

AVENTURE COSTARICIENNE : ENTRE JUNGLE, VOLCAN ET CARAÏBES

Bienvenue au Costa Rica : Terre de nature et d'aventure

Nous partons à la découverte du Costa Rica, joyau naturel d'Amérique centrale. Entre volcans majestueux, forêts tropicales luxuriantes, plages idylliques et rencontres culturelles enrichissantes, ce voyage nous promet une immersion totale dans la diversité et la richesse de ce pays.

Depuis San José, la capitale vibrante, jusqu'aux côtes caribéennes en passant par les terres volcaniques et les canaux de Tortuguero, chaque étape nous révèle une facette unique du Costa Rica. Nous randonnons au pied du volcan Arenal, explorons des parcs nationaux riches en faune et flore, et vivons des moments hors du temps au cœur de la communauté indigène Bribri. Ce programme harmonieux nous permet de mêler aventure et détente : nous nous baignons dans des sources naturelles, découvrons des cultures locales et profitons de moments libres pour explorer à notre rythme. Nous observons une faune exceptionnelle, des paresseux aux tortues en passant par les oiseaux tropicaux, tout en nous imprégnant de la magie de cet écosystème unique.

Ce séjour nous invite à embrasser la *pura vida*, cette philosophie costaricienne qui célèbre la simplicité, la nature et la joie de vivre. Nous nous préparons à un voyage mémorable, riche en découvertes et en émotions.

 Région	Arenal et la zone Nord Tortuguero et les Caraïbes
 Activité	En groupe
 Durée	13 jours
 Code	UCRO1GP
 Prix	A partir de 2 592 €
 Niveau	2/5
 Confort	3/5

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Bienvenue à San José**



Bienvenue au Costa Rica ! À notre arrivée, nous sommes accueillis par notre guide francophone. Nous nous rendons ensemble à notre hôtel, situé à l'extérieur de San José. Après notre installation à l'hôtel, notre guide nous donne un briefing du séjour. Reste de la journée libre pour explorer la capitale ou nous reposer selon les envies de chacun.

*Hôtel de catégorie 3**

Véhicule privé

📍 Jour 2 **Randonnée au pied du volcan Arenal**



Ce matin, nous partons en direction de La Fortuna. Cette région est connue pour son volcan Arenal et les sources d'eau qu'il chauffe naturellement. Après nous être installés à l'hôtel et avoir déjeuné, nous nous rendons dans le Parc National du volcan Arenal pour une randonnée de quelques heures. Nous évoluons dans un décor offrant des paysages de forêt luxuriante et des chemins de lave, avant d'arriver au point de vue nous permettant d'observer à la fois le cône parfait du volcan et le lac du même nom. Nous retournons à l'hôtel en fin de journée, puis profitons d'une baignade dans des sources d'eau chauffées par le volcan.

Pour ceux qui le souhaitent, possibilité en option de se rendre à Ecotermales pour une baignade ressourçante.

*Ecolodge de catégorie 3**

Véhicule privé

Pension complète

📍 Jour 3 **Aventures tropicale sur les ponts suspendus et parc aux oiseaux**



Aujourd'hui, nous découvrons la région de La Fortuna sous un nouvel angle. Direction les ponts suspendus ! Cette activité nous permet d'observer la riche biodiversité des forêts tropicales costariciennes. L'après-midi, nous rejoignons Puerto Viejo de Sarapiquí, l'un des endroits privilégiés du Costa Rica pour l'observation des oiseaux, faisant partie de l'arrière-pays de la côte des caraïbes. Il est influencé par son climat humide propice au développement de la flore et de la faune. Plus de 400 espèces d'oiseaux soit plus du 50% de la totalité des espèces d'oiseaux du Costa Rica peuvent y être observées. Après-midi libre pour la détente ou bien profiter des activités proposées dans la région.

*Hôtel de catégorie 3**

Véhicule privé

Pension complète

📍 Jour 4 **Navigation jusque Tortuguero**



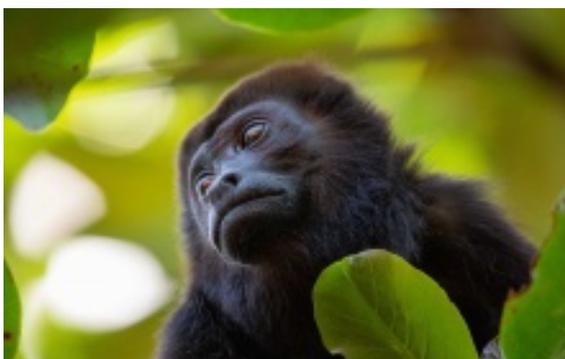
Temps libre après le petit-déjeuner pour se balader. Nous quittons ensuite la région de Sarapiquí pour rouler jusqu'à la côte Caraïbe. C'est à l'embarcadère de La Pavona que nous nous arrêtons, avant de monter dans un bateau nous conduisant au célèbre village de Tortuguero. À notre arrivée, après notre installation à l'hôtel, nous prenons le temps de visiter le village et découvrir la bonne humeur habituelle des habitants.

*Hôtel de catégorie 3**

Véhicule privé & bateau

Pension complète

📍 Jour 5 **Observation des tortues dans le parc de Tortuguero**



Réveil matinal ce matin. Après le petit-déjeuner, nous nous rendons au port pour une excursion en bateau sur les canaux de Tortuguero. Notre guide nous conduit au milieu de la flore locale à la recherche des différentes espèces qui vivent ici. Nous aurons peut-être la chance de croiser des oiseaux variés, des iguanes ou encore des caïmans ! L'après-midi, nous parcourons les sentiers terrestres du parc pour essayer de dénicher diverses espèces de singes qui vivent là, mais aussi des paresseux et des grenouilles arborant de jolies couleurs... Tortuguero est aussi un lieu de vie pour plusieurs tortues. Si nous voyageons pendant la saison de la ponte ou des naissances, notre guide nous accompagne pour une randonnée nocturne afin

d'observer le processus.

*Hôtel de catégorie 3**

Bateau

Pension complète

📍 Jour 6 **Rencontre avec le peuple Bribri**

Ce matin, nous quittons Tortuguero et rejoignons l'embarcadère de La Pavona. Nous prenons ensuite la route et nous dirigeons vers la ville de Bambú, où notre guide local nous attendra pour nous emmener à l'aventure le long de la rivière Yorkin. Cette rivière est d'une grande importance pour les communautés autochtones, car elle facilite les activités quotidiennes liées au transport des personnes, des marchandises et de la nourriture. Un instant hors du temps nous attend : nous rencontrons la communauté indigène des Bribri, qui nous expliquent leur lien avec la nature, leurs croyances et leurs pratiques agricoles, comme la culture du cacao et du café. Nous profiterons aussi d'un cours d'artisanat au cours duquel nous apprendrons à transformer le jícara ou la citrouille, un matériau traditionnel de la culture Bribri, utilisé pour stocker l'eau et boire la chicha, leur boisson traditionnelle.

Nuit chez l'habitant

Bateau & véhicule privé

Pension complète

📍 Jour 7 **Immersion avec le quotidien et la culture Bribri**

Lors d'une promenade dans le jardin Bribri, nous découvrons des plantes médicinales et des arbres fruitiers. Ensuite, nous participons à un entraînement au tir à l'arc, une méthode de chasse utilisée par nos ancêtres. Après cette activité, nous marchons jusqu'à une petite cascade, où nous pourrions nous rafraîchir et nager dans une piscine naturelle.

Après le déjeuner et avoir fait nos adieux à la communauté Bribri, nous prenons la route vers Cahuita, prochaine étape de notre séjour. L'ambiance caribéenne décontractée qui y règne se fait tout de suite sentir !

*Hôtel de catégorie 3**

Véhicule privé

📍 Jour 8 **A la découverte de la faune et la flore du parc de Cahuita**



Notre journée est dédiée à l'exploration du Parc National de Cahuita, qui abrite une faune abondante et des récifs coralliens. Son sentier de sable nous conduit petit à petit à découvrir les divers animaux qui vivent ici. Paresseux, singes, coatis, ratons-laveurs et serpents, les amoureux de la nature seront ici aux anges. Nous profitons également d'une activité de snorkeling dans les eaux turquoise de Playa Blanca.

Hôtel de catégorie 3*

Véhicule privé

Pension complète

📍 Jour 9 **Journée libre à Cahuita**



Journée libre à Cahuita. Différentes activités s'offrent à nous : visite du village et achat de souvenirs, découverte du processus de production du chocolat, kayak de mer, surf, ou encore partir découvrir divers centres de sauvegarde des animaux blessés...

Hôtel de catégorie 3*

📍 Jour 10 **Immersion dans la forêt Caribéenne**



Aujourd'hui, nous quittons la côte caribéenne pour rejoindre la région de la paisible et authentique Turrialba. Changement de décor et d'ambiance. Ici, la forêt reprend ses droits et c'est une nature plus dense qui s'offre à nous. Installation à notre hôtel, qui est également une finca et offre aux visiteurs une expérience paisible et authentique mais aussi la possibilité de profiter de la beauté naturelle du Costa Rica.

Hôtel de catégorie 3*

Véhicule privé

Pension complète

📍 Jour 11 **Journée libre à Turrialba**



La région de Turrialba est connue pour ses nombreuses plantations et exploitations de café et activités outdoor. Aujourd'hui, nous profitons d'une journée libre pour découvrir, selon les envies de chacun, l'une des merveilles de la région. En option est possible: la descente des eaux de la rivière Pacuare dans des rapides passionnants, une promenade parmi la flore et la faune luxuriantes du parc national du volcan Turrialba, la découverte de la biodiversité à réserve biologique de CATIE, une excursion ornithologique ou la visite et dégustation de la saveur authentique du café dans les fermes locales.

Hôtel de catégorie 3*

📍 Jour 12 Visite de Cartago et retour à San José



Départ ce matin en direction de Cartago, l'ancienne capitale Costaricienne. Sur notre chemin, nous avons la possibilité de visiter le volcan Irazu, le plus haut volcan du pays (en option), avant de continuer vers la basilique et le marché local de Cartago.

Dans l'après-midi, nous rentrons à San José, la végétation se transforme en un paysage plus urbain, avec des plantations agricoles et des petites communautés que nous croisons en route. Installation à l'hôtel, au cœur de la capitale costaricienne.

Hôtel de catégorie 3*

Véhicule privé

Petit-déjeuner et déjeuner inclus

📍 Jour 13 Fin de notre voyage en terres costariciennes



Derniers instants au Costa Rica. Nous avons du temps libre avant de partir pour l'aéroport. Notre guide et notre chauffeur privé nous accompagnent jusqu'à notre terminal. Nous enregistrons nos bagages et prenons notre vol international.

Pour ceux qui le souhaitent, le séjour peut également se prolonger sur la côte Pacifique: balade dans le parc du Corcovado et recherche du Quetzal à Dote ou surf et repos sur la Péninsule Bon retour & Pura vida !

Véhicule privé

Suivant les conditions météorologiques, opérationnelles et/ ou de sécurité, votre guide accompagnateur et Altaï Travel se réservent le droit de modifier l'itinéraire et le programme du voyage, pour votre sécurité et celle du groupe.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments : niveau de marche des participants, conditions météorologiques, état du terrain, taille du groupe etc.

Les temps de transferts peuvent aussi varier car ils dépendent de la condition des routes et de la circulation mais aussi de la taille de véhicule utilisé.

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

Voyage en petit groupe:

Bien plus qu'une simple escapade, voyager en groupe est une expérience qui combine la découverte, la convivialité et le partage. En choisissant de voyager avec d'autres passionnés, vous accédez à une manière unique de vivre des aventures à travers le monde.

- Taille du groupe: **de 4 à 12 participants.**
- Séjours confirmés: **à partir de 4 participants**

Dates de voyages et prix:

- Du dim. 13/07/25 au ven. 25/07/25 : **3290€ / personne**
- Du dim. 27/07/25 au ven. 08/08/25 : **3190€ / personne**
- Du dim. 10/08/25 au ven. 22/08/25 : **3190€ / personne**
- Du dim. 19/10/25 au ven. 31/10/25 : **3290€ / personne**
- Du dim. 02/11/25 au ven. 14/11/25 : **3190€ / personne**
- Du dim. 16/11/25 au ven. 28/11/25 : **3190€ / personne**
- Du dim. 30/11/25 au ven. 12/12/25 : **3190€ / personne**
- Du dim. 21/12/25 au ven. 02/01/26 : **3490€ / personne**

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

- Tous les transferts terrestres sur place**
- L'hébergement en chambre double/twin de catégorie 3*, sauf chez l'habitant
- La pension complète sauf repas du jour 1, dîner du jour 12, déjeuner & dîner du jour 13
- L'encadrement par un guide francophone (du jour 1 au jour 13)
- Les guides locaux pour certaines activités et d'assistants pour d'autres
- Les frais d'entrée et excursions comme indiquées au programme, sauf activités et sites en options
- L'assistance téléphonique d'urgence 24h/24 et 7j/7

Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux
- Le transfert depuis et vers l'aéroport si différé du reste du groupe**
- Les repas non inclus (de 5 à 10 €/repas)

- Les boissons
- Les pourboires aux équipes locales (3 à 4 euros par participant et par jour)
- Les activités en option et sur vos temps libres
- Les dépenses personnelles
- Frais de visa
- Les assurances voyages multirisques
- Les taxes d'aéroports de sortie du Costa Rica (29\$/personne)
- Les taxes de traversée de propriétés privées
- Le supplément en chambre individuelle
- Le early check-in et late check out dans les hébergements
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "LE PRIX COMPREND"

Remarques

- Les vols internationaux :

*Nous pouvons vous proposer les vols, parfois avec un surcoût, mais avec l'avantage de les inclure dans le package du voyage, d'avoir un seul interlocuteur en cas de modification ou d'annulation et un service aérien en cas d'urgence pendant le séjour. - **nous consulter***

- Si l'arrivée/départs des différentes personnes de votre groupe nécessite plusieurs transferts séparés : **le prix sera ajusté en fonction du nombre de transferts**

- Chambre individuelle: **415€/ chambre**

- Les activités :

- Entrée à Ecotermales: **55€/ personne**

- Tour de café à l'Hacienda Monteclaro (Turrialba) : **50€/personne**

- Canyoning (Turrialba): **120€/personne**

- Entrée au Parc National Volcan Irazú : **22€/personne**

- Les assurances : Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ, garantissant les activités pratiquées avec Altaï Travel. **4.3% du montant du séjour**
- Toute poursuite du voyage. Étant spécialistes du pays, nous pouvons vous concocter une suite dans le même esprit Altaï Travel. - **nous consulter**

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 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, 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

Nos guides francophones ont été sélectionnés pour leur enthousiasme, leur connaissance de la destination et leur expérience du terrain. Nous formons régulièrement nos guides, une des clés de la réussite de nos voyages. Ils vous feront découvrir leur pays avec passion.

Alimentation

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'hydrochlonazone). 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 2* supérieur ou 3*, propres et confortables.

Déplacement et portage

Transport terrestre minibus privé avec chauffeur, climatisé et confortable.

Vous portez seulement vos affaires de la journée, vos gros bagages restent dans le véhicule pendant la journée et vos activités.

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 = 504 Colones
- 1 USD = 0.95 €

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.

Équipement indispensable

La liste qui va suivre est conseillée pour les activités et se veut la plus complète possible, de la tête aux pieds.

- Casquette, bob ou chapeau pour le soleil

- Foulard ou chech pour vous protéger du soleil et couvrir vos épaules durant la visite des temples
- Un bandana ou un tour de cou
- Une paire de lunettes de soleil avec une bonne protection anti-UV
- 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues).
- T-shirts techniques (respirants)
- 1 polaire ou équivalent
- Une veste coupe-vent imperméable respirante à capuche (type Gore-Tex)
- 1 ou 2 shorts de sport
- 1 pantalon de randonnée ou de sport (leggings)
- 1 maillot de bain
- 1 serviette microfibre
- 1 paire de chaussure de trail en bon état.
- Paires de chaussettes de sport

Utile mais non indispensables:

- 1 paire de chaussures d'eau pour le snorkelling ou la baignade (notamment pour les personnes qui ne veulent pas utiliser de palmes pendant le snorkelling)
- 1 paréo
- Bottes en caoutchouc utiles pour les départs en saison humide (facultatif et possibilité de les acheter sur place)

Equipement utile

- Boules Quiés ou Hears, au choix.
- Bloc-notes et stylo, un bon livre, un jeu de carte...
- Un sac à linge sale, pour pouvoir le séparer de vos affaires propres dans votre sac de voyage.
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables et 1 savon de Marseille)
- 1 gourde isotherme ou camel bag (évitez les bouteilles en plastique)
- 1 paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- 1 Lampe frontale avec de quoi la recharger
- Gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes.
- Jumelles

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

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter votre propre pharmacie de voyage :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Soluté de réhydratation orale, en cas de diarrhées importantes.
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal type Gaviscon
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes

- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau ou paille filtrante (charbon ou lifestraw)
- Un répulsif anti-moustique
- Compeed pour les ampoules
- Crème solaire indice de protection élevé
- Anti-nauséeux (contre le mal de transport)

Il est déconseillé de boire l'eau du robinet. Evitez l'ingestion de glaçons, de légumes crus, et de fruits non pelés. Évitez la consommation d'aliments insuffisamment cuits (poisson, viande, volaille, lait). Veillez à un lavage soigneux des mains avant chaque repas.

Si vous prenez un traitement, demandez bien à votre médecin une ordonnance en DCI (dénomination commune internationale). Nom de la molécule.

Passeport

Obligatoire.

Le passeport doit être valide (date d'expiration) au moins 6 mois après la date de retour du voyage

Visa

Non.

Les ressortissants français n'ont pas besoin de visa pour un séjour inférieur à 180 jours.

Carte d'identité

Non.

Santé / recommandations sanitaires

Un séjour à l'étranger implique pour tout voyageur de prendre certaines précautions en matière de santé. La rubrique ci-dessous mentionne les indications essentielles. Ces indications ne dispensent toutefois pas le voyageur d'une consultation chez son médecin traitant et/ou dans un centre hospitalier, suffisamment longtemps avant la date de départ pour permettre le rappel des vaccins.

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.