



## Authentique Costa Rica Entre Nature et Culture locale

12 Jours & 10 Nuits

**Au cœur d'un jardin tropical, grandeur nature !** Pris entre deux océans, le Costa Rica est un véritable petit paradis naturel. Partez à la découverte d'une flore luxuriante : forêts tropicales, parcs nationaux, volcans en activité, fonds marins, plages de rêves mais aussi d'une faune impressionnante : perroquets, singes, pumas, tortues, baleines, oiseaux ... la biodiversité de cette destination est d'une extrême richesse et comblera de bonheur son explorateur !

**Le Costa Rica c'est aussi le pays de la PURA VIDA :** au gré des rencontres avec les locaux vous découvrirez une vie originale centrée autour de valeurs simples et nobles et apprendrez vite à apprécier cette façon d'être tranquille, attentionnée et charmante propre aux Costa-Ricains.

**P A R T I R**

43 rue Chaussée d'Antin 75009 PARIS

☎ Tél : 01 56 02 02 10 ☎ Mail : [henri@partir.fr](mailto:henri@partir.fr)

Immatriculation IM075 11 0120

## GENERATIONS MOUVEMENT

### FEDERATION DE LA SARTHE

*Affiliée à Générations Mouvement – Fédération Nationale, reconnue d'utilité publique  
Immatriculée au Registre des opérateurs de voyages et de séjours IMO75100069*

*Responsabilité civile : GROUPAMA Paris Val de Loire*

*Garantie financière : N° 4000711647 GROUPAMA assurance crédit*

*Agrément Jeunesse et Éducation Populaire 072 J 3997*

**Nos Réf. :** CF/05/2022

**Objet :** Voyage départemental 2023

Le Mans, le 17 Mai 2022

Madame, Monsieur,

C'est avec plaisir que la Fédération départementale vous communique les informations concernant le voyage départemental 2023.

Destination : « **AUTHENTIQUE COSTA RICA** »

### DATES :

**Chaque départ a une capacité de 35 à 40 personnes**

- Voyage du 24 Janvier au 4 Février 2023
- Voyage du 31 Janvier au 11 Février 2023
- Voyage du 3 au 14 Février 2023

Programme : se reporter au document joint

**Prix : 2 490 € par personne**

Toutefois, ce prix pourra être révisé si une modification imprévisible du coût des carburants et des taxes d'aéroport entraîne une augmentation du coût du voyage.

Ramassage : Organisé autour de points de rassemblement en Sarthe.

### **Inscriptions et acomptes :**

A retourner à la **Fédération Départementale, 30 rue Paul Ligneul, 72032 Le Mans Cedex 9** à l'aide des formulaires transmis aux Présidents, **le plus tôt possible**, accompagnés d'un chèque à l'ordre de « **PARTIR** ».

**TABLEAU DE VERSEMENTS :**

Dates	Acomptes
<b>1<sup>er</sup> versement : à l'inscription</b>	<b>790 € par personne</b>
<b>2<sup>ème</sup> versement : 15 Juillet 2022</b>	<b>600 € par personne</b>
<b>3<sup>ème</sup> versement : 15 Septembre 2022</b>	<b>600 € par personne</b>
<b>4<sup>ème</sup> versement : 15 Novembre 2022</b> (sous réserve d'augmentation de taxes)	<b>500 € par personne</b>

**Les inscriptions** seront prises en compte dans l'ordre d'arrivée. **De plus, veuillez à bien respecter les dates de versements d'acomptes.**

**Formalités :**

**Le passeport doit IMPERATIVEMENT être valide 1 mois après la date de retour.** La photocopie du passeport est à remettre à la Fédération **dès que possible.**

Nous restons à votre disposition pour toutes les précisions dont vous pourriez avoir besoin,

Nous vous prions de bien vouloir accepter, Madame, Monsieur, nos salutations les meilleures.

Le co-responsable de la Commission  
Voyage - Randonnée,

**Pierre DELORME**

Le Président Départemental

**Francis HENNO**

**P.-S. :** L'annulation émanant du client entraîne le versement de frais variables selon la date à laquelle elle intervient, ceux-ci étant déductibles du remboursement de la somme versée.

**Nous contacter :**

30 rue Paul Ligneul – 72032 LE MANS CEDEX 9  
Tél. 02.43.39.44.22/23/24 — Fax : 02.43.39.44.45  
<http://www.generations-mouvement-72.org>  
e-mail : [gmouv72@orange.fr](mailto:gmouv72@orange.fr)

**Accès :**

Entrez par le bâtiment MSA  
Boulevard Robert Jarry  
(anciennement boulevard de la gare,  
portail à côté de l'arrêt de bus)

## VOTRE ITINERAIRE

JOUR 1 : SARTHE / PARIS → SAN JOSE

JOUR 2 : SAN JOSE

JOUR 3 : SAN JOSE / JUNGLE DES CARAIBES, TORTUGUERO

JOUR 4 : SAFARI BATEAU AU PARC NATIONAL DE TORTUGUERO

JOUR 5 : JUNGLE DE TORTUGUERO/ PALMIERS / VOLCAN ARENAL

JOUR 6 : ARENAL : PONTS SUSPENDUS

JOUR 7 : COMMUNAUTE MALEKU / GUANACASTE / RINCON DE LA VIEJA

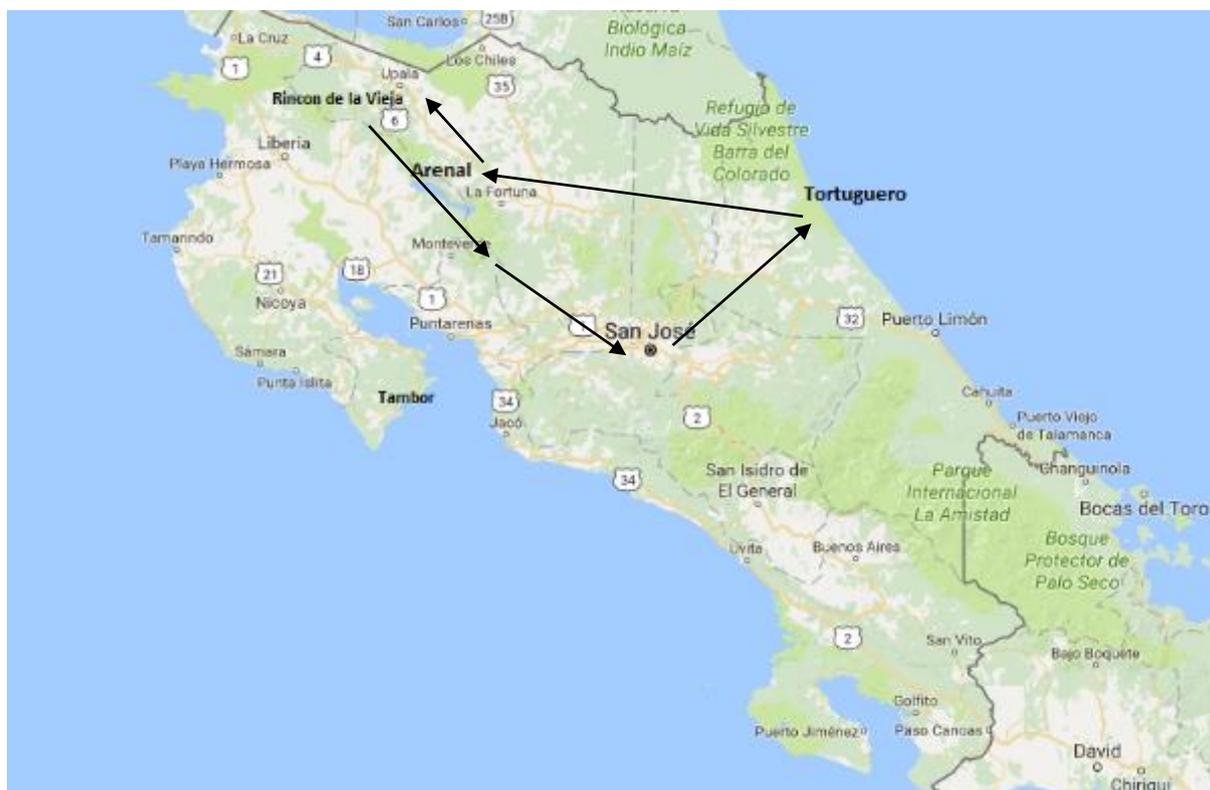
JOUR 8 : PARC NATIONAL RINCON DE LA VIEJA : FUMEROLLES ...

JOUR 9 : PARC NATIONAL PALO VERDE EN BATEAU / MONTEVERDE

JOUR 10 : FORET NUAGEUSE ET TOUR DU CAFE

JOUR 11 : MONTEVERDE / SARCHI / SAN JOSE → PARIS

JOUR 12 : PARIS / SARTHE



## LES SECRETS DE L'EXPERT



### 🌀 INSTANTS CULTURE & NATURE 🌀

- **Expérience de la vie locale costa-ricienne, la « PURA VIDA » : visites de marchés, de maisons, d'une communauté indigène/indienne, de villages, d'une école, de fincas, plantation ...**
- **3 Parcs Nationaux** pour une rencontre avec la Nature et une biodiversité étonnante : jungle de Tortuguero, volcan Rincon de la Vieja et Palo Verde que nous découvrirons lors d'un tour en bateau.
- **Vulcanologie sauvage**, et la découverte **d'un monde de feu** avec le volcan Rincon de la Vieja !
- Découverte de l'univers unique **du volcan Arenal** et de la forêt humide **de Monteverde**.
- De l'aventure, comme la **traversée de ponts suspendus** et l'immersion dans la jungle de Tortuguero en **safari marin**.
- Une **découverte surprenante de la capitale San Jose** avec ses parcs, ses musées et son centre historique

### 🌀 INSTANTS DURABLES & DELECTABLES 🌀

- Un engagement **en faveur de la protection de l'environnement** et du **développement durable**
- Le soutien à de **petits fournisseurs locaux**
- **Des guides 100% francophone, expérimentés et passionnés** par la nature, la faune et la flore, la culture de ce beau pays. Partir garantit la qualité de ses guides.
- Découverte **des thermes et sources naturelles chaudes au Buena Vista Lodge**
- Dégustation **de fruits tropicaux de saison !**
- **Un apéritif à base de rhum local pour la convivialité !**
- Se délecter **d'une tasse de café 100% costaricien**
- Dégustation de produits locaux : **Biscochos, Cajetas**
- **Logements en lodges**, et en **hôtels 3\* et 4\*** choisis par nos soins, offrant un excellent rapport qualité/prix.



## LA SARTHE / PARIS ORLY → SAN JOSE JOUR 1

**Prise en charge en bus à votre point de rassemblement dans la Sarthe et départ pour Paris.**  
Rendez-vous à l'aéroport de Paris Orly. Assistance aux formalités d'enregistrement.

Envol à destination de San José sur vols réguliers de la Compagnie **Iberia**.

Horaire à titre d'information  
**Vol PARIS / MADRID : 07H40/09H40**  
**Vol MADRID / SAN JOSE : 11H35/15H55**

Accueil à l'aéroport de San Jose par votre guide local francophone et transfert à l'hôtel.

San José se trouve au cœur d'une vaste vallée fertile, la Meseta Central (Vallée centrale). Née au 18ème siècle, elle garde peu de témoignages de l'époque coloniale. La capitale du Costa Rica compte un million d'habitants et elle est aujourd'hui l'une des villes les plus étendues et les plus cosmopolites d'Amérique centrale.

Cocktail de bienvenue (jus de fruit sans alcool) et installation à l'hôtel, idéalement situé en plein centre-ville de San José.

Dîner et nuit à l'hôtel Sleep Inn 4\*.

## SAN JOSE

### JOUR 2



#### Petit-déjeuner à l'hôtel.

Départ pour **une journée de visite de San José, la capitale méconnue mais passionnante du Costa Rica.**

#### **Nous commencerons notre journée à pied, par la visite du Musée de Jade :**

Le musée de Jade abrite une grande collection archéologique précolombienne, dont un grand nombre d'objets en céramique et en jade. La visite se fait par étapes, pour en apprendre le plus sur l'histoire des communautés mais aussi sur la société de cette époque. Les galeries sont divisées et réparties sur 5 étages, par thèmes :

« umbral » où est représentée la culture précolombienne costaricienne qui travaillait le jade ;

« el Jade » qui met en valeur le processus d'élaboration du jade, son histoire, son utilisation dans la société... ;

« el día » y « la noche » présentent les activités diurnes qui étaient pratiquées (chasse, pêche, ...) et aussi les croyances culturelles notamment la cosmogonie du monde précolombiens ;

« memoria ancestral » : c'est la galerie qui dévoile le patrimoine culturel, notamment la musique et son utilisation mais aussi la technologie utilisée pour fabriquer des ustensiles et instruments.

« acopio visitable » qui expose les objets de différentes matières des 3 grandes régions du pays : Grand Nicoya, Région Centrale (incluant le Pacifique et Atlantique) et le Diquis.

Passage par un marché (selon disponibilités).

#### Déjeuner au restaurant.

**Visite guidée et historique dans le centre de la capitale, au milieu des quartiers historiques Amon, Otoya et Soledad avec leurs maisons en bois aux couleurs variées et étonnantes :**

Vous découvrirez le **magnifique théâtre National** (visite extérieure) qui fait la fierté des Ticos car considéré comme le principal monument national en vertu de sa beauté architecturale. Inauguré en 1897, ce théâtre, imaginé sur le modèle celui de l'Opéra de Paris, est LE lieu incontournable du Costa Rica pour les amateurs de musique classique, de ballets et autres opéras. Une programmation variée (essentiellement de mars à novembre) dans un décor féérique. La **cathédrale Métropolitaine (visite intérieure)**. Nous verrons aussi les **nombreux parcs** qui verdissent le centre-ville, très fréquentés par les locaux. L'**Avenida Central**, grande rue piétonne où se trouvent de nombreuses boutiques « made in china » et le **Castillo Azul**, symbole politique majeur du Costa Rica.

**De l'autre côté de l'Avenida Central, nous découvrirons une des merveilles de San Jose, le Musée de l'or :**

Le musée de l'or, installé dans des infrastructures modernes sous la Place de la Culture à deux pas du Théâtre National, est l'un des rares musées au monde consacrés à l'or et constitue certainement l'une des plus belles et riches collections de l'Amérique Latine avec celles de Bogotá en Colombie et de Lima au Pérou. Il présente une fascinante collection de plus de 1600 pièces précolombiennes qui datent de l'an 500 à 1500. Une extraordinaire collection d'objets et de nombreux tableaux illustrent les techniques d'orfèvrerie que dominaient les peuples précolombiens de l'actuel territoire costaricien, l'usage et la fonction de ces objets ainsi que leur relation avec la nature et la vie quotidienne des différentes ethnies. L'entrée au musée de l'Or donne également accès au musée numismatique pour tout savoir sur l'histoire de la monnaie costaricienne et à une salle d'exposition consacrée à l'art local ainsi qu'à des expositions temporaires.

#### **Achats pour la donation à l'école**

Votre guide a une liste et un budget pour faire les achats !

Retour à votre hôtel du centre-ville.

**Diner et nuit.**



## SAN JOSE/ JUNGLE DES CARAIBES, TORTUGUERO

### JOUR 3



**Café et biscuits** à l'hôtel.

**Départ pour la côte caraïbe nord en transfert collectif (bus du lodge).**

Vous quittez la vallée centrale en franchissant l'immensité verte du Parc National Braulio Carrillo. Avec ses cols à 2000m et ses monts Barva (2906m) et Cacho Negro (2150m), il protège différents écosystèmes de forêt tropicale humide et forêt tropicale nuageuse, que vous pourrez observer au fur et à mesure de votre ascension. Une fois passée la cordillère centrale, vous vous trouvez face à la plaine des Caraïbes.

Arrêt pour un **petit-déjeuner complet** en cours de route.

Poursuite de la route jusqu'à l'embarcadère et remontée en bateau jusqu'à **Tortuguero**, petit village isolé de la côte Caraïbe Nord, coincé entre un large estuaire et l'océan atlantique et accessible uniquement par avion et bateau.

Arrivée, **cocktail de bienvenue (jus de fruits sans alcool)** et installation au lodge.

**Déjeuner buffet (1 jus naturel + café ou thé).**

**Visite du village.**

**Petite balade dans le village de Tortuguero** pour découvrir l'école, l'église ... Un endroit vraiment particulier mais qui ne manque pas de charme.

Puis temps libre pour se balader.

Retour au lodge.

**Présentation du guide sur les tortues marines.** Le guide vous fera une présentation sur les tortues marines au Costa Rica, en commençant par l'histoire du village de Tortuguero et l'initiation du projet pour la protection des tortues et la création de l'organisme STC (Sea Turtle Conservancy). Il vous fournira des explications sur les migrations des tortues, leur biologie et les différentes méthodes mis en place pour les protéger, notamment les patrouilles qui s'organisent chaque année dans le pays.

**Dîner buffet (incluant 1 jus naturel + café ou thé)** et nuit au lodge.

## SAFARI-BATEAU AU PARC NATIONAL DE TORTUGUERO

### JOUR 4



#### Petit-déjeuner au lodge.

**Découverte du parc national de Tortuguero en safari-bateau.** (collectif).

**Départ en bateau pour la visite des canaux du Parc National** (env 2h).

**Observation de la flore et de la faune** de cette forêt primaire de 32.000 ha, qui s'étend à perte de vue. Elle abrite des centaines d'espèces de plantes - orchidées, fougères, broméliacées - et d'arbres centenaires. Au cœur de ce splendide décor tropical, le spectacle est partout et les yeux incroyablement aiguisés des capitaines permettront aux explorateurs de découvrir la vie à peine cachée qui se déroule devant eux. Auprès des berges, les **caïmans** attendent paisiblement leur tour d'entrer en scène pendant que les **singes araignées** s'égayent dans les branches chargées de fruits. **Les oiseaux** sont les plus actifs et pêchent dans le canal. La tranquillité du tableau n'est pas feinte et **les paresseux** qui vivent ici en nombre sont les premiers à s'en féliciter (animaux sous réserve de disponibilité).

#### **Promenade sur les sentiers du lodge.**

**Traversée de la forêt tropicale et lagunes.**

Dans les jardins, le guide vous présentera l'incroyable diversité de plantes et fleurs tropicales, habitées par des grenouilles multicolores.

#### Déjeuner buffet incluant 1 jus naturel + café ou thé.

Après-midi libre pour se détendre, profiter des installations du lodge ou faire une activité en option au départ de ce dernier (kayak...).

#### Dîner buffet incluant 1 jus naturel + café ou thé et nuit au lodge.

NB : La mer est dangereuse à Tortuguero et il est déconseillé de s'y baigner.

## TORTUGUERO/ VOLCAN ARENAL

### JOUR 5



#### Petit-déjeuner buffet au lodge.

Départ d'une zone immergée pour rejoindre une terre de Feu. **Départ en bateau** avant de reprendre la route principale des caraïbes.

Continuation vers la **région de Sarapiquí**. C'est la région des plaines du nord du Costa Rica. Nous sommes dans l'écosystème des caraïbes, des jungles humides, des rivières sauvages et des cultures de plantes et de fruits tropicaux.



#### Rencontre avec un agriculteur qui exploite une plantation de palmiers.

**Rencontre avec Maria et ses filles** qui vous feront goûter **leur cœur de palmier**, ce sera aussi l'opportunité de découvrir le processus de développement et de cueillette du palmier. La propriétaire Maria ou l'une de ses filles vous fera partager leur expérience de vie entre agriculture et tourisme durable. Vous terminerez votre visite par une **dégustation de délicieux cœurs de palmier frais**.

**Déjeuner de spécialités à la ferme.** Menu : « ceviche » de cœurs de palmier ; lasagnes de cœurs de palmier accompagnées de légumes et salade ; fruits et cake maison. (incluant 1 jus naturel + café ou thé)

**En option : tour du chocolat à la Réserve de la Tirimbina.**

Là vous seront présentées les différentes étapes de la production traditionnelle du cacao, de la plante à la boisson chocolatée ou à la barre de chocolat. Présentation des différentes variétés et du processus de transformation du cacao en chocolat (cueillette, fermentation et séchage).

**Dégustation de chocolat bio et produits dérivés** : 33 € par personne.

*Continuation vers la plaine du nord, riche en plantations de fruits tropicaux et agrumes avec en fond le cône parfait du volcan Arenal qui s'élève. Végétation tropicale et luxuriante qui entoure le colosse, les eaux chaudes qui s'en échappent et le magnifique lac qui s'étale à ses pieds en font l'un des sites les plus spectaculaires du pays.*

Arrivée, **cocktail de bienvenue (jus de fruits sans alcool)** et installation à l'hôtel.

**Dîner au village** et nuit à l'hôtel.



## PONTS SUSPENDUS, RENCONTRE ET COURS DE TORTILLAS

### JOUR 6



#### Petit-déjeuner au lodge.

**Balade sur les ponts suspendus d'Arenal :** sur un parcours de quelques 3000 mètres, vous traverserez la forêt tropicale par des sentiers reliés entre eux par 10 ponts fixes et 6 ponts suspendus. Les sentiers ont été conçus pour être accessibles à tout le monde. Les ponts sont des structures métalliques de haute technologie offrant toute la sécurité nécessaire. Ils mesurent de 8 à 98 mètres de longueur et le plus haut d'entre eux s'élève à 45 mètres de hauteur. La succession de sentiers et de pont permet d'apprécier la flore de cette forêt tropicale humide d'une perspective différente, des racines à la canopée.

#### **Visite d'une ferme écologique, tour du Sucre et cours de tortillas.**

**Rencontre avec une famille d'agriculteurs** qui pratique **l'agriculture biologique** depuis plus de 40 ans. Vous traverserez des plantations de cultures biologiques de plantes et légumes – bananes, oranges, macadamia, canne à sucre, café ... - et découvrirez certaines légendes emblématiques du Costa Rica. Sous la Troja, lieu traditionnel de vie et de discussion, vous apprendrez tout sur la **canne à sucre** et l'outil anciennement utilisé pour sa transformation, **le trapiche – moulin à sucre** -, que l'on trouve sous 3 formes à la finca : **manuel, moulin à bœufs et moulin à eau**. Puis vous **goûterez** toutes les saveurs **de la canne à sucre : le fruit frais, son jus et son alcool, le guaro artisanal**, favori des ticos. Les propriétaires vous offriront une **dégustation du café produit à la ferme** après avoir vous avoir accueillis pour un **cours d'initiation aux tortillas maison !**

**Déjeuner traditionnel à la ferme** (exemple de menu : « olla de carne » ou « pot-au-feu » costaricien avec des légumes tropicaux : banane plantain, manioc, macabo et viandes de bœuf). (incluant 1 jus naturel + café ou thé).

**Visite d'une école locale** ayant des élèves venant de familles au faible revenu économique. Vous leur donnerez le matériel scolaire acheté auparavant. Les enfants vous présenteront des pas de danses folkloriques. Puis échange avec les maîtresses et les élèves.



**En option : soirée/détente aux thermes - +/- horaires du soir de 17h30 à 21h00 – sans guide**

Dans un îlot de forêt tropicale préservé par les propriétaires des lieux, vous profitez des bienfaits des piscines et de la cascade d'eau chaude aménagées et parfaitement intégrées dans la nature.

Tarif : **47 € par personne aux Ecothermales**

**(NB : dans ce cas le dîner se fera aux thermes / à réserver à l'avance en haute saison)**

**Dîner en extérieur incluant 1 jus naturel** et nuit à l'hôtel.

## ARENAL / REGION DU GUANACASTE / RINCON DE LA VIEJA JOUR 7



Petit-déjeuner à l'hôtel.

**Matinée consacrée à la passionnante rencontre avec la communauté indigène Malekus.**

**Visite de la communauté Maleku de San Rafael de Guatuso.** Ici pas de voyeurisme, tout se fait simplement. **Accueil par le leader culturel de la communauté** qui vous donnera des explications sur le mode de vie de ce peuple indigène dont il ne reste que quelques individus ainsi que sur leur combat entre la modernité et les traditions pour préserver leur culture à travers leur langue, leur histoire, leurs connaissances... Ensuite nous passerons à un **atelier d'artisanat** où nous ferons des gravures suralebasse que vous emporterez avec vous comme souvenir. Ce sera l'occasion de savoir comment celle-ci s'utilisait à l'époque.

Ensuite, petite marche pour y **découvrir les plantes médicinales** et l'usage qu'en font les indigènes. Pour finir, vous vous essayerez au **tir à l'arc**, pratique ancestrale pour la chasse de petit animaux et oiseaux, puis la famille vous exposera la vie de leurs ancêtres à travers **une pièce de théâtre**.



**Déjeuner traditionnel.** (poisson grillé servi dans des feuilles, accompagné de manioc, de riz, de légumes, et de fruits en dessert). Vous aurez aussi la possibilité d'acheter de très jolis objets directement des mains de l'artisan. Cela vous permettra non seulement d'acquérir de l'artisanat indigène authentique, mais aussi de collaborer à la préservation de la culture et tradition Maleku.

*Départ pour la découverte de la région centrale du Guanacaste : zone d'élevage aux paysages de pampa et de savane. Ambiance cow-boy et ranchero... La population est plus métissée, nous sommes sur les terres des descendants des Chorotegas.*

**Visite de la ville de Libéria**, capitale du Guanacaste. Elle fut la ville blanche pour ses rues élégamment pavées et peintes de blanc. On pourra y observer une **très vieille église**, quelques anciennes maisons, une surprenante **caserne Art déco**... ville écrasée de chaleur avec son petit parc ombragé par de grands arbres. Une rencontre avec l'histoire du pays.

Arrivée, **cocktail de bienvenue (jus de fruits sans alcool)** et installation au Buena Vista lodge (selon disponibilité à la réservation).

**Dîner (incluant 1 jus naturel)** et nuit au lodge.

## PARC NATIONAL VOLCAN RINCON DE LA VIEJA

### JOUR 8



#### Petit-déjeuner au lodge.

#### **Découverte du parc national du Volcan Rincon de la Vieja (NB : parc fermé les lundis)**

**Marche d'environ deux heures**, sur un parcours relativement facile dans le secteur de « Las Pailas ». **Découverte de la forêt tropicale sèche**, de ses chaudrons de boue, de ses **fumerolles** et de ses arbres gigantesques. Il abrite à notre connaissance le plus gros arbre (accessible) du Costa Rica. De nombreux arbres sont parasités par des Ficus Matapalo, qui se développent autour de leur victime jusqu'à la dépasser et l'étouffer... Les arbres sont ainsi souvent doublement gigantesques. Cette forêt est traversée par des cours d'eau et des veines de gaz brûlants qui ont créé des "chaudrons" de boues en ébullition. Vous sentirez vivre la terre à vos pieds !

Retour au lodge.

#### Déjeuner incluant 1 jus naturel.

Après-midi libre pour se détendre, **profiter des thermes – les sources naturelles d'eau chaudes** - **et bains de boue de l'hôtel** ou encore pour faire une activité en option au départ du lodge.

**Buena Vista Lodge** : L'essentiel du Costa Rica réunit dans un seul endroit ! Nature, culture, aventure, santé et responsabilité. Engagé en faveur de la préservation de la planète et la société ; le ranch a obtenu la qualification d'excellence en Durabilité Touristique en hôtellerie, accordé par l'Institut Costaricien de Tourisme (ICT). Depuis 1991, il offre un service chaleureux et l'hospitalité dans le style traditionnel du Costa Rica dans un environnement rustique d'une hacienda avec 76 chambres confortables.

**En option, activités sur le site du lodge : canopy tour (tyrolienne) – guide ang/esp (52 € par personne)**

Le canopy tour représente une manière à la mode de découvrir la nature. Vous glissez d'un sommet d'un arbre à un autre, soutenu en toute sécurité par un système de câbles et de poulies. De cette façon, vous jouissez d'un angle nouveau et attrayant pour observer la grandeur de la nature. Des guides expérimentés assurent votre sécurité tout du long.

\*\* OU \*\*

**En option : Balade à cheval – guide ang/esp (39 € par personne)**

Au travers des prairies et de la forêt sèche caractéristique de cette région du Guanacaste, cette balade à cheval vous fera découvrir les nombreux paysages de la région.

**Dîner Incluant 1 jus naturel et nuit au lodge.**



## RINCON DE LA VIEJA / PARC NATIONAL PALO VERDE / FORET NUAGEUSE DE MONTEVERDE

### JOUR 9



**Petit-déjeuner** au lodge.

**Départ pour Monteverde.**

**Tour en bateau sur la rivière Bebedero dans le parc national de Palo Verde.**

Cette balade en bateau permet de **découvrir la riche faune de l'estuaire du fleuve Bebedero**, une région à couper le souffle comprenant des rivières, des mangroves, des marécages et une jungle luxuriante.

La visite longe la rivière puis part à la rencontre des crocodiles, des iguanes, des singes et des multitudes d'oiseaux qui vivent dans cet écosystème.

**Le Parc National Palo Verde**, de 18400ha et dont le nom vient de l'arbre Palo Verde qui conserve son feuillage vert clair toute l'année, recense 279 espèces d'oiseaux. La richesse aviaire du parc est due en grande partie au fait que ce dernier abrite une douzaine de types d'habitats naturels.

**Déjeuner** *en cours de route.*

Continuation **vers les forêts nuageuses**, changement radical d'écosystème.

Arrivée à **Monteverde** dans la cordillère de Tilarán, entre la Vallée Centrale et le Guanacaste. Les épais nuages qui englobent les arbres gigantesques, les marécages, les lianes, les mousses et les innombrables fougères vous donneront l'impression de vous être égarés dans un monde d'eau et de verdure.

Arrivée et installation au lodge.

**Dîner (incluant 1 jus naturel)** et nuit.

## FORET NUAGEUSE DE MONTEVERDE / FINCA DON JUAN

### JOUR 10



#### Petit-déjeuner au lodge.

**Découverte d'une réserve à Monteverde. Balade sur les sentiers d'une des réserves de Monteverde.** La forêt nuageuse de cette zone abrite le fameux et très rare Quetzal. Avec un peu de chance, vous pourrez peut-être apercevoir le plumage chatoyant de vert et de rouge de cet "Oiseau des Dieux » ou des colibris piaillant à travers la réserve. La faune présente (400 espèces d'oiseaux, plus d'une centaine de mammifères et environs 120 espèces de reptiles) vit dans cette forêt brumeuse unique en son genre. Les arbres sont festonnés d'orchidées et de broméliacées, de la mousse, des fougères et toutes sortes de plantes grimpantes poussent de partout grâce au haut taux d'humidité que contient l'air.

***Transfert à la plantation de café de Don Juan.***

#### Déjeuner typique à la plantation.



### **Tour du café à la Finca Don Juan.**

A 2km du centre-ville de Santa Elena, **la Finca Don Juan** vous accueille pour une visite dans le temps et l'espace sur le thème du café.

Après une introduction historique sur l'histoire du café, de son arrivée au Costa Rica et de ses bénéfices pour le développement du pays, le tour vous fait traverser **les différentes étapes de la culture du café** depuis sa plantation jusqu'à sa torréfaction. La récolte du café, toujours effectuée à la main, est une tradition de long terme qui vous sera présentée avant de poursuivre vers les étapes suivantes de dépulpage et séchage qui conduisent au grain vert. La torréfaction est la dernière étape du processus et celle qui permet de révéler les arômes et les saveurs qui font la renommée du café.

Une **dégustation du café de la Finca** vous sera bien sûr proposée pour clore cette visite au monde de l'Or Noir ! Avec vue sur la jungle pour ne rien gâcher ...

**Temps libre pour se balader au village, faire quelques achats ou se détendre au lodge.**

**Dîner (incluant 1 jus naturel) et nuit.**



## MONTEVERDE/ SAN JOSE → PARIS

### JOUR 11



#### Petit déjeuner à l'hôtel.

*Retour vers la vallée centrale.* Sur le chemin nous ferons un **arrêt au village de Sarchi**. Nous nous rendons au monument à la charrette, « **Monumento a la carreta** », en passant par le parc central à l'atmosphère agréable entre le jardin et place publique.

Sarchi, avec ses 5 000 habitants, est la ville la plus réputée de tout le Costa Rica pour son artisanat. À Sarchi, on recense plus de **200 ateliers d'artisanat** où l'on produit essentiellement **des chars à bœufs peints à la main** avec des couleurs vives, joyeuses et très typiques, symboliques du Costa Rica, mais également des meubles en bois ou en cuir...

Les charrettes servaient à transporter le café au XIXe siècle depuis des terres vallonnées et difficiles d'accès jusqu'à la côte pacifique. Mais pour la petite histoire, cet artisanat s'est développé en raison de la prolifération des tracteurs et autres véhicules dans les campagnes... Courant à la ruine, les fabricants de charrettes eurent l'idée de miniaturiser leur savoir-faire et lancèrent la mode de cet ornement ...

#### Déjeuner en cours de route.

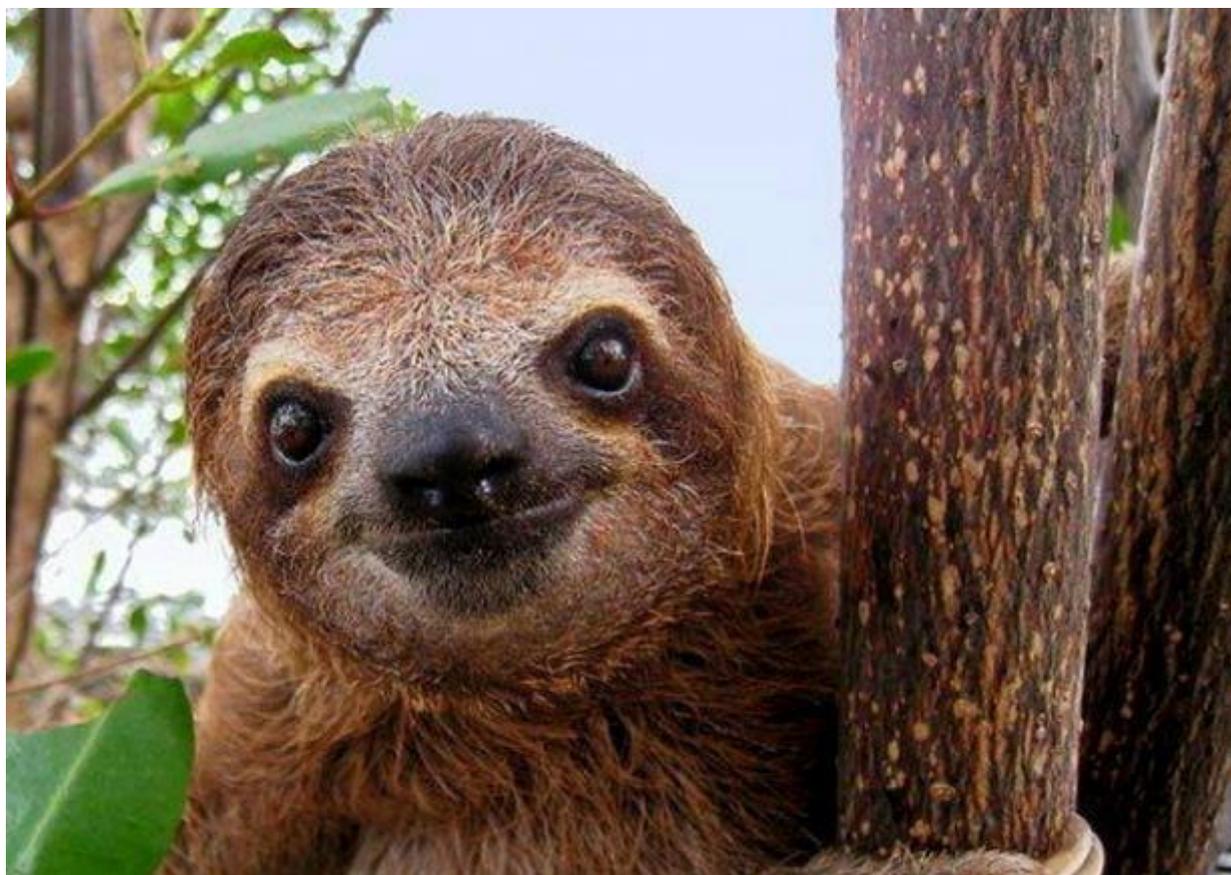
Continuation de la route vers l'aéroport. Arrivée et assistance aux formalités d'enregistrement. Envol à destination de Paris sur vol régulier direct de la Compagnie **Iberia**. Repas et nuit à bord.

Horaires à titre d'information  
Vol de SAN JOSE à 17H20 – Arrivée à MADRID à 10H35 +1  
Vol de MADRID à 14H40 – Arrivée à PARIS à 16h40

## PARIS / LA SARTHE

### JOUR 12

Arrivée à Paris Orly et récupération de vos bagages. **Départ en autocar vers la Sarthe jusqu'à votre point de dépose.** Fin de nos services.



## VOS HOTELS

*(à titre indicatif – sous réserve de confirmation à la réservation)*

SAN JOSE	Sleep Inn 4 *	<a href="https://www.sleepinnsan jose.com/en-g">https://www.sleepinnsan jose.com/en-g</a>
TORTUGERO	Laguna Lodge	<a href="http://www.lagunatoruguero.com">www.lagunatoruguero.com</a>
ARENAL	Arenal Montechiari	<a href="http://www.hotelarenalmontechiari.com">www.hotelarenalmontechiari.com</a>
RINCON DE LA VIEJA	Buena vista lodge	<a href="http://www.buenavistalodgecr.com">www.buenavistalodgecr.com</a>
MONTEVERDE	Los Cipreses Lodge	<a href="http://www.monteverdehotelcipreses.com">www.monteverdehotelcipreses.com</a>

## Authentique Costa Rica

Entre Nature et Culture locale  
GENERATIONS MOUVEMENT DE LA SARTHE  
12 Jours & 10 Nuits

### Période de réalisation :

Du 24 JANVIER au 04 FEVRIER 2023

Du 31 JANVIER au 11 FEVRIER 2023

Du 03 FEVRIER au 14 FEVRIER 2023

Prix net par personne en chambre double sur la base de 35 à 40 personnes : **2 490 €**

Supplément chambre individuelle : + 375 €

### 🌀 Ce prix comprend 🌀 :

- **Le préacheminement Sarthe / Aéroport de Paris Orly / Sarthe**
- L'assistance « Partir » à l'aéroport de Paris.
- Le transport aérien PARIS ORLY / SAN JOSE / PARIS ORLY sur vols réguliers de la Compagnie **IBERIA via Madrid** (sous réserve de disponibilité à la réservation)
- Les taxes d'aéroport : 119 € (valeur en date du 20/04/2022).
- Guide francophone pendant le transfert du J1, et en accompagnement permanent durant le séjour du J2 au J11
- Tous les hébergements indiqués ou similaires
- Tous les transferts indiqués en bus
- Le transport terrestre (J3) et fluvial collectif à Tortuguero
- Pension Complète (du diner du J1 au déjeuner du jour 11)
- **Les boissons – jus locaux délicieux - indiquées au programme**
- Les activités, visites et entrées des parcs mentionnés dans le programme sauf options
- 1 dégustation de fruits et produits tropicaux, de café et de rhum
- Une réunion d'information.
- Une pochette de voyage par couple.
- **La garantie APST sur acompte et solde.**
- **Les pourboires guides et chauffeur.**
- Les assurances / rapatriement et annulations / bagages : Mutuaide Assistance

### 🌀 Ce prix ne comprend pas 🌀 :

- Les boissons (sauf celles indiquées au programme), les excursions en option, les dépenses personnelles, le port de bagages.

## NOTRE AGENCE LOCALE

**Notre agence est certifiée tourisme durable** (certification CST), nous privilégions des prestataires impliqués (hôtels, transporteurs, opérateurs locaux...).

Concrètement :

- Nous respectons la législation locale et les conditions de travail de chacun
- Nous menons des actions en faveur de l'éducation et de la culture
- Nos unités de transport sont équipées de plusieurs poubelles afin faciliter le recyclage, ....
- Nos Guides sont des professionnels et des passionnés accrédités par l'Institut Costaricien du Tourisme. Ils reçoivent des formations chaque année, participent à des journées de travail avec toute l'équipe. Ils sont Naturalistes, mais aussi de très bons tour leader et animateur de groupe !

## LE TRANSPORT AU COSTA RICA

Le pays étant petit, les temps de route sont raisonnables. **Les volcans sont à 1h30** du centre de la capitale, les **premières plages sont à 2h** de l'aéroport. On compte plutôt en temps de route qu'en kilomètres et il faut parfois s'armer de patience, cependant, les paysages à admirer sont magnifiques.

La route la plus utilisée est la **route Interaméricaine**, appelée aussi **Panaméricaine**. Cette route mythique traverse le pays du Nord au Sud, et permet d'écourter certains trajets. Selon les portions elle offre de 2 à 4 voies. La vitesse y est limitée à 90 km/h.

**Les routes nationales**, sont faites dans l'ensemble de deux voies souvent à 1 voie lors de la traversée des nombreuses rivières. **Les routes secondaires** sont rarement bitumées. C'est tout le charme des pistes en terre mais qui peut surprendre les voyageurs habitués au confort des routes européennes.

**Les bus sont récents, confortables et font l'objet d'un contrôle technique obligatoire.** Ils sont équipés de ceinture de sécurité. Plusieurs capacités disponibles selon la taille et les besoins des groupes.

BUSETA : 42 sièges, A/C, Micro (20/39 passagers)    BUS : 50 sièges, A/C, Micro (40/50 pax)



### La CUISINE Costaricaine :

La cuisine costaricaine repose sur des ingrédients frais et des produits locaux de bonne qualité. Alors laissez-vous tenter et partez à la découverte des fruits, légumes, viandes et autres poissons de nos tropiques et surtout gardez bien à l'esprit que tout comme un français envisage difficilement un repas sans pain, un costaricien est malheureux sans riz... C'est une question d'habitude et de culture ! Découvrez les recettes locales comme le gallo pinto, le picadillo, le casado, le ceviche ou les chicharones. Surprenez vos papilles en toute tranquillité, les conditions d'hygiène sont bonnes et permettent de s'aventurer sans risque.

Plat national du Costa Rica, le **Gallo Pinto** est traditionnellement consommé le matin pour le petit déjeuner (desayuno). Le riz et les haricots se cuisinent séparément puis se mélangent accompagnés d'oignons et éventuellement de poivron rouge très finement coupé et de coriandre. Il est généralement servi accompagné d'un œuf ou de fromage frit voire de lard ou de viande de bœuf en sauce et de morceaux de banane plantain fondues dans le beurre.

Toujours à base de riz et de frijoles, le **Casado** est le plat traditionnel du déjeuner (almuerzo). Le riz et les haricots sont servis séparément et accompagnés de viande (poulet, beefsteak, côte de porc) ou de poisson. Il est servi avec une salade de crudités, avec un « picadillo » (sorte de ragoût de légumes qui tire son nom de la finesse de découpe de ses ingrédients) ou une purée et une tranche de banane plantain grillée. Ce qui peut surprendre c'est que tout arrive dans la même assiette copieusement remplie.

