# COSTA RICA

*Itinéraire de 12 jours*

**Circuit découverte (niveau très facile)**

★★★★★ ★★★★★

★★★★★ ★★★★★

# Partez entre solos pour un voyage inoubliable au Costa Rica, mêlant aventure, nature et culture !

Vous débuterez par San José, la capitale vibrante, avant de partir pour Manuel Antonio. Là, vous pourrez observer des crocodiles impressionnants, apprendre à préparer un ceviche et explorer la jungle luxuriante peuplée d'une faune exceptionnelle.
À Arenal, vous emprunterez des sentiers volcaniques, traverserez des ponts suspendus au-dessus de la canopée et admirerez la majestueuse cascade de La Fortuna. Une expérience unique vous attendra à Juanilama avec un cours de danse traditionnelle puis vous plongerez dans l'histoire du cacao à Sarapiquí, à travers une expérience gourmande ponctuée de dégustations.
Vous terminerez votre voyage sur les plages paradisiaques de la côte caribéenne, à Cahuita, où vous pourrez profiter une dernière fois de la douceur de vivre du Costa Rica.
Un voyage riche en découvertes et en émotions ! Pura Vida !

## Les points forts

- L'observation de la riche faune : paresseux, toucans, perroquets, singes, grenouilles
- La découverte des parcs nationaux du pays : Arenal et Manuel Antonio
- Des activités inédites : cours de danse et de cuisine
- Une fin de séjour farniente sur la côte Caraïbéenne

# AU COEUR DU JARDIN D'EDEN

## Jour 1 : Vol pour San Jose

A votre arrivée à l'aéroport international de San José, vous serez accueillis par votre guide. Transfert à l'hôtel. Dîner libre

Hôtel | environ 45min

## Jour 2 : San Jose

Ce matin, vous partirez à la découverte de San José avec au programme : le théâtre national, la cathédrale métropolitaine, les parcs verdoyants et l'Avenida animée. Une halte au marché central (fermé le dimanche) vous plongera dans l'ambiance locale entre produits frais, souvenirs et spécialités typiques. Pour le déjeuner, vous savourerez un Casado (plat emblématique du Costa Rica) dans une Soda traditionnelle. Si le temps le permet, un passage au musée indigène et à sa boutique équitable mettra en lumière les traditions artisanales des communautés locales.

Hôtel | Petit-déjeuner - Déjeuner

**Le petit +**

**Option :** L'après-midi, vous aurez la possibilité de visiter le musée de l'or et sa riche collection précolombienne. Visite du musée de l'Or : 25$ par personne

## Jour 3 : San Jose - Atelier cuisine - Manuel Antonio

En route vers Manuel Antonio, vous ferez une halte au pont de Tárcoles, où vous pourrez observer les crocodiles sur les berges du fleuve. Vous traverserez ensuite le Parc National de Carara, une forêt tropicale luxuriante qui descend jusqu'à l'océan, offrant des paysages incroyables ! Un atelier culinaire vous permettra de découvrir les secrets du ceviche, un plat emblématique du Costa Rica, que vous préparerez vous-même avant de le déguster. À votre arrivée à Manuel Antonio, installation dans votre hôtel et fin de journée libre.

Hôtel | Petit-déjeuner - Déjeuner | 4h

## Jour 4 : Le Parc National Manuel Antonio

Après le petit déjeuner, vous partirez à la découverte du Parc National Manuel Antonio, un trésor naturel où la jungle luxuriante se mêle aux plages idylliques. Là, vous pourrez observer iguanes, singes, toucans et paresseux, tout près de vous ! Le déjeuner sera prévu dans le village voisin, où vous savourerez une cuisine locale typique. L'après-midi sera libre : piscine ou plage, à vous de choisir !

Hôtel | Petit-déjeuner - Déjeuner | 2h

## Jour 5 : Manuel Antonio - Arenal

Aujourd'hui, vous prendrez la route vers le majestueux volcan Arenal. En chemin, vous embarquerez pour une croisière sur la rivière Tárcoles, où vous pourrez observer des crocodiles dans leur habitat naturel. Vous visiterez ensuite l'estuaire de Guacalillo, une mangrove parfaite pour admirer une faune variée, notamment de magnifiques oiseaux. Votre journée se poursuivra avec une halte à La Fortuna, charmant village où vous disposerez de temps libre pour flâner dans ses rues et faire quelques achats.

Lodge | Petit-déjeuner - Déjeuner | 4h | 2h

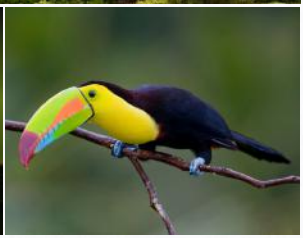
## Jour 6 : Arenal

Ce matin, vous explorerez les sentiers de l'Arenal Observatory Lodge, un véritable paradis pour les amoureux de la nature. Vous évoluerez au beau milieu de la forêt tropicale avant de déjeuner ensuite face au volcan. Une vue à couper le souffle ! L'après-midi, vous traverserez les ponts suspendus d'Arenal, une expérience unique au coeur de la végétation luxuriante.

Lodge | Petit-déjeuner - Déjeuner | 3h

**Le petit +**

**Option :** Pour finir, vous pourrez vous détendre dans les sources chaudes Eco thermales (en option), idéal pour recharger vos batteries - Baignade dans les eaux thermales : 45$ par personne



## Jour 7 : Arenal - Juanilama

Aujourd'hui, vous irez à la rencontre de la communauté de Juanilama ! En route, vous ferez une halte pour admirer la spectaculaire cascade de La Fortuna, haute de 70 mètres et nichée au coeur d'une réserve biologique. Après avoir grimpé les 530 marches, vous serez récompensés par une vue imprenable sur ce joyau naturel. Vous dégusterez ensuite un déjeuner traditionnel dans la communauté avant de participer à un cours de danse. Laissez-vous emporter par les rythmes latins et dansez avec les femmes du village, une véritable immersion dans la culture locale.

Chez l'habitant | Petit-déjeuner - Déjeuner - Dîner | 1h15 | 1h

## Jour 8 : Juanilama - Sarapiqui

Départ matinal pour Sarapiquí où vous plongerez dans l'univers fascinant du cacao. Vous découvrirez chaque étape de sa transformation, de la cueillette au séchage, agrémentée de savoureuses dégustations. Après un déjeuner typique, vous profiterez d'un après-midi libre pour vous détendre ou explorer ce cadre naturel .

Lodge | Petit-déjeuner - Déjeuner - Dîner | 1h30

### Le petit +

**Option :** En soirée, une balade nocturne (en option) vous permettra d'observer les espèces emblématiques de la forêt tropicale. Balade nocturne dans les sentiers de la Tirimbina - 35$ par personne

## Jour 9 : Sarapiqui - Cahuita

Après un délicieux petit-déjeuner, vous partirez en direction de Cahuita, un charmant village de la côte Caraïbe. À votre arrivée, vous vous installerez à l'hôtel et aurez toute la liberté de profiter de ce havre de paix à votre rythme. L'après-midi, vous pourrez vous détendre au bord de la piscine, flâner dans les jardins de l'hôtel ou vous ressourcer sur la plage, avec son sable fin et sa mer turquoise invitant au farniente.

Lodge | Petit-déjeuner | 4h

## Jour 10 : Cahuita

Séjour libre à Cahuita (ou similaire), propice au farniente. Possibilité de participer à de nombreuses activités sportives et nautiques.

Lodge | Petit-déjeuner

### Le saviez-vous ?

Le saviez-vous que les Costariciens vivent selon la philosophie du **"Pura Vida" - littéralement "la vie pure" ?**
Bien plus qu'un simple mot, c'est une véritable **invitation à la douceur de vivre.** Au Costa Rica, "Pura Vida" signifie prendre son temps, savourer les petites choses, rester positif et cultiver la gratitude au quotidien. On l'utilise pour saluer, remercier, dire que tout va bien… ou simplement partager un sourire.
C'est un état d'esprit chaleureux, simple et lumineux, qui reflète parfaitement l'art de vivre costaricien ☀️🌴

## Jour 11 : Cahuita - San Jose

Après une matinée paisible entre eaux turquoise et sable chaud, vous prendrez la route vers San José pour y vivre votre dernière soirée costaricaine.

Hôtel | Petit-déjeuner | 4h15

## Jour 12 : Vol retour pour la France

Selon vos horaires de vol, transfert vers l'Aéroport de San Jose, pour votre vol retour en France. Si vous souhaitez prolonger votre fin de séjour balnéaire, n'hésitez pas à nous consulter.

Petit-déjeuner | 30 min

## Jour 13 : Arrivée en France

Cet itinéraire peut être modifié en fonction des conditions climatiques, des capacités des participants et de la disponibilité des hébergements. En cas d'imprévus, le guide reste seul juge du programme. Les aléas font partie intégrante de tout voyage; une attitude ouverte et positive contribuera à la réussite de votre expérience.

# LE PRIX

## LE PRIX COMPREND

- ✓ Les vols internationaux
- ✓ Les taxes aériennes et la surcharge carburant
- ✓ L'hébergement comme indiqué au programme (en base chambre double partagée)
- ✓ Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- ✓ Les transferts comme indiqués dans l'itinéraire
- ✓ Un guide-accompagnateur francophone jusqu'au jour 9
- ✓ Les entrées dans les sites et excursions prévues au programme

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- ✕ Toutes prestations non mentionnées au programme
- ✕ Les activités optionnelles
- ✕ Les repas non compris au programme
- ✕ Les boissons
- ✕ Les pourboires
- ✕ Les frais de visa et d'ESTA (si transit aérien par les Etats-Unis)
- ✕ Le supplément single éventuel (890€/personne)
- ✕ Les dépenses personnelles
- ✕ Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- ✕ Les frais de dossier

## LE COCO CONSEIL !

Nous vous conseillons de prévoir un budget d'environ 250 à 400€ afin de couvrir toutes les dépenses sur place (pourboires, souvenirs, boissons, petits extras et activités supplémentaires....)

**Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.*

# VOTRE VOYAGE

## LE GROUPE

De **4 à 15 participants.**

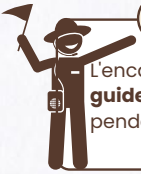
*Sur certaines dates, il sera possible de confirmer le départ dès trois participants.*

## NIVEAU

Circuit découverte de niveau **facile.**

Les balades ne comportent **aucune difficulté technique** et sont accessibles à tous.

## ENCADREMENT



L'encadrement est assuré par un **guide costaricien parlant français** pendant la totalité du séjour.

## TRANSPORT

**Bus ou Minibus en fonction du groupe**

Le transfert du **jour 12** se fera en **transport collectif** pour les groupes de **2 à 6 personnes** et en transport privé pour les groupes de 7 personnes et plus (sans guide).

## HÉBERGEMENT

En chambre double partagée avec 2 lits (ou en single, avec supplément) dans des hôtels ou des lodges sympathiques et confortables de catégorie locale 2 ou 3 étoiles.
Nous proposons généralement les hébergements suivants :

**A SAN JOSE :** HÔTEL SLEEP INN ou similaire
**A MANUEL ANTONIO :** TABULIA TREE ou similaire
**A ARENAL :** CATARATA ECOLODGE ou similaire
**A JUANILMA :** Chez l'habitant (confort plus sommaire)
**A SARAPIQUI :** LA TIRIMBINA ou similaire
**A CAHUITA :** ATLANTIDA LODGE ou similaire

## REPAS/BOISSONS

Les **petits déjeuners** sont pris à **l'hébergement**

Les **déjeuners** sont pris sous forme de **pique-nique** sur le terrain, dans des petits restaurants locaux, ou à l'hébergement.

Les **dîners** sont pris à **l'hébergement** ou à **l'extérieur**

**Certains repas sont libres

# INFOS UTILES

## FORMALITÉS

Pour les formalités d'entrée, veuillez-vous référer au document "*Topo pays*" ou au site du Ministère des Affaires Étrangères.

Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport. A défaut, la compagnie aérienne se verra dans l'obligation de refuser votre embarquement.

## VOS BAGAGES

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 15 à 20 kg selon la compagnie aérienne. Pensez à vous munir d'un cadenas.

**15kg recommandés**

**Env. 30L**

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, pique-nique, appareil photo…). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre.

## AÉRIEN

Les vols internationaux entre Paris et l'aéroport de San Jose s'effectuent sur des compagnies régulières. Votre convocation aéroport avec les horaires définitifs de vol vous sera envoyée quelques jours avant le départ.

Pour vos pré et post acheminements, nous vous recommandons d'attendre la confirmation du départ et de privilégiez des prestations modifiables ou remboursables (avion, train, hôtels) en cas de changement ou annulation de votre voyage.

Attention, pour les contrôles de sureté à l'aéroport, vous ne devez pas avoir dans votre bagage à main les objets suivants

Si vous avez des médicaments, traitements ou autres, munissez-vous d'une prescription de votre médecin. Il est vivement conseillé d'emporter vos traitements et ordonnances dans votre bagage cabine.

*Pour plus de précision, consultez : http://www.aeroportsdeparis.fr/ADP/fr-FR/Passagers/Formalites-Infos-Pratiques/Bagage/bagagede-cabine/*

# LISTE ÉQUIPEMENTS

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

## VÊTEMENTS

- Cape de pluie ☐
- Polaire chaude ☐
- Short Bermuda ☐
- Pantalon en toile ☐
- Tee shirt respirant ☐
- Maillot de bain ☐

## ACCESSOIRES

- Chaussures de marche ☐
- Tennis ☐
- Tongs ☐
- Casquette ☐
- Lunettes de soleil ☐

## ÉQUIPEMENTS

- Sac à dos (30L environ) ☐
- Gourde 1.5L minimum ☐
- Protection solaire ☐
- Appareil photo ☐
- Serviette de plage ☐
- Anti-moustique ☐

## EN +

- ☐ Linge personnel et pyjama
- ☐ Vêtements de rechangee
- ☐ Boules Quiés
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Jumelles
- ☐ Adaptateur
- ☐ Recharge ou piles pour appareil

## PHARMACIE ✚

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, pastilles d'hydroclonazone pour purifier l'eau et répulsifs anti moustiques.

# Ils ont aimé, ils en parlent

**MAUVE51** - 54 ans

★★★★★

Un très beau voyage pour une envie de nature. Un circuit qui vous mène dans des endroits différents du pays, pour plus de diversité. La côte Pacifique est belle, avec le Parc Manuel Antonio et ses richesses naturelles. Passage dans la zone de l'Arenal, La Fortuna, une nuit chez l'habitante fort sympathique. Coup de cœur pour la côte caribéenne et la surprise de Manzanillo. Nous avons eu la chance d être un petit groupe de 5 femmes top géniales, avec un guide et un chauffeur parfaits. Seul bémol : la vie est chère là bas, proche de nos prix européens. Privilégiez les dollars. En résumé un circuit très équilibré pour vous faire découvrir ce très beau pays

**Anne Ita** - 65 ans

★★★★★

Encore une belle découverte !
Si vous aimez la nature, le calme, n'hésitez pas cette destination est parfaite.
Vous découvrirez une faune et une végétation exceptionnelle, dépaysement assuré !
Nous étions un petit groupe de 5 filles très sympa, un guide Ivan très pro, et un chauffeur au top !
Que du bonheur

**Pascalou17** - 52 ans

★★★★★

Un voyage bien rythmé, qui allie nature verdoyante, volcan et plage. Notre guide Ivan a su nous montrer les animaux grâce à sa longue vue indispensable pour voir les paresseux. Un chauffeur très sympa. Et une très bonne ambiance entre nous. Un beau voyage pour ceux qui aime la nature et la biodiversité.

La vie n'y est pas bon marché, prévoir des dollars plutôt que des euros.

# Les p’tits + des Covoyageurs

La garantie de partir avec d’autres voyageurs solos.

Des chambres à partager pour éviter le supplément single.

Des voyages authentiques avec des guides locaux francophones.

Les profils des covoyageurs inscrits visibles sur chaque voyage.

Des conseils d’experts et une assistance 24/24.

## TOURISME RESPONSABLE

SCANNEZ - MOI

Depuis leur création, Les Covoyageurs soutiennent un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

Pour connaître l’ensemble de nos valeurs cliquez juste ici ou flashez ce QR CODE

# CONTACT

+33 (0)4 30 96 53 90
www.les-covoyageurs.com

Actualisé en décembre 2025

# COSTA RICA

## Pause Nature

18 jours

Les Covoyageurs.com

Des voyages à partager entre solos