

# Bon voyage

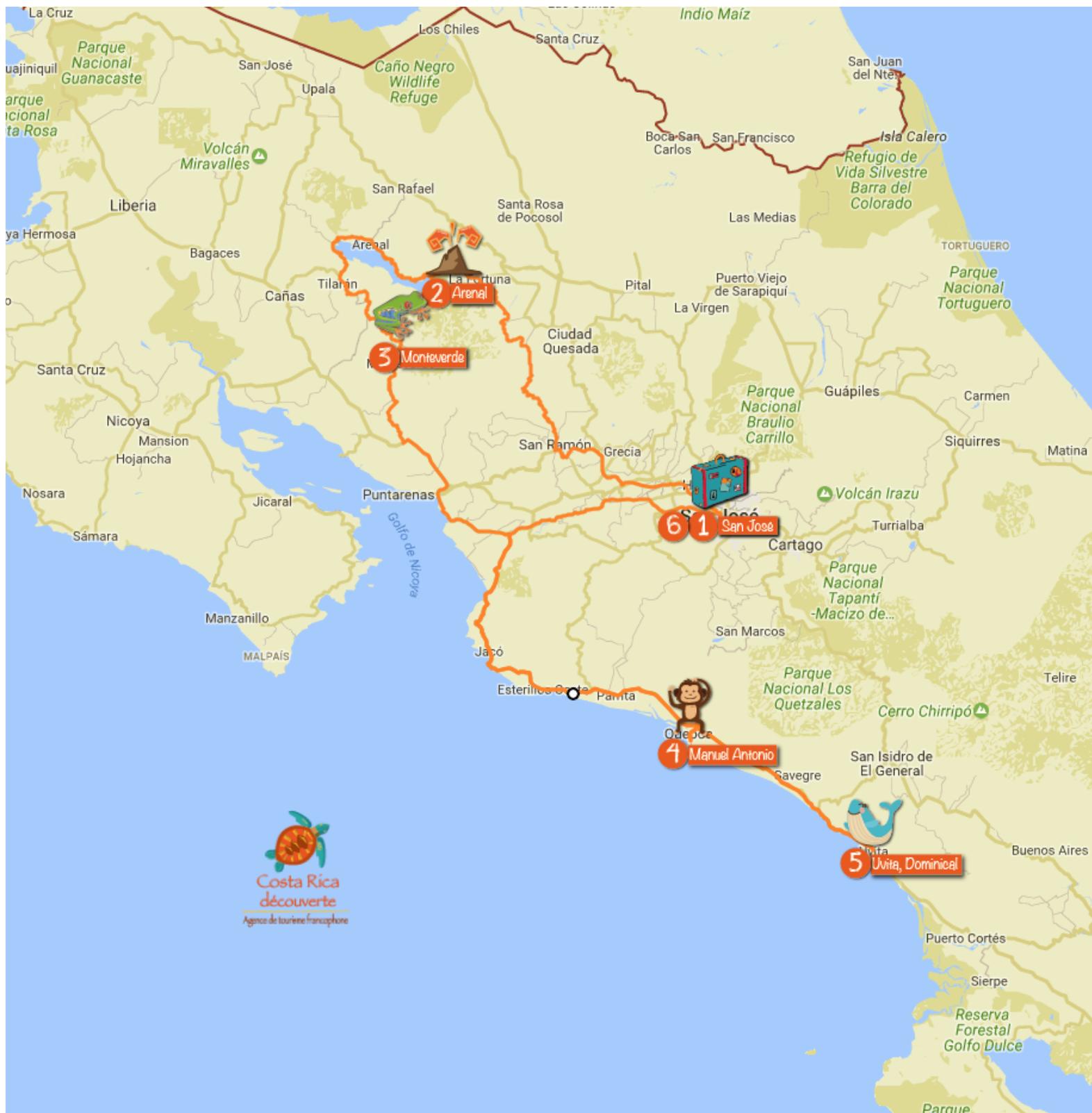
Costa Rica Découverte vous souhaite la bienvenue au Costa Rica ainsi qu'un agréable voyage riche en images et en souvenirs.



# Carte de votre circuit

Date d'arrivée :  
08/02/17

Date de départ :  
18/02/17



# Circuit du 08/02/2017 au 18/02/2017

---

## Au jour le jour

### **8 février - SAN JOSÉ**

Arrivée à l'aéroport. Un chauffeur vous attendra à la sortie pour vous conduire à votre hôtel où vous retrouverez vos parents et votre soeur qui vous remettront votre carnet de voyage.

Vous prenez la direction de San José  
Arrivée et installation pour 1 nuit à l'Apartotel La Sabana

### **9 février - ARENAL**

Vous prenez la direction d'Arenal  
Arrivée et installation pour 2 nuits à l'hôtel Arenal Paraiso

#### **Au programme le 10 février :**

- Entrées à la réserve de l'Observatory Lodge (ouverte de 7:00 à 17:00)  
*Temps de route depuis l'Arenal Paraiso : 0:40*
- De 17:00 à 20:00, détendez-vous dans les eaux thermales de Titokú au pied du volcan. Une clé de casier et une serviette par personne vous seront fournies à l'entrée.  
*Temps de route depuis l'Arenal Paraiso : 0:05*

### **11 février - MONTEVERDE**

Vous prenez la direction de Monteverde  
Arrivée et installation pour 2 nuits à l'hôtel Cala Lodge

#### **Au programme le 12 février :**

- Ponts suspendus de Monteverde avec guide - Rendez-vous au parc Sky Adventures à 9:00  
*Temps de route depuis le Cala Lodge : 00:15*

### **13 février - MANUEL ANTONIO**

Vous prenez la direction de Manuel Antonio  
Arrivée et installation pour 1 nuit à l'hôtel Playa Espadilla

### **14 février - UVITA, DOMINICAL**

#### **Au programme avant de quitter Manuel Antonio :**

- Entrée au parc national Manuel Antonio (ouvert de 7:00 à 16:00, arrivez avant 15:00)

Vous prenez la direction d'Ojochal  
Arrivée et installation pour 3 nuits à l'hôtel Lookout at Playa Tortuga

---

## Circuit du 08/02/2017 au 18/02/2017

---

### **17 février - SAN JOSÉ**

Vous prenez la direction de San José

Arrivée et installation pour 1 nuit à l'hôtel Apartotel La Sabana

- A 18:00, restitution de votre véhicule avec un agent de National Car directement à l'hôtel

### **18 février - DÉPART**

- A 15:30, un chauffeur viendra vous chercher Laura à la réception de votre hôtel pour vous conduire à l'aéroport international Juan Santamaría afin de prendre votre vol de retour.

En arrivant aux Departures, allez régler la taxe de sortie de 29\$ par personne (si elle n'est pas déjà incluse dans votre billet) puis rendez-vous au guichet d'enregistrement de votre compagnie aérienne.

Nous espérons que vous aurez passé un excellent séjour et nous vous souhaitons un agréable retour.



# Téléphone & Coordonnées GPS

---

Le bureau de Costa Rica Découverte est ouvert du LUNDI AU SAMEDI DE 8:00 à 17:30.

Vous pouvez nous appeler depuis vos hôtels qui ne facturent généralement pas les communications locales.

---

**Urgences, jours fériés, hors horaires bureau, merci d'appeler uniquement au + 506 8302 1629**

Agence Costa Rica Découverte bureau + 506 2582 1782  
Tél. Urgence ou hors horaires de bureau + 506 8302 1629

---

Hôtels	Tél	Latitude	Longitude
Apartotel La Sabana	+506 2220-2422	9,939657	-84,101041
Arenal Paraiso	+506 2479-1100	10,486587	-84,744248
Cala Lodge	+506 2645-5626	10,311784	-84,818326
Playa Espadilla	+506 2777 0903	9,392659	-84,147318
Lookout At Playa Tortuga	+506 2786-5074	9,081434	-83,660880

Activités	Tél	Latitude	Longitude
Observatory Lodge	+506 2479 1070	10,438004	-84,729519
Titoku	+506 2479-1700	10,483531	-84,680681
Sky Adventures	+506 2479-5238	10,424570	-84,736152

## Autres prestataires

National	+506 2242 7878
Alvaro Enrique Montes Campos	+506 8720-2905

---

# Lexique pratique

---

## Les expressions locales :

**Pura Vida : La vie pure au sens littéral. Signifie que tout va bien.**

Tico, Tica : Surnom donné aux Costariciens (ennes) car ils utilisent souvent des superlatifs : chica = chiquita, chiquitica, momento = momentico

### Formule de politesse :

Bonjour (le matin) : buenos días  
Bonjour après 12h00 : buenas tardes  
Bonsoir : buenas noches  
Bonjour (toute la journée) : buenas  
Hola : également très utilisé.  
Au revoir : adiós  
A bientôt : hasta luego  
Bonne route : que le vaya bien  
S'il vous plaît : por favor  
Merci : gracias  
Comment allez-vous ? : ¿Como esta ?  
Excusez-moi : lo siento  
Pardon : disculpe  
Je ne comprends pas : no entiendo  
Avec plaisir : con mucho gusto

### Famille :

Enfant : niño  
Père : padre  
Mère : madre  
Mari : marido  
Femme : esposa  
Ami(e) : amigo (a)  
Marié(e) : casado (a)

### Situation :

A côté de : al lado de  
A droite : a la derecha  
A gauche : a la izquierda  
Derrière : detrás  
Devant : delante  
Dehors : fuera  
Près de : cerca de  
Ici : aquí  
Là-bas : allá  
Au coin de la rue : en la esquina  
Loin de : lejos de  
Pour aller à ...? : ¿Para ir a...?  
Où se trouve ? : ¿Dónde está ?

### Finance :

Argent : dinero ou plata  
Carte de crédit : tarjeta de crédito  
L'addition : la cuenta  
Combien ça coûte ? : ¿Cuanto vale? ¿ Cuánto cuesta?  
Distributeur de billet : cajero automático

### Hôtel :

Salle de bain : cuarto de baño, baño  
Chambre double : habitación doble  
1er étage : el segundo piso  
RDC : el primer piso  
Lit : la cama  
Toilettes : los baños (banios)  
Ventilateur : abanico / ventilador  
Réception : recepción  
Petit-déjeuner : desayuno  
Déjeuner : almuerzo  
Dîner : cena  
Sèche-cheveux : secador

### Voiture :

Voiture : carro  
Station service : la bomba  
Louer : alquilar ou rentar  
Arrêt : alto  
Attention : cuidado  
Essence : gasolina (regular/super/diesel)  
Feu de circulation : semáforo  
Accident : accidente  
Stationnement : parqueo  
Avenue : avenida  
Rue : calle  
Horaire : horario  
Pneu : llantas  
Réparateur de pneu : taller de llantas

### Sport :

Plongée : buceo  
Cheval : caballo  
Plage : playa  
Balade à cheval : cabalgata  
Rafting : rafting  
Surf : surf  
Marche : caminata

### Divers :

Chargeur batterie : cargador de batería  
Clé : llave (yave)  
Adresse : dirección  
Valises : maletas - equipaje  
Pourboire : propina  
Billet, ticket : boleto - tiquete  
Entrée : entrada  
Sortie : salida

# Lexique pratique

Plats principaux	<b>Nourriture :</b> La cuisine costaricienne n'est pas pimentée. Vous pouvez demander du chili si vous souhaitez épicier vos plats.	Viandes	Embutidos : charcuterie Lomito de res : filet de boeuf Lomito de cerdo : filet de porc Pollo : poulet Res : boeuf				
	Casado : assiette complète de riz, haricots noirs ou rouges accompagnés de crudités, de légumes, viande émincée, poulet ou poisson.		Poissons	Atún : thon Corvina : loup de mer Tilapia : tilapia Camarones : crevettes roses Langosta : langouste Dorado : mahi-mahi ou daurade coryphène. Trucha : truite Salmón : saumon			
	Ceviche : poisson mariné dans du citron, coriandre, carotte, oignon.			Légumes	Arroz : riz Bernejena : aubergine Chayote : courge Chile dulce : poivron Ensalada : salade mixte Lechuga : salade verte Espárragos : asperges Hongos : champignons Palmito : cœur de palmier Papa : pomme de terre Repollo : chou Zanahoria : carotte Zucchini : courgette		
	Chicharrones : couenne ou viande de porc frite.				Fruits	Aguacate : avocat Banano : banane Caimito : pomme étoile Carambola : carambole Coco : noix de coco Guayaba : goyave Higo : figue Limón : citron Mango : mangue Papaya : papaye Piña : ananas Pipa fría ou Agua de Pipa : eau de coco que l'on boit souvent à la paille dans la noix. Platano : banane plantain (cuite)	
	Empanadas : beignets fourrés de viande et de purée de légumes.					Épices	Sal : sel Pimienta : poivre Aceite : huile Vinagre : vinaigre Alcaparras : câpres Pepinillos : cornichons Mostaza : moutarde (douce) Chile picante : piment
	Gallo pinto : plat national ! Mélange de riz et de haricots noirs ou rouges, servi au petit-déjeuner. Il est accompagné d'œufs, de viande, de bananes plantains et de petits légumes émincés.						
Olla de carne : sorte de ragoût de viande cuit à l'eau avec des légumes et servi comme une soupe.							
Tacos : tortillas garnies de bœuf émincé ou de poulet, de poivron et de choux.							
Tamales : chaussons à base de maïs fourrés de viande de porc et de poulet, poivrons, olives, amandes, le tout enroulé dans une feuille de bananier. Surtout servi à Noël.							
Tortilla : petite galette de maïs qui accompagne de nombreux plats.							
Boissons	Cerveza : bière Frescos/batidos : jus de fruits frais mixés avec de l'eau ou du lait. Chicha : liqueur à base maïs Limonada : citron pressé à l'eau Limonada con Hierba Buena : citron pressé à l'eau et menthe Agua de Sapo : jus de citron, sucre de canne et gingembre						
	Desserts	Arroz con leche : riz au lait Tres leches : dessert typique, sorte de gâteau/biscuit, onctueux et léger, à base de 3 laits : lait entier, lait concentré sucré et lait évaporé. Empanadas de Chiverre : chaussons au miel Flan de coco : flan à la coco Helado : glace					

# Costa Rica Découverte s'engage !

Comme de nombreuses entreprises touristiques, Costa Rica découverte participe au développement harmonieux de ce beau pays, le Costa Rica. Depuis sa création, nous avons développé et implanté des actions concrètes afin de devenir une agence de voyage responsable.

Être une agence responsable concrètement c'est :

## Impliquer et respecter les populations locales

- Privilégier les fournisseurs locaux et directs
- Établir des relations commerciales avec des prestataires qui respectent les droits des travailleuses et travailleurs
- Respecter les règles administratives et juridiques locales
- Soutenir les efforts de développement local
- Informer et sensibiliser les visiteurs au respect des cultures des populations locales
- Sensibiliser notre personnel au respect des cultures des populations locales

## Minimiser l'impact de notre activité sur l'environnement

- Appliquer une politique de gestion des déchets et d'utilisation de produits d'entretien écologiques
- Favoriser les fournisseurs qui participent à la conservation du patrimoine local et mènent une politique de protection de l'environnement
- Informer et sensibiliser les voyageurs au respect de l'environnement
- Sensibiliser notre personnel au respect de l'environnement
- Contribuer activement à la protection de l'environnement

## Respecter notre clientèle

- Mener une politique de communication responsable
- Compter sur un personnel formé et motivé
- Travailler avec des prestataires compétents, mobilisés, formés et partageant les mêmes valeurs et principes de travail.
- Apporter des conseils qui répondent aux attentes de nos clients

De plus, Costa Rica Découverte participe à de nombreux programmes:

- **Membre Platine de la Fondation Corcovado ([www.corcovadofoundation.org](http://www.corcovadofoundation.org))** dans le cadre de leur programme de protection de la Péninsule d'Osa.



Corcovado et la Péninsule d'Osa possèdent une grande diversité d'espèces. Les biologistes ont enregistré l'existence de près de 10000 espèces d'insectes, au moins 2418 espèces de plantes, 700 espèces d'arbres, 140 mammifères, 367 espèces d'oiseaux, 117 espèces d'amphibiens et 40 espèces de poissons d'eau douce. Corcovado protège aussi les plus importantes populations de grands mammifères en danger d'extinction de la côte pacifique de l'Amérique Centrale, comme des jaguars, des pumas, des Ocelots, des pécaris et des tapirs.



- Adhérent au Code de conduite pour la protection des enfants et des adolescents contre l'exploitation sexuelle ([www.thecode.org](http://www.thecode.org)).

Comme de nombreux prestataires du tourisme au Costa Rica notre agence s'engage afin travailler avec des établissements hôteliers respectueux des droits des enfants et des adultes en matière de sexualité.



- Le document que vous tenez entre les mains a été élaboré avec du papier émanant de forêts gérées, minimisant ainsi l'impact sur notre environnement. Nous ne trouvons pas encore de couvertures plastiques au Costa Rica pouvant elle-même être recyclées mais nous y veillons.

# Informations générales

---

## SÉCURITÉ

- Comme partout dans le monde, les règles de bases s'appliquent ici. Le Costa Rica ne fait pas exception à la règle.
  - NE LAISSEZ JAMAIS d'objets dans votre véhicule si vous n'êtes pas dans un parking gardé et sécurisé.
  - LAISSEZ À L'HÔTEL VOS PASSEPORTS ET CARTES BANCAIRES. CIRCULEZ AVEC LA COPIE DE VOS PASSEPORTS. Si la chambre est muni de coffre n'hésitez pas à vous en servir. La perte ou le vol d'un passeport peut définitivement gâcher vos vacances et vous ne pourriez transiter par les USA. Si vous avez un GPS ne le laissez pas dans le véhicule.
- La plupart des vols ont lieu sur les bords de plage et à l'entrée des sites touristiques.
- Pensez à vérifier que le coffre et toutes les portières soient verrouillés.

## MONNAIE

- Vous pouvez changer les euros dans les banques BANCO NACIONAL aux guichets (caja).
  - Vous pouvez retirer dollars et colons dans la plupart des distributeurs (cajero). L'idéal sont ceux ayant le logo ATH.
  - Les dollars sont acceptés partout mais la monnaie vous sera rendue en colons.
- A titre d'information et pour simplifier le calcul :
- $$500 \text{ colons} = 1 \text{ dollar (change optimiste)} = 0,7 \text{ euros}$$

## EAU

- L'eau est potable dans tout le pays, toutefois et pour éviter des dérangements dus aux changements, nous vous conseillons de consommer de l'eau en bouteille. Vous pouvez vous laver les dents avec l'eau du robinet.

## SANTÉ

- En cas de blessures, désinfectez soigneusement la plaie et surveillez son évolution. En cas de rougeurs anormales allez à la pharmacie.
- Si vous devez consulter un médecin, il y a des consultations dans les pharmacies (Farmacia). Conservez les factures et vous pourrez vous les faire rembourser chez vous à votre retour par votre sécurité sociale. Vous pouvez également demander à la réception de l'hôtel.

## POURBOIRES

- Ils restent à votre discrétion. Si vous êtes satisfait d'un service (guide, restaurant, vie quotidienne) on donne généralement au restaurant entre 500 et 1000 colons. Le pompiste qui vous fait la pression et le lavage environ 500 colons. Au gardien d'un parking de restaurant ou d'hôtel 500 colons.

## DIRECTIONS

- Si vous ne savez pas dans quel village vous êtes, vous pouvez chercher la cabine téléphonique, le nom du lieu est inscrit sur une plaque au-dessus du combiné.
- A San José, si vous êtes perdus, demandez à un taxi de vous conduire à destination. Il vous en coûtera entre 3 et 8\$ selon la distance.

## PRESSE

- Le journal le plus lu est La Nacion.

## INTERNET / WIFI

- La plupart des hôtels disposent d'un service internet, parfois même Wifi.
- Vous trouverez aussi dans la plupart des villes des cafés Internet (environ 3 à 4 dollars / heure)

## VOLS INTÉRIEURS

- Si vous avez un vol intérieur de prévu, vos bagages ne doivent pas excéder 15 kg chacun en soute et 5 kg en cabine. Si toutefois vous aviez un excédent de bagage, vous devrez payer lors de l'embarquement une surcharge de 25\$ / 13 kg supplémentaire.

# Équipement

---

Petit pense-bête en fonction de vos activités.

## **Dans tous les cas ayez avec vous :**

Pansements - Désinfectant - Crème solaire indice élevé - Eau - Casquette - Anti-moustiques - Lunettes solaires - Selon le temps : poncho/vêtement de pluie

### **PARCS - PONTS SUSPENDUS - EXCURSION FORÊT - REFUGES ANIMALIERS - CANOPY**

Pantalons ou short léger - Chaussures de marche ou bottes  
Appareil photo - Jumelles - Caméra - Lampe de poche pour les tours nocturnes

### **RAFTING - CANYONING**

Tee-shirt - Short ou maillot de bain - Chaussures plastiques tenant aux pieds. Pas de tongs  
- Lunettes avec attache de sécurité  
Un sac avec vêtements de rechange et serviette + bouteille d'eau que l'organisateur gardera et vous rendra à l'arrivée.  
Appareil photo et/ou caméra si waterproof ou boîtier étanche.

### **EXCURSION BATEAU + DEBARQUEMENT A DRAKE**

Tee-shirt - Short  
Maillot de bain et serviette/paréo  
Appareil photo - Jumelles - Caméra

### **KAYAK - FLOATING - PADDLE - PIROGUE - TUBING - PLANCHE A VOILE**

Tee-shirt - Chaussures plastiques tenant aux pieds. Pas de tongs  
Maillot de bain et serviette/paréo  
Appareil photo et/ou caméra si waterproof ou boîtier étanche.

### **EQUITATION**

Tee-shirt - Pantalon long - Chaussures type basket  
Maillot de bain et serviette/paréo selon parcours  
Appareil photo - Jumelles - Caméra

### **QUAD - VTT**

Tee-shirt - Short ou pantalon léger - Chaussure type basket  
Maillot de bain et serviette/paréo selon parcours  
Appareil photo - Jumelles - Caméra

### **EAUX THERMALES**

Maillot de bain et serviette/paréo  
Appareil photo - Caméra

# Informations Véhicules de location

---

## LES 4 PAS À SUIVRE EN CAS D'ACCIDENT :

---

- 1 - NE PAS BOUGER
- 2 - APPELER COSTA RICA DÉCOUVERTE AU +506 2582-1782 OU A +506 8302-1629
- 3 - APPELER LA POLICE ROUTIÈRE / TRANSITO : 911
- 4 - APPELER LA COMPAGNIE D'ASSURANCE QUALITAS : 800 7825 4827

### Contacts importants :

LOUEUR : VOIR FICHE TÉLÉPHONE / CROIX ROUGE : 128 / URGENCE : 911

Si ce n'est déjà pas fait par notre intermédiaire, nous vous conseillons de prendre avec le loueur l'Assurance Tout Risque - Full Cover Cero Deducible (à régler directement avec le loueur)

## LORS DE LA REMISE DES CLÉS

---

Une empreinte de votre carte bancaire vous sera demandée. **CECI EST OBLIGATOIRE.** Le montant de l'empreinte est de 100\$ en assurance tout risque.

La caution sera prélevée en cas de manque d'essence dans le réservoir lors de la restitution de la voiture, accrochage/accident non déclaré ou perte du GPS, perte de la façade de l'autoradio, perte des clés...

## ACCIDENT / ACCROCHAGE

---

En cas d'accident, d'accrochages, ou de véhicule endommagé, **NE BOUGEZ PAS LE OU LES VÉHICULES.**  
**APPELEZ-NOUS ET NOUS VOUS CONSEILLERONS !!**

### 1. AVEC UN TIERS

Appelez la police de la route (TRANSITO) et la compagnie d'assurance. **CECI EST ABSOLUMENT OBLIGATOIRE, SANS EXCEPTION, AFIN QUE VOTRE ASSURANCE FONCTIONNE.** La police de la route est chargée de réaliser le constat. Une fois les déclarations faites, vous pourrez déplacer votre véhicule s'il est en état. Les 2 rapports doivent être remis au personnel du loueur lors de la restitution de votre véhicule.

**2. SI VOUS ÊTES SEULS** que vous endommagiez ou trouviez le véhicule endommagé : appelez la Compagnie d'Assurance. **CECI EST ABSOLUMENT OBLIGATOIRE, SANS EXCEPTION, AFIN QUE VOTRE ASSURANCE FONCTIONNE SI VOUS AVEZ SOUSCRIT LE FULL COVER (ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE). DANS LE CAS OÙ VOUS N'AVEZ PRIS QUE L'ASSURANCE DE BASE OBLIGATOIRE, VOUS N'ÊTES PAS COUVERTS ET LES RÉPARATIONS SERONT À VOTRE CHARGE.**

Les agents la compagnie d'assurance ne sont pas dans l'obligation de se déplacer, dans ce cas ils vous donneront par téléphone un numéro de REPORTE / ABITACORA. Vous devrez le transmettre au loueur lors de la restitution de votre véhicule.

### 3. DÉCLARATION DE DERNIÈRE MINUTE

**IMPORTANT :** avant de rendre le véhicule faites-en le tour et vérifiez attentivement que tout est en ordre. Si vous constatez une éraflure, un coup, un phare cassé n'hésitez pas à le déclarer si vous avez souscrit l'assurance TOUT RISQUE.

Dans le cas contraire, les éventuels frais de remise en état seront à votre charge. **AUCUNE DÉCLARATION NE SERA ACCEPTÉE UNE FOIS LE LOUEUR PRÉSENT POUR LA RESTITUTION.**

En cas d'accident sachez que, lors de la restitution de votre véhicule, le personnel du loueur gardera le voucher avec l'empreinte de la carte bancaire que vous avez remis au début de votre période de location afin de vérifier les informations que vous leur avez fournies (rapport du Transito + Compagnie d'assurance). Après vérification, le loueur nous le renverra si tout est en règle et nous le détruirons.

## ASSURANCES

---

Nous proposons des locations de véhicules avec assurance tout risque (sauf avis contraire) et celle-ci couvre :

- les dommages au tiers
- le rachat de franchise (somme restant à la charge du client en cas d'accident responsable ou de vol)

### **TOUTEFOIS, LE RACHAT DE FRANCHISE NE COUVRE PAS :**

- Perte des clés, perte des outils, perte de la façade du poste de radio, perte de la plage arrière
- Accidents pour conduite négligente ou infractions au code de la route
- Conduite sous emprise d'alcool, de drogues ou stupéfiants
- Conduite à travers rivières, plages, marécages ou similaire
- Les frais d'assistance en cas de perte de clef, batterie déchargée pour avoir laissé les feux allumés
- Laisser le véhicule dans des conditions d'insécurité, sites isolés qui facilitent le vol

## CARBURANT

---

Pour les voitures de location, il faut mettre du SUPER ou DIESEL - Vérifier lors de la remise du véhicule.

Au Costa Rica, les pompistes vous font le plein et souvent lavent vos vitres et vérifient la pression des pneus.

**Pensez à rendre le véhicule avec le même niveau de carburant qu'au départ.**

## PRÉCAUTIONS

---

- Ne laissez rien dans le véhicule
- Stationnez de préférence votre véhicule dans les "Parqueo Publico" (parking surveillé)
- Gardez avec vous les papiers et appareils électroniques
- Vérifiez que toutes les portes soient bien fermées (pas de condamnation centralisée sur certains modèles de véhicule)
- Laissez dans la mesure du possible vos bagages à votre hôtel avant de faire vos excursions

# Code de la route - Signalisation

Voyager en voiture, c'est la liberté !

- Le 4x4 est indispensable pour découvrir le pays. En effet le réseau des routes goudronnées est peu étendu et par endroit dégradé. Mais c'est sur les nombreux chemins et pistes que votre séjour prendra toute sa dimension et dans la plupart des cas, il n'y a pas besoin d'être un pilote du Paris-Dakar pour rouler dans le pays.

- Roulez doucement !

La limitation de vitesse au Costa Rica oscille sur les routes entre 60 et 80 km/h. Cela peut paraître lent si l'on compare la vitesse autorisée sur nos autoroutes européennes. Cependant vous remarquez vite que les 4 voies sont rares, les routes sont étroites, la signalisation au sol quasi inexistante et irrégulière, c'est pourquoi mieux vaut rouler prudemment. De plus les pistes traversent les villages où les enfants s'amuse et les animaux des fermes (poules, cochons) et parfois même bétail et chevaux sont en liberté.

Pour éviter de se perdre, nous vous conseillons d'arriver à votre étape avant la nuit (vers 17h) car les panneaux de signalisation sont rares et les voies publiques mal éclairées.

- Les habitudes de conduite des Ticos engagent à la prudence.

Pour se faire doubler par exemple, ils actionnent leur clignotant gauche, très équivoque puisqu'on ne sait pas si c'est pour tourner à gauche ou se laisser dépasser, alors n'hésitez pas à klaxonner, tout le monde le fait!

Attention, si vous voyez un amas de feuilles au milieu de la chaussée c'est le signe avant-coureur d'un accident, ou d'un véhicule en panne.

- La ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant et à l'arrière et des contrôles de vitesse sont fréquents sur les axes principaux.

- La priorité à droite n'existe pas.

- Les stop et cédez le passage sont peu respectés

- La signalisation



Sens interdit



Autorisation de faire demi-tour



Arrêt de bus



Interdit de stationner



Interdit de dépasser



Ambulance Croix Rouge



Vitesse limitée à 25 km/h



Cédez le passage



Descente dangereuse



Ralentissez



Succession de virages



Risques d'éboulement



Numerotation routes

# Infractions au Code de la Route

---

Nous vous rappelons que les infractions au code de la route ne sont pas prises en charge par l'assurance et c'est au conducteur du véhicule de les payer.

Ne pas donner d'argent à la Police.

Vous devrez régler l'amende au loueur ou ce dernier le chargera sur votre Carte Bancaire.

En cas d'accident lors d'une infraction au code de la route les assurances ne fonctionnent pas.

Conduite en état d'ébriété, excès de vitesse, dépassement dangereux...

Conduisez donc avec prudence respectez les limitations de vitesse et la signalisation.

Pour vous donnez une idée du montant des amendes en cas d'infraction au code de la route :

• Non usage de la ceinture de sécurité	180\$
• Téléphoner au volant	540\$
• Demi-tour interdit	540 \$
• Circuler à plus de 20km/h au-dessus de la limitation de vitesse / Irrespect des priorités	90\$
• Circuler à plus de 40km/h au-dessus de la limitation de vitesse	370\$
• Irrespect d'un stop ou d'un feu rouge	360\$
• Conduite avec un taux d'alcool de 0,5gr à 0,74gr	530\$
• Conduite avec un taux d'alcool supérieur à 0,74gr	550\$ + jugement + interdiction quitter le territoire

## Sur l'utilisation de votre véhicule

---

### **Allumage du véhicule:**

Véhicule automatique: véhicule doit toujours être en position « P »

Véhicule manuel: appuyer sur l'embrayage pour démarrer

### **Activation du 4x4 :**

Pour les Daihatsu Bego et les Hyundai Tucson :

- Arrêtez le véhicule sans éteindre le moteur
- Mettez-vous en position « neutral » (point mort) avec vos pneus droits
- Appuyez sur le bouton d'activation 4x4, situé sur le tableau de bord du véhicule du côté gauche du volant
- Lorsqu'une lumière avec un symbole distinctif s'allume, avancez le véhicule lentement de 2 mètres et votre 4x4 est en marche.

### **Pour les Suzuki Grand Vitara II :**

- Arrêtez le véhicule sans éteindre le moteur
- Mettez vous en position « neutral » (point mort) avec vos pneus droits
- Passez l'interrupteur d'activation qui se trouve juste en dessous du bouton pour l'air conditionné, de la position "4H" à la position «Lock 4H »
- La 4WD est maintenant activée
- Vitesse maximum à respecter de 30km/h

### **Désactivation du 4x4 :**

Pour les Daihatsu Bego et les Hyundai Tucson :

- Arrêtez le véhicule, sans éteindre le moteur
- Mettez vous en position "neutral" (point mort) avec vos pneus droits
- Appuyer sur le bouton d'activation du 4x4, situé sur le tableau de bord du véhicule du côté gauche du volant
- Immédiatement la lumière 4x4 sur le tableau de bord s'éteint
- Avancez le véhicule sur 5 mètres lentement

### Suzuki Grand vitara II :

- Arrêter le véhicule sans éteindre le moteur
- Mettez vous en position "neutral" (point mort) ) avec vos pneus droits
- Passez l'interrupteur d'activation qui se trouve juste en dessous du bouton pour l'air conditionné, de la position « 4H Lock » en position point mort « N »
- Avancez le véhicule sur 5 mètres lentement
- Votre 4x4 est désactivé.

### **Déchargement de la batterie :**

- Lumières allumées : à chaque fois que vous gardez votre voiture, veillez à ce que toutes les portes soient bien fermées afin que toutes les lumières à l'intérieur du véhicule s'éteignent. De même, veillez à ce que tous les feux du véhicule soient éteints, car aucun de nos véhicules n'éteint automatiquement les feux à l'extinction du contact.

- Accessoires connectés : tous les chargeurs électroniques doivent être déconnectés à l'extinction du véhicule, car même s'ils ne sont pas en cours d'utilisation, ils consomment de la batterie.

- Laisser la radio allumée quand le véhicule est fermé ou laisser le véhicule allumée pour quelconques raisons, sont des causes de déchargement de batterie.

### **Points à retenir lors de la conduite :**

- Veiller à déverrouiller le frein à main pendant la conduite du véhicule.
- Au cours des descentes, utiliser le frein moteur pour réduire la vitesse, ce qui évite l'utilisation excessive des freins de sorte que le risque de surchauffe des fibres de freinage diminue.
- En cas de crevaison, vous devez arrêter immédiatement le véhicule et procéder au changement du pneu à plat par la réfraction et continuer le voyage jusqu'à la prochaine station service afin de procéder à la réparation du pneu endommagé.

# Volcan Arenal

---

Province d'Alajuela - Nord du Costa Rica

Points forts : Excursions pédestres - Ponts suspendus - Canopy tour - Canyoning - Quad - Eaux thermales



**L**e volcan Arenal, le plus impressionnant du pays de part sa forme conique parfaite, domine la région et offre un paysage exceptionnel !

N'hésitez pas à découvrir le parc national et ses paysages uniques : les anciennes coulées de lave des éruptions passées mais aussi l'étendue du lac Arenal qui naquit grâce au barrage hydroélectrique construit en 1974.

Les ponts suspendus permettent une observation de la canopée et des nombreuses espèces qui ne vivent que dans les hauteurs. Des vues époustouflantes sur des canyons de plus de 50m de haut au-dessus d'une végétation luxuriante !

La région dispose de nombreux atouts pour l'observation de la faune (53% des espèces d'oiseaux du pays y sont représentées) mais aussi de la flore. Sans oublier les sports d'aventure tel le canyoning, le rafting, l'escalade et les grottes.

L'incontournable reste évidemment les eaux thermales appréciées de tous...

**SAN JOSÉ** ➤ **ARENAL**

---

**Durée approximative : 3:30**

La durée ne tient pas compte des arrêts et des embouteillages

- En sortant de l'hôtel, voir plan ci-joint

**ITINÉRAIRE 1 : Visite de Zarcero, de ses jardins topiaires et de son église - 3:45 de route**

- Après l'aéroport, continuez direction San Ramon - Route 1 - 28 km
- Prendre la sortie Naranjo / Zarcero - Route 141 - 28 km - A Zarcero : visitez le Parc Francisco Alvarado, aux sculptures topiaires (sculpture florale) et l'église en face du jardin.
- Reprendre la route direction Ciudad Quesada / La Fortuna - Route 141 - 65 km
- A hauteur de El Tanque, tournez à gauche direction La Fortuna - 7 km

**ITINÉRAIRE 2 : Visite du Volcan Poas et/ou des jardins de la Paz - 3:30 de route**

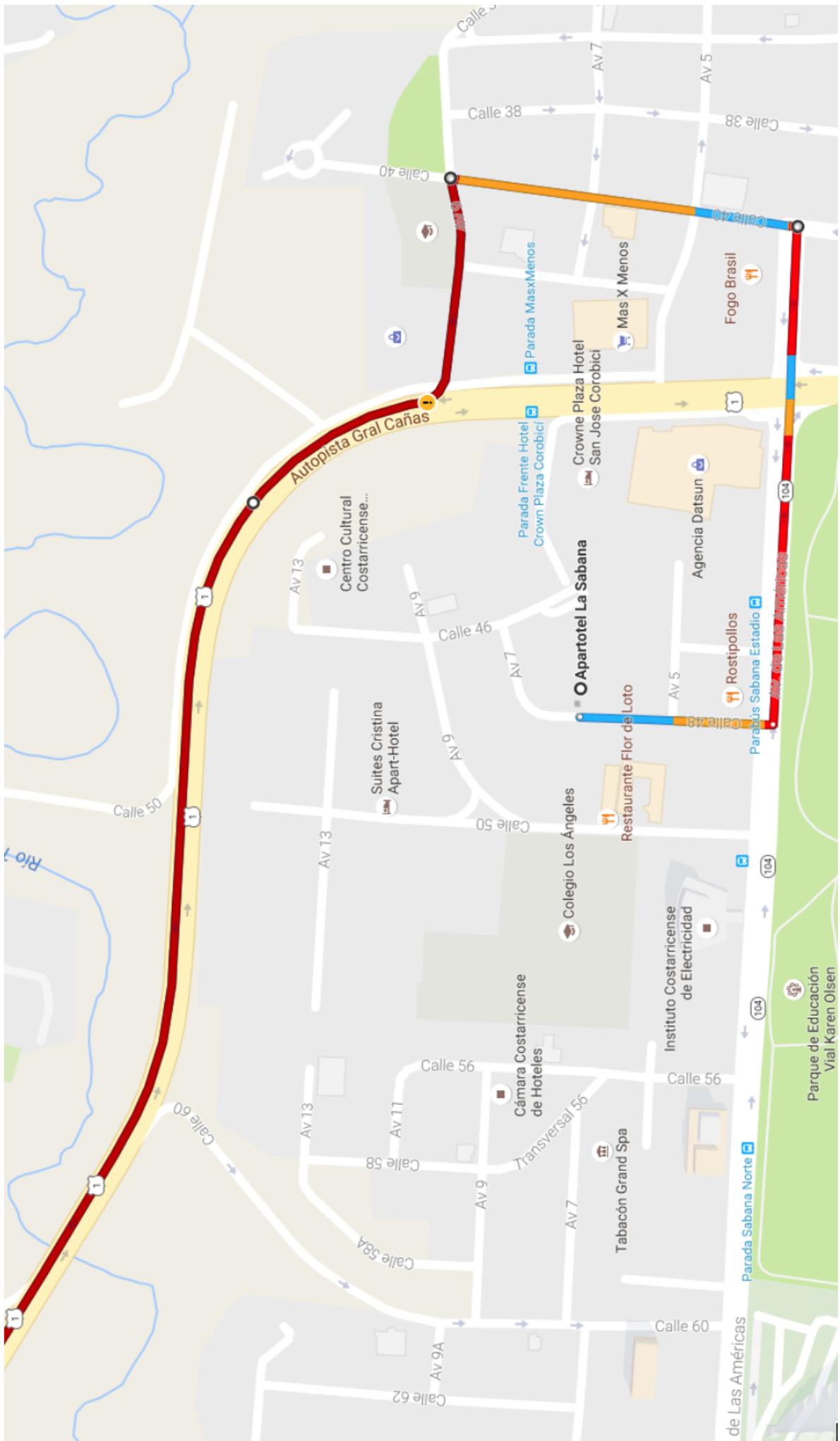
- Prendre la sortie Alajuela en face de l'aéroport
  - Continuez tout droit - Traversez la ville en suivant les panneaux Volcan Poas
  - Suivre la route 712 - 18 km
  - Au stop, à droite direction Poasito - Route 146 - 3,5 km
  - Bifurquez sur la gauche direction Volcan Poas - Route 120 - 9 km
- Vous êtes à l'entrée du parc national du volcan Poas - Visite : 1:00 cratère - 2:30 cratère + lagune
- Reprenez la route vers Poasito - 9 km
  - A la station service à gauche, prenez direction Varablanca / La Paz Waterfall Garden - 6 km
  - Prendre à gauche direction Varablanca / San Miguel - Route 126 - 25 km
  - Prendre à gauche - Route 4 - 34 km
  - Prendre à gauche - Route 142 - 2km
  - Prendre à droite direction La Fortuna - 7 km

**ITINÉRAIRE 3 : Visite de la cascade de Bajos del Toro (fermée le dimanche) - 4:00 de route**

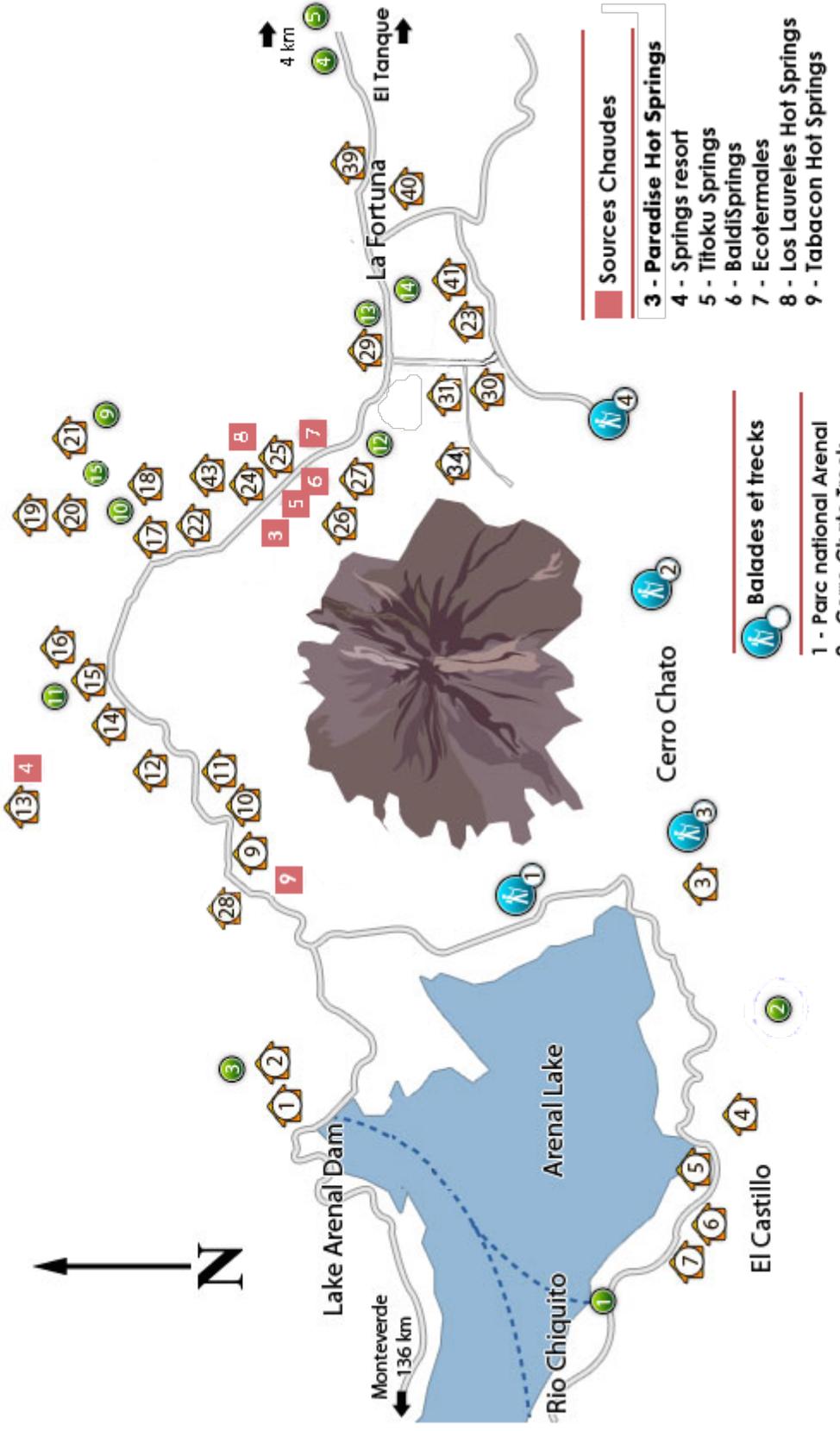
- Après l'aéroport, continuez direction San Ramon - Route 1 - 28 km
- Prendre la sortie Naranjo et continuez jusqu'à Zarcero - Route 141 - 28 km - A Zarcero, visitez le Parc Francisco Alvarado, aux sculptures topiaires (sculpture florale) et l'église en face du jardin.
- Prendre la rue qui longe l'église sur la gauche - 15 km
- Au bout de la route, à gauche, direction Bajos del Toro / Catarata
- Continuez 8 km - L'entrée de la cascade est à gauche - Visite du cratère environ 2:00
- Reprenez la route à gauche - Route 708 - 13,4 km
- Prenez à gauche direction Aguas Zarcas - 16 km
- A Aguas Zarcas, tournez à droite après la banco Nacional (BN) - Route 250 - 3 km
- Tournez à gauche en direction de Muelle San Carlos - Route 4 - 34 km
- Au bout de la route prenez à gauche - route 142 - 2,7 km
- Tournez à droite direction La Fortuna - 7 km

**POUR TOUS LES ITINÉRAIRES : EN ARRIVANT À LA FORTUNA, VOIR PLAN CI-JOINT.**





# ARENAL VOLCANO REGION



## Hôtels

1 - Arenal Lodge	10 - Campo Verde	19 - Mountain Paradise	28 - Tabacoan
2 - Lost Igwana	11 - Lavas Ocotal	20 - Arenal Nayara	29 - La Pradera
3 - Observatory Lodge	12 - Montaña de Fuego	21 - Arenal Springs	30 - Faro Arenal
4 - Linda Vista del Norte	13 - Spring Resort and Spa	22 - Arenal Volcano Inn	31 - Arenal Oasis Lodge
5 - Cabinas El Castillo	14 - Arenal Paraiso	23 - Catarata Ecologde	32 - Arenal Green
6 - Buena Vista Lodge	15 - Miradas Arenal	24 - Silencio del Campo	33 - Cala Luna
7 - Rancho Margot	16 - Kokoro Arenal	25 - Royal Corin	34 - Brisas Arenal
8 - Erupciones Inn	17 - Volcano Lodge	26 - Baldi	
9 - Arenal Kioro	18 - Arenal Manoa	27 - Lomas del Volcan	

## Balades et trecks

- 1 - Parc national Arenal
- 2 - Cerro Chato Treck
- 3 - Réserve Observatory
- 4 - Cascade la Fortuna

## Sources Chaudes

- 3 - Paradise Hot Springs
- 4 - Springs resort
- 5 - Titoku Springs
- 6 - BaldiSprings
- 7 - Ecofermales
- 8 - Los Laureles Hot Springs
- 9 - Tabacoan Hot Springs

## Tours & Activités

- 1 - Balade à cheval
- 2 - Sky Tram Sky Treck
- 3 - Ponts Suspendus
- 4 - Aguas bravas
- 5 - Reserva Danaus
- 6 - La Casona
- 9 - Don Tobias
- 10 - Pure treck Canyoning
- 11 - Canopy Tour Caosta Rica
- 12 - Ecoglide Canoy
- 13 - Arenal ATV - Quad
- 14 - Cheval Cascade
- 15 - Arenal Natura

# RÉGION ARENAL

 : prestataires éco-responsables  
 : à réserver 72:00 à l'avance

 : tarif enfant  : horaires  : repas inclus  
 : accessible aux personnes à mobilité réduite

 : durée  : âge minimum  
 : prix / pers

## Activités Culturelles

### EL CASTILLO

#### ARENAL

Partez vous balader dans ce joli petit village montagnard peu fréquenté par les touristes d'où vous pourrez observer les anciennes coulées de lave du volcan Arenal. Véhicule 4x4 indispensable pour s'y rendre.

### VISITE D'UNE PLANTATION DE CACAO

#### RAINFOREST CHOCOLATE TOUR

 8:00 / 10:00 / 13:00 / 15:00

 1:30

Vous aurez l'opportunité de visiter une plantation de cacao et de connaître toute l'histoire de cette graine "cadeau des Dieux". Vous découvrirez et participerez au processus de production, depuis la récolte du fruit, le séchage de la graine, jusqu'à la préparation et la dégustation d'un fabuleux chocolat biologique de très grande qualité !



 /pers : 25 \$

 6 à 14 ans : 17 \$

2 pers minimum

### TOUR CULTUREL, TRAPICHE, PRÉPARATION DE TORTILLAS ET DÉJEUNER

#### ARENAL VIDA CAMPESINA

 9:30 / 10:30

 3:30



 /pers : 41 \$

Découvrez le processus de la canne à sucre, dégustez des fruits frais du verger et apprenez à préparer des tortillas. Déjeuner typique à base des produits bio de la ferme et cuisinés au feu de bois inclus.

 De 5 à 12 ans : 34 \$

Enfant - 5 ans gratuit

## Activités Détente



### EAUX THERMALES DU TITOKU

#### TITOKU

 10:00 / 13:00 / 15:00 / 17:00

 2:00

Détendez-vous dans les eaux thermales du Titoku, au pied du volcan. 8 piscines de différentes températures sont à votre disposition dans un lieu privilégié et peu connu des hordes de touristes.



 /pers : 38 \$

 De 4 à 11 ans : 19 \$

Enfant - 4 ans gratuit. Supplément dîner : + \$21 / pers

### EAUX THERMALES DU SPRINGS RESORT & SPA

#### THE SPRINGS RESORT & SPA

 De 10:00 à 22:00



 /pers : 75 \$

Profitez du forfait de 2 jours consécutifs qui comprend l'entrée aux sources chaudes et un dîner ou un déjeuner.

 De 3 à 12 ans : 63 \$

En option, visite de la réserve de félins (Jungle cats & Monkeys) : + 12\$ / personne

### SOIRÉE ET DÎNER AUX EAUX THERMALES DU TABACON

#### TABACON

 De 18:00 à 22:00



 /pers : 79 \$

Entrée à partir de 18:00 aux sources chaudes du Tabacon, les plus réputées mais aussi les plus prisées de la région. Dîner inclus.

 De 6 à 11 ans : 25 \$

Supplément pour le forfait Journée (10h-22h) avec déjeuner ou dîner inclus : + 6\$ / pers

Supplément 9\$ / pers en fin d'année et semaine Sainte

# RÉGION ARENAL

## Activités Nature

### LAC ARENAL

#### ARENAL

Le lac Arenal est le plus grand du pays (88 km<sup>2</sup>) depuis la construction du barrage hydroélectrique en 1979 qui couvre près de 20% des besoins du pays en électricité. N'hésitez pas à vous arrêter le long de la route : la vue imprenable sur le volcan et la forêt vous enchantera !



### RÉSERVE DE L'OBSERVATORY LODGE

#### OBSERVATORY LODGE

🕒 De 7:00 à 17:00

Cet observatoire est situé sur le flanc du volcan Arenal. Plusieurs sentiers balisés à travers les forêts primaire et secondaire vous permettront d'observer les anciennes coulées de lave, plus de 250 espèces d'oiseaux et une cascade de 20 m de haut. Une carte des sentiers est disponible à l'entrée de l'hôtel.

💰 /pers : 10 \$



A payer sur place

### CASCADE DE LA FORTUNA

#### ARENAL

🕒 De 7:00 à 17:00

Cette cascade de 70 m se déverse à pic. Vous pouvez vous baigner au pied de la cascade et observer la végétation luxuriante qui l'entoure. Un chemin parallèle grimpe au sommet de la cascade. Une fois en haut, vous aurez une vue spectaculaire sur le canyon.

💰 /pers : 15 \$



Enfant - 8 ans gratuit. A payer sur place

### VISITE GUIDÉE DU CENTRE ECODANAUS

#### ECOCENTRO DANAUS

🕒 De 8:00 à 16:00

Observation de papillons, amphibiens, reptiles, nombreux oiseaux, plantes médicinales... Egalement découverte des traditions et de l'artisanat Maleku.

💰 /pers : 23 \$  
😊 De 5 à 10 ans : 9 \$



### SPÉLÉOLOGIE DANS LES GROTTES DE VENADO

#### CAVERNAS DEL VENADO

🕒 De 7:00 à 14:00

🕒 2:30

👉 6 ans mini

Vous observerez toute sorte de formations rocheuses datant de 20 millions d'années ainsi que la faune vivant dans les grottes, notamment les chauves souris. Une aventure qui enchantera petits et grands! Casques, bottes et lampes torches inclus. Prévoir vêtements de rechange et serviette.

💰 /pers : 25 \$



1:15 de route depuis La Fortuna. A payer sur place

### PONTS SUSPENDUS DE L'ARENAL (ENTRÉE SEULE)

#### SKY ADVENTURES

🕒 8:00 / 9:00 / 10:30 / 12:30 De 7:00 à

🕒 1:30

Un parcours à travers la forêt tropicale pour l'observation de la faune et de la flore. 5 ponts suspendus et plates-formes pour découvrir la jungle tropicale depuis la canopée.

💰 /pers : 26 \$  
😊 De 6 à 12 ans : 18 \$



Option guidée (espagnol-anglais) : + 13\$ / pers

### TOUR COMPLET : AMPHIBIENS, REPTILES, INSECTES

#### ARENAL NATURA

🕒 8:00 / 9:30 / 11:00 / 13:00 / 14:30

🕒 1:20

Observation d'amphibiens, reptiles, paresseux, coatis, d'une fourmilière construite par les fameuses fourmis coupeuses de feuilles et d'un jardin d'héliconias

💰 /pers : 29 \$  
😊 De 5 à 12 ans : 18 \$



Enfant - 5 ans gratuit

# RÉGION ARENAL



## TOUR GUIDÉ NOCTURNE

ARENAL NATURA

🕒 17:30

🕒 2:00

Découverte de la faune nocturne, deux fois plus dense que la faune diurne, et de la fameuse grenouille aux yeux rouges.

Enfant - 5 ans gratuit

   
💰 /pers : 40 \$  
😬 De 5 à 12 ans : 25 \$

## KAYAK SUR LE LAC ARENAL

SKY ADVENTURES

🕒 9:00 / 12:30

🕒 2:15

Cette promenade en kayak sur le lac Arenal vous offrira une vue imprenable sur le volcan. Votre guide naturaliste (bilingue anglais/espagnol) vous fera découvrir l'écosystème de la région et vous racontera l'histoire du lac, du barrage et des habitants de l'Arenal.

Enfants : 1m20 minimum. Snack inclus

   
💰 /pers : 47 \$  
😬 De 6 à 12 ans : 33 \$

## TOUR GUIDÉ D'OBSERVATION DES OISEAUX

ARENAL NATURA

🕒 5:30

🕒 2:30

Pour les lèves-tôt, une observation des oiseaux de la zone et des explications de la faune et flore. Une belle expérience naturaliste.

Enfant - 5 ans gratuit

   
💰 /pers : 49 \$  
😬 De 5 à 12 ans : 32 \$

## À LA RECHERCHE DU HIBOU

CALLIDRYAS TOURS

🕒 19:00

🕒 2:30

La zone de l'Arenal compte 7 espèces de hiboux. L'excursion commence aux portes de votre hôtel puis vous ferez des arrêts dans des endroits stratégiques connus pour abriter des hiboux. Votre guide se fera un plaisir de tout vous expliquer sur cet animal fascinant. Vous aurez également l'occasion de voir d'autres espèces nocturnes.

4 pers minimum. Enfant - 7 ans gratuit. Transport, guide et eau inclus

   
💰 /pers : 50 \$  
😬 De 7 à 12 ans : 40 \$

## PROMENADE À CHEVAL

ARENAL PARAISO

🕒 8:30 / 13:30

🕒 2:00

Une promenade idéale pour découvrir la région. Laissez-vous porter à travers la forêt primaire et secondaire et les pâturages de bovins, au pied de l'imposant volcan Arenal que vous pourrez admirer à loisir pendant la balade.

   
💰 /pers : 55 \$

## TOUCAN - GRENOUILLE - PARESSEUX

CALLIDRYAS TOURS

🕒 6:00 / 14:00

🕒 3:00

La zone de l'Arenal compte une grande variété d'animaux sauvages. au cours de cette visite, votre guide naturaliste vous emmènera observer cette faune et se concentrera plus particulièrement sur les emblématiques toucans, paresseux et grenouilles, que vous pourrez découvrir dans leur milieu naturel.

4 pers minimum. Enfant - 7 ans gratuit. Transport, guide et petit-déjeuner inclus

    
💰 /pers : 60 \$  
😬 De 7 à 12 ans : 45 \$

## VISITE GUIDÉE PN ARENAL (BILINGUE ANGLAIS-ESPAGNOL)

ECOTERRA

🕒 7:30 / 14:30

🕒 3:30

👉 5 ans mini

Découvrez avec un guide le parc national du volcan Arenal : les anciennes coulées de lave, la faune et les paysages typiques des flancs d'un volcan. Vous saurez tout sur l'histoire du volcan et ses périodes d'activités.

Transport, guide et entrée parc inclus

   
💰 /pers : 62 \$  
😬 De 5 à 9 ans : 50 \$

# RÉGION ARENAL



## PONTS SUSPENDUS + TÉLÉPHÉRIQUE

SKY ADVENTURES

🕒 8:00 / 10:00 / 11:00 / 13:00

🕒 4:00

En compagnie d'un guide naturaliste (bilingue anglais-espagnol), parcours en téléphérique pour apprécier pleinement le survol de la canopée. Puis, parcours dans la forêt tropicale à travers 5 ponts suspendus et plates-formes pour observer la faune et la flore.

Option + tyroliennes : +32\$ / pers (durée totale 4:30)

🍷 /pers : 67 \$  
😊 De 6 à 12 ans : 46 \$

## EXCURSION AU RIO CELESTE

ECOTERRA

🕒 7:30

🕒 9:00

👉 8 ans mini

Certainement l'un des endroits les plus incroyables du Costa Rica! Un sentier de 5 kilomètres à travers la forêt du parc national Tenorio jusqu'au point de rencontre de deux rivières donnant des eaux turquoise magnifiques.

Transport, guide, entrée parc et déjeuner inclus

🍷 /pers : 111 \$  
😊 De 8 à 12 ans : 89 \$

## PONT SUSPENDUS + CHUTE D'EAU + VOLCAN + EAUX THERMALES BALDI

ECOTERRA

🕒 7:30

🕒 14:00

👉 8 ans mini

Ce tour, idéal pour ceux qui veulent profiter un maximum de la zone, combine une excursion au ponts suspendus, à la jolie cascade de La Fortuna, une excursion dans le parc national du volcan Arenal et une baignade dans les eaux thermales du Baldi. Transport, guide, entrées, déjeuner et dîner inclus.

Option eaux thermales Tabacon : + 31\$ / pers, eaux thermales The Springs : + 38\$ / pers

🍷 /pers : 205 \$  
😊 De 8 à 12 ans : 164 \$

## Activités Photographie

### TOUR DE PHOTO

CALLIDRYAS TOURS

🕒 7:00 / 13:00

🕒 5:00

👉 10 ans mini

Cette excursion attirera les amoureux de la photo ! Grâce à du matériel adapté (tel que perche, lumière, etc.) vous pourrez perfectionner votre technique et ainsi prendre de magnifiques photos. Cette excursion s'adapte à chaque photographe (selon les goûts de chacun) vous pourrez donc en apprendre beaucoup sur le thème photographique qui vous passionne.

4 pers minimum. Petit-déjeuner inclus. Supplément journée complète : + 51\$ / pers

🍷 /pers : 100 \$  
😊 De 10 à 12 ans : 100 \$

## Activités Sportives

### CERRO CHATO

ARENAL

🕒 De 7:00 à 14:00

🕒 3:00

Si vous recherchez une marche d'un niveau difficile, rendez-vous au Cerro Chato. Ce petit volcan endormi depuis 3500 ans se trouve tout près des chutes d'eau de La Fortuna. Vous pourrez vous baigner dans le lac du cratère aux belles eaux vertes.

A payer sur place

🍷 /pers : 12 \$

### TYROLIENNES

ECOGLIDE

🕒 8:00 / 10:00 / 13:00 / 15:00les

🕒 1:30

👉 5 ans mini

Élancez-vous, suspendus au-dessus des canyons et de la canopée. Au menu, un parcours de tyroliennes de 12 câbles et 14 plates-formes perchés dans les arbres pour un contact direct avec la nature, la faune et la flore de la forêt nuageuse. Sensations garanties!

Option Tarzan Swing : + 25\$ / pers

🍷 /pers : 50 \$

# RÉGION ARENAL

## PLANCHE À VOILE SUR LE LAC ARENAL

TILAWA WINDSURF CENTER

🕒 9:00 / 13:00

🕒 1:00

🍃 📞  
💰 /pers : 56 \$

Le lac Arenal est classé dans le top 5 des meilleurs endroits au monde pour pratiquer la planche à voile ! Alors ne manquez pas l'occasion d'apprendre à pratiquer ce sport. Tom sera ravi de vous accueillir dans son petit centre situé à Tejona, à 9 km de Rios Piedras et 10 km de Tilaran, sur la rive ouest du lac.

Prix de 1 à 3 pers pour 1:00. Pour 2:00 : 94\$, pour 3:00 : 125\$

## LOCATION DE PLANCHE À VOILE

TILAWA WINDSURF CENTER

🕒 4:00

🍃 📞  
💰 /pers : 56 \$

Pour les véliplanchistes qui ont déjà de l'expérience, ne perdez pas cette occasion de glisser sur l'un des meilleurs spots au monde !

La meilleure saison pour pratiquer ce sport s'étend de novembre à avril.

Prix à la demi-journée

## PADDLE SUR LE LAC ARENAL

DESAFIO ADVENTURE COMPANY

🕒 8:00 / 13:30

🕒 4:00

👉 8 ans mini

🍃 📞  
💰 /pers : 60 \$  
😬 De 8 à 11 ans : 45 \$

Initiez-vous au paddle sur le lac Arenal et sa vue majestueuse sur le volcan. Une discipline sportive peu difficile, très attachante et ludique. Snack inclus.

2 pers minimum

## CANOPY + RAPPEL + TUBING

SKY ADVENTURES

🕒 9:00 / 10:30 / 11:30 / 14:00

🕒 2:45

👉 12 ans mini

🍴 🍃 📞  
💰 /pers : 72 \$  
😬 De 6 à 12 ans : 57 \$

Aventure au programme avec ce parcours incluant trois tyroliennes, une descente en rappel de 45 m dans une cascade et pour finir un tubing (bouée géante) dans les rapides de la rivière.

Enfants : 1m40 minimum

## RANDONNÉE EXTRÊME DES DEUX VOLCANS

RED LAVA

🕒 9:30

🕒 10:00

🍴 🍃 📞  
💰 /pers : 75 \$

Au programme: ascension du Cerro Chato, baignade dans le lac de cratère du volcan éteint, traversée de ponts suspendus, passage par la rivière et la cascade Danta, arrêt à l'Observatory Lodge pour profiter de la vue panoramique sur le volcan et le lac Arenal et pour finir détente dans les eaux thermales de la rivière Tabacon. Bonne condition physique nécessaire.

Entrée, déjeuner et guide inclus

## RAFTING RIO BALSAS CLASSE II/III

WAVE EXPEDITIONS

🕒 10:30

🕒 6:00

👉 8 ans mini

🍴 🍃 📞  
💰 /pers : 75 \$

Une journée pleine de fraîcheur, d'aventure et d'amusement vous attend sur ce fleuve adapté aux débutants et aux familles. Le Balsa offre un décor naturel superbe où vous pourrez observer singes, toucans et bien d'autres. Déjeuner inclus au retour.

## TÉLÉPHÉRIQUE + TYROLIENNES

SKY ADVENTURES

🕒 8:00 / 9:00 / 10:30 / 12:30 / 14:00

🕒 2:30

👉 8 ans mini

🍃 📞  
💰 /pers : 81 \$  
😬 De 6 à 12 ans : 56 \$

Vous partirez à travers la jungle dans une nacelle au niveau de la canopée puis redescendrez de plate-forme en plate-forme suspendus à un câble pour profiter des vues exceptionnelles sur le volcan et le lac. Adrénaline garantie !

Option + ponts suspendus : 18\$ / pers (durée totale 4:30)

# RÉGION ARENAL

## EXCURSION VTT - SECTEUR EL CASTILLO

### BIKE ARENAL

🕒 8:00 / 13:00

🕒 4:00

🍴 🌿 📞  
💰 /pers : 85 \$

Excursion autour du lac Arenal jusqu'à El Castillo. Vous traverserez la forêt tropicale où vous pourrez observer singes, oiseaux, coatis et passerez près de fermes d'élevage. Distance parcourue : entre 13 et 26 km. Gants, snack et boissons inclus.

2 pers minimum. Niveau débutant / intermédiaire

## RAFTING RIO SARAPIQUI CLASSE III/IV

### WAVE EXPEDITIONS

🕒 8:30

🕒 7:00

👉 12 ans mini

🍴 🌿 📞  
💰 /pers : 95 \$

Passez une journée rafraîchissante et sportive sur l'un des plus beaux spots de rafting du pays. Le Sarapiquí, avec ses rapides impressionnants et sa nature exubérante, a été déclaré Patrimoine national. Sensations garanties ! Déjeuner inclus au retour.

## LOST CANYON ADVENTURES

### DESAFIO ADVENTURE COMPANY

🕒 7:30 / 10:00 / 13:00

🕒 4:00

👉 13 ans mini

🍴 🌿 📞  
💰 /pers : 99 \$

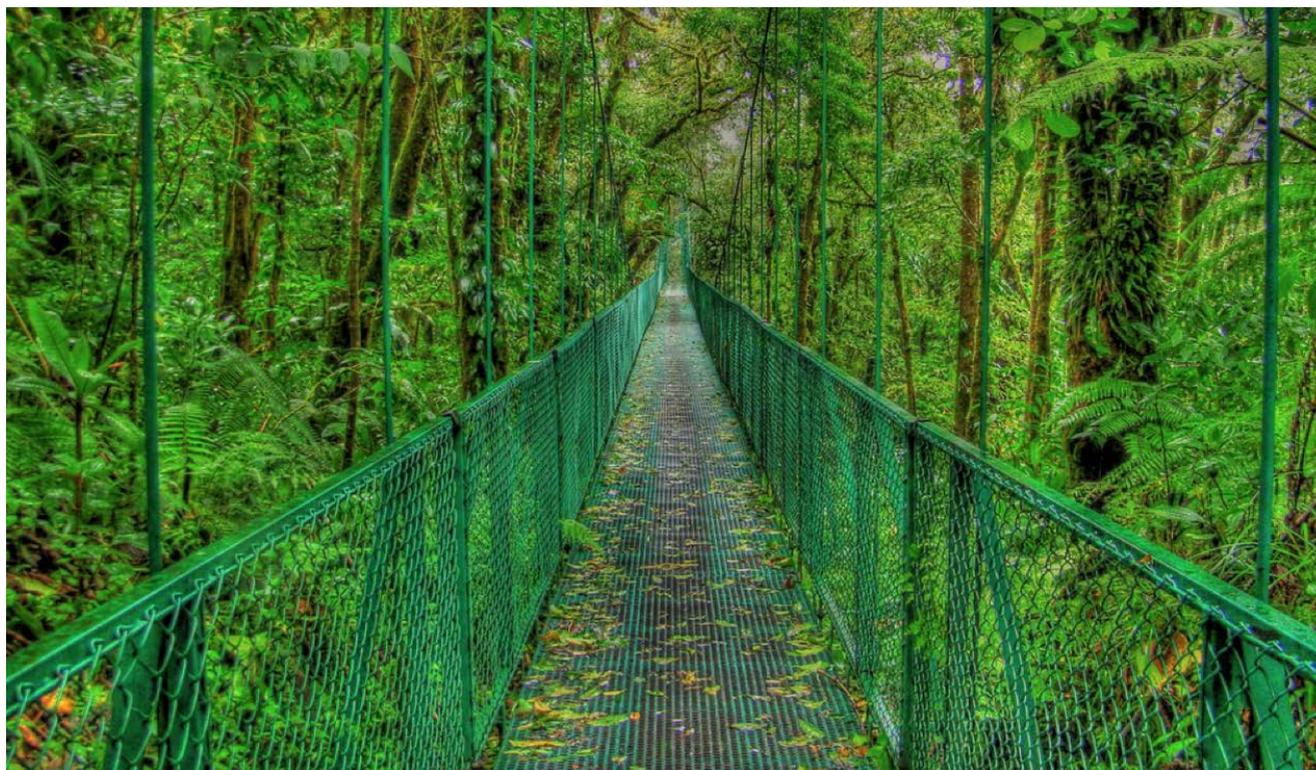
Une demi-journée qui combine différentes activités : rappel, escalade, canyoning - 4 Descentes de 20 à 50m. Aventure et sensations fortes garanties! Déjeuner inclus.

2 pers minimum

# Monteverde

Province de Puntarenas - Nord ouest du Costa Rica

Points forts : Réserves de Monteverde et de Santa Elena - Tyroliennes - Ponts suspendus - Equitation - Quad



**S**ituée sur la ligne de séparation du Pacifique et de l'Atlantique, Monteverde est la région par excellence de la forêt nuageuse. Elle abrite un écosystème fragile et unique : plus de 100 espèces de mammifères, 400 espèces d'oiseaux dont le fameux quetzal, des dizaines de milliers d'insectes et plus de 2500 variétés de plantes dont 420 variétés d'orchidées.

Amoureux de la nature, préparez-vous !

Après plusieurs kilomètres de pistes tortueuses, le village de Santa Elena est le centre de l'activité de la région : boutiques, restaurants, tours opérateurs mais aussi galeries d'art et d'artisanat. De nombreux artistes nationaux et étrangers sont venus s'installer dans cette zone aujourd'hui reconnue pour son activité artistique et culturelle. Plusieurs concerts sont organisés tout au long de l'année notamment lors du festival de Musique en février.

Surtout ne ratez pas le glacier et la fromagerie de la Coopérative de Monteverde, fondée par les Quakers au début des années 50. Un mélange d'histoire et de gastronomie !

## ARENAL ➤ MONTEVERDE

---

---

**Durée approximative : 3:00**

---

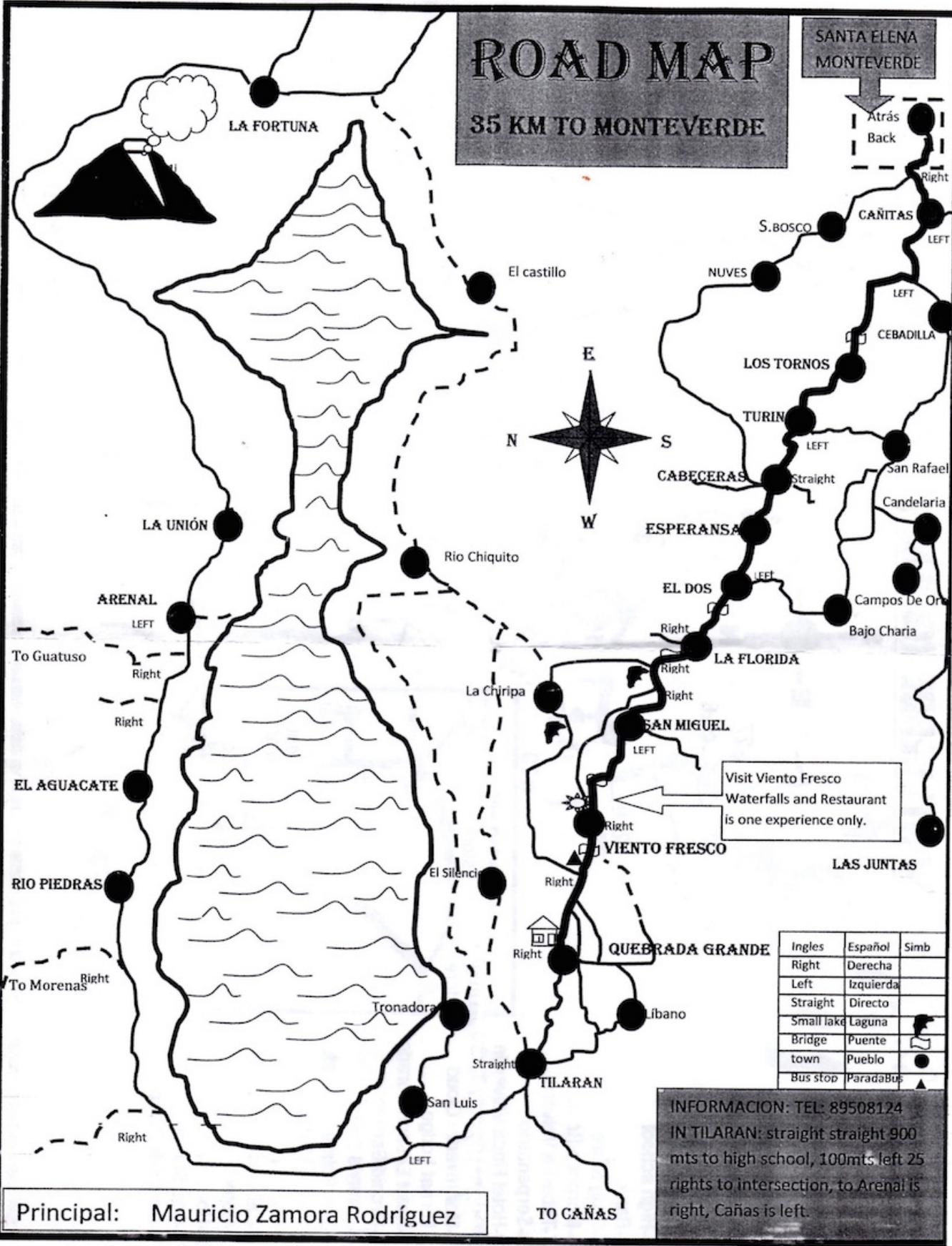
La durée ne tient pas compte des arrêts et des embouteillages

- Prendre la route qui contourne le lac Arenal, direction Tilarán - Route 142 - 73 km
- Traversez Tilaran et bifurquez à gauche en direction de Santa Elena / Monteverde, route 145 - 21 km
- A l'intersection suivante, prenez à gauche direction Monteverde / Santa Elena - Route 606 - 18 km
- Les derniers kilomètres sont une piste souvent mal entretenue
- En arrivant à Santa Elena/Monteverde voir plan ci-joint

# ROAD MAP

35 KM TO MONTEVERDE

SANTA ELENA  
MONTEVERDE



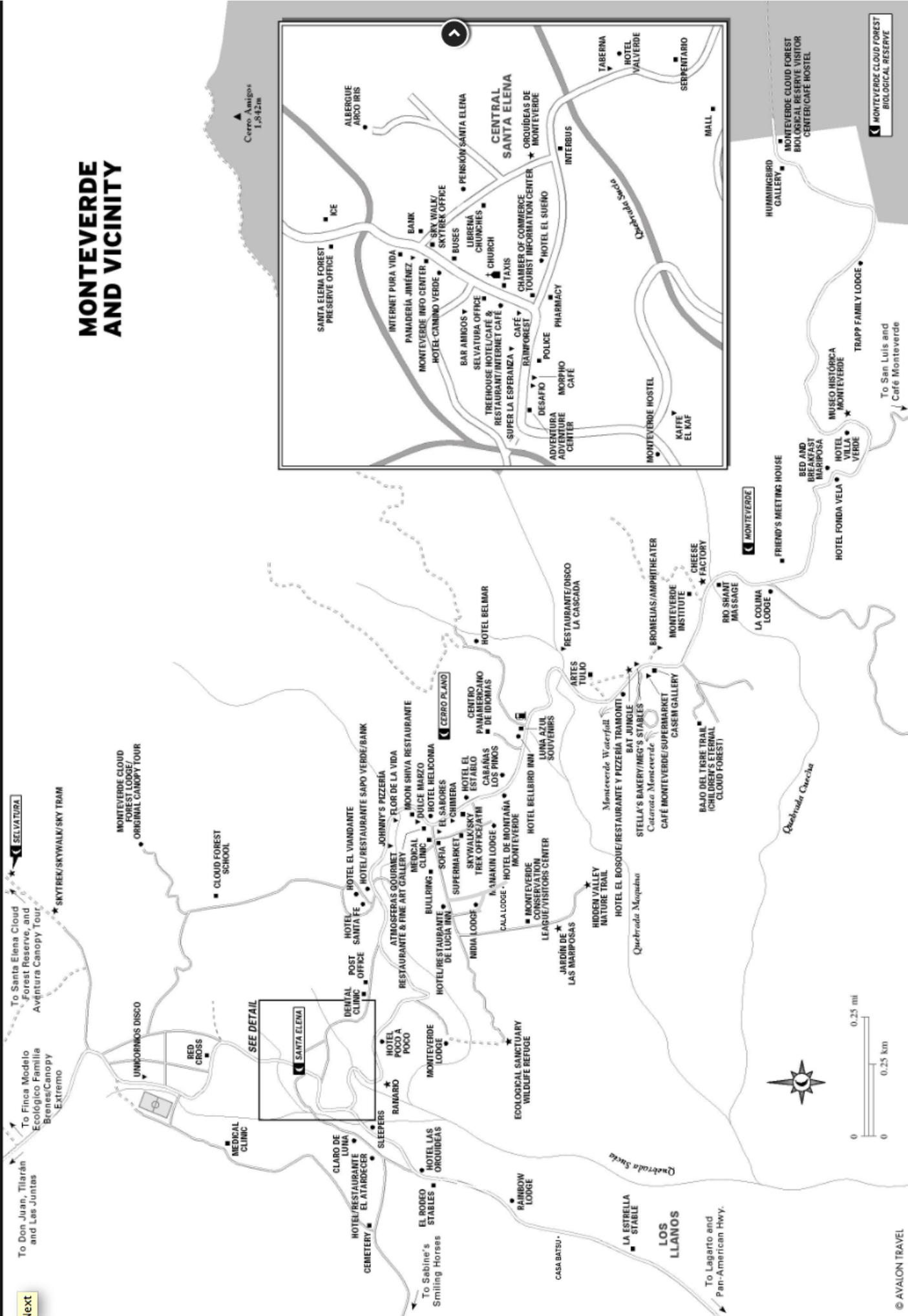
Principal: Mauricio Zamora Rodríguez

Visit Viento Fresco  
Waterfalls and Restaurant  
is one experience only.

Ingles	Español	Simb
Right	Derecha	
Left	Izquierda	
Straight	Directo	
Small lake	Laguna	
Bridge	Puente	
town	Pueblo	
Bus stop	ParadaBus	

INFORMACION: TEL: 89508124  
IN TILARAN: straight straight 900  
mts to high school, 100mts left 25  
rights to intersection, to Arenal is  
right, Cañas is left.

# MONTEVERDE AND VICINITY



# RÉGION MONTEVERDE

 : prestataires éco-responsables  
 : à réserver 72:00 à l'avance

 : tarif enfant  : horaires  : repas inclus  
 : accessible aux personnes à mobilité réduite

 : durée  : âge minimum  
 : prix / pers

## Activités Culturelles

### COOPÉRATIVE CASEM

MONTEVERDE

 De 8:00 à 17:00



Cette coopérative d'artisans de Santa Elena et Monteverde a été créée par l'initiative des femmes de la région. Elle propose des souvenirs faits main (décorations, bijoux, jouets, vêtements, boiseries, etc). L'atelier sur place vous permettra d'observer les artisans à l'oeuvre. Vos achats contribuent à la subsistance des familles locales pauvres qui bénéficient de revenus générés par la coopérative.

Dim 10:00-16:00

### GALERIES D'ART

MONTEVERDE

Vous trouverez dans la ville de Santa Elena plusieurs petites galeries d'art qui exposent le travail d'artistes locaux et internationaux (photographie, peinture, sculpture, etc).

### TOUR DE CANNE À SUCRE

EL TRAPICHE

 10:00 / 15:00

 2:00



 /pers : 33 \$

 De 6 à 12 ans : 11 \$

Promenade à travers une propriété agricole à la découverte de différentes cultures : canne à sucre, noix de cajou, oranges, café, bananes, etc... Vous observerez le processus traditionnel d'extraction et de transformation du café et de la canne à sucre.

Option déjeuner sur place : +17\$ / pers

Dimanche : 15:00

## Activités Nature

### ENTRÉE À LA RÉSERVE DE SANTA ELENA

RESERVE SANTA ELENA

 De 7:00 à 16:00



 /pers : 12 \$

Beaucoup moins touristique que la réserve de Monteverde, ses sentiers (12 km environ) sont plus paisibles. Vous pourrez y observer entre autres, singes, petits mammifères (écureuils, agoutis, coatis, rats-laveurs, etc) et de nombreux oiseaux donc le fameux quetzal. Balades entre 45 min et 3h30. Les chemins peuvent être très boueux.

Option visite guidée : +18\$ / pers. Enfant - de 7 ans gratuit

### ENTRÉE AU REFUGE DE VIE SAUVAGE CURI-CANCHA

REFUGE DE CURI CANCHA



 /pers : 16 \$

 De 7 à 12 ans : 10 \$

Parcourez des sentiers parfaitement balisés et découvrez la forêt tropicale nuageuse et son incroyable biodiversité. Vous pourrez observer épiphytes, orchidées, oiseaux colorés, tatous, rats-laveurs, singes, paresseux et bien d'autres espèces de faune et flore.

Option visite guidée : + 20\$ / pers (2 pers minimum)

### TOUR NOCTURNE

REFUGE DE CURI CANCHA

 17:30

 2:00



 /pers : 18 \$

Environ 70% de la faune est nocturne donc les chances d'observer des animaux (amphibiens, oiseaux, reptiles, etc) sont très élevées. Cette promenade guidée à la tombée de la nuit vous fera vivre une expérience magique qui mettra tous vos sens en éveil !

2 pers minimum. Avec transport depuis/vers hôtel : + 6\$ / pers

# RÉGION MONTEVERDE

## ENTRÉE À LA RÉSERVE DE MONTEVERDE

### RESERVE MONTEVERDE

🕒 De 7:00 à 16:00

Cette forêt nuageuse abrite coatis, singes hurleurs, singes capucins ou encore écureuils, agoutis et plus de 400 espèces d'oiseaux dont le quetzal. Ses infrastructures sont de meilleure qualité que celles de Santa Elena mais prévoyez tout de même bottes et vêtements adaptés. La réserve compte 13 km de sentiers balisés (9 sentiers).

Option visite guidée : +26\$ / pers (4 pers minimum)

🌿 📞  
💰 /pers : 20 \$  
😊 De 6 à 12 ans : 10 \$

## EXCURSION NOCTURNE AU BOSQUE DE LOS NIÑOS

### BOSQUE ETERNO DE LOS NIÑOS

🕒 17:30 ⏳ 2:00

Découvrez la faune nocturne : amphibiens, oiseaux, reptiles... Environ 70% de la faune est nocturne donc les chances d'observer des animaux sont très élevées.

Avec transport depuis/vers hôtel : + 5\$ / pers

🌿 📞  
💰 /pers : 22 \$  
😊 De 6 à 12 ans : 15 \$

## ♥ PONTES SUSPENDUS DE MONTEVERDE SANS GUIDE

### SKY ADVENTURES

🕒 8:00 / 9:00 / 10:30 / 11:30 / 14:00 ⏳ 1:30

Prenez de la hauteur à travers ce parcours dans la forêt tropicale pour l'observation de la faune et de la flore. 5 ponts suspendus et plates-formes pour découvrir la jungle tropicale depuis la canopée.

Option avec guide : + 13\$ / pers

🌿 📞  
💰 /pers : 26 \$  
😊 De 6 à 12 ans : 18 \$

## EXCURSION DIURNE

### BOSQUE ETERNO DE LOS NIÑOS

🕒 5:30 / 8:00 / 14:00 ⏳ 2:00

Il s'agit de la plus grande réserve privée du Costa Rica. Elle appartient à la réserve de la Biosphère classée par l'UNESCO. Ses sentiers de 4,5km vous permettront de découvrir une faune et flore extrêmement variée et spécifique à cette zone de transition entre forêt humide et forêt pluvieuse.

Avec transport depuis/vers hôtel : + 5\$ / pers

🌿 📞  
💰 /pers : 30 \$  
😊 De 6 à 12 ans : 18 \$

## CHUTES D'EAU VIENTO FRESCO À PIED

### VIENTO FRESCO

🕒 de 9h à 16h30

A 11 km au sud de Tilaran, sur la route de Santa Elena, ces 5 cascades appartiennent à une ferme privée au milieu de la forêt. La plus haute (75 m) est propice à la baignade. Au cours de votre promenade, vous pourrez profiter des vues sur le Golfe de Nicoya et les montagnes alentour. Déjeuner inclus

Option à cheval : + 30\$ / pers

🍴 🌿 📞  
💰 /pers : 30 \$

## BALADE À CHEVAL

### 100% AVENTURA

🕒 8:00 / 9:30 / 11:00 / 13:00 / 15:00 ⏳ 2:00 🐾 8 ans mini

Partez à la découverte de la région de Monteverde à cheval. Une promenade agréable qui vous offrira des vues splendides tant sur la forêt nuageuse que sur le lac et le volcan Arenal.

📞  
💰 /pers : 40 \$  
😊 De 8 à 14 ans : 35 \$

## PONTES SUSPENDUS DE MONTEVERDE + TÉLÉPHÉRIQUE

### SKY ADVENTURES

🕒 8:00 / 9:00 / 10:30 / 11:30 / 13:00 ⏳ 2:00

En plus des ponts suspendus, vous profiterez d'un survol de la canopée en téléphérique (1600m) avec un guide. Arrivée en haut de l'une des plus hautes montagnes de Monteverde.

Option + tyroliennes : + 32\$ / pers

🌿 📞  
💰 /pers : 67 \$  
😊 De 6 à 12 ans : 46 \$

# RÉGION MONTEVERDE

## TOUR D'OBSERVATION DES OISEAUX

REFUGE DE CURI CANCHA

🕒 6:30

🕒 4:30

🌿 📞  
💰 /pers : 89 \$

Accompagnés d'un guide naturaliste (bilingue anglais-espagnol), observez et écoutez les oiseaux qui peuplent la dense forêt de cette réserve : quetzal, trogon, tangara, bobo, colibris et bien d'autres...

2 pers minimum

## Activités Sportives

### TYROLIENNES

ORIGINAL CANOPY TOUR

🕒 7:30 / 10:30 / 14:30

🕒 2:00

👉 5 ans mini

💰 /pers : 45 \$

Premier canopy construit au Costa Rica, ce tour comprend : parcours en tyroliennes le long de 15 câbles et 16 plates-formes + saut de Tarzan (chute de 15 m dans le vide, non obligatoire), descente en rappel (40 m) et escalade d'un arbre creux.

Possibilité de réaliser le tour de nuit (à 17:30) pour encore plus de sensations...

😊 De 5 à 10 ans : 25 \$

Se présenter 00:30 avant l'horaire indiqué

### TYROLIENNES DE L'EXTRÊME

MONTEVERDE EXTREMO PARK

🕒 8:00 / 11:00 / 14:00

🕒 3:00

💰 /pers : 53 \$

Au programme: 21 plates-formes, une descente en rappel de 30 mètres, un saut de Tarzan et 14 câbles dont un de plus d'un km pour imiter Superman et un autre dans un tunnel sous la montagne.

Un parcours idéal pour les aventuriers !

😊 De 6 à 12 ans : 38 \$

### TOUR DE QUAD

100% AVENTURA

🕒 8:00 / 11:00 / 15:00

🕒 2:00

👉 8 ans mini

💰 /pers : 60 \$

Partez à l'aventure à travers la forêt et les chemins de Monteverde. Un parcours de 20 km qui offre des vues splendides sur la forêt nuageuse mais également sur le lac et le volcan Arenal.

Tarif pour un quad double : 85\$ total

Permis obligatoire pour conduire un quad (à présenter sur place)

### SAUT À L'ÉLASTIQUE

MONTEVERDE EXTREMO PARK

🕒 8:00 / 11:00 / 14:00

💰 /pers : 75 \$

Unique en son genre puisque le se réalise depuis une nacelle qui se déplace par un système de câbles jusqu'à atteindre le point de d'où les plus courageux s'élanceront dans le vide à une hauteur de 143 mètres ! C'est le plus haut d'Amérique centrale.

### TÉLÉPHÉRIQUE + TYROLIENNES

SKY ADVENTURES

🕒 8:00 / 9:00 / 10:30 / 13:00 / 14:00

🌿 📞  
💰 /pers : 81 \$

Activité combinant le survol de la canopée en téléphérique avec un guide bilingue espagnol-anglais (1600m de parcours). Arrivée en haut de l'une des plus hautes montagnes de Monteverde puis descente à travers la forêt le long de 2 km de câbles. Découverte et sensations fortes au rendez-vous !

😊 De 6 à 12 ans : 56 \$

Option + ponts suspendus : 18\$ / pers (durée totale 4:30)

# Quepos et Manuel Antonio

---

Province de Puntarenas - Côte pacifique

Points forts : Parc Manuel Antonio - Plages - Rafting - Balade à cheval - Pêche sportive.



La côte pacifique de la région de Puntarenas offre l'un des plus beaux paysages d'Amérique centrale ! L'emplacement privilégié et les conditions climatiques sont à l'origine de la biodiversité exceptionnelle de cette région. Le village de Quepos compte environ 7000 habitants permanents. Le tourisme est la première économie de la région. Le mois de février accueille le festival de la mer où parades et festivités se succèdent. Ne manquez pas le parc le plus visité du Costa Rica : Manuel Antonio ! Il abrite entre autre une forêt primaire, une forêt secondaire, une mangrove et de magnifiques plages. Ce lieu paradisiaque pour les amoureux de la nature accueille des espèces marines et terrestres. La vedette du parc : incontestablement le singe-écureuil et ses mimiques ! Une petite plage nichée entre 2 avancées rocheuses, Biezans, vaut le détour. Vous pourrez y louer des kayaks de mer pour visiter la région côté mer.

## MONTEVERDE ➤ MANUEL ANTONIO

---

---

**Durée approximative : 4:00**

---

La durée ne tient pas compte des arrêts et des embouteillages

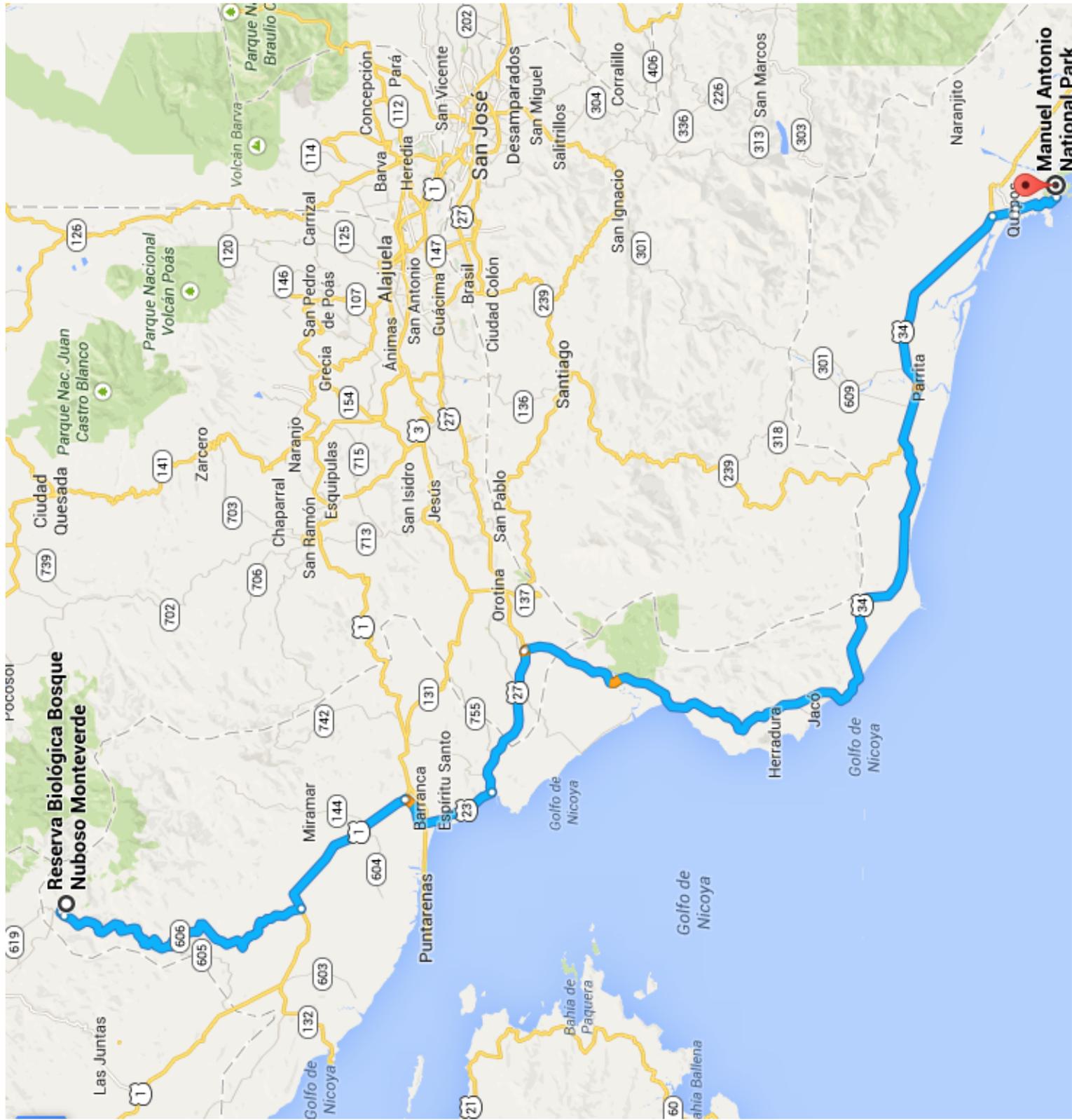
- Reprendre la route direction Guacimal / Coyolar / Panaméricaine - Route 606 - 31 km
- En arrivant à la Panaméricaine, prenez à gauche direction Puntarenas - Route 1 - 16 km
- A hauteur de Barranca, bifurquez à droite direction Puntarenas / Caldera / Jacó - Route 23 - 12 km

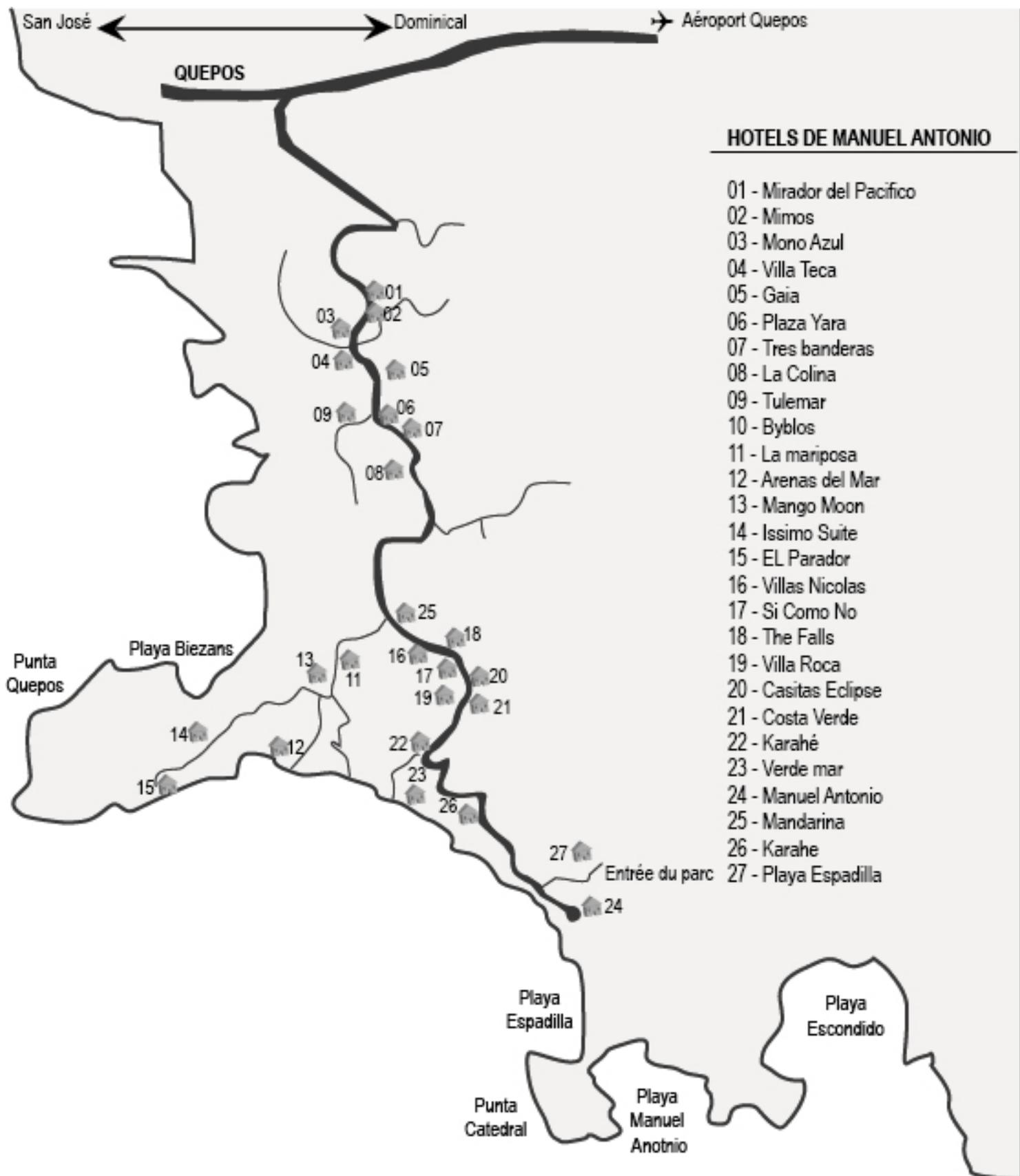
**ATTENTION N'ENTREZ PAS DANS PUNTARENAS, continuez direction Caldera / Jacó**

- Après Caldera, continuez direction Jacó / San José - Route 27 - 18 km
- Prendre la sortie direction Tarcoles / Jacó - 36 km
- Continuez jusqu'à Quepos - 42 km
- Suivre les indications Quepos / Manuel Antonio - 28 km
- A Quepos entrez dans la ville sur votre droite
- Suivre les indications Parque Nacional Manuel Antonio

**SUR LA ROUTE...**

Arrêtez-vous au pont de Tarcoles pour observer les fameux crocodiles qui peuplent le fleuve ou bien visitez le parc national Carara réputé pour les Aras écarlates.





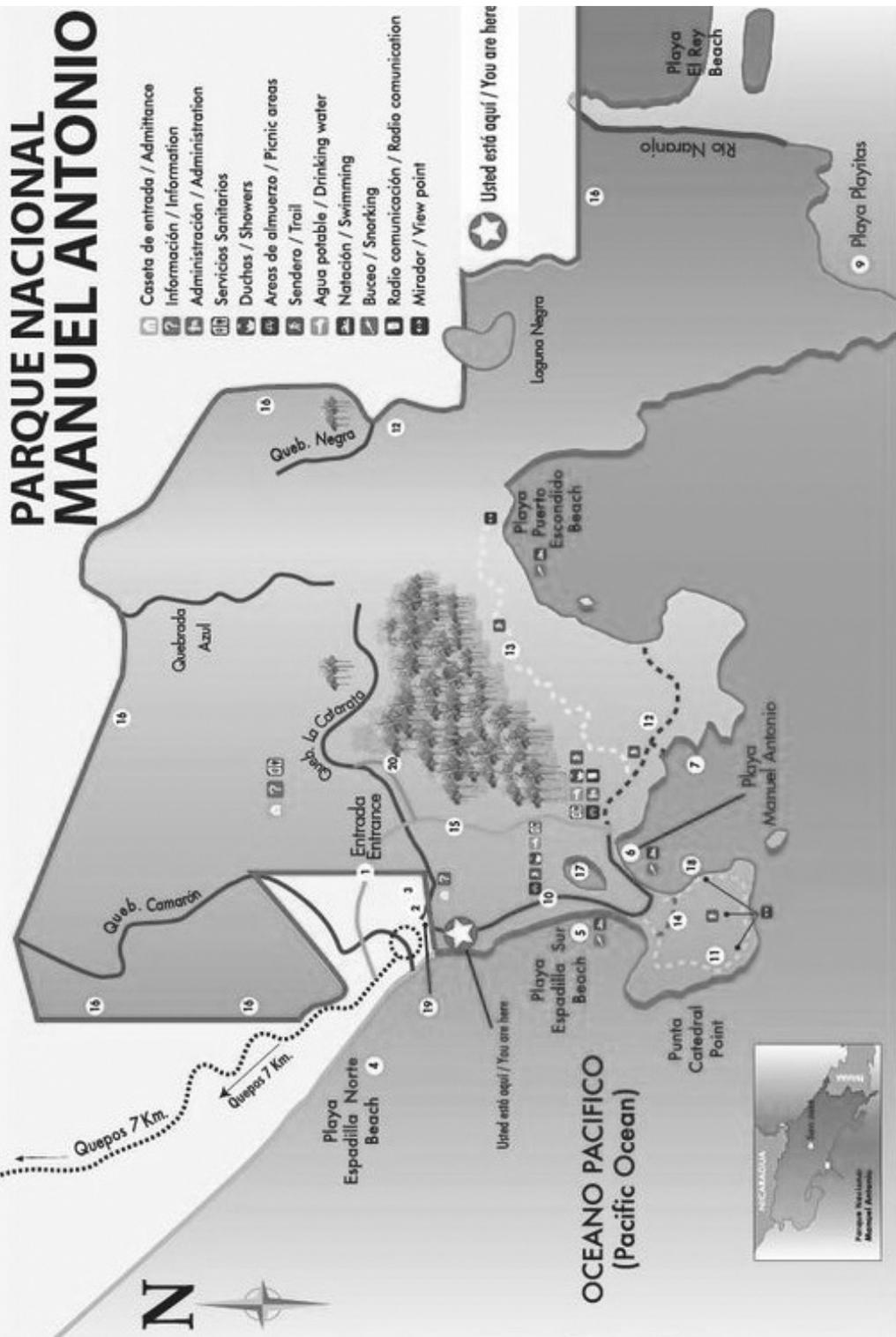
## INFORMACION / INFORMATION

- 1 Entrada / Entrance
- 2 Estero / Estuary
- 3 Manglar / Mangrove
- 4 Playa Espadilla Norte / Beach
- 5 Playa Espadilla Sur o Playa Dos / Beach
- 6 Playa Manuel Antonio o Playa Tres / Beach
- 7 Playas Gemelas / Beach
- 8 Playa Puerto Escondido / Beach
- 9 Playa Playitas / Beach
- 10 Sendero Principal / Main Trail 2.2 km
- 11 Sendero Punta Catedral / Trail 1.4 km
- 12 Sendero Playas Gemelas y Pto. Escondido / Trail 1.6 km
- 13 Sendero Mirador / Trail 1.3 km
- 14 Sendero La Trampa / La Trampa Trail 0.2 km
- 15 Camino Vehicular / Official Road 1.3 km
- 16 Límites del Parque / Park Limits
- 17 Laguna / Lagoon
- 18 Trampa de tortugas / Turtle Trap
- 19 Sendero La Catarata / Waterfall Trail 9 km
- 20 Salida

Park Sponsors:



Cámara de Turismo  
Manuel Antonio,  
Quepos, Aguirre



# PARQUE NACIONAL MANUEL ANTONIO

- 1 Caseta de entrada / Admittance
- 2 Información / Information
- 3 Administración / Administration
- 4 Servicios Sanitarios
- 5 Duchas / Showers
- 6 Areas de almuerzo / Picnic areas
- 7 Sendero / Trail
- 8 Agua potable / Drinking water
- 9 Natación / Swimming
- 10 Buceo / Snorkling
- 11 Radio comunicación / Radio communication
- 12 Mirador / View point

Usted está aquí / You are here

Usted está aquí / You are here

OCEANO PACIFICO  
(Pacific Ocean)



# RÉGION MANUEL ANTONIO

 : prestataires éco-responsables  
 : à réserver 72:00 à l'avance

 : tarif enfant  : horaires  : repas inclus  
 : accessible aux personnes à mobilité réduite

 : durée  : âge minimum  
 : prix / pers

## Activités Culturelles

### MARCHÉ DE QUEPOS

#### MANUEL ANTONIO

Le vendredi de 14:00 à 20:00 et le samedi de 05:00 à 17:00, marché du centre-ville, rue Malecon-Paseo de los Quepeños en face de l'estuaire. En plus des fruits tropicaux et des légumes locaux, vous pourrez goûter aux délicieuses pâtisseries des Quakers qui descendent de Monteverde pour vendre leurs spécialités.

### FERME À LA VANILLE

#### RAINFOREST SPICES (VILLA VANILLA)

 9:00 / 13:00 Du lundi au samedi

 2:30

Visite guidée d'une ferme qui cultive la vanille, la cannelle, le poivre et d'autres variétés d'épices tropicales. Les propriétaires sont des pionniers de l'agriculture biologique et biodynamique au Costa Rica... Pour conclure votre tour, une dégustation vous permettra d'affiner votre palais !

A 30 mn de route de Manuel Antonio. Option avec transport : +7\$ / pers

   
 /pers : 45 \$  
 De 6 à 13 ans : 23 \$

sauf sam PM et dim

## Activités Détente

### APÉRITIF MAGIQUE

#### MANUEL ANTONIO

Pour profiter d'un magnifique coucher de soleil, rendez-vous vers 17:00 sur la terrasse de l'hôtel La Mariposa qui bénéficie d'une vue splendide sur l'océan et le parc. Un endroit idéal pour aller boire un verre après une excursion au parc ou bien encore déguster un cocktail en admirant le coucher de soleil ! Si vous consommez vous pourrez profiter de la piscine.



### PLAYA BIESANZ

#### MANUEL ANTONIO

Petite plage publique et cachée, donc peu fréquentée ;-). Prenez la direction de l'hôtel La Mariposa; continuez sur environ 500 m jusqu'à une fourche puis à droite sur encore 1 km. L'accès à la plage se trouve sur la droite après l'hôtel Shana. Un garde surveillera votre véhicule. Sur place, possibilité de louer des kayaks.



### TOUR DE TRIMARAN LORELEI ET SNORKELING

#### SUNSET SAILS

 8:30 / 13:30

 4:00

Croisière le long de la côte de la Manuel Antonio. Un vrai moment de détente ! Avec un peu de chance, vous pourrez observer des dauphins... Snorkeling, déjeuner ou dîner inclus. Départ de la Marina Pez Vela à Quepos.

     
 /pers : 87 \$

Enfant - de 3 ans : gratuit

# RÉGION MANUEL ANTONIO

## Activités Nature

### PARC NATIONAL MANUEL ANTONIO

#### MANUEL ANTONIO

🕒 De 7:00 à 16:00

Malgré ses nombreux visiteurs, Manuel Antonio reste encore un petit coin de paradis de par l'abondance de sa faune et flore : singes, coatis, ratons laveurs, paresseux, oiseaux et nombreux autres petits mammifères et insectes. Pour ceux qui souhaitent un peu de farniente, privilégiez les plages situées au fond du parc, considérées comme étant parmi les plus belles du pays.

Option guide francophone : + 35\$ / pers



💰 /pers : 16 \$

👤 De 2 à 12 ans : \$

Fermé le lundi

### PROMENADE À CHEVAL

#### BRISA DEL NARA

🕒 7:30 / 13:00

⌚ 4:30

👤 5 ans mini

Après environ 45mn de route à travers la campagne costaricienne, vous partirez pour une balade à cheval à travers la forêt tropicale sur les hauteurs de Manuel Antonio, jusqu'au pied d'une cascade de 40 mètres de haut où vous pourrez vous baigner. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

Transport inclus



💰 /pers : 65 \$

### ISLA DAMAS EN KAYAK

#### AVE NATURA

🕒 Selon la marée

⌚ 3:30

👤 5 ans mini

Tour en kayak guidé à travers la mangrove à la découverte de la flore particulière à cet écosystème. Vous pourrez observer la multitude d'oiseaux dont la réserve regorge ainsi des singes, crocodiles, etc. Déjeuner ou dîner inclus.

Option en bateau possible



💰 /pers : 69 \$

## Activités Sportives

### RAFTING RIO NARANJO - CLASSE III / IV

#### RIOS TROPICALES TOUR

🕒 9:00

⌚ 4:00

👤 8 ans mini

Préparez-vous aux joies du rafting ! Cette section du fleuve Naranjo est constituée de plusieurs rapides accessibles aux débutants. Superbes paysages et sensations garanties ! Également au programme : la visite d'une petite ferme locale d'épices bio. Snack inclus

De mai à novembre



💰 /pers : 70 \$

### TYROLIENNES

#### TITI CANOPY

🕒 7:00 / 9:00 / 11:00 / 13:00 / 15:00

⌚ 2:00

👤 4 ans mini

Un parcours de 2 ponts suspendus et 10 câbles à travers la forêt primaire et secondaire, offrant de jolies vues sur les montagnes et vallées environnantes. Pour les plus téméraires, un tarzan-swing vous attend à la fin du tour. Idéal pour les familles.

Option tour de nuit à 17:30 : + 10\$ / pers

💰 /pers : 80 \$

👤 De 4 à 12 ans : 60 \$

### RAFTING RIO NARANJO - SECTION CHORRO CLASSE IV/V

#### RIOS TROPICALES TOUR

🕒 9:00

⌚ 4:00

👤 15 ans mini

Préparez-vous à une poussée d'adrénaline pour cette descente en rafting sur la section Chorro du fleuve Naranjo. Le parcours, constitué d'une succession de rapides dans un canyon étroit, est réservé aux personnes ayant déjà de l'expérience et avides de sensations fortes ! Les paysages magnifiques seront votre récompense. Snack inclus

De mi-janvier à avril



💰 /pers : 85 \$

# RÉGION MANUEL ANTONIO

## PARACHUTE ASCENSIONNEL

### AGUAS AZULES

 Départ à tout moment

 0:15

 3 ans mini

 /pers : 85 \$ 

Une expérience unique et inoubliable! Départ depuis la plage, vous décollez lentement dans les airs. Vol d'environ 15 min entre 120-125 m de hauteur puis amerrissage et retour à la plage en jet-ski. Adapté à tous les niveaux et à tous les âges de 3 à 95 ans !!

Option 00:30 : + 55\$ / pers. Prix pour 2 : 140\$ pour 00:15 mn (poids maxi 180 kg)

## DESCENTE EN RAPPEL ET CANYONING

### XTREM TOURS

 7:30 / 12:30

 5:30

 8 ans mini

 /pers : 85 \$  

Si vous avez soif de sensations fortes, cette activité est faite pour vous ! Au programme : 4 descentes en rappel le long de chutes d'eau de 35 à 55 mètres de hauteur, chute libre dans une piscine naturelle, pont suspendu à 60 mètres de hauteur et de jolis sentiers au milieu de la forêt. Déjeuner typique inclus à la fin du tour.

## RAFTING RIO SAVEGRE, CLASSE II ET III

### RIOS TROPICALES TOUR

 9:00

 6:00

 6 ans mini

 /pers : 95 \$   

Préparez-vous aux joies du rafting. Le fleuve Savegre est un fleuve large et sinueux, idéal pour débiter la pratique de ce sport. Tout au long de la descente vous pourrez admirer l'abondante faune et flore sur les berges du fleuve. Déjeuner typique inclus à la fin du tour.

## Activités Tourisme rural

### RÉSERVE LOS CAMPESINOS

#### LOS CAMPESINOS

 9:00

 /pers : 56 \$   

Balade guidée (en espagnol uniquement) dans les sentiers de la réserve Los Campesinos : passage d'un pont suspendu, promenade de 3 km jusqu'au mirador sur le Pacifique, baignade dans la piscine naturelle Los Olivos et découverte des chutes d'eau Los Chorros. Déjeuner typique inclus.

 De 2 à 11 ans : 28 \$

Temps de route depuis Manuel Antonio : environ 1:00

# Dominical - Uvita

---

Province de Puntarenas - Sud ouest du Costa Rica

Points forts : Plages - Randonnées équestres - Excursions en mer (snorkeling, plongée, observation des baleines, tortues et dauphins).



**L**e sud, c'est toute l'authenticité du Costa Rica. Il s'agit de l'une des régions les plus sauvages du pays et l'une des moins visitées. La route Costanera, goudronnée depuis quelques années, facilite l'accès aux plages reculées et désertes, mais aussi aux cascades et points de vues uniques qui se dissimulent dans les hauteurs.

Premier arrêt : la longue plage de Dominical, paradis des surfeurs, c'est aussi un lieu hors pair pour l'observation de la vie sauvage.

Encore 17 km et vous rejoignez Uvita et le parc national Marino Ballena dont la fonction principale est la protection des ressources maritimes, en particulier les cétacés qui ont choisi cette zone comme lieu de reproduction avant de reprendre la route vers le nord.

Un peu plus au sud, les plages de Tortuga et Ventanas sont un lieu de ponte des tortues marines.

La zone est également propice à la rencontre et au partage avec la communauté indigène Boruca.

## MANUEL ANTONIO ➤ OJOCHAL

---

---

**Durée approximative : 1:30**

La durée ne tient pas compte des arrêts et des embouteillages

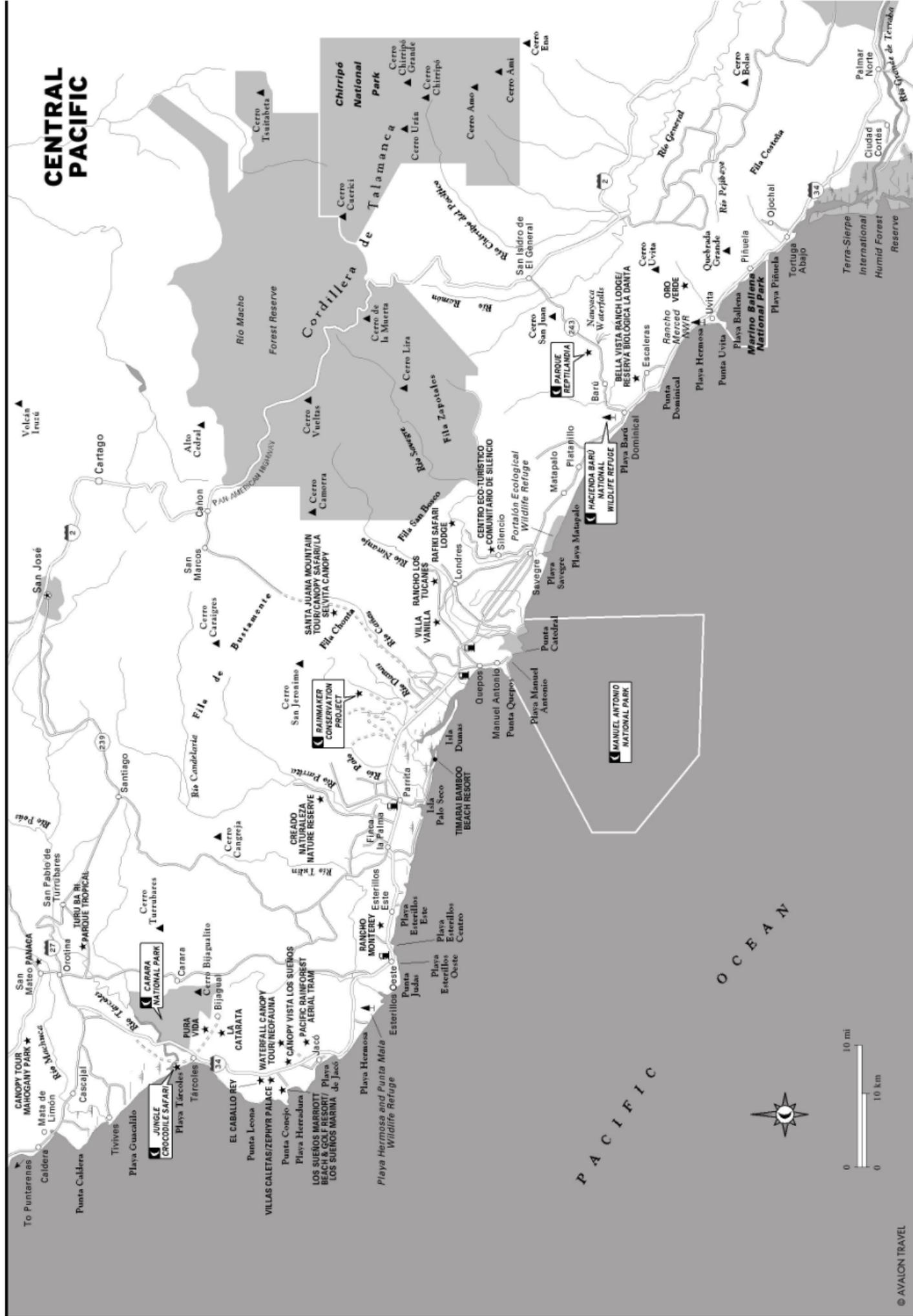
### MANUEL ANTONIO >>> LOOK OUT

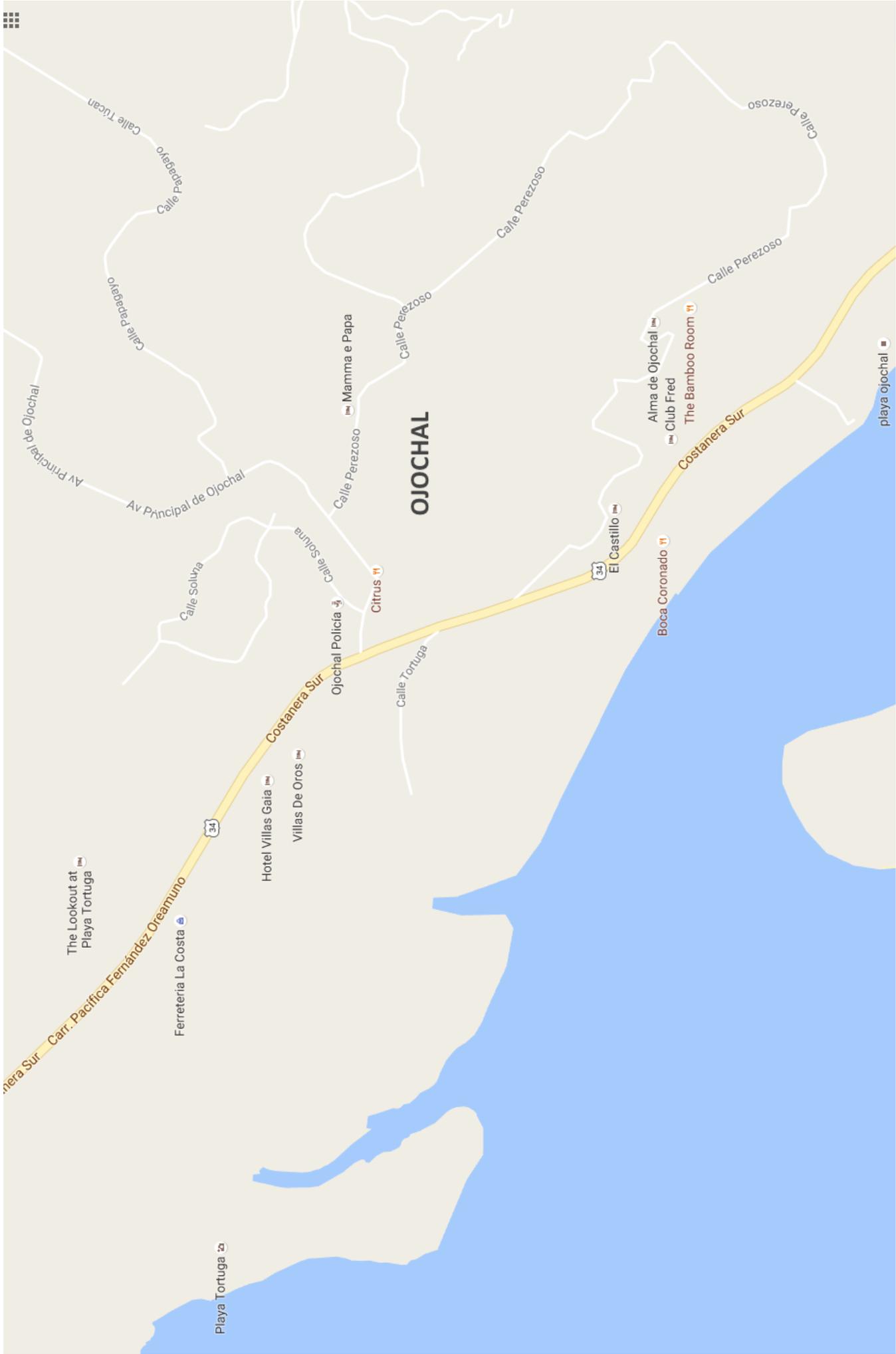
- Reprenez la direction de Quepos
- Suivre la direction de Dominical / Uvita / Ojocha. Route 34 - 78 Km
- L'hôtel se trouve sur la gauche avant l'entrée d'Ojochal en hauteur

### SUR LA ROUTE...

Arrêtez-vous à Matapalo pour profiter d'une jolie plage, calme et peu fréquentée. L'embranchement se trouve au niveau du restaurant Express Deli del Pacífico (à 26 km de Quepos et avant Dominical)

# CENTRAL PACIFIC





# RÉGION PACIFIQUE SUD

 : prestataires éco-responsables  
 : à réserver 72:00 à l'avance

 : tarif enfant  : horaires  : repas inclus  
 : accessible aux personnes à mobilité réduite

 : durée  : âge minimum  
 : prix / pers

*Temps de route : Dominical - Uvita : 0:30 / Dominical - Ojochal : 0:45 / Dominical - Sierpe : 1:45 / Dominical - Manuel Antonio : 0:50 / Uvita - Ojochal : 0:15 / Uvita - Sierpe : 1:15 / Uvita - Manuel Antonio : 1:20 / Ojochal - Sierpe : 1:00*

## Activités Culturelles

### SPECIALITÉS AGRICOLES DE LA RÉGION

#### DOMINICAL - UVITA - SIERPE

La culture de l'huile de palme est très développée dans la région et vous pourrez observer les vastes plantations le long de la route. La culture du riz est également très présente dans la zone.



### LES SECRETS DE LA NOIX DE COCO

#### COSTA RICA CULTURE TOURS

 Sur demande

   
 /pers : 35 \$

David, jeune producteur local, se fera une joie de vous initier aux propriétés de la noix de coco et de ses dérivés et ses usages dans la vie quotidienne. Vous découvrirez également avec lui les coutumes et traditions de cette zone côtière. Il vous livrera tous les secrets de cette plante fascinante.

Au départ d'Uvita

### VISITE DE LA FERME IBIS AVEC DON GUELO

#### COSTA RICA CULTURE TOURS

 8:00 Sur demande

 2:30

   
 /pers : 50 \$

Rencontre avec Don Guelo et sa famille, des paysans costariciens qui maintiennent encore un production agricole traditionnelle. Conscient de l'important de protéger la nature, Don Guelo participe activement à la reforestation de sa propriété. Après la visite, vous goûterez les petits mets locaux préparés avec les produits de la ferme par son épouse Doña Yeti.

Sauf dimanche et fériés

2 pers minimum

### VISITE GUIDÉE DE LA RÉSERVE INDIGÈNE BORUCA

#### IBA BORUCA

 10:00

 5:00

    
 /pers : 88 \$

Une journée guidée à travers la communauté indigène Boruca à la découverte de leur artisanat (masque, tissage...), de leurs traditions et visite du village. Vous partagerez un délicieux repas typique que vous aiderez à préparer... Souvenirs authentiques assurés !

 De 0 à 10 ans : 70 \$

2 pers minimum



### NUIT ET VISITE GUIDÉE DE LA RÉSERVE INDIGÈNE BORUCA

#### IBA BORUCA

 10:00

    
 /pers : 113 \$

Prolongez l'expérience en passant une nuit au sein de la communauté indigène Boruca. Après la journée de découverte, un dîner vous sera servi de façon traditionnelle. L'hébergement est plutôt rustique mais l'expérience, authentique, est au rendez-vous...

 De 0 à 10 ans : 90 \$

2 pers minimum

# RÉGION PACIFIQUE SUD

## Activités Nature

### CASCADE D'UVITA

#### DOMINICAL - UVITA - SIERPE

Depuis le centre du village d'Uvita, prenez la route qui part de la banque du Costa Rica BCR et qui monte sur les hauteurs. Continuez sur environ 1,5 km. Pour 1\$/pers, vous pouvez accéder et vous baigner dans cette jolie petite cascade entourée de jungle tropicale.

### PLAGES

#### DOMINICAL - UVITA - SIERPE

Réputée pour ses nombreux spots de surf et ses plages désertes, la côte pacifique centrale ravira les amoureux de sports de glisse ou simplement de farniente. Amateurs de surf, vous choisirez Playa Dominical, réputée pour ses vagues et son ambiance détendue. Pour une baignade plus calme du nord au sud : Playa Hermosa - Playa Ballena - Playa Arcos - Playa Ventana - Playa Tortuga.

### VUE SUR LE DELTA

#### DOMINICAL - UVITA - SIERPE

Depuis Punta Mala, au sud d'Uvita, joli point de vue sur le delta du fleuve Terraba. Au coucher du soleil, c'est une splendeur !!



### VUE SUR LA MER

#### DOMINICAL - UVITA - SIERPE

Vous pouvez apercevoir "la queue de la baleine" qui se forme à marée basse dans la baie d'Uvita et prendre quelques jolis clichés. Pour vous y rendre : sur la route qui vient de Dominical en direction d'Uvita, au niveau de Rancho La Merced, prenez à gauche et continuez sur environ 5 km de piste. Privilégiez le coucher de soleil, amenez un casse-croûte, pourquoi pas un apéritif, et profitez !

### PARC NATIONAL MARINO BALLENA

#### PARC - RÉSERVE

🕒 De 7:00 à 16:00

 /pers : 6 \$ 

D'une superficie de 100 ha terrestres et 5375 ha marins, ce parc, peu visité, permet de passer quelques jours loin des zones touristiques plus denses. Essentiellement marin, il est bordé d'immenses plages tranquilles et sauvages, certaines propices au surf. Chaque année, des centaines de baleines à bosse viennent ici pour se reproduire et mettre bas.

Enfant - 12 ans gratuit

### ENTRÉE À LA RÉSERVE BARU

#### HACIENDA BARU

🕒 De 7:00 à 17:00

 /pers : 10 \$ 

L'entrée à la Réserve vous donne accès à la serre à papillons, le jardin d'orchidées, la tour d'observation et les 7 km de sentiers balisés du refuge national de vie sauvage. Nous vous recommandons la visite tôt le matin ou en fin d'après-midi. Gratuit si vous logez à l'hôtel.

Enfant - 5 ans gratuit

### TOUR GUIDÉ DANS LA JUNGLE

#### HACIENDA BARU

🕒 7:30  4:00

 /pers : 35 \$  

Partez avec un guide anglais/espagnol à la découverte des forêts tropicales. Une expérience où vous découvrirez la faune de la réserve : toucans, coatis, agoutis, trogons, paresseux, fourmiliers et pas moins de 350 espèces d'oiseaux... Bonne condition physique requise car terrain escarpé.

Sauf dimanche

Enfant - 5 ans gratuit

# RÉGION PACIFIQUE SUD



## TOUR NOCTURNE

RANCHO LA MERCED

🕒 19:00

🕒 2:00

 /pers : 35 \$  

Partez à la découverte du monde de la nuit ! Observation de la faune nocturne : grenouilles, serpents, insectes en tout genre. Une autre façon d'appréhender la forêt!

## OBSERVATION DE LA FAUNE ET FLORE

RANCHO LA MERCED

🕒 7:00

🕒 2:30

 /pers : 35 \$  

Excursion matinale à travers les forêts primaire et secondaire de ce refuge de vie sauvage de plus de 506 hectares afin d'observer la faune et de la flore en compagnie d'un guide naturaliste (bilingue espagnol-anglais).

2 pers. min

## TOUR NOCTURNE

SIERPEFROGS OSA

🕒 18:00

🕒 2:45

👉 7 ans mini

 /pers : 44 \$  

Partez à la découverte du monde nocturne de la jungle ! Accompagnés par des guides naturalistes passionnés, vous observerez les grenouilles, serpents, araignées, insectes en tout genre qui vivent la nuit. Une autre façon d'appréhender la forêt !

😬 De 7 à 13 ans : 26 \$

2 pers minimum. Au départ de Sierpe

## OBSERVATION DES OISEAUX

HACIENDA BARU

🕒 5:30

🕒 5:00

👉 3 ans mini

 /pers : 45 \$  

Vous partez au petit jour à la découverte de la multitude d'espèces d'oiseaux qui peuplent la région : ibis, hérons, martin-pêcheur ou trogons, motmot, toucans... Petit-déjeuner inclus. Activité très appréciée des photographes, experts ou amateurs !

Sauf dimanche

2 pers minimum. Enfant - 5 ans gratuit



## BALADE À CHEVAL

RANCHO LA MERCED

🕒 9:00 / 14:00 / 16:00

🕒 2:00

 /pers : 45 \$  

Balade à travers la forêt tropicale jusqu'à une rafraîchissante cascade ou bien balade à la découverte de Playa Hermosa. Pour un vrai moment romantique, optez pour la balade au coucher du soleil (16:00).

😬 A partir de 7 ans : 45 \$

Supplément 5\$ / pers pour la balade au coucher du soleil

## DÉCOUVERTE DE LA MANGROVE DE SIERPE

PERLA DEL SUR

🕒 Confirmés à la réservation

🕒 3:00

 /pers : 53 \$  

Partez en bateau à la découverte des mangroves sur la rivière de Sierpe. Vous aurez la possibilité de voir de nombreuses espèces d'oiseaux, singes, écureuils, caïmans, crocodiles, iguanes et bien d'autres encore.

😬 De 5 à 10 ans : 35 \$

Au départ de Sierpe

## CASCADE DE NAUYACA À CHEVAL

CASCADE NAUYACA

🕒 8:00

🕒 6:00

👉 3 ans mini

 /pers : 71 \$   

Balade à cheval jusqu'aux jolies cascades de Nauyaca. Pour les plus téméraires, plongeon et baignade au pied de la cascade. Entrée, snack et déjeuner typique inclus.

Sauf dimanche et fériés

# RÉGION PACIFIQUE SUD

## OBSERVATION DES BALEINES ET DAUPHINS (EN SAISON)

PELICAN TOUR

🕒 8:30 / 12:30

🕒 3:30

Tour en bateau pour observer baleines et dauphins, découvrir le parc Marino Ballena et les cavernes de Playa Ventana. Possibilité de faire du snorkeling. La meilleure période pour apercevoir les baleines s'étend d'août à fin octobre.

Au départ d'Uvita. Entrée du parc national incluse

🍴 🌿 📞  
💰 /pers : 85 \$  
😊 De 3 à 10 ans : 43 \$

## OBSERVATION D'OISEAUX PÉLAGIQUES (HAUTE MER)

COSTA RICA CULTURE TOURS

🕒 7:00

🕒 2:00

Tour unique au Costa Rica ! Il vous offre la possibilité d'observer des oiseaux pélagiques, c'est à dire vivant en mer. En bateau, vous partirez à leur recherche et vous arrêterez sur les meilleurs sites pour les observer. Vivement recommandé aux ornithologues passionnés.

2 pers minimum. Au départ d'Uvita. Entrée du parc national incluse

🍴 🌿 📞  
💰 /pers : 88 \$

## SNORKELING À LA ISLA DEL CAÑO

PERLA DEL SUR

🕒 8:00

🕒 6:00

Tour en bateau jusqu'à l'île de Caño. Découverte des fonds marins dans les eaux cristallines. Coraux, tortues, poissons, requins, dauphins, raies, serpents de mer ne sont qu'un petit échantillon de ce que vous pourrez observer. Entrée de la Réserve, équipement et pique-nique inclus.

3 pers minimum. Au départ de Sierpe

🍴 🌿 📞  
💰 /pers : 100 \$  
😊 De 5 à 10 ans : 50 \$

## PARC NATIONAL DE CORCOVADO - STATION SAN PEDRILLO

PERLA DEL SUR

🕒 8:00

🕒 8:00

Depuis Sierpe, vous partez en bateau à la découverte du parc national de Corcovado, le plus riche du pays ! Au programme : singes, aras, tapirs, toucans... Randonnée facile de 3:00 environ. Entrée du parc et pique-nique inclus.

2 pers minimum

🍴 🌿 📞  
💰 /pers : 100 \$  
😊 De 5 à 10 ans : 50 \$

## PARC NATIONAL CORCOVADO - STATION LA SIRENA

PERLA DEL SUR

🕒 7:00

🕒 8:00

Depuis Sierpe, vous partez en bateau à la station La Sirena à la découverte du merveilleux parc national de Corcovado, le plus riche du pays. Au programme : aras, tapirs, crocodiles, toucans, félins, tapirs, singes... La Sirena est située au coeur du parc, vous pourrez donc y observer plus de faune qu'à San Pedrillo. Randonnée de 4:00 environ. Entrée du parc et pique-nique inclus.

4 pers minimum. Réservation obligatoire 1 mois avant

🍴 🌿 📞  
💰 /pers : 130 \$  
😊 De 5 à 10 ans : 65 \$

## NUIT DANS LA JUNGLE

HACIENDA BARU

🕒 15:00Sauf le dimanche

👉 3 ans mini

Explorateurs, à vos lampes de poche ! Passez une nuit en pleine jungle sous la tente en compagnie du bruit de la faune nocturne. Une expérience unique ! Dîner et petit-déjeuner inclus. Départ à 15:00 et retour aux alentours de 10:00 le lendemain matin.

Enfant - 5 ans gratuit

🍴 🌿 📞  
💰 /pers : 135 \$

Sauf dimanche

# RÉGION PACIFIQUE SUD

## Activités Pêche

### PÊCHE SPORTIVE EN RIVIÈRE

PERLA DEL SUR

🕒 Confirmés à la réservation

🕒 7:00



💰 /pers : 360 \$

Partez en bateau pêcher sur l'une des plus belles rivières du Costa Rica ! Vous pourrez attraper mérours, vivaneaux, loups bars, entre autres espèces. Équipements, boissons et pique-nique inclus.

Au départ de Sierpe. Prix par bateau de 1 à 6 pers

### PÊCHE SPORTIVE EN HAUTE MER

PERLA DEL SUR

🕒 Confirmés à la réservation

🕒 7:00



💰 /pers : 900 \$

Réputé pour la richesse de ses eaux, le Pacifique Sud vous permettra peut-être de vous faire prendre en photo avec les spécimens suivants : marlins, thons, espadons, dorades, thazards et bien d'autres! Entrée du parc national, équipements, boissons et pique-nique inclus.

Au départ de Sierpe. Prix par bateau de 1 à 6 pers

## Activités Sportives

### TYROLIENNE - LE VOL DU TOUCAN

HACIENDA BARU

🕒 8:00 / 11:00 / 14:00

🕒 2:30

👉 5 ans mini



💰 /pers : 45 \$

8 câbles, 15 plates-formes dont une perchée dans les arbres d'où l'on peut voir la mer. Une façon amusante de découvrir la forêt tropicale en toute sécurité !

Enfant - 5 ans gratuit

### ESCALADE D'UN ARBRE

HACIENDA BARU

👉 10 ans mini



💰 /pers : 45 \$

Escalade d'un arbre de 35 m de hauteur à l'aide d'un harnais. Observation de la canopée depuis l'une des branches de ce spécimen de la forêt tropicale humide. Une expérience unique ! Bonne condition physique requise.

Sauf dimanche

Enfant - 5 ans gratuit

### COW BOY EXPÉRIENCE

RANCHO LA MERCED

🕒 3:30



💰 /pers : 45 \$

Vivez l'expérience d'un véritable cow-boy ! Montez à cheval, surveillez le bétail, apprenez à manier le lasso et prenez part aux autres activités quotidiennes du ranch. Snack inclus.

### LA RÉGION EN VTT

COSTA RICA CULTURE TOURS

🕒 Confirmés à la réservation

🕒 4:30

👉 12 ans mini



💰 /pers : 51 \$

Départ pour la "Catarata Escondida" (cascade cachée) en passant par la forêt de bambous. Après une halte rafraîchissante à la cascade et sa piscine naturelle, montée jusqu'à un mirador pour observer oiseaux, singes et autres animaux qui peuplent la forêt. Puis descente vers les mangroves du parc national Marino Ballena pour apprendre un peu de l'histoire de la zone...

2 pers minimum. Au départ d'Uvita. Entrée du parc national, équipement et snack inclus

### COURS DE SURF

BAHIA BALLENA KAYAKS

🕒 Selon la marée

🕒 4:00



💰 /pers : 65 \$

Initiez-vous aux joies du surf ! Vous apprendrez les positions et les techniques par un professionnel de la glisse qui vous fera partager sa passion...

😬 De 4 à 9 ans : 33 \$

Entrée au parc national et snack inclus

# RÉGION PACIFIQUE SUD

## CAVERNES EN KAYAK DANS LE PARC MARINO BALLENA

BAHIA BALLENA KAYAKS

 Selon la marée

 12 ans mini

 /pers : 75 \$  

Partez en kayak de mer dans le parc Marino Ballena. Au programme : découverte des cavernes et observation des stalactites, détente sur la plage Ventanas. Entrée du parc, parking & snack inclus. Expérience requise.

Au départ d'Uvita

## TOUR DE KAYAK ET SNORKELING À PUNTA UVITA

BAHIA BALLENA KAYAKS

 Selon la marée

 3:30

 /pers : 75 \$    
 De 4 à 9 ans : 38 \$

Kayak en mer et snorkeling qui vous permettra d'observer les différentes espèces d'oiseaux et de poissons. Vous vous approcherez de la célèbre "queue de la baleine". Au retour, petite promenade dans la forêt qui borde la plage. Entrée du parc national, masque, tuba et snack inclus.

4 pers minimum. Les enfants de moins de 12 ans partagent le kayak du guide ou d'un des parents. Au départ d'Uvita



## PADDLE EN MER ET MANGROVE

BAHIA BALLENA KAYAKS

 Selon la marée

 4:00

 12 ans mini

 /pers : 75 \$    
 De 4 à 9 ans : 38 \$

Debout sur votre paddle (grande et large planche qui se manie avec une rame), venez découvrir la mangrove d'Uvita puis partez rejoindre la célèbre queue de la baleine. Pour le paddle en mer, une bonne condition physique est nécessaire. Entrée du parc et snack inclus.

## DÉCOUVERTE DE LA MANGROVE EN KAYAK

BAHIA BALLENA KAYAKS

 Selon la marée

 3:30

 /pers : 75 \$    
 De 4 à 9 ans : 38 \$

Une promenade tranquille au fil de l'eau, accessible à tous, qui vous permettra d'observer la faune variée et les différents types de mangrove de la région de Terraba-Sierpe. Promenade également possible en bateau (même tarif). Entrée du parc national et snack inclus

2 pers minimum. Les enfants de moins de 12 ans partagent le kayak du guide ou d'un des parents. Au départ d'Uvita

## TREKKING AUX CHUTES D'EAU LOS DIAMANTES

TREE OF LIFE TOURS - PACIFIC JOURNEYS

 8:30

 7:00

 /pers : 89 \$   

Au programme : visite du jardin bio, randonnée à travers plusieurs sentiers afin de découvrir 4 chutes d'eau, 2 piscines naturelles, 1 descente en rappel le long d'une cascade, saut depuis une falaise. Déjeuner et guide bilingue anglais-espagnol inclus.

2 pers minimum. Option rappel : + 26\$ / pers. Option nuit dans la grotte : +70\$ / pers



## DESCENTE EN RAPPEL

BAHIA BALLENA KAYAKS

 10:00

 4:00

 12 ans mini

 /pers : 100 \$  

Venez découvrir 6 superbes cascades cachées dans la jungle. Vous descendrez en rappel le long des parois de ces chutes d'eau de 10 à 30 mètres de haut et pourrez sauter et nager dans les piscines naturelles. Une aventure inoubliable, accessible à tous, même aux débutants! Rafrachissement et snack inclus.

2 pers minimum

# San José

---

Province de San José - Centre du Costa Rica

Points forts : Musées - Théâtre national - Quartiers Amon - Sabana et stade national - Marché central.



**S**an José est une ville relativement jeune. La « Villanueva de la Boca del Monte » (Nouvelle ville à la porte de la montagne) a été fondée en 1737 suite à la destruction de l'ancienne capitale Cartago lors de l'éruption du volcan Irazu quelques années auparavant.

Avec ses 1150 m d'altitude, la ville jouit d'un climat agréable et printanier toute l'année. Depuis une dizaine d'années, une véritable politique d'embellissement du paysage urbain a été mise en place : création de trottoirs, politiques de conservation et rénovation des bâtiments, création de rues piétonnes, entretien des parcs et reboisement de la ville, etc. Grâce à une politique culturelle de la ville, San José est devenue en peu de temps une vraie capitale centre-américaine et accueille régulièrement concerts internationaux, événements sportifs internationaux, festivals, expositions, etc. En vous promenant, vous pourrez observer de nombreux exemples de l'art costaricien dans les rues et parcs de la ville, notamment les fameuses vaches de la Cow Parade venue jusqu'ici en 2008.

## OJOCHAL ➤ SAN JOSÉ

---

**Durée approximative : 5:00**

La durée ne tient pas compte des arrêts et des embouteillages

### 2 itinéraires possibles :

#### 1/ VIA LA ROUTE CÔTIÈRE - Temps de route 04:30

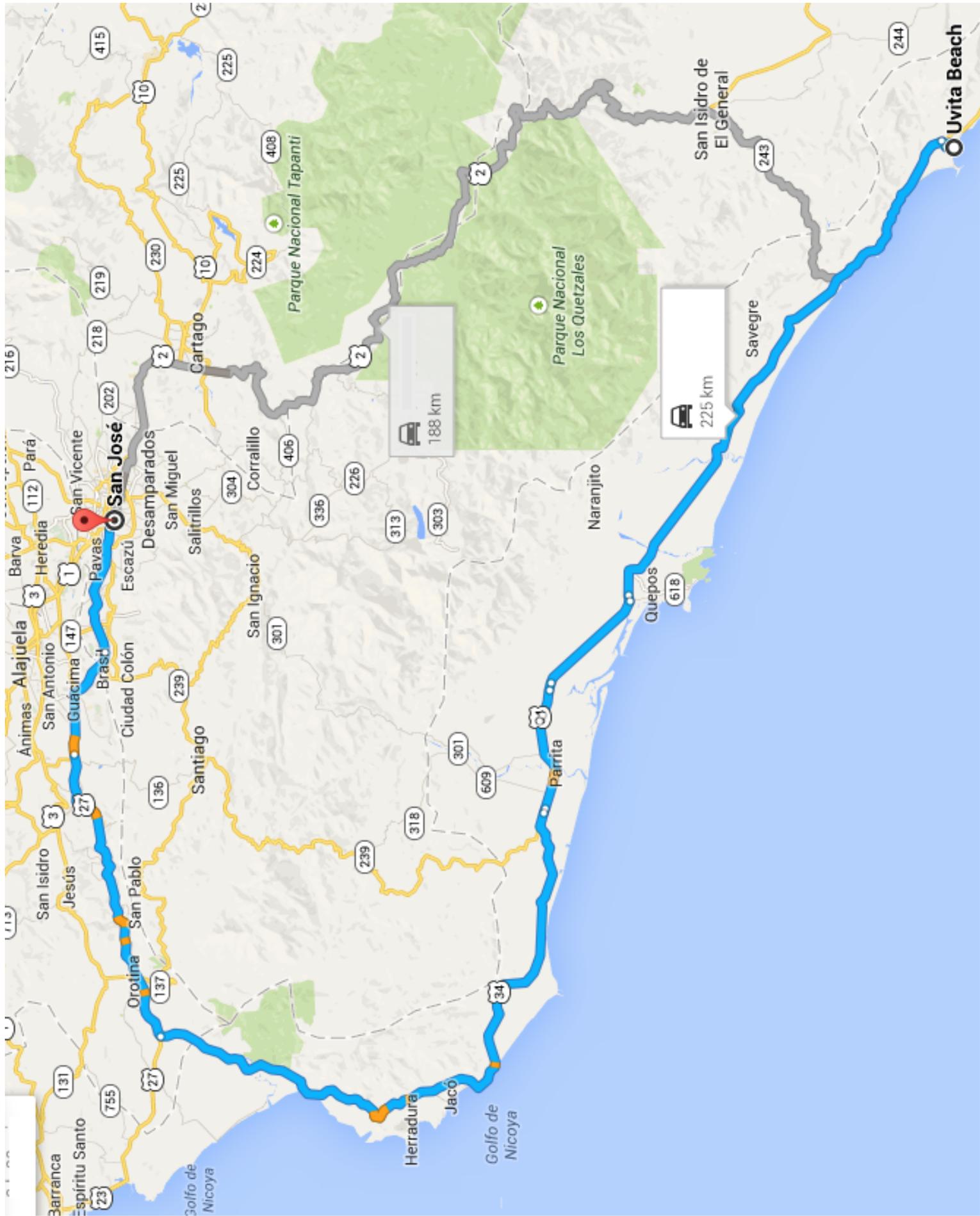
- Rejoindre la route principale et prendre direction Uvita / Dominical / Quepos / Jaco / Tarcoles - Route 34 - 160 km
- Après Tarcoles continuer direction Orotina - Route 34 - 18 km
- Prendre la bretelle d'accès direction Orotina / San José - Route 27 - 60 km (section à péages, 2600 colons)
- En arrivant sur San José, vous longez le parc de la Sabana sur votre gauche
- Continuez jusqu'au feu
- Puis suivre plan ci-joint

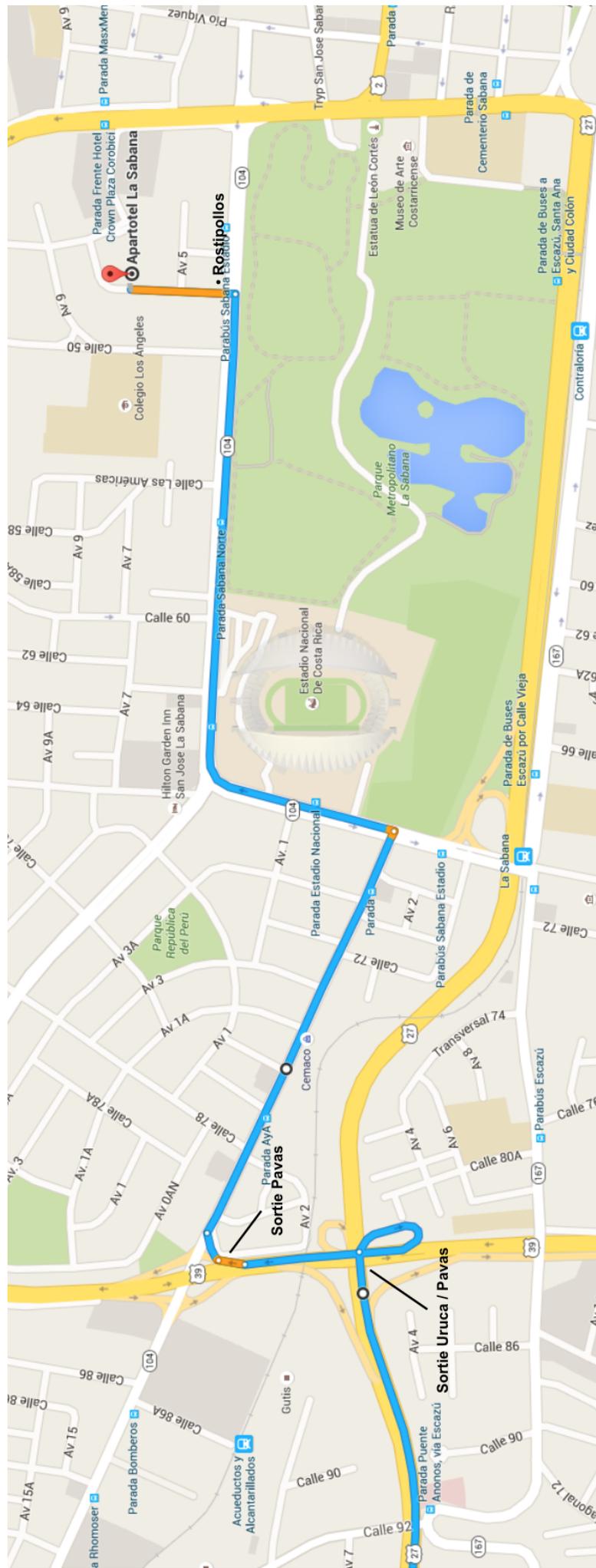
#### 2/ VIA LE CERRO DE LA MUERTE - Temps de route 05:30

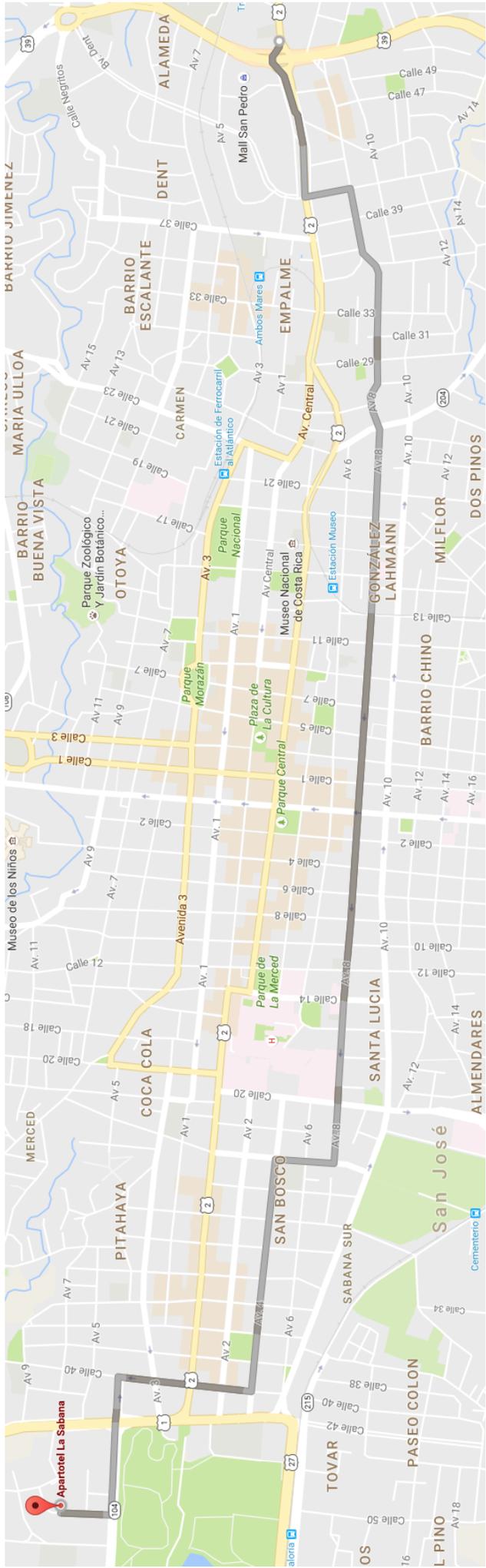
- Rejoindre la route 34 vers le nord jusqu'au pont de Dominical - 32 km
- Prendre à droite après le pont direction Baru / San Isidro - Route 243 - 29 km
- En arrivant à San Isidro, passez devant Coopegari (café del valle sur votre gauche).
- Continuez 1 km et bifurquez sur la gauche.
- La route monte et traverse San Isidro par les faubourgs.
- Suivre cette rue 2,4 km.
- Au bout, prendre à gauche direction San José / Cartago - Route 2 - 147 km
- Continuez sur la voie express - route 2 - et sortir en direction de San José / San Pedro.
- Tout droit sur 5 km jusqu'au premier rond-point - Mall San Pedro + Fontaine de la Hispanidad
- Suivre voir plan ci-joint

#### SUR LA ROUTE :

A peu près 50 km après San Isidro, un panneau indique San Gerardo de Dota sur votre gauche (le point de repère s'appelle le km 80, point d'intersection pour San Gerardo de Dota), site d'observation des Quetzals.







# RÉGION SAN JOSE

 : prestataires éco-responsables  
 : à réserver 72:00 à l'avance

 : tarif enfant  : horaires  : repas inclus  
 : accessible aux personnes à mobilité réduite

 : durée  : âge minimum  
 : prix / pers

## Activités Culturelles

### VISITE D'UNE PRODUCTION DE CIGARES ET DE TABAC

TABACOS DE COSTA RICA

 9:30-11:00 / 13:00-15:30

 1:00

Au sud-ouest de San José, à Santiago de Puriscal, vous pouvez visiter une fabrique familiale de cigares, l'une des plus anciennes du pays. Leurs cigares sont renommés dans le monde entier !

Gratuit. A 1:30 à l'ouest de San José

Sauf week-end



### MARCHÉ CENTRAL

SAN JOSÉ

 De 6:30 à 18:00

Construit en 1880, le marché central est un petit labyrinthe où cohabitent petites échoppes de souvenirs, fruits et légumes, torrifications, épices, tabacs, cuirs, objets en bois, etc...

Prix légèrement plus abordables que le marché de l'artisanat situé place de la Démocratie.

Sauf dimanche

### PARCS ET JARDINS

SAN JOSÉ



Pour simplement se promener et profiter des kiosques et de l'animation de la ville.

- Parque Morazan et Parque de España au cœur de la ville
- Parque Central et Cathédrale métropolitaine : le dimanche, concerts dans la cathédrale ou bien dans le Kiosque.

### BARRIO ESCALANTE

SAN JOSÉ

Les habitants de Barrio Escalante se sont organisés pour redonner des couleurs à ce vieux quartier tout proche du centre-ville. Résultat : c'est devenu LE nouveau quartier à la mode de San José ! Son cœur, le "Paseo gastronómico" ou promenade gastronomique regorge de petites boutiques, bars et restaurants en tous genres qui s'animent les soirs et fins de semaine.

### MUSÉE NATIONAL

SAN JOSÉ

 De 08:30 à 16:30

 /pers : 9 \$

Classé monument national en 1984, il accueille des collections consacrées à la culture costaricienne : archéologie, histoire, histoire naturelle, ainsi que de nombreuses exhibitions précolombiennes et indigènes mais aussi un jardin de papillons inauguré en 2011.

Sauf lundi et jours fériés

Enfant - 12 ans gratuit

### THÉÂTRE NATIONAL

SAN JOSÉ

 De 9:00 à 19:00

 /pers : 10 \$

La plus grande salle du pays mais aussi la plus belle ! Inauguré en 1897, cette construction inspirée de l'architecture de l'Opéra de Paris a été classée monument historique en 1965. Le mardi midi vous pourrez profiter de concerts, spectacles de danse ou pièces de théâtre. Agréable café et jolie boutique où vous pourrez trouver des articles intéressants et originaux.

Enfant - 12 ans gratuit

# RÉGION SAN JOSE

## MUSÉE DE L'OR PRÉCOLOMBIEN

SAN JOSÉ

🕒 De 9:15 à 17:00

💰 /pers : 11 \$

Situé sous la place de la Culture, ce musée abrite une des plus belles collections des Amériques : bijoux, gravures et parures, monnaies. Vous y trouverez aussi le centre d'informations touristiques de la ville.

Enfant - 12 ans gratuit

## MUSÉE DES ENFANTS

SAN JOSÉ

🕒 De 10:00 à 15:00

♿  
💰 /pers : 11 \$

Cet ancien pénitencier a été transformé il y a quelques années en un véritable château digne des contes de fées. De nombreuses salles abritent expositions de toutes sortes pour aborder sciences et littérature - Instructif, interactif et ludique ! Une bonne façon de faire apprécier les musées aux enfants...

Sauf lundi

Le prix varie en fonction des activités choisies



## MUSÉE DE JADE

SAN JOSÉ

🕒 De 10:00 à 17:00

💰 /pers : 15 \$

Vous pourrez y observer la plus grande collection de jade de tout le continent américain : objets religieux, décoratifs, ustensiles de cuisine mais aussi pièces en céramique et or. Inauguré en mai 2014. Vivement recommandé !

Au pied de la place de la Démocratie

## BUS HOP ON HOP OFF

CITY SQUARE TOURS

🕒 De 9:00 à 17:00

📞  
💰 /pers : 30 \$

Partez à la découverte de San José à votre rythme et en toute liberté grâce à ce bus touristique. Profitez de 6 arrêts stratégiques pour descendre, visiter, explorer et ainsi découvrir les points d'intérêts de la capitale tels que les musées, parcs, bâtiments historiques, etc.

😊 De 2 à 12 ans : 20 \$

Supplément tour guidé à pied : +12\$ / pers (durée 1:00)



## PURA VIDA TOUR

URBAN ADVENTURES

🕒 11:30 ⌚ 4:00

🍴 📞  
💰 /pers : 63 \$

Découvrez le coeur de la capitale, ses monuments, ses rues mais aussi ses gens et ses légendes, ses marchés et ses artisans. La visite se poursuivra jusqu'à Escazu, en toute proche banlieue, avec la visite d'une fabrique de masques traditionnels. Déjeuner typique inclus. Idéal pour les familles.

😊 De 5 à 12 ans : 32 \$

Sauf dimanche

## LES BIÈRES ARTISANALES DE SAN JOSÉ

URBAN ADVENTURES

🕒 16:30 ⌚ 4:00

🍴 📞  
💰 /pers : 68 \$

La révolution de la bière est arrivée au Costa Rica! Parcourez les pubs les plus animés d'un vieux quartier de San José et goûtez les meilleures bières artisanales locales de la capitale dans les micro-brasseries où elles sont fabriquées. Dégustation incluse.

Sauf dimanche

## ESCAZU BY NIGHT

URBAN ADVENTURES

🕒 17:00 ⌚ 3:00

📞  
💰 /pers : 70 \$

Venez découvrir la culture vibrante et les secrets de cette banlieue animée. Au programme : visite de "cantinas" authentiques pour quelques pas de danse et des dégustations de bocas (tapas) traditionnelles, découverte des vieilles maisons en adobe des quartiers historiques... Un tour pour tous ceux qui souhaitent découvrir la vie quotidienne de la population et appréhender la pura vida !

😊 De 5 à 12 ans : 35 \$

Sauf dimanche

# RÉGION SAN JOSE

## Activités Nature

### COMBINÉ VOLCAN IRAZÚ, OROSI, JARDINS LANKESTER

EXPEDICIONES TROPICALES

🕒 6:30

🕒 9:00



💰 /pers : 102 \$

👤 De 3 à 10 ans : 77 \$

Ce tour combine à la fois la visite au sommet du volcan Irazu pour admirer son cratère, la visite de la basilique de Cartago et sa vierge noire, l'entrée aux jardins botaniques de Lankester et ses collections de bambous, cactus et orchidées, la découverte du village d'Orosi et de ses plantations de café et un déjeuner typique. Guide anglais/espagnol.

Enfant de 0 à 2 ans : 17\$

Sauf lundi et mardi

### COMBINÉ VOLCAN POAS, PLANTATION DE CAFÉ, CASCADE DE LA PAZ

EXPEDICIONES TROPICALES

🕒 6:00

🕒 12:00



💰 /pers : 129 \$

👤 De 3 à 10 ans : 97 \$

Une journée complète avec un guide espagnol/anglais : vous admirerez le cratère du volcan Poas, visiterez une plantation de café et dégusterez les produits locaux avant de vous rendre aux Jardins de La Paz et découvrir leur volière qui réunit de nombreuses espèces du Costa Rica, observer les fameux toucans, singes et même félins. Puis, clou de la visite, 5 superbes cascades immenses !

Petit-déjeuner et déjeuner inclus. Enfant de 0 à 2 ans : 17\$. Option tour privé : nous consulter

## Activités Sportives

### RAFTING SUR LE RIO SARAPIQUI - CLASSE II-III

AGUAS BRAVAS

🕒 8:30

🕒 7:00

👤 8 ans mini



💰 /pers : 80 \$

Le Costa Rica est mondialement réputé pour ses descentes en rafting et le Sarapiqui constitue un must. Il représente la combinaison parfaite d'aventures et de nature. Cette section de la rivière est adaptée à tous. Déjeuner typique inclus à la fin du tour.

4 pers minimum. Option classe III-IV : + 20\$ / pers (à partir de 12 ans)

### RAFTING SUR LA RIVIÈRE PACUARE

RIOS TROPICALES TOUR

🕒 8:00

👤 12 ans mini



💰 /pers : 99 \$

Préparez-vous pour une descente sur l'un des 5 meilleurs fleuves au monde pour le rafting ! Les eaux vives du Pacuare, avec ses enchaînements de rapides et de piscines naturelles raviront les aventuriers qui pourront également s'émerveiller des paysages : gorges magnifiques, luxuriante végétation tropicale, cascades. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

2 pers minimum. Transport inclus





