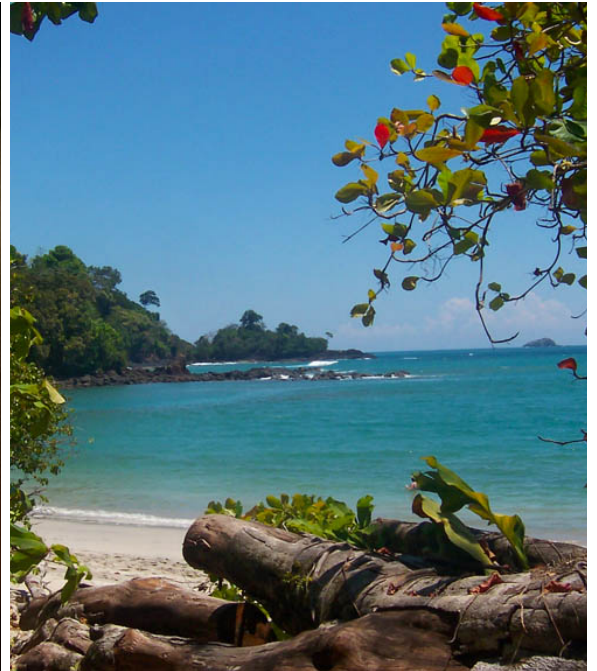


COSTA RICA

Randonnée au paradis vert



Le voyage en résumé

Tout petit pays au cœur de l'Amérique Centrale, le Costa Rica recèle d'infinies richesses. Plongez au cœur d'un écosystème incroyablement varié grâce à de superbes randonnées parmi les nombreux Parcs nationaux du pays. Nos chemins croiseront 4 des principaux volcans, les côtes caraïbe et pacifique et un échantillon de la surprenante faune locale. Et les incursions en territoires Guaymi et Bri-Bri nous réservent de belles rencontres.

Les points forts

- Itinéraire complet, original et exclusif
- Les rencontres avec les populations locales
- La péninsule d'Osa
- L'observation de quetzal au lever du soleil
- Les baignades dans la mer des Caraïbes

Date : **Toute l'année**
Départ : **Genève ou Zurich**
Durée : **15**
Prix : **à partir de chf 3390.-**
Niveau : **2**
Groupe : **6-15 personnes**

COSTA RICA

Randonnée au paradis vert

Résumé Itinéraire

Jour 1

GENEVE - SAN JOSÉ

Vol international depuis Paris. Accueil à l'aéroport international Juan Santamaria, près de San José, à 1150 mètres d'altitude au cœur de la Vallée centrale. Premier contact avec le Costa Rica et accueil par votre guide francophone. Transfert à l'hôtel. Repas libres.

Jour 2

SAN JOSÉ - PROVIDENCIA DE DOTA

Départ pour Providencia de Dota (1500 mètres d'altitude), le pays du quetzal. En chemin, nous pourrons faire étape à Cartago, la première ville et capitale coloniale du Costa Rica, fondée en 1563 par le conquistador espagnol Juan Vasquez de Coronado qui lui donna le nom de Carthage. Possibilité de visiter la Basilique Nuestra Señora de Los Angeles qui fait honneur à La Negrita, la sainte patronne du pays. Nuit et dîner chez l'habitant dans la communauté de Providencia.

Temps de transfert : 3h.

Jour 3

PROVIDENCIA DE DOTA

Nous partirons randonner sur les sentiers qui entourent la communauté de Providencia, et qui se trouvent au cœur de la réserve de los Santos, connue pour sa richesse faunistique et floristique. C'est peut-être au détour d'un virage que vous aurez la chance de pouvoir observer le mythique Quetzal qui peuple la région. Nuit et dîner chez l'habitant.

Temps de marche : de 1 à 3h.

Jour 4

PROVIDENCIA DE DOTA - LA PALMA

Départ pour la péninsule d'Osa en empruntant la Panaméricaine via les villes de San Isidro El General, Palmar Norte. Arrivée à La Palma (30 kms avant Puerto Jimenez) en fin de journée, au cœur de la péninsule d'Osa, face au Golfo Dulce. Installation à l'hôtel.

Temps de transfert : de 4 à 5h.

COSTA RICA

Randonnée au paradis vert

Jour 5

LA PALMA - STATION LOS PATOS (Parc de Corcovado) - LA PALMA

Tôt le matin départ à pied pour découvrir los Patos un des secteurs du Parc Corcovado. 4 km de marche nous attendent pour rejoindre l'entrée du Parc. Bienvenue dans le joyaux vert du Costa Rica. A chaque pas notre guide nous fera découvrir une nouvelle merveille de la nature, jusqu'à atteindre une cascade où les moins frileux pourront se baigner. Retour à l'hôtel en début d'après-midi.

Temps de marche : 4h.

Jour 6

LA PALMA (Randonnée et rencontre avec les Indiens Guyami) - DOMINICAL

Départ pour une demi-journée de marche au coeur du territoire Guyami. Au programme : sport, histoire et culture ! Nous partirons explorer la région à pied et arpenter les montagnes de la forêt tropicale primaire en traversant pas moins de 5 rivières. Nous atteindrons des points de vue d'où nous pourrons admirer de magnifiques panoramas, dont certains donnant sur le Golfo Dulce sont à couper le souffle ! Lorsque nous entrerons dans la réserve Guaymi, ces derniers nous dévoileront leur mode de vie, et nous expliqueront les histoires et croyances qui font partie de leur quotidien et qu'ils transmettent de génération en génération. Reprise de la marche pour retourner vers le Lodge. En route, nous pourrons nous reposer quelques temps en profitant des sources d'eau naturelles... Un moment de bonheur ! Après un trajet sur de la piste jusqu'à Chacarita, nous rejoindrons la côte pacifique, en passant par Uvita avant de rejoindre Dominical. Installation à l'hôtel.

Temps de marche : 5 à 6h. Temps transfert : 4 à 5h.

Jour 7

DOMINICAL - PARC NATIONAL MANUEL ANTONIO - TARCOLES

Tôt le matin, direction le Parc National Manuel Antonio qui allie de magnifiques plages avec un récif de corail et une faune et flore très variées : baignade dans les eaux cristallines, détente sur les plages de sable fin, promenade dans la végétation tropicale... Le site est idéal pour l'observation de nombreux animaux comme les paresseux et les singes écureuils.

Puis transfert pour Tarcoles. Si le temps le permet, possibilité d'observer les crocodiles sur le Rio Tarcoles. Nuit en hôtel.

Temps de transfert : 2h.

Jour 8

PARC NATIONAL CARACA - TARCOLES - BARRA HONDA

Entre forêt sèche et forêt humide, le Parc National Carara vous étonnera par la variété de ses habitats, et donc de sa faune. Bien qu'assez petit (52 km²), il offre l'une des plus grandes biodiversités du pays. La population d'oiseaux y est spectaculaire, en particulier celle des aras

COSTA RICA

Randonnée au paradis vert

rouges qui migrent deux fois par jour entre la forêt et les mangroves côtières voisines. D'énormes crocodiles ont élu domicile à proximité du parc, sur les rives du fleuve Tarcoles. Route vers la péninsule de Nicoya en traversant le pont Tempisque. En milieu d'après midi installation juste à l'entrée du parc. Nuit et dîner chez l'habitant.

Temps de marche de : 1 à 2h. Temps de route : de 1h30 à 2h.

Jour 9

BARRA HONDA - VOLCAN ARENAL

Nous visiterons le Parc National de Barra Honda, rendu célèbre pour ses grottes calcaires de 250 mètres de profondeur, uniques au Costa-Rica. Nous profiterons de la randonnée pour découvrir l'abondante faune et flore environnante : fourmiliers, singes, plantes médicinales, oiseaux colorés... Départ à destination de la région de La Fortuna et du majestueux volcan Arenal (1 635 mètres). En chemin, nous profiterons des belles perspectives donnant sur le Lac Arenal, véritable petite mer d'eau douce. Nous traverserons successivement Cabaceras, Quebrada Grande et Tilarán avant de rejoindre la Fortuna. Installation à l'hôtel à proximité du volcan Arenal, de forme parfaitement conique. Nuit à l'hôtel

Temps de transfert : 4h.

Jour 10

VOLCAN ARENAL - PUERTO VIEJO DE SARAPIQUI

Le matin, départ pour une journée de randonnée vers le Cerro Chato à travers une forêt primaire dense et variée. En arrivant à la partie culminante, nous découvrirons la lagune du Cerro Chato. Temps libre pour profiter et explorer les environs. Poursuite de la marche, et observation des oiseaux, des mammifères, des insectes et d'énormes arbres tout en profitant d'une vue magnifique sur le volcan Arenal. Sur le chemin du retour, nous profiterons de la cascade du Rio la Fortuna où il est possible de se baigner. Départ à destination de la région de Puerto Viejo de Sarapiquí dont les forêts constituent le refuge des tapirs, paresseux, coatis et singes variés. Installation à l'hôtel à proximité des plantations agricoles (bananes, cacao, ananas...). Accès libre à la réserve de la Tirimbina, n'hésitez pas à en profiter !

Temps de marche : 4 à 5 h. Temps de transfert : 4h30.

Jour 11

PUERTO VIEJO DE SARAPIQUI - CAHUITA - YORKIN

Le matin, départ pour rejoindre la côte caraïbe costaricienne. En chemin, Nous pourrons faire étape à Limón, capitale de la province du même nom. Le port de Moin, très animé, accueille fréquemment les compagnies de croisières ; c'est également ici que sont emballées les bananes pour un voyage à destination de l'Europe. En milieu d'après-midi, arrivée dans la famille de Guillermo au coeur du village de Yorkin, village typique des Caraïbes.

COSTA RICA

Randonnée au paradis vert

Temps de transfert : 4h.

Jour 12

YORKIN Rencontre avec les Bribris

Après un petit déjeuner copieux, en route pour une aquarando de 2 heures. Nous passerons tout d'abord par des plantations de cacao avant d'arriver au Panama, après un « bref séjour » dans ce pays nous marcherons dans la rivière yorkin, profitant des eaux claires et rafraîchissantes et de la nature environnante. Enfin nous pourrons nous baigner dans une piscine naturelle avant de profiter d'un déjeuner traditionnel servi dans une feuille de bananier ou de calatea. Le retour se fera au rythme de notre canotier qui au moyen de rames en bois déplacera la cayuca. En fin d'après-midi nous serons initiés à l'art indien, nous apprendrons à graver des dessins symboliques sur unealebasse ou à tisser la palme suita servant à couvrir les toits des ranchos. En soirée, nous aurons peut-être l'occasion d'écouter des chants et légendes BriBri autour d'un bon feu de camp. Nuit sur place.

Temps de marche : 2 h.

Jour 13

YORKIN - REFUGE NATIONAL GANDOCA - SAN JOSE

Après un dernier petit déjeuner en compagnie des Bribris, retour en pirogue jusqu'à Bambú par la rivière Yorkin. Matinée de découverte du Refuge National Gandoca-Manzanillo. Nous parcourons les sentiers pour observer la faune et la flore locale. Le sentier côtier et les sentiers terrestres, souvent boueux, sont idéals pour observer les mammifères et l'incroyable variété d'oiseaux, d'amphibiens et de reptiles. Route de retour pour rejoindre la capitale. Nous traversons le luxuriant Parc Braulio Carrillo recouvert d'une épaisse forêt tropicale humide arrosée de pluies torrentielles avant d'atteindre San José. Nuit en hôtel.

Où pour ceux qui on fait le choix de poursuivre leur séjour par l'extension à l'archipel de Bocas del Toro, début de l'extension (J1 du PA2EXBO).

Temps de marche : 2 à 3h. Temps transfert : 4h.

Jour 14

SAN JOSÉ - VOL RETOUR

Temps libre dans la capitale du Costa Rica en fonction des horaires de votre vol. Trois heures avant le départ, transfert à l'aéroport Juan Santamaria pour votre vol international retour. Repas libres.

Jour 15

Arrivée en Suisse.