

## **COSTA RICA**

« Une aventure entre montagne et mer

**Tour en dehors des sentiers battus »**

Du samedi 23 novembre au dimanche 08 décembre 2024



Eric GAY, cyclovoyageur tourdumondiste (70 mois de voyage à travers 70 pays), technicien forestier, vous propose de découvrir ce pays à dimension humaine, plein de charme.

Eric vous propose de **voyager d'une autre manière** : son but est de faire **découvrir** le Costa Rica et sa culture ainsi que les **différents modes de vie** et la **manière dont fonctionne le pays**.

Son objectif est de **favoriser l'enrichissement personnel** grâce à des **visites de projets innovateurs**, des **rencontres**, des **contacts** et des **échanges**.

A travers les voyages qu'il organise, Eric Gay suit une certaine **éthique** : en visitant de petites structures, il **favorise le développement local** en prenant garde **de ne pas altérer la culture et le mode de vie des populations visitées** ni la nature environnante.

Il est bien évident que ce programme n'exclut pas les visites des sites (plages, forêts, volcans) qui font la fierté du Costa Rica.

### **POINTS FORTS DU VOYAGE**

- ✓ Diversité des paysages
- ✓ Sa biodiversité
- ✓ Des habitants ouverts, sympathiques et accueillants

**ITINÉRAIRE - 16 JOURS/14 NUITS**

<b>JOUR 1</b>	<p align="center"><b>PARIS-SAN JOSE</b> Arrivée en soirée, transfert en bus à l'hôtel.</p>
<b>JOUR 2</b>	<p align="center"><b>CULTURE ET TRADITIONS COSTARICIENNES – TOUR CAFE</b> <b>San José – Santa Maria de Dota</b></p> <p>En cours de matinée, visite d'un Trapiche (production artisanale de sucre) ainsi qu'un atelier de fabrication de masques. Puis nous gagnerons, en bus le village de Santa Maria de Dota (70 Km – 1h30) ou nous serons reçus chez un producteur de café pour une visite (récolte et transformation). Nuitée dans un hôtel.</p>
<b>JOUR 3</b>	<p align="center"><b>ECOSYSTEMES D'ALTITUDE</b> <b>Santa Maria de Dota - San Isidro del General – El Silencio</b> <i>(Entre 2 et 3 heures de marche, marche facultative)</i></p> <p>Nous découvrirons les forêts d'altitude (chênes) et la végétation, composée de fleurs et de mousses, qui caractérise le Páramo, écosystème d'altitude situé aux environs de 3000 - 3200 mètres. Transfert (2h30) jusque dans la région de Quepos. Nuitée dans une auberge située dans un petit village.</p>
<b>JOUR 4</b>	<p align="center"><b>PARC NATIONAL MANUEL ANTONIO – TARCOLES</b> <b>El Silencio – Quepos - Tarcoles</b> <i>(Entre 1 et 3 heures, marche facultative)</i></p> <p>Visite à pied du parc national « Manuel Antonio », splendides paysages côtiers et possibilité de voir des animaux (singes, iguanes, paresseux...), forêts tropicales, baignade sur une belle plage. Une heure trente de route pour regagner le village de pêcheurs de Tarcoles. Nuitée dans un petit hôtel.</p>
<b>JOUR 5</b>	<p align="center"><b>EN MATINEE TOUR CROCODILES – APRES-MIDI TRANSFERT JUSQU'A L'ILE DE CHIRA</b> <i>(2h de route – 20 minutes en Bateau)</i> <b>Tarcoles – Puntarenas – Ile de Chira</b></p> <p>Excursion en bateau sur la rivière Tarcoles afin d'observer des crocodiles, des superbes oiseaux et découvrir la Mangrove. En fin de matinée, transfert en bus (2h), puis nous gagnerons l'île de Chira en bateau (25 minutes). Petite balade pour rendre visite aux femmes artisanes puis regagner l'auberge, 40 minutes de marche (facultatif), possibilité de s'arrêter dans un bar local. Nuitée dans une auberge située en pleine nature tenue par un groupe de femmes.</p>
<b>JOUR 6</b>	<p align="center"><b>MATINEE VISITE DE L'ILE DE CHIRA – APRES-MIDI TRANSFERT JUSQU'A L'AUBERGE CERRO ESCONDIDO / BAINNADE EN RIVIERE</b> <b>Ile de Chira – Jicaral</b> <i>(Marche impérative, entre 1h30 et 2h heures)</i></p> <p>En cours de matinée, nous découvrirons les activités de la population locale en bateau et à pied. En fin de matinée, transfert jusqu'à l'auberge Cerro Escondido (20 minutes en Bateau – 1 heure en Minibus) puis une heure de marche (nombreuses traversées de rivière) à travers une belle forêt primaire pour atteindre l'auberge où nous passerons la nuit ; lieu calme et reposant situé en pleine nature. Nous pourrons, en cours de chemin, nous arrêter nous baigner dans des piscines naturelles au pied de l'imposante cascade « Velo de la Novia », un petit chef d'œuvre de la nature !</p>
<b>JOUR 7</b>	<p align="center"><b>JOURNEE DANS LA RESERVE KAREN MOGENSEN</b></p> <p>Balade pour découvrir de nombreuses espèces d'oiseaux et profiter d'un joli point de vue sur toute la région y compris le golfe de Nicoya. En cours d'après-midi, présentation de l'association « ASEPALECO », son implication dans la sauvegarde des massifs forestiers avoisinants et le développement de bien d'autres projets.</p>

	Nuit dans la même auberge que la nuit précédente.
<b>JOUR 8</b>	<p><b>CERRO ESCONDIDO – TRANSFERT JUSQU’A LA FORTUNA</b> (Environ 4 heures de route)</p> <p><b>Jicaral – La Fortuna</b></p> <p>(Marche impérative, environ 1h pour regagner le minibus)</p> <p>De bon matin nous rejoindrons l’entrée de la réserve à pied, environ une heure de marche.</p> <p>En cours de Journée, transfert jusqu’à La Fortuna, village situé au pied du Volcan Arenal. Nous remonterons la Péninsule en direction de Nicoya (Savanes sèches) puis basculerons sur la façade caraïbe, où nous retrouverons les forêts tropicales Humides. En fin de parcours, nous longerons le lac Arenal (très jolis paysages).</p> <p>En fin d’après-midi, nous irons nous baigner dans les sources chaudes située au pied du Volcan.</p> <p>Nuit dans de charmants petits bungalows situés au pied du volcan.</p>
<b>JOUR 9</b>	<p><b>VISITE DU PARC NATIONAL VOLCAN ARENAL – TRANSFERT REGION DE GUAPILES</b></p> <p><b>La Fortuna – Guapiles – Santa Rosa</b></p> <p>(Marche facultative, entre 1 et 3 heures)</p> <p>En matinée, visite du parc national « Volcan Arenal », pour découvrir de plus près l’un des volcans les plus actifs du monde. Pique-nique au pied du Volcan. Après-midi, transfert jusque dans la région de Guapiles, environ 3 heures de route, nous nous logerons chez l’habitant.</p>
<b>JOUR 10</b>	<p><b>VISITE DE LA FERME BIO DE COOPECUNA - TORTUGUERO</b></p> <p>(Transfert : 1 heure de route puis 1 heure en bateau)</p> <p><b>Santa Rosa – Cariari- Tortuguero</b></p> <p>La matinée sera très riche en apprentissage, Julio nous présentera la ferme biologique, les différentes espèces cultivées (plantes médicinales, légumes, fruits, cacao,.....), il nous fera goûter bon nombres de fruits qui poussent sous les tropiques humides, nous nous immergerons dans l’ambiance locale. Le déjeuner sera préparé par les femmes de la coopérative.</p> <p>Transfert en bus (1 heure) jusqu’à La Pavona où nous embarquerons dans un bateau pour regagner Tortuguero (1h de bateau).</p> <p>Nuitée dans un petit hôtel.</p>
<b>JOUR 11</b>	<p><b>TOUR BATEAU CANAUX TORTUGUERO – TRANSFERT CAHUITA</b></p> <p><b>Tortuguero – Limon - Cahuita</b></p> <p>Au lever du jour, balade en pirogue dans les mangroves : observation des oiseaux, crocodiles, singes, paresseux, etc.</p> <p>En milieu de matinée, nous embarquerons pour 3 heures de bateau à travers des forêts inondées afin de regagner la ville de Limon. Nous déjeunerons dans un restaurant typique puis nous regagnerons le village côtier de Cahuita (1 h de route).</p> <p>Nuitée dans un hôtel situé près de l’océan.</p>
<b>JOUR 12</b>	<p><b>PARC NATIONAL CAHUITA - QUARTIER LIBRE A PUERTO VIEJO</b></p> <p><b>Cahuita – Puerto Viejo - Cahuita</b></p> <p>(Possibilité de marcher entre 2 et 3 heures)</p> <p>En matinée, balade à pied à travers le parc national Cahuita situé en bord de mer. Il est assez facile d’y observer bon nombre d’animaux (reptiles, singes, paresseux ...), baignade et pique-nique. Possibilité d’aller, en bateau, observer des coraux et des poissons multicolores (optionnel).</p> <p>En cours d’après-midi, nous nous rendrons en bus (1/2 h) jusqu’au petit village côtier de Puerto Viejo: Ambiance caraïbes, reggae, population noire, possibilité de faire quelques achats, relaxant. Après midi libre.</p>

	<p>Soirée musicale (calypso) : un groupe de musiciens afro caribéens viendra animer la soirée. Nuitée dans le même hôtel que la nuit précédente.</p>
<p><b>JOUR 13</b></p>	<p align="center"><b>COMMUNAUTE INDIGENE</b> <b>Cahuita - Bribri - Yorkin</b></p> <p align="center"><i>(Possibilité de marcher entre 1 et 2 heures)</i></p> <p>Transfert en bus aux abords de la frontière Panaméenne (1h00). Après 1 heure de bateau sur la rivière Yorkin nous arriverons dans la communauté indigène Bribri. Déjeuner préparé par les membres de la communauté puis nous découvrirons le mode de vie bien différent (coutumes, cultures...) de ces populations. Excursion éducative dans des plantations biologiques de cacao puis nous verrons le processus de transformation et dégusterons un chocolat chaud.</p> <p>Nuitée en gîte, situé en plein cœur de la réserve indigène, confort limité mais accueil très chaleureux.</p>
<p><b>JOUR 14</b></p>	<p><b>RETOUR EN BATEAU - TRANSFERT EN MINIBUS JUSQU'A SAN JOSE (200 km - 4h00 de route)</b></p> <p align="center"><b>Yorkin - Limon - San José</b></p> <p>De bon matin, nous regagnerons en pirogue (1 Heure) le village de Bambu puis nous prendrons la route direction San Jose où nous arriverons en cours d'après-midi.</p> <p>Nuit dans un hôtel situé dans un quartier historique de la capitale.</p>
<p><b>JOUR 15/16</b></p>	<p align="center"><b>VILLE DE SAN JOSE - TRANSFERT A L'AEROPORT</b> <i>(Marche facultative, entre 1 et 2 heures)</i></p> <p>En matinée, visite de la ville de San José (musée de l'or, marché,...). En cours d'après-midi transfert jusqu'à l'aéroport. Départ pour Paris en fin d'après-midi, arrivée le 16<sup>ème</sup> jour à la mi journée. Nuit dans l'avion.</p>



## ORGANISATION/ENCADREMENT

Vous serez **souvent accompagnés par un professionnel compétent** (forestier, agriculteur, biologiste), passionné et qui pourra répondre à vos questions.

Le **contact avec la population** sera **favorisé** afin de mieux connaître le fonctionnement du pays.

Vous serez **logés** et vous vous restaurerez principalement **chez l'habitant**, dans des gîtes afin de **participer au développement** du « **tourisme participatif et équitable** »

## FORMALITÉS

Passeport en cours de validité

Pas de visa pour un séjour inférieur à 90 jours

## CONDITIONS SANITAIRES

Pas de vaccins obligatoires, hors conditions sanitaires liées au COVID-19

## RESPONSABLE DE VOYAGE

**Gilbert CLAVEL** : 06 78 12 57 82 -  
gilbert.clavel@cevied.org