



Le grand tour du Costa Rica ^(AT7XA) *Costa Rica - Amérique Centrale*

20 jours (dont 16 jours : Marche et découverte)

Prix à partir de 3795.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Autotour
Age minimum	10 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Lodge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- La durée du circuit, 19 jours, permet de découvrir le pays en profondeur depuis le nord jusqu'au sud.
- La découverte de la forêt tropicale : une faune et flore remarquables, très visibles, et la présence de guides locaux permettant de découvrir tous les mystères de la forêt.
- Les volcans emblématiques et accessibles, la côte du Pacifique propice à la détente et à la baignade.
- Un véhicule 4x4 équipé d'une borne Wifi et données de connexion pour une approche facilitée sur les sites intéressants.
- Entrées dans les réserves et les parcs nationaux incluses dans le prix du séjour.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Une formule autotour pour une découverte complète de trois semaines, entre volcans actifs, forêt de nuages dans la cordillère centrale et côte pacifique.

Le tour du Costa Rica à travers ses plus beaux parcs et ses régions emblématiques. La durée du voyage, 19 jours sur place, vous permettra véritablement de découvrir les richesses naturelles qu'offre le pays : côte caraïbe, volcans actifs, forêts de nuages où règne le quetzal dans la cordillère Centrale, la péninsule d'Osa et son parc national Corcovado resté presque sauvage, la côte Pacifique et ses plages préservées où vous pourrez observer coati, tapir, singes et oiseaux multicolores.

Jour 1 ARRIVÉE À SAN JOSÉ

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 1h. .

Accueil à l'aéroport de San José. Transfert privé et installation à l'hôtel à San José. Vous y trouverez votre dossier de voyage.

A noter: Les parcs nationaux Manuel Antonio (J 13) et Rincón de la Vieja (J 10) étant fermés les lundis, il est vivement conseillé d'éviter d'effectuer le vol aller Europe-Costa Rica les samedis et mercredis.

Jour 2 SAN JOSÉ - CAHUITA

Hébergement : bed & breakfast. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 4 h.

En début de matinée, livraison à l'hôtel d'un véhicule 4x4 de location, puis route pour la côte atlantique sud. La route passe par les hauteurs du Braulio Carrillo avant de plonger vers la plaine de la Caraïbe. Arrivée à Cahuita, petite ville animée située aux portes du parc national Cahuita. Installation pour deux nuits à Cahuita.

Jour 3 PARC NATIONAL CAHUITA

Hébergement : bed & breakfast. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Après le petit déjeuner, possibilité de faire une belle randonnée le long du sentier côtier du parc national entre cocotiers et plage de sable fin. Baignades et observations naturalistes. Découverte de l'ambiance reggae et haute en couleur des villages de Cahuita et Puerto Viejo de Limón.

Après-midi libre pour profiter du parc, avec différentes options possibles (non incluses, à payer sur place) : snorkeling, location de vélos, visite de la réserve indigène Kekoldi.

Jour 4 CAHUITA - TORTUGUERO

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h 30 à 4 h + 1 h de bateau.

Tôt le matin, route vers La Pavona. Ici, vous laissez votre véhicule pour deux nuits dans un parking (non inclus). Embarquement en bateau sur les canaux de Tortuguero. L'après-midi, en option : visite du village et du musée de la Tortue (entrée 2 \$ par personne, non incluse), balade dans le petit village.

Jour 5 PARC NATIONAL TORTUGUERO

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Ce matin, sortie en pirogue à la découverte de la forêt-galerie de Tortuguero en compagnie d'un guide local (entrée incluse). Nombreuses observations possibles : singes, paresseux, hérons, toucans, iguanes, serpents... Entre juin et octobre, possibilité de voir la nuit les tortues sur la plage.

Jour 6 TORTUGUERO - ARENAL

Hébergements : lodge ou hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h 30 à 4 h + 1 h de bateau.

En début de matinée, embarquement en bateau vers La Pavona, où vous reprenez votre véhicule, puis route pour La Fortuna et l'imposant volcan Arenal. Installation pour deux nuits.

Jour 7 PARC NATIONAL DU VOLCAN ARENAL



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

3 à 4 h de marche.

Hébergements : lodge ou hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Découverte du volcan Arenal et balades à pied dans le parc national. La vie animale est très riche : on peut y voir trois espèces de singes, parfois des pécaris, des toucans et de nombreux oiseaux. Balades possibles (entrée payante) à Mirador El Silencio ou la Catarata de La Fortuna, spectaculaire cascade dans un cirque d'orgues de basalte (baignade possible). Options possibles (à régler sur place) : ponts suspendus, *canopy tour*, sources thermales... Retour à votre hébergement.

Jour 8 ARENAL - TENORIO

1 à 2 h de balade.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h.

Route vers le volcan Tenorio. Arrivée au village de Bijagua, frontière climatique entre les versants Pacifique et Atlantique du pays. Un lodge situé dans un cadre enchanteur vous accueille pour cette étape. Balade dans les environs.

Jour 9 TENORIO - RINCÓN DE LA VIEJA

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 2h.

Balade dans le parc national Tenorio et découverte du *río Celeste*, une étonnante rivière aux eaux bleu turquoise se déversant dans une magnifique cascade. Pique-nique sur le terrain préparé par le lodge. L'après-midi, route pour Liberia, au nord du pays, et le Rincón de la Vieja. En chemin, visite possible du refuge de félins à Las Pumas, à Cañas (non inclus). Installation dans un hébergement proche de l'entrée du parc national du volcan Rincón de la Vieja.

Jour 10 PARC NATIONAL DU VOLCAN RINCÓN DE LA VIEJA

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

Visite du parc national du Rincón de la Vieja avec son impressionnante forêt et ses phénomènes volcaniques le long du sentier de Las Pailas : solfatares, trous soufleurs et mini-geysers. Activités possibles en option (à régler sur place) : randonnées vers de belles cascades avec un guide local, cheval, *canyon tour*, descente de rivière (*floating*), etc. Retour à votre hébergement de la veille.

Jour 11 RINCON DE LA VIEJA - MONTEVERDE

Hébergements : lodge ou hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 2 h 30 à 3h.

Départ pour Monteverde, "la forêt de brouillard". Arrivée vers midi et installation dans votre hébergement. Après-midi libre. Nombreuses visites possibles (dont le Ranario Monteverde, superbe exposition de grenouilles, à voir de préférence le soir, entrée 12 \$ par personne à régler sur place).

Jour 12 MONTEVERDE - MANUEL ANTONIO

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 4 h.

Balade sur les ponts suspendus au-dessus de la canopée : les plus intrépides pourront faire l'impressionnant *canopy tour* (environ 40 \$ par personne), les autres poursuivront la visite du parc Selvatura (activités en option à régler sur place) par une serre à papillons, une exposition de reptiles vivants et une exposition d'insectes. Puis route vers le Pacifique central. Possibilité de s'arrêter sur le *río Tarcoles* pour observer les grands crocodiles qui se prélassent sur les rives du fleuve. Continuation vers le sud pour Quepos et Manuel Antonio, dans une région spécialisée dans l'exploitation de l'huile de palme. Arrivée à Manuel Antonio, station réputée, peu après Quepos, sur la côte Pacifique. Après-midi détente pour profiter de la plage. Entre Quepos et Manuel Antonio (7 km), il y a de nombreux hôtels, restaurants, villas luxueuses... C'est en quelque sorte la Riviera du Costa Rica.

Jour 13 MANUEL ANTONIO

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Visite du parc national Manuel Antonio qui protège de somptueuses plages de sable blanc entourées par la forêt tropicale humide (entrée incluse, fermé le lundi). Nombreuses observations animales possibles : capucins à tête blanche, singes écureuils, coatis, paresseux, iguanes... Dans le ciel, pélicans et frégates complètent le tableau.

Jour 14 MANUEL ANTONIO - BAHIA DRAKE

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h.

Route vers Palmar Sur et Sierpe, où vous laisserez votre véhicule dans un parking gardé. Continuation en bateau : descente par le *río* Sierpe dans les méandres à travers la mangrove avant de déboucher en pleine mer dans la vaste Bahia Drake. Débarquement et installation en lodge. Baignades et balades dans les environs. Les couchers de soleil sur le Pacifique sont souvent spectaculaires.

Jours 15 - 16 BAHIA DRAKE (CORCOVADO)

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Deux excursions à la journée en bateau en compagnie d'un guide local : l'une vers la *isla* del Caño, à 15 kilomètres des côtes, réputée pour la richesse de ses fonds marins, que vous explorerez avec masque et tuba, l'autre à Sirena, dans le parc national Corcovado : observations naturalistes variées, entre autres les grands aras rouges et peut-être la trace du tapir ou du puma. Retour au lodge en début d'après-midi, ce qui vous laisse le temps pour une balade sur le sentier côtier de Bahia Drake ou dans la réserve Río Claro.

Jour 17 BAHIA DRAKE - CERRO DE LA MUERTE

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 3 h à 3 h 30.

Retour en bateau à Sierpe, où vous retrouvez votre véhicule. Puis route vers le *cerro* de la Muerte. La route s'élève vers les hauteurs des montagnes de Talamanca pour rejoindre la ligne de partage des eaux entre les deux océans. Accès au petit lodge familial, blotti dans la forêt (2650 m).

Jour 18 CERRO DE LA MUERTE - RETOUR À SAN JOSÉ

3 ou 4 h ou plus selon envie. de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 2 h 45.

Réveil matinal pour une excursion avec un guide du lodge (inclus). Objectif : observer le quetzal, mythique oiseau d'Amérique centrale dont c'est le biotope ; il se nourrit des fruits de l'*aguacatillo*, un minuscule avocat qui pousse en montagne. Retour au lodge pour un solide petit déjeuner et balade libre sur les sentiers du lodge. En option : balade dans la réserve Aquetzalli (10 \$ à payer sur place). Route de retour vers la Vallée Centrale. Arrivée à San José et installation à l'hôtel. Restitution du véhicule.

Jour 19 DÉPART DE SAN JOSÉ

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h.

Transfert privé pour l'aéroport.

Jour 20 Arrivée en France

NB : les temps de marche et de transfert sont donnés à titre indicatif.

L'ÉQUIPE

Guide local anglophone/hispanophone les J 5, J 15, J 16 et J 18.

DOCUMENTS DE VOYAGE

Avant votre départ, nous vous enverrons:

- * un descriptif détaillé de l'itinéraire et de la logistique du voyage et toutes les informations pratiques, envoyées avant votre départ ;
- * une carte touristique du pays (une carte pour un groupe de deux à quatre personnes) envoyée avant votre départ ou remise sur place;
- * les bons d'échange (*vouchers*), remis sur place.

LES DÉPLACEMENTS



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Ils se font avec votre véhicule 4x4 de location (Allibert Trekking offre la location d'une borne wi-fi pour bénéficier d'une connexion internet durant vos trajets) :

- 2 à 3 participants : type Daihatsu Bego ou équivalent.
- 4 participants : type Hyundai Tucson ou équivalent.

- 5 participants : type Toyota Fortuner ou équivalent.

- 6 participants : type Toyota Prado, Toyota Fortuner ou équivalent.

Le véhicule vous est remis à l'hôtel le matin du J 2. Il doit être rendu à l'hébergement le dernier soir.

* Conditions de location :

- Permis de conduire + carte bancaire.
- Deux conducteurs possibles sur le contrat.
- Age minimum : 21 ans.

* Divers

- Kilométrage illimité, toutes taxes incluses.
- Option siège bébé, gratuit sous réserve de disponibilité.
- Le dépôt de garantie se fait par empreinte de carte bancaire (restituée en fin de location), 750 \$ à 1000 \$ pour le véhicule selon le loueur.

* Assurances de base

L'assurance de base CDW (tierce collision) est obligatoire au Costa Rica. Elle est comprise dans nos tarifs avec une franchise de 750 \$ environ, suivant le modèle de la voiture et le loueur. La CDW ne couvre pas les dommages causés aux pneus, optiques, pare-brise, bas de caisse, ni les dommages causés par les projections de graviers ou ceux causés par l'immersion du moteur (passage de gués).

* Assurance additionnelle pour rachat de franchise (*cero deducible*)

Nous vous recommandons de prendre cette garantie, qui ne comporte que les restrictions suivantes :

- Perte de clé, des outils livrés avec le véhicule et du poste de radio démontable.
- Accident ou dégât causé au véhicule par une conduite négligente : conduite sous les effets de l'alcool ou de drogue, circulation sur des chemins inaccessibles (rivière, plage, marécages ou zone similaire).
- Véhicule conduit par une personne non autorisée dans le contrat de location.
- Ne couvre pas les frais d'assistance en cas de pneu abîmé, perte de clé, changement de batterie déchargée par la faute du client (les lumières sont restées allumées), livraison d'un autre véhicule en cas d'accident, frais de remorquage ou dépannage.
- Vous laissez le véhicule en condition d'insécurité, dans un endroit isolé facilitant le vol.
- En cas d'infractions au code de la route.

Une franchise de 20 % s'appliquera en cas de dégâts occasionnés à la propriété d'un tiers dans lequel le client sera responsable.

Tarifs : 12 \$ environ par jour pour tout type de véhicule 4x4 (sauf Toyota Prado et Pathfinder), 15 \$ environ par jour pour Toyota Prado et 18 \$ environ par jour pour Toyota Fortuner.

* Assurance dommage au tiers

Elle complète l'assurance précédente et dispense de toute responsabilité civile le conducteur autorisé en cas de collision entraînant des dommages à la propriété d'un tiers. Elle couvre également les frais médicaux du conducteur autorisé en cas d'accident de la circulation pour un montant maximum de 6 000 000 de colones (environ 12 000 \$). Tarif : 7 \$ environ par jour.

NB :

- Carte de crédit ou de débit ?

La législation évolue, et nous tenons à vous signaler que les loueurs exigent désormais une carte de crédit et non pas de débit. En général, cette information est spécifiée sur le recto de votre carte bancaire. Si vous avez un doute, ou si cette information ne figure pas sur votre carte, nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme bancaire.

- Le permis international n'est pas obligatoire pour conduire au Costa Rica, vous pouvez conduire avec votre permis national. Cependant, nous vous recommandons de vous procurer le permis international pour plus de sécurité. Attention ! le délai pour l'obtenir est parfois supérieur à deux mois. A vérifier auprès de votre autorité.

L'HÉBERGEMENT



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

L'hébergement est varié, hôtels, lodges (en pleine nature), bungalows (*cabina*), base chambre double (triple dans le cas de groupes de 3 participants, une double et une triple dans le cas de 5 participants), avec salle de bains privée dans tous les cas.

- San Jose : hôtel Aranjuez : www.hotelaranjuez.com
- Cahuita : hôtel El Encanto : www.elencantocahuita.com
- Tortuguero : Miss Junies Lodge : www.hotel-miss-junies-lodge-tortuguero.costaricavive.com
- Arenal : Catarata Ecolodge : www.cataratalodge.com
- Tenorio : lodge Catarata Río Celeste : www.cataratariocelste.com
- Rincón de la Vieja : lodge Cañon de la Vieja : www.thecanyonlodge.com
- Monteverde : Cala lodge : www.calalodge.com
- Manuel Antonio : hôtel Manuel Antonio Park : www.hotelmanuelantoniopark.com
- Bahia Drake : Las Palmeras
- Cerro de la Muerte : Paraiso Quetzal Lodge : www.paraisoquetzal.com

Le nom des hôtels est indicatif : en cas de non-disponibilité dans les hébergements indiqués, les réservations seront effectuées dans des hébergements de catégorie similaire.

LES REPAS

- Les repas du soir sont pris dans les hébergements.
- Les repas de midi sont libres, vous pouvez prévoir un pique-nique en vous approvisionnant dans les supermarchés (indications dans le roadbook) ou faire une halte au restaurant, sauf le J 11, où le pique-nique est fourni par l'hébergement.
- Certains repas du soir sont compris et pris au lodge, les autres sont libres. *NB : en fonction des hébergements, la pension complète signifie que vous disposez de trois repas sur place. Si vous arrivez par exemple le soir, vous disposez du repas du soir, du repas du matin et du repas de midi le lendemain. Si au contraire vous arrivez à l'hébergement en fin de matinée, vous disposez alors du repas de midi le jour même, du repas du soir et du repas du matin le lendemain.*

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages restent à l'hébergement ou sont dans votre véhicule de location (ne les laissez pas en vue), vous randonnez avec un sac léger.

BALISAGE ET SENTIERS

Il n'existe pas de sentiers balisés ou de grande randonnée comme en Europe. Les chemins proposés sont le plus souvent des itinéraires faciles en boucle dans des parcs nationaux ou des réserves naturelles privées. Ils sont en général bien aménagés, mais le balisage est très aléatoire : parfois il y a une profusion de panneaux de direction ou d'interprétation, parfois il n'y a rien du tout !

Tenir compte du fait qu'en zone tropicale, les conditions influent beaucoup sur le milieu (pluie, vent, activité volcanique). Un sentier facile peut changer, devenir un champ de boue, être obstrué par la chute d'un arbre ; le franchissement d'un ruisseau peut devenir problématique, voire dangereux. Signalez-vous systématiquement à l'entrée et à la sortie des parcs et réserves. Les gardes vous confirmeront l'état du sentier. Conformez-vous à



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

leurs recommandations : ne pas emprunter un sentier fermé, ne jamais sortir du chemin.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Costa Rica	Le grand tour du Costa Rica	01/01/2024	31/12/2026	20 jours	3795.00 EUR

Info pays



Costa Rica

Situé au centre des Amériques, le Costa Rica a le privilège d'accueillir une bonne partie de la faune et de la flore de la planète. La randonnée est le moyen idéal pour s'immerger dans cette vie aussi multiple que la nature le permet ! Ce paradis tropical, où la nature règne en maître, vous offre tout à la fois des plages de rêve et un relief montagneux, une jungle luxuriante et un volcanisme encore actif, une forêt tropicale mystérieuse et deux océans, aux vagues parfois impressionnantes... La richesse envoûtante de ces beautés naturelles n'a d'égal que la gentillesse et la chaleur des habitants, les Ticos.

Formalités administratives

Costa Rica

Formalités pour les ressortissants de l'Union Européenne et de la Suisse : un passeport valide 6 mois après la date de retour en France, pas de visa.

Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès de l'ambassade du Costa Rica de votre pays.

IMPORTANT : certains de nos voyages au Costa Rica font escale aux Etats-Unis.

Formalités en cas de vols avec passage par les Etats-Unis :

1) type de passeport

Les ressortissants français, suisses, belges et luxembourgeois en transit par les Etats-Unis doivent détenir obligatoirement :

- soit un passeport présentant les trois caractéristiques suivantes :

x individuel (les autorités américaines ne reconnaissent pas l'inscription des enfants sur le passeport de l'un des parents) ;

x lisible en machine (modèle DELPHINE, qui comporte une bande de lecture optique)

x délivré avant le 25 octobre 2005 inclus

- soit un passeport électronique (également appelé "passeport biométrique") individuel.

A noter que les titulaires d'un passeport non électronique (modèle DELPHINE) délivré après le 25 octobre 2005 peuvent le faire échanger gratuitement contre un passeport électronique sur présentation de tout justificatif de transit à venir par les Etats-Unis.

En conséquence, les titulaires d'un passeport soit non lisible en machine (ancien modèle), soit lisible en machine (modèle Delphine) mais délivré à partir du 26 octobre 2005, ainsi que les mineurs inscrits sur le passeport de l'un des parents, seront soumis pour l'entrée (ou le transit) aux Etats-Unis à l'obligation d'obtenir un visa avant le départ. Si vous êtes dans ce cas, merci de nous le signaler à l'inscription pour vérification des vols de votre voyage.

Si vous souhaitez plus de renseignements, ouvrez les liens suivants :

* site du Ministère des Affaires Etrangères

* site (en français) de l'Ambassade des Etats-Unis

2) Autorisation préalable sur Internet (ESTA)

Les ressortissants qui se rendent aux Etats-Unis, même en transit, doivent obligatoirement solliciter, via Internet, une autorisation électronique de voyage avant leur départ, ESTA (Electronic System for Travel Authorization). Il faut impérativement remplir l'ESTA sur <https://esta.cbp.dhs.gov> avant le voyage, le voyageur devant être doté de cette autorisation de voyage électronique avant d'embarquer. Elle est valable pour une durée de deux ans ou jusqu'à expiration du passeport. Le formulaire pourra être rempli au plus tard 72 heures avant le départ, mais il est recommandé de le faire aussitôt le voyage planifié. Adultes et enfants (quel que soit leur âge) sont soumis à cette procédure. Dans la plupart des cas, les agents de sécurité intérieure donnent leur accord en ligne presque

immédiatement en renvoyant la mention 'autorisation approuvée'.

ESTA est obligatoire ET payant : les voyageurs devront s'acquitter d'un montant fixé à 14\$ par les autorités américaines (paiement en ligne par carte bancaire), montant indicatif révisable sans préavis.

Mode d'emploi :

x sélectionner <https://esta.cbp.dhs.gov>

x choisir dans le menu déroulant en haut à droite (?select your preferred language?) : 'french (français)',

x au bas de la colonne verte de gauche, cliquer sur 'déposer une demande'

x cliquer sur 'j'ai lu et compris ces informations' puis sur 'suivant'

x remplir le formulaire

(à noter : dans la liste, les informations concernant vol et hôtel d'arrivée sont facultatives).

Remarque : d'autres sites internet sont disponibles pour l'Esta, mais ils sont plus chers et peuvent occasionner des délais inutiles, nous vous conseillons donc de faire votre réservation uniquement sur le site <https://esta.cbp.dhs.gov>

L'autorisation est à imprimer et devra être présentée avant l'embarquement et à l'arrivée sur le territoire américain.

Sur votre bulletin d'inscription, merci de nous préciser votre date de naissance, votre nationalité et votre numéro de passeport. Les compagnies aériennes exigent ces données avant l'émission du billet (dans le cadre des mesures de sécurité aérienne).

Vous voyagez avec des enfants :

Pour entrer au Costa-Rica, les enfants sont soumis aux mêmes obligations de passeport et de visa que les adultes, décrites ci-dessus.

A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire.

Conseil(s) santé

Costa Rica

Le Costa Rica est le premier pays d'Amérique latine en termes de qualité des soins. Les techniques utilisées sont modernes, et les médecins bien formés.

Vaccins

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccination contre l'hépatite A conseillée.

Pour les enfants, être à jour sur les vaccinations du calendrier vaccinal en usage en France. Hépatite A à partir de l'âge d'un an.

Paludisme

Un traitement antipaludéen, parfois conseillé, n'est pas nécessaire à notre avis. Toutefois, nous vous recommandons vivement de vous protéger soigneusement contre les piqûres de moustiques (crème répulsive et chemises à manches longues), car dans certaines zones, des cas saisonniers de dengue sont signalés.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre au niveau santé, vous pouvez consulter le site Internet de



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

SMI (Service Médical International) : www.smi-voyage-sante.com



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit.
- Les repas tels que décrits.
- La location d'un véhicule 4X4 et les assurances de base.
- Les transferts aéroport.
- Les entrées dans les parcs nationaux Corcovado, Volcan Arenal, Tenorio, Rincón de la Vieja, Tortuguero, et Manuel Antonio.
- Les excursions guidées (guides locaux anglophones/hispanophones) en service regroupé les J 5, J 15, J 16 et J 18.
- L'assistance locale de notre correspondant sur place.
- Les documents de voyage tels que décrits (un exemplaire pour 2 à 4 personnes).

Le prix ne comprend pas

- Le vol pour San José aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas du midi et du soir. Prévoir environ 5 eur pour un pique-nique, entre 5 et 12 eur pour le repas de midi (almuerzo) dans un petit restaurant, et de 10 à 25 eur suivant l'endroit pour le repas du soir (cena). Au total, compter douze almuerzos et onze cenas, soit 300 à 350 eur par personne environ.
- Les activités optionnelles et non comprises dans notre programme.
- Le carburant et les parkings du véhicule de location: 300 à 350 eur.
- Les taxes d'aéroport au départ de San José : 35 usd à ce jour, valeur indicative, sauf pour les compagnies American Airlines, Avianca, Delta, United et Air France qui intègrent ces taxes dans le prix du billet. Payable en dollars, en colons, en dollars et colons ou par carte de crédit.
- Les assurances additionnelles pour le véhicule (optionnelles).
- Les entrées dans les musées, le jardin de Lancaster.
- Les boissons.
- Les pourboires. Montant recommandé : 30 à 40 eur par participant et par semaine.

Vous préparer à partir

Préparation physique



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
 - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
 - Un antiseptique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Une paire de jumelles
- Des chaussures cramponnables conçues pour la pratique de l'alpinisme, de la rando glaciaire ou de la raquette
- Des chaussures de montagne, conçue pour la pratique intensive de la grande randonnée, jusqu'à plusieurs jours, sur tout terrain avec dénivelé important.

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.