
COSTA RICA

Pura Vida !

Depuis les vertes vallées de San José parcourez tous les écosystèmes qu'offre ce pays sanctuaire de la Nature. Qu'ils soient maritimes à Tortuguero, volcaniques à forêt brumeuse à l'Arenal, volcaniques à forêt sèche à Rincon de la Vieja, les parcs nationaux de ce petit territoire protègent une étonnante variété.



1^{er} jour – 27.12.2025 : Paris → San Jose

Convocation des participants à l'aéroport de Paris Roissy

Assistance aux formalités d'enregistrement et envol pour San Jose sur le vol AIR FRANCE AF 428 (13h20 – 17h55) *.

Accueil à l'aéroport par votre guide local francophone et transfert à l'hôtel.

San José se trouve au cœur d'une vaste vallée fertile, la Meseta Central (Vallée Centrale). Née au 18^{ème} siècle, elle garde peu de témoignages de l'époque coloniale. La capitale du Costa Rica compte un million d'habitants et elle est aujourd'hui l'une des villes les plus étendues et les plus cosmopolites d'Amérique Centrale.

Installation à l'hôtel.

Séance de travail

Dîner et nuit à l'hôtel GRAN HOTEL COSTA RICA ou similaire



2^{ème} jour – 28.12.2025 : San José / Parc National Cahuita / Playa Cocles – environ 4h00 de route
Petit-déjeuner

Départ matinal vers la province de Limón, une région riche en diversité culturelle, où se mêlent les influences afro-américaines, les tribus indigènes et une population d'étrangers qui se sont installés dans cette zone.

Arrêt pour la dégustation de fruits tropicaux

Aperçu de la ville de Puerto Limon, principal port d'exportation du pays. Nous découvrirons le charme vieilli des bâtiments coloniaux qui entourent le parc central et qui sont les témoins de l'époque fastueuse des grandes compagnies bananières.

Déjeuner dans un restaurant local

Nous poursuivons vers le Sud où se sont développés les petits villages balnéaires de Cahuita, Puerto Viejo et Manzanillo. Bienvenue dans l'atmosphère sans pareille de la culture afro-caribéenne ! Ici les habitants sont d'origine chinoise ou bien issus d'une vague d'immigration d'afro-jamaïcains qui parlent un créole anglais mêlé d'espagnol. Spots de surf, zone corallienne et plages de sable noir ou blanc, bordées de végétation peuplée de singes et de paresseux, vous attendent. L'excellence de sa gastronomie et la riche biodiversité et beauté scénique des parcs de Cahuita et de Gandoca-Manzanillo sont également à l'origine de la renommée de cette région au charme si particulier.

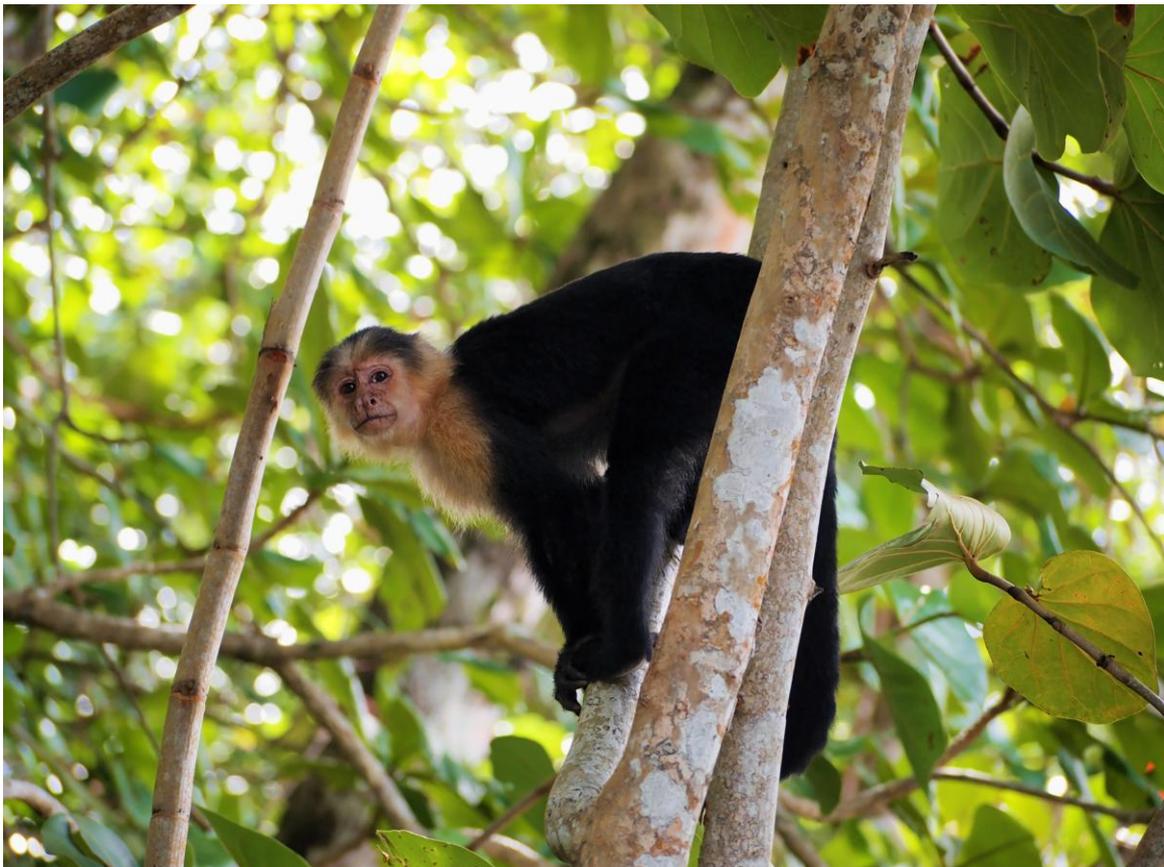
Découverte du parc national de Cahuita qui compte plus de 1000 hectares de forêts, 600 hectares de récif et 22400 hectares d'océan. 35 espèces de coraux, 44 espèces de crustacés, 128 espèces d'algues, 500 espèces de poissons, et d'innombrables espèces animales, dont les singes à face blanche y ont été recensés. Il protège une forêt humide très riche, ainsi que quelques très belles plages de sable clair, d'une beauté extraordinaire.

Balade dans les sentiers du parc. Possibilité de baignade et de plongée.

Arrivée à l'hôtel, installation dans les chambres

Séance de travail

Dîner et nuit à l'hôtel ATLANTIDA LODGE ou similaire



3^{ème} jour – 29.12.2025 : Playa Cocles / Indiens Bribri / Playa Cocles

Petit-déjeuner

Départ pour le petit village de Bribri, situé sur les bords du **fleuve Sixaola**

Embarquement sur des pirogues à moteur pour une immersion dans une communauté des Indiens Bribri : la communauté de Stibrawpa Yorkín

La communauté Bribri est répartie entre les provinces de Puntarenas et de Limon. Elle se localise au sein de 4 réserves : Salitre, Cabagra, Këköldi et surtout Talamanca Bribri, située non loin de la frontière avec le Panama. En tout, on en dénombre près de 11 000 Bribri au Costa Rica. On retrouve également quelques Bribri au Panama, le long de la frontière même s'ils sont beaucoup moins nombreux.

Les Bribri vivent en communauté dans des sites isolés du reste du pays. Ils sont entourés par une nature sauvage et luxuriante. Beaucoup de villages Bribri sont uniquement accessibles par rivière. Ils ont beau vivre en communauté, les Bribri accordent une importance toute particulière à leur indépendance. C'est pourquoi les maisons sont parfois espacées de plusieurs kilomètres.

Lors de votre aventure, un « tuteur » vous guidera à travers le village et la forêt en vous expliquant sa culture, la nature qui vous entoure et vous proposera différentes activités : tirs à l'arc traditionnel, préparation (et dégustation) de chocolat, construction de toits en feuilles de palmier, cuisine au feu de bois, etc.

Préparation d'un délicieux repas par les femmes de la communauté

Plusieurs initiatives de tourisme solidaire se sont développées au sein de la communauté bribri. L'objectif est double : d'un côté, cela leur permet de partager avec les voyageurs leurs pratiques et leurs traditions et d'un autre, cela permet de profiter d'une nouvelle source de revenu qu'il leur est reversé directement. C'est aussi surtout une manière pour les Bribri de sensibiliser les touristes au respect de l'environnement.

Retour en bateau sur les bords du fleuve Sixaola en fin d'après-midi et continuation à votre hôtel.

Séance de travail

Dîner et nuit à l'hôtel.



4^{ème} jour – 30.12.2025 : Playa Cocles / Tortuguero – environ 3h30 de route et 1h30 de bateau

Petit-déjeuner

Départ en direction du Parc National Tortuguero.

Arrivée à l'embarcadère **Caño Blanco** ou **Pavona** (selon la saison et la hauteur de l'eau) *.

Puis embarquement à bord de bateaux motorisés pour remonter le canal principal jusqu'à Tortuguero, petit village isolé de la côte Caraïbe Nord, coincé entre un large estuaire et l'océan Atlantique. Grâce à cet isolement, Tortuguero a conservé tout son charme « sauvage ». Vous naviguerez pendant 1h30 au cœur de la forêt tropicale, avant de rejoindre votre lodge. L'occasion parfaite pour avoir un premier aperçu de la faune et de la flore du parc.

Arrivée au Lodge, installation et verre de bienvenue.

Déjeuner buffet (incluant 1 jus de fruit + thé ou café)

Visite du village de Tortuguero. Petite balade dans le village pour découvrir l'école, l'église....

Temps libre pour se balader, faire quelques achats ... !

Puis, passage par l'ONG Sea Turtle Conservancy (anciennement connue comme la Caribbean Conservancy Corporation ou CCC) qui présente des expositions et une courte vidéo (en anglais et espagnol) qui évoque l'histoire de la préservation des tortues marines locales. Les plages de Tortuguero constituent le site le plus important dans la zone ouest des Caraïbes pour la **ponte des tortues vertes (de juillet à octobre)**. Il n'est donc pas étonnant que "Tortuguero" soit un dérivé du nom espagnol désignant les tortues. C'est l'une des plus anciennes associations de conservation des tortues marines et travaille à Tortuguero depuis le début des années 60.

Retour au lodge

Séance de travail

Dîner et nuit à l'hôtel **EVERGREEN LODGE** ou similaire

** **A NOTER** : selon le niveau de l'eau dans les canaux du parc, l'embarcadère pourrait être modifié, entraînant une augmentation de trajet route d'environ 1h30.*

De forts courants et la présence de requins et crocodiles ne permettent pas la baignade. La mer est dangereuse à Tortuguero, il est fortement déconseillé de s'y baigner.



5^{ème} jour – 31.12.2025 : Parc National Tortuguero

Petit-déjeuner

Journée consacrée à la découverte du Parc National de Tortuguero, en safari-bateau (collectif) et à pied

Départ en bateau pour la visite des canaux du Parc National (env.2h)

Observation de la flore et de la faune de cette forêt primaire de 32.000 ha, qui s'étend à perte de vue. Elle abrite des centaines d'espèces de plantes - orchidées, fougères, broméliacées - et d'arbres centenaires. Au cœur de ce splendide décor tropical, le spectacle est partout et les yeux incroyablement aiguisés des capitaines permettront aux explorateurs de découvrir la vie à peine cachée qui se déroule devant eux. Au bord des berges, les caïmans patientent paisiblement, prêts à entrer en scène, pendant que les singes araignées s'égayent dans les branches chargées de fruits. Les oiseaux sont les plus actifs et pêchent dans le canal. La tranquillité du tableau n'est pas feinte et les pousseurs qui vivent ici en nombre sont les premiers à s'en féliciter.

Important : le safari-bateau est une activité organisée par les lodges de Tortuguero. Chaque bateau a une capacité de 15 personnes. Si le groupe dépasse ce maximum, les voyageurs seront répartis sur plusieurs bateaux. Les gardes du parc décident de la distribution des routes de chaque capitaine. Il se peut que les embarcations prennent des routes différentes, cependant, elles seront accompagnées d'un guide local anglophone ou hispanophone.

Retour au lodge

Promenade sur les sentiers du lodge : traversée de la forêt tropicale et lagunes. Dans les jardins, le guide vous présentera l'incroyable diversité de plantes et fleurs tropicales, habitées par des grenouilles multicolores.

Déjeuner buffet

Après-midi libre

Séance de travail

Dîner du réveillon

Nuit à l'hôtel



6^{ème} jour – 01.01.2026 : Tortuguero / Sarapiquí / Arenal – environ 1h30 de bateau et 4h00 de route

Petit-déjeuner

Départ d'une zone où l'eau domine pour rejoindre une terre où le feu est roi.

Départ en bateau avant de reprendre la route principale des caraïbes

Déjeuner buffet en cours de route (incluant 1 jus de fruit + thé ou café)

Continuation vers la région de Sarapiquí, située dans les plaines du nord du Costa Rica. Cette région fait partie de l'écosystème des Caraïbes, caractérisé par ses jungles humides, ses rivières sauvages et ses cultures de plantes et de fruits tropicaux.

Tour du chocolat à la Réserve de la Tirimbina. Là vous seront présentées les différentes étapes de la production traditionnelle du cacao, de la plante à la boisson chocolatée ou à la barre de chocolat. Présentation des différentes variétés et du processus de transformation du cacao en chocolat (cueillette, fermentation et séchage). **Dégustation de chocolat bio et produits dérivés.**

Continuation vers la plaine du nord, riche en plantations de fruits tropicaux et agrumes avec en fond le cône parfait du volcan Arenal qui s'élève.

Arrivée à l'hôtel, **verre de bienvenue** (jus de fruits sans alcool) et installation dans les chambres.

Séance de travail

Dîner et nuit à l'hôtel **LOS LAGOS HOTEL SPA & RESORT** ou similaire



7^{ème} jour – 02.01.2026 : Parc National du volcan Arenal

Petit-déjeuner

Départ pour un superbe parcours de ponts suspendus dans un décor inoubliable face au volcan Arenal. Tentez l'expérience des impressionnants ponts suspendus pour apprécier d'en haut les rivières, la forêt, la sensation de vide. Cet impressionnant projet se situe tout près du volcan Arenal dans une réserve protégée de 250 hectares de forêt tropicale. Dans ce paradis naturel, **vous vous promènerez sur un sentier de 3 kilomètres, en traversant 15 ponts, dont 6 sont suspendus**, conçus de manière spectaculaire en toute sécurité.

Les ponts sont très sécurisés, à savoir : on ne marche pas sur des planches ajourées qui laissent voir en dessous. Les rambardes sont assez hautes de chaque côté pour se tenir. Les ponts sont comme installés dans les arbres, très fournis, donnant ainsi l'impression de marcher sur les arbres. Il n'y a pas cette impression de vide en dessous.

Accessible à tous, prévoyez de bonnes chaussures !

Puis départ pour la visite d'une ferme écologique, trapiche tour et cours de tortillas et rencontre avec un foyer d'agriculteurs engagés qui pratique l'agriculture biologique depuis plus de 40 ans.

Déjeuner traditionnel

Sous la Troja, lieu traditionnel de vie et de discussion, vous apprendrez tout sur la canne à sucre et l'outil anciennement utilisé pour sa transformation : le trapiche, avant de **goûter toutes les saveurs de la canne à sucre : le fruit frais, son jus et son alcool, le guaro artisanal, favori des ticos.** En poursuivant la visite, vous traverserez des plantations de cultures de plantes et légumes conduites suivant un mode de production biologique durable et découvrirez certaines légendes emblématiques du Costa Rica. Le tout dans un cadre naturel enchanteur et accompagnés par les propriétaires de la ferme.

Dégustation du café produit sur la ferme après un cours d'initiation aux tortillas maison !

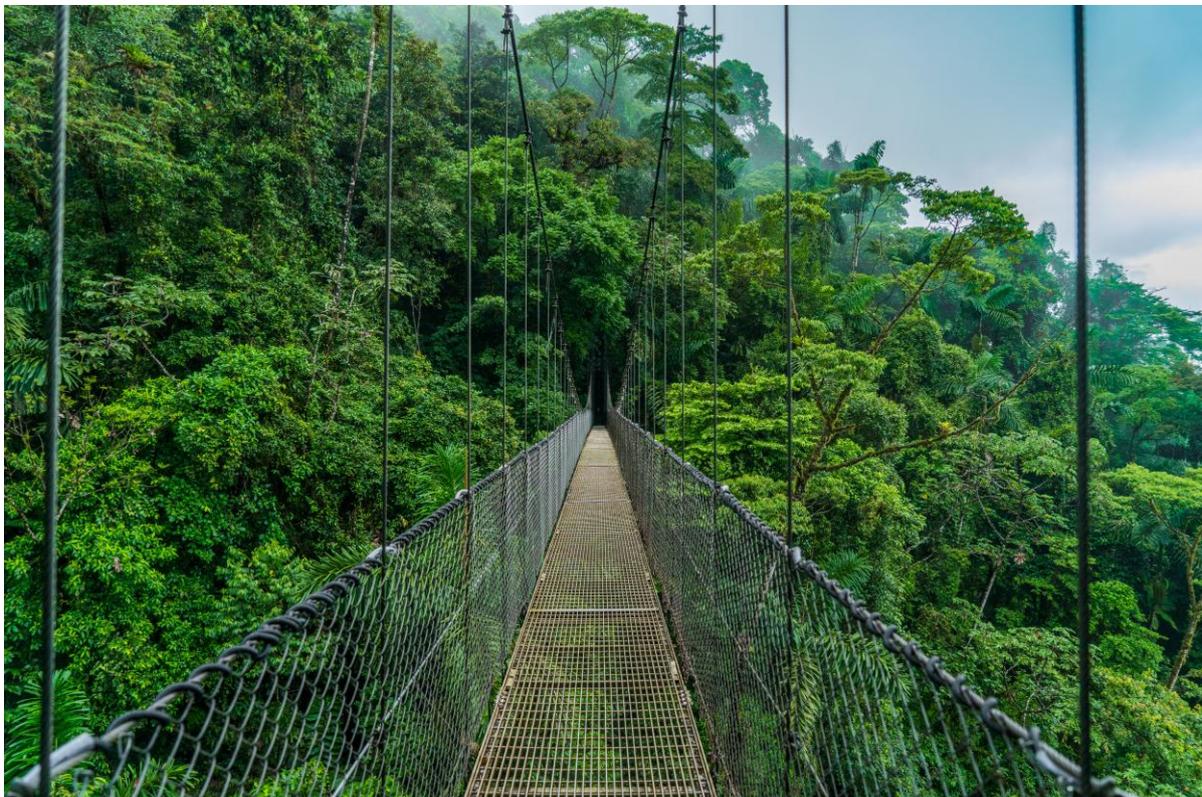
Petite visite guidée du village de La Fortuna, l'occasion d'en apprendre plus sur ce célèbre village et son volcan !

Séance de travail

Soirée détente dans des sources thermales nichées au pied du volcan Arenal

Diner

Nuit à l'hôtel



8

Medicercle (groupe Transunivers) -28 rue Nollet 75017 Paris
www.medicercle.org Tél: (33) 01 42 23 20 30
sas au capital de 352 449.91 - Siret 325 538 999 00021 - APE 7911Z
LI 075 95 03 87 - Garantie bancaire : APS



8^{ème} jour – 03.01.2026 : Arenal / Rincón de la Vieja – environ 4h00 de route

Petit-déjeuner

Départ pour une belle promenade sur les sentiers du Parc National Arenal 1968 et sur les anciennes coulées de lave. Ce volcan, dont l'histoire récente est marquée par une tragédie, a connu en 1968, après 500 ans d'inactivité et 10 heures d'activité sismique intense, une éruption explosive de trois jours. Celle-ci a dévasté le village de Tabacon, 12 kilomètres carrés de forêt, et causé la mort de plus de 70 personnes. En approchant du volcan, on distingue aisément les traces des éruptions passées dont les coulées de lave se sont frayées un chemin jusqu'à la base du colosse en consommant tout sur leur passage. Lors de la promenade, votre guide vous commentera l'histoire de ce stratovolcan géant et vous enseignera les richesses biologiques de la nature qui l'entoure.

Continuation en direction de Rincon de la Vieja

Après le barrage qui a créé le lac le plus grand du pays, inondant les villages d'Arenal et de Tronadora, la jungle conserve une vitalité et une densité typique des Caraïbes. Rencontre très possible avec des coatis, des singes, des toucans, et autres... Sur le parcours, de splendides points de vue sur le volcan bordé de la jungle et du lac. Nous sommes dans une zone de grands vents où les meilleurs spécialistes viennent se défier au windsurf. Sur les collines, des éoliennes fournissent un peu d'énergie naturelle.

Déjeuner en cours de route

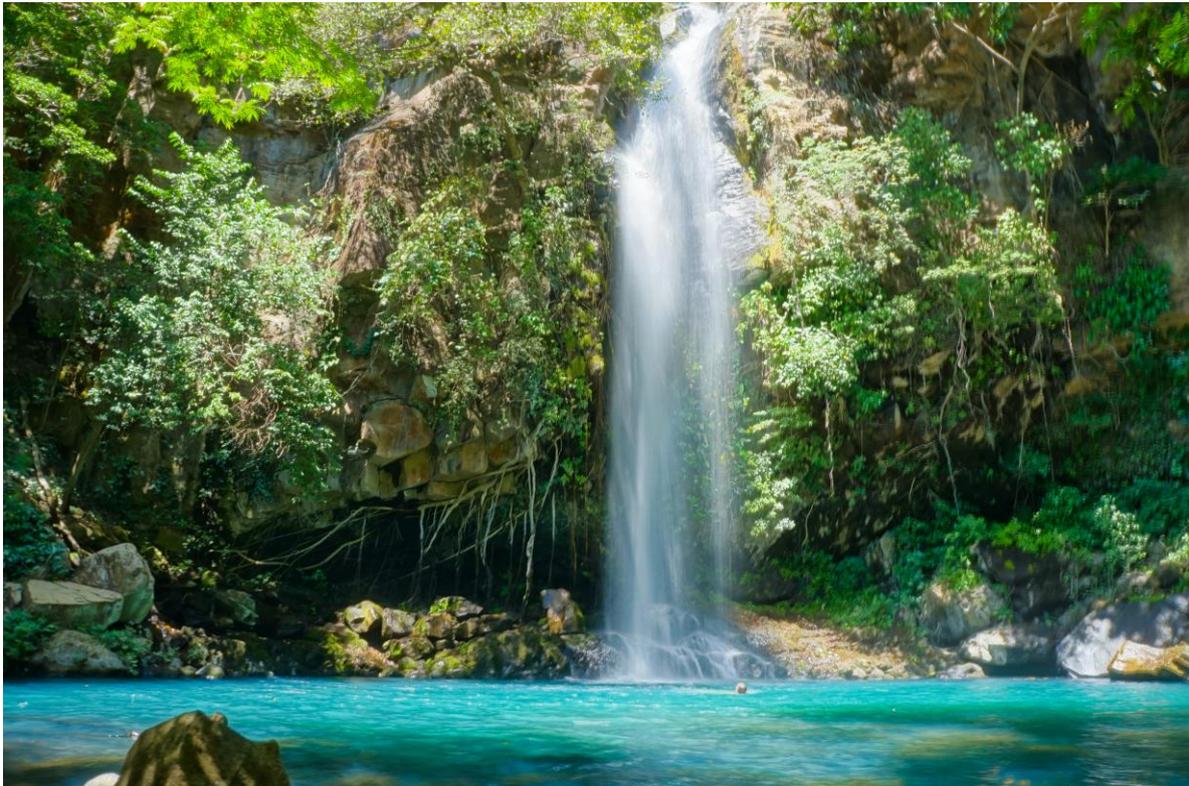
Arrivée aux environs du volcan Rincón de la Vieja. Le nom de l'endroit, littéralement le « coin de la vieille », vient d'une légende indienne selon laquelle une princesse retirée du monde des hommes soignait avec des bains de boue...Le volcan Rincón de la Vieja, composé de neuf cratères, a depuis toujours fait parler de lui. Ainsi, à une époque lointaine, il est dit que le volcan était si souvent en éruption qu'il servait de phare aux navigateurs qui longeaient la côte du Pacifique

Arrivée, **verre de bienvenue** (jus de fruits sans alcool) et installation à l'hôtel.

Séance de travail

Dîner

Nuit à l'hôtel HACIENDA GUACHIPELIN ou similaire



9^{ème} jour – 04.01.2026 : Parc National Rincón de la Vieja

Petit-déjeuner

Découverte du parc national du Volcan Rincon de la Vieja

Marche de deux heures, sur un parcours relativement facile dans le secteur de « Las Pailas ».

Découverte de la forêt tropicale sèche, de ses chaudrons de boue, de ses fumerolles et de ses arbres gigantesques. Il abrite à notre connaissance le plus gros arbre (accessible) du Costa Rica. De nombreux arbres sont parasités par des Ficus Matapalo, qui se développent autour de leur victime jusqu'à la dépasser et l'étouffer... Les arbres sont ainsi souvent doublement gigantesques. Cette forêt est traversée par des cours d'eau et des veines de gaz brûlants qui ont créé des "chaudrons" de boues en ébullition. Vous sentirez vivre la terre à vos pieds !

Déjeuner à l'hacienda Guachipelín, tout près de l'entrée du parc

Après-midi libre

Séance de travail

Dîner

Nuit à l'hôtel



10^{ème} jour – 05.01.2026 : Rincón de la Vieja / Papagayo – environ 1h30 de route

Petit-déjeuner

Visite de la ville coloniale de Liberia, capitale du Guanacaste, région de volcans et de forêts sèche, de bétails et de cowboys, baignée par la splendide côte Pacifique... Elle fût la ville blanche pour ses rues élégamment pavées et peintes de blanc, riche de sa position entre le Costa Rica et le Nicaragua. On pourra y observer une très vieille église, quelques anciennes maisons, une surprenante caserne Art déco... ville écrasée de chaleur avec son petit parc ombragé par de grands arbres.

Continuation vers la côte Pacifique en direction du **Dreams Las Mareas Costa Rica** situé dans une enclave naturelle de la région du Guanacaste le long de la plage **El Jobo** sur la côte nord de Guanacaste.

Installation à l'hôtel en formule All Inclusive (chambres disponibles à partir de 15h, fin des services du guide et du chauffeur).

Déjeuner sur place.

Après-midi libre pour profiter des piscines ou de la plage et pour les plus sportifs d'une des nombreuses activités gratuites proposées par l'hôtel : yoga, aquagym, snorkeling....

Séance de travail

Dîner et nuit à l'hôtel **PLANET HOLLYWOOD** ou similaire



11^{ème} jour – 06.01.2026 : Papagayo

Petit-déjeuner

Journée entièrement libre pour profiter des joies de la plage

Déjeuner, dîner dans le cadre de la **formule All Inclusive** et nuit à l'hôtel

Séance de travail

Dîner et nuit à l'hôtel

12^{ème} jour – 07.01.2026 : Papagayo / San José → Paris – environ 4h30 de route

Petit-déjeuner

Matinée libre

Déjeuner libre.

Transfert à l'aéroport

Envol pour Paris CDG sur le vol AF 429 (20h10-13h20 +1) *

13^{ème} jour –08.01.2026 : → Paris

Petit déjeuner à bord

Arrivée à Paris 13h20

* (Horaires et routings prévus mais non contractuels)

Frais de séjour : 5990 €
Frais de congrès : 950 €
Chambre individuelle : 950 €
Taxe d'aéroport : 580 €

Prix garanti pour un cour du dollar allant jusqu'à 1 USD = 0,92 EUR

Nos tarifs comprennent :

- L'assistance à l'aéroport (pour départ de Paris uniquement)
- Le transport aérien sur vols Air France
- L'hébergement avec petit-déjeuner dans des hôtels mentionnés au programme
- Les repas mentionnés au programme
- Le transport intérieur en autocar
- Un guide parlant français, durant le circuit.
- La garantie APST (garantie totale des fonds déposés)
- L'assurance Rapatriement

Nos tarifs ne comprennent pas :

- Les boissons
- Les repas non inclus au programme
- Le supplément chambre individuelle
- Les assurances annulation, rapatriement et bagages, l'extension pandémie
- Les départs de province (nous consulter)
- Le prix mini groupe (moins de 10 personnes) : + 250 euros / personne

Groupe : de 10 à 20 participants

Préparation au voyage

Formalités :

Les ressortissants français sont dispensés de visa pour un séjour touristique de moins de 90 jours, ils doivent posséder un passeport valide jusqu'à la date de retour en France.

Décalage horaire :

Hiver : - 7 heures par rapport à la France

Été : - 8 heures par rapport à la France

Climat :

Climat tropical. La saison sèche de décembre à avril est la saison la plus touristique. La saison des pluies ou saison verte dure de mai à octobre. La température entre 25° et 30° toute l'année selon les régions. En général, pendant la saison des pluies, il pleut les après-midis et les matinées sont ensoleillées et c'est durant cette période que l'on voit le plus d'animaux et que tout est plus vert (les plantes aiment l'eau !). Les cascades sont à leur débit maximum et c'est la meilleure saison pour les activités d'eau.

Monnaie :

Le colon, 1 € = 540 Colons costaricain mars 2025. On peut changer des Euros un peu partout et les distributeurs automatiques sont nombreux. Les dollars américains sont acceptés pratiquement partout.

Electricité :

Tension électrique : 110 V, 60 Hz, comme aux États-Unis. Les prises sont à deux broches plates. Prévoyez un transformateur et un adaptateur si nécessaire. Attention, les coupures sont régulières, surtout sur la côte caraïbe.

Téléphone:

Préfixe téléphonique : +506

On trouve des téléphones publics dans tout le Costa Rica, la solution la moins chère pour passer un appel international depuis le Costa Rica consiste à acheter une carte avec un code à taper. Pour passer un appel international faites le 00 suivi de l'indicatif du pays et du numéro.

Si vous désirez d'autres renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.

Bon Voyage !