

Costa Rica - Entre Caraïbe et Pacifique

Difficulté Niveau 1	Durée 15 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 antipaludéen.

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€ = 650 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.

Religion :

La religion dominante est le catholicisme, pratiqué par environ 75% de la population. Les Noirs 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.

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 3 • Sarapiquí - La Selva - Volcan Arenal

Découverte de La Selva, le parc national fait partie de la Réserve de Biosphère de l'UNESCO au cœur de la forêt vierge s'étendant sur 1500 hectares, refuge privilégié de milliers d'espèces animales et végétales. Randonnée sur les sentiers abritant plus de 400 sortes d'arbres, une centaine de mammifères, 80 espèces de reptiles et 50 d'amphibiens, sans compter les 500 espèces d'oiseaux. Continuation vers la région de La Fortuna et du majestueux volcan Arenal, de forme étonnamment conique, dévalent des coulées de lave aux teintes orangées. Les tribus précolombiennes y voyaient la maison du dieu du Feu. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 • Volcan Arenal - Cerro Chato & Catarata La Fortuna - Volcan Arenal

Randonnée vers le Cerro Chato à travers une forêt primaire dense et variée, à l'horizon la lagune du Cerro Chato. Poursuite de la marche, et observation de la faune et de la flore, passage à la cascade du Rio la Fortuna. Bivouac.

Jour 5 • Volcan Arenal - Liberia - Rincon de la Vieja

Au cours de la matinée, départ pour la province du Guanacaste terre de Sabaneros. Sur la route, paysage minéral du lac Arenal, et arrêt au parc animalier de Las Pumas de Cañas, un centre privé de protection des félins. Continuation vers la région du Parc National Rincon de la Vieja, réputé pour sa grande concentration d'orchidées, dont la fleur locale, "la Guariamorada ", découverte du parc aux 9 cratères, cascades, sources d'eaux chaudes et mares de boue en ébullition ponctuent le chemin. Nuit à l'hôtel.

Jour 6 • Rincon de la Vieja - Région la Pailas - Rincon de la Vieja

Randonnée dans la cordillère centrale, exploration du parc National Rincon de la Vieja, au bord des sentiers se conjuguent cascades, solfatares, fumerolles, geysers et lacs de boues bouillonnantes d'où se dégagent des odeurs de soufre. Sur le chemin rencontre avec des coatis, des singes hurleurs et de nombreux oiseaux. Bivouac.

Jour 7 • Rincon de la Vieja - Liberia - Jaco - Manuel Antonio

Tôt le matin, route à destination de la côte pacifique centrale, en chemin des crocodiles se prélassent sur le Rio Tarcoles continuation vers le Parc National Carara, découverte d'une des plus grandes biodiversités du pays, sur la route s'étend des plages de sable blanc ou se dissimulent d'intrigantes mangroves.

Jour 8 • Manuel Antonio - Dominical

Découverte du Parc National Manuel Antonio, baignade dans les eaux cristallines bordées de cocotiers et d'arbres manzanillo ; ici et là, paresseux et singes écureuils se côtoient. Puis, route le long de la côte Pacifique vers Dominical. Nuit à l'hôtel.

Jour 9 • Dominical - Chacarita - LaPalma

Le matin, départ pour la Péninsule d'Osa, protégeant le Golfe des remous de l'océan Pacifique, l'une des régions les plus sauvages de pays. Passage à Corte, continuation vers Chacarita et bifurcation vers Puerto Jimenez. Une fois à La Palma, continuation de la route jusqu'à la Danta. Nuit au lodge

Jour 10 • La Palma - Région Los Patos - La Palma

Départ matinal vers la région Los Patos, exploration du Parc National Corcovado, considéré comme le joyau des réserves tropicales humides, y cohabitent une immense variété d'animaux, dont lesquels le tapir de Baird, le fourmillier géant et le plus grand oiseau de proie du monde, la harpie féroce et les aras rouges. Traversée de la plus grande forêt tropicale humide du littoral pacifique d'Amérique, entre cascades et piscines cristallines sur les sentiers de Los Patos. Au crépuscule, rencontre étrange avec des jaguars et des tapirs. Nuit au lodge.

Jour 11 • Péninsule d'Osa

Randonnée à cheval sur les sentiers de la péninsule d'Osa jusqu'à la zone aurifère de La Tarde. Initiation aux techniques traditionnelles des chercheurs d'or. Nuit au lodge.

Jour 12 • La Palma - Palmar Norte - San Gerardo de Dota

Tôt le matin, route en direction de San Gerardo de Dota à 2 200 m d'altitude, le pays du Quetzal. Passage à la Panaméricaine via les villes de Palmar Norte et San Isidro de El General. Au fond de la vallée escarpée du Río Savegre, Nuit à l'hôtel.

Jour 13 • San Gerardo de Dota - Cartago - Irazu - San José

Le royaume du Quetzal, entre les rives du Rio Savegre et les flancs abrupts du massif de Talamanca, traversée du Parc National de Los Quetzales, au cœur d'une végétation tropicale sillonnée de nombreux torrents et de lacs où se cache l'oiseau mystique ; le Quetzal . Puis route vers la capitale, franchissement du Cerro de la Muerte à 3 400 mètres d'altitude, avant d'atteindre Cartago, la première ville et capitale coloniale du Costa Rica ; visite de la Basilique Nuestra Señora de Los Angeles baptisée ainsi en l'honneur de La Negrita, la sainte patronne du pays. Continuation vers la Vallée d'Orosi, découverte du volcan Irazu, le plus haut et le plus étendu du pays, paysage lunaire composé de sable volcanique noir et de végétation rase et aride, des nuances vertes émeraude teintent le lac d'acide sulfurique du cratère. En fin de journée arrivée à San José, nuit à l'hôtel.

Jour 14 • Vol San José - Paris

Flânerie et ballade dans la cité des Ticos, son musée de l'Or offre une collection d'objets en or pré-colombiens, le théâtre national véritable joyau de l'architecture néoclassique et son marché central aux multiples senteurs de café. En fonction de l'horaire, transfert à l'aéroport pour le vol retour.

Jour 15 • Paris

Carte

