

Costa Rica - Aventures au Costa Rica : Réserves et Volcans

Durée 8 jours	Places 7 à 12
-------------------------	-------------------------

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Les guides sont aptes à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

Présentation

Terre des Sabaneros et des Ticos, le Costa Rica, bordé par l'Océan Pacifique et la Mer des Caraïbes: découverte d'un pays de rencontres, un peuple bienheureux aspirant à la simplicité et au pacifisme.

Source de trésors marins insoupçonnables, de volcans actifs au souffle inépuisable et de montagnes coiffées de forêts tropicales à la biodiversité foisonnante. Voyage exaltant au coeur de la « Côte riche », baptisée ainsi par Christophe Colomb, la quiétude des mangroves dissimulées côtoient les étendues de sables blancs invitant au calme et à la contemplation d'une terre rayonnante..

Fiche technique

Carte d'identité

Nom :

République du Costa Rica

Capitale :

San José

Superficie :

51 100 km²

Population :

5,1 millions habitants

Régime politique :

Démocratie Présidentielle

Formalités

Passeport en cours de validité (valable 6 mois après la date de retour).

Santé

Vaccinations recommandées : DTPolio, Typhoïde, Hépatite A et B, fièvre jaune, voire un traitement antipaludéens.

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80. Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

Devise :

Le colón (CRC) divisé en 100 centimos. 1€ = 626,61 CRC. (Mieux vaut emporter des dollars que des euros).

Pour d'avantage d'information sur le change : www.oanda.com/convert/classic.

Décalage horaire :

En été, quand il est 12h à Paris, il est 4h au Costa Rica. En hiver, quand il est 12h à Paris, il est 5h au Costa Rica.

Pour d'avantage d'information: www.horlogeparlante.com

Electricité

110 Volts-60 Hertz. Prises de type américaine. Pensez à prendre un adaptateur/transformateur.

Religions :

La religion dominante est le catholicisme, pratiqué par environ 75% de la population. La population de la côte caraïbe sont plus souvent protestants. San José abrite une petite communauté juive et compte quelques musulmans.

Langue(s) et ethnie(s)

Langue officielle : l'espagnol. L'anglais est aussi très utilisé tout comme le créole anglais. Les langues indiennes sont pratiquées dans des régions reculées, principalement le bribri, parlé par quelque 10 000 personnes. Bien que se proclamant une nation sans classes sociales et malgré une apparente homogénéité, la société costaricaine est incontestablement dominée par les descendants d'une oligarchie espagnole. La communauté noire n'a vu reconnaître ses droits qu'en 1949. Quant à la minorité indienne, peu nombreuse, elle vit à l'écart, largement ignorée du reste de la population.

8 ethnies ont survécu au passage du temps. On estime leur population entre 35.000 et 40.000 personnes, mais ce chiffre est purement indicatif car aucun recensement précis n'a été réalisé.

Le Peuple Borucas : Situé dans la réserve Boruca y Curré, dans le canton de Buenos Aires, le peuple Boruca (appelé également Brunca), d'environ 2.000 personnes, a su conserver une culture à part. Leur langue, aujourd'hui presque éteinte, n'est uniquement présente que dans certaines expressions courantes mélangées à l'Espagnol.

Le Peuple Bribri : Environ 11.000 personnes constituent l'ethnie Bribri, réparties entre les province de Puntarenas et de Limón au sein de 3 réserves (Cocles, Talamanca Bribri, Salitre et Cabagra). Ils cultivent le cacao, les haricots, la banane, les tubercules et le maïs. Ils chassent les oiseaux, et élèvent des porcs. Ils pratiquent également la pêche. A noter que cette ethnie possède une culture exclusivement orale. Les chamans se transmettent de génération en génération les « suwoh » (les vents porteurs d'histoire) dans une langue cousine du cabecar, mais divisée en trois dialectes (le salitre-cabagra, le katsi-amubre et le coroma).

Le Peuple Cabecar :

Ethnie parmi les plus nombreuses, située dans la province de Limón, elle compte environ 9.000 personnes. Pas moins de sept réserves composent leur habitat (Nairí-Awari, Chirripó, Alto de Chirripó, Tayni, Telire, Talamanca Cabécar et Ujarrás). A noter qu'ils ont une religion particulière, qui mêle le catholicisme aux traditions chamaniques ancestrales. Ils conservent leur langue typique, en plus de l'Espagnol, malgré une complexité qui la rend difficile à écrire avec notre alphabet latin (et encore plus à prononcer).

Le Peuple Chorotega : Originaires de la région du Chiapas au Mexique, les Chorotegas ont colonisé plusieurs zones autour du IXème siècle, notamment le Honduras, le Nicaragua, et le Costa Rica. Comptant aujourd'hui environ 850 personnes, la communauté présente dans la réserve indigène de Matambu, dans le golfe de Nicoya, a été assimilée au reste de la population, à tel point que leur langue a aujourd'hui disparu. Ils parlent donc tous l'espagnol.

Le Peuple Guatuso : Peuple parmi les plus anciens du pays, les Guatusos (qui ont donné leur nom à un canton d'Alajuela), appelés aussi Malekus, sont également une des minorités indigènes parmi les moins nombreuses. D'après les estimations, entre 500 et 600 personnes la composent de nos jours. Ils sont regroupés dans une réserve portant leur nom (Guatusos) située à une trentaine de kilomètres du volcan Arenal, et ne possèdent plus que trois villages (El Sol, Margarita et Tonjibe). Le taux de chômage est malheureusement très élevé dans cette communauté (de l'ordre de 40 %).

Le Peuple Guaymie : Appelé également Ngabe, le peuple Guaymie est le plus nombreux de toutes les peuplades

indigènes du Costa Rica. Originaires du Panama, leur ethnie est composé de 200.000 personnes, dont environ 12.300 au Costa Rica. Leur nombre est difficile à estimer car c'est un peuple nomade. Ils parlent le Ngabere et l'Espagnol. Ils vivent dans 4 immenses réserves dans la province de Puntarenas (Coto Brus, Abrojo Montezuma, Osa, Conte Burica).

Le Peuple Huetar :

A l'origine fier peuple guerrier, dont le chef historique, le roi Garabito, a marqué l'histoire, les Huetares sont aujourd'hui un peuple disparu. Non pas qu'il ne reste plus de descendants de Huetares en vie, mais ils ont perdu tout ce qui faisait leur particularité. Le métissage a fait disparaître leurs caractéristiques physiques. Ils ne parlent que l'Espagnol et vivent dans les réserves Quitirrisí et Zapatón, dans la province de San José, au cœur du reste de la population.

Le Peuple Terrabas :

Ethnie si peu nombreuse qu'elle n'est plus aujourd'hui recensée, elle survit dans la réserve de Boruca- Terraba, dans le canton de Buenos Aires, province de Puntarenas. Ils ne possèdent plus de caractéristiques particulières, et ne parlent que l'espagnol.

Décalage horaire :

En hiver, il y a 7 heures de plus en France par rapport au Costa Rica ; c'est-à-dire que quand il est 18 h à Paris.

En été, il y a 8 heures de plus en France ou en Belgique et en Suisse par rapport au Costa Rica ; par conséquent, quand il est 18 h à Paris, il est 10 h à San José.

Climat :

Au Costa Rica, on distingue deux saisons : la saison sèche s'étend de décembre à avril et la saison des pluies, dite « saison verte », de mai à novembre (avec une diminution des précipitations de juillet à septembre). Le climat costaricien est tropical caractérisé par une chaleur constante et humide dans la majeure partie du pays et tempéré dans tout le plateau central (entre 1000 et 1500 mètres), où se situe San José, la capitale.

Seule l'altitude marque les différences. San José, à 1 150 m, caractérisé par un éternel printemps, avec un minimum de 15°C et un maximum de 26°C. La côte caraïbe est bien plus chaude, avec une

moyenne de 21°C la nuit et de plus de 30°C pendant la journée. Malgré une régularité générale qui nous permet d'apprécier les bonnes ou mauvaises périodes pour la visite d'un pays, la météo reste un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.

Pour d'avantage d'information: fr.news.yahoo.com/meteo

Quand partir

De décembre à avril.

Géographie :

Délimité par le Nicaragua au nord et le Panama au sud, le Costa Rica longe la mer des Caraïbes à l'est et l'océan Pacifique à l'ouest. Une chaîne volcanique sépare le pays en deux, de la frontière nicaraguayenne au nord-ouest à la frontière panaméenne au sud-est. Un haut plateau divise les cordillères au centre, bordé de basses terres côtières à l'est et à l'ouest. Plus de la moitié de la population vit sur cette plaine, au fertile sol volcanique. Mangroves, marais et plages de sable caractérisent la côte caraïbe, de 212 km de long. Plus découpée et plus rocheuse, la côte pacifique s'étend sur 1 016 km, ponctuée de golfes et de péninsules.

Respect des coutumes

L'apparence est importante dans ce pays : il convient d'être correctement vêtu et de se comporter avec courtoisie. Ne vous laissez pas aller à des démonstrations d'affection ostentatoires en public et sachez que le nudisme ne sont pas tolérés sur les plages. La vie familiale revêt une grande importance dans le pays.

Groupes

7 à 12 personnes

Bagages

Pour rendre les manutentions plus aisées, il vaut mieux prévoir un sac à dos classique ou sac marin (souple) ; ce sac mis en soute ne doit pas excéder 23 kilos maximum en soute.

Transport

Les vols internationaux sont assurés par des compagnies aériennes régulières. Les transferts terrestres sont principalement réalisés en véhicule tout terrain à raison de 4 personnes par véhicule plus le chauffeur. Randonnée pédestre, véhicule tout terrain pour rejoindre l'un ou l'autre site.

Niveau

Les marches sont de niveau facile et se font sans portage. Il faut prévoir un sac à dos de journée pour les affaires personnelles.

Accompagnement

Le circuit est encadré par un guide francophone soucieux de partager la connaissance de son pays, de maintenir la cohésion et la bonne humeur du groupe.

Hébergement

A l'hôtel ou en bivouacs

Gastronomie

En raison de ses ascendances Mayas, le maïs est l'un des produits de base de la cuisine du Costa Rica.

Le Tamal est une sorte de chausson fait avec de la pâte à base de maïs, il est farci de porc et de poulet, d'olives, de poivrons rouges émincés, de pipian (mélange de pâte de maïs, de sauce tomate) et d'amandes en poudre, le tout enveloppé dans des feuilles de bananier.

Le Tamal asado est un gâteau dont la pâte est préparée à base de maïs, dans lequel on a incorporé de la crème fraîche, des œufs, du beurre, de la cannelle et du sucre.

Les Tortillas sont des petites crêpes à base de farine de maïs qui accompagnent les repas à la façon du pain.

Les Tacos sont des tortillas garnies de bœuf émincé, de chou, de tomate et de mayonnaise. Durant le circuit, les repas seront pris dans des restaurants et seront en pique-niques durant les randonnées.

Eau

Se munir de bouteilles encapsulées.

Rappel : les boissons ne sont pas comprises dans le prix.

Protection des sites

Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner (papiers, plastiques, ...) car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

Assurance :

Nous vous rappelons qu'en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement, vous pouvez être couvert par une assurance personnelle. Si vous n'êtes pas couvert par cette dernière, Horizons Nomades vous propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage. Si vous disposez d'une assurance personnelle, vous pouvez souscrire une assurance « annulation » uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation inattendue de votre voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi. Merci de nous consulter pour plus de renseignements.

Pour vous inscrire

Il suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne se trouvant à la fin de cette fiche technique, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg.

Vêtements

- chapeau ou une casquette
- un bonnet
- une veste polaire
- une veste imperméable respirante
- sweat-shirts ou chemises manches longues
- Tee-shirts
- pullovers chauds pour le soir

Chaussures

- une paire de chaussures de marche
- une paire de sandales

Accessoires nécessaires

- lunettes de soleil
- un couteau multi-usages (à ranger dans le bagage de soute)
- une gourde (d'1,5l)
- une lampe de poche frontale

Trousse de toilette

- nécessaire de toilette : préférez des produits biodégradables.
- une crème solaire
- lait de toilette
- du papier hygiénique + briquet
- des serviettes humidifiées type lingettes
- baume pour les lèvres
- protection contre les moustiques

Pharmacie

Une pharmacie de premier secours est fournie par HORIZONS NOMADES pendant le voyage. Cependant, prévoyez une petite pharmacie individuelle:

- compresses, pansements
- antiseptiques
- analgésique
- coton
- collyre
- pommade anti-inflammatoire
- poudre anti-parasitaire
- antidiarrhéiques
- analgésiques
- désinfectant cutané
- répulsif anti-moustiques (en zone tropicale)
- antibiotiques (selon avis du médecin)

- biafine
(ciseaux, épingles de sûreté en soute, pince à épiler en soute)

Photo/Vidéo :

Il faut penser à s'approvisionner en batteries avant le départ et à prendre des sachets plastiques pour protéger le matériel. Pour la photographie, n'oubliez pas de demander une autorisation et de remercier les personnes.

Guides

Costa Rica, Le Routard
Costa Rica, Lonely Planet

Récits, littératures, ouvrages illustrés

Album Costa Rica, S. Bernert. Edition Broché

Histoire de l'Amérique latine, P. Chaunu

Le grand guide du Costa-Rica, Ed Gallimard

Papagayo : un hameau précolombien du Costa Rica, C. François **Baudez**, N. Borgnino et S.Laligant

Carte routière

Carte IGN Costa Rica

Itinéraire

Jour 1 • Vol Paris - San José

Nuit à bord ou accueil à l'aéroport et nuit à l'hôtel selon les horaires de vol.

Jour 2 • San José - Parc du volcan Poas-Monteverde

Après le petit déjeuner route vers le Volcan Poas, puis exploration du Parc National, au sommet de la montagne. Admirez ici le fameux volcan toujours actif dont le cratère (le second plus large au monde) est entouré d'une forêt nuageuse débordant de cette vie, propre à ce type de biotope d'altitude du Costa Rica : broméliacées, lichens, colibris et avifaune variée... Descente du flanc du volcan, en direction de la route panaméricaine, vers la plantation de café de Doka, pour en faire le tour guidé complet, en compagnie de notre guide et d'un guide résident spécialisé. L'occasion de découvrir l'ensemble des étapes et procédés liés à l'exploitation et la production du café au Costa Rica en visitant la plantation, la fabrique et l'atelier de torréfaction. La visite complète de la plantation de café de Doka inclut la dégustation de café, de chocolats et de jus de fruits frais ; la visite du jardin de papillons ; la visite du jardin d'orchidées. Dans l'après-midi, route vers la région du Monteverde, un parcours panoramique ponctué de quelques pauses agréables. Séjour et repas du soir dans une agréable auberge de charme (éco-lodge) dans la région de Monteverde.

Jour 3 • Réserve Biologique de Santa Elena/Monteverde

Petit déjeuner au lodge, puis exploration de la réserve biologique de Santa Elena dans le Monteverde ou de la réserve de Monteverde. Route par les montagnes Tilaran, la réserve comprend huit zones écologiques différentes ; elle abrite plus de 100 espèces de mammifères, 400 espèces d'oiseaux et 1500 espèces de plantes. Randonnée sur les sentiers-nature, en compagnie d'un guide naturaliste spécialisé dans la faune. Déjeuner dans un restaurant typique de la région. Dans l'après-midi, parcours sur les ponts suspendus du fameux parc de Selvatura, courant au-dessus de la jungle nuageuse et possibilité de parcours de tyroliennes. Dîner dans un restaurant et nuit dans un éco-lodge situé au coeur de la forêt nuageuse, dans la région de Monteverde.

Jour 4 • Monteverde - Arenal

Petit déjeuner à l'auberge, puis départ vers la région du Volcan Arenal. Route autour du pittoresque lac Arenal, en passant par Tilaran, ou balade à cheval par les collines boisées et pâturages de la zone Arenal-Monteverde et traversée en bateau motorisé du barrage d'Arenal (en option). Bref transfert en véhicule, puis installation pour le déjeuner dans un hôtel de charme, situé aux abords du volcan. Détente à la piscine et aux jardins de l'hôtel ou balade d'observation locale avec votre guide. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 5 • Région du volcan Arenal

Dans la matinée, découverte du Parc National du Volcan Arenal pour une exploration matinale sur les pentes de l'Arenal, pour observer la faune aviaire et peut-être les singes et autres mammifères de cette magnifique région, ainsi que pour contempler le majestueux volcan depuis les points d'observation situés dans le parc. À l'intérieur du parc, plusieurs sentiers de randonnées mènent à proximité du cratère du volcan actif. À l'entrée du parc, en direction de l'est, deux circuits évoluent au milieu de jeunes forêts secondaires et sur des formations de lave d'anciennes éruptions volcaniques, ils conduisent au mirador d'où nous pourrions observer les anciennes coulées de lave (Durée : 2 à 3 heures / 2.8 km aller-retour). Après la visite du parc, route (env. 25 min.) vers l'autre versant de la montagne dans une petite estancia pour un déjeuner costaricain typique avant d'explorer les diverses plantations (plantes ornementales, comestibles et médicinales), la pépinière et le digesteur de biomasse (employant la bio-méthanisation, produit de la digestion anaérobie des matières organiques par des bactéries libérant du méthane et du dioxyde de carbone). Poursuite avec la visite guidée (environ 2 heures) d'une plantation de cacao de la région, pour tout apprendre sur la culture et l'histoire de l'un des plus séduisants aliments du monde : le chocolat ! De la cueillette à la transformation du fruit pour obtenir le chocolat. Avant le départ, dégustation des produits biologiques élaborés sur la plantation. Retour et temps libre à l'hôtel. Possibilité d'exploration de la région en compagnie du guide lors d'une visite de la petite ville de La Fortuna. Dîner et nuit à l'hôtel de la région de La Fortuna / Volcan Arenal.

Jour 6 • Région de Sarapiquí

Dans la matinée, transfert vers la région de Selva Verde. Séjour en éco-lodge à Selva Verde, lieu enchanteur dédié à l'éducation des voyageurs sur les beautés, la complexité et la fragilité des forêts pluviales du Costa Rica, dans une zone parcourue de forêts tropicales primaires et secondaires, tout à côté du Parc National de Braulio Carrillo et de la station d'études tropicales La Selva. Installation aux chambres, repas de midi, puis exploration de la région à travers les sentiers de la réserve protégeant une forêt primaire sur 180 hectares et une forêt secondaire sur 300 hectares. En fin d'après-midi, détente dans ce lieu naturel enchanteur avant le dîner au lodge.

Jour 7 • Région de Sarapiquí

Randonnée d'observation matinale, alors que la nature s'éveille. Petit déjeuner à l'auberge, puis tour en bateau sur la rivière Sarapiquí et découverte de la faune sauvage foisonnante et de l'activité humaine rurale cohabitant aux abords de cette rivière, de belles observations en vue... Retour à l'auberge pour le déjeuner, puis après-midi libre pour se détendre ou découvrir la région. Possibilité de visite du Sarapiquí Conservation Learning Center, situé sur le site du Selva Verde Lodge (en option). Ce centre se consacre à l'éducation locale et dirige divers projets de développement local. En option, possibilité de rafting, de kayak, de rando à cheval ou de VTT sur place ou à proximité. Dîner et nuit à l'auberge.

Jour 8 • Sarapiquí - Braulio Carillo - Vol San Jose - Paris

Excursion matinale d'observation de la faune dans la réserve puis petit déjeuner à l'auberge. Départ en direction de la capitale via le magnifique Parc National de Braulio Carillo couvrant une région sauvage et peu explorée, notamment en raison de l'élévation et de la densité de la végétation. Avec des précipitations annuelles atteignant 4.5 m, le parc abrite une flore exceptionnelle. Déjeuner dans un restaurant typique à San Jose. Dans l'après-midi, exploration guidée de San José, cœur économique et politique du pays. Découverte de nombreux parcs, du marché central et des rues de la ville. Visite du Musée de l'Or, du Musée du Jade ou du Musée National. Dans l'après midi, transfert à l'aéroport pour le vol retour.

Jour 9 • Paris

Carte