

# AVENTURES SPORTIVES AU COSTA RICA

Amateurs de sensations fortes, ce voyage est fait pour vous: descente de la rivière Pacuare, un des meilleurs sites de rafting d'Amérique Latine, kayak de mer sur la côte Caraïbe, la plus belle tyrolienne d'Amérique Centrale à Monteverde ou encore la randonnée en VTT sur les sentiers d'Arenal... Vous reviendrez revitalisé de votre séjour au paradis vert!

 <b>Région</b>	Arenal et la zone Nord L'Est & la Côte Caraïbe
 <b>Activité</b>	Aventure & Adrénaline Rando & Multi-Activités
 <b>Durée</b>	8 jours
 <b>Code</b>	UCOSPR8
 <b>Prix</b>	A partir de 1 562 €
 <b>Niveau</b>	3/5
 <b>Confort</b>	3/5

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 Arrivée à San José



Bienvenue au Costa Rica!

Un véhicule privé vous attend à votre arrivée et vous conduit à votre hôtel. Votre aventure commence par une réunion de bienvenue avec notre guide local anglophone, à 17h. Vous pourrez revoir les différentes étapes de votre voyage avec lui. Si le coeur vous en dit vous pouvez, à votre arrivée ou après votre entrevue, commencer à visiter la capitale costaricienne.

*Transport : 45 min à 1h de route*

*Hôtel à San José*

*Repas libres*

*Option : guide local francophone, selon disponibilité*

### 📍 Jour 2 Monteverde & Sky Adventures



Départ pour la région de Monteverde. D'abord colonisée par les Quackers américain, Monteverde est aujourd'hui une réserve biologique, connue pour sa forêt de nuages. Votre première aventure à Monteverde vous emmène au coeur de sa forêt, pour un tour en gondole à ciel ouvert dans un premier temps. Vous montez petit à petit pour arriver au point le plus élevé, qui vous permet d'admirer la forêt environnante ainsi que le volcan Arenal d'un côté, le Golfe de Nicoya de l'autre. Puis vous entamez la descente en enchainant les tyroliennes, au travers de la cime des arbres. Après ces sensations fortes, vous vous installez à votre hôtel et pouvez profiter de votre temps libre pour visiter les communautés alentours, le jardin des Papillons, ou encore vous

promener à travers la canopée sur les ponts suspendus.

*Activité : 2h d'activité*

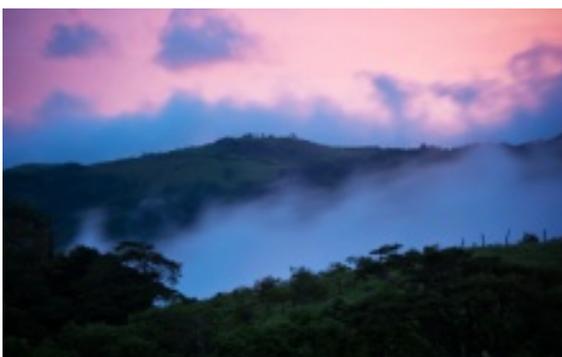
*Transport : 3h à 4h de route*

*Hôtel à Monteverde*

*Petit-déjeuner inclus*

*NB : l'activité de la journée est interdite aux personnes ayant des problèmes de santé (douleurs articulaires et osseuses ou problèmes cardiaques). Pour des raisons de sécurité et de matériel, l'activité est soumise aux restrictions suivantes --> poids 136kg maximum, tour de taille 117cm maximum, tour de cuisse 67cm maximum.*

### 📍 Jour 3 Réserve biologique de Monteverde & La Fortuna



Dans la matinée, départ pour la réserve de Monteverde pour commencer votre promenade d'histoire naturelle. Profitez d'une expérience d'écotourisme par vos guides naturalistes anglophones, sympathiques et compétents. Ils vous exposent les secrets de cette forêt étonnante et vous offrent une chance de renouer avec la nature en découvrant sa biodiversité et son fonctionnement. Vous avez la possibilité de profiter de la fin de votre matinée pour découvrir le jardin des papillons (si vous ne l'avez pas fait la veille), l'étang des amphibiens et la jungle des chauves-souris. L'après-midi, vous partez en direction de la Fortuna, connue pour ses sources d'eau chaude et ses piscines naturelles. Sur le chemin, vous aurez l'occasion d'apercevoir

l'immense volcan Arenal et son cône parfait. Fin de journée libre.

Activité : 2h30 de visite

Transport : 3h de route

Hôtel à La Fortuna

Petit-déjeuner inclus

NB : entrées à régler sur place pour les options de la fin de matinée

#### 📍 Jour 4 **Volcan Arenal & VTT**



Au programme aujourd'hui : VTT sur les chemins de la région, avec pour décor le fabuleux volcan Arenal et sa forme conique parfaite. Votre itinéraire du jour vous emmène sur le chemin qui relie le barrage du volcan Arenal jusqu'à l'entrée principale de son parc national. Vous continuez ensuite jusqu'à El Castillo, petit village situé tout près du lac Arenal. Le chemin par lequel vous passez est entouré d'une dense forêt et de quelques fermes. Avec de la chance, vous verrez des singes hurleurs, des coatis et plusieurs espèces d'oiseaux. Vous prenez une collation sur les rives du lac et avez le temps de profiter d'une petite baignade. Votre excursion en VTT continue et vous pouvez observer le volcan Arenal sous toutes les coutures! En fin d'après-

midi, vous profitez des sources chaudes pour une baignade paisible et reposante, dîner sur place.

Activité: 4h (+ les sources chaudes)

Hôtel à La Fortuna

Petit-déjeuner et dîner inclus

NB : distance entre 13 et 29km selon votre choix. Niveau débutant et intermédiaire, route secondaire de gravier et de sable, quelques sections avec pierres, chemin principalement plat avec quelques pentes

#### 📍 Jour 5 **Rafting & Puerto Viejo de Talamanca**



Ce matin, réveil matinal pour vous diriger vers la côte Caraïbe. Vous laissez le volcan Arenal derrière vous pour rejoindre la beauté naturelle du Río Pacuare et de ses eaux tantôt bleutées, tantôt d'un vert "tropical". Après 2h30 de route, vous arrivez sur le site où vous allez vous équiper... Pour une activité rafting! Le Río Pacuare n'est pas une rivière difficile à descendre ou technique, mais votre parcours de 29km comprends 52 rapides qui vont vous faire expérimenter la joie pure pendant près de 4h. Les moments de calme vous donne la chance d'admirer les gorges par lesquelles vous passez, leurs chutes d'eau et la forêt tropicale : le Costa Rica dans toute sa splendeur.

Soyez vigilant, vous pouvez apercevoir des paresseux, des perroquets, des

toucans, des papillons colorés ou encore des grenouilles. Vous retrouvez votre véhicule aux alentours de 14h, et prenez la route vers Puerto Viejo de Talamanca, situé plus au sud de la côte. Installation dans votre hôtel.

Activité: 4h

Transport: environ 5h de route

Hôtel à Puerto Viejo de Talamanca

Petit-déjeuner et déjeuner inclus

#### 📍 Jour 6 **Punta Uva**



Aujourd'hui, vous découvrez l'un des plus beaux endroits de la région : Punta Uva. Première étape de la journée, activité kayak de mer. Vous longez les falaises et la plus étonnante des forêts tropicales. Tout en pagayant, vous avez l'opportunité de voir s'agiter des paresseux (mais pas trop vite), des singes de plusieurs espèces, des oiseaux colorés, des tortues ou encore des iguanes. Votre guide vous apprend de nombreuses choses sur l'écosystème environnant. De retour sur le sable pour la 2<sup>ème</sup> partie de votre programme, vous faites une pause en profitant de la plage et d'une petite collation (snacks et fruits frais). Ensuite, votre guide vous accompagne pour une petite randonnée vous ramenant à Punta Uva. Vous rentrez à votre hôtel en début

d'après-midi et le reste de votre journée est libre.

Activité : 4h de kayak et de marche

Hôtel à Puerto Viejo de Talamanca

Petit-déjeuner inclus

NB : si la partie kayak doit être annulée en raison des conditions météo, une randonnée plus longue dans la jungle vous sera proposée

### 📍 Jour 7 Retour à San José



Ce matin, vous quittez le littoral des Caraïbes pour la dernière étape de votre voyage, en direction de la capitale. Après votre installation à l'hôtel, votre temps est libre afin de vous permettre de vous reposer ou partir à la découverte de la capitale. Vous pouvez découvrir un Costa Rica différent de celui que vous avez expérimenté jusque là, plus urbain. Si vous n'avez pas eu le temps lors du début de votre séjour, partez à la découverte du musée de l'or, du musée de jade, ou encore du Théâtre National.

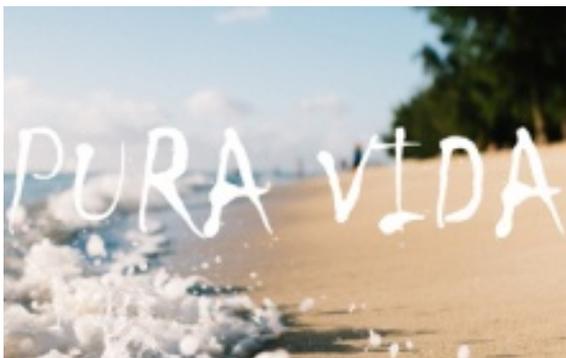
Transport: environ 4h30 de route

Hôtel à San José

Petit-déjeuner inclus

Option : visite de San José by night + dîner 3 plats dans un restaurant populaire

### 📍 Jour 8 Fin du séjour



Vous avez de nouveau du temps libre, ce qui vous permet de vous organiser comme vous le souhaitez avant de prendre votre vol international. Vous avez le choix de visiter le jardin des Papillons à côté du parc Simón Bolívar, le parc La Sabana (un peu le Central Park de San José), ou même le marché central, incontournable de la capitale. C'est un lieu bouillonnant de vie et l'endroit parfait pour se mettre dans la peau d'un vrai tico! Vous vous rendez ensuite à l'aéroport, où vous prenez votre vol international vers la France. Bon retour, ¡hasta luego!

Transport : 45 min à 1h de route

Petit-déjeuner inclus

NB : check-out à 12h

## 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

À partir de 1615€ par personne (base 2 personnes)

*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

- 7 nuits en hôtel 3\*, chambre double
- Le transfert privé entre l'aéroport et l'hôtel le jour 1
- Tous les petits-déjeuners, excepté celui du jour 1
- Le déjeuner du jour 5
- Le dîner du jour 4
- Un guide local anglophone pour la réunion de bienvenue le jour 1, et pour les visites suivantes :
  - Circuit de tyroliennes à Monteverde + entrée
  - Randonnée dans la réserve biologique de Monteverde + entrée
  - Randonnée VTT + équipement + snacks
  - Rafting sur la rivière Pacuare + équipement
  - Randonnées en kayak de mer et en forêt à Punta Uva + entrée + fruits + snacks + bouteilles d'eau
- Les entrées des sites suivants (sans guide):
  - Sources d'eau chaude de la Fortuna (Ecotermes)

### Le prix ne comprend pas

- Le vol international
- Le véhicule de location
- Les frais de sortie du territoire
- Les entrées des sites non mentionnés dans "Le prix comprend"
- Les parkings
- Le supplément en chambre individuelle : nous consulter
- Le supplément transport privé avec chauffeur : nous consulter
- Le supplément transport partagé avec chauffeur : nous consulter
- Les repas non mentionnés dans "Le prix comprend"
- Les services non mentionnés dans "Le prix comprend" (activités, repas, accompagnement...)
- Les pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons et autres frais divers

### Remarques

Coûts approximatifs:

- Repas 15-25€ par personne par jour
- Entrées aux parcs nationaux sans guide 10- 15€ par personne par jour
- Activités durée 1-2h 15-25€ par personne par jour
- Activités durée 3-4h 25-50€ par personne par jour

### 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 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 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 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï 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 :**

- **Jusqu'à 31 jours avant le départ:** 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du dossier (hors assurance)
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

#### **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.

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.altabasecamp.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.

### Encadrement

Le voyage ne nécessite pas d'encadrement du début à la fin. Vous disposerez d'un carnet de voyage 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, tout en respectant malgré tout l'itinéraire jour par jour, car dès validation de votre part, tout sera réservé comme indiqué dans le programme (les guides également).

Nous vous rappelons que le climat au Costa Rica est très changeant, les pluies peuvent être parfois intenses. Nous vous invitons à rester vigilants lors de vos déplacements.

### Alimentation

Tous les petits-déjeuners sont compris.

Pour les repas non prévus dans votre séjour, vous pouvez choisir de manger un pique-nique ou dans un restaurant.

Vous trouverez des restaurants et des épiceries 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.

La cuisine costaricienne est simple et copieuse :

- Petits-déjeuners copieux, choix de fruits frais (souvent papaye, ananas et pastèque), 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-niques sont faits de sandwiches, légumes et fruits.
- Boissons : beaucoup de jus de fruits naturels, 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. Bien que l'eau du robinet soit considérée potable sur la plupart du territoire, vous pouvez préférer la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonezole). 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

La sélection d'hébergements que nous proposons se compose principalement de petites structures de catégorie standard 3\*, propres et confortables.

Les hébergements choisis sont soumis à disponibilité. Une fois l'acompte versé, nous lançons les demandes de réservations. Si nous n'avons pas de disponibilité sur un des hébergements, nous vous cherchons un équivalent de catégorie similaire ou supérieure. Au besoin nous vous contactons pour vous demander votre accord.

### Déplacement et portage

Nous vous conseillons de louer un GPS en même temps que votre voiture de location, celui-ci facilitera grandement vos déplacements.

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€ 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 pour chaque 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.

### 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 = 550 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, les commerces vous rendront la monnaie en colones. Pour les repas, prévoir entre 5 et 15€. 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€ par jour et par participant.

Si vous êtes satisfait du service au restaurant, vous pouvez laisser entre CRC 500 et CRC 1000 (soit 0,80 à 1,60€).

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

## Equipement utile

---

- Spray anti-moustique (il est conseillé de l'acheter sur place).
- Écran solaire, chapeau et lunettes de soleil
- Imperméable
- Veste pour les soirées fraîches
- Vêtements légers en coton: tee-shirts et shorts, mais aussi manches longues et pantalons (pratiques contre les moustiques en randonnée ou en soirée, et parfois aussi apprécié pour se protéger du soleil)
- 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)
- Gourde (1 litre minimum)
- Couteau de poche
- Lampe de poche ou frontale avec pile et ampoules
- Adaptateur électrique (prises plates américaines vers prises rondes européennes).
- Trousse à pharmacie
- Jumelles
- Bottes en caoutchouc utiles pour les départs en saison humide (facultatif et possibilité de les acheter sur place)

## 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 souvent possible de laver le linge en milieu de circuit.

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.

## Pharmacie

---

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 au préalable.

La trousse du voyageur:

- Gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes
- Paquet de mouchoir en papier
- Antiseptique local non alcoolisé
- Lavage oculaire ou antiseptique oculaire en dosettes
- Sérum physiologique en dosettes
- Boîte de pansements adhésifs de différentes tailles
- Boîte de pansements hydrocolloïdes pour les ampoules (compeed)
- Boîte de compresses stériles
- Rouleau de sparadrap
- Bandes extensibles
- Bande cohésive de contention (entorses et maintien)
- Pommade anti-démangeaisons
- Pommade ou 1 spray contre les brûlures superficielles et/ou coups de soleil
- Pommade contre les coups et les bleus et/ou un tube homéopathique Arnica 9CH
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs)
- Anti-douleur et antipyrétique (contre la fièvre) par exemple : paracétamol
- Antihistaminique (contre les allergies) - Médicament contre la digestion difficile
- Antispasmodique (en cas de douleurs abdominales)
- Anti-nauséux (contre le mal de transport)
- Antiseptique intestinal
- Anti-diarrhéique
- Soluté de réhydratation orale, en cas de diarrhées importantes
- Antiémétique (contre les nausées et les vomissements)
- Gel anti-inflammatoire
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Thermomètre médical
- Paire de ciseaux
- Pince à épiler ou à écharde
- Prise anti-moustique avec recharges

## 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 doit être 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 refusés 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 Etats Unis :**

Depuis janvier 2009, tous passager se rendant ou faisant escale aux Etats-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 Etats 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**

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 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.

### **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 bouteille. 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 côte 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 et 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 des Caraïbes ou du Pacifique, grandes concentrations d'oiseaux aquatiques, floraisons simultanées d'arbres à fleurs, 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.

## Tourisme responsable

---

Altaï Costa Rica œuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.

L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez-les dans des poubelles ou ramenez-les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.