

COSTA RICA MAGAZINE



ORGANISER SON SÉJOUR

Découvrez les conseils de voyage de Vincent qui vous guide et vous présente le Costa Rica avec passion...



TERRE DE CAFÉ & VOLCANS

Découvrez la culture du café, la visite des plantations, mais également les volcans du Costa Rica !



DÉTENTE ET JUS DE FRUITS

Découvrez les lieux magiques pour vous détendre, avec 4 recettes de Cocktail de jus de fruits



PLAGES & PARCS NATIONAUX

Parcourez les splendides parcs nationaux du pays et découvrez mes plages "coup de coeur" du Costa Rica

LA CARTE DU COSTA RICA



SOMMAIRE



16

EN AVION

Dossier "spécial avion" : Comment choisir son billet d'avion ? L'aéroport de San José et conseils pour votre arrivée dans le pays...



26

TERRE DE CAFÉ ET VOLCAN POAS

Qui dit bon café, dit Costa Rica - je vous fait découvrir le café du Costa Rica sur les terres volcaniques de la Vallée Centrale avec le volcan Poas...



04

DÉCOUVERTE DU COSTA RICA

06

ORGANISER SON SÉJOUR

Je vous donne de nombreux conseils pour bien réussir à organiser votre voyage au Costa Rica. Vous apprendrez quand venir au Costa Rica, la météo et le climat mais également des conseils de santé, d'argent...

24

CARTE TOURISTIQUE

Découvrez notre carte touristique du Costa Rica qui vous fera découvrir d'un simple coup d'oeil les différentes options d'activités qui s'offrent à vous et les lieux incontournables du Costa Rica...



34

SOURCE DU BIEN-ÊTRE

Découvrez dans le nord-ouest du Costa Rica des lieux incontournables pour la relaxation et le bien-être... Vous profiterez des eaux thermales !

38

VOLCAN ARENAL ET CASCADE

Une des destinations favorites des voyageurs, le volcan Arenal reste un lieu touristique offrant de nombreuses randonnées à pied ou à cheval au coeur de la nature...

40

LES BIENFAITS DES JUS DE FRUITS NATURELS

Profitez de votre voyage au soleil pour vous ressourcer et faire le plein de vitamines avec les nombreux fruits frais et savoureux du Costa Rica !

44

LES PLAGES DU COSTA RICA

Je vous ferai découvrir les plages du Pacifique et de la côte Caraïbes qui sont magnifiques mais également les activités entre plongée et surf !



ÉDITO

2022, L'ANNÉE DU VOYAGE ET DE L'ÉVASION...

Quel plaisir pour moi de partager avec vous ce magazine de voyage qui vous emmène à la **découverte du Costa Rica**, un pays avec des paysages et une faune éblouissants et variés, idéal pour vivre un voyage riche en émotions sous le soleil du Costa Rica...

Je m'appelle **Vincent Varenne**, je suis français et installé au Costa Rica depuis 2011 à la suite d'une belle rencontre amoureuse avec Mélissa, qui est costaricienne et avec qui je partage ma vie aujourd'hui.

Pris de passion pour le Costa Rica, je voyage depuis le premier jour et pour découvrir de si beaux paysages : des plages à couper le souffle, une nature tellement diversifiée entre la mer des Caraïbes, les plages du Pacifique, la forêt tropicale, les volcans et la rencontre avec de nombreuses espèces animales comme le singe-écureuil, le toucan, l'ara rouge, l'iguane, le paresseux, la tortue, pour n'en citer que quelques-unes.

Il fallait que je vous fasse découvrir tout cela, et c'est donc **avec grand plaisir que je partage avec vous aujourd'hui mes excursions dans le pays.**

VINCENT VARENNE
Rédacteur en chef

Vincent Varenne

P.-S. : À mon arrivée en 2011, j'ai créé un blog de voyage où je partage chaque semaine mes aventures dans le pays et où je vous accompagne dans l'organisation de votre voyage.
Rendez-vous sur www.vert-costa-rica.fr



**TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE
SANS L'AUTORISATION DE L'AUTEUR**

© Juin 2021 - Varenne Fuentes SA
3ème édition - Juin 2021
Numéro de dépôt 7DZ62E1

www.vert-costa-rica.fr

Apartado Postal 01776-4050
20101 ALAJUELA - COSTA RICA

LE COSTA RICA DÉCOUVERTE

Le Costa Rica, je vous en parle avec le cœur, c'est pour moi un pays du monde à découvrir au moins une fois dans sa vie – **Un voyage unique durant lequel vous vivrez un dépaysement total !**

Petit pays d'Amérique Centrale avec une superficie de 51 100 km², soit 10 fois moins que la France, le Costa Rica est bordé par deux océans avec la mer des Caraïbes d'un côté et l'océan Pacifique de l'autre. Deux ambiances de voyage qui sont très différentes mais qui ont un véritable charme avec d'un côté une ambiance très décontractée, au mode de vie façon « Bob Marley » (nous sommes dans les Caraïbes), et de l'autre, la côte pacifique qui s'étend sur 1 016 km, jalonnée de golfes, de péninsules et de criques, de quoi vous offrir une infinie variété de paysages tous plus beaux les uns que les autres...

Mais le Costa Rica, possède également une chaîne de montagnes qui traverse pratiquement le pays du nord au sud, avec plus de 100 volcans répertoriés dont, étonnamment, plus de 5 sont en activité ; bien qu'ils soient calmes, sachez qu'ils peuvent se réveiller à n'importe quel moment !

La région de Arenal et de Monteverde se situe au cœur de la forêt tropicale humide où on retrouve un écosystème très sensible, fragile et menacé par de nombreux facteurs comme la pollution, l'afflux touristique, les changements climatiques...

Le Costa Rica, terre de nature !

CE N'EST PAS UNE LÉGENDE : même si le pays rencontre des problèmes écologiques auxquels il doit faire face, notamment du fait d'un tourisme de plus en plus important, **il reste une terre de nature avec des sites remarquables et où l'accueil des Costariciens est chaleureux !**

C'est un véritable paradis pour la flore et la faune, avec les animaux que l'on retrouve encore si nombreux sur ces terres et qu'il faut absolument protéger. Le Costa Rica représente à lui seul 5 à 6 % de la biodiversité de la planète, soit un environnement des plus diversifiés au monde ! C'est environ 1/3 du territoire costaric-

ien qui est protégé en « réserve naturelle », avec une grande partie constituée de parcs nationaux.

C'est donc un pays dans lequel il faut se rendre avant tout par amour de la nature, dans le respect des animaux et de leur milieu naturel, tout en prenant conscience des richesses de la planète. Il vous faudra également un budget de voyage conséquent car un voyage au Costa Rica revient assez cher par rapport au reste de l'Amérique Centrale. Nous en reparlerons plus tard...

NOUS SOMMES À SARCHI, PETITE VILLE OÙ L'ARTISANAT EST À L'HONNEUR, AVEC LA TRADITIONNELLE CHARRETTE COLORÉE TIRÉE PAR DES BŒUFS, LA « CARRETA », UN VÉRITABLE SYMBOLE DU COSTA RICA.



Connaissez-vous l'origine du mot « Costa Rica » ?

Ce mot signifie « côte riche ». Il faut remonter dans l'histoire, puisqu'il tient ses origines de Christophe Colomb qui, au moment de sa découverte, lors de son 4ème voyage, a appelé le pays ainsi, voyant les Indiens avec de nombreuses parures d'or.

Le Costa Rica, même si tout est loin d'y être parfait, est depuis de longues années un pays calme et attachant, que j'aime beaucoup, et qui a pris son indépendance en 1821. **C'est un pays avec des valeurs sociales et humaines**, qui a aboli la peine de mort en 1882 mais qui a également supprimé son armée en 1948. **Ce pays se mobilise pour la paix, la liberté et la nature...**

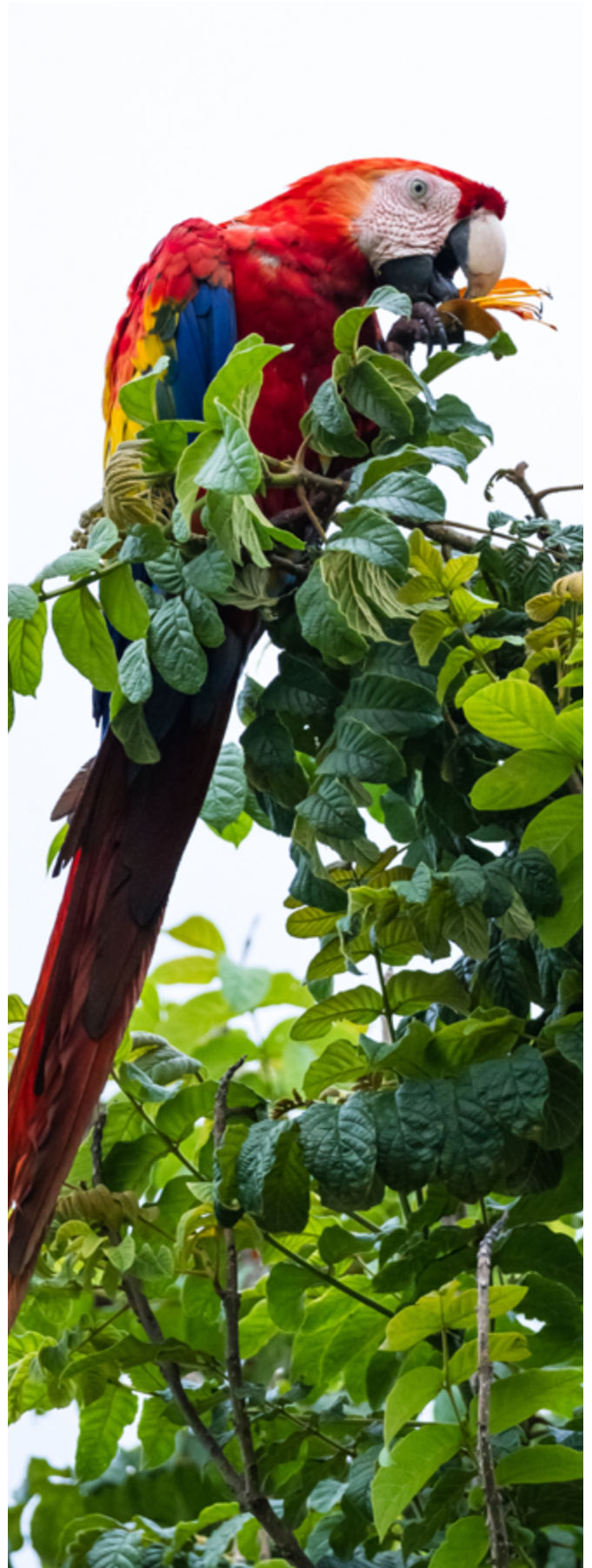
UN DES PAYSAGES SAUVAGES TELS QU'ON LES RETROUVE SUR LA CÔTE SUD DES CARAÏBES, DESTINATION CAHUITA, PUERTO VIEJO, MANZANILLO... »

¡ PURA VIDA ! La bonne humeur

S'il y a une expression à connaître, un slogan à attribuer au pays, nous utiliserions sans aucune hésitation : « **Pura Vida** », qui signifie mot pour mot : « *Pure vie* ». **C'est l'expression forte du Costa Rica qui est utilisée au quotidien...**

Quand on vous demande « Comment ça va ? » (« Que tal ? »), vous pouvez répondre « Pura Vida », expression qui correspond, si nous devons la traduire, à « Très bien », « Très heureux ». Elle est aujourd'hui utilisée pour de nombreuses raisons, tant dans les publicités que dans les conversations courantes...

Elle représente bien la culture, la population costaricienne, très pacifiste, très calme et chaleureuse, par laquelle on se sent toujours bien accueilli...



A full-page background image of a lush tropical forest. In the foreground, a suspension bridge with reddish-brown cables and a metal railing extends from the bottom right towards the center. The forest is filled with various green plants, moss-covered trees, and hanging vines. Sunlight filters through the canopy, creating a dappled light effect.

ORGANISER SON SÉJOUR

LE COSTA RICA EST UN PAYS TRÈS ACCUEILLANT, DONT LE TOURISME REPRÉSENTE LA PREMIÈRE SOURCE DE REVENUS, ET OÙ IL EST FACILE DE VOYAGER PAR SES PROPRES MOYENS. LAISSEZ-MOI VOUS DONNER QUELQUES CONSEILS POUR UNE BONNE MISE EN ROUTE...



Dans ce dossier « **Spécial préparatifs de voyage** », nous allons voir comment choisir son billet d'avion, quand venir au Costa Rica, les transports, les vaccins, la santé, et de nombreux autres sujets pour que vous ayez bien toutes les cartes en main pour vous rendre au Costa Rica en toute sérénité.

C'est un pays facile à visiter par ses propres moyens, avec, pour toutes les destinations incontournables, des moyens de transport tels que le bus, pas chers,

ou des navettes privées aussi appelées "shuttles". Mais la location d'une voiture est également possible (4 x 4, c'est important !) et je vous la recommande si vous visitez le pays seulement pendant 10 ou 15 jours.

Préparer son voyage permet de découvrir le pays avant et de rêver au bureau avec ses collègues, mais cela rend également les choses (encore) plus simples une fois sur place. Alors, voyons tout cela ensemble...

COSTA RICA INFO

LE DÉCALAGE HORAIRE

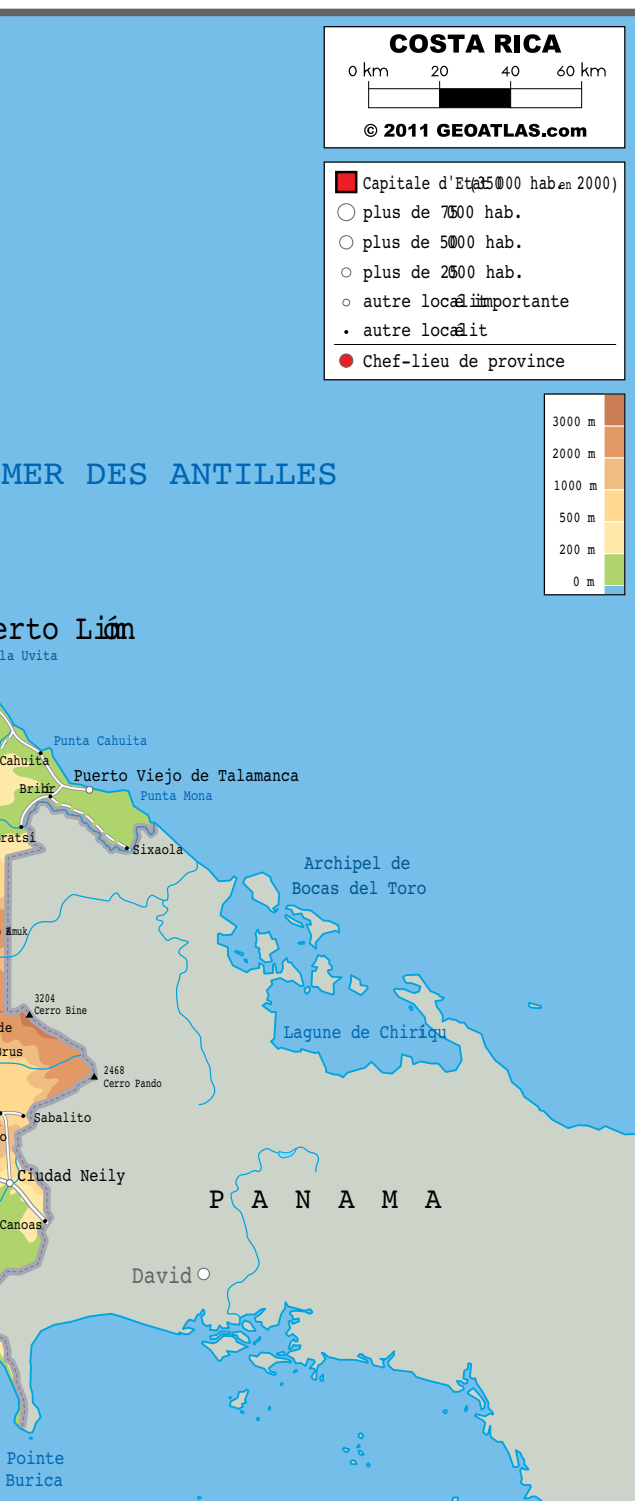
Vous devez savoir qu'il y a 7 heures de décalage avec la France en hiver et 8 heures en été. Il n'y a pas de changement d'heure au Costa Rica, et **la nuit tombe toujours à la même heure : 18 heures**. Avec le Canada (Montréal), il y a 2 heures de décalage en hiver et 1 heure en été, selon le méridien de Greenwich.



FORMALITÉS D'ENTRÉE SUR LE TERRITOIRE

Il n'y a pas besoin de visa pour rejoindre le Costa Rica lorsqu'on voyage depuis la France, la Belgique, la Suisse, le Canada...

Il vous suffira de présenter votre passeport à votre arrivée, et vous pourrez rester jusqu'à 90 jours dans le pays avec le statut de touriste. Vous devrez toujours avoir votre billet d'avion retour avec vous (*obligatoire au Costa Rica*) et votre passeport. Je vous recommande de prendre sur vous une photocopie du passeport et de laisser l'original à l'abri. - *pour en savoir plus, téléchargez le guide PDF sur les conditions d'entrée au Costa Rica pour toutes les personnes étrangères -> Cliquez -ici-*



Pouvez-vous boire l'eau au Costa Rica ?

L'eau du robinet est potable au Costa Rica, vous pouvez donc la boire sans prendre de risques.

Pourtant, la pollution de l'eau dans les grandes villes telles que San José reste importante du fait que, à ce jour, les fosses septiques ou les techniques de traitement des eaux sont quasi inexistantes dans le pays, avec pour conséquence le rejet direct dans les rivières.

Le Costa Rica commence à réagir et à investir pour remédier à ce problème, mais les coûts sont élevés et cela demande du temps.

Maintenant, je comprendrais si vous choisissez de consommer de l'eau en bouteille durant votre séjour au Costa Rica, vous en trouverez partout dans les « pulperias », sortes de petites épiceries.

Électricité :

L'électricité au Costa Rica est basée sur le système américain ; les prises sont donc en 110 volts. Il faudra prévoir des adaptateurs de courant, ce qui est suffisant pour un appareil photo, un ordinateur ou un rasoir...

Par contre, pour d'autres appareils comme un sèche-cheveux, vous devrez en plus acheter un transformateur, ce qui coûtera plus cher.

Pour aller plus loin, cliquez sur l'image:



- > Les adaptateurs de courant pour le Costa Rica : <https://www.vert-costa-rica.fr/boutique-voyage-costa-rica>
- > Télécharger la Carte du Costa Rica : <https://www.vert-costa-rica.fr/cartes-du-costa-rica>

Selon vous, **quelle est la meilleure période pour venir visiter le Costa Rica** ? Eh bien, nous avons un climat tropical avec deux saisons au Costa Rica.

Il y a une saison sèche appelée « **verano** », de décembre à avril, avec un vent frais de décembre à janvier, qui est la haute saison, la plus touristique et donc le meilleur moment pour visiter le Costa Rica.

La deuxième saison est une saison des pluies, humide, appelée « **invier-no** », qui s'étend de mai à novembre, dite saison verte (c'est plus joli et plus agréable à l'oreille pour les voyageurs, mais il n'en reste pas moins qu'il pleut très fortement tous les après-midi de 14 h à la nuit en général). C'est donc clairement la saison basse, sauf en juillet et août qui sont des mois qui deviennent touristiques et où les prix augmentent de nouveau du fait des voyageurs européens de plus en plus nombreux...

NIVEAU TEMPÉRATURES, AU COSTA RICA, ELLES SONT TRÈS CONSTANTES. IL Y A PEU D'ÉCARTS, SAUF BIEN SÛR SELON LES DIFFÉRENTES RÉGIONS EN RAISON DE L'ALTITUDE.

Sur les côtes en général, le mercure grimpe régulièrement à plus de 35 °C. Par contre, du côté de la côte caraïbe, le taux d'humidité peut être très élevé, alors que du côté de la côte pacifique, et principalement dans la province de Guanacaste, qui se situe au nord-ouest du pays, le temps est différent, il sera parfois très sec et aride.

Ensuite, plus on va en altitude, et plus les températures deviennent fraîches, notamment dans la Vallée Centrale, dont San José avec une moyenne de 20-25 °C, descendant en altitude à 0 °C. Pour vous donner une idée, au sommet des hautes montagnes, et plus particulièrement au sommet du mont Chirripo (3 819 m), le point le plus bas a dû être enregistré à -9 °C.

CLIMAT, SAISON ET MÉTÉO : QUAND PARTIR AU COSTA RICA ?



LE CLIMAT DU COSTA RICA EST TROPICAL AVEC DEUX SAISONS - LES TEMPÉRATURES SONT AGRÉABLES, 25°-30°C TOUT AU LONG DE L'ANNÉE...

San José											
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octobre	Nov.	Dec.
14°/24°	14°/24°	15°/26°	17°/26°	17°/27°	17°/26°	17°/25°	16°/26°	16°/26°	16°/25°	16°/25°	14°/24°

Température moyenne de la ville de San José



Plage de Jacó, appréciée des ticos car c'est la destination de la côte pacifique la plus rapidement accessible pour les habitants de la Vallée Centrale. Ville relativement chère, Jacó est envahie par les touristes à la haute saison. Je vous recommande personnellement de passer votre chemin et de descendre plus

Voyage selon la saison des tortues



Si vous organisez votre voyage par rapport à la faune, **par exemple pour les tortues**, il faudra venir de fin février à octobre, et plus particulièrement en avril-mai pour les tortues luth (octobre-mars pour la côte pacifique) et en août-septembre pour les tortues vertes.

LA HAUTE SAISON ?

UN VOYAGE AU COSTA RICA EST ONÉREUX, ET ENCORE PLUS DURANT LA HAUTE SAISON TOURISTIQUE, DE DÉCEMBRE À AVRIL NOTAMMENT.

ORGANISEZ DONC BIEN VOTRE VOYAGE À L'AVANCE, CELA VOUS FERA FAIRE DE RÉELLES ÉCONOMIES !

Le pic touristique se situe du 15 décembre au 15 janvier, il vous faudra donc réserver absolument et facilement 3 à 4 mois avant, dès que vous avez vos billets d'avion, c'est ce que je vous recommande ! Il y a également la Semaine Sainte (« Semana Santa ») qui est la semaine précédant le dimanche de Pâques, où les prix sont les plus importants de l'année et les hôtels complets !

LES AVANTAGES DE PARTIR EN SAISON DES PLUIES ?

La saison verte, un nom qui décrit bien les fortes pluies, mais également la nature avec une couleur de paysage verdoyante, car effectivement, tout pousse et rivalise de beauté en cette période de l'année.

Si vous aimez peu l'afflux touristique et bien plus la nature, vous préférerez la saison verte pour visiter le pays, avec comme avantage d'avoir une nature sublime, avec une flore en pleine éclosion si je puis dire, du calme avec beaucoup moins de touristes et des prix nettement plus bas en partie pour les hôtels. Toutefois, les rivières en crue et les pistes boueuses rendent l'accès et la découverte du pays plus difficiles : **un bon 4x4 sera obligatoire !**

SANTÉ ASSURANCE VOYAGE, VACCINS ET MOUSTIQUES

Les infections liées à l'alimentation et aux piqûres de moustiques sont celles que les voyageurs rencontrent le plus souvent au Costa Rica. Bien qu'elles soient pour la plupart sans gravité, elles peuvent gâcher votre séjour. Il est donc important de mettre à jour votre carnet de vaccination avant de partir et d'apporter avec vous un bon répulsif anti-moustiques...

Les vaccins :

Il ne sont pas obligatoires pour le Costa Rica, mais il est conseillé de faire les trois injections suivantes : **hépatites A et B et fièvre typhoïde**. Il faut aussi être à jour de ses vaccins français (ou de son pays d'origine), tel le tétanos par exemple. Il n'y a pas de fièvre jaune ni de paludisme au Costa Rica ; les rares cas se trouvent dans des zones montagneuses isolées, auxquelles les touristes ne peuvent pas accéder.

Les assurances voyage et services médicaux :

Les soins médicaux sont chers au Costa Rica et si vous allez à l'hôpital pour faire une radio ou un petit examen, vous devrez très vite payer 50, 100 \$. Je ne vous parle pas de quelque chose de plus grave comme une opération ou une jambe cassée, les soins pouvant monter à plusieurs milliers d'euros. Et vous ne serez pas du tout remboursé par la sécurité sociale, étant hors de l'Union européenne. **Il est donc très important de prendre une bonne assurance santé et rapatriement en cas de besoin**. Elle vous couvrira aussi en cas d'annulation de votre voyage, de perte de bagages, etc...

Vérifiez également si vous n'êtes pas pris en charge par le biais de votre carte bancaire pour les soins médicaux ; il arrive souvent que l'on soit déjà assuré. **Et pensez bien à vous faire soigner avant le départ, petit examen des dents par exemple, contrôle de santé chez le médecin**, et faites-vous prescrire des médicaments pour le voyage : contre le mal de tête, la diarrhée, pansements...



Bon Plan Vert-Costa-Rica

**Une Assurance Santé
pour votre voyage au Costa Rica**

AVA Tourist Card

C'est l'assurance Multirisque la plus complète pour un séjour de courte durée, des prestations haut de gamme à prix attractif.

Elle répond à tous les imprévus du voyageur en solitaire, accompagné ou en famille, même en cas d'empêchement de dernière minute avant le départ.

COVID-19 : LES CONTRATS AVA COUVRENT VOS FRAIS MÉDICAUX À L'ÉTRANGER EN CAS D'INFECTION ET L'ATTESTATION D'ASSURANCE (FR/EN), PORTANT LA MENTION COVID-19, EST TÉLÉCHARGEABLE IMMÉDIATEMENT APRÈS ADHÉSION.

Pour en savoir plus, cliquez-ici.
Tarif à partir de 70 euros mensuel.



COMMENT VOUS PROTÉGER CONTRE LES MOUSTIQUES AU COSTA RICA ?

Et bien, voici plusieurs conseils qui sont parfois difficiles à respecter car bien sûr, la meilleure protection, c'est la prévention : **rester couvert en portant des pantalons longs et des tee-shirts à manches longues, un chapeau et des chaussures plutôt que des sandales...** Mais mince, c'est les vacances tout de même !

Et oui, vous avez raison. Alors, ce que je vous invite à faire, c'est **d'acheter un bon produit anti-insectes** que vous appliquerez autant sur la peau que sur les vêtements en évitant les yeux, la bouche et la peau irritée.

Le deuxième conseil, c'est d'**acheter une moustiquaire imprégnée d'insecticide de prévention** car il n'y en a pas tout le temps dans les hôtels. Elle se transporte facilement et vous rendra de fiers services. Il vous faudra une petite moustiquaire avec un maillage très serré, cela évitera les piqûres nocturnes qui sont, entre nous, les plus nombreuses.

Soyez vigilant dès la tombée de la nuit, vers 17 heures, car c'est la période préférée des moustiques... Et dans certains secteurs comme la côte caraïbe, Limon, Cahuita, Puerto Viejo mais également au niveau de la forêt tropicale ou dans les lieux humides...

Pensez également à avoir une crème pour les boutons, à appliquer après la piqûre. Je me souviens qu'en pharmacie au Costa Rica, ils m'avaient également donné un petit médicament contre l'allergie. N'hésitez pas à aller les voir si vous ne tenez plus.

La dengue :

La dengue, c'est en fait **une maladie virale qui est transmise par les piqûres de moustiques** et que l'on retrouve dans toute l'Amérique Centrale. C'est un problème important au Costa Rica qui préoccupe fortement les autorités sanitaires, surtout durant la saison des pluies.

LA DENGUE - COMMENT RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES ?

Généralement, vous verrez apparaître des signes comme une poussée de fièvre, des maux de tête, des douleurs articulaires et musculaires précédant une éruption cutanée sur le tronc, qui s'étend ensuite aux membres, puis au visage.

Au bout de quelques jours, la fièvre régresse et la convalescence commence. Il est très rare qu'il y ait des complications graves ; en revanche, **il faut consulter un médecin dès les premiers symptômes et surtout prescrire toute prise d'aspirine pour éviter les risques d'hémorragie !**

Cooper Insect Ecran Répulsif Peau Spécial Tropiques est formulé à base d'Icaridine !

Répulsif particulièrement efficace pour se protéger des piqûres des moustiques vecteurs du paludisme, de la dengue et du chikungunya. Compter 1 flacon pour 15 jours à raison de 2 applications par jour sur mains et visage. Vaporisateur sans gaz.



Prix public : 6,90 €. Contenance : 75 ml. Disponible -ici-

UN REMÈDE NATUREL !

Pour soigner les piqûres des insectes comme les moustiques, les scorpions (qui sont petits et dont les piqûres sont un peu comme celles des guêpes), les avisps (guêpes/fourmis volantes), etc.. voici un remède naturel extraordinaire !

L'huile essentielle de ravintsara neutralise les venins et soigne l'inflammation de la peau, par exemple vous frottez la peau qui a été piquée et spectaculairement en quelques minutes vous n'avez plus de démangeaisons et en une demi-journée vous n'avez même plus la trace de la piqûre.



Originnaire de Madagascar, le Ravintsara pousse à l'état sauvage dans les forêts tropicales humides et peut atteindre 15 mètres. L'huile essentielle de Ravintsara est reconnue pour ses multiples propriétés, car elle est :- antivirale et stimulante immunitaire, - antibactérienne, - anticatarrhale, expectorante, - neurotonique (énergisante)

[Disponible sur Amazon.fr, cliquez-ici.](https://www.amazon.fr)

ARGENT COMMENT OBTENIR DES COLONES

Au Costa Rica, la monnaie est le colón, qui remonte à Cristóbal Colón. Mais il est également possible de payer avec des dollars. Par contre, les euros ne seront pas acceptés, il faudra procéder au change dans les banques (toutes ne le font pas, seulement les plus importantes).

Au Costa Rica il existe **6 billets de couleurs représentant la nature et les animaux du pays**. Les billets sont de 50 000, 20 000, 10 000, 5 000, 2 000, 1 000. Et pour les pièces de monnaie, eh bien, il en existe 6 également : de 500, 100, 50, 25, 10 et 5 colones.

Dollars ou Colones ?

Bonne question. Les deux sont très utilisés dans le tourisme, et bien que la monnaie du pays soit officiellement le colón, il est possible de payer partout en dollars ; mais alors, mieux vaut savoir où et quand payer avec chacune de ces monnaies.

Moi, **je vous recommande d'utiliser le dollar américain pour régler des sommes importantes**, telles que par exemple la chambre d'hôtel, les repas où il y a un ticket moyen ou supérieur, les vols intérieurs, les gros achats, et de privilégier les colones pour de plus petites sommes comme une boisson, un repas, le bus, le taxi, etc.

Il arrive régulièrement que vous payez en dollars et que l'on vous rende la monnaie en colones. **Pour vous donner un ordre d'idée, nous sommes pour 10 \$ à 5000 colones environ, il suffit de diviser par deux ($10/2=5$ soit 5 000 colones).**

Carte bancaire

Important à savoir : ne payez jamais de petites sommes avec votre carte bancaire internationale, car elles sont soumises à des commissions pouvant rapidement aller de 4 à 10 euros par transaction.



Vous pouvez néanmoins l'utiliser pour payer des sommes importantes comme par exemple la location de voiture (de plus, si vous avez une assurance avec votre carte bancaire, celle-ci vous couvrira).

L'autre solution que je vous recommande, c'est de retirer une somme importante dans un distributeur automatique avec votre carte bancaire, par exemple 500 euros, soit environ 330 000 colones, ce qui vous permettra de payer une seule fois des frais bancaires et de régler ensuite avec du liquide dans le pays.

Les petits hôtels de style cabanas accepteront rarement les cartes bancaires. Ils demanderont à être payés en liquide. Il faudra donc que vous en ayez toujours sur vous.

N'hésitez pas à contacter notre partenaire **PayTop** en cliquant sur l'image ci-dessous. Vos devises en dollars vous sont envoyés à domicile. (**uniquement en France*).



Budget voyage !



LES 3 SOLUTIONS QUI S'OFFRENT À VOUS :

1 Soit venir au Costa Rica avec des dollars, vous faites le change avant dans votre pays (délai de 15 jours généralement dans les banques françaises)

2 Soit venir avec des euros et faire un changement de monnaie dans une banque à la BCR (Banco de Costa Rica) ou la BN (Banco Nacional) vers des colones, le change est de 1 euro pour 700 colones environ (pour connaître le cours du jour, rendez-vous sur xe.com)

3 Soit, dernière option, utiliser votre carte bancaire dans un distributeur automatique « DAB » tout en retirant un montant important, entre 200 000 et 300 000 colones, soit 400 euros environ. .

Pour connaître le taux du jour, [cliquez-ici](#).

Les voyageurs disposant d'un **budget serré** prévoiront de **40 à 60 \$ par jour**, ce qui couvrira le repas de base, l'hébergement et les transports en commun.

Les logements les moins chers, qui sont des hostels, coûtent généralement entre 10 et 15 \$ par personne pour un lit, chambre commune. Une chambre plus agréable avec une salle de bains privée coûtera autour de 20 à 30 \$.

Pour un repas dans un soda, comptez pour un plat typique autour de 7 à 10 \$. Pour un bon casado, vous pourrez manger pour 5 \$ à 7 \$ selon la région, le prix varie.

Pour un budget moyen, il est possible de voyager confortablement pour 90 à 120 \$ par jour et par personne. Avec par exemple 50 \$ à 60 \$ par nuitée, on peut s'offrir une chambre double équipée d'un lit agréable, d'une salle de bains privée avec de l'eau chaude, le petit déjeuner le matin, la climatisation dans les chambres... N'hésitez pas aussi à jeter un oeil aux cabinas qui sont des petits hôtels typiques et abordables.

Puis, pour un hôtel supérieur, avec un plus grand confort, une plus grande attention, il faudra compter 100 \$ dans les premiers prix pour un hôtel de luxe, pouvant aller facilement jusqu'à 200, 300 \$ la nuit. Pour un repas de type international, comptez en moyenne 20 à 25 \$.

Dans les hôtels haut de gamme, on trouve généralement un service tout inclus, c'est-à-dire le repas à volonté toute la journée, les boissons, le bar dans la piscine, les kayaks, les soirées animées...

Pour cela, prévoyez un budget de 200 à 500 \$ par jour et par personne. Il y a par exemple l'hôtel Papagayo dans le Guanacaste, ou Punta Leona sur Jaco.

Et souvenez-vous bien que les logements coûtent plus cher en saison haute - de décembre à avril - avec un prix encore plus élevé durant la semaine de Noël et du Jour de l'An, ainsi que pendant la semaine Sainte à Pâques.



EN AVION

"TEL UN OISEAU, JE M'ENVOLE
VERS LE COSTA RICA"

Passage au dessus des Bahamas...



...arrivée au Costa Rica

COMMENT CHOISIR SON BILLET D'AVION ?

Le billet d'avion est sans aucun doute le plus gros poste de dépense lors d'un voyage à des milliers de kilomètres de chez vous. **Il est donc essentiel de faire le bon choix pour profiter sereinement de vos vacances et éviter les pièges.**

Après s'être assuré des modalités d'entrée dans le pays et après avoir anticipé la souscription d'une assurance voyage (*vivement recommandée pour être couvert sur place*), **voyons ensemble comment bénéficier des meilleurs plans pour voyager.**

Quels sont les différents moyens de rejoindre le Costa Rica ?

Plusieurs compagnies aériennes desservent le Costa Rica et vous permettent ainsi d'accéder à ses terres magiques, le temps d'un séjour où le dépaysement est garanti.

Selon les compagnies, différents vols sont envisageables avec ou sans escale.

Evidemment, CHAQUE TRAJET COMPORTE SES AVANTAGES, MAIS AUSSI QUELQUES INCONVÉNIENTS, car nous ne sommes hélas pas dans un monde parfait. Voici des éléments de comparaison, pour vous aider à faire votre choix :

- Pour les Européens :

Air France assure la liaison avec le Costa Rica en ligne directe depuis Paris CDG 4 fois par semaine entre novembre et mars. Le reste de l'année, la compagnie française dessert le Costa Rica 2 fois par semaine sans escale. Air France permet aussi de rejoindre votre destination costaricienne en effectuant une escale au Panama ou aux États-Unis.

British Airlines vole en direction du Costa Rica à raison de 2 vols par semaine au départ de Londres (Royaume-Uni). Le reste de la semaine, la compagnie anglaise travaille conjointement avec Iberia.

Iberia a été la première compagnie aérienne européenne à rejoindre le Costa Rica. Le trajet se fait sans escale. La compagnie vous propose ce service tous les jours de la semaine et ce toute l'année. Ils sont très ponctuels.

Edelweiss du groupe Lufthansa propose 2 vols directs hebdomadaires au départ de Zurich (Suisse).

KLM vous transporte au Costa Rica à la même fréquence qu'Air France.

- Pour les Canadiens :

Vous avez des vols depuis Montréal ou Toronto. Des escales sont possibles à Toronto, au Panama ainsi qu'aux États-Unis. **Air Canada** relie le Costa Rica 2 fois par semaine en ligne directe depuis Montréal. **Air Transat** assure la même liaison sans escale avec la même fréquence en période hivernale (Octobre à Mars). De nombreuses compagnies low-cost proposent également de vous transporter au Costa Rica. En voici quelques-unes : Spirit Airlines, WetJet Airlines, JetBlue Airways...

- Escale aux USA ou au Canada :

En cas d'escale dans l'un de ces deux pays depuis l'Europe, certaines formalités seront à remplir.

Aux USA, on vous demandera un ESTA (Electronic System for Travel Authorization) et le passeport biométrique est obligatoire. Vous devrez faire la demande de l'ESTA au moins 3 jours avant votre vol de départ. Voici le site officiel pour remplir cette formalité : <https://esta.cbp.dhs.gov/esta/>

Attention il existe un autre site mais on vous demandera de payer beaucoup plus cher ! Le vrai tarif est de 14\$ par personne.

Concernant les bagages, il faudra repasser toutes les étapes de contrôles (visa, passeport, scanner,...) Selon la période prévue de votre vol, pensez aux possibles intempéries, qui pourraient ralentir votre voyage (notamment en cas d'épisode neigeux sur New York).

Si vous êtes en transit au Canada, on vous demandera l'ETA (Electronic Travel Authorization, AVE en français). Cliquez-ici pour vous le procurer. Le tarif est de 7\$ CAD par personne.

Quelques conseils pour bien voyager

Lorsqu'on s'aventure pour un trajet de plusieurs heures - on parle ici d'une moyenne de 16 heures - il est préférable de bien préparer son voyage. Ce moment est première étape de votre séjour.

Si vous avez choisi de partir durant la saison haute - décembre à avril - vous allez vivre des vacances au soleil ! Pour la saison verte en revanche, il faudra penser à toujours avoir un K-Way à portée de main. Mais quoi qu'il en soit, votre trajet aérien doit être bien préparé.

Voici donc quelques conseils pour réussir ce voyage dans les airs :

- Bien s'équiper pour le repos :

Plusieurs heures de vols peuvent parfois entraîner quelques désagréments, notamment au niveau du confort des jambes, de la nuque et des lombaires.

Pour s'assurer d'un confort optimal, je vous recommande quelques essentiels à prendre avec vous en cabine : **un oreiller gonflable** (pour caler votre tête où que vous soyez sans risquer un torticolis), **un masque de voyage** (pour s'isoler et mieux trouver le sommeil), **des bouchons d'oreilles** (pour ne pas subir les pleurs et les cris d'un bébé), **des chaussettes massantes** (pour éviter la sensation de jambes lourdes et limiter les impatiences) et **un stylo** (pour remplir les documents ou questionnaires en vol ou dans les aéroports).

- Se protéger de la sécheresse oculaire :

La pression atmosphérique va se faire ressentir et n'oubliez pas qu'en vol, l'air qui circule dans l'appareil est qualifié de « sec ». Si vous portez habituellement des lentilles de contact, optez pour le port des lunettes le temps du trajet. Et dans tous les cas, prévoyez également un petit collyre à mettre dans l'œil dès les premières gênes.



- Choisir la meilleure place :

Pour plus de confort à bord, demandez une place entre les ailes, c'est à cet endroit que les turbulences se font le moins ressentir. Après, chacun sa stratégie entre le hublot pour avoir la vue et un mur pour dormir ou le couloir pour vous lever facilement sans déranger personne.

- Ne pas partir le ventre vide :

Avant votre départ, pensez à manger mais mangez léger pour ne pas vous infliger une digestion difficile.

- Se sentir bien dans ses vêtements :

En vol, vous allez ressentir les écarts de température, il est donc judicieux de mettre plusieurs couches de vêtements sur soi, que l'on enlève et remet au gré des sensations de fraîcheur ou de chaleur. On limite également les vêtements trop serrés, qui deviendront vite insupportables.

- Prévoir une petite collation :

Sur les vols long-courriers, il faut penser à s'hydrater et à se restaurer, en limitant les excitants (thé, café, alcool) et les produits trop gras ou trop sucrés.



Iberia vous rapproche de votre destination.

Voyagez en Europe et en Amérique du sud.

Réservez maintenant >

iberia.com

IBERIA



ATERRISSAGE AU COSTA RICA, L'AÉROPORT DE SAN JOSÉ, JUAN SANTAMARIA

Voyager au Costa Rica vous promet donc de belles surprises, tant au niveau des paysages que des rencontres. Certes, ce pays hors du commun est au bout du monde, mais vous allez très vite tomber d'accord sur un point : **le trajet vaut le détour !**

Votre voyage n'en est qu'à ses débuts et pourtant, arrivé sur le sol costaricien, vous aurez déjà quelques souvenirs en tête et **des anecdotes de voyage. Mais surtout, vous vous sentirez fatigué et un peu déboussolé...** Rassurez-vous, c'est tout à fait normal !

Il faudra compter une heure pour sortir de l'aéroport, entre le moment de l'atterrissage, et les portes extérieures – le temps de passer les contrôles de douane, où vous devrez remettre le document de migration rempli dans l'avion, faire tamponner votre passeport et passer la douane.

Vous devez avoir une copie de votre billet d'avion retour avec vous, retour dans les 90 jours, qui est le maximum autorisé au Costa Rica avec le statut touristique.

Ensuite, il faudra récupérer vos bagages, puis repasser avant la sortie, un scanner pour les bagages et donner le second document que vous avez rempli dans l'avion, sur les déclarations d'objet de valeur, etc....

Après un dernier couloir, vous arriverez à l'extérieur où là, une foule de personnes bloquent la sortie. Vous devrez donc trouver un panneau à votre nom si vous êtes attendu, prendre un taxi,



ou avancer de quelques mètres, juste en face, en contournant le parking pour avoir accès aux bus.

Sachez-le c'est important, l'aéroport ne se trouve pas à San José, mais bien à Alajuela, donc si vous réservez l'hôtel, **je vous recommande de passer votre première nuit sur Alajuela** (compter environ 10/15\$ de taxi depuis l'aéroport à Alajuela contre 30/35 \$ pour rejoindre sans José centre).

Pour découvrir l'aéroport Juan Santamaría : <https://www.fly2sanjose.com>

Existe-t-il une taxe aéroportuaire quand on quitte le Costa Rica ?

La réponse est **non**, il n'y a plus de taxe à payer à l'aéroport lorsque l'on quitte le Costa Rica.

Auparavant, chaque personne devait s'acquitter d'une taxe obligatoire de 29\$ mais c'est désormais terminé et rien ne vous sera demandé au moment de quitter le territoire costaricien. Cette taxe est intégrée d'office au prix de votre billet d'avion

Attention, beaucoup de sites et guides continuent de mentionner l'existence de cette fameuse taxe. C'est parce qu'ils sont mal renseignés ou pas actualisés alors méfiez-vous des informations qu'ils véhiculent.



PACKS D'ARRIVÉE



Offres réservées aux membres Vert-Costa-Rica dans le cadre d'une location de voiture 4x4, minibus ou campervan.



Des offres exclusives :
Jusqu'à -50% de réduction



Accueil en français, 100% personnalisé avec les bons plans voyages.



La Box Voyage offerte !
Avec une carte SIM, cadeau de bienvenue, guide des aimaux et bien plus...



Les avantages :

- Des prix compétitifs.
- Une arrivée sereine et sans prise de tête.
- Des conseils pour optimiser votre itinéraire afin de ne pas tomber dans les pièges à touristes...
- Une assistance téléphone & WhatsApp en français durant tout votre voyage.



Pack d'arrivée chez l'habitant

- Taxi de l'aéroport SJO à "Chez Vincent".
- Nuit à mon domicile "Chez Vincent" à 10 min. de l'aéroport SJO.
- Petit déjeuner inclus.
- Service d'accueil personnalisé en français.
- Box Voyage offerte (carte SIM, cadeaux...).
- Parking gratuit, Piscine à disposition.

79\$us
(au lieu de 158\$us)



Pack d'arrivée à petit prix

- Taxi de l'aéroport SJO à votre hôtel.
- Hôtel Santamaria dans le centre-ville d'Alajuela, à 5 minutes de l'aéroport SJO.
- Petit déjeuner inclus.
- Service d'accueil personnalisé en français.
- Box Voyage offerte (carte SIM, cadeaux...).
- Ticket de stationnement offert pour 2h.

79\$us
(au lieu de 144\$us)



Le Service d'Accueil depuis votre domicile

2 heures avec un conseiller voyage Vert-Costa-Rica en français, par Skype ou Zoom.

La Box Voyage avec l'indispensable pour débuter votre voyage : Une carte SIM avec 1 heure d'appel local et internet en 4G, une carte touristique du Costa Rica, un guide animalier, et une belle surprise.

39,50\$us
(au lieu de 79\$us)



Pack d'arrivée Tout Confort

- Taxi de l'aéroport SJO à votre hôtel.
- Hôtel 4 étoiles - Rodéo Estancia Boutique à 15 minutes de l'aéroport SJO.
- Petit déjeuner inclus.
- Service d'accueil personnalisé en français.
- Box Voyage offerte (carte SIM, cadeaux...).
- Parking gratuit, Piscine, Gymnase...

à partir de **109\$us**
(au lieu de 218\$us)



Pack d'arrivée Complet + 3J/2N à Tortuguero

- Taxi de l'aéroport SJO à votre hôtel.
- 1ère nuit : B&B "Chez Vincent" pour 2pers. ou hôtel Santamaria à moins de 10 minutes de l'aéroport SJO, selon disponibilité.
- Taxi le matin à 5h00am pour rejoindre le point de départ à Tortuguero.
- Service d'accueil en français par Skype, avant votre départ.
- Box Voyage offerte (carte SIM, cadeaux...).
- Inclut : transports, hébergement, repas, visite guidée et bien plus encore...

à partir de **698\$us**
(au lieu de 998\$us)

Quelques uns de nos véhicules :



Faire votre
demande
de devis
en ligne



LES VOLS INTERNES, COMMENT S'Y RETROUVER ?

Le Costa Rica est un petit pays si nous le voyons en kilomètres. C'est vrai, mais les temps de transport peuvent être longs et **quand on a seulement 10 ou 15 jours de vacances, il peut être très intéressant de faire certains trajets en avion, cela vous fera gagner pas mal de temps...**

Même s'il n'y a que deux aéroports internationaux au Costa Rica, (celui de San José et celui de Liberia qui se trouve au Nord du pays), vous trouverez de nombreux petits aéroports un peu partout dans le pays, notamment dans des zones un peu reculées, **comme par exemple à Tortuguero ou à Golfito** tout au sud du pays, idéal pour éviter 6/7 heures de bus depuis San José.

MAIS ALORS, QUELLE COMPAGNIE AÉRIENNE CHOISIR ?

À l'heure actuelle, la seule compagnie aérienne fiable qui propose des vols intérieurs est **Sansa Airlines**.

Les avions sont petits et accueillent 12 passagers maximum.

Cela peut vous permettre de gagner du temps mais attention il y a deux contraintes :

- La première est que les vols ne sont jamais sûrs à 100 %. Il peut y avoir une annulation de dernière minute (piste qui est fermée par l'aviation civile pour travaux ou conditions météo défavorables).

- Et il y a le problème des bagages. S'agissant de petits vols, souvent seul le bagage à main est compris, ensuite pour les 23 kilos de la grosse valise, il faudra payer un supplément et donc cela s'ajoute au billet qui est déjà d'environ 100\$ par personne aller. Par conséquent, c'est un budget.

Les comparateurs de vols, une habitude à prendre !

Aujourd'hui, il est bien connu que pour mieux acheter, il est préférable de comparer et c'est encore plus vrai quand on parle de billets d'avion dont les prix peuvent varier du simple au triple

Pour vous aider à trouver le meilleur prix, des sites spécialisés dans le domaine vous aident avec des outils de recherche performants : ce sont les comparateurs de vols. Il en existe de nombreux, comme par exemple Go voyage, Kayak ou Skyscanner que je vous recommande.

Après avoir lancé votre recherche, **il faudra quelques secondes seulement au comparateur pour analyser toutes les compagnies aériennes et pour vous donner les meilleurs résultats en fonction du temps de vol, du nombre d'escales, du prix etc...** Vous aurez une multitude d'options pour peaufiner votre recherche selon vos critères. Il vous donnera également les prix des jours précédents et suivants, voire du mois - si vous êtes flexible vous pourrez profiter de cette manière des





Carte touristique du Costa Rica





TERRE DE CAFÉ

UNE TERRE VOLCANIQUE

LE CAFÉ FAIT PARTIE DE L'HISTOIRE DU COSTA RICA, QUI FUT LE PREMIER PAYS D'AMÉRIQUE CENTRALE À CULTIVER LES CAFÉTIERS. UN ÉLÉMENT CLEF POUR LA TRANSFORMATION DE CE PAYS PAUVRE EN LA NATION LA PLUS PROSPÈRE DE LA RÉGION. MAIS LE CAFÉ A AUSSI CONNU DES CRISES REDOUTABLES POUR L'ÉCONOMIE DU COSTA RICA PENDANT SON HISTOIRE...



Je vous emmène à la **découverte du café du Costa Ric**. C'est dès le XIX^e siècle, que les richesses longtemps promises par le Costa Rica devinrent une réalité **quand on découvrit que le sol et le climat des hauts plateaux de la Vallée Centrale convenaient parfaitement à la culture du café**.

Dans les années 1840, ils persuadent le capitaine d'un navire anglais, "*le Monarch*", de transporter plusieurs sacs de café costaricien à Londres, marquant le début d'une fructueuse amitié.

Ce fut le début de l'expansion du café costaricien, qui devint rapidement populaire parmi les classes ouvrières du Nord, alors en pleine industrialisation.

À la fin du siècle, **plus d'un tiers de la Vallée Centrale était consacrée à la culture du café**.

Allons à la découverte de cette boisson, que nous consommons dès le réveil chaque matin et plus tard dans la journée.

L'INSTANT « CAFÉ » EST POUR BEAUCOUP D'ENTRE NOUS, UN MOMENT PRIVILÉGIÉ. A PARTAGER OU EN SOLO, UN BON CAFÉ MÉRITE QUOI QU'IL EN SOIT D'ÊTRE DÉGUSTÉ.

QUI DIT BON CAFÉ DIT COSTA RICA

LE CAFÉ DU COSTA RICA PREND UNE PLACE BIEN MÉRITÉE PARMI LES MEILLEURS CAFÉS DU MONDE, ET NOUS INVITE AU VOYAGE EN PLEINE NATURE, LÀ OÙ LES GRAINS DE CE NECTAR PRENNENT LEUR SOURCE.

UN CAFÉ QUI RÉGALE LES PAPILLES

Il n'y a pas de honte à se faire du bien, c'est même plutôt recommandé pour garder un moral optimiste et propice au bien-être. Les amateurs de café font preuve de gourmandise aiment se faire plaisir. Si vous faites partie de ces fines bouches à la recherche de sensations inoubliables, vous savez sûrement déjà que le Costa Rica est une mine d'or en termes de grains de café d'exception. Si vous n'êtes pas encore un adepte de ce bouquet de saveurs, voici de quoi susciter votre curiosité et votre envie.

UN CAFÉ POUR CHAQUE MOMENT DE LA JOURNÉE

Gourmets et gourmands savent combien l'instant «café» peut se transformer en une vraie source de plaisir. Il faut savoir prendre le temps de l'apprécier, tout simplement.

Nul besoin de se limiter en saveurs, quand on est face à un produit d'une si belle qualité que le café du Costa Rica. Au petit déjeuner, à la pause, au goûter, après le déjeuner, avec un carré de chocolat ou devant un bon film, les effluves du café gardent leurs propriétés rassurantes, apaisantes, réconfortantes en plus d'être délicates et subtiles.

LE CHAR À BOEUF

Charrettes qui servaient à transporter le café du Costa Rica au XIXe siècle depuis des terres vallonnées et difficiles d'accès jusqu'à la côte Pacifique, dont le port de Puntarenas >>



LE CAFÉ DU COSTA RICA, UN SAVOIR-FAIRE RICHE EN TRADITIONS

C'EST NON LOIN DES HAUTS PLATEAUX DU COSTA RICA QU'IL FAUT SE RENDRE POUR APPRÉCIER LA SOURCE DE CETTE BOISSON QUI NOUS SÉDUIT TANT.

C'est parti pour un « **coffee tour** » (ou **Tour de café**), pour voyager à travers les différentes étapes de production du café au Costa Rica. Si vous avez un jour la chance de vous rendre sur place, vous comprendrez la richesse du savoir-faire du Costa Rica : le lit de semence, la récolte, la fermentation, mais aussi le séchage et enfin la torréfaction. Ce sont autant d'étapes nécessaires à la production d'un café hors du commun.

LE CAFÉ DANS TOUS SES ÉTATS

S'il en faut pour tous les goûts, le Costa Rica va répondre aux attentes de chacun. **Que vous l'aimiez équilibré, léger, corsé ou charpenté, le café du Costa Rica puise sa « force » dans les terres volcaniques d'Amérique Centrale.**

Quant à ces arômes qui suscitent plaisir et volupté sur notre palais et qui chatouillent notre odorat, le choix est large : cacaoté, floral, boisé, herbeux, fruité ou épicé et encore bien d'autres subtilités qu'on vous invite à découvrir. Autant de vertus qui distinguent les cafés issus des terres costariciennes.



TOUR DE CAFÉ À LA DÉCOUVERTE DES PLANTATIONS
AU COEUR DE LA VALLÉE CENTRALE

Voici l'étape 4, qui consiste à faire sécher les grains de café en extérieur au soleil, avant d'être stockés dans l'entrepôt. C'est la fin du processus de production du café. Ces grains sont prêts à être épluchés, puis exportés ou torréfiés dans le pays.

VOUS L'AUREZ COMPRIS, LE CAFÉ DU COSTA RICA EST UNE INVITATION AU VOYAGE...

De part ses fragrances, dignes des meilleurs parfums, il nous emmène au cœur de paysages extraordinaires, et nous immerge dans les saveurs douces de cette terre de volcans qui trône au cœur du territoire costaricien...

Pour vivre une journée riche en caféine, et apprendre au passage comment les précieux grains finissent dans votre tasse, **cliquez -ici-**







VOLCAN POÁS

Je vais vous faire découvrir le Volcan Poas, l'un des volcans les plus actifs du Costa Rica et qui a connu au moins 39 épisodes éruptifs depuis 1828.

Attention

Lorsque les volcans entrent en activité, leur accès devient interdit. Renseignez-vous bien afin de savoir si tel ou tel volcan est bien ouvert au public avant de prévoir d'aller le visiter.

Pour plus d'informations et suivre l'actualité du pays, rendez-vous sur notre [page Facebook Vert Costa Rica](#)



LE LAC ACIDE :

Les eaux du lac de couleur bleue - verte qui en occupent le cratère (*la Laguna Caliente*) sont très acides ($\text{pH} < 1$), riches en soufre et chaudes (jusqu'à 85°C). C'est **l'un des lacs naturels les plus acides du monde.**

CE VOLCAN, SITUÉ À 37 KM AU NORD-OUEST DE SAN JOSÉ, LA CAPITALE, MÉRITE D'ÊTRE VISITÉ.

Il se trouve proche de la ville de Alajuela et culmine à 2 708 m d'altitude. Il est intégré au parc national du volcan Poás. Son cratère principal héberge aujourd'hui un lac acide qui dégage régulièrement des vapeurs hautement sulfurées et toxiques.

En une demi-journée, vous pouvez bien en profiter. Je vous conseille de voir le cratère tôt le matin (ouverture à 8 heures) pour apprécier au mieux les manifestations gazeuses sur un fond de ciel bleu... L'entrée du Parc est de 15 \$us + taxes.

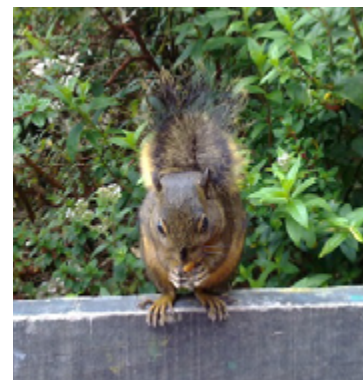
Étant actif et dégageant des vapeurs toxiques, vous ne pourrez pas descendre au coeur du cratère. Néanmoins, **après avoir profité du panorama et du lac d'un bleu turquoise**, vous pourrez réaliser une balade avec 2 sentiers, l'un d'une durée de 20 minutes et le second sentier d'une bonne heure de marche... Vous aurez une magnifique vue sur le lac du volcan et vous pourrez pique-niquer en compagnie des écureuils qui viendront manger dans vos mains. Note*: ces sentiers sont fermés à l'heure actuelle à cause de l'activité du volcan, renseignez vous sur leur réouverture avant de venir.

Sur le domaine du Volcan Poas, à l'entrée, il y a la traditionnelle boutique de souvenirs, aux prix très souvent excessifs, et un petit musée fort sympathique avec une maquette à l'échelle du parc et du Volcan. Vous y découvrirez également les animaux se trouvant dans la zone et toute l'histoire... À découvrir !

ACTIVITÉ ÉRUPTIVE DU VOLCAN POAS :

La première activité du volcan Poas date d'au moins 11 millions d'années.

La plus grande éruption du Poas eut lieu le 25 janvier 1910, quand une colonne de vapeur et de cendres s'éleva à 8 000 mètres au-dessus du cratère. Cette éruption produisit 640 000 tonnes de cendres.



La dernière éruption date du 30 septembre 2019, d'où la fermeture de certaines zones du parc national à l'heure actuelle.

Pour aller plus loin, et découvrir les volcans du costa rica, rendez-vous sur le blog : vert-costa-rica.fr/volcans





NORD-OUEST DU COSTA RICA

SOURCES DE BIEN-ÊTRE

LES BIENFAITS DES EAUX THERMALES



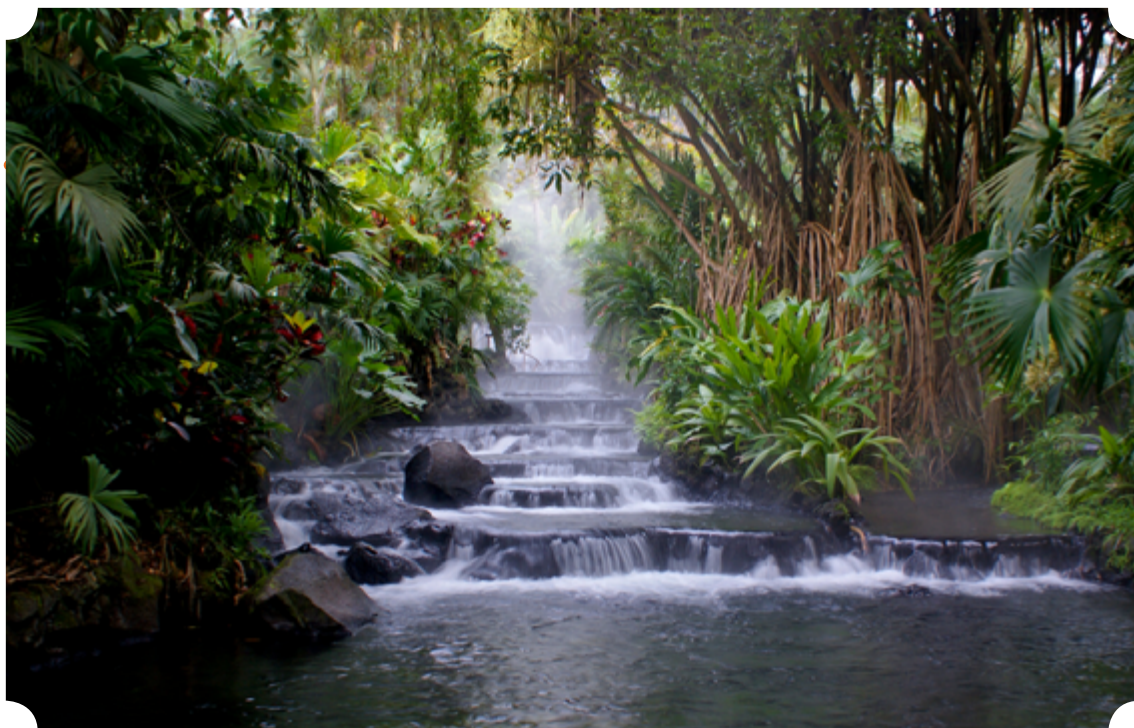
Je vous emmène au Nord-Ouest du Costa Rica, dans une région très ouverte à l'écotourisme et avec de nombreux parcs nationaux et des espaces étendus de nature protégée.

Je vais vous faire découvrir les volcans de la région avec le volcan Arenal, et le volcan Rincon de la Vieja, mais également **un bon plan détente, idéal**

pour une journée en amoureux dans les eaux thermales de la région qui sont nombreuses. Nous prendrons ensuite la route de sublimes cascades à découvrir à pied ou à cheval, mais également du Rio Celeste - la célèbre rivière bleu turquoise - dans le parc du Volcan Tenorio où a été prise cette photo.

RELAXATION ET VOYAGE, UNE COMBINAISON DE RÊVE

L'IDÉE DE PARTIR EN VOYAGE NOUS FAIT TOUS RÊVER. CERTAINS S'ORIENTENT VERS DES SÉJOURS RICHES EN AVENTURES, D'AUTRES PRÉFÈRENT **DES SENSATIONS DE BIEN-ÊTRE**, OÙ SE MÊLENT RELAXATION, DÉTENTE ET APAISEMENT.



NOTRE QUOTIDIEN EST SOUVENT RITUALISÉ AVEC DES IMPÉRATIFS ET DES OBLIGATIONS QUE NOUS NE POUVONS HÉLAS PAS CONTOURNER. C'EST POUR CETTE RAISON QUE LE VOYAGE DOIT ÊTRE SOURCE DE BÉATITUDE, LOIN DU QUOTIDIEN ET DES CONTRAINTES.

DESTINATION : DÉTENTE !

Après les préparatifs qu'impose un voyage, laissez place à la détente une fois que vous aurez posé vos bagages sur votre nouveau lieu de résidence. Si vous recherchez un accès illimité à la relaxation, certaines destinations sont tout particulièrement recommandées.

Pour un voyage épanouissant, reposant et apaisant, rien ne vaut un cadre naturel. En effet, loin du centre-ville des grandes agglomérations et loin de la circulation intense et de la foule en activité, vous allez pouvoir

communier avec la nature et renouer avec vous-même.

Il est essentiel de s'accorder régulièrement de vrais instants de détente, pour justement pouvoir affronter le quotidien. Faites de votre voyage votre cure de relaxation, et retrouvez ainsi tout le plaisir de vivre. Observez la nature, écoutez le chant des oiseaux, laissez-vous porter par le bruit des vagues.

Pour résumer, prenez le temps de vivre !

QUELQUES INGRÉDIENTS POUR UN VOYAGE INOUBLIABLE

Pour un séjour ressourçant en énergie, en tonicité et en vitalité, pour vous qui êtes à la conquête du bien-être, nous savons ce qu'il vous faut.

Promenades au cœur de la nature où l'on respire le grand air, découverte des plaisirs locaux (gastronomie, traditions, savoir-faire) et rencontres avec les habitants sont autant d'activités qui peuvent vous aider à voir le monde différemment, loin du stress et de la routine.

Depuis plusieurs années, l'accès au bien-être peut également passer par la thalasso, la balnéo ou le spa.

Entrez en immersion avec les bienfaits de l'eau, des sources thermales, de la mer ou de l'océan, est une idée de voyage qui séduit de plus en plus.

On comprend aisément pourquoi lorsqu'on regarde de plus près les programmes proposés lors de ces séjours: modelages, massages, bain remous, soins balnéo ou thalasso, cascades, jets, piscine d'eau de mer ou d'eau thermale chauffée...

Les lieux sont des plus insolites : les bassins peuvent être en pleine nature, avec vue sur les montagnes, sur l'océan, sur les plaines ou les volcans.

Vous avez évidemment l'embarras du choix parmi des dizaines, voire des centaines de destinations, aux quatre coins du monde...

PARTIR EN QUÊTE DE BIEN-ÊTRE...

Si vous souhaitez conjuguer à la fois cadre exceptionnel et relaxation, certaines destinations sont faites pour vous comme la région d'Arenal, du volcan Tenorio avec le Rio Celeste, en allant jusqu'au Volcan Rincon de la Vieja plus au Nord du Costa Rica.

Au cœur de ces destinations peu communes, vous trouverez des activités peu ordinaires elles aussi. De plus en plus les touristes cherchent des lieux insolites qui marquent l'esprit et qui attirent leur curiosité.

C'est notamment le cas des sources thermales d'eau chaude du volcan Arenal, au cœur du pays.

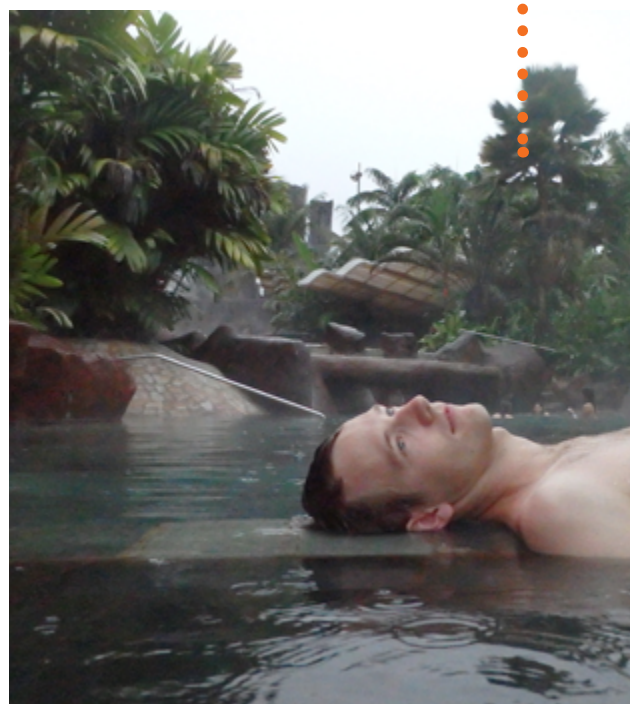
Là-bas, vous découvrirez des panoramas inattendus mais surtout une eau chauffée naturellement par le volcan Arenal, allant jusqu'à 65°C environ, le rêve !

Dans le cadre d'une cure bien-être Spa costaricienne, vous aurez accès également à des soins des plus exotiques : massages au cacao ou modelage au café, avec toujours des produits 100% naturels.

Vous l'aurez compris, sur ces terres volcaniques la conduite qui vous est dictée est de prendre soin de vous.

BALDI HOT SPRINGS RESORT HOTEL & SPA

Passez une après-midi sur place entre les 25 bassins d'eau thermale dans une ambiance de forêt tropicale, un lieu idéal pour se détendre en amoureux, avec une eau chauffée naturellement par le volcan arenal atteignant 67°C dans les bassins les plus chauds ! Formule avec dîner le soir >>



VOLCAN ARENAL

LA FORTUNA

Il est courant lors de son voyage, de commencer par la région du volcan Arenal. A seulement 2h30 en voiture d'Alajuela, vous pourrez vous rendre dans la ville la plus proche du volcan, qui se nomme La Fortuna, ou réserver un hôtel un peu plus isolé qui vous offrira une magnifique vue sur le volcan.

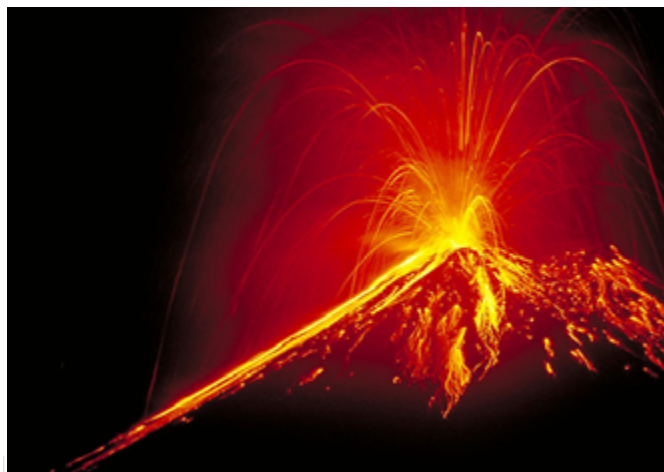
Par contre, ne pensez pas observer des éruptions de nuit. ***Cela fait maintenant depuis 2010 que le volcan est endormi.*** Même de jour, le spectacle est bien moins surprenant que ce que vous pouvez lire dans de nombreux articles ou magazines... Il faudra également avoir de la chance où se lever tôt le matin pour pouvoir l'observer car il est pour la majorité du temps, caché dans les nuages en pleine journée...

Après un long voyage, ***c'est une région idéale pour se détendre***, où vous pourrez profiter d'une balade vers le volcan Arenal, et vous pourrez également profiter des eaux thermales naturelles ou d'une randonnée très sympa vers la Catarata de La Fortuna.

L'HISTOIRE DU VOLCAN ARENAL

Un volcan surprenant ! Endormi entre 1500 et 1900, le volcan Arenal - qui fait parti des volcans les plus jeunes du Costa Rica - était silencieux et considéré par beaucoup comme éteint. Agriculteurs et éleveurs locaux ont travaillé la terre le long de sa base pendant des années, comme ils le feraient sur le versant d'une montagne. Il était d'ailleurs appelé le Cerro Arenal, qui se traduit par la « Montagne d'Arenal ».

Sauf **que tout changea en date du lundi 29 juillet 1968**, avec un violent tremblement de terre, suivi à 7 h 30 du matin d'une importante éruption du volcan Arenal...



LE VOLCAN ARENAL



Les éruptions se poursuivirent alors sans relâche pendant plusieurs jours, avec l'enfouissement de plus de 15 km² de roches, de lave et de cendres.

Le bilan : trois petits villages totalement détruits, tuant 87 personnes et 45 000 têtes de bétail.

Le volcan Arenal a également jeté des rochers géants au plus fort de son activité, dont certains pesaient plusieurs tonnes, ce à plus d'un kilomètre et à une vitesse de 600 mètres par seconde. *Incredible quand nous y repensons !*

ENTRE 1968 ET DÉCEMBRE 2010, LE VOLCAN ARENAL ÉTAIT ACTIF AVEC UN PIC D'ACTIVITÉ IMPORTANT ENTRE 1998 ET 2000, OÙ IL A PRESQUE TOUS LES JOURS CRACHÉ DES ROCHES CHAUDES, DE LA FUMÉE, DES CENDRES ET DE LA LAVE DU HAUT DE SON SOMMET.

À l'heure actuelle, toutes les villes, les hôtels et les sentiers sont situés à une distance sécurisée d'Arenal.

Depuis 2010, le volcan Arenal s'est endormi, mais quand se réveillera-t-il ?



À PIED OU À CHEVAL, LE CIRCUIT DES CHUTES D'EAU DE LA CATARATA DE LA FORTUNA



CATARATA DE LA FORTUNA

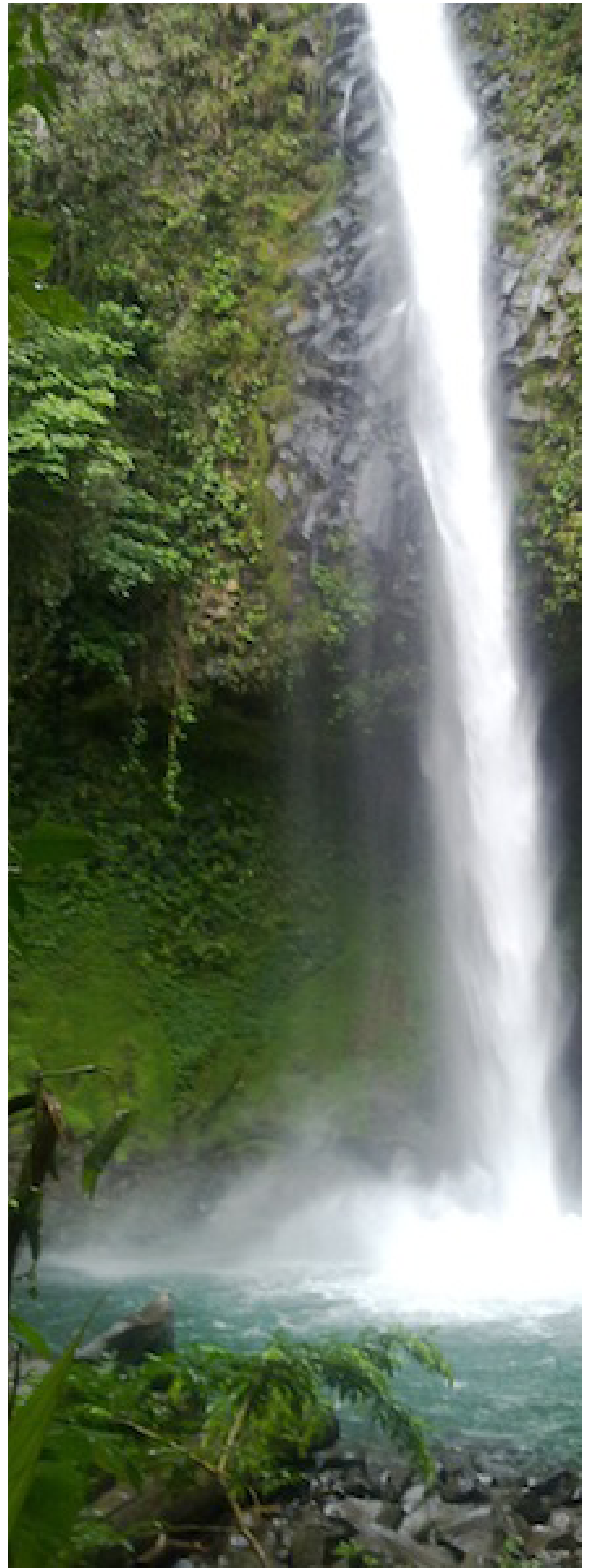
Bien que le volcan Arenal soit difficile à voir, vous pourrez profiter d'un cadre magique et naturel une fois sur place, notamment en vous rendant à la Catarata de La Fortuna.

Une chute d'eau de 70 mètres qui se déverse dans un canyon à pic aux tons bleu-vert qui vous donnera qu'une envie, sauter à l'eau, après avoir marché quelques minutes sur un sentier facile d'accès certes, mais sous une chaleur très humide, presque étouffante pour les personnes qui n'y sont pas habituées.

Vous pouvez également rejoindre la cascade à cheval, c'est l'option que j'avais choisie, et qui est bien sympa aussi, pour 50 \$ environ.

Pour en savoir plus sur Arenal, cliquez ici :

> <https://www.vert-costa-rica.fr/conseils-sur-place/arenal-randonnee-cheval-catarata-fortuna>



LES BIENFAITS DES JUS DE FRUITS NATURELS

Si les mesures de santé publique nous invitent à consommer fruits et légumes quotidiennement, ce n'est pas par hasard. En effet, ces aliments sont nos alliés pour une journée pleine de vitalité.

Sources de vitamines, d'oligo-éléments, d'antioxydants et de fibres, les fruits sont indispensables à notre bonne santé. Mais nous en convenons, manger au moins cinq fruits et légumes par jour, ce n'est pas toujours facile.

Pour remédier à ce petit problème d'organisation, n'hésitez pas à consommer des jus de fruits naturels, bien plus pratiques à emporter et sans contrainte - profitez d'avoir des fruits tropicaux gorgés de soleil sous la main pour pas cher, **un vrai délice !**



Des petits plaisirs
à toute heure...

LES APPORTS DES FRUITS EN GÉNÉRAL

En consommant des jus de fruits naturels, vous allez donner à votre organisme une grande part de ce dont il a besoin. **On privilégie évidemment le côté naturel du fruit, parce qu'il est essentiel de retrouver tous les bienfaits.** *Un jus de fruits industriel ne peut en aucun cas revendiquer les mêmes qualités et propriétés qu'un jus de fruits fraîchement pressés.* Selon les fruits que vous aurez choisis pour l'élaboration de vos recettes cocktails, les apports varient.

En voici quelques exemples :

- Le jus d'ananas : riche en fibres, il vous apportera également des vitamines C, A et E.
- Le jus d'abricot : apports en vitamines C et A, en oligoéléments et antioxydants.
- Le jus de noix de coco : riche en vitamine B, en Fer et Cuivre.
- Le jus de mûre : apports en Magnésium, Potassium et vitamine C.
- Le jus de banane : riche en antioxydants, oligoéléments et minéraux.

L'avantage des jus de fruits naturels est qu'ils se consomment à toute heure de la journée.

Même s'il est recommandé de les consommer directement après leur préparation pour qu'ils conservent toutes leurs vertus, les jus de fruits peuvent cependant s'emporter partout avec vous.

Dans une bouteille, une gourde ou une thermos, gardez sur vous votre concentré de vitamines.

En cas de petite faim, de petite soif ou de perte de tonus, **buvez une gorgée et vous allez ressentir tout le plaisir des fruits, leur gourmandise et leurs saveurs** pour de vrais instants de délice.

CONSEILS SANTÉ



Vivre l'ambiance de la « Feria Costa Rica » : Quand le marché réveille nos sens... Je ne sais pas pour vous, mais j'aime – et encore plus quand je suis en vacances – découvrir les marchés locaux. Je vous conseille d'aller faire un tour à la feria Costa Rica à Alajuela, parcourir les allées et vivre l'ambiance unique qui y règne, la vente de légumes et de fruits, **sentir le soleil et les parfums des fruits, déguster sur place les pastèques, les bananes, les melons, tous pleins de vitamines...**



Vous pourrez apercevoir le long des routes du Costa Rica, côte caraïbe, des kilomètres de champs de bananes...

Bien choisir ses fruits et jus de fruits naturels

Pour s'assurer de bien avoir les AJR (Apports Journaliers Recommandés) grâce à votre consommation de fruits, il faut bien entendu opter pour des produits de qualité. Certains pays dont le Costa Rica, proposent des produits sucrés, parfumés, naturels et durant plusieurs saisons, toute l'année. Voyager ici est l'occasion unique de déguster bananes, ananas, mangues, fruits de la passion (maracuya) ou encore fraises qui poussent sur des terres volcaniques.

Sur la base de ces saveurs, vous allez pouvoir faire vous-même vos propres recettes, au grès de vos envies. Mélangez les fruits, mixez, pressez, dégustez et faites vous plaisir. Les couleurs de vos préparations viendront s'ajouter à la gourmandise du mélange des saveurs.

JUS DE FRUITS NATURELS

Frais, onctueux et plein de bonnes choses, **le smoothie est devenu la boisson tendance par excellence !** Au petit déjeuner, au goûter ou à tout autre moment, il ne se contente pas d'être un vrai concentré de vitamines et d'antioxydants... **il est aussi très bon !**

Le smoothie, qu'est-ce que c'est ?

C'est une douceur vitaminée dont le goût et les couleurs régaleront aussi bien les yeux que les papilles. Concocté à base de fruits (ou légumes) frais mixés et de jus de fruits, le smoothie est une sorte de déclinaison light et plus tonique du milk-shake... **Un cocktail idéal pour réussir à suivre la fameuse recommandation "5 fruits et légumes par jour".**

Aussi surprenant que cela puisse paraître, ce cocktail sans alcool (ou avec), est devenu en peu de temps **LA** boisson incontournable des apéros d'été et autres brunchs.

La raison d'un tel succès ? C'est bon, c'est frais, c'est coloré, et surtout, on peut laisser libre cours à son imagination et oser des mélanges surprenants... **Idéal pour jouer les top chefs !**

MANGO

PLÁTANO

FRESA

LIMÓN

PIÑA

COCO

GUAYABA





POUR RÉALISER DES JUS DE FRUIT AU BLENDER OU AU MIXEUR, C'EST TRÈS SIMPLE. AJOUTEZ SIMPLEMENT TOUS LES FRUITS SÉLECTIONNÉS DANS UN BLENDER ET LAISSEZ-LE FAIRE LE TRAVAIL.

Il vous réalisera de merveilleux smoothies maison. Le smoothie est épais, car il contient tout le fruit. C'est pourquoi il est très intéressant, plus économique et plus riche en vitamines. Pour le rendre moins épais, vous pouvez ajouter un jus de fruit traditionnel et mixer l'ensemble.

Pour plus de goûts, mettez un petit peu de sucre si vous le souhaitez, mais l'intérêt du jus frais est plutôt le côté "naturel" alors le sucre est réellement une option.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RÉALISER VOS SMOOTHIES :

- Coupez les fruits en morceaux avant de les mettre au mixeur.
- Ne mettez pas trop de banane, car son goût est très fort et à tendance à masquer celui des autres fruits.
- Utilisez du jus d'orange pour que le smoothie soit suffisamment fluide, sinon la purée de fruit risque d'être trop épaisse et le mixeur travaillera moins bien.
- Ajoutez quelques glaçons dans le mixeur pour obtenir un boisson bien fraîche.
- Ajoutez éventuellement du lait ou un yaourt pour adoucir l'acidité des fruits.
- Personnalisez votre smoothie en ajoutant votre touche personnelle : du miel, du jus de citron, de la vanille, de la cannelle... laissez place à votre imagination !



LES PLAGES DU COSTA RICA *UN VÉRITABLE PARADIS SUR TERRE*





LES PLAGES DU COSTA RICA

Comment ne pas être conquis par ce pays des plus séduisants d'Amérique centrale. Jouissant d'une situation géographique à faire des envieux, le Costa Rica est donc baigné d'un côté par l'Océan Pacifique et de l'autre par la mer des Caraïbes.

Ce tableau alléchant n'est pourtant pas inaccessible. En effet, chaque année ce sont des milliers de touristes venus des quatre coins de la planète qui viennent à la découverte de ce petit pays du bout du monde.

Comme toutes les destinations de rêves, aux allures de paradis, **le Costa Rica dispose de plages somptueuses**, qui ne laissent pas indifférents ceux qui sont en quête de farniente, mais aussi ceux qui sont à la recherche des meilleurs spots de surf et enfin ceux qui glanent les meilleurs sites de plongée.

Le Singe Capucin à tête blanche que nous surnommons le « capucin moine ». Il fait partie des animaux du Costa Rica faciles à rencontrer, notamment dans le parc National de Manuel Antonio ou dans le Parc National de Cahuita... >>

UNE DES PLAGES DU PARC NATIONAL DE MANUEL ANTONIO





Détente et farniente à la plage

Pour des vacances réussies, il est indispensable de s'accorder des pauses bien-être et détente. Les plages paradisiaques du Costa Rica ne manquent pas et font tout naturellement partie du décor.

Si les étendues de sable nous offrent des palettes de couleurs surprenantes, la température de l'eau y reste très agréable, autour de 22 à 25°C environ.

Chacune des plages costariciennes dispose d'ailleurs de sa propre identité : rocailleuse ou sableuse, du côté du Pacifique ou des Caraïbes, toutes mériteraient d'être testées. Il faudra pourtant faire un choix car elles sont nombreuses.

Les plus renommées et les plus favorables à la détente, sont sans doute celles de Cahuita, de Puerto Viejo, de Manuel Antonio, Dominical, ou de Uvita plus au Sud.

Du matin jusqu'au soir, le spectacle vivant qui se joue sous vos yeux vous paraîtra comme insaisissable. Au lever ou au coucher, le soleil joue chaque jour deux représentations que lui seul peut accomplir, mais que chacun peut admirer.



Coucher de soleil sur le Pacifique



*Un bateau figé dans le décor comme si le temps s'était arrêté sur cette plage de Puerto Viejo de Talamanca.
Découvrez-ici une galerie photos du village.*

CAHUITA ET SES ENVIRONS

Situés en plein Caraïbes sud, Cahuita et les villages voisins vous bercent par leur tranquillité et leur environnement exceptionnel. Plages paradisiaques, parcs à la faune et à la flore exubérantes, le tout dans une ambiance détendue, au fil des notes de reggae qui s'échappent des maisons et des enceintes sur la plage. C'est vraiment une destination incontournable pour les amoureux de la nature mais aussi pour les adeptes de snorkeling, de surf et de plongée.

Nous passerons en revue les villages de Cahuita, Puerto Viejo et Manzanillo pour percer leurs secrets tout en respirant l'air des Caraïbes.

CAHUITA

Des 3 villages, Cahuita est celui le plus au nord. Charmante bourgade aux rues peu fréquentées, vous serez ravis de découvrir le magnifique parc dont l'une des deux entrées se trouve à l'extrémité du village. Vous devrez faire une donation avant d'entreprendre la traversée du parc. Prenez votre temps, soyez-attentifs, discrets et aux aguets du moindre bruit étrange ou craquement de branche car les animaux sont là ! Le sentier de 8 km vous semblera bien court tant le temps y passera vite.. Au dessus de vos têtes, les singes sautent de branche en branche. Sous vos pieds se cachent les crabes Halloween et bernard-l'ermite. Les paresseux et râtons laveurs seront aussi de la partie. Si vous êtes chanceux vous apercevrez de minuscules grenouilles colorées, des tortues de mer ou de terribles serpents tels le Boa ou la vipère de Schlegel. La mer vous tiendra compagnie tout au long du parcours, pensez aux serviettes et maillots de bain pour profiter au mieux de cette expérience.



La vipère de Schlegel. D'un jaune vif, vous pourrez croiser son chemin dans le parc de Cahuita. Elle sera généralement nichée sur un arbre. Elle ne vous attaquera pas mais ne l'embêtez pas, son venin est mortel. [Cliquez-ici pour aller sur la page web du parc.](#)



PUERTO VIEJO DE TALAMANCA

Idéalement situé, l'ancien village de pêcheurs vous séduira à coup sûr ! Déambulez dans ses rues et laissez vous porter par son ambiance apaisante. Pour profiter à fond de la journée, louez des vélos partez en escapade à la découverte des environs. Plages, surf, plongée, etc.. vous avez toute une palette d'activités à expérimenter. Si ce sont des animaux que vous voulez voir, rendez-vous au Jaguar Rescue Center, vous pourrez voir de drôles de pensionnaires sauvages, soignés avant d'être relâchés dans leur environnement naturel. Profitez de votre séjour pour déguster un rice and beans (riz et haricots) ou una sopa de mariscos (soupe de fruits de mer). Direction playa Cocles à seulement 2 kilomètres si vous voulez louer une planche ou bien prendre des leçons de Surf !



MANZANILLO

Petit hameau longeant la côte, Manzanillo se situe à une poignée de kilomètres de Puerto Viejo. Si vous êtes de passage ici c'est probablement pour vous balader dans le parc qui se trouve tout au bout du village le long de la mer. L'entrée est gratuite et le chemin est parfois difficile à suivre mais la richesse de la flore et les magnifiques plages qui bordent le parc vous donneront le courage d'avancer pour venir à bout des 10 kilomètres de sentiers. Les plages du parc sont prisées par les surfeurs qui domptent avec aisance les grosses vagues. Emmenez de quoi pique-niquer si vous voulez profiter du cadre et de l'eau chaude.

Depuis l'un de ces 3 villages il est possible de se rendre chez les indigènes Bribris pour faire un tour et découvrir leur mode de vie et leurs traditions, mais aussi la production du cacao qu'ils maîtrisent à la perfection. Leur authenticité apportera une touche culturelle à votre séjour.

Le genre de paysage que vous allez retrouver à Manzanillo.

La plongée touche des millions d'adeptes autour du globe. Certaines destinations sont d'ailleurs choisies pour les fonds marins qu'elles proposent, comme c'est parfois le cas pour les séjours au Costa Rica. **Les spots remarquables pour la plongée sous-marine sont essentiellement situés du côté Pacifique, mais également autour de Cahuita, au sud Caraïbes.**

Si vous êtes novice en la matière, vous pourrez profiter des services de professionnels de la plongée. Ces guides et experts sauront vous emmener sur les lieux incontournables pour une plongée inoubliable. L'expérience qui vous attend sera des plus remarquables : **requins taureaux, tortues de mer, baleines à bosses et autres poissons multicolores constituent la faune essentielle de ces profondeurs. Les remontées d'eau, constantes toute l'année, charrient des nutriments et favorisent l'abondance de la faune marine, qui peut-être observée en toute saison.** Les plages d'Isla Murcielagos, et d'Isla del Caño font parties des lieux à visiter. *Voir la carte touristique page 24-25 pour découvrir les lieux principaux.*

LE COSTA RICA POSSÈDE L'UN DES ÉCOSYSTÈMES MARINS LES PLUS DIVERSIFIÉS AU MONDE, OÙ ÉVOLUE UNE EXCEPTIONNELLE VARIÉTÉ D'ANIMAUX MARINS.



À 500 km des côtes du Costa Rica, le lieu le plus magique reste **Isla del Coco, une île au large du Costa Rica unique pour la plongée.**

PLONGÉE DANS LES EAUX DU COSTA RICA

Les plages du Costa Rica sont donc, vous l'aurez compris, extrêmement denses en activités naturelles. Pas besoin d'artifices pour profiter des nombreuses attractions, à terre, sur et sous l'eau, et même dans les airs.

Le Costa Rica, qui est également connu pour ses nombreux parcs nationaux, vous permettra des découvertes illimitées lors de vos activités sportives ou relaxantes. Partez donc au cœur de la nature, la plupart du temps à proximité des parcs nationaux, donc, des lieux protégés, pour bénéficier d'un séjour dont vous vous souviendrez longtemps

Les sensations y sont variées, entre aventure, plaisir des sens, immersion au cœur de la nature et découverte des profondeurs. Si certaines agences de voyages offrent des gammes complètes et diversifiées de séjour au Costa Rica, d'autres pourront peut-être répondre à vos attentes et mieux vous aider à cibler les endroits incontournables pour un séjour qui soit en phase avec vos aspirations...

*Plage de Dominical.*

LE PARADIS DU SURF

Si dans le milieu du surf on aime garder secret les meilleurs spots, au Costa Rica, l'ambiance est toute autre. **De nombreux spots de surf sont à votre portée et vous pourrez cotoyer les surfeurs habitués, qui ne manqueront pas de vous conseiller.**

Les amateurs de surf n'auront que l'embarras du choix, mais préféreront tout de même s'isoler des baigneurs, pour plus de tranquillité. Parmi les plus convoités en matière de glisse, **on note les spots de Witch's Rock, Playa Mal Pais, Playa Pavones, Santa Teresa, playa Cocles ou encore la célèbre Playa Dominical.**

Pour plus de sécurité, il faudra évidemment prendre connaissance des horaires de marées. Si vous n'êtes pas équipé et que l'activité vous tente, pas besoin d'investir sur place, car de nombreux loueurs de matériels (planches et combinaisons) sont installés sur les plages, pour répondre justement à ce besoin.





Vous planifiez de partir au Costa Rica ? De faire toutes sortes d'activités pour faire de ce voyage un séjour inoubliable ? Vous avez entièrement raison ! Tout le monde n'a pas la chance de pouvoir découvrir le Costa Rica alors profitez au maximum de votre présence sur place et repartez avec des souvenirs plein la tête.

Ma mission principale consiste à vous accompagner tout au long de cette magnifique aventure, vous pouvez compter sur moi ! J'ai créé Vert Costa Rica justement pour vous partager ma passion du pays et pouvoir vous guider au mieux durant votre séjour.

C'est pourquoi avec mon équipe j'ai élaboré [une carte Pass Multiactivités](#) qui vous permettra de réaliser plein d'activités dans tout le pays, et ce, sans se ruiner ! Nous avons concocté, pour vous une superbe carte vous permettant d'avoir des réductions allant de -20% jusqu'à -50% sur plus de 150 activités partout au Costa Rica !

Il y en a pour tous les goûts : activités nautiques, quad, pêche, plongée, parcours aventure, bien-être, diverses visites, etc...et même des boutiques pour repartir avec des souvenirs.

Pour profiter à fond de l'expérience, rien de tel que de la partager avec la personne de votre choix ! Avec votre carte Pass Multiactivités, vous permettez à une autre personne de bénéficier aussi des tarifs que nous avons négociés.

[Rendez-vous ici pour découvrir tout ce qu'il faut savoir sur la carte Vert Costa Rica Pass Multiactivités.](#)

Merci !

Avant de vous quitter, **je vous remercie pour votre lecture du Magazine Vert-Costa-Rica**. Je remercie également les différentes personnes qui ont travaillé à la réalisation de ce magazine pour leur collaboration.

Si vous avez aimé lire ce magazine de voyage, cliquez sur l'image à droite pour pouvoir me laisser votre commentaire, cela me fera très plaisir de vous lire à mon tour et de pouvoir avoir votre retour...

Vous pouvez retrouver toutes mes aventures sur le blog Vert Costa Rica où je partage régulièrement mes excursions, découvertes, bons plans et astuces sur le Costa Rica :

<https://www.vert-costa-rica.fr>

A très bientôt,

Amicalement,
Vincent Varenne

Vincent Varenne