

COSTA RICA

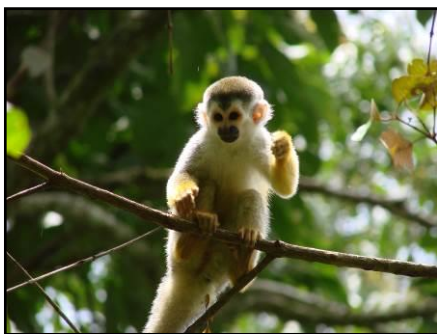
« Nature, rencontres & développement local »

Du samedi 10 janvier au dimanche 25 janvier 2026

Du lundi 11 avril au mardi 26 avril 2026

Du samedi 08 août au dimanche 23 août 2026

16 jours/14 nuits



Eric, tourdumondiste à vélo (6 ans à travers 70 pays), a été invité au Costa Rica pour y écrire son récit de voyage. Tombé amoureux du pays à cette occasion, il s'est installé dans ce petit coin de paradis et se propose de vous faire partager ses passions et sa sensibilité pour l'Homme et la Nature.

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	
JOUR 1	PARIS-SAN JOSE Arrivée en soirée, transfert en bus à l'hôtel.
JOUR 2	CULTURE ET TRADITIONS COSTARICIENNES – TOUR CAFE San José – Santa Maria de Dota 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 dans chez un producteur de café pour une visite (récolte et transformation). Nuitée dans un hôtel.
JOUR 3	ECOSYSTEMES D'ALTITUDE Santa Maria de Dota - San Isidro del General – El Silencio <i>(Entre 2 et 3 heures de marche, marche facultative)</i> 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.
JOUR 4	PARC NATIONAL MANUEL ANTONIO – TARCOLES El Silencio – Quepos - Tarcoles <i>(Entre 1 et 3 heures, marche facultative)</i> 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.
JOUR 5	EN MATINEE TOUR CROCODILES – APRES-MIDI TRANSFERT JUSQU'À L'ILE DE CHIRA <i>(2h de route – 20 minutes en Bateau)</i> Tarcoles – Puntarenas – Ile de Chira 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.
JOUR 6	MATINEE VISITE DE L'ILE DE CHIRA – APRES-MIDI TRANSFERT JUSQU'À L'AUBERGE CERRO ESCONDIDO / BAINNADE EN RIVIERE Ile de Chira – Jicaral <i>(Marche impérative, entre 1h30 et 2h heures)</i> 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 !
JOUR 7	JOURNEE DANS LA RESERVE KAREN MOGENSEN 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. Nuit dans la même auberge que la nuit précédente.
JOUR 8	CERRO ESCONDIDO – TRANSFERT JUSQU’A LA FORTUNA (<i>Environ 4 heures de route</i>) Jicaral – La Fortuna (<i>Marche impérative, environ 1h pour regagner le minibus</i>) De bon matin nous rejoindrons l'entrée de la réserve à pied, environ une heure de marche. 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). En fin d'après-midi, nous irons nous baigner dans les sources chaudes située au pied du Volcan. Nuit dans de charmants petits bungalows situés au pied du volcan.
JOUR 9	VISITE DU PARC NATIONAL VOLCAN ARENAL – TRANSFERT REGION DE GUAPILES La Fortuna – Guapiles – Santa Rosa (<i>Marche facultative, entre 1 et 3 heures</i>) 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.
JOUR 10	VISITE DE LA FERME BIO DE COOPECUNA - TORTUGUERO (Transfert : 1 heure de route puis 1 heure en bateau) Santa Rosa – Cariari- Tortuguero 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. Transfert en bus (1 heure) jusqu'à La Pavona où nous embarquerons dans un bateau pour regagner Tortuguero (1h de bateau). Nuitée dans un petit hôtel.
JOUR 11	TOUR BATEAU CANAUX TORTUGUERO – TRANSFERT CAHUITA Tortuguero – Limon - Cahuita Au lever du jour, balade en pirogue dans les mangroves : observation des oiseaux, crocodiles, singes, paresseux, etc. 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). Nuitée dans un hôtel situé près de l'océan.
JOUR 12	PARC NATIONAL CAHUITA - QUARTIER LIBRE A PUERTO VIEJO Cahuita – Puerto Viejo - Cahuita (<i>Possibilité de marcher entre 2 et 3 heures</i>) 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).

	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. Soirée musicale (calypso) : un groupe de musiciens afro caribéens viendra animer la soirée. Nuitée dans le même hôtel que la nuit précédente.
JOUR 13	COMMUNAUTE INDIGENE Cahuita – Bribri – Yorkin <i>(Possibilité de marcher entre 1 et 2 heures)</i> 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. Nuitée en gîte, situé en plein cœur de la réserve indigène, confort limité mais accueil très chaleureux.
JOUR 14	RETOUR EN BATEAU - TRANSFERT EN MINIBUS JUSQU'A SAN JOSE <i>(200 km - 4h00 de route)</i> Yorkin – Limon – San José 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. Nuit dans un hôtel situé dans un quartier historique de la capitale.
JOUR 15/16	VILLE DE SAN JOSE – TRANSFERT A L'AEROPORT <i>(Marche facultative, entre 1 et 2 heures)</i> 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^{ème} jour à la mi journée. Nuit dans l'avion.



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