VOTRE VOYAGE AU COSTA RICA

De la côte Caraïbes à la côte Pacifique par les volcans et la cordillère centrale

Voyage COMEX Marseille

Du 8 au 18 octobre 2012 (10 nuits)

"Voyager, c'est donner un sens à sa vie. Voyager, c'est donner de la vie à ses sens"

Moncostarica Inversiones Turísticas S.A. 3-101-636040 - www.moncostarica.com
Email : hola@moncostarica.com – Tél. Costa Rica : 4000-3212 – Tél. France : 05 35 54 06 08

LA BIODIVERSITE DU COSTA RICA

Merveilleux jardin tropical, réserve biologique, blotti entre Caraïbe et Pacifique, le Costa Rica n'en finit pas de nous dévoiler ses fantastiques richesses naturelles.

Sur un territoire à peine plus grand que la Suisse, le Costa Rica compte 5% des espèces animales répertoriées sur Terre, 1/10è des oiseaux répertoriés sur la planète et plus d'espèces de papillons que l'ensemble de l'Afrique. Les réserves et parcs nationaux couvrent environ 25% du territoire national. Le Costa Rica est un vaste jardin botanique : 800 espèces de fougères, 1400 espèces d'orchidées, 2000 espèces de broméliacées... et tant d'autres espèces multicolores. De plus, tout est fait pour faciliter l'observation de cette nature foisonnante : vivariums, fermes à papillons, passerelles suspendues dans les hauteurs de la canopée.

Plages infinies de la côte caraïbes à Tortuguero où les tortues géantes viennent pondre depuis des millénaires avec une régularité déroutante
Une nature sans pareil toute l'année dans la vallée centrale avec des températures douces et constantes toute l'année.

Le volcan Arenal, majestueuse montagne cracheuse de feu, en toute saison… vous apprécierez ses sources d'eaux chaudes thermales tout en profitant de ses excentricités toutes en couleurs et grondements !

Les immenses plages du pacifique, sauvages, avec un arrière pays peuplé de gens accueillants, pêcheurs, éleveurs ou artisans, de la frontière du Panama à celle du Nicaragua, tout un monde à découvrir dans une nature préservée.

Les montagnes de la vallée centrale, un habitat naturel pour de nombreuses espèces végétales et animales, notamment le fameux quetzal resplendissant qui se complait dans cette zone d'une grande beauté.

INFORMATIONS PRATIQUES

Santé et Hygiène :

- Aucun vaccin ni traitement antipaludéen n'est requis au Costa Rica
- L'hygiène est excellente au Costa Rica. N'hésitez pas à gouter les repas locaux (gallo pinto du petit-déjeuner, casado du déjeuner et diner …) ainsi que les boissons à base de fruits (batido de frutas), quelque soit le restaurant. L'eau du robinet est potable sans aucun risque (vaso de agua). Goutez sans crainte aux différents en-cas qui vous seront proposés sur les bords des routes (ceviche, ...)

Protection et sécurité :

- Mettre des chaussures fermées pour toutes les randonnées et rester sur les sentiers (il y a beaucoup de serpents au Costa Rica)
- Prévoyez des lotions anti-moustiques pour les zones de Tortuguero et Dominical,
- Le Costa Rica est un pays sûr mais comme partout, ne laissez jamais vos affaires dans les lieux publics (plage...) sans surveillance. Les singes capucins, les coatis, sont aussi d'excellents chapardeurs. Laissez-vos affaires à votre hôtel.

Change, monnaie, heure :

- Le Costa Rica est en GMT – 6 heures, en octobre vous aurez 8 heures en moins par rapport à la France
- La monnaie officielle est le Colon Costariciens (CRC). Selon le taux du jour, $1 vaut 500 colones et 1€ vaut 600 colones. Ayez des espèces sur vous (10 à 30 000 colones) pour vos éventuels achats. Vous trouverez des distributeurs automatiques partout dans le pays. Les hôtels acceptent les dollars américains.
- Vous n'aurez à régler que vos dépenses personnelles (achats, boissons non incluses, pourboires et taxe de sortie du Costa Rica de 28 dollars américains à ce jour)
- Des activités additionnelles sont proposées en option permettant de gérer votre séjour selon les envies de chacun. Le programme inclus est déjà bien complet mais vous pourriez être tenté par des parcours en tyroliennes à la cime des arbres, balades à cheval...vous choisirez sur place, votre guide vous les décrira et vous lui réglerez le coût.

Service :

- Les hôtels ont des connexions Internet sans fil (wifi) gratuites et des services de laverie

Climat et Vêtements à emporter :

- Le climat du Costa Rica varie selon les régions. La saison sèche s'étend de novembre à avril et la saison humide de mai à octobre. Les températures sont chaudes à basse altitude sur les côtes et dans les plaines (au dessus de 30°C) et plus fraiches en altitude. San José, la capitale, est située à 1100m d'altitude et bénéficie d'une température idéale de 19 à 28° toute l'année. Il peut faire plus frais en montagne dans la vallée de Dota (les températures peuvent parfois descendre à 15°)
- Ne vous chargez pas trop et prévoyez de la place pour vos achats au retour ! Prévoyez des vêtements d'été légers, confortables et qui sèchent facilement (l'humidité est élevée). Un vêtement chaud (de type polaire) pour les régions en altitude et les soirées (et votre voyage en avion). Un vêtement pour la pluie de type Kway. De chaussures de marche légères pour les randonnées et les excursions. Il est utile d'emmener 2 paires car il arrive souvent que les chemins soient boueux et humides, une paire de rechange est toujours la bienvenue. Et bien sur, un maillot de bain.

En fonction de la météo, nous pourrions modifier des parties du programme dans l'intérêt du voyage.

LES POINTS FORTS

12 jours/10 nuits de la côte Caraïbe à la côte Pacifique en passant par la forêt tropicale de Sarapiqui, le Volcan Arenal, les zones sauvages du pacifique sud et des montagnes de la vallée centrale

Balades en pirogues dans le Parc National de Tortuguero (la petite Amazonie costaricienne)

Rafting sur le Rio Sarapiqui

Découverte du Volcan Arenal, parmi les volcans les plus actifs au monde, le Volcan en forme de cône parfait, connu pour la régularité et la violence de ses éruptions.

Bains dans les sources thermales au milieu d'un nature exceptionnelle

Balade à la cime des arbres sur des ponts suspendus avec une vue panoramique sur le Volcan

Plages sauvages du pacifique sud à la faune abondante

Soirée d'adieu dans les montagnes de la vallée centrale, lieu unique de découvertes des fameux quetzals

Rencontre avec la faune du Costa Rica : Paresseux, Singes capucins, Singes hurleurs, Caïmans, Crocodiles, Oiseaux Multicolores dont le fameux Toucan, Iguanes, Grenouilles aux couleurs fluorescentes, quetzals

Guide naturaliste francophone diplôme de l'Office du Tourisme du Costa Rica

Hébergement en hôtels 3/4 Étoiles au style authentique

Moncostarica Inversiones Turísticas S.A. 3-101-636040 - www.moncostarica.com
Email : hola@moncostarica.com – Tél. Costa Rica : 4000-3212 – Tél. France : 05 35 54 06 08

VOTRE EQUIPE LOCALE

	Votre guide durant tout le voyage, Mathieu , 31 ans, diplôme de Licence de Biologie (Animale, Végétale et Géologie). Spécialisé en randonnée en forêt, reptiles, volcans et la nature en générale. Son caractère : Souriant, gentil, passionné, pédagogique et énergique. S'il est un amoureux des voyages et de la découverte, c'est bien Mathieu ! Biologiste de formation, il a voyagé dans le monde entier avant d'arriver au Costa Rica et y a trouvé un terrain de jeu idéal pour vivre ses deux passions : la nature et les rencontres. Mathieu est un jeune papa d'une petite fille et c'est notre guide passionné en animaux et en plantes. Il met un point d'honneur à rendre chaque visite ludique et pédagogique.
	BUS SENIOR : luxueux bus de 33 passagers, année 2008, sièges inclinables, air conditionné, radio, DVD, machine à glace et microphone.

SAN JOSE

lundi 8 au mardi 9 octobre 2012

La capitale du Costa Rica permet de sentir l'animation d'une grande ville d'Amérique Centrale. Le Grand Hôtel est situé en plein cœur de la ville et du quartier piétonnier. Vous pourrez vous rendre à pied au marché central et au marché artisanal. Il est aussi agréable de se balader dans le Barrio Amon et le Barrio Otoya où l'on peut voir encore de jolies bâtisses coloniales.

GRAN HOTEL COSTA RICA - www.grandhotelcostarica.com - Tél. : 2221-4000
Construit en 1930 dans un style néo-classique, le Grand Hôtel de Costa Rica est déclaré monument historique. Il jouit d'une situation exceptionnelle au cœur de la ville entre monuments nationaux, squares, musées et la zone piétonne. De l'hôtel, vous pourrez découvrir en toute sécurité l'ambiance d'une ville d'Amérique latine. Face au théâtre national, copie réduite de l'Opéra Garnier de Paris, offrant des représentations de qualité. Musique tous les soirs dans les salons de l'hôtel, Internet sans fil gratuit et ordinateurs à disposition, salle de billards et de ping-pong au dernier étage.

Déroulement de la journée :

- Arrivée à 15h05 de votre vol Iberia, notre équipe vous accueillera à la sortie du terminal de l'aéroport et votre bus vous conduira en une trentaine de minutes à votre hôtel, en plein cœur de San Jose.

- Installation dans vos chambres face au centre historique et la place de la culture. Vous pourrez profiter de l'ambiance animée du centre en vous promenant sur la place de la culture, au pied de votre hôtel. Selon l'horaire, vous flânerez avec votre guide Mathieu sur la rue piétonne vers le marché central.

- Cocktail de bienvenue et diner à l'hôtel.

TORTUGUERO

mardi 9 au jeudi 11 octobre

Tortuguero, un Parc National de 19 000 hectares, mosaïque de rivières, deltas, forêts tropicales, collines volcaniques, le long de la côte caribéenne. L'accès ne se fait qu'en bateau par les canaux. Il est un des sites les plus importants pour la reproduction des tortues vertes (Juin à Octobre). On peut y assister aussi à la ponte des tortues luth géantes (mi-février à juillet) ou assister à l'éclosion et le retour à la mer des bébés tortues. On y a recensé plus de 300 espèces d'oiseaux dont le fameux toucan, 57 espèces d'amphibiens, 111 espèces de reptiles et 60 espèces de mammifères dont les jaguars, tapirs, ocelots, crocodiles... Le village de Tortuguero est un village authentique caribéen situé entre le canal principal et la plage.

MAWAMBA LODGE – www.mawamba.com - Tél. : 2293-8181
Entre le canal principal de Tortuguero et la côte sauvage caribéenne, le lodge est un sanctuaire tropical riche en arbres majestueux où vous pourrez admirer toutes sortes d'oiseaux dont le fameux toucan. L'hôtel possède un jardin botanique magnifique où vous croiserez le fameux papillon « morpho ». L'hôtel a également une belle piscine et un jardin aux grenouilles qui vous permettra d'observer la fameuse grenouille « calzonuda ». Les repas sont sous forme de buffet comprenant les spécialités costariciennes ou un stand de pâtes à la sauce de votre choix.

Déroulement du séjour :
Vous pourrez prendre à 6 heures un petit déjeuner face aux montagnes de la Cordillère Centrale. Vers 6h30, le bus du lodge Mawamba vous emmènera vers la zone caraïbes. Vous traverserez le Parc National Braulio Carrillo avec son incroyable biodiversité (la moitié de la flore du Costa Rica y a été recensée) et traverserez la plaine de la région caraïbe (plantations de bananes, d'ananas, de fleurs ornementales...). Arrêt en cours de route pour prendre un petit déjeuner traditionnel. En direction du petit port, vous vous arrêterez dans une exploitation industrielle de bananes. De l'arrivée des régimes à leur sélection pour l'exportation, le lavage et l'empaquetage, avec explication de votre guide naturellement. Le Costa Rica est le deuxième exportateur mondial de bananes derrière l'Équateur. Pour rejoindre votre Lodge, il vous faudra 1h30 de navigation sur des canaux protégés du Parc National où vous ne manquerez pas d'observer une faune et une flore abondante. Cocktail de bienvenue à l'arrivée au lodge, installation dans vos chambres. Visite guidée de la réserve privée du lodge l'après-midi. Le lendemain, vous aurez 2 excursions au Parc National de Tortuguero en bateau, la matin très tôt et en fin de journée, vous permettant d'observer la faune à différents moments de la journée. Balade au Village de Tortuguero : 15 min à pieds depuis l'hôtel en longeant la plage et visites des jardins et de la ferme aux papillons du lodge. Tôt le matin, vous parcourrez avec Mathieu la plage sauvage de Tortuguero à la recherche de tortues allant pondre ou de l'éclosion de bébés tortues rejoignant la mer.

SARAPIQUI

jeudi 11 au vendredi 12 octobre

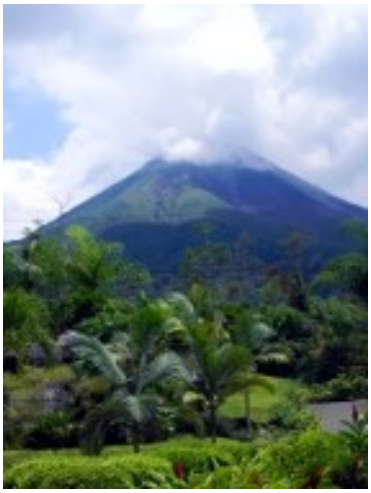
Puerto Viejo de Sarapiqui a été autrefois le premier port du pays pour l'expédition du café. Cette ville vit aujourd'hui grâce aux exploitations de bananes et d'ananas et à l'écotourisme. C'est une excellente étape pour explorer la forêt pluviale depuis la rivière en rafting ou depuis la cime des arbres en tyrolienne. C'est également une zone réputée pour l'observation des oiseaux (plus de 800 espèces y ont été répertoriées) et de la forêt tropicale. A ce titre, la Station Biologique « La Selva » (1600 ha protégés) est un des sites les plus importants de recherche sur la forêt tropicale. Également la Réserve Biologique Tirimbina offre un large éventail d'activités sur un territoire de 345 ha : 9kms de sentiers avec des ponts suspendus, des visites guidées avec le très apprécié « Tour de chocolat ».

SELVA VERDE LODGE – www.selvaverde.com - Tél. : 2766-6800
Dans une réserve tropicale de 200 hectares, au bord du rio Sarapiqui, vous serez immergés dans une nature préservée fourmillant d'animaux dont les toucans et les singes hurleurs. Le Selva Verde est un écolodge légendaire du Costa Rica. Il est depuis 30 ans dédié à la préservation de l'environnement, à la protection de la nature et à l'aide des populations locales par la mise en place de projets environnementaux.. Les chambres sont spacieuses et toutes tournées vers les jardins tropicaux. Une véranda avec chaises traditionnelles et hamacs vous permettra de contempler la forêt, les oiseaux, avec en fond sonore les cris des singes hurleurs.

Déroulement du séjour :
Vous partirez en bateau depuis le lodge Mawamba après le petit déjeuner et votre bus vous attendra au port. Nous rejoindrons un restaurant de paysans spécialisés dans la culture de cœurs de palmiers. Maria vous fera découvrir sa petite exploitation et ne manquera pas de vous faire déguster les pousses de palmier à différentes étapes. Suivra un succulent déjeuner à base uniquement de cœurs de palmiers. Installation à votre hôtel, détente à la piscine avec exploration des oiseaux très actifs en fin de journée. Balade nocturne à la découverte de grenouilles, serpents...
Diner au lodge. Le lendemain matin rafting sur le Rio Sarapiqui et déjeuner au lodge avant de repartir pour le volcan Arenal en s'arrêtant admirer les énormes iguanes peuplant un petit village.

Activités proposées au choix (le 12 octobre) :

- **« Rafting» avec « Aventuras de Sarapiqui » - www.sarapiqui.com -** Tel : 2766 6768 – Une entreprise familiale qui, depuis 16 ans, propose des activités de plein air dans le respect de l'environnement autour des 3 éléments EAU (rafting ou floating), AIR (Canopy ou tyrolienne à la cime des arbres), TERRE (VTT, ballade dans la forêt ou équitation). Toutes les activités se font en toute sécurité avec des moniteurs certifiés qui prendront un très grand soin de vous faire passer un moment exceptionnel.
- **« Tour de Cacao » à La Tirimbina** www.tirimbina.org L'activité dure 2h30 à 3h, votre guide vous amènera dans la réserve découvrir une plantation de Cacao et vous expliquera tout le processus de fabrication du chocolat (avec dégustation de cacao dans tous ses états).



VOLCAN ARENAL

vendredi 12 au dimanche 14 octobre

Le Volcan Arenal est un volcan en forme de cône quasi-parfait de 1643m de hauteur. Il est actif depuis la dernière grande éruption de 1968, provoquée par un tremblement de terre, qui ravagea la ville voisine de Tabacon. Le parc abrite également le Volcan Chato un cône assoupi avec un lagon vert pomme dans son cratère effondré.

HOTEL LOS LAGOS - www.hotelloslagos.com - Tél. : 2479-1000
L'hôtel est au pied du volcan, dans une végétation luxuriante, avec un parc tropicale permettant d'observer toute la diversité de cette zone. Sentiers pédestres pour se rapprocher du volcan, possibilités de balades à cheval, et surtout des piscines d'eaux thermales froides ou naturellement chauffées par le volcan, riches en minéraux et dans un paysage exceptionnel.

Déroulement du séjour :
Arrivée à votre hôtel, vous pourrez vous relaxer dans les sources thermales froides et...très chaudes...immergées dans la forêt tropicale. Un bar « humide » est judicieusement installée dans un bassin chaud, où vous pourrez prendre un cocktail dans une eau à 40 degrés. Repas à l'hôtel. Le lendemain matin, Mathieu vous fera découvrir le parc animalier de l'hôtel puis vous partirez pour le SkyWalk. Déjeuner au village de La Fortuna. Vous irez ensuite aux exceptionnelles sources thermales The Springs ou vous dinerez. Lieu exceptionnel ou a été tourné de nombreuses séries américaines. Le lendemain matin, les plus courageux pourront grimper au plus proche du volcan avec votre guide. Vous partirez ensuite pour la zone Pacifique Sud.

« SkyWalk » avec SkyAdventures www.skyadventures.travel/index/index.html – Le SkyWalk est un sentier dans la forêt de 3 km avec sur le parcours plusieurs ponts suspendus au dessus de la canopée avec une vue magnifique sur le volcan. Ferme de papillons à l'arrivée.

Les sources thermales «The Springs Resort and Spa» www.thespringscostarica.com Dans un environnement tropical, vous découvrirez des bassins de sources thermales allant de l'eau froide à l'eau très chaude directement chauffée par le volcan. Le bassin inférieur a un toboggan qui ravira petits et grands. L'hôtel propose également un « Jungle Cat Tour » vous y verrez des jaguars, des ocelots, des pumas, des singes...Le diner vous sera servi dans le magnifique restaurant de l'hôtel, face au volcan.

Activité optionnelle :
Le Sky Trek est un parcours en tyrolienne à forte sensation. Vous accéderez au sommet par un télécabine lent vous permettant d'admirer le volcan, le lac, la forêt de brouillard et sa biodiversité. Vous redescendrez en tyrolienne longues et rapides (jusqu'à 80km/h), oscillant entre les vallées avec toujours le volcan en ligne de mire.

DOMINICAL

dimanche 14 et mardi 16 octobre

Dominical, sur la côte pacifique, ancien village de pécheurs, est aujourd'hui devenue une plage de surfeurs à l'ambiance décontractée. Des plages de sable noir, immenses et sauvages, alimentées sans cesse par les vagues du Pacifique.

VILLAS RIO MAR - www.villasriomar.com - Tél. : 2787-0052
Sur le bord de la rivière Baru, ce resort est accès sur le respect de l'environnement. D'un style polynésien, il offre une combinaison parfaite de confort, nature et aventure. Accessible à pieds au village de surfeurs de Dominical.

Déroulement du séjour :
Nous prendrons la route vers la zone Pacifique. Nous découvrirons en route des champs de café, richesse première du pays, et nous nous arrêterons pour déjeuner à Tarcoles pour y admirer les crocodiles de plus de 7 mètres qui semblent en léthargie sous le pont. Mais ne nous y trompons pas, ce sont de féroces chasseurs. Arrivée à l'hôtel ou vous pourrez vous relaxer au bord de la piscine et diner. En soirée, les noctambules pourront rejoindre le village de Dominical pour savourer un bière locale ou toute autre boisson, dans l'ambiance surfeur, au son des vagues du Pacifique. Le lendemain matin, marche sur les sentiers de l'hacienda Baru et déjeuner sur place. Détente sur l'immense plage sauvage. Diner à l'hôtel.

HACIENDA BARU - www.haciendabaru.com
La Hacienda Baru (330 ha) comprend une variété incroyable d'habitats dont, entre autres, une forêt secondaire, des mangroves, des zones marécageuses dans la partie basse ainsi qu'une magnifique forêt primaire située dans la partie haute de la ligne côtière. Vous aurez l'occasion d'explorer 7 km de sentiers balisés ainsi que 3 km de plage à parcourir. Vous pourrez également découvrir le jardin d'orchidées et la serre à papillons du refuge.

SAN GERARDO DE DOTA

mardi 16 au mercredi 17 octobre

Une retraite bucolique en montagne (2000 à 2600m d'altitude) proche de la forêt de Los Santos et du tout récent Parc National Los Quetzales. C'est une étape idéale pour l'observation du resplendissant Quetzal, l'oiseau mythique des mayas. Cette vallée est essentiellement agricole : des fermiers cultivent pommes, avocats, fraises et mures. C'est aussi une zone importante de plantation de café.

TROGON LODGE - http://www.trogonlodge.com/ - Tél. : 2293-8181
Le lodge est situé au bord de la rivière et de la forêt Savegre. Dans un style chalets de montagne, chaque chambre domine la rivière, les étangs à truites, de magnifiques jardins fleuris et la forêt où règne les fameux quetzals. Chaque chambre a son poil à bois, les nuits sont souvent très fraiches à cette altitude! La salle de restaurant est équipée d'un beau poil à bois et domine l'ensemble des jardins de l'hôtel. Vous apprécierez la cuisine raffinée où, évidemment, la truite grillée est à l'honneur. Accès Internet. De jolis chemins aménagés vous permettront de découvrir la forêt.

Déroulement du séjour :
Nous partirons vers la zone de montagne et franchirons un col de près de 3200 mètres. En peu de temps, la température passera de 32 à 12 degrés et la végétation de la forêt tropicale à la forêt de brouillard. Arrivée au lodge et balades en fin de journée (ou tôt le lendemain matin selon la météo) à la découverte des Quetzals. Selon les envies de chacun, une plus longue balade vous mènera vers de magnifiques cascades. Diner à base de truites grillées, au pieds d'un feu de bois de ce lodge de montagne.

ALAJUELA ET DEPART

mercredi 17 octobre

SR Y SRA ESE - www.srysraese.com
Fabrique d'artisanat traditionnelle en bois. Vous visiterez les ateliers où vous apprécierez la minutie du travail du bois. Vous pourrez faire vos achats de souvenirs dans la boutique. Vous prendrez votre dernier déjeuner traditionnel costaricain dans le restaurant au bord d'un petit lac qui propose une très bonne cuisine locale.

Déroulement de la journée :
Après le petit-déjeuner, nous rejoindrons la Panaméricaine pour traverser San Jose et arriver à Alajuela où se trouve l'aéroport. Nous irons tout proche dans une fabrique traditionnelle d'artisanat vous permettant de connaître la fabrication traditionnelle et éventuellement de faire vos achats. Après un dernier déjeuner traditionnel, nous rejoindrons alors l'aéroport, à seulement 10 mn, pour prendre congé de l'équipe locale, qui vous aidera pour les formalités d'enregistrement de votre vol retour sur la France.

Diner dans l'avion.