

TORTUGUERO, ARENAL ET OcéAN PACIFIQUE EN FAMILLE

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Accueil et présentation du séjour**

Rendez-vous en fin d'après-midi à notre hébergement. Accueil par notre équipe locale et présentation du séjour.

Hébergement: Hôtel.

Repas libres

📍 Jour 2 **San Jose - La Pavona Tortuguero**

Tôt le matin, vous rejoignez l'incontournable région de Tortuguero, sur la côte caraïbes. C'est à La Pavona (Caño Blanco en fonction du climat) que vous embarquez à bord d'un bateau à moteur pour naviguer parmi la flore et la faune tropicale jusqu'au village où se trouve votre Lodge. Vous avez un petit moment de liberté pour découvrir le tout petit village de Tortuguero, langue de terre entre mer et rivière.

Transport: 3 à 4 heures de route et 1 à 2 heures de bateau.

Hébergement: lodge

📍 Jour 3 **Tortuguero**

Le matin, vous explorez les canaux de Tortuguero en barque. Ce grand parc national aquatique est entièrement constitué de canaux et de lagunes au milieu d'une jungle impressionnante. C'est à travers cet unique et extraordinaire réseau de rivières et de marais, que vous partez avec votre guide local à la découverte des crocodiles, des toucans, et autres tortues, singes hurleurs, perroquets, paresseux, iguanes, oiseaux multicolores... L'après-midi, vous pouvez profiter de la découverte des sentiers du parc librement.

Note: en saison (d'environ fin juillet à début novembre) possibilité d'assister à la ponte des tortues la nuit (option à payer sur place : 25 USD).

Hébergement : Lodge

Temps de marche: 1 à 2 heures

📍 Jour 4 **Tortuguero - Arenal**

Retour à Sarapiquí où vous récupérez votre véhicule de location. Vous prenez ensuite la route pour la région de l'Arenal. Arrivé au village de La Fortuna dans l'après-midi. Vous occupez le reste de la journée à votre guise et pouvez profiter des nombreuses installations thermales de la région.

Note : entrée des parcs et des sites en option à payer sur place.

Transport : 1 à 2 heures de bateau et 4 à 5 heures de route

Hébergement : Hôtel

Repas libres

📍 Jour 5 **Arenal**

Vous consacrez cette journée à la découverte des environs de la Fortuna. Vous pouvez au choix explorer les sentiers du Parc National Arenal, découvrir les ponts suspendus et les tyrolienne à travers la canopée, effectuez de multiples balades à pied, à cheval ou à VTT, découvrir le lac Arenal en canoë ou en Kayak et profiter de la fin de journée pour vous prelasser dans les sources d'eau chaude.

Note : activités en option à payer sur place.

Hébergement : Hôtel

Repas libres

📍 Jour 6 **Arenal - Monteverde**

Aujourd'hui, vous partez pour la région de Monteverde. En cours de route, vous pouvez visiter les mangroves au Parc National Palo Verde et les chutes Llanos del Cortez, descendre le fleuve Corobici en rafting ...

Note : activités en option à payer sur place.

Transport : 3 à 4 heures

Hébergement : Hôtel

Repas libres

📍 Jour 7 **Monteverde**

Journée consacrée à la découverte de la réserve de Monteverde offre des paysages de pâturages alpins au cœur de la cordillère de Tilarán. Connue dans le monde entier pour sa forêt tropicale de nuages qui contribua à promouvoir la réputation du Costa Rica dans l'écotourisme, Monteverde abrite une végétation et une faune extraordinaires. Après la visite de la réserve privée de CuriCancha, vous pouvez au choix vous reposer, vous balader ou pratiquer l'activité optionnelle de votre choix.

Activités en option (à payer sur place) :

- Canopy tour (parcours accrobranche) : env. 50 USD

- Ponts suspendus : env. 30 USD
- Serre aux papillons ; Exposition d'insectes ; Exposition de reptiles et amphibiens : env. 15 USD par entrée
- Refuge des paresseux : env. 20 USD
- Sentier nocturne : env. 20 USD

Hébergement : Lodge

Repas libres

 **Jour 8 Monteverde - Rincon de la Vieja**

Départ pour San Jose. En chemin, détour par Dota et le Parc National Los Quetzales. Vous êtes entre la forêt de nuages et le paramo (plus de 3000 m d'altitude), l'habitat par excellence du légendaire Quetzal. Cet oiseau était vénéré par la majeure partie des cultures précolombiennes. Possibilité de visiter le Parc National Los Quetzales pour espérer apercevoir l'oiseau mythique. Arrivée à San Jose en fin d'après-midi.

Transport : 4 à 5 heures

Hébergement : Lodge

Repas libres

 **Jour 9 Rincon de la Vieja**

Vous partez explorer selon vos envies la région de Rincon de la Vieja, un volcan massif d'une beauté spectaculaire, émaillé de neuf cratères. On y croise des capucins, des singes hurleurs, des singes-araignées, des fourmiliers, des paresseux et plus de 300 espèces d'oiseaux. Le parc, créé en 1973 abrite une très grande concentration d'orchidées dont la fleur locale, la « Guaria Morada » (Guarianthe Skinneri). Vous pouvez visiter les différents sentiers du parc, l'un menant à une belle chute aux eaux bleutées (si le climat le permet vous pourrez vous y baigner), l'autre permettant d'admirer les différents phénomènes volcaniques (fumerolles, lac de soufre..). Vous pouvez opter pour faire de la tyrolienne dans le canyon, une belle balade à cheval.

Note : entrée des parcs et des sites en option à payer sur place.

Transport : en fonction des activités choisies

Hébergement : Lodge

Repas libres

 **Jours 10 à 11 Rincon de la Vieja - Samara**

Aujourd'hui, vous redescendez vers la Péninsule de Nicoya et rejoignez le charmant village de Samara. Vous terminez votre séjour par deux journées de détente en bord de mer. Nombreuses possibilités d'activités nautiques.

Note : activités en option à payer sur place

Transport : 3 à 4 heures

Hébergement : Hôtel

Repas libres

📍 Jour 12 Retour à San Jose et fin du séjour

Retour à San Jose et restitution du véhicule et fin du séjour (possibilité de restituer le véhicule à l'aéroport).

Repas libres

"Actu Volcans" :

Suivant les activités des volcans, il se peut que les accès aux cratères soient temporairement fermés pour des raisons de sécurité. Ceux-ci ouvrent et ferment selon l'activité du volcan et il est rarement possible de savoir à l'avance si l'accès sera ouvert ou pas. Actuellement les volcans Turrialba, Tenorio, Rincón de la Vieja, Poás connaissent une activité importante, les accès peuvent donc être fermés. Nous pouvons parfois rentrer dans les parcs des volcans sans pouvoir aller au cratère mais dans certains cas les parcs ferment complètement. En revanche le volcan Arenal est calme en ce moment (contrairement à ce qu'il est écrit dans certains guides de voyage non actualisés, les coulées de laves ne sont pas visibles actuellement). Le volcan Irazú: nous ne proposons plus ce volcan actuellement au programme car il impose un long trajet alors que son lac acide est devenu peu spectaculaire et le sommet est souvent dans les nuages.

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.

févr.

mars

avr.

mai

juin

juil.

août

sept.

oct.

nov.

déc.

Prix

A partir de 930€ par personne. Prix calculé pour une famille de 4 personnes (2 adultes et 2 enfants de moins de 12 ans)

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Le prix comprend

- 11 nuits en hôtel, lodge et cabinas avec petit déjeuner
- Les repas (déjeuners et dîners) des jours 2 et 3 à Tortuguero
- La location d'un véhicule SUV (Hyundai Tucson ou similaire) pour 8 jours, assurances de base incluses et kilométrage illimité.
- La visite du PN Tortuguero, entrées et guide local hispanophone-anglophone inclus
- Notre assistance francophone 24h/24h

- Le carnet de voyage et le roadbook.

Le prix ne comprend pas

- Vol international
- Le supplément en chambre individuel : 235€ (uniquement en hôtel et lodge)
- Les repas non mentionnés dans "Le prix comprend"
- Assurance rapatriement
- Pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"
- Les frais de sortie du territoire (29 USD)

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altai Costa Rica se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers:

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription. Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï Costa Rica et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation. Si Altaï Costa Rica se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Costa Rica peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcaniques, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Costa Rica, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Costa Rica pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis, un "supplément petit groupe" peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses dans ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement tarifaire.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Costa Rica. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://costarica.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

INFOS PRATIQUES

Encadrement

Ce voyage ne nécessite pas d'encadrement. Vous disposez d'un véhicule 4x4 et d'un Road-Book fourni par Altaï Costa Rica. Vous êtes sous votre propre responsabilité lors de ce voyage, vous avez la possibilité de vous arrêter et de vous balader quand bon vous semble. Nous vous rappelons que le climat au Costa Rica est très changeant, les pluies peuvent être parfois intenses. Nous vous invitons à rester vigilant lors de vos déplacements.

Alimentation

Tous les petits-déjeuners sont compris. Pour les déjeuners/pique-niques, lorsqu'ils ne sont pas préparés par vos hôtes où inclus dans votre séjour, vous pouvez choisir de prévoir un pique-nique ou de manger dans un restaurant. Vous en trouverez à proximité des principaux sites touristiques ou dans les villages. La plupart des stations essence font également épicerie et certaines proposent de la restauration rapide. Certains dîners seront prix chez vos hôtes. Pour les autres (non inclus au séjour), vous trouverez des restaurants pour tous budgets à chaque étape.

La cuisine Costaricienne est simple et copieuse :

Repas : petits déjeuners copieux, choix de fruits frais (papaye, ananas, melon, pastèque, orange), pain ou tortillas de maïs, céréales. Les déjeuners et dîners sont très souvent accompagnés de gallo pinto (riz moyennement épicé avec haricots noirs). Les pique-nique sont fait de sandwiches, légumes et fruits.

Boissons : beaucoup de jus de fruits naturels (jus de mûres sauvages délicieux), café léger savoureux.

Eau : durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les villages, les sources, les hôtels. Il est préférable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlazone). Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de 10 litres (ou 5 litres) pour remplir vos gourdes au fur et à mesure.

Hébergement

A San Jose et Alajuela, vous êtes logés en hôtel 3* (Don Carlos, Aranjuez, Rosa de America ou similaire)

Pour le reste de votre séjour, les hébergements que nous avons choisi sont de petites structures assez confortables. Les stations forestières, au confort sommaire, se situent au coeur de la végétation. Les types d'hébergements sont les suivants :

- Lodges : Hébergements en chambre double/twin avec salle de bain privative.
- Cabinas : Hébergement avec salle de bain privative. Chambre de 2 à 4 personnes
- Finca : Propriété agricole faisant également office de maison d'hôtes. Chambre de 2 personnes avec salle de bain privative. Exceptionnellement, une salle de bain peut-être partagée entre 2 chambres
- Communautés : Vous êtes hébergés par les membres des communautés. le confort est simple et les sanitaires sont communs
- Station forestière : Hébergement collectif et confort sommaire. Sanitaire communs. Nous utilisons parfois ce type d'hébergement dans des endroits isolés, lorsque nous n'avons pas d'autres solutions afin de vous permettre d'être un plus proche de la nature.

Déplacement et portage

Pour ce voyage, nous vous fournissons un véhicule de location de type Hyundai Tucson ou similaire équipé d'un GPS.

Conformément à la loi Costaricienne, l'assurance au tiers de base est incluse et la franchise est de 1100 USD en cas de vol ou d'accident. Cependant, il est fortement conseillé de souscrire une assurance complémentaire de "rachat de franchise". Cette assurance permet de diminuer voire d'annuler le montant de la franchise en cas d'accident ou de vol. Elle est à souscrire auprès de la société de location au moment du retrait du véhicule. Le coût de cette assurance est d'environ 150 USD pour un séjour de 10 à 15 jours.

Le réseau routier dessert les villes et campagnes habitées sur la majeure partie du pays. Toutefois, dans certaines régions (Péninsule de Nicoya et d'Osa, centre du pays...), ce sont des pistes qui peuvent comporter quelques passages de gués, sable et pierriers. Elles sont plus ou moins praticables en fonction de la saison, de la météo et nécessitent l'usage de véhicules adaptés. Les tronçons non bitumés sont en général en bon état, mais réclament cependant une conduite vigilante.

On trouve des stations-service dans toutes les villes du pays et environ tous les 50 km sur le réseau routier. Le prix du carburant est d'environ 1 USD pour un litre d'essence.

Important: pour louer un véhicule au Costa Rica, vous devez être âgé de 21 ans minimum. Pensez surtout à prendre votre permis de conduire international (un par chauffeur), ainsi que votre carte de crédit (Visa ou Mastercard) qui servira pour la caution du véhicule. La carte de crédit doit impérativement être au nom du conducteur du véhicule.

Options à régler sur place :

- Conducteur supplémentaire : environ 50USD/location
- Siège enfant : environ 50USD/location

Budget et change

Au Costa Rica, deux monnaies ont cours : le Colon et le Dollar.

le Taux de change est particulièrement instable mais on peut se baser sur les cours moyens suivants :

1 USD = 530 Colones

1 USD = 0.92 €

Vous pouvez payer presque tout en colones ou en dollar, mais généralement les billets de plus de 20 USD ne sont pas acceptés. Pour vos achats courants (ex : boissons, souvenirs, etc.), nous vous recommandons de payer en colones. Vous pourrez vous procurer des colones à votre arrivée auprès des bureaux de changes de l'aéroport, dans des distributeurs automatiques (Visa/MasterCard) que vous trouverez dans les principales villes du pays, ou simplement en payant au supermarché avec vos dollars ils vous rendront la monnaie en colones. Pour les repas, prévoir entre 5 et 15 EUR. Attention, les prix affichés par certains établissements n'incluent ni les taxes (13%) ni le service (10%).

Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire, dépendant de votre satisfaction. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. En règle générale pour un service correct, comptez un minimum de 3 dollars par jour et par participant. Vous pouvez aussi offrir un petit cadeau à l'équipe locale en fin de séjour.

Si vous êtes satisfait du service au restaurant, vous pouvez laisser entre CRC 500 et CRC 1000 (soit USD 1 à USD 2).

S'il s'agit d'un guide local lors d'une activité, comptez entre 3 et 6 dollars par Jour et par participant.

Équipement indispensable

- Crème anti-moustique.
- Écran solaire
- Imperméable.
- Chapeau et lunettes de soleil.
- Pull ou veste type "polaire" pour les nuits froides.
- Vêtements légers en coton (tee-shirts, shorts).
- 2 ou 3 chemises à manches longues et pantalons légers contre les moustiques.
- Maillot de bain.
- Chaussures de marche de préférence montantes, pour la randonnée.
- Sandales confortables pour le reste de la journée (ou même le trajet en bus). Choisissez celles qui

tiennent aux pieds et qui résistent à l'eau (pratiques pour les activités aquatiques ou simplement une journée pluvieuse).

- Des bâtons de marche sont conseillés pour les randonnées.
- Gourde (1 litre minimum).
- Couteau de poche.
- Lampe de poche ou frontale avec pile et ampoules.
- Adaptateur électrique (prises plates américaine vers prises rondes européennes)
- Trousse à pharmacie

Equipement utile

- Jumelles.
- Bottes en caoutchouc utiles pour les départs en saison humide (facultatif)

Bagages

Préférez à tout autre bagage un sac de voyage souple avec fermeture latérale, de type sac marin, ou à la rigueur un grand sac à dos. Limitez le poids à 15 kg par personne. Vous aurez également besoin d'un sac à dos (35l minimum) pour ranger vos affaires de la journée.

Il est possible de laver le linge en milieu de circuit, prévoyez vos affaires en conséquence.

Par mesure de précaution, pensez à emporter dans votre bagage "cabine" de quoi survivre les premiers jours, et ceci au cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous. Ceci est rare mais il vaut mieux se parer à toute éventualité. Nous vous recommandons d'y mettre entre autres des sous-vêtements, quelques tee-shirts, vos chaussures de marche et des sandales. N'oubliez pas non plus de mettre tout objet coupant, ou liquide dans votre bagage "en soute" car ils sont interdits en cabine.

Passeport

Les informations mentionnées ne sont qu'à titre indicatif. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités locales. Il est donc prudent de les vérifier dans le mois précédent le départ.

Le passeport est valable 6 mois après la date de retour. Dès votre inscription, merci de nous communiquer vos coordonnées de passeport (Nom - Prénom - Date de naissance - N° de passeport - Date d'émission et date d'expiration.). Nous en avons besoin pour réserver vos entrées dans certains sites et pour réserver vos vols intérieurs le cas échéant.

ATTENTION:

- Vous devez impérativement nous communiquer les informations du passeport valide que vous emmènerez avec vous. Si vous devez faire renouveler votre passeport, attendez d'avoir le nouveau pour nous en communiquer les informations, faute de quoi vous risquez d'être refusé dans certains sites.

- Tous les enfants, quel que soit leur âge, doivent disposer d'un passeport individuel. Les enfants inscrits sur le passeport de leurs parents (même si le passeport est à lecture biométrique) devront obtenir un visa.
- Dans certains cas, vous pouvez être amenés à utiliser des compagnies américaines. Celles-ci font escale aux États-Unis et vous devez donc être conforme à la réglementation en vigueur en cas de transit sur un aéroport des États-Unis.

Visa

Aucun visa n'est nécessaire pour l'entrée au Costa Rica sauf si vous passez par les U.S.A.. Quand vous quitterez le pays, vous devrez vous acquitter d'une taxe d'aéroport. Celle-ci s'élève à environ USD 29 (payable par carte bancaire, en espèces, en colones ou en dollars).

Formulaire d'autorisation de voyage aux U.S.A. : Depuis janvier 2009, tous passager se rendant ou faisant escale aux États-Unis d'Amérique doivent avoir préalablement rempli le formulaire ESTA sur le site web suivant : <https://esta.cbp.dhs.gov/> afin de recevoir une autorisation de voyage dans le cadre du programme d'Exemption de Visa. Cette autorisation est valable 2 ans. Adultes et enfants (quel que soit leur âge) sont soumis à cette procédure. Le formulaire peut être rempli au plus tard 72 heures avant le départ mais il est recommandé de le faire aussitôt le voyage planifié. Ce service est désormais payant : env. 14 USD. Noter que le programme informatique mis en place par le système ESTA ne permet pas de déterminer si les passeports sont valides pour se rendre aux États Unis dans le cadre du Programme d'Exemption de Visa. Le système ESTA enregistre simplement les données du passeport fournies par le voyageur. Il relève de la seule responsabilité du voyageur de vérifier si le passeport répond aux caractéristiques requises. Le nom que vous renseignez sur le formulaire ESTA doit être le même que celui figurant sur vos billets d'avion et doit (bien sûr) apparaître sur votre passeport. Si le nom utilisé sur le formulaire ESTA est différent de celui de votre billet d'avion, votre embarquement sera refusé par la compagnie aérienne.

Vaccins obligatoires

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

Santé / recommandations sanitaires

Pharmacie

Nos guides accompagnateurs disposent d'une pharmacie de premier secours comprenant : Antiseptique local, pansements, compresses, pansements double peau, bandes elastoplast. Nous vous conseillons de prévoir une petite trousse à pharmacie à emporter avec vous pour les "petits bobos" de tous les jours, et une deuxième trousse plus complète à laisser dans le bagage principal. En

cas de traitement particulier, merci de le faire savoir à votre guide à l'arrivée.

Recommandations

Pas de vaccin obligatoire, cependant, assurez vous que vous êtes à jour des vaccinations "classiques" : tétanos, diphtérie, poliomyélite et typhoïde.

Paludisme (ou malaria) : le pays est classé en zone 1. Les risques de contagion par piqûres de moustiques sont faibles. Il est conseillé de se protéger par application de crèmes répulsives. Nous n'encourageons pas l'usage de traitements préventifs alors qu'il ne sont pas nécessaires. En effet, outre les effets indésirables qu'ils affligent à notre organisme, ceux-ci peuvent provoquer une résistance des parasites et les populations locales sont alors démunies face à la maladie. Nous vous recommandons toutefois de suivre l'avis de votre médecin.

Dengue

La dengue existe au Costa Rica. Le phénomène croît pendant la saison des pluies. Il est recommandé aux voyageurs de se prémunir contre les piqûres de moustiques.

Fièvre jaune

Très peu de risque mais le vaccin contre la fièvre jaune valable 10 ans qui n'est pas obligatoire peut être envisagé. En cas de traitement particulier, merci de le faire savoir à votre guide à l'arrivée.

Hygiène

Observer les mesures d'hygiène élémentaires comme se laver les mains régulièrement en particulier avant les repas. L'eau est potable pratiquement dans tout le pays, mais il existe des risques de pollution bactériologique et chimique de l'eau surtout dans de la capitale et ses banlieues. Il est recommandé de consommer de l'eau en bouteilles. La consommation de mollusques et de certains crustacés sur la côte Pacifique (péninsule de Nicoya et province de Puntarenas) est déconseillée en raison de la "marée rouge", qui les rend impropres à la consommation, surtout de novembre à mai.

Virus transmissibles par les moustiques

Il est conseillé de se protéger par application de crèmes répulsives. Nous n'encourageons pas l'usage de traitements préventifs alors qu'il ne sont pas nécessaires. En effet, outre les effets indésirables qu'ils infligent à notre organisme, ceux-ci peuvent provoquer une résistance des parasites et les populations locales sont alors démunies face à la maladie. Nous vous recommandons toutefois de suivre l'avis de votre médecin.

Climat

Le climat tropical est humide et chaud : la température moyenne est de 23°C à San José, 31°C sur la côte et au nord, à peine plus frais la nuit et ceci toute l'année. En altitude, les températures baissent un peu et l'humidité reste, vous pouvez avoir froid : à 3.000 m, il fait 5 à 15°C.

2 saisons se distinguent au Costa Rica : humide de Mai à Novembre (pluies brèves mais torrentielles), sèche de Décembre à Avril (soleil et ciel dégagé). En résumé, on peut voyager toute l'année et sans

problème au Costa Rica, même s'il pleut fréquemment. Le pays, contrairement à certains de ses voisins de la Caraïbe, n'est pas affecté par les ouragans.

Chaque période de l'année présente ses avantages, cependant, le Costa Rica est connu pour sa diversité et le climat, très variable, est parfois capricieux.

- Janvier à Avril : soleil, vent et sécheresse sur le versant Pacifique (dans certains coins pas une goutte de pluie pendant 4 ou 5 mois). La saison sèche culmine en Mars et Avril mais elle est moins marquée sur le versant caraïbe où il pleut régulièrement tout au long de l'année.
- Avril à Mai, c'est le "printemps" et la saison des pluies débute.
- Juin à Juillet, c'est le « veranillo » le petit été sur l'ensemble du pays (les pluies diminuent).
- Août à Octobre propose de belles périodes ensoleillées sur la côte Caraïbe (à l'inverse du Pacifique pluvieux).
- Octobre à Décembre : fronts froids sur les caraïbes (périodes ensoleillées interrompues par des averses). C'est la fin des pluies et le retour de la saison sèche sur le pacifique annoncée par les vents alizés.

La nature a aussi son calendrier d'événements souvent discrets parfois spectaculaires: présence de baleines à bosse en Juillet-Août du côté Pacifique, pontes de tortues marines sur les plages de la Caraïbe ou du Pacifique, grandes concentrations d'oiseaux aquatiques, floraisons simultanées d'arbres à fleur, migrations massives de rapaces, rassemblement de papillons...

Electricité

110V, 60 Hz, prises plates de type américaines. Sachez que vos appareils prévus pour du 220V se chargent beaucoup plus lentement sur du 110V. Pour vos photos et vidéos, pensez à faire vos provisions de cartes mémoire et de batteries avant votre départ.