

## GROUPE BWA LANSAN

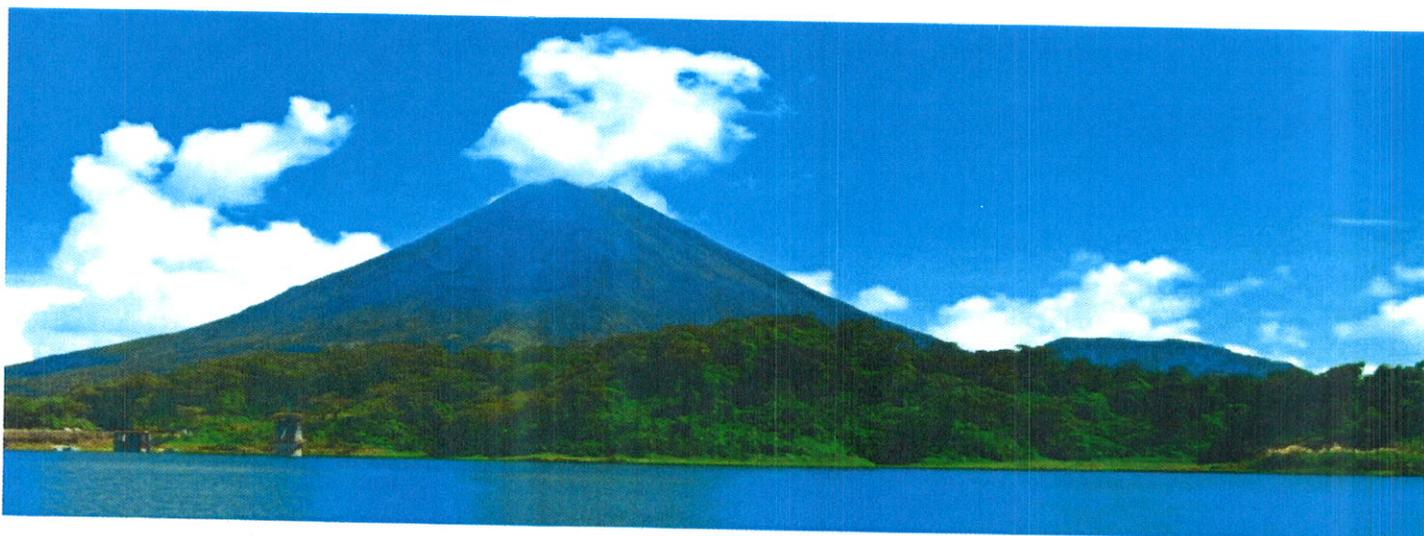
Du 04 au 18 Mai 2019

*Itinéraire proposé en commun : San José, Rincon de la Vieja, Tenorio, Arenal, Boruca, La Palma, Carara*

**Option 1 : sans trek : Sarapiquí, Dota**

**Option 2 : avec trek : Santa Maria de Dota, Providencia**

# COSTA RICA



# PROGRAMMEEN UN CLIN D'ŒIL ...

## PROGRAMME EN COMMUN

Jour	Site	Activités
1	San Jose - Arrivée	Arrivée et accueil par votre guide francophone Transfert à l'hôtel
2	San Jose - Jardin et chutes La Paz - Doka - Sarchí - San Jose	Visite des jardins et chutes de La Paz Tour du café à Doka Visite d'une fabrique de charrettes à Sarchí
3	San Jose - Bebedero - Rincon de la Vieja	Route pour Rincon de la Vieja Tour en bateau sur la rivière Bebedero
4	ParcNationalVolcanRincon de la Vieja - Tenorio	Randonnée au parc national du Volcan Rincon de la Vieja Route pour Tenorio
5	ParcNationalVolcan Tenorio - Arenal	Découverte du parc national du Volcan Tenorio Route pour Arenal
6	Volcan Arenal	Découverte des sentiers d'Arenal 1968 Balade aux ponts suspendus Détente aux Ecotermes
7	Arenal - VOIR OPTION A CHOISIR 1 OU 2	
8	Arenal - VOIR OPTION A CHOISIR 1 OU 2	
9	Arenal - VOIR OPTION A CHOISIR 1 OU 2	
10	Arenal - VOIR OPTION A CHOISIR 1 OU 2	
11	Boruca - La Palma	Balade à la Cascade Can Ran Participation à la préparation du déjeuner Atelier de fabrication des masques Visite du musée des Indigènes Route pour La Palma
12	La Palma - ParcNational Corcovado - La Palma	Journée de découverte du parc national de Corcovado Milieu d'après-midi libre pour se détendre
13	La Palma - Carara	Route pour Carara Balade sur les sentiers de la Cusinga Lodge
14	Carara - San José	Route pour San Jose Balade guidée dans le centre de la capitale
15	San José - Départ	Transfert à l'aéroport Juan Santamaria pour votre vol retour



**Sunny Caraïbes**  
VOYAGES

*Vous avez tout compris*

## PROGRAMME : OPTION 1 : SANS TREK

Jour	Site	Activités
7	Arenal – Sarapiquí	Visite d'une ferme écologique, trapiche tour et <i>cours de tortillas</i> Route pour Sarapiquí
8	Sarapiquí	Balade à la Réserve de la Selva Tour du chocolat à la Réserve de la Tirimbina
9	Sarapiquí - Dota	Tour en bateau sur la rivière Sarapiquí Route pour Dota
10	Dota - Boruca	Tour à la recherche du Quetzal Balade avec votre guide sur les sentiers du lodge Transfert à la communauté indigène Boruca Introduction sur la communauté

## PROGRAMME : OPTION 2 : AVEC TREK

Jour	Site	Activités
7	Arenal - Santa María de Dota	Route pour Santa María de Dota Balade sur les sentiers du lodge
8	Santa María de Dota - Betanía	Journée de trek jusqu'à Betania
9	Betanía- San Isidro de Dota	Journée de trek jusqu'à San Isidro de Dota
10	San Isidro de Dota - Cerro Nara - Boruca	Matinée de trek jusqu'à Cerro Nara Transfert à la communauté indigène Boruca Introduction sur la communauté



SunnyCaribes  
VOYAGES  
*Vous avez tout compris*

## PROGRAMME : OPTION 1 : SANS TREK

### JOUR 7 : ARENAL / SARAPIQUI

Petit-déjeuner à l'hôtel.

#### **Visite d'une ferme écologique, rencontre, trapiche tour et cours de tortillas**

Rencontre avec la famille Gonzalez, un foyer d'agriculteurs engagés qui pratique l'agriculture biologique depuis plus de 40 ans. Sous la Troja, lieu traditionnel de vie et de discussion, vous apprendrez tout sur la canne à sucre et l'outil anciennement utilisé pour sa transformation : le trapiche, avant de goûter toutes les saveurs de la canne à sucre : le fruit frais, son jus et son alcool, le guaro artisanal, favori des ticos.

En poursuivant la visite, vous traverserez des plantations de cultures de plantes et légumes conduites suivant un mode de production biologique durable et découvrirez certaines légendes emblématiques du Costa Rica comme celle liée à la Virgen de Los Angeles (la Vierge des Anges). Le tout dans un cadre naturel enchanteur et accompagnés par les propriétaires de la ferme qui ne manqueront pas de vous faire déguster le café produit sur la ferme après avoir vous avoir accueillis pour un **cours de tortillas**.

#### **Déjeuner typique sur place, avec les produits de la ferme.**

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

Cette région est un véritable paradis pour les amoureux de la nature et aussi une région agricole : deux facettes du Costa Rica rural, entre forêts, palmeraies et plantations d'agrumes. La rivière du même nom qui la traverse permet de s'en faire une excellente idée, que ce soit lors d'une descente de rafting ou lors d'un tour en bateau, qui louvoie entre forêt et plantations en compagnie des singes, des crocodiles et des oiseaux.

Arrivée et installation au lodge.

**Dîner** et nuit.

#### **Informations techniques :**

**Transfert** : env. 2h30 de route

**Hébergement** : La Tirimbina Lodge - [www.tirimbina.org](http://www.tirimbina.org)

**Repas** : petit-déjeuner ; déjeuner ; dîner

## **JOUR 8 : SARAPIQUI**

**Petit-déjeuner à l'hôtel.**

### **Balade sur les sentiers de la Selva**

L'académie National Geographic a reconnu la station biologique de La Selva comme un des 4 meilleurs endroits au monde pour l'étude des forêts tropicales. La Selva située aux confluents des 2 principales rivières qui baignent la plaine caraïbe du nord-est du Costa Rica s'étend sur 1600 hectares de forêt tropicale humide. Elle est bordée au sud par le parc national du BraulioCarillo, un vaste parc de plus de 46000 hectares de forêt. Cette réserve comprend 4 habitats tropicaux principaux avec plus de 500 espèces d'oiseaux (la moitié des espèces costariciennes), 100 espèces de mammifères (dont des grands prédateurs comme le jaguar, pumas,...), des milliers d'espèces d'insectes et plus de 5000 espèces de plantes vasculaires dont plus de 700 espèces d'arbres. Les études menées à la Selva ont abouti à la publication de plus de 1600 articles dans des domaines aussi variés que la recherche biologique systématique, les écosystèmes, l'écologie, la science des sols et l'étude du bois.

**Déjeuner.**

### **Tour du chocolat à la Réserve de la Tirimbina**

La Réserve Biologique de La Tirimbina comprend 326 hectares de forêt protégée le long de la rivière Sarapiqui, dont une partie recouvre une ancienne plantation de cacao, préservée en l'état à des fins éducatives. Pour la rejoindre, le tour débute par une petite marche en forêt avec traversée de pont suspendu. Votre guide ne manquera pas de vous faire remarquer les richesses botaniques ou la faune rencontrée jusqu'à la plantation. Là vous seront présentées les différentes étapes de la production traditionnelle du cacao, de la plante à la boisson chocolatée ou à la barre de chocolat. Présentation des différentes variétés et du processus de transformation du cacao en chocolat (cueillette, fermentation et séchage). Dégustation de chocolat bio et produits dérivés. Le tour présente également un aspect culturel avec la présentation de l'histoire du cacao au travers du temps et de l'utilisation qu'en avaient les populations indigènes avant l'arrivée des colons espagnols.

**Petite promenade dans les jardins du lodge avec votre guide à la recherche de petits insectes ou amphibiens.**

### **Informations techniques :**

**Hébergement :** La Tirimbina Lodge - [www.tirimbina.org](http://www.tirimbina.org)

**Repas :** petit-déjeuner ; déjeuner ; dîner

## **JOUR 9 : SARAPIQUI / DOTA**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

### **Tour en bateau sur la rivière Sarapiqui**

Balade en bateau sur la rivière Sarapiqui, l'occasion d'observer la faune et flore qui bordent la rivière. On y découvre les singes, iguanes, caïmans et une importante variété d'oiseaux. Les bateaux sont équipés de moteurs peu polluants.

Déjeuner.

Route pour la vallée de Dota.

Arrivée et installation au lodge.

Dîner et nuit.

### **Informations techniques :**

**Transfert :** env. 4h00 de route

**Hébergement :** Trogon Lodge - [www.grupomawamba.org](http://www.grupomawamba.org)

**Repas :** petit-déjeuner ; déjeuner ; dîner

## **JOUR 10 : DOTA / COMMUNAUTE INDIGENE BORUCA**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

### **Tour à la recherche du Quetzal**

Le « Quetzal resplendissant » (*Pharomachrus mocinno*) habite les forêts des cordillères d'Amérique Centrale depuis des millénaires. Oiseau mythique parmi les populations indigènes, il est également symbole de liberté ce qui fait de sa quête un instant chargé de magie. Organisé à l'aube, à l'heure où la vie s'éveille, le tour consiste en une toute petite marche dans la forêt nuageuse, à l'affût du chant et des vols des oiseaux. Dans les brumes matinales et la végétation très particulière des forêts nuageuses d'altitude, votre guide local saura dénicher les quetzals présents. Le quetzal nidifiant entre mars et juin, c'est durant ces 4 mois que son observation est la plus aisée car les jeunes parents deviennent plus sédentaires.

**Balade sur les sentiers du lodge pour continuer la découverte de cette forêt.**

Déjeuner.

Transfert jusqu'à la communauté indigène Boruca. Votre guide local **vous attend dans le centre du village puis vous conduit au rancho de l'association où vous faites la connaissance des membres de l'association et de la famille qui vous logera durant votre séjour.**

Installation et **dîner** avec la communauté.

***NB : le trajet va être long, il faut prévoir une arrivée tardive à la réserve.***

Informations techniques :

**Transfert:** 4h00 de route

**Hébergement:** Réserve Borucas – en dortoir

**Repas :** petit-déjeuner ; déjeuner ; dîner

## **PROGRAMME : OPTION 2 : AVEC TREK**

### **JOUR 7 : ARENAL / SANTA MARIA DE DOTA**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Départ matinal pour la région de Dota.

Au sud de San José, la vallée de Dota, entre la vallée centrale et la cordillère de Talamanca où se trouvent les plus hauts sommets du Costa Rica, semble perdue dans une épaisse végétation. C'est le royaume des oiseaux, parmi lesquels le légendaire quetzal resplendissant.

Déjeuner.

Arrivée et installation au lodge en milieu d'après-midi.

**Balade sur les sentiers du lodge avec votre guide pour y découvrir cette forêt nuageuse.**

Dîner et nuit.

#### Informations techniques :

Transfert : env. 5h30 de route

Hébergement : El Toucanet Lodge 2\* - <http://toucanetlodge.com/>

Repas : petit-déjeuner ; déjeuner ; dîner

### **JOUR 8 : SANTA MARIA DE DOTA / BETANIA**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Ce matin, rencontre avec notre guide local qui sera notre compagnon de route durant tout le trek.



#### **Journée de trek jusqu'à Betania**

Grâce à son savoir et sa machette, il nous fera partager ses connaissances des milieux traversés et nous ouvrira parfois le chemin ! C'est parti pour un trek de 4 jours, spectaculaire par les paysages traversés et les rencontres avec un Costa Rica rural et authentique qu'il permet. Cette traversée nous fera passer des hauteurs de la Cordillère Talamanca, à plus de 3000 m d'altitude, jusqu'au bord du Pacifique, de la forêt tropicale nuageuse à

l'océan ! Petit transfert jusqu'au Cerro Las Rejas en transport local. Marche d'environ 4 heures en passant par divers panoramas : champs, montagnes, forêt... et arrivée au campement de Betania pour y passer la nuit.

Dîner au feu de bois et nuit.

***NB : vous laisserez vos bagages avec le chauffeur et prendrez un sac à dos pour 4 jours.***

Informations techniques :

Temps de marche :4h00

Dénivelé: ↗ 550m et ↘ jusqu'à 700 m

Hébergement :à Betania Lodge. Campement organisé, draps et sac de couchage fournis, tente pour 1 ou 2 pax WC et salle de bain communs, eau froide.

Repas : petit-déjeuner ; déjeuner ; dîner

**JOUR 9: BETANIA / SAN ISIDRO DE DOTA**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

**Journée de trek de Betania jusqu'à San Isidro de Dota**



Départ pour un trek en direction de San Isidro de Dota, situé à environ 830m au-dessus du niveau de la mer. Pendant cette marche vous pourrez observer la transition entre la forêt intertropicale et la forêt tropicale humide. 7km de marche nous permettrons d'atteindre San Isidro

de Dota. L'endroit est édénique avec ses maisons en bois, dispersées dans une clairière entourée de forêt, ses jardins propres et la majesté du fleuve. L'après-midi, nouvelle traversée de la rivière avant d'entamer une raide montée vers une crête où sont disposées quelques fermes. De ce promontoire, nous devinons tout le chemin parcouru depuis le départ. Encore quelques minutes et nous arrivons au rancho Tinamu. Accueil chaleureux par la famille Parra qui a joliment aménagé son terrain avec un jardin tropical plein de fleurs. Le dîner est préparé par votre famille d'accueil.

Dîner et nuit.

Informations techniques :

Temps de marche :6h00

Dénivelé: ↗ 160m et ↘ jusqu'à 460 m

Hébergement :à Rancho Tinamu. Grandes chambres dortoirs avec des lits superposés. WC et salle de bain communs (pas d'eau chaude).

Repas : petit-déjeuner ; déjeuner ; dîner

## **JOUR 10: SAN ISIDRO DE DOTA / CERRO NARA / BORUCA**

**Petit-déjeuner** chez l'habitant.

### **Trek de San Isidro de Dota à Cerro Narra – (+/- 6h00 de marche)**

Départ matinal jusqu'au village de Cerro Nara avant de rejoindre le mini bus pour le transfert jusqu'à la ville de Carara.

### **Déjeuner pique-nique à emporter.**

(Chacun des participants devra porter une petite partie du pique-nique).

Transfert jusqu'à la communauté indigène Boruca. Votre guide local **vous attend dans le centre du village puis vous conduit au rancho de l'association où vous faites la connaissance des membres de l'association et de la famille qui vous logera durant votre séjour.**

Installation et dîner avec la communauté.

***NB : le trajet va être long, il faut prévoir une arrivée tardive à la réserve.***

### **Informations techniques :**

**Temps de marche:** 6h00

**Niveau:** moyen

**Dénivelé:** 600m

**Transfert à l'hôtel:** 3h00 de route

**Hébergement:** Réserve Borucas – en dortoir

**Repas :** petit-déjeuner ; déjeuner ; dîner

# POINTS FORTS CIRCUIT ET PLUS CACTUS !

## Les **POINTS FORTS** de ce circuit



- ✓ Visites de **3** parcs nationaux : Rincon de la Vieja, Tenorio, et Carara
- ✓ Traversée de ponts suspendus
- ✓ Une biodiversité étonnante
- ✓ Dégustation de café
- ✓ La découverte de nouvelles saveurs
- ✓ Le trek de 3 jours à Santa María de Dota

## Les **PLUS** Cactus Tour

- ✦ Un **engagement** en faveur de la protection de l'environnement et du développement durable
- ✦ **Soutien** de petits fournisseurs
- ✦ Des guides **100% francophone, expérimentés et passionnés** par la nature, la faune et la flore, la culture de notre beau pays
- ✦ **Plus de simplicité et d'informations** pour adapter le circuit en toute transparence (nous tenons à votre disposition les programmes et autres informations techniques)
- ✦ **Participation gratuite** des voyageurs au jeu concours Cactus Tour dont les gains servent à des associations locales !
- ✦ **Pension complète** et des repas typiques
- ✦ Un **voyage unique** et personnalisé



Sunny Caraïbes  
VOYAGES  
*Vous avec tout compris*

M

# PROGRAMME DÉTAILLÉ COMMUN

## JOUR 1 : SAN JOSÉ / ARRIVÉE

Accueil à l'aéroport Juan Santamaria par votre guide local francophone et transfert à l'hôtel.



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

Installation à l'hôtel.

Dîner libre et nuit à l'hôtel.

### Informations techniques :

**Transfert** : env. 30 min

**Hébergement** : Colonial San José 2\* - [www.hotelcolonialcr.com](http://www.hotelcolonialcr.com)

**Repas** : aucun

## JOUR 2 : SAN JOSÉ / JARDINS ET CHUTES LA PAZ / DOKA / SARCHI / SAN JOSE

Petit-déjeuner à l'hôtel. **Route matinale pour les plantations de café.**

### **Visite d'une fabrique de roues de charrettes à Sarchí**

Arrêt à Sarchí, grand centre artisanal du pays où se fabrique notamment la fameuse charrette à bœufs de toutes les couleurs. Visite du village, des différents ateliers et temps libre pour faire quelques achats.

### **Tour du café aux plantations de Doka**



La visite de la plantation privée Doka Estate et de son site de transformation du café classé patrimoine culturel est une invitation à la découverte de l'Or noir du Costa Rica : le café. « De la graine à la tasse », la visite vous fait parcourir tout le processus de production du café avec en premier lieu l'explication in situ de la culture du café : pépinière, semis, mode de culture. La visite se poursuit avec la découverte des installations industrielles qui ont la particularité

d'utiliser l'énergie hydraulique comme seule source d'énergie. L'ensemble des étapes de transformation, de la cerise au grain vert d'exportation puis du grain vert au café torréfié vous est détaillé. Pour clore la visite, vous serez invités à **déguster les différents cafés de la marque, tous 100% arabica** et plusieurs fois primés pour leur qualité.

**Route pour les jardins et chutes de La Paz.**

**Déjeuner buffet sur place.**



**SunnyCaribes**  
VOYAGES  
*Vous avez tout compris*



### Visite des jardins et chutes La Paz

Visite de La Paz Waterfalls Gardens, sa réserve au cœur d'une dense forêt tropicale offre de nombreuses attractions en plus de ses chutes d'eaux. Vous y trouverez différentes expositions : serpentarium, ranarium, jardin de colibris, volière avec ses toucans aux multiples couleurs, jardin d'orchidées, quelques félins (animaux blessés ou retirés à leur propriétaire et qui ne peuvent pas être relâchés dans la nature), immense ferme à papillon avec nurserie. Un arrêt dans la maison traditionnelle sera l'occasion de goûter à l'Agua Dulce, boisson typique et d'approcher la vie de la campagne du début du 20ème siècle.

Retour sur San José.

Dîner libre et nuit à l'hôtel.

#### Informations techniques :

**Transfert** : env. 3h30 de route dans la journée

**Hébergement** : Colonial San José 2\* - [www.hotelcolonialcr.com](http://www.hotelcolonialcr.com)

**Repas** : petit-déjeuner ; déjeuner

### JOUR 3 : SAN JOSÉ / BEBEDERO / RINCON DE LA VIEJA

**Petit-déjeuner** à l'hôtel.

Départ pour la découverte de la région centrale du Guanacaste : zone d'élevage aux paysages de pampa et de savane. Ambiance cow-boy et ranchero... Cette région sèche du nord-ouest, anciennement nicaraguayenne, s'est ralliée au Costa Rica par un référendum.

**Déjeuner.**

#### **Tour en bateau sur la rivière Bebedero**



Cette balade en bateau permet de découvrir la riche faune de l'estuaire du fleuve Bebedero. La visite longe la rivière puis part à la rencontre des crocodiles et des multitudes d'oiseaux qui vivent dans cet écosystème. Le Parc National Palo Verde, de 18400ha et dont le nom vient de l'arbre Palo Verde qui conserve son feuillage vert clair toute l'année, recense 279 espèces d'oiseaux. La richesse aviaire du parc est due en grande partie au

fait que ce dernier abrite une douzaine de types d'habitats naturels. Parmi ceux-ci, on trouve la forêt tropicale sèche de basse altitude, composée de collines boisées, de lagunes d'eau salée et d'eau douce, de mangroves (5 des 6 espèces présentes au Costa Rica), de marécages et de grandes étendues d'herbe.

Arrivée au volcan Rincón de la Vieja. Le nom de l'endroit, littéralement le « coin de la vieille », vient d'une légende indienne selon laquelle une princesse retirée du monde des hommes soignait avec des bains de boues...

Installation au lodge.

**Dîner** et nuit.