



LE LIVRE DE PIERRE



Introduction

Cela fait longtemps que je refuse de participer à l'élaboration d'un guide de voyage car il est évident qu'à notre ère technologique, les informations sur le voyage, activité des plus vivantes, ne peuvent être figées sur un guide papier, vous trouverez d'ailleurs dans ce livre un certain nombre de liens internet vers des sites de confiance et régulièrement actualisés.

J'ai donc décidé de lancer sur le Réseau Solidaire ToutCostaRica, un recueil d'informations concrètes sur le Costa Rica, alliés à des conseils issus de ma riche expérience en Amérique Centrale.

Ce livre concentre des informations incontournables pour la préparation de votre voyage. En complément vous pourrez également trouver de précieuses informations sur le blog alimenté en continu, ainsi que sur le forum. Plongez-vous dans sa lecture, vous n'en ressortirez que gagnant pour votre séjour dans ce merveilleux pays qu'est le Costa Rica.

Pierre ET TOUTE L'EQUIPE



A SUIVRE ...



Le Réseau Solidaire ToutCostaRica

La mission du Réseau Solidaire ToutCostaRica est de vous aider à profiter pleinement de votre séjour au Costa Rica.

En nous rejoignant, vous pouvez bénéficier des expériences des visiteurs vous ayant précédés (il y a plus de 1000 blogs disponibles en accès libre), posez autant de questions que vous le souhaitez. L'équipe ToutCostaRica et moi-même sommes à votre entière disposition pour vous aider à réussir votre voyage en vous faisant profiter de notre expérience unique du pays.

Gratuitement bien sûr. À utiliser sans modération !

Notre métier est de vous proposer les meilleurs "bons plans" et "petits secrets" à prix réduits. Nous nous adressons en priorité à ceux qui s'impliquent dans la préparation de leur voyage pour faire les bons choix, pour profiter pleinement de leur séjour, et surtout sans se ruiner. Le Réseau Solidaire ToutCostaRica sélectionne les meilleures prestations du pays sur la base de vos retours et négocie des réductions sur les prix.

Toujours plus de Costa Rica pour toujours moins cher !

Les offres sélectionnées grâce à vous sont à votre entière disposition (location de véhicule, hébergements sympas, activités à ne pas rater...). Les petits secrets sont également délivrés gratuitement et sans restriction lors des fameux briefings dans les bases d'accueil Chez Pierre. Bien évidemment, vous restez totalement libres de passer nous voir ou non, d'utiliser ou non l'Assistance et le réseau Premium... Votre voyage à la carte !

Avec ToutCostaRica, rien n'est imposé, totale liberté.

Nous attachons une importance toute particulière à notre indépendance en ne demandant aucune commission aux hébergements et activités recommandés par les membres du Réseau Solidaire. La liste des partenaires évolue continuellement et uniquement grâce à vos retours et à vos comptes rendus sur le blog. Les petits secrets s'enrichissent en permanence de vos trouvailles. Merci de votre participation !

Avec le réseau solidaire, c'est la confiance et l'engagement réciproque.

C'est vous qui animez le Réseau Solidaire ToutCostaRica. Sur place, toute l'équipe se pliera en 16 pour que tout se passe encore mieux que prévu. Notre objectif : que vous soyez plus que satisfaits ; simplement enthousiastes. Le Costa Rica étant encore un pays de bouche à oreille, vous deviendrez nos ambassadeurs. C'est encore vous qui développerez notre notoriété auprès de votre entourage.

Notre devise : un visiteur ToutCostaRica doit en faire venir deux !

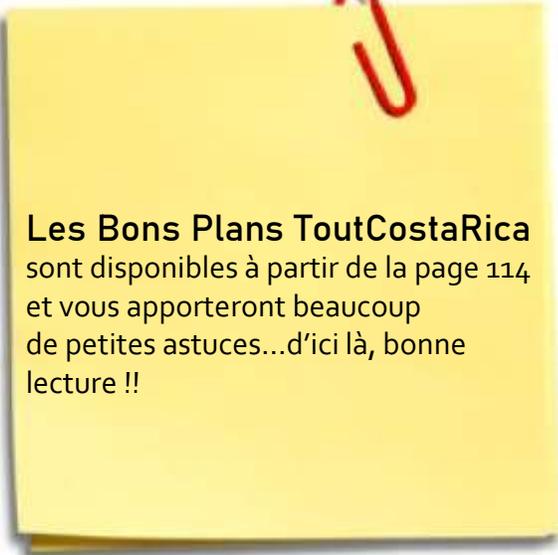


Pour les voyageurs, vous trouverez beaucoup d'informations sur [le blog](#) des visiteurs vous ayant précédés, ils les ont écrit pour vous. Posez vos questions sur [le forum](#), je me ferais un plaisir de vous répondre.

Pour ceux qui auraient besoin des talents d'un guide pour une partie de leur séjour, n'hésitez pas à le demander sur [le forum](#).

Pour ceux d'entre vous qui auraient des besoins plus spécifiques, comme par exemple les photographes (contact ornithologique, sites intéressants, conseils photographie...) ou encore les scientifiques (permis de visite de nuit dans les parcs, autorisations diverses...), [la rubrique contact](#) est le moyen le plus efficace pour que l'équipe Tout Costa Rica réponde le plus précisément possible à vos demandes.

Enfin, pour les personnes qui envisageraient de s'installer au Costa Rica (vous êtes de plus en plus nombreux) : même si le pays est facile en termes de Droit (inspiré des systèmes juridiques français et américain) et de culture, il y a quand même beaucoup de choses à savoir. Je vous encourage vivement à me contacter via [la rubrique contact](#) en me présentant votre projet, je serai à même de vous aiguiller au mieux. J'aime les histoires qui finissent bien.



Les Bons Plans ToutCostaRica
sont disponibles à partir de la page 114
et vous apporteront beaucoup
de petites astuces...d'ici là, bonne
lecture !!



Table des matières

Introduction	2
Le Réseau Solidaire ToutCostaRica.....	3
PREPARER SON VOYAGE	9
QUAND PARTIR ?.....	9
• LES SAISONS	9
• LE SOLEIL COSTARICIEN.....	10
• LES MICROCLIMATS	11
ETABLIR UN BUDGET	13
• LE LOGEMENT	13
• LES RESTAURANTS.....	14
• LES ACTIVITES CULTURELLES	14
• LES ACTIVITES EN PLEIN AIR.....	15
• LES DEPLACEMENTS	15
LE VOYAGE.....	17
• LE BILLET D'AVION	17
• PREPARER SA VALISE.....	18
• LE VOYAGE EN AVION	19
• DEVISE ET MOYENS DE PAIEMENT	19
• L'ARRIVEE A SAN JOSE	22
• LE DECALAGE HORAIRE.....	22
• PRODUITS PHARMACEUTIQUES	23
• LE COURANT.....	23
• TELEPHONE	23
SANTÉ.....	24
• MALADIES TROPICALES ET SIDA.....	24
• LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES	25
• LES URGENCES MEDICALES	26
• LES HOPITAUX, CLINIQUES ET PHARMACIES DE GARDE :	26
APPREHENDER LE PAYS.....	27
LA GEOGRAPHIE DU COSTA RICA.....	27
• LA SITUATION	27
• LA POLITIQUE AU COSTA RICA.....	27
• LA POPULATION.....	29
• LE MULTICULTURALISME.....	30



• LES VILLES PRINCIPALES	30
• LES VOLCANS	31
• LES PLAGES ET LES COURANTS	34
• LA RUE	35
• LE QUOTIDIEN.....	35
• SECURITE	35
LES TICOS	36
• COMMENT SONT LES « TICOS » ?	36
• LES <i>TICOS</i> AVEC LES ÉTRANGERS.....	38
• LES TICOS EN VACANCES.....	39
• TICOS EN FAMILLE	40
• INTEGRER UNE FAMILLE TICA.....	40
• ACCUEIL DU PREMIER ENFANT	41
• AUTRES ASPECTS CULTURELS	41
LES JEUNES	42
• L'ÉDUCATION	42
• LEURS ACTIVITES	42
• LEURS MENTALITES.....	43
LA CUISINE LOCALE	43
• LES REPAS-TYPES	43
• LES RESTAURANTS.....	45
LES DANGERS.....	48
• LE VOL	48
• LA DROGUE.....	48
L'ETAT DES VILLES.....	49
• LES MAISONS ET LES GRILLES	49
• LES VESTIGES	50
• L'URBANISME.....	50
LA VILLE ET LA CAMPAGNE	51
LA NATURE EXUBERANTE.....	52
• LA BIODIVERSITE	52
• L'OBSERVATION DES ANIMAUX.....	52
CERTAINS DANGERS DE LA NATURE.....	56
L'ÉCOLOGIE ET L'ÉCOTOURISME	60
• LES CULTURES DE PALME, BANANE ET ANANAS.....	63



• ENERGIES RENOUVELABLES	65
• DEFORESTATION RELATIVE	66
• CAMION/BUS/ VOITURE POLLUANTS	66
• CARBONE NEUTRE	67
• TRAITEMENT DES EAUX.....	67
• TRAITEMENT DES DECHETS.....	68
• VRAI ET FAUX BIO	69
• L'ECOTOURISME.....	71
• VRAI ET FAUX ECOLOGES.....	72
• VISITE DE FINCA	73
• TOURISME ET POPULATION INDIGENE, QUEL AVENIR ?.....	73
• VOLONTARIAT.....	75
LES SYMBOLES.....	77
• ARBRE ET FLEUR EMBLEMATIKUES DU COSTA RICA	77
LES JOURS FERIES	78
• QUELQUES FETES :.....	78
PROFITER DE SON VOYAGE.....	80
SE DEPLACER	80
• LOCATION D'UNE VOITURE ET CIRCULATION A TRAVERS LE PAYS	80
• CONSEILS POUR LOUER UN VEHICULE AU COSTA RICA.....	80
• AUTORITES ET SANCTIONS	86
• LES TRAJETS EN BUS	87
• LES GUIDES CHAUFFEURS	88
LES LOGEMENTS ATYPIQUES :	89
• CAMPING AU COSTA RICA.....	89
• 4X4 AMENAGES ET CAMPING-CAR.....	90
• CHEZ L'HABITANT	90
SPORT ET AVENTURE.....	91
• LA PECHE SPORTIVE.....	91
• LES SORTIES EN MER.....	91
• LA PLONGEE ET LE SNORKELING	92
• LE RAFTING	95
• LE SURF	97
• L'ÉQUITATION	99
• LA TYROLIENNE ET LES PONTS SUSPENDUS	100



• LA VISITE DE COMMUNAUTES INDIGENES.....	101
BIEN- ÊTRE.....	102
LES ACTIVITES CULTURELLES	103
• LES CINEMAS.....	103
• LES CENTRES COMMERCIAUX.....	103
• LES THEATRES.....	103
• LES MUSEES	104
LES SORTIES NOCTURNES.....	105
• LES BARS, LES RESTAURANTS, ETC.....	105
AVANT DE RENTRER	106
• L'ARTISANAT EN BOIS	106
• LES BIJOUX.....	106
• LA PEINTURE.....	107
Conclusion	108
ANNEXES A IMPRIMER :	109
LES HOPITAUX DU COSTA RICA PAR PROVINCE :	109
LES PHARMACIES DE GARDE	109
NUMEROS D'URGENCE 4X4	110
LISTE DES AMBASSADES FRANCOPHONES.....	110
SAISONS D'OBSERVATION DES ANIMAUX :	111
UN PEU DE VOCABULAIRE TICO :	112
LES BONS PLANS TOUT COSTA RICA.....	114
CARTE DU COSTA RICA.....	116
DEPLIANTS ANIMAUX REPERTORIAN LES NOMBREUSES ESPECES DU COSTA RICA.....	117

PREPARER SON VOYAGE

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- [Les immanquables](#)
- [Durée du séjour](#)
- [Itinéraire](#)

QUAND PARTIR ?

« *Quand partir ?* » est une fausse question... C'est avant tout celle que vous devez poser à votre patron ! Contrairement à ce que vous verrez sur les guides qui commencent en général sur la saison sèche, nous commençons par la saison des pluies car c'est cette période qui suscite le plus de questions. »

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- [Quand partir au Costa Rica](#)
- [Réserver](#)
- [Meteo](#)

☘ LES SAISONS

Avant toute chose, le Costa Rica est un pays qui se visite tout l'année.

Pendant les mois de décembre, janvier et février, il pleut très rarement et le soleil brille de ses plus beaux rayons. De fin mars à avril, le climat du pays est torride et sans aucune précipitation : ce sont les mois les plus chauds de l'année. Vient ensuite le mois de mai, période de transition entre un ensoleillement permanent et l'arrivée des pluies. À cette période charnière, le climat n'est pas vraiment stable. Les pluies vont en fait arriver petit à petit sur le pays et évoluer crescendo jusqu'en septembre et octobre, mois pendant lesquels les précipitations sont vraiment abondantes. Entre temps, les mois de juillet et

d'août sont appelés « le petit été » car cette période est légèrement moins pluvieuse.

J'attire votre attention sur un détail qui pourrait vous aider lors du montage de votre voyage. Pendant les mois de fortes pluies, en septembre et en octobre, le pays présente une différence géographique quant au volume des précipitations : alors qu'il pleut jour et nuit sur la côte Pacifique, les pluies sont beaucoup moins abondantes sur la côte Caraïbe, où les périodes pluvieuses sont beaucoup plus courtes.

Cependant, comme nous le savons tous, l'activité humaine perturbe de plus en plus le climat de notre planète Terre. Les informations que je vous donne sur le climat sont donc à considérer uniquement comme des généralités puisque les saisons ne sont plus définies aussi clairement qu'elles ne l'étaient auparavant.

Quoi qu'il en soit, prenez bien en note que la pluie ne gâchera en rien votre voyage. Il vous suffira simplement d'organiser vos journées en fonction de ce facteur climatique puisque les précipitations arrivent en général aux environs de 14h.

Vous pourrez toujours acheter un poncho ou utiliser la technique de Pierre qui a fait ses preuves : mettez-vous dans un bar et attendez que cela passe !



Sachez aussi que le soleil se levant très tôt au Costa Rica, où il fait déjà jour à 5h30 chaque matin, vous pourrez toujours profiter de belles journées de visites et d'excursions.

La ville de San José est située à un peu moins de 10 degrés de latitude Nord, c'est-à-dire plus près de l'équateur que du tropique du Cancer. Il n'y a donc que très peu de différence dans la durée du jour au fur et à mesure des saisons.

De plus, et croyez-en mon expérience, la pluie apporte un cachet particulier au pays qui revit au moment des accalmies : la végétation s'épanouit, les animaux sortent, les gouttes d'eau tombées sur les feuilles des arbres et des plantes glissent vers le sol, les oiseaux chantent de nouveau. Ce moment de grand calme et de sérénité vous permettra d'apprécier toute la beauté de la nature exubérante. Après la pluie, c'est donc un nouveau pays qui s'offrira à vous.

Gardez bien en mémoire que, même avec la pluie, vous pourrez toujours profiter de très belles journées au Costa Rica. Je trouve même malheureux qu'il ne pleuve pas plus dans ce pays.



MALIN :

N'hésitez-pas à consulter les prévisions météo quelques jours avant votre départ, cela vous permettra de sélectionner en particulier la région ou la ville où vous séjournerez : je vous invite à consulter ce [lien météo](#). Il s'agit d'un des sites les plus fiables. Pour connaître les prévisions des 5 jours suivants, cliquez sur « *pronostico extendido* ».

☀ LE SOLEIL COSTARICIEN

En choisissant le Costa Rica comme destination de vacances, le plus grand nombre d'entre vous y cherche les plages et le soleil. Cependant, le soleil costaricien est bien différent de celui que nous connaissons en France.

Le Costa Rica est situé géographiquement sur le 10^e parallèle, c'est-à-dire à 600 miles nautiques de l'équateur (environ 1 100 km), alors que la France, la Belgique et la Suisse se situent sur le 47^e parallèle. Cette donnée physique vous donne déjà une idée de la différence d'ensoleillement et de chaleur entre les deux pays.

Nous ne sommes pas habitués au soleil très fort du Costa Rica. Il peut être brûlant et provoquer des coups de soleil très rapidement. Je vous conseille donc de vous appliquer des crèmes solaires adaptées et de ne pas trop vous exposer. Faites aussi attention au sable qui vous brûlera les pieds lorsque vous marcherez sur la plage... Pensez à apporter des sandalettes de type tongs (ou « *gougounes* » pour nos amis québécois) pour vos journées de plage.

Par ailleurs, prenez soin de vous couvrir (chemises manches longues) car même si le vent vous rafraîchit, le soleil n'en reste pas moins agressif. Ces jours-là, ne vous fiez donc pas à la brise fraîche car elle ne changera absolument rien aux attaques des rayons du soleil sur votre peau.

Je ne saurais donc trop vous recommander de porter des chapeaux, de vous appliquer de la crème solaire et de porter des chemises à manches longues. Vous serez ainsi prêts à lutter contre les coups de soleil.



Vue depuis le Cerro Chirripó

🌿 LES MICROCLIMATS

Au Costa Rica, il existe 12 microclimats composés de zones tempérées (la Vallée centrale) ou fraîches (le Mont *Chirripó*). Ceci explique donc la grande variété de la faune et de la flore locale mais aussi les grandes différences climatiques qui composent le pays et pour lesquelles le pays est reconnu.

L'anecdote la plus commune est de passer de la zone de Manuel Antonio à la Vallée des Quetzals en parcourant la route de la montagne *Cerro de la Muerte*. Combien de voyageurs m'ont raconté qu'après avoir passé une journée ensoleillée sur la plage, ils se sont retrouvés la nuit même, à dormir avec une bouillotte sous les pieds à 3000m d'altitude alors que la veille, ils savouraient le soleil et la forte chaleur de la côte Pacifique.

Je vous conseille donc fortement d'essayer de vous informer auprès des habitants locaux ou des hôteliers pour connaître le type de climat vers lequel vous vous dirigez.

Bagages: les zones fraîches, voire très fraîches restent toutefois l'exception. Prévoyez d'emporter un bon pull (par exemple, pour l'ascension du Mont *Chirripó* à 3 800 m), c'est suffisant, en emportant plus, vous vous chargeriez inutilement.

Généralement, quand l'altitude augmente, la température diminue. Pour calculer simplement, on peut considérer que la température varie de 1°C par 100m de dénivelé. Soit 30°C au niveau de la mer et 0°C à 3000m d'altitude. Ceci explique la bouillotte.

Ces tableaux vous donneront une petite idée sur les températures au Costa Rica (températures en degrés centigrades °C) et des précipitations mensuelles en mm :

ALAJUELA

Localisation : 10°00 N; 84°13 O; 890m

Mois	Température moyenne en °C		Moyenne des précipitations (mm)	Moyenne des jours avec de la pluie
	Mini	Maxi		
Janvier	18,5	28,1	9,5	3
Février	18,6	28,9	13,5	3
Mars	18,7	30	18,4	5
Avril	19,2	30,2	71	10
Mai	19,1	28,8	288	23
Juin	18,9	28,2	214,9	22
Juillet	18,9	28,2	155,3	20
Août	18,8	28,3	233	22
Septembre	18,2	27,7	329,7	26
Octobre	18,4	27,2	307,8	25
Novembre	18,4	27,3	160,2	17
Décembre	18,3	27,8	34	8

CARAÏBES SUD

Localisation : 09°57 N; 83°01 O; 5m

Mois	Température moyenne en °C		Moyenne des précipitations (mm)	Moyenne des jours avec de la pluie
	Mini	Maxi		
Janvier	20,7	29,7	316,5	21
Février	20,7	29	258,2	18
Mars	21,3	29,7	204,4	18
Avril	22	30,2	268,6	18
Mai	22,8	30,4	358,3	20
Juin	22,9	30,3	304,1	21
Juillet	22,6	29,7	443,1	24
Août	22,5	30	316,6	21
Septembre	22,5	30,6	159,4	16
Octobre	22,3	30,4	199,4	19
Novembre	22	29,4	394,5	21
Décembre	21,2	28,9	443,9	22

PÉNINSULE DE NICOYA

Localisation : 10°06 N; 85°19 O; 20m

Mois	Température moyenne en °C		Moyenne des précipitations (mm)	Moyenne des jours avec de la pluie
	Mini	Maxi		
Janvier	22,6	33,6	0,7	3
Février	22,8	35,1	6,6	2
Mars	23,4	36	6,9	3
Avril	24,2	36,5	30,9	5
Mai	24,1	34,5	243,1	18
Juin	23,6	32,9	261,2	22
Juillet	23,4	32,8	191,8	19
Août	23,4	32,7	245,1	21
Septembre	23,1	32,1	371,9	25
Octobre	23,1	31,4	257,2	24
Novembre	22,9	31,5	131,4	14
Décembre	22,6	32,6	10,8	5

OSA (CORCOVADO)

Localisation : 08°40 N; 83°3 O; 56m

Mois	Température moyenne en °C		Moyenne des précipitations (mm)	Moyenne des jours avec de la pluie
	Mini	Maxi		
Janvier	21,1	32,3	144,9	11
Février	21,3	33,1	112,2	8
Mars	21,9	33,5	184,9	13
Avril	22,5	32,9	267,9	17
Mai	22,4	31,8	501,7	24
Juin	22,2	31,4	483,5	23
Juillet	22	31,2	556,3	23
Août	22	31,3	584,5	25
Septembre	22	31,3	625,3	26
Octobre	22,1	30,7	660,2	26
Novembre	22	30,6	556,1	26
Décembre	21,6	31,4	263,3	27

GUANACASTE

Localisation : 10°35 N; 85°32 O; 80m

Mois	Température moyenne en °C		Moyenne des précipitations (mm)	Moyenne des jours avec de la pluie
	Mini	Maxi		
Janvier	20,7	33,4	1,4	0
Février	21,1	34,4	1,5	0
Mars	21,6	35,4	6	1
Avril	22,7	35,9	27,2	3
Mai	23,4	34	218,3	13
Juin	23,2	32	253,5	19
Juillet	22,8	32,1	159,9	15
Août	22,6	32,1	231,9	17
Septembre	22,4	31,2	381,5	22
Octobre	22,3	31	321,6	21
Novembre	21,5	31,6	103	10
Décembre	21	32,5	12,3	4

ARENAL

Localisation : 10°18 N; 84°25 O; 700m

Mois	Température moyenne en °C		Moyenne des précipitations (mm)	Moyenne des jours avec de la pluie
	Mini	Maxi		
Janvier	16,9	24	402,5	19
Février	16,7	25,2	194,6	12
Mars	17,2	26,3	93,6	11
Avril	17,8	26,8	123	11
Mai	18,9	26,7	325,1	23
Juin	19,2	25,8	406,6	25
Juillet	18,9	25,4	421,6	26
Août	18,9	25,7	386,2	26
Septembre	18,6	26	355,4	24
Octobre	18,9	25,9	339,4	26
Novembre	18,2	24,1	455,4	20
Décembre	17,5	24	420,9	23

Vous le verrez, la répartition des pluies n'est pas la même suivant les différentes régions du Costa Rica. On observe sur certains mois une moyenne des précipitations plus élevée ainsi qu'une moyenne du nombre de jours de pluie plus élevée. Cela peut faire peur sur octobre à Alajuela par exemple.

Mais attention, quand on parle de jour de pluie, c'est qu'il y'a un moment (généralement en après-midi, fin de journée) où il pleuvra, pas qu'il va pleuvoir sur l'intégralité de la journée (comme dans le sud-ouest de la France par exemple).

En se levant tôt le matin, même en saison des pluies, on peut parfaitement profiter de sa journée.

Quant à la température de l'eau, elle oscille entre 26 et 28°C tout au long de l'année, que ce soit sur la côte Caraïbe ou Pacifique.

ETABLIR UN BUDGET

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- [Voyager moins cher](#)
- [Budget du voyage](#)
- [Agence de voyage ou non](#)
- [Hôtels ou Location.](#)

LE LOGEMENT

Pour choisir votre logement, prenez en compte les différences de tarifs qui existent entre la ville et la campagne.

En ville :

Une auberge de jeunesse en dortoir vous coûtera plus ou moins \$10-\$12 par personne mais vous y trouverez une qualité limitée. De même pour les catégories bas de gamme (généralement appelées « cabins ») et dont les prix varient autour de \$30 pour 2 personnes.

Pour des logements de moyenne gamme, c'est-à-dire une nuitée comprise entre \$40 et \$60, vous pourrez commencer à trouver un meilleur hôtel, ce qui est encore plus vrai pour la catégorie moyenne supérieure proposant des chambres à des prix oscillants entre \$60 et \$100.

Les tarifs des hôtels de luxe peuvent varier de \$100 à \$500, mais gardez en tête que le vrai luxe commence à \$200 la nuit.

Dans les zones rurales :

Les petites catégories affichent des prix variant de \$15 à \$40, les catégories moyennes et supérieures proposent des chambres entre \$40 et \$100. Enfin, les prix d'une nuit dans un hôtel de luxe débutent à \$100.

Dans les zones touristiques, telles que les plages ou la nature :

Vous trouverez beaucoup de « cabins » dont le prix varie de \$30 à \$50.

A savoir, certaines zones telles que Manuel Antonio ou Tamarindo sont particulièrement chères. Plus vous vous éloignerez, plus les prix seront abordables.

En règle générale, pour trouver un logement de bonne qualité au Costa Rica, il faut compter environ \$60/nuit.

Pour ce qui est des pourboires, dans les *ressorts* du Guanacaste destinés aux nord-américains, pensez à laisser entre \$1 et \$3 au bagagiste et à la femme de chambre.

Afin de faciliter votre recherche d'hôtel et d'en estimer rapidement le tarif, le Réseau Solidaire ToutCostaRica met à votre disposition une liste d'hôtels affiliés à travers tout le pays (ces hôtels vous accordent de 12 à 45% de réduction sur le tarif affiché si vous disposez de la Premium). Vous pouvez [télécharger cette liste](#) sur le site internet. Vous y trouverez pour chaque hôtel une brève description du lieu, les coordonnées ainsi qu'une échelle de prix. Cela peut vous permettre de gérer d'une meilleure façon votre budget voyage. Des bons plans pour réussir votre voyage de noces ? Demandez les petits secrets par mail.

Les logements privés tels que RBNB peuvent être une alternative plutôt économique, particulièrement pour les familles nombreuses ou pour ceux qui souhaitent cuisiner sans pour autant être en auberge de jeunesse.

Retrouvez notre sélection de logements privés grâce au [Pack Premium ToutCostaRica](#).



Un « casado », le déjeuner typique costaricien

🌿 LES RESTAURANTS

Lors de sorties au restaurant pendant votre séjour, vous pourrez compter sur un budget par personne de \$5 à \$10 dans un restaurant premier prix (les sodas), \$15 et plus dans un restaurant plus agréable, et plus de \$35 dans un restaurant de grande qualité. Il n'est pas d'usage de laisser un pourboire dans les restaurants ou les cafés car l'addition est en générale majorée de 13% pour les taxes et 10% pour le service (dans la plupart des cas indiqué sur le ticket par la mention « *i.v.i* »).

Nous avons déniché pour vous quelques bonnes adresses de restaurants : à découvrir dans les PETITS SECRETS (en contact mail).

Pour établir un budget, ou pour vous donner une idée du coût de la vie locale, voici quelques prix du Costa Rica sur des produits reflétant la vie locale de n'importe quel pays :

- environ de \$3 le paquet de cigarettes,
- \$2 pour une bière dans un bar (\$4 à \$7 si la bière est artisanale),
- de \$1 à \$2 pour consommer un café,
- et environ \$1 pour un litre d'essence.

[Source : recope.go.cr](http://recope.go.cr)

Bien entendu, tous ces prix sont relatifs et dépendent de l'endroit où vous irez faire vos courses.

🌿 LES ACTIVITES CULTURELLES

Les cinémas :

Lorsqu'il pleut et si vous souhaitez varier vos activités, il vous sera toujours possible de penser à faire des activités plus culturelles, telles qu'aller au cinéma ; la place vous coûtera environ \$7 (voir la liste dans la rubrique « [Les cinémas](#) » du chapitre « Profiter de son voyage ».)

Le théâtre :

San José dispose de plusieurs théâtres, mais le plus connu pour sa magnifique architecture coloniale est le Théâtre National, situé en centre-ville. Les prix dépendent du spectacle, mais ne dépasseront pas \$20. (Pour plus de détails, référez-vous à la rubrique « [Les théâtres](#) », dans les activités culturelles du chapitre « Profiter de son voyage »)

Les musées :

Voici une liste des tarifs approximatifs des principaux musées de San José, sachant qu'il en existe d'autres mais de moindre importance:

- **Musée de l'or** : \$14, 10\$ pour les étudiants, gratuit pour les moins de 12 ans
- **Musée de numismatique** : (même endroit que le musée de l'Or)
- **Musée National** : (fermé le lundi) \$11 pour les adultes, 6\$ pour les étudiants, gratuit pour les moins de 12 ans
- **Musée des enfants** : 2200 CRC
- **Musée de l'art costaricain** : GRATUIT
- **Musée du Jade**: \$16 ou 9600 CRC, 5\$ ou 3000 CRC pour les étudiants, 2\$ ou 1200 CRC pour les enfants de moins de 12 ans.
- **Chieton Moren, petit musée sur les cultures indigènes** : GRATUIT, boutique d'artisanat et musée

Sachez qu'il existe un pass multi-musée permettant d'avoir accès au Musée de l'or (et donc le musée de numismatique), le Musée National et le Musée de Jade pour \$33.

LES ACTIVITES EN PLEIN AIR

Si vous souhaitez profiter à fond des richesses naturelles du Costa Rica, ce sera votre plus gros budget après le billet d'avion et le logement. Tyroliennes, sorties en mer, randonnées, visite d'une *finca* ou d'une communauté indigène, etc., il y en a pour tous les goûts au Costa Rica. Rendez-vous à la rubrique « Sport et aventure » du chapitre « Profiter de sons voyage » pour commencer à faire votre choix. Avec les réductions [Premium](#), plus d'activités pour le même budget !

LES DEPLACEMENTS

Les bus :

Si vous choisissez de prendre le bus pour vous rendre à l'aéroport depuis San José, le trajet vous coûtera environ \$1. Attention, on paye les bus en colons, et directement au conducteur. De manière générale, les prix du transport en bus urbain sont fixés entre 250 colons et 600 colons. Pour les longs trajets (de 5/6h) les prix montent jusqu'à 15 dollars. Sachez que pour les longs trajets, certaines compagnies de bus vous permettent d'acheter le ticket jusqu'à 1 semaine à l'avance en vous rendant au terminal de la compagnie.

Surtout, appelez toujours les compagnies afin de vérifier les horaires de départ. Ces derniers sont changeants et ceux que vous avez trouvés rarement à jour.

Les taxis :



A RETENIR :

Les taxis possédant une licence se reconnaissent grâce au triangle jaune situé sur leur portière avant.

Ils sont rouges, et disposent d'un compteur, veillez donc toujours à demander au chauffeur de le mettre en route au moment du départ mais aussi, pensez à vérifier qu'il est bien à zéro. La course de base est fixée au départ à 640 colons. Ensuite le compteur tournera. Pour vous donner une idée, traverser San José dans les deux sens, en allant d'un quartier périphérique à l'autre, vous coûtera plus ou moins de \$10 à \$15. Pour un déplacement à l'intérieur de la capitale, comptez entre \$3 et \$10 dollars. Bien entendu, cela dépend du trafic qu'il y aura également.



Vous pouvez évidemment solliciter les hôteliers qui vous recommanderont des taxis de confiance. Si vous avez besoin de commander un taxi, à Alajuela, vous pouvez appeler le **+506 2441-1212** ou le **+506 2443-3030**, à San José le **+506 2224-7979**.

Depuis l'aéroport, prenez un taxi officiel de couleur orange « Unidos Aeropuerto », qui propose différents types de véhicules tels que des minibus, au cas où vous seriez nombreux ou surchargés de bagages. Vous les trouverez facilement à la sortie de l'aéroport.

Chaque véhicule dispose d'un numéro permettant de l'identifier ce qui peut s'avérer utile si vous oubliez quelque chose dans le taxi, il suffit alors d'appeler la compagnie et de signaler l'oubli. Si vous êtes plus de 3, vous pouvez louer au même prix un plus grand véhicule. N'ayez aucune crainte, ces taxis circulent 24h/24 et 7j/7, vous en trouverez forcément un, quelle que soit l'heure de votre arrivée.

Les autres taxis ne sont pas des pirates mais ils n'ont pas le droit d'être sur la zone de l'aéroport. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à demander car encore une fois, le personnel de cet aéroport vous aidera avec plaisir. Lorsque vous avez trouvé un taxi et si vous ne connaissez pas l'adresse exacte de votre hôtel, demandez au chauffeur d'appeler votre hôtel avec son propre téléphone portable. Cela se fait beaucoup au

Costa Rica, n'ayez donc aucune retenue à demander ce service, en général gratuit.

Vous dépenserez environ \$35 pour vous déplacer de San José à l'aéroport, en fonction bien sûr de l'endroit de la capitale d'où vous partez. N'oubliez pas que l'aéroport est situé dans la ville d'Alajuela et non dans la capitale.

La navette ToutCostaRica :

A votre arrivée à l'aéroport, si vous logez dans une [base d'accueil Chez Pierre](#), vous pouvez aussi faire appel à la navette ToutCostaRica. Le prix dépendra avant tout de la base d'accueil choisie (de 15 à 40 USD jusqu'à 4 personnes par groupe de voyageur), mais quel que soit le temps que vous mettiez à sortir de l'aéroport, notre chauffeur de confiance vous attendra.

Les voitures de location :

Pour votre [voiture de location](#), le 4x4 s'impose. Si vous prévoyez de louer une voiture au Costa Rica, sachez que le permis de conduire international n'est pas exigé. Ici, vous pouvez conduire tranquillement avec votre permis national. Pensez donc à l'emporter avec vous. *Pour plus de détails, référez-vous à la rubrique « Se déplacer », au chapitre « Profiter de son voyage ».*

LE VOYAGE

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- [Trouver le meilleur billet d'avion](#)

LE BILLET D'AVION

Le premier réflexe pour bien préparer votre voyage consiste à vérifier scrupuleusement la validité de votre passeport avant l'achat même de votre billet d'avion. Choisissez votre vol en fonction de votre budget et en passant par les moteurs de recherche sur internet, outils très efficaces pour comparer et trouver un billet d'avion au meilleur prix, comportant des escales raisonnables. Portez une attention toute particulière aux conditions (annulation, modifications....).

D'expérience, prenez le vol en direct avec la compagnie aérienne, sans passer par comparateur ou agence de voyage. Aussi, privilégiez les hébergements et les activités qui ne demandent ni avance, ni acompte et proposent des prestations annulables et modifiables sans frais (ce qui est le cas des 2/3 et plus des hébergements du réseau Premium ToutCostaRica).

Il y'a maintenant des vols directs depuis l'Europe vers San José et plus précisément au départ de Paris (avec [Air France](#)) et Zurich (avec [Swiss Air](#)). Sinon, les compagnies aériennes proposent en général des vols comprenant une escale, en passant par Madrid (notamment avec

[Iberia](#)), Francfort (avec [Luftansa](#)), Amsterdam (avec [KLM](#)) ou par les Etats-Unis.

Depuis le Canada, il existe des vols directs depuis Toronto ou Montréal vers San José ou Liberia (avec [Air Canada](#) et [Air Transat](#)).

Nous vous conseillons d'éviter les vols avec deux changements si vous le pouvez car même s'ils vous font économiser une centaine d'euros, ils vous mettront dans un état de fatigue tel que vous aurez du mal à récupérer rapidement, ce qui risque bien sûr d'être pesant pour le début de vos vacances. Des solutions par la Belgique ou l'Allemagne existent, des charters avec escales viennent même depuis le Canada.

Au moment de l'achat de votre billet d'avion, vous avez la possibilité de demander des repas particuliers et préciser si vous êtes allergiques à un aliment, si vous êtes végétarien, ou encore, si votre religion vous impose un certain régime alimentaire. Par ailleurs, vous pouvez demander des sièges spéciaux pour enfants.

Pour les personnes âgées, des chaises roulantes vous seront fournies gratuitement, elles pourront même disposer d'un service d'accompagnement mis à disposition par les compagnies aériennes. Celles-ci offrent un panel de services destinés à améliorer les conditions de voyage de leurs clients. Explorez donc les services que vous propose la compagnie aérienne avec laquelle vous allez voyager.



Un ou deux jours avant de partir, n'hésitez pas à vérifier une dernière fois la date et les horaires de vol et de planifier l'heure à laquelle vous devez partir de chez vous pour arriver à temps à l'aéroport, c'est à dire avant la fermeture des bornes d'enregistrement.

N'oubliez pas qu'il est en général demandé aux passagers d'arriver trois heures avant le départ de l'avion. Ceci vous laissera le temps de passer les douanes parfois encombrées et de franchir tranquillement toutes les étapes de vérifications dues aux mesures de sécurité de plus en plus strictes dans les aéroports.

La veille de votre départ, je vous suggère de confier un jeu de clés de votre maison à une personne de confiance et résidant dans votre voisinage afin qu'elle puisse réagir rapidement pour vous aider.

PREPARER SA VALISE

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- [Valise](#)

Il est inutile de trop encombrer vos bagages pour partir au Costa Rica. C'est un pays développé, vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin et à des prix même plus intéressants

qu'en France. Par exemple, vous trouverez au Costa Rica des répulsifs anti-moustiques et insectes très efficaces.

Pour ne pas avoir à payer d'excédents de bagages, en général très coûteux, je vous recommande fortement de vérifier auprès de votre compagnie aérienne les conditions relatives au poids et au nombre de bagages auxquels vous avez droit.



A RETENIR :

Pensez à garder dans **vos bagages à main** vos effets personnels les plus importants (documents d'identité, appareil photo, ordinateur portable, médicaments, etc.), ainsi qu'un change et une trousse de toilette... Nous avons déjà eu plusieurs cas de voyageurs dont les bagages ont été égarés et restitués par la compagnie aérienne au bout de plusieurs jours de voyage.

Dans tous les cas, prenez avec vous le minimum et ne vous fiez pas trop au climat pluvieux car tout est une question d'organisation de vos activités dans le pays (voir la rubrique climat).



OUI



NON

Que vous voyagiez en bus ou en véhicule personnel, privilégiez des valises / sac à dos souples, c'est toujours plus simple à caser.

Et si jamais un petit produit de chez vous se glisse dans la valise, l'équipe sera ravie de vous en débarrasser en briefing ;-)

Vérifiez aussi à l'avance les interdictions et réglementations sur les objets acceptés en cabine et respectez les dernières restrictions notamment sur le transport des liquides en cabine. Néanmoins si vous souhaitez vraiment en apporter en cabine pendant votre voyage, limitez-vous à des contenances par produit et placez-les dans des sacs plastiques transparents.

LE VOYAGE EN AVION

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- [Visa et passeport](#)



A RETENIR :

Sachez que si vous décidez de transiter par les Etats-Unis, il est maintenant impératif de remplir un formulaire appelé *ESTA* qui depuis 2010 a un coût de 14 USD. Cette démarche administrative s'effectue avant votre départ via le [site internet](#) du gouvernement américain. Et pour ceux qui passeraient par le Canada, pensez bien à faire les démarches pour l'[AVE](#) ayant un coût de 7 CAD et étant également obligatoire.

Que l'avion passe par l'Espagne, les Etats-Unis ou autres, il vous faudra compter sur un voyage d'une durée de 5 à 8h pour le Canada, de 12 à

20h pour l'Europe, incluant toutes les étapes d'attente à l'aéroport, du passage aux contrôles de sécurité, etc.

DEVISE ET MOYENS DE PAIEMENT

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- [Argent et devise](#)
- [Banque et carte bancaire](#)

La devise locale est le colon (₡), mais sachez que le dollar américain (\$) est la monnaie de référence pour le tourisme. Ce que nous vous recommandons c'est de payer en colons lorsque l'on vous demande de payer en colons. Même chose pour le dollar. Suivez notre conseil et ayez deux poches ; une pour les dollars et une autre pour les colons. De manière générale, tout ce qui est touristique se paye en US Dollar.

Petit détail intéressant, depuis les années 90, les billets costaricains en plus de représenter des personnages illustres du pays, présentent un élément fondamental faisant partie de l'identité nationale : sa biodiversité.

On y observe en effet la faune et la flore du Costa Rica (requin, toucan, jaguar, orchidées, arbre Guanacaste, etc.).



Votre budget sur place sera déterminé en fonction du niveau de vie que vous choisirez d'adopter au Costa Rica, pays abordable si vous faites attention à vos dépenses. Les prix peuvent cependant très vite monter dans le luxe. La vie au Costa Rica est relativement chère par rapport aux pays voisins, beaucoup plus chère que ce que les voyageurs s'imaginent.

Pour vos dépenses locales, notez que les banques, les guichets automatiques et les magasins du Costa Rica acceptent les cartes bancaires Visa ou MasterCard. Cependant je ne saurais que trop vous recommander de contacter au plus tôt votre banquier et de lui faire part de votre voyage au Costa Rica afin qu'il augmente le plafond des dépenses hebdomadaires auxquelles vous avez droit avec votre carte bancaire. Cette démarche préalable au départ vous évitera des désagréments tels que le blocage de votre carte une fois le plafond dépassé. Prendre par avance ce détail en considération vous évitera tout problème pour louer une voiture ou encore payer vos activités au Costa Rica.

Prenez aussi avec vous le n° de téléphone de votre contact bancaire, au cas où. Une question que l'on me pose souvent est : « *Quels sont les frais qui s'appliquent lorsque je retire ?* »

Et c'est une très bonne question... qu'il faut poser à votre banquier avant de partir (commissions prise par votre banque, banques partenaires dans le pays etc...).



MALIN :

Aviser votre banquier de votre voyage au Costa Rica pour éviter les blocages antivol de votre carte bancaire et les plafonds trop faibles.

De façon générale, les retraits d'espèces se font en *colons* et en Dollars US. Chaque banque et chaque distributeur ont leurs propres limites de retrait. Si en essayant de retirer vous vous retrouvez bloqué, essayez un montant inférieur. Les paiements par cash sont plus pratiques, car les commissions sur les paiements par carte sont très élevées. Concernant le mode de paiement pour vos dépenses locales, je vous déconseille vivement d'utiliser les voyageurs chéquiers, qui ne sont, en règle générale, acceptés que dans les banques

Retirer directement de l'argent aux distributeurs automatiques dans les couloirs de l'aéroport juste avant les contrôles de sécurité sera beaucoup plus intéressant pour votre portefeuille que de vous adresser au bureau de change pratiquant des **taux vraiment élevés** (le bureau de change de l'aéroport est la seule vraie arnaque du pays !)

Par ailleurs, vous trouverez deux autres guichets à l'extérieur de l'aéroport, au premier étage. Si vous êtes perdus, demandez à n'importe quel agent de police qui se fera un plaisir de vous aider. Sachez que vos euros ne vous seront d'aucune utilité dans le pays (seules les banques *BCR* et *Banco Nacional* de la vallée centrale changent les euros).

A Alajuela, vous trouvez des banques ouvertes tous les jours au [City Mall](#). Pour San José, c'est par [ici](#). En règle générale, vous trouverez des banques un peu partout dans le pays.

LES BANQUES DU COSTA RICA

BANCO NACIONAL		Tél. : 22-12-20-00	Web: www.bncr.fi.cr
BANCO DE COSTA RICA		Tél. : 22-87-90-00	Web: www.bancobcr.com
SCOTIABANK		Tél. : 8001-72-68-42	Web: scotiabankcr.com
BAC SAN JOSE		Tél. : 22-95-95-95	Web: www.bac.net
BANCO CENTRAL DE COSTA RICA (situé à San José)		Tél. : 22-43-33-33	Web: www.bccr.fi.cr

🌿 L'ARRIVEE A SAN JOSE

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- [Faire les bons choix à l'arrivée](#)

IMPORTANT :

L'aéroport, bien qu'étant appelé aéroport international de San José, est pourtant bien situé dans la ville d'Alajuela nettement plus accueillante, moins polluée et située à environ 25 km.

Pour bien commencer votre voyage, si vous arrivez après 17H, je vous conseille de prendre votre voiture de location le lendemain de votre arrivée car avec la fatigue et le stress du voyage, vous ne serez sûrement pas dans les meilleures conditions pour conduire.

Faites-vous plutôt livrer la voiture à l'hôtel où vous logerez la nuit de votre arrivée... Choisissez-en un proche de l'aéroport : Tout Costa vous propose ses [bases d'accueil Chez Pierre](#) à 15 minutes en voiture de l'aéroport.



MALIN :

Le [site de l'aéroport](#) de *Juan Santamaria* vous permet de consulter en ligne le trafic aérien. Il vous informera d'éventuels retards ou de déviations de vol.



Pour ce qui est de votre première nuit, San José est adapté uniquement si vous partez à Tortuguero, dans les Caraïbes Sud ou bien du côté est de la vallée centrale. Il est important de savoir que l'aéroport se situe à Alajuela.

En général, il faut compter au minimum une demi-heure / 45 minutes pour rejoindre San José. Et rebelote dans l'autre sens si vous partez côté ouest du pays le lendemain matin. Après la fatigue du vol, dormir à Alajuela est préférable. Les [bases d'accueil Chez Pierre](#), aussi bien situées à Alajuela qu'à San José vous laissent le choix.

🌿 LE DECALAGE HORAIRE

Le décalage horaire entre le Costa Rica et l'Europe est de 7h en heure d'hiver et de 8h en heure d'été. Avec le Québec, il est d'1h en heure d'hiver et de 2h en heure d'été.

Par exemple, quand il est 12h au Costa Rica, il est 20h en Europe et 14h au Québec en été. Notez qu'il n'existe pas de changement d'heure au Costa Rica.

Vous comprendrez donc bien que le fait de commencer très tôt votre première journée au Costa Rica vous aidera beaucoup pour vous habituer rapidement au décalage horaire en vous calant sur le rythme local. Sachez en effet qu'ici les journées commencent très tôt car il fait jour à partir de 5h30 et à 6h le pays est déjà en pleine effervescence.

🌿 PRODUITS PHARMACEUTIQUES

En ce qui concerne l'établissement de votre trousse à pharmacie, sachez que vous trouverez tous les médicaments sur place. De même, pour les produits d'hygiène corporelle (le savon intime est cependant difficile à trouver) comme les protections hygiéniques pour les femmes ou encore les préservatifs.

🌿 LE COURANT

Se référez à l'article [Electricité](#).

🌿 TELEPHONE

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- Pièges à éviter avec le [téléphone](#)

Si vous pensez utiliser votre propre téléphone portable au Costa Rica, vous avez la possibilité de mettre en place un renvoi d'appel (*roaming*). Sachez que les cartes SIM prépayées sont très courantes au Costa Rica. Vous pouvez en acheter à votre arrivée, l'équipe ToutCostaRica vous en proposera lors de votre briefing et elles fonctionnent très bien avec des portables **débloqués préalablement** dans votre pays d'origine.

Il y a malheureusement peu de cabines téléphoniques dans le pays. Cependant, pour



récupérer la carte SIM, nous vous demanderons de passer dans une [base d'accueil Chez Pierre](#) à votre arrivée.

Vous pouvez aussi demander à l'opérateur de votre pays, une extension pour les appels à l'international en vous assurant bien que ce service n'est pas seulement limité à l'Europe, cela peut coûter cher, mais vous permettra ainsi de passer et de recevoir des appels en étant au Costa Rica.

Attention, à bien désactiver l' « itinérance des données » quand vous avez un smartphone (téléphone intelligent pour nos amis du Québec ou GSM pour nos amis Belges).

En arrivant à l'aéroport, restez toujours amicaux avec tous vos interlocuteurs et n'hésitez pas à leur demander des renseignements dont vous avez besoin tout en présentant votre plus beau sourire. Ce type de comportement vous sera d'une grande aide pour vous diriger sereinement vers la porte d'embarquement de l'avion qui vous transportera au Costa Rica. Et surtout, respectez bien les contrôles de sécurité exigés dans les aéroports par lesquels vous passerez, même si certains pays sont plus restrictifs que d'autres.

Il est par exemple commun de critiquer les Etats-Unis sur leurs règles de sécurité très strictes. Si ce type de système ne vous convient pas, je vous invite à choisir un voyage comportant une escale dans un autre pays.

Pour être clair, l'attitude à adopter dans les aéroports consiste à prendre son mal en patience, à toujours porter son attention sur les appels et les pancartes. Et surtout si vous n'avez pas compris l'une des informations diffusées, n'hésitez pas à vous adresser aux bureaux d'information.



MALIN :

Pour passer un appel vers la France, vous devez composer l'indicatif (+33), (+32) pour la Belgique, (+1) pour le Canada, et (+41) pour la Suisse. Si vous souhaitez être joint sur votre téléphone costaricien, il faudra que la personne qui vous appelle compose le (+506) avant le numéro à 8 chiffres.

Acheter une carte SIM local sur place peut être une solution adaptée car cela ne vous coûtera pas très cher. Tout Costa Rica propose des puces téléphoniques rechargeables (dans les superettes ou supermarchés) afin de voyager sans contraintes et de bénéficier d'un téléphone local.

Petite astuce à noter avant votre départ et à garder en mémoire... Au Costa Rica, vous pourrez toujours appeler gratuitement n'importe quel numéro. Il vous suffira alors de composer le 110, un numéro d'appel en PCV local. Les instructions vous seront ensuite communiquées en anglais ou en espagnol. Pour les numéros en PCV à l'international, composez le 116.



Superette locale de quartier ou « pulpería »

SANTÉ

Le Costa Rica est un pays qui connaît très peu de problèmes sanitaires, en témoignent les plus de [1000 blogs](#) et retour de voyageurs vous ayant précédés. Il est néanmoins de notre devoir de vous informer sur ces quelques maladies. Les cas de maladies recensés par nos voyageurs sont relativement isolés. Il n'y a d'ailleurs pas de vaccin obligatoire (à l'exception des voyageurs ayant visité certains pays étrangers : voir [site de l'ambassade](#) du Costa Rica). Pour les problèmes de santé sérieux, il est préférable de se faire soigner à San José. Dans la plupart des pharmacies du pays, vous pourrez consulter gratuitement un médecin. Seuls les frais des médicaments vous seront facturés.

A LIRE :

- [y'a-t-il des vaccins obligatoire au Costa Rica ?](#)
- [Puis-je boire l'eau du robinet au Costa Rica ?](#)
- [Les services de santé au Costa Rica ?](#)

🌿 MALADIES TROPICALES ET SIDA

Se référer au site du ministère des affaires étrangères et à [l'Institut Pasteur](#) qui dispose d'un département des maladies tropicales.

Dengue

Quelques cas de dengue sont recensés au Costa Rica, ils restent cependant isolés.

ToutCostaRica, depuis ses débuts, n'en a connu qu'un seul sans gravité. Il est donc recommandé aux voyageurs de se prémunir contre les piqûres de moustiques (emploi de répulsifs, vêtements couvrant la peau, éviter la proximité d'eaux stagnantes...), vecteurs du virus, et de consulter un médecin dès les premiers symptômes (maux

de tête frontaux, fièvres, tremblements, nausées, vomissements, éruptions cutanées, gencives enflammées). La durée d'incubation est de sept à dix jours. Du fait du risque d'hémorragie, tout traitement par aspirine est à proscrire.

Fièvre jaune

Le vaccin de la fièvre jaune est exigé pour les voyageurs séjournant régulièrement dans les pays d'Afrique noire et d'Amérique du sud en général. Il est recommandé de consulter votre médecin traitant ou les spécialistes des centres de vaccination en France.

Leptospirose

La leptospirose (contagion par contact alimentaire avec des produits souillés par des urines d'animaux) : *Huetar Norte* (le long de la frontière nicaraguayenne) et *Huetar Atlantica* (Limón).

Paludisme

Le pays est classé en zone 1, un foyer impaludé persistant est signalé autour de la ville de Matina, située au nord-ouest de Limón.



A RETENIR :

Consultez votre médecin traitant avant votre départ et contractez une assurance de rapatriement sanitaire.

Cependant, les risques de contagion par piqûre de moustiques sont relativement faibles et limités aux côtes atlantique et pacifique ainsi qu'aux plaines de basse altitude, *Huetar Norte* (le long de la frontière nicaraguayenne) et *Huetar Atlantica* (Limón). Il est *conseillé* de se protéger

par application de crèmes répulsives. A noter que les grandes enseignes ne recommandent aucun traitement préventif.

Les visiteurs sont tenus d'être vigilants quant à l'hygiène. L'hépatite E, pour laquelle aucun vaccin n'existe, peut constituer un risque mortel pour les femmes enceintes.

En savoir plus sur les [maladies transmises par les moustiques](#) au Costa Rica.

Sida

L'attention des voyageurs de passage au Costa Rica est attirée sur le fait que, même si ce pays ne compte pas un taux de VIH élevé au sein de la population adulte en comparaison avec d'autres pays de la région, des précautions élémentaires sont à prendre, notamment lors de contacts pouvant intervenir localement avec des personnes à risque.

LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

La consommation de mollusques et de certains crustacés sur la côte du Pacifique (péninsule de Nicoya et province de Puntarenas) est déconseillée lors de périodes de "marée rouge", qui peuvent survenir de novembre à mai.

En cas d'apparition de symptômes d'intoxication (engourdissement des lèvres, de la langue, des jambes et des bras), il faut s'adresser, dans les plus brefs délais, au "*Centro Nacional de Control de Intoxicaciones de Costa Rica*" (Hospital de los niños, téléphone : **(+506) 22-23-10-28**), afin d'éviter des complications graves.

Numéros utiles

Se reporter aux rubriques « Urgences » et « Annexes à imprimer »

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter les sites de [l'Institut Pasteur de Lille](#) et de [l'Institut Pasteur de Paris](#).

Il est tout à fait possible de consulter un médecin généraliste sur place, vous en trouverez partout en ville. Vous trouverez des médecins de gardes dans la plupart des pharmacies et bénéficier d'une consultation gratuite. De plus, si vous repassez chez un médecin pour une seconde visite consécutive, elle ne vous sera pas facturée. Conservez bien les factures afin d'être remboursé à votre retour. Consulter un médecin est donc relativement simple.

Au Costa Rica, acheter une paire de lunettes vous reviendra même moins cher qu'en France (il vous suffit d'apporter votre prescription). Si vous avez besoin d'acheter un médicament dont vous avez l'habitude, donnez simplement le nom de la molécule en pharmacie.

LES URGENCES MEDICALES

En cas d'urgence, appelez le **911**, c'est un numéro qui regroupe tous les services d'urgence (les opérateurs parlent espagnol ou anglais).

Vous pouvez appeler une ambulance de la Croix Rouge au : **(+506) 22-33-70-33**.

Vous pouvez aussi vous adresser à l'institut national d'assurance maladie (INSTI), à partir de ce numéro de téléphone : **800-800-8000** ou bien composer le **911** ou le **128**.

Et bien sûr, n'hésitez pas à appeler le numéro d'urgence ToutCostaRica **(+506 8620-1230)**.

LES HOPITAUX, CLINIQUES ET PHARMACIES DE GARDE :

Vous trouverez en annexe à imprimer la liste des hôpitaux et des cliniques du pays en fonction de la région où vous vous trouvez.



APPREHENDER LE PAYS

LA GEOGRAPHIE DU COSTA RICA

🌿 LA SITUATION

Le Costa Rica est situé en Amérique centrale. Sa superficie est de 51.199 km² (France : 549.000 km² environ).

Il est limité au nord par le Nicaragua (300 km de frontières) et au sud par le Panama (363 km), baigné à l'est par l'Océan Atlantique et à l'ouest par l'Océan Pacifique.

La longueur des côtes est respectivement de 193 km et 402 km. Sa partie la plus large atteint 282 km d'est en ouest.

Trois chaînes de montagnes traversent le pays. Le sommet le plus élevé est le *Chirripo Grande* qui avoisine les 3 820 mètres : de [beaux paysages!](#)

Le Costa Rica est célèbre pour ses volcans, dont plusieurs sont en intense activité tels que le Turrialba, le Rincon de la Vieja ou le Poas.

La végétation, de type tropicale, est luxuriante et varie suivant l'altitude (plaine, côte et montagne).

🌿 LA POLITIQUE AU COSTA RICA

Ce qu'il faut comprendre avant tout, c'est que le pays a toujours été plus ou moins apolitique de par sa population : d'abord des indigènes en majorité, puis ensuite une majorité d'agriculteur. Ces populations n'ont jamais été préoccupées en premier lieu par la politique.

Le Costa Rica n'a jamais connu dans son histoire de période d'invasion, de grande guerre, de commerce, n'a jamais été un centre culturel, l'histoire du Costa Rica est une histoire de paysans.

Quant au 17^{ème} siècle les premiers vrais colons se sont installés, il y'a eu un peu de friction, mais sans plus. Le Costa Rica faisait alors parti du Royaume du Guatemala.

Le 15 septembre 1821, les accords du Mexique proclament l'indépendance de tous les pays appartenant au Royaume du Guatemala vis-à-vis de la couronne espagnole. Le Costa Rica n'en recevra la nouvelle que le 29 octobre 1821, soit un mois et demi plus tard. Cela leur tombe un peu dessus car le Costa Rica n'avait aucune demande de ce côté-là. Il n'y avait à ce moment-là ni représentation politique sérieuse, ni aucun intérêt envers le Costa Rica de la part du Royaume d'Espagne. Ils ont donc dû mettre en place un système politique.



Ils ont alors essayé de s'aligner sur les principes républicains en vogue à cette époque. Si l'on regarde la constitution costaricienne, elle est, encore aujourd'hui, très similaire à celle de la France.

Dans les années 1840 à 1850, la production de café explose. On donnait des plans de café à toutes les familles du pays. Comme les plantations fonctionnaient bien, produisaient en quantité, cela a vite créé une fortune conséquente. Les grandes familles issues de la production de café se sont distinguées vers la fin du XIXème siècle, et ont commencé à envoyer leurs rejetons faire leurs études en Espagne et aux Etats-Unis. Jusqu'au 2 derniers, tous les présidents du Costa Rica étaient issus des grandes familles du café, haute bourgeoisie ouverte sur le monde.

Le Costa Rica est un petit pays avec une petite population (l'ensemble de la population du Costa Rica représente seulement la moitié de la population de Lima). Mais grâce à la fortune générée par la culture du café, c'est une population ouverte sur le monde : la classe moyenne au Costa Rica est très importante (sauf erreur, c'est le pays d'Amérique Centrale, voire d'Amérique Latine possédant la plus grosse classe moyenne en terme de proportion). Globalement, cela a donné des politiques du genre : supprimer l'armée, des prix Nobels de la



Paix (dont le président Oscar Arias), de la présidence dans le développement durable (Oscar Arias en est également à l'origine). Les *ticos* sont plutôt uniformes dans leur manière de penser, il n'y a donc pas de guerre politique acharnée. Et pour preuve, quand le dernier président, Carlos Alvarado, a été élu avec 60% des suffrages alors que les sondages le donnaient à 40% (donc perdant) personne n'a protesté.

Les costariciens en politique, comme dans la vie quotidienne d'ailleurs, sont plutôt calmes et bienveillants. Pour eux, la politique, c'est surtout un drapeau et un représentant, qui sont loin de rythmer leur vie (non, non, après le *casado* du dimanche, même après quelques bières, vous ne verrez pas tonton Félix se battre avec tata Jacqueline car ils ont commencé à parler politique).

C'est ce que l'on observe avec les 2 derniers présidents : Guillermo Solís a surpris en mettant le drapeau gay au-dessus de la résidence du gouvernement dans un pays à 97% Catholique, il est pourtant toujours en vie et personne n'en a fait tout un fromage – peut-être est-ce une habitude française ;-). Ce dernier a un peu laissé dériver les comptes et les fonctionnaires mais les travaux publics ont tout de même avancés (le Pont de la Platina entre San José et Alajuela est enfin fonctionnel, cela aura pris du temps, mais c'est fait – et mon équipe le remercie ;-) – les routes se sont améliorées – pas encore parfait mais ça avance), il y a eu des avancements dans

les accords de libre-échange internationaux (entre autre avec la Chine, les Etats-Unis et le Mexique).

Est-ce que les évolutions sociétales apportées par les 2 derniers gouvernements ont chamboulés tout le pays ?

Pas vraiment. Pour le moment, il n’y’a pas encore de séparation entre le clergé et l’état, mais il n’y’a pas particulièrement d’opposition de la part de l’Eglise si cela devait arriver.

Le plus gros échec du dernier gouvernement a été la réforme fiscale. Ici, on paie un peu les impôts que l’on veut, sachant que presque tout peut être déduit. Ils prévoient donc de mettre en place l’automatisation des factures afin de contrôler un peu les flux. Le souci, c’est qu’au Costa Rica, si 12 députés s’opposent à une loi, on peut la remettre en cause. Il est donc difficile d’avoir un suivi et des aboutissements.

Pour ce qui est de la corruption, vous n’êtes pas ici au pays des Bisounours. Bien entendu, il y’a toujours eu de la corruption et il y’en aura toujours.

Mais ici, elle est presque bon enfant et plus visible que dans nos pays où elle est fait de manière plus tordue et plus professionnelle.

🌿 LA POPULATION

La population est en majorité d’origine européenne. Il resterait environ trente mille Indigènes, qui vivent dans la cordillère de Talamanca. Sont également présents des Asiatiques (une colonie chinoise s’est installée à Puntarenas sur la Côte Pacifique au début du siècle), des Noirs d’origine jamaïcaine regroupés sur la Côte Caraïbe dans la région de Puerto Limón jusqu’à Cahuita.

Depuis 2 décennies, le pays connaît une forte immigration en provenance d’Amérique centrale et en particulier du Nicaragua. Il y aurait 500 000 nicaraguayens vivants au Costa Rica. La plupart ont fui la guerre civile du début des années 80 ou sont venus tenter leur chance dans un pays plus prospère.

Source : Ministère des Affaires Etrangères - <http://www.diplomatie.gouv.fr/>.

CHIFFRE DE 2018-2019	COSTA RICA	FRANCE	QUEBEC	SUISSE	BELGIQUE
Population (en millions)	5,1	67	8.4	8.6	11,4
Densité de population (hab / km ²)	97,9	122,3	6,5	215,5	377
Accroissement de la population en %	0,9	0.18	1,04	0.7	0.6
Indice de fécondité	1.7 (contre 7 en 1960)	1,8	1,59	1.5	1,6
Espérance de vie (en années)	80,6	82,6	82,5	83,5	81,5
% de population urbaine	79	80,4	81,3	73,7	98
PIB / Habitant / an	12 027 USD	41 463 USD	40 156 USD	82 796 USD	47 518 USD

🌿 LE MULTICULTURALISME



La République du Costa Rica a toujours été un pays d'accueil pour beaucoup de nationalités. L'importante immigration de nicaraguayens, de vénézuéliens et de colombiens au Costa Rica fait suite aux différents conflits de la zone qui ont provoqués l'arrivée de beaucoup de réfugiés politiques. Ils se sont alors installés ici et constituent maintenant la base de la main d'œuvre locale bon marché.

Un autre flux d'immigration est issu du Pérou. De nombreux péruviens se sont rendus légalement au Costa Rica avec l'idée d'entrer aux Etats-Unis de manière tout à fait illégale. Beaucoup d'entre eux sont finalement restés au Costa Rica et ont commencé à y travailler. Les équatoriens ont suivi la même démarche et le même parcours. Il en est de même pour beaucoup de dominicains.

Cependant, le plus grand nombre d'étrangers présents au Costa Rica est composé de nicaraguayens qui sont arrivés en très grand nombre sur les terres costaricaines et qui ont

aujourd'hui un impact très fort sur l'économie locale. Beaucoup d'entre eux travaillent dans la construction ou dans les plantations de café. Ils sont familièrement surnommés les « *nica* ». Leur intégration au Costa Rica s'est plutôt bien faite, tout comme pour les autres nationalités.

🌿 LES VILLES PRINCIPALES

Les plus grandes villes sont situées dans la vallée centrale qui concentre près de 60% de la population. (*Voir carte détaillée dans les annexes à imprimer à la fin du livre*).

San José

C'est la capitale administrative et politique du pays, San José est située dans la vallée centrale sur un plateau accidenté que découpent deux rivières, le *Torrès* au nord et le *Maria-Aguilar* au sud. Altitude : 1.200 mètres.

On y trouve un important centre commercial et le musée de l'or, le deuxième plus important d'Amérique latine pour les vestiges précolombiens. Près de 2 millions d'habitants vivent à San José. Le climat est humide de mai à décembre. Les nuits restent fraîches. Pour avoir un meilleur aperçu de la ville, par [ici](#).

Alajuela

C'est à Alajuela que se trouve l'aéroport international (et non à San José, 23 km séparent les 2 villes).



Panorama de San José

Alajuela qui est à 952 mètres d'altitude regroupe près de 300 000 habitants. Son climat est plutôt chaud et moins humide qu'à San José.

Cartago

Située à 1 439 mètres d'altitude, et avec près de 160 000 habitants, cette ville est une ancienne capitale coloniale à 22 km au pied du volcan Irazú. On trouve aux environs des exploitations agricoles (pommes de terre, oignons, légumes, etc.) et de l'élevage laitier. Climat frais, souvent brumeux.

Heredia

Ville universitaire de 140 000 habitants à 1 150 mètres d'altitude. Elle est située au pied du volcan Barva, à 10 km de San José. C'est un centre d'échanges commerciaux dans une région de culture de caféiers.

Liberia (Guanacaste)

Ville de 60 000 habitants, située à 144 mètres d'altitude, Liberia est la capitale de la province de Guanacaste. La ville dispose d'un aéroport international. C'est également une région d'élevage bovin. Le climat y est chaud et sec.

Puerto Limón

Ville de près de 100 000 habitants, c'est un port situé sur la mer des Caraïbes, à 193 km de San José. Nous vous déconseillons d'y faire une halte... La ville n'a aucun intérêt et serait même plutôt hostile.

Puntarenas

Cette ville de près de 102 000 habitants est située sur la Baie de Nicoya (océan Pacifique), à 130 km de San José. C'est un port important

(échange commerciaux avec la côte ouest américaine). Vous pourrez y prendre le ferry pour vous rendre jusqu'à Paquera.

LES VOLCANS

Le Costa Rica est un pays jeune situé entre 4 plaques : l'Amérique du Nord, l'Amérique du Sud, l'Océan Pacifique et la mer des Caraïbes. Le Costa Rica est donc une zone très sismique et compte de nombreux stratovolcans sur la Cordillère centrale mais aussi des volcans sous-marins. Les stratovolcans sont constitués d'une accumulation de coulées de lave et de niveaux de cendres au cours des différentes éruptions.

A LIRE :

- [Généralités sur les volcans du au Costa Rica.](#)

Le tarif pour accéder aux volcans correspond au coût d'admission normal dans un parc national. Notez aussi qu'il n'y a pas de « meilleure » saison pour visiter les parcs des volcans. En saison humide, nous vous conseillons d'y aller le matin, le temps est généralement plus dégagé que l'après-midi et vous bénéficierez d'une meilleure vue et luminosité.

Quant à la saison sèche, à vous de juger selon le temps. Sachez tout de même que le temps au Costa Rica change très vite, et que les sommets/cratères peuvent vite être entourés de nuages persistants.

Si vous êtes passionnés de volcanologie et de sismologie, je vous recommande un petit tour sur le site de [l'OVSICORI](#).

A noter aussi que les volcans ne sont pas tous accessibles en bus. Vous devrez vous munir d'une voiture ou prendre le taxi.



A RETENIR :

En général, les volcans ouvrent aux alentours de 8h du matin mais ils ferment tôt : vers 15h. Certains, comme le Volcan Rincón de la Vieja, ferment le lundi. Par ailleurs, renseignez-vous toujours avant d'entreprendre l'ascension d'un sommet. L'état des volcans change très rapidement : depuis 2 ans le Volcan Arenal n'est plus en activité visible, et les Volcans Turrialba, Poas et Rincón de la Vieja ont été mis sous haute surveillance suite à des éruptions. On n'accède plus en ce moment à leur sommet. Il est donc important de vérifier l'accessibilité des cratères avant de s'engager. N'hésitez pas à poser la question sur [notre Forum](#).

Poas

Si vous souhaitez voir un volcan en activité nous vous conseillons sans hésiter le [Volcan Poás](#) (si ouvert), tout près d'Alajuela.

Il présente tous les avantages : facile d'accès, son cratère est très dégagé, vous pourrez voir la fumée s'en dégager et le lac acide bleu-vert qui l'entoure. Vous y trouverez même des fraises ! Attention toutefois, le dimanche par beau temps les *ticos* aiment sortir en famille jusqu'au Volcan Poás, il peut donc y avoir un peu de monde...



Volcan Poas avant le 19/04/2017



Volcan Poas après le 19/04/2017

Arenal

Si vous voulez voir un cône parfait, le [Volcan Arenal](#) est sans aucun doute le plus majestueux. Il est situé sur une plaine et même s'il est moins haut que le Volcan Poás, ses 1000m de dénivelé dressent un cône absolument parfait.

Le Volcan Arenal a surpris toute la population en 1968 lors de sa première éruption. En effet, de mémoire d'homme le volcan n'avait émis aucune éruption et semblait donc inactif.

Depuis 2011, le Volcan Arenal est plus calme et s'est engagé dans une phase de repos. Le magma reste en fusion et permet toujours le réchauffement des rivières et la création de bains thermaux sur la rivière Tabacón.

Pour voir une vidéo du Volcan Arenal en activité : [cliquez ici](#) ou [ici](#).



*Volcan Arenal
Cratère du Volcan Irazú*

Irazú

Du haut de ses 3 432m d'altitude, le [Volcan Irazú](#) donne accès à un magnifique panorama. Lorsque le temps est dégagé, on peut observer les différents cratères, une partie du Parc National Braulio Carillo et la côte Caribéenne.

Le Volcan Irazú doit son nom au peuple Indigène Istaru, qui signifie « sommet du tonnerre ».

Il ressemble au Volcan Poás, mais est plus loin et plus difficile d'accès. De plus, il entre lui aussi en phase de repos, et son cratère n'émet donc pas de fumerolles. Il reste tout de même le volcan le plus violent du pays, ravageant plusieurs fois la ville de Cartago et faisant de nombreux morts.

Les dernières éruptions remontent à 1963, le jour où Kennedy venait en visite. Autant vous dire qu'il a vite tourné les talons !

Le Volcan Irazú est lui aussi particulièrement apprécié des Ticos pour leur sortie dominicale.

Turrialba

Le [Volcan Turrialba](#) a toujours été en activité. Il doit son nom («Fumée blanche») à la colonne blanche qui s'échappe continuellement de son cratère.

Il est aujourd'hui sous haute surveillance et en phase « très active » suite à des éruptions, même de récentes coulées pyroclastiques, ainsi que des fumerolles de vapeur de soufre. Une caméra a été installée et permet de diffuser en direct l'évolution du volcan. Vous pouvez donc [voir en temps réel le Volcan Turrialba](#).

L'accès au sommet est autorisé par intermittences, (il est au 30/09/2020 interdit au public). Là encore, veuillez à bien vous renseigner sur [notre forum](#) avant de vous engager.



A RETENIR :

Si vous avez l'occasion faites un détour par le Volcan Tenorio. Sur le flanc du volcan, le Rio Celeste issu de la rencontre de deux rivières, forme un précipité chimique d'un bleu magnifique. Une expérience grandeur nature !

Rincon de la vieja

Le [Rincon de la Vieja](#) est peut-être le volcan du Costa Rica permettant le plus d'observer l'activité volcanique. Bien que l'accès au cratère soit aujourd'hui interdit, en passant par l'entrée de las paellas, on peut voir des fumeroles, de la boue qui bouillonne, sentir les odeurs de soufrees, bref, on sent que ça bouge en dessous .

Les autres volcans comme le Volcan Barva par exemple, sont beaucoup moins touristiques et il est plus difficile d'y accéder. Nous vous conseillons de ne pas y aller seuls.

Le Volcan Miravalles est entré dans la liste des Parc nationaux en 2019 et permet de profiter de son activité via notamment ses bains de sources d'eau chaudes et eaux thermales.

LES PLAGES ET LES COURANTS

Au Costa Rica, vous trouverez tout type de plages : sable blanc, sable noir, sable gris.

Et pour la plupart déserte ou presque (quand il y'a 10 personnes sur une plage, c'est qu'il y'a foule, ou que c'est dimanche ;-)).

Attention cependant, sur la plupart, les vagues sont plutôt fortes – ce n'est pas pour rien si le Costa Rica est réputé pour le surf - et donc dangereuses et des courants puissants peuvent parfois vous emmener vers le large.

Restez donc vigilant, même si vous êtes un excellent nageur, et encore plus lorsque vous avez de jeunes enfants. Demandez toujours aux locaux les coins qu'ils vous recommandent pour vous baigner. La plupart sont originaires du coin et connaissent la côte alentour comme leur poche. Petit plus, [une vidéo explicative](#) sur comment reconnaître les baïnes et courants dangereux et comment y réagir. Et si vous préférez l'espagnol à l'anglais, c'est [ici](#).

Autre piège à éviter : laisser des affaires sans surveillance sur la plage « *parce qu'il n'y'a personne et que cela ne craint rien* ». Justement ! S'il n'y a personne, pas de témoin gênant si une personne mal intentionnée passe dans le coin. Les singes, ratons-laveurs et coatis ne sont pas en reste non plus si jamais vous avez de la nourriture.

Si vous faites une sortie à la plage, ne prenez que le strict minimum avec vous : une bouteille d'eau (pour éviter la déshydratation), une crème solaire (pour éviter le look langouste, passé de mode depuis longtemps) et une paire de claquettes / gougounes (pour éviter de se brûler les petons) et bien entendu une serviette de bain (mais je ne vous apprend rien).

LA VIE QUOTIDIENNE

🌳 LA RUE

Au Costa Rica, la rue est très animée. Ici les gens n'hésitent pas à s'interpeler, à se parler contrairement à la vie citadine française.

Le taux de chômage est relativement élevé (11,4% en 2019 ; 24,4% en 2020).

L'absence d'allocation chômage a créé tout un réseau de vente à la sauvette de fruits, de cigarettes, etc. On y trouve des métiers inexistantes en France ou qui ont tout simplement disparus : la vente de cigarette au détail ou encore les pompistes par exemple.

🌳 LE QUOTIDIEN

Les journées commencent très tôt au Costa Rica où il fait déjà jour à 5H30 du matin. Le rythme de vie scolaire est donc bien différent de celui appliqué en France. Ainsi les enfants démarrant souvent très tôt leur journée d'étude : il est fréquent de voir les écoles primaires ouvrir de 7H du matin jusqu'à 13H. Il existe aussi des écoles qui accueillent les enfants l'après-midi uniquement. Ce n'est donc pas comme en France où les enfants passent pratiquement toute la journée à l'école, ici tout est concentré sur une demi-journée.

Les adultes travaillant sont protégés par des lois du travail et par les lois sociales.

Certaines petites entreprises emploient souvent du personnel sans contrat de travail, désavantage social auquel s'ajoute une culture professionnelle paternaliste. Il est aussi à noter que le nombre d'heures de travail hebdomadaire au Costa Rica est beaucoup plus important qu'en France et que beaucoup d'employés travaillent le dimanche et les jours fériés. Par ailleurs, les vendeurs dans les boutiques travaillent souvent non-stop, c'est-à-dire sans pause pour le déjeuner.

La précarité du travail est assez présente dans la société costaricaine, et offre un avantage purement commercial puisque les commerces sont très souvent ouverts le dimanche.

🌳 SECURITE

Comme dit plus haut, le Costa Rica est de loin l'un des pays les plus sûrs d'Amérique Centrale. Si bien entendu, comme dans n'importe quel pays, il y'a différentes classes sociales, ici la différence entre les plus pauvres et les plus riches n'est pas forcément aussi marquée. De plus, en nombre c'est la classe moyenne qui domine au Costa Rica. C'est donc un pays plutôt tranquille.

Cependant, le Costa Rica demande quand même d'observer des principes de bases en termes de sécurité :

- Ne rien laisser apparent dans un véhicule non surveillé (encore moins des choses de valeurs tel qu'un GPS)
- Ne pas laisser ses affaires sans surveillance à la plage (encore moins des papiers d'identités, de l'argent, des cartes de crédit ou de l'électronique)
- On ne se balade pas dans le centre-ville avec le téléphone ou la liasse de billet de 100 US dans la poche arrière...
- Les alentours des stations de bus, ou les villes portuaires – Puntarenas ou Limon - sont bien entendu des zones plus sensibles et plus à risques, tout comme vous n'iriez pas vous balader seul avec des signes ostensibles de richesses de nuit aux alentours de la Gare du Nord à Paris sans raison, cela ne se fait pas ici non plus.

Bref, vous l'aurez compris pas de quoi rentrer en paranoïa au Costa Rica, mais gardons tout de même un peu de bon sens.

LES TICOS

Les « *ticos* », ce sont les habitants du Costa Rica. Si on les appelle comme cela, c'est par qu'ils ont cette habitude de rajouter « *ico* » à la fin des mots au lieu de « *ito* » ou « *illo* » dans d'autres pays.

Cela donne donc « *poquitico* », « *momentico* » etc... Et donc, les *ticos* !

🌿 COMMENT SONT LES « TICOS » ?

C'est vraiment pendant les voyages que nous nous rendons compte des différences culturelles entre les peuples et les êtres humains.

Lors de votre passage au Costa Rica, vous trouverez des valeurs humaines que nous avons perdu en France : les costariciens prennent encore le temps de parler entre eux, de s'entraider ou tout simplement de se dire bonjour. Ce n'est qu'en voyageant que nous pouvons nous rendre compte de l'importance de ces valeurs, aujourd'hui en voie de disparition dans les pays au mode de vie occidental.

Si vous avez besoin d'un renseignement quelconque, le meilleur moyen consiste à vous

adresser à des personnes dans un magasin où n'importe quel vendeur se fera en général un plaisir de vous aider. De même pour aller aux toilettes, n'hésitez pas à demander à un restaurant de les emprunter, ce qui ne gênera personne.

D'une manière générale, les habitants du Costa Rica vous aideront volontiers et avec toute leur bonne volonté. La meilleure illustration est cette phrase que vous entendrez très certainement à plusieurs reprises pendant votre séjour : « *con mucho gusto* » (avec plaisir en espagnol) que les costariciens répètent inlassablement. On découvre des gens prêts à se plier en quatre pour vous satisfaire, et ce, sans aucune arrière-pensée, uniquement par gentillesse.

Mais cette sympathie peut être appréhendée de manière différente en fonction de la zone où vous trouvez. En effet, les *ticos* des campagnes vivant loin de toute activité touristique sont restés plus authentiques que l'habitant d'une région, où le tourisme a engendré des comportements beaucoup moins francs. Cependant, vous aurez toujours de très bonnes surprises quant à vos relations humaines avec les *ticos*. Si vous souhaitez converser de manière approfondie avec les





locaux, je vous recommande d'aller boire un verre dans un bar le jour où se joue un match de foot. En adoptant un comportement amical, vous vous ferez forcément des amis.

Une autre astuce pour aborder les costariciens consiste à vous balader à la campagne, où vous rencontrerez toujours quelqu'un avec qui parler. Si vous ne parlez pas l'espagnol ou que vous n'en avez qu'une connaissance très limitée, ne vous inquiétez pas car les *ticos* seront de toute façon très curieux d'apprendre de vous et de votre culture.

Par contre, chassez de votre esprit le fait que vous pourrez lier des amitiés avec des costariciens dans les transports en communs, les bus notamment, qui sont en général remplis des personnes rencontrant des problèmes sociaux assez difficiles, portant des responsabilités pesantes sur leurs épaules et guidées par des charges émotionnelles assez

fortes. Ils auront donc d'autres priorités que de parler avec vous et seront souvent peu enclins à engager la conversation.

LES TICOS AVEC LES ÉTRANGERS

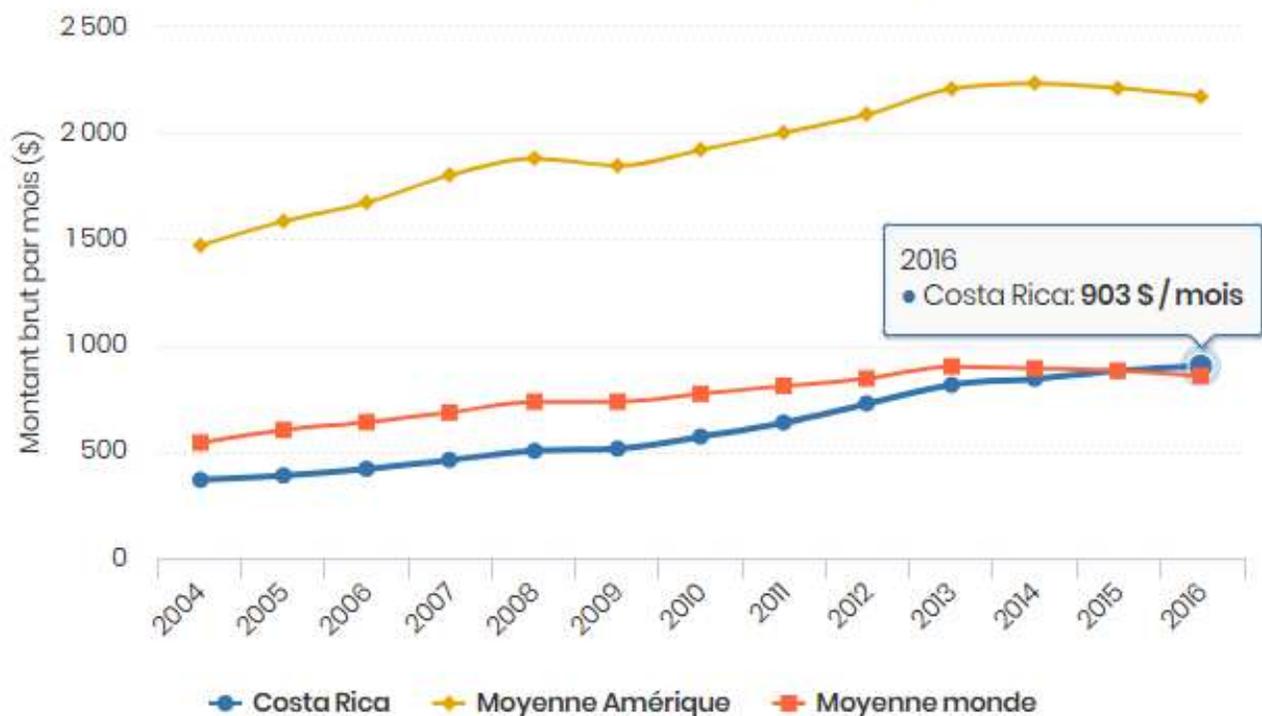
Le Costa Rica étant considéré comme la Suisse de l'Amérique Centrale, les costariciens portent souvent un regard de supériorité sur leurs voisins. C'est le pays le plus riche de la région. Ses habitants sont plus éduqués et disposent d'un niveau de vie supérieur à celui de leurs voisins. Même si le salaire moyen reste faible (environ 700 euros mensuel), il est toujours possible de trouver du travail au Costa Rica, ce qui est une grande chance dans cette sphère régionale au développement économique très lent. Pour ces raisons, les *ticos* ont de grandes réticences à accepter des emplois où le travail est plutôt physique notamment dans les domaines de la construction, l'agriculture (banane, café, ananas) ou pour des fonctions telles que serveurs et employé de maison. Ces emplois sont en général occupés par des Nicaraguayens ou encore des Colombiens.

D'ailleurs il est à noter que les personnes sympathiques que vous rencontrerez dans le bus et dans la rue seront souvent des nicaraguayens qui représentent la majorité des dizaines de milliers d'immigrants légaux ou illégaux au Costa Rica. Sachez que cette migration de nicaraguayens a commencé au moment où la lutte entre sandinistes et les « *contras* » de 1979 a totalement ruiné le pays.

Pour des raisons historiques, la population noire originaire de Jamaïque est restée un peu à part, c'est-à-dire qu'elle est restée vivre sur la côte des Caraïbes où elle a gardé sa culture et a développé son propre patois. C'est pour cela que la côte des Caraïbes pourrait vous apparaître presque comme un pays totalement différent comparée à la région typiquement costaricienne de la vallée centrale. Dans les caraïbes, vous aurez vraiment l'impression de changer de destination.

Evolution des revenus par habitant au Costa Rica

Evolution du revenu national brut par habitant (source : JDN d'après la Banque mondiale)



Notez que la population noire du Costa Rica est venue de la Jamaïque, elle est issue de l'abolition de la traite des esclaves dans les colonies anglaises à partir de 1807. C'est d'ailleurs ce qui a entraîné l'afflux des populations noires en Amérique centrale pour travailler à la construction des lignes de chemins de fer au Costa Rica.

Vous remarquerez lors de votre séjour au Costa Rica que beaucoup d'étrangers s'y sont installés, des européens notamment qui travaillent pour la plupart dans le tourisme. Dans la région des Caraïbes Sud et du Guanacaste, les étrangers représentent plus de 15% de la population.

LES TICOS EN VACANCES

Au Costa Rica, la loi impose au minimum 2 semaines de vacances pour les travailleurs (pour 48h de travail par semaine avec un jour de congés obligatoire) en plus de quelques jours fériés.

On distingue 3 grosses périodes de vacances :

- Noël - jour de l'an :

Situés en plein milieu des grandes vacances d'été, les costariciens ont pour habitude de ne pas travailler et se dirigent en masse vers les côtes, tant Caraïbes que Pacifique, désertant la

vallée centrale et les zones montagneuses généralement. Sur cette période, je vous recommande de réserver bien à l'avance car tous les établissements risquent d'être complets, même un mois avant. Si vous voyagez sur ces dates les mots d'ordre seront organisation et anticipation. A savoir que les vacances d'été ici s'étendent de mi-décembre à mi/fin février. Sur les week-ends, nombreux seront les costariciens à partir à la plage.

- La Semana Santa :

Une institution en Amérique Latine. Les costariciens pour la plupart ont la semaine précédant le dimanche de pâques libre. Le jeudi et le vendredi saint étant des jours fériés. C'est donc encore une grosse semaine d'affluence sur les côtes. C'est aussi l'occasion de plusieurs processions, festivals et pèlerinages. Pour vous faire une idée de l'ambiance, tant pendant [les processions](#) que sur [les plages](#).

- Le Veranillo :

Habituellement, les 2 premières semaines de juillet, il s'observe une pause dans la saison des pluies, un redoux, deux semaines où le climat est plus clément. Les enfants allant à l'école ont donc de semaines de vacances. Encore une fois, direction la plage.



Famille Costaricienne à la plage

Vous l'aurez compris, au Costa Rica, qui dit vacances dit plage. Et quand les *ticos* partent à la plage, c'est généralement en famille : les grands-parents, les parents, les oncles et tantes, les cousins, les cousines, les enfants... une véritable organisation. Les familles débarquent avec tout le matériel pour passer la journée à la plage dans le plus grand confort : tables, chaises de plages, parasol et bâche contre le soleil ou pour le sol, barbecue, attirails pour le pique-nique (incluant bien sûr l'*arrochera* – le cuiseur à riz – et la glacière), les boissons gazeuses de 3 litres, les packs de bières, les enceintes et les ballons de foot. Si vous souhaitez profiter de la plage au calme, évitez les périodes de vacances car les *ticos* sont plutôt bruyants.

🌿 TICOS EN FAMILLE

Comme dans tous les pays en voie de développement, le Costa Rica se composait il y'a encore quelques années, de grandes familles avec beaucoup d'enfants. Cependant, il n'est pas rare, aujourd'hui encore, de rencontrer des familles avec plus de trois enfants.

Notez que même si les hommes paraissent dominer la société, l'organisation familiale du Costa Rica fonctionne sous un régime matriarcal où pour l'essentiel ce sont les femmes qui gèrent le foyer. Lors des repas en famille, les costariciens ont gardé l'habitude européenne de manger tous ensemble à table contrairement à d'autres pays d'Amérique Centrale.

Au Costa Rica, les liens familiaux sont en général très forts et les relations intergénérationnelles importantes. On est loin de l'autonomie et « l'individualisme » observable en Europe ou en Amérique du Nord. La famille est une priorité. Il est aujourd'hui impensable pour un *tico* de ne pas s'occuper de ses parents passé un certain âge : le concept de maison de retraite leur paraît encore plutôt

choquant, anormal. Le dimanche se consacre généralement à la famille et il n'est pas rare de voir ces dernières sortir au restaurant ensemble pour le déjeuner, partir faire un pique-nique à la plage (sur le modèle expliqué ci-dessus). C'est un peu la tradition.

Les familles sont en général des groupes « fermés » dans le sens où l'on n'invite pas n'importe qui à la connaître. D'expérience, il faudra fréquenter les *ticos* pas mal de temps avant de rencontrer cette dernière même si cela tend à changer. C'est un espace privé qui ne se partage pas avec les inconnus. Il en va d'ailleurs de même pour les groupes d'amis.

Il est également d'usage de ne quitter sa famille que pour fonder la sienne. Cela est également en train de changer petit à petit, mais rare sont les costariciens partant définitivement de chez leurs parents pour aller vivre seul sans être marié ou en couple.

Généralement les membres d'une même famille ont tendance à vivre rapprochés géographiquement parlant.

C'est encore un fonctionnement patriarcal, en général, c'est papa qui travaille et maman qui s'occupe de la maison. On respecte les aînés, les aïeux etc.

🌿 INTEGRER UNE FAMILLE TICA

Vous l'aurez donc compris plus haut, cela ne se fait pas n'importe comment. Une famille, cela se protège. Cependant, un jeune en stage, ou en échange, pourra se voir « adopter » par une famille *tica*. Si tel est votre cas, vous serez traité comme un enfant en plus.

Il est encore impressionnant pour les costariciens de voir des jeunes ayant la vingtaine « livrés à eux-mêmes » sans qu'un membre de la famille soit présent dans le pays.

🌿 ACCUEIL DU PREMIER ENFANT

Avant toute chose, il faut savoir que l'avortement au Costa Rica est encore illégal.

En terme de relation sexuelle, on observe une double moralité ici : ces dernières ne sont pas supposées avoir lieu avant le mariage (et ce dû à l'influence encore très présente de la religion et notamment du catholicisme) mais comme beaucoup de pays d'Amérique Latine, la moyenne du premier rapport est assez jeune : environ 15 à 16 ans pour une fille.

Il faut dire qu'en Amérique Latine, les adolescentes passent officiellement dans l'âge adulte à 15 ans (avec le traditionnel « *quinceaño* »). Les 15 ans des jeunes filles sont l'occasion de grandes fêtes : robes de princesse, premiers talons, maquillage, coiffure, tiare, danse... etc. Cela se fête en grande pompe.

Dû à ces différents facteurs, il n'est pas rare de voir des jeunes femmes de 18 – 20 ans déjà mamans. N'ayant généralement pas terminé leur études, il est courant que ce soit la mère de la maman (la grand-mère de l'enfant), voir la grand-mère, qui se charge de l'éducation du premier enfant pendant que la jeune maman suit ses cours, sort avec ses copines etc... somme toute, fini de grandir.

Bien entendu, plus les milieux seront favorisés, moins l'on observera ce phénomène.

🌿 AUTRES ASPECTS CULTURELS

Enfin, voici une petite liste d'anecdotes :

Appréciation de temps :

Au Costa Rica, quand on vous dit « *ahorita* » littéralement maintenant, peut vouloir dire dans 5 minutes, 20 minutes, 2 heures... vous l'aurez compris c'est assez vague.

Ne vous attendez pas non plus à ce que les costariciens soient hyper ponctuels, courir après le temps ne fait pas partie de la culture.

Dire non au Costa Rica :

Si un *tico* vous dit qu'il s'en occupe « *mañana* » plusieurs jours de suite sans le faire, c'est une manière polie de vous dire non.

D'ailleurs, les costariciens ne sont pas du genre à dire non de manière frontale généralement mais plutôt d'une manière détournée en vous disant « plus tard », « on en reparle », « je te reconferme », etc.

Macha / Macho :

Vous entendrez peut être ces mots à votre passage, « *macha !* », « *machita !* », « *macho !* », « *machito !* ». Pas d'inquiétude, ce n'est pas une insulte, vous êtes juste blond (ou du moins pas brun) et les costariciens ont l'habitude de surnommer les gens en fonction de leurs caractéristiques physiques.

Vous pourrez ainsi hériter de « *flaca* » (mince/maigre), « *calvo* » (chauve), « *gordo* » (gros) etc... comme surnom.

En savoir [plus](#).

LES JEUNES

🌿 L'ÉDUCATION

Au Costa Rica, les écoles abondent et bien que les enfants soient presque tous scolarisés, le niveau d'éducation me semble bien inférieur à celui d'Europe. Pourtant, c'est le système d'éducation le plus élevé en Amérique centrale et l'Université du Costa Rica (UCR) est réputée comme étant la meilleure d'Amérique centrale. Le Costa Rica a choisi d'investir dans l'éducation considérant que c'est la jeunesse qui fera avancer le pays. De plus, dès le plus jeune âge, à l'école ainsi que dans les familles, on apprend aux enfants à respecter l'environnement.

Les jeunes parlent bien anglais, ce qui n'était pas le cas il y a plusieurs dizaines d'années. Les costariciens feront l'effort d'essayer de vous comprendre si vous ne parlez pas espagnol (s'excuseront même dans certains cas de ne pas parler votre langue), ils s'adresseront alors spontanément à vous en anglais.

Il est assez amusant de voir que les écoles publiques accueillent les enfants en uniformes alors que dans les écoles privées les enfants s'habillent avec leurs vêtements normaux tout comme en France. Soyez très prudent à la sortie

des écoles, surtout aux environs de 13h de 13h et de 16h, la vitesse de circulation y est d'ailleurs limitée à 25 km/h, dans ces zones et en général près des habitations vous trouverez les fameux « topes » ou dos d'âne qui permettent de diminuer la vitesse de circulation et de sécuriser ces endroits. Veuillez à bien respecter ces contraintes pour la sécurité des enfants (il y a peu de trottoirs donc beaucoup marchent sur la route) et accessoirement pour éviter de recevoir une amende car ce sont généralement des zones très contrôlées.

🌿 LEURS ACTIVITES

De fait du niveau économique-social, les jeunes n'ont pas toujours le temps de faire les études qu'ils souhaiteraient car elles coûtent cher. Bien souvent ils aident aux tâches ménagères et font des petits boulots pour faire face aux frais de la vie universitaire. Tout le monde n'a pas accès à l'université car les jeunes ont besoin d'apporter de l'argent.

Souvent dans les foyers, les sœurs aident beaucoup plus à la maison que les fils qui sont bien plus privilégiés et qui ont plus l'occasion de pouvoir se divertir. Le sport favori des jeunes garçons est le football et leur activité préférée reste souvent les jeux vidéo. De manière générale, les jeunes gens aiment aller au cinéma



Cour de récréation d'une école au Costa Rica

et passer du temps dans les « *malls* », ces grands centres commerciaux de style américain où toute activité commerciale est regroupée en un même lieu : boutiques de marques internationales, chaînes de restauration rapide (les « *food-courts* »), cinémas et salles de sport.

Les jeunes et les locaux en général, lisent très peu et le Costa Rica n'est pas un pays où la culture tient lieu de divertissement. Vu le climat et les habitudes locales qui en découlent, les jeunes passent beaucoup de temps à l'extérieur pour s'adonner à des activités plutôt sportives : foot, vélo, etc.

🌿 LEURS MENTALITES

Les jeunes costariciens sont influencés par la culture des Etats-Unis à travers la télévision. Ainsi les « *telenovelas* » sont des séries télévisées à l'eau de rose représentant un contexte de la haute société (la plus connue étant « [la pension](#) »). Il est typique que ce type de programme raconte une histoire d'amour entre une aide-ménagère et le fils du riche propriétaire de la maison qui, contre la volonté des parents, pensent tous les deux se marier... Il est donc évident que le fait de regarder ce genre de programme constitue une échappatoire de quelques instants.

LA CUISINE LOCALE

🌿 LES REPAS-TYPES

Le petit-déjeuner



Le petit-déjeuner est un véritable repas en lui-même ; il est vraiment copieux. Au Costa Rica, oubliez tout de suite le petit-déjeuner sucré composé de pain, de croissants, de beurre et de confiture ou sirop d'érable.

La base du petit-déjeuner costaricain est le « [gallo pinto](#) », un mélange de riz blanc cuit mélangé à des haricots noirs revenus dans de l'huile avec des oignons et parfois d'autres légumes.

C'est aussi une base du petit-déjeuner populaire servi avec l'un de ces accompagnements : œufs brouillés ou frits, salami, fromage, viande, pain blanc, crème fraîche.

La boisson locale est bien sûr le café, servi dans des grandes tasses, un peu comme aux Etats-Unis, mais beaucoup moins dilué. On trouve par ailleurs au Costa Rica de plus en plus de café type expresso.

Le déjeuner

Le déjeuner type est le « [Casado](#) », ressemble beaucoup au « *gallo pinto* » du matin, que vous trouverez facilement dans les restaurants convenant au budget du routard : du riz blanc servi séparément avec des haricots rouges, une salade composée et, au choix, de la viande ou du

poisson. C'est une nourriture typique de la Vallée centrale et de la côte Pacifique

Sur la côte des Caraïbes, ne vous fiez pas au fait que la nourriture soit plus d'influence jamaïcaine (cuisson dans du lait de coco, plats plus pimentés): une grande partie du poisson que vous mangerez sur cette côte vient de la côte Pacifique, de Puntarenas particulièrement, où se trouve toute la flotte de pêche du Costa Rica... Sauf bien sûr si vous rencontrez le petit pêcheur local qui vous propose du poisson issu de sa pêche.

Au Costa Rica, il existe un autre type de nourriture bon marché appelée « *bocas* », qui se déguste en buvant ou non de la bière. Ce sont une sorte de tapas *tapas* centroaméricaines et peuvent être vues comme des apéritifs réalisés à base de fritures.

Un autre plat incontournable du Costa Rica, c'est le *ceviche* (vous en trouverez diverses déclinaisons dans d'autres pays d'Amérique Latine). Il s'agit d'un plat à base de poisson et/ou de fruits de mer accompagné de coriandre, tomate, citron, avocat, etc.



Les Ticos sont également friands de [Chifrijó](#), [Patacones](#), [chincharrones](#), et pour Noël de [tamales](#).

Même si la cuisine costaricaine n'est pas aussi riche et variée que dans certains pays de la région, on y trouve néanmoins tout type de cuisine étrangère (péruvienne, argentine, italienne, mexicaine, etc.), ainsi que de très bons produits de la mer (langouste ou poisson

grillé par exemple), de bonnes viandes (viande de bœuf importée, poulet rôti), et d'excellentes « *parilladas* » (barbecue).

De manière générale, vous trouverez dans toutes les grandes surfaces des produits alimentaires sans gluten et sans lactose pour les personnes allergiques.

Le dîner ou souper

Le repas le plus important pour les *ticos* reste le petit-déjeuner, le soir ils mangent peu et tôt, en général en accompagnement du « *cafecito* » vers 18h. Si vous souhaitez manger dans un restaurant local, une « *soda* », il faudra vous y prendre tôt. Sachez cependant que le Costa Rica offre un large panel de restaurants hautement qualitatifs et convenant à tous les goûts, et où la nourriture est très fine et aussi très chère.

Les « *food-courts* », ces grands espaces situés dans les « *malls* » et regroupant de nombreuses chaînes de fast-food se sont beaucoup développés dans le pays d'autant plus qu'ils proposent des repas peu chers.

Les boissons

Le Costa Rica est mondialement reconnu pour son café. Cependant, bien que ce pays soit un grand producteur de café, cette boisson est plutôt servie « à l'américaine » dans une grande tasse, moins en expresso, même si on en trouve maintenant de plus en plus.

Si vous voulez vraiment déguster un bon expresso, allez dans les endroits un peu plus chics que les sodas locaux, tels que les petits salons de thé souvent très calmes et reposants.

La manière traditionnelle de faire le café : chorreado



A part le café, vous pourrez déguster au Costa Rica de délicieux jus de fruits composés de fruits frais mélangés à de l'eau (« *fresco natural* ») ou du lait (alors appelé « *batidos* »). Les plus courants sont les jus de mangues, de papayes, de mûres (« *mora* ») et d'ananas (« *piña* »), ou encore de « *Guanabana* » et de « *cas* », deux fruits intraduisibles.

Il existe de nombreux autres parfums que vous vous ferez un plaisir de découvrir par vous-même. Par ailleurs, vous pourrez goûter l'« *horchata* », une boisson très rafraîchissante. Enfin, il existe une autre boisson très crémeuse appelée « *Crema* » et que vous trouverez dans la plupart des sodas du pays.

Vous aurez également lors de votre voyage l'occasion de tester les bières locales (« *l'Imperial* » ou encore la « *Pilsen* »). Mais depuis quelques années, le Costa Rica,

production de bières artisanales, avec des goûts un peu plus prononcés que les bières locales typiquement faites pour les jours de grande chaleur. La plus connue de toutes est la compagnie Treinta y cinco. Mais il y'en a bien d'autre. La meilleure manière de les découvrir, c'est encore de tomber lors des festivals de promotion ayant lieu au cours de l'année.

Vous trouverez également au Costa Rica beaucoup de produits alimentaires biologiques (dits « *orgánicos* »), notamment du café.

🌿 LES RESTAURANTS

La propreté des lieux et l'hygiène alimentaire

La meilleure manière pour choisir un restaurant au Costa Rica consiste à repérer l'endroit le plus bondé. Au Costa Rica, la nourriture est fraîche mais n'est pas très variée et les cas d'intoxication alimentaire sont plutôt rares. Evitez les restaurants chinois, qui, à ma connaissance, ont été à peu près les seuls en Amérique centrale à être obligés de fermer pour des raisons d'hygiène.

Bien que les standards d'hygiène soient bien inférieurs à ceux de la France, sachez que le Costa Rica dispose d'un Ministère de la Santé assez développé et qui procède à des



comme le reste du monde, s'est aussi mis à la

inspections régulières.

Les nombreux expatriés américains et européens du Costa Rica ne rencontrent en général pas de problèmes avec la nourriture. Comme en France, la beauté d'une salle de restaurant n'implique pas la propreté de la cuisine et des toilettes.

De plus, si vous voulez savoir ce qu'il y a dans votre assiette, n'hésitez surtout pas à demander au cuisinier, qui vous invitera volontiers dans les cuisines pour vous montrer ce qu'il vous a servi. Sans risquer de paraître impoli ou de choquer qui que ce soit, vous pourrez montrer l'assiette de la table voisine pour signifier que vous souhaitez la même chose.

Une autre astuce pour être garanti d'une hygiène alimentaire standard consiste à aller dans les centres commerciaux (« *malls* ») où les *food-courts* sont composés de chaînes internationales de restauration rapide. Par contre, il est évident que dans ce type d'endroits, vous ne trouverez jamais de la nourriture locale.

Retenez-bien que, comparé à d'autres pays d'Amérique centrale, le Costa Rica n'est réputé ni pour son art culinaire, ni pour une cuisine variée... Mais si l'on cherche bien, on y mange très bien !

Les repas

Les restaurants appelés « *sodas* » proposent des repas typiques bon marché et accessibles à tous. Pour \$5, ils vous serviront un « *Casado* », repas de base servi avec un jus de fruit et un café. Ces restaurants, qui pourraient être comparés aux « routiers » que nous rencontrons sur le bord des routes nationales en France, sont présents partout au Costa Rica. Ils ouvrent très tôt le matin, à 6h en général, et ferment aussi très tôt, à 18h maximum. Le matin, ils proposent toujours un petit-déjeuner typique : le fameux « *gallo pinto* ».

Étant très populaire, le soda est vraiment fait pour servir les clients le matin ou l'après-midi, et attire des travailleurs qui trouvent en général ces restaurants sur leur chemin lors de leur pause déjeuner.

Vous voyagez avec des enfants et vous vous demandez ce que vous allez bien pouvoir trouver pour eux... Sachez qu'au Costa Rica, les enfants mangent comme les adultes.



PETITS SECRETS (en contact mail):

45% de la population à moins de 25 ans, vous trouverez donc toujours quelque chose pour vos enfants dans les restaurants.

Pour le petit-déjeuner, beaucoup de sodas disposent de lait, de chocolat, de fruits, voire éventuellement de yaourts... De quoi satisfaire tous les enfants !

Si vous êtes avec des enfants en bas âge, prévoyez en allant acheter la veille des petits pots (les mêmes qu'en France, mais fabriqués avec des fruits locaux) et du lait pour les tout petits dans l'une des nombreuses grandes surfaces du pays.

Pour les déjeuners et dîners au restaurant, offrez pour une fois à vos enfants ce que vous leur refusez toujours à la maison... un hamburger, nourriture toujours disponible dans les sodas à côté des repas typiques.

Si vous préférez, vous pourrez toujours commander un demi « *Casado* » adapté au goût de votre enfant.

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- [Impôts et pourboires](#)

Dans les restaurants, les sauces que vous trouverez sur les tables sont adaptées aux pays tropicaux. Ne vous inquiétez donc pas de les voir sur les tables car elles contiennent des conservateurs leur permettant de rester dehors après ouverture. Par ailleurs, la cuisine costaricaine n'est pas pimentée mais vous pouvez demander des sauces pimentées, présentées toujours à part : bouteille de Tabasco ou bien un « *escaveche* » (aussi appelé « *casero* ») fait maison et se résumant à une préparation à base de piments, d'oignons, d'ail et d'épices, le tout mariné dans du vinaigre ou de l'huile. Vous trouverez aussi des bouteilles de *Lizano*, sauce qui ressemble à du *Viandox* mais en plus épais. Cette sauce est très prisée par les

centroaméricains mais très peu adaptée au goût des occidentaux.

La consommation d'eau et les boissons

Le Costa Rica est le premier pays d'Amérique Latine à assurer un approvisionnement en eau potable. Cependant, dans certaines régions un peu plus reculées telles que Tortuguero et le Corcovado nous vous recommandons d'acheter de l'eau en bouteille.

Si vous allez dans un soda pour votre déjeuner ou votre dîner et que vous souhaitez boire de la bière pendant votre repas, rappelez-vous que les sodas ne vendent généralement pas d'alcool. Les seuls restaurants proposant de la bière portent une enseigne au sigle de la marque *Imperial* ou *Pilsen*. Vous pouvez aussi apporter votre propre bière, personne ne vous l'interdira.

Les services et le paiement

Les restaurants de qualité supérieure au soda proposent des services adaptés aux enfants : sièges rehaussés pour enfant, menu enfant, etc. Dans les sodas, pensez à vous munir de colons pour payer votre addition car ce sont de petits restaurants plutôt destinés aux locaux qu'aux touristes et proposant des menus bon marché. Ils n'auront donc sûrement pas le change sur des dollars.

Si je ne vous propose pas de liste exhaustive de restaurants dans ce livre c'est tout simplement parce que les restaurants changent très souvent et que leur qualité est très fluctuante. De manière générale, le négoce intrinsèque de la restauration est en changement perpétuel. Pour avoir une qualité constante, je ne peux vous recommander que des établissements de très haute qualité et pour le reste des bonnes adresses, elles font partie des PETITS SECRETS (en contact mail) jalousement gardés.

LES DANGERS

LE VOL

Le Costa Rica n'est pas un pays dangereux pour le touriste : il suffit simplement d'user de bon sens, comme partout ailleurs.

Vous aurez autant de chance de vous faire voler à Rome ou à Paris qu'au Costa Rica. Les vols avec agression violente sont très peu courants mais si vous faites face à ce type de situation, ne résistez surtout pas et donnez votre porte-monnaie sans hésiter.



A RETENIR :

Je vous conseille de noter le numéro de téléphone inscrit à l'arrière de votre carte bancaire car cela vous permettra de contacter immédiatement votre banque pour faire opposition.

Les vols classiques ont surtout lieu dans les bus quand les bagages sont placés en haut, sur les porte-bagages, au moment où personne n'y porte la moindre attention. Les terminaux de bus sont dangereux car les vols effectués en bandes organisées, mais sans violence. Pour cette raison, je vous recommande vivement d'éviter ce genre d'endroit.

Vous pouvez prévoir des sorties nocturnes à San José, mais pour éviter tout désagrément la nuit en ville, prenez un taxi pour regagner votre hôtel.

Si vous êtes victime d'un vol ou d'une agression, adressez-vous à la police locale dans la rue. C'est la méthode la plus efficace et la plus rapide. N'hésitez pas à prendre directement contact avec la société de votre carte de crédit :

Visa International (tel : 0-800-011-0030) et MasterCard (tel : 0-800-011-0184).

D'autre part, il existe dans quasiment toutes les villes moyennes un **bureau de police touristique** auquel vous pouvez vous adresser en cas de vol.

Le conseil que nous donnons à nos voyageurs, c'est de déposer systématiquement les bagages à l'hôtel lorsque vous arrivez dans une ville, vous pourrez ainsi vous promener le reste de la journée avec les affaires dont vous avez besoin en toute tranquillité. Vos affaires seront bien gardées dans les hôtels, n'ayez aucune crainte, ils disposent même pour la plupart de coffre-fort.



A RETENIR :

Par mesure de sécurité, faites une photocopie de votre passeport : la première page et la page comportant le tampon officiel de validité de votre document, ainsi qu'une photocopie de votre permis de conduire. Laissez votre passeport à l'hôtel (à la réception ou placé dans un coffre-fort, et ne vous baladez qu'avec la copie. N'apportez jamais rien sur la plage, aussi déserte qu'elle paraisse, ne laissez aucune de vos affaires sans surveillance le temps d'une baignade, il suffit d'une fois...

LA DROGUE

Comme tous les pays, le Costa Rica n'échappe pas au problème mondial de la drogue. Son utilisation, tout comme le transport ou la vente sont interdits et très fortement pénalisés.

Je vous laisse imaginer les conditions d'incarcération en Amérique centrale. Si vous êtes pris avec de la drogue, l'ambassade ne pourra pas intervenir et les lois anti-drogue étant très sévères ici, vous serez fortement condamné et jugé tout comme un costaricien, même si vous séjournez au Costa Rica en tant que ressortissant français.

Retrouvez-la liste des ambassades francophones dans les annexes à imprimer.

L'ETAT DES VILLES

La majorité de la population (60%) du Costa Rica est concentrée dans la région de la vallée centrale entre la ville de Cartago et celle de Grecia. On observe d'ailleurs de nuit que cette zone est la plus illuminée. Le reste du pays demeure presque vide.

🌳 LES MAISONS ET LES GRILLES

A votre arrivée dans le pays, vous serez peut être frappés par le nombre de maison ayant des grilles en fer, des barbelés et des barreaux aux fenêtres. Vous aurait peut-être l'impression de voir de véritables prisons. Certains pensent que cela est lié à l'insécurité, alors que le Costa Rica

est de loin l'un des pays les plus sûrs d'Amérique Latine. Alors pourquoi autant de barrières ?

Plusieurs raisons : Au Costa Rica, ce qui est ouvert est accessible. Une porte ouverte, un grillage ouvert, une barrière ouverte, c'est une invitation à entrer. Si c'est fermé, on ne rentre pas.

Ensuite, vous remarquerez que dans 90% des cas, les portes et les fenêtres (qui sont loin d'être du double vitrage mais plutôt des lamelles de verre que l'on peut facilement enlever) sont ouvertes afin de permettre de ventiler. Il est rare que les *ticos* aient la climatisation chez eux, ils utilisent généralement la ventilation naturelle en laissant plusieurs portes et fenêtres ouvertes.

Ces grilles permettent aux habitants de se protéger. Par ailleurs, elles relèvent d'un phénomène en cascade : chacun des habitants se sent en effet obligé de mettre en place ce type de protection car celui qui s'en abstient s'affiche comme une cible pour se faire voler.

Il faut savoir que ce décor barricadé, très surprenant au début, n'est en aucun cas révélateur d'un réel climat de violence. Au contraire, cela donne de la valeur à la maison qui est alors considérée comme sécurisée.



De plus, les costariciens ne disposent pas d'autres moyens de protection comme ceux que l'on trouve en Europe tels que les portes blindées ou encore les fenêtres sécurisées.

Enfin, vous verrez que les barreaux, grilles, barbelés etc... sont surtout présents dans les villes, beaucoup moins dans les campagnes. Les barbelés ici, c'est un peu comme le pot de géranium sur les balcons en banlieue résidentielle en Europe. Pas lié à une grande insécurité donc, mais plus une habitude culturelle en plus des raisons évoquées plus haut.

🌳 LES VESTIGES



Monument national Guayabo, Turrialba

Contrairement au Mexique, au Guatemala et au Honduras, vous ne trouverez pas au Costa Rica de ruines mayas ni de traces de la présence espagnole dans le pays. Cette absence d'architecture et de sites précolombiens et coloniaux est due à deux choses : la première est le peu d'importance politique que portait l'Espagne sur le Costa Rica et la seconde, les tremblements de terre qui frappent régulièrement le pays.

A partir des années 70, le pays a connu une croissance rapide, des villes se sont alors construites sans vraiment posséder un charme propre et typique du Costa Rica.

🌳 L'URBANISME

Trois principaux facteurs expliquent le manque d'urbanisation au Costa Rica : les permis de construire en général délivrés par les mairies suivent un processus long et chaotique, les démarches administratives sont régies par un phénomène de forte corruption et enfin, il n'existe aucune politique d'urbanisation au Costa Rica, ce qui s'explique tout simplement par un manque de volonté politique.

Néanmoins, ces dernières années une vraie dynamique s'est mise en place et des changements importants se sont produits au niveau de l'urbanisation de certaines zones: le développement du port de Limón, les rénovations de l'aéroport international *Juan Santamaría* ou encore l'agrandissement de l'aéroport de Liberia, la porte d'entrée privilégiée du pays par les touristes nord-américains.

Bien que le Costa Rica ne soit pas réputé pour son architecture, nous considérons les églises de Nicoya et d'Heredia comme les plus jolies églises coloniales du pays.

Par ailleurs, les monuments à visiter pour leur architecture se trouvent à San José : le Théâtre National, le théâtre Melico Salazar, l'école en métal des filles et des garçons située à côté du Parc España. Cette école a été fabriquée dans les ateliers Eiffel en Belgique.



Vous trouverez aussi dans le pays, surtout sur les côtes, des maisons de luxe. Leur architecture alliant intégration et modernisme, voire parfois écologie est un modèle de réussite.

LA VILLE ET LA CAMPAGNE



Les grandes villes du Costa Rica suivent en général le symptôme mondial classique du développement urbain du XXI^e siècle : d'une part les villes surpeuplées par l'arrivée de personnes à la recherche d'un travail, d'autre part les quartiers riches se développent considérablement et se protègent de plus en plus. Dans les villes, vous verrez de nombreux « *condominios* », des quartiers résidentiels fermés et surveillés.

Il existe aussi une différence frappante entre les villes et les campagnes. La transition entre le monde rural et urbain est beaucoup plus rapide qu'en Occident. De plus, les campagnes suivent un développement tellement lent qu'elles ont gardé un art de vivre semblable à celui de nos campagnes il y a 100 ans.



LA NATURE EXUBERANTE

🌿 LA BIODIVERSITE

Le Costa Rica, doté d'un patrimoine naturel riche et concentré sur un territoire tout petit, est un véritable réservoir de la diversité biologique : le pays abrite 6% de la biodiversité mondiale pour une superficie qui représente seulement 0,03% de la surface terrestre (51 100km²) et concentre 615 espèces par 10 000 km². La biodiversité du Costa Rica est donc unique au monde : [voyez plutôt!](#) On y dénombre près de 500 000 espèces animales et végétales, dont 10 000 espèces de plantes, 15 000 espèces de papillons, 800 espèces d'oiseaux et 1500 types d'orchidées.

La forêt primaire représente 10% du territoire. Les parcs nationaux, zones protégées du Costa Rica, constituent 30% du territoire, un véritable record au niveau mondial. Au total, 50% des terres sont des zones protégées ou en cours de reforestation. Le pays est d'ailleurs reconnu pour ses actions et ses initiatives en faveur de la préservation de l'environnement, parmi lesquelles la mise en place d'un système national de zones protégées. En 1989, l'INBIO a été créé, il s'agit d'un organisme non gouvernemental visant à inventorier la biodiversité locale et à élargir la connaissance dans ce domaine.

🌿 L'OBSERVATION DES ANIMAUX

Les mammifères marins

La biodiversité du Costa Rica va vous étonner. Tout comme la façon dont l'environnement naturel reste relativement préservé malgré le développement du pays. À proximité des villes et des villages, on peut toujours entendre les cris des singes hurleurs à 5h du matin qui font office de réveil-matin. Les costaricains

apprennent à aimer la nature et font aujourd'hui beaucoup d'efforts pour la préserver.



Baleine à bosse

Les baleines sont très présentes dans les eaux du Pacifique et plus spécialement la baleine à bosse. On trouve également beaucoup de dauphins.

Les félins

Parmi les habitants les plus légendaires de la forêt amérindienne, on compte évidemment le jaguar. Cet animal, vénéré dans bien des traditions, est malheureusement très difficile à apercevoir. Les jaguars sont sauvages et restent en général loin des humains. Leur population est assez réduite bien qu'en recrudescence à l'heure actuelle. Même si parfois il est actif le jour, c'est un animal nocturne.



Jaguar

Au contraire le puma lui est diurne et sa population est plus importante. C'est un animal

sauvage qui reste discret également. On peut avec de la chance en apercevoir sur les plages du Corcovado, c'est d'ailleurs pourquoi vous aurez droit à toutes les consignes de sécurité en cas de rencontre avec un fauve.

D'autres félins sont présents au niveau du Corcovado et dans la péninsule de Nicoya. On peut retrouver par ordre de taille, le jaguarundi, l'ocelot, le margay et l'oncilla. D'autres espèces peuvent y être observées : singes, raton-laveurs, fourmiliers, marsupiaux, reptiles, amphibiens et paresseux.

Les mammifères arboricoles

Parmi les 4 espèces de singes on compte le singe capucin « *carablanca* », le singe hurleur, le singe araignée et le singe *titi* (présent à Osa et à Manuel Antonio). Le paresseux pour sa part est présent dans la plupart des parcs situés en bord de mer. Si vous voulez le voir n'oubliez pas de lever la tête car il passe sa vie dans les arbres et ne descend sur la terre ferme qu'une fois tous les 7 à 15 jours pour satisfaire un besoin pressant.



Les rongeurs

Le Costa Rica est également peuplé d'un grand nombre de rongeurs : écureuils, coatis (appelés pizotes), agoutis (présents même dans les

viles), raton-laveurs, tayra, opossum... On en croise parfois au détour d'un sentier ou d'une piste.

Les chauves-souris

Les mammifères les plus nombreux sont ailés et appelés « *murciélagos* ». 50% des mammifères du pays sont des chauves-souris !

10% des espèces mondiales sont au Costa Rica. Rassurez-vous, elles sont plutôt petites et assez discrètes. Les tortues ont Tortuguero et les chauves-souris ont les Islas Murciélagos où l'activité principale est bien évidemment... la plongée sous-marine !

Les reptiles

Vous trouverez partout des lézards en tout genre, des geckos (souvent présents dans les habitations et très bruyants), des salamandres, des iguanes, des basilics verts ou bruns et le surprenant basilic Jésus-Christ, nommé ainsi grâce à son étonnante capacité à courir sur l'eau... qu'il ne parvient pas encore à changer en vin. En revanche l'existence du basilic Moïse qui la sépare en deux n'a jamais été confirmée.

Dans la catégorie lézard mais en un peu plus gros, le Costa Rica propose aussi des crocodiles américains et des caïmans à lunettes. Si vous voulez les observer de loin depuis un pont, nous vous conseillons de passer par Tarcoles. Ils vivent dans les rivières, mangroves, lacs ou estuaires.

Une partie importante des reptiles locaux est composée de serpents. Les plus dangereux sont le fer de lance (« *terciopelo* »), le serpent à sonnettes, le serpent marin et la vipère de Schlegel. Le boa, plus impressionnant est sans danger pour l'homme. 95% des serpents venimeux sont nocturnes. Si vous partez en excursion la nuit, ne partez pas sans un guide.

On recense très peu de touristes mordus pendant leur séjour au Costa Rica (*voir partie sur les dangers du Costa Rica*).

Le grand *must* dans le pays, c'est les tortues. Elles ont même donné leur nom au village, à la lagune et au parc de Tortuguero. Je vous rassure on peut les voir ailleurs également car Tortuguero est difficile d'accès et plutôt cher. Dans tout le pays on trouve 5 espèces différentes de tortues : la tortue verte, la tortue caouanne, la tortue olivâtre, la tortue imbriquée ou tortue à écailles et la plus grande de toutes : la tortue luth.



Tortue verte

Les batraciens

L'un des emblèmes de la région c'est aussi la grenouille, il y en a de toutes les tailles et de toutes les couleurs. La plus connue est la grenouille verte aux yeux rouges ! Vous trouverez un peu partout dans le pays des ranariums. Le meilleur moment pour les observer est à la nuit tombante, accompagné d'un guide vous aurez moins de difficultés à les apercevoir. Méfiez-vous des petites aux couleurs vives, également appelées dendrobates, généralement plus elles sont colorées, plus elles sont dangereuses (*voir partie sur les dangers du Costa Rica*). Découvrez une inoubliable balade nocturne d'observation des grenouilles dans nos PETITS SECRETS.



Grenouille verte aux yeux rouges

De l'autre côté de la chaîne alimentaire, il y a tout un tas d'insectes et de papillons, dont le fameux morpho bleu. Les papillons foisonnent dans le pays, il y a peu de traitements chimiques en dehors des grandes plantations de bananes et d'ananas et la diversité et la quantité d'espèces sont là aussi impressionnantes.



A RETENIR :

Si vous disposez d'un petit appareil numérique, les guides accompagnateurs peuvent vous fournir une lunette à travers laquelle il est possible de prendre d'excellentes photos comme avec un 600mm de professionnel ! Pour éviter de vous faire mordre par un serpent, ne vous éloignez pas des sentiers tracés dans les parcs.

Les oiseaux

Le Costa Rica est reconnu comme un véritable *El Dorado* pour les ornithologues.

Cet intérêt est dû à l'impressionnante concentration d'oiseaux que l'on trouve dans le pays.

Le pays compte en effet presque 850 espèces sur une surface d'à peine 50 000 kilomètres carrés, un pays 10 fois plus petit que la France ! Ces petites bêtes à plumes, qu'elles ont souvent très colorées, attirent les photographes de tout poil.



A RETENIR :

L'oiseau emblématique du pays est le spectaculaire quetzal.

Les forêts pluvieuses du Monteverde sont connues pour l'abriter mais peu de gens parviennent à le voir.

Dans cette région, il faut

de toute façon y aller en février pour avoir une chance de le rencontrer. Dirigez-vous plutôt vers la région de Los Santos et de la Cordillère Volcanique Centrale, notamment à San Gerardo de Dota où les quetzals sont visibles le matin et le soir ! Voir [notre liste d'hôtels](#). En forêt prévoyez une bonne paire de jumelles car il est souvent haut perché.

L'ara rouge pour sa part peut s'apercevoir dans la Péninsule d'Osa ou aux alentours de la Réserve Biologique Carara.

L'ara vert est de plus en plus présent surtout à Sarapiquí et sur la côte Caraïbe.



Couple d'aras rouges

Les spatules roses sont présentes en divers endroits du pays mais se retrouvent notamment au lac Caño Negro qui abrite un grand nombre d'oiseaux migrateurs. Retrouvez toutes le détail des migrations sur (voir tableau en annexe).

Le parc du Palo Verde, au bord du golfe de Nicoya, accueille une grande diversité d'espèces d'oiseaux aquatiques. Armé de votre objectif

vous pouvez photographiez hérons, spatules, ibis, aigrettes et un grand nombre de crocodiles!

D'autres oiseaux du Costa Rica attirent les curieux : les toucans, les pélicans bruns, les aigles harpies, le grand hocco, les colibris (50 espèces), le trogon, le motmot, la perruche ou le perroquet, le héron, le pic-vert (*carpintero*), le milan à queue fourchue, le tyran, le pélican, la frégate, le martin-pêcheur, le zopilote (grand vautour), la frégate, la *jabirú* (rare).



Colibri et Toucan



A RETENIR :

Pour des clichés réussis prenez un appareil photo à très forte ouverture car les oiseaux sont souvent en sous-bois et à contre-jour ! Les oiseaux sont plus facilement observables dans les lieux très fréquentés où ils sont habitués à la présence humaine.

Des guides expérimentés vous permettront de ne pas passer à côté des merveilles parfois bien cachées qu'offre la nature. Ils feront de toute excursion une expérience éducative et savent repérer les nids des oiseaux. Trouvez des contacts de bons guides francophones dans le pays dans nos PETITS SECRETS.

CERTAINS DANGERS DE LA NATURE

Les Serpents

Il est vrai qu'au Costa Rica il y a des serpents au venin mortel, 95% d'entre eux sont cependant nocturnes. Mais de manière générale, le serpent n'est pas un animal agressif : un serpent ne vous courra jamais après. Bien au contraire, sourd et aveugle, le serpent s'éloignera de vous en sentant les vibrations du sol produites par vos pas, ne cherchez donc pas à marcher sur la pointe des pieds, au contraire, déplacez-vous d'un pas lourd et assuré. Pour éviter de vous retrouver face à un serpent, il est recommandé de ne pas sortir des sentiers sans y avoir été invité par votre guide ; les serpents étant la plupart du temps très bien camouflés et quasiment indétectable à l'œil nu, vous risquez donc si vous vous aventurez en dehors des chemins de marcher dessus par inadvertance. C'est ainsi que se produisent la plupart des morsures.

Il existe trois serpents considérés comme étant les plus dangereux du Costa Rica : le *Schlegel* (vipère à cils), le *coral* (serpent corail) et le *terciopelo* (serpents fer-de-lance).



Le Fer de lance

Le *Schlegel* est une vipère à cils formés par des écailles au-dessus d'une tête triangulaire. Très belles, celle que vous rencontrerez au Costa Rica sera généralement de couleur jaune. De petite taille (longueur variant entre 60 et 80 cm) et dotée d'une queue préhensile, elle peut

facilement grimper aux arbres des forêts tropicales humides où elle aime se nicher, ainsi que dans les arbres des plantations telles que les bananiers, les ananas et les palmiers. Elle est plutôt nocturne et n'est pas agressive, mais sachez tout de même que sa morsure peut s'avérer mortelle surtout si elle n'est pas traitée dans les plus brefs délais.



La Vipère de Schlegel

Le serpent corail est plutôt nocturne et ne sort qu'une fois par semaine pour manger puis retourne dans sa cachette en attendant le prochain repas. Pour en voir, il vous faudra vraiment chercher. Le vrai serpent corail peut facilement être confondu avec le faux corail. Pour les distinguer, il faut se fier à l'alternance de ses anneaux de couleurs : si le jaune/blanc touche directement le rouge, il s'agit d'un vrai, si au contraire le jaune et le rouge sont séparés d'un anneau noir, il s'agit d'un faux corail.



Vrai et faux serpent corail

Le *terciopelo* ou serpent fer-de-lance est considéré comme l'un des serpents les plus dangereux au monde. Bien que cette vipère soit responsable de la plupart des morsures mortelles au Costa Rica et en Amérique centrale, elle n'est pourtant pas si agressive.

Elle est difficilement repérable car elle se camoufle très bien dans son milieu naturel avec ses tons gris tirant sur le kaki et ses triangles jaunâtres. Ce serpent est également nocturne, et aime se lover aux pieds des arbres dans les forêts tropicales humides et sort au moment des pluies.

Les premières victimes des morsures de serpents sont les travailleurs des plantations de bananes et les personnes travaillant dans les champs en général.

Le premier réflexe à avoir à la suite d'une morsure est de prendre une photo du serpent ou de lui couper la tête, pour pouvoir l'identifier une fois à l'hôpital.

Les autres serpents que vous rencontrerez peut-être ne sont en général pas très dangereux. Si vous en voyez sur votre chemin et que vous sentez la peur vous envahir, jetez un bâton sur lui afin qu'il s'éloigne. Encore une fois, chassez de votre esprit l'idée que le serpent va vous courir après... Enfin, façon de parler !

Les Araignées

Le Costa Rica, reconnu pour sa grande biodiversité, abrite près de 10 000 espèces d'insectes. Parmi ceux qui effraient le plus les occidentaux, amoureux de la nature compris, vous y trouvez les tarentules et les scorpions, dont les morsures bien que douloureuses, ne sont pas mortelles. Elles provoquent en général de grosses fièvres, sauf en cas de déficience

physique de la victime, les symptômes seront alors beaucoup plus forts.

La tarentule du Costa Rica a d'un corps de 6 à 7 cm auquel s'ajoutent les pattes. Plutôt discrète et relativement calme, elle vit dans les forêts tropicales humides. Bien qu'elle ne soit pas agressive, restez quand même sur vos gardes si vous en rencontrez une. Pour la petite histoire, des études sur les tarentules ont montré que ces dernières sécrètent des fils de soie.



Tarentule

La mygale du Costa Rica a un corps orange de 5 cm et vit dans les forêts tropicales humides. Même si elle est très rapide dans ses mouvements et de nature nerveuse, elle n'est pas du tout agressive.

Dans tous les cas, si vous vous faites mordre ou piquer par un serpent, une araignée ou autre, faites appel à un docteur, allez dans un hôpital ou adressez-vous à la Croix Rouge.

Les zones à risques proposent en général des centres d'herpétologie et anti-poisons.



Mygale

Les Crocodiles

Le Costa Rica abrite dans ses fleuves des caïmans et des crocodiles se nourrissant essentiellement d'oiseaux aquatiques, de poissons et de tout vertébrés s'en approchant. Les attaques recensées sont extrêmement rares, évitez cependant de vous baigner dans les rivières où ils vivent.



Caiman

Le *Caiman crocodilus (caimán guagipal)* : Communément appelé le « crocodile à lunettes », le caïman fait partie d'une espèce ovipare. Il construit ses nids avec différents types de matériaux : feuille, branche et boue. C'est un reptile aquatique qui a la forme d'un lézard et qui mesure environ un mètre. On en trouve dans les fleuves et autres points d'eau. Il est beaucoup moins agressif que le crocodile.

Le *Crocodylus acutus (cocodrilo)* : le « crocodile américain » est une espèce ovipare et peut

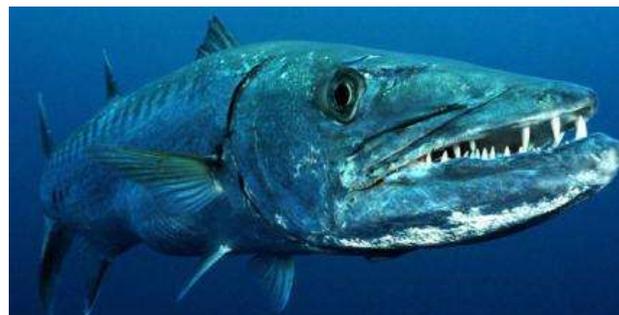
mesurer jusqu'à deux mètres de longueur. Tout comme le crocodile à lunettes, vous le trouverez dans les fleuves du Costa Rica.



Crocodyles américains

Les Poissons

Le plus dangereux des poissons du Costa Rica n'est pas le requin contrairement à ce que l'on pourrait penser mais bien le barracuda.



Barracuda

En effet, le Costa Rica abrite des requins qui ne sont en général pas agressifs : le requin taureau et le requin marteau.

Le grand requin marteau, dont la taille peut atteindre 5,5 mètres et qui peut vivre jusqu'à 37 ans, est reconnaissable par sa nageoire dorsale particulièrement développée. Plutôt solitaire, son activité est essentiellement nocturne.

Le requin-marteau est immunisé contre le venin des raies et c'est aussi l'un des requins les plus sensibles à l'électricité ! Cette espèce de requin est en danger d'extinction et a été inscrite sur la liste rouge de l'UCN en juin 2004.

Le requin taureau est le deuxième prédateur le plus dangereux après le requin blanc. Il mesure en général trois mètres, mais des études évoquent la découverte récente (mars 2009) dans le *Rio Sirena* du Parc National de Corcovado des requins taureaux mesurant jusqu'à 4 mètres. Sa présence dans un fleuve s'explique par le fait qu'il est l'un des rares requins capables de survivre en eau douce. Ce requin est lui aussi en danger puisqu'il a été classé comme une espèce en voie d'extinction.



Requin-marteau

Les Grenouilles

Il existe de nombreuses espèces de grenouilles au Costa Rica dont certaines sont venimeuses. Le venin est sécrété par les glandes de leur peau, leur toxicité est due aux insectes qu'elles mangent, notamment certaines termites. Voici quelques exemples de grenouilles venimeuses du Costa Rica :

La grenouille **Bluejeans** vit dans la forêt tropicale humide, dans les plantations de cacao et de bananes à l'abandon, ainsi que dans les forêts secondaires. C'est une espèce menacée d'extinction et protégée par la loi de la Conservation de la vie sauvage N°7317.

La grenouille **Allobates talamancae** vit dans les forêts humides primaires. Elle mesure entre 1,6 et 2,5 cm. C'est également une espèce menacée d'extinction et protégée par la loi de la Conservation de la vie sauvage N°7317.

La grenouille **Dendrobate dorée** (noire et verte) mesure jusqu'à 4cm. Elle vit dans les forêts tropicales humides et les plantations. Il s'agit également d'une espèce menacée d'extinction.

Photos et informations : Site Internet de l'INBIO.



A RETENIR :

Gardez bien en mémoire que pendant votre voyage au Costa Rica, le plus grand danger que vous affronterez est celui de recevoir une noix de coco sur la tête ou un coup...de soleil !

Ranita Venenosa Rojiazul :
Blue jean



Allobates Talamancae



Dendrobate Dorée



L'ÉCOLOGIE ET L'ECOTOURISME

Le Costa Rica a une solide réputation dans le monde pour son orientation écologique déjà ancienne et ses initiatives de préservation de l'environnement

Effectivement, sa réputation est amplement méritée, même si évidemment, rien n'est parfait en ce bas monde. Il est nécessaire de prendre du recul pour bien évaluer la situation et même comparer avec d'autres pays.

Quelques faits et chiffres :

- 30% du territoire Costaricien est protégé grâce à ses 30 parcs Nationaux - dont 3 sont reconnus au patrimoine mondiale de l'UNESCO (contre 1.4% du territoire en France métropolitaine et environ 10% au Canada). Sans compter les corridors biologiques, les réserves privées, les « *reservas de vida silvestre* » etc. On arrive à presque 50% du territoire total protégé.

- Le Costa Rica abrite 5 à 6% de la biodiversité mondiale sur un territoire qui représente 0.03% des surfaces émergées du globe, une diversité proche de 200 fois la moyenne.

- Les premiers parcs Nationaux ont été mis en place en 1955 au Costa Rica (soit 10 ans avant les premiers parcs nationaux français).

- Les forêts primaires représentent 10% du territoire, ce qui est un record dans le monde...

- 98% de l'électricité utilisée et produite au Costa Rica est de l'énergie renouvelable.

- Le Costa Rica frôle le bilan carbone neutre (sans achat de crédit carbone bien entendu), il vise 2021 et tout porte à croire qu'à cette date, il aura atteint l'objectif de fixer plus de carbone qu'il en rejette dans l'atmosphère.



Parcs nationaux et réserves du Costa Rica

- Les mines à ciel ouvert ont toutes été fermées, dont les mines d'or, et le Parc International de La Amistad (conjoint avec le Panama) qui a justement été constitué pour éviter toute prédation minière.

- Le parc national du Corcovado a été constitué quant à lui pour éradiquer l'exploitation de l'or dans la péninsule d'Osa, les conditions d'exploitation étaient hors de tout contrôle. Et les populations qui en vivaient ont été déplacées, avec attribution de terrains gratuits. Seuls subsistent un peu d'orpaillage vers Osa et quelques mines travaillées à la main au-dessus de Las Juntas... alors que le pays est un des plus riches en or qui soit.

- Le gaz et le pétrole ne sont pas extraits, une concession gazière avait été concédée il y a 25 ans dans le nord du pays à une société étrangère, mais après 200 procès perdus, la compagnie a abandonné. Difficile de donner un meilleur exemple.

- Le Costa Rica est le premier pays où la chasse est interdite, en dehors de la chasse vivrière des populations indigènes sur leur territoire.

Voilà un premier état des lieux, sachant que les réussites sont bien plus nombreuses encore... innombrables même.

Les initiatives locales sont infinies, comme par exemple un habitant de Sarapiquí, qui remet son terrain en jachère complète et découvre qu'en moins de 5 ans, la forêt s'est reconstituée et l'ensemble de l'écosystème y est présent, mammifères compris... ce fan d'ornithologie a même créé une fondation pour acheter les arbres nicheurs de aras verts aux agriculteurs du secteur, l'écotourisme a infusé chez ces agriculteurs...

Ou cette initiative géniale mais qui fait jaser sur Facebook, où un message d'un âne bâté a été transféré auprès de millions de Facebooker : à Ostional, sur la péninsule de Nicoya, les tortues ridleys ont pris l'habitude de pondre en masse une grande partie de l'année par vagues (les *arribadas*). L'intérêt de cette approche massive, c'est évidemment la sécurité du groupe, difficile pour un prédateur de se goinfrer de 20000 tortues, même en 3 nuits/jours. Pour impliquer les habitants dans la préservation du phénomène, il leur a été autorisé de prélever les œufs la première nuit de ponte : ils sont de toute manière écrasés par les suivants, il y a plusieurs

millions d'œufs déposés par chaque grosse *arribada*. Même si la plage est grande... Ce droit a été accordé aux villageois seulement. Et les jours suivants, ce sont ces villageois qui organisent la surveillance jour et nuit des zones de ponte. Les associations locales ont même organisé les tours sur la plage pour limiter l'impact de la présence des curieux... Voilà pourquoi le fameux message Facebook, accompagné d'une photo de villageois ramassant les œufs et condamnant la fausse écologie est un non-sens ! C'est au contraire une idée parfaite pour faire durer le phénomène. On peut trouver des œufs de tortues sur les marchés, certains défenseurs des animaux y voient une trahison des valeurs écologiques du pays... D'où l'importance de savoir prendre du recul pour évaluer une situation.

Un visiteur ou un journaliste mal intentionné peut passer à côté de l'essentiel pour se focaliser sur la partie sombre et visible. Car le Costa Rica a une attitude réaliste. Protéger 30 à 50% de son territoire contre la prédation, oui, pousser le renouvelable, oui. Empêcher le développement économique là où c'est autorisé, non.

Les costariciens auraient un meilleur PIB en pillant leurs actifs.



Arribada de tortue de Ridley

Protéger 50% d'un territoire riche de bois, de ressources diverses, soumises à la pression humaine et économique, c'est déjà pas mal... Garantir peu ou prou que nos petits enfants pourront encore découvrir la nature du Costa Rica dans de bonnes conditions, c'est déjà pas mal.

Certains écologistes applaudissent l'électricité renouvelable d'origine hydraulique. D'autres trouvent regrettable que le Costa Rica ait érigé 5 barrages au total sur certaines des rivières importantes du pays. Ils ont tous deux raison...

Source : <https://www.renovablesverdes.com/el-99-de-la-electricidad-de-costa-rica-proviene-de-las-renovables/>

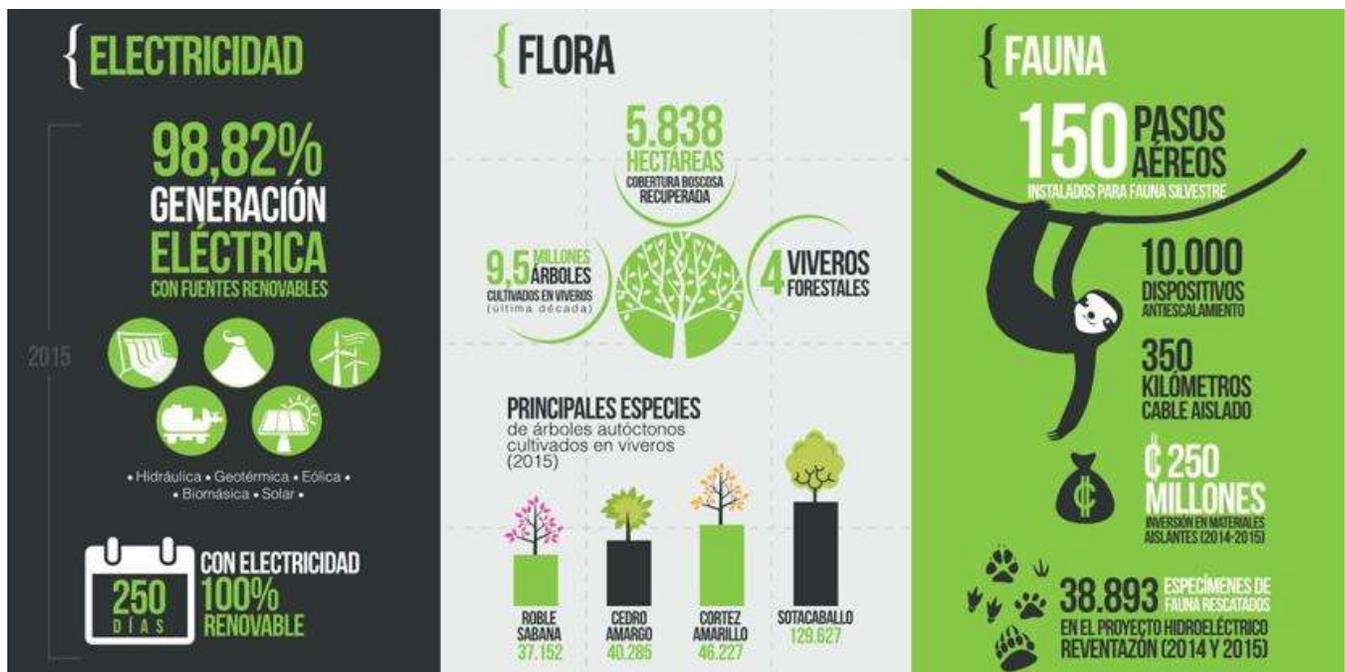
Donc oui, il faut savoir prendre du recul. Beaucoup de recul. Certains voyageurs du Costa Rica reviennent horrifiés d'avoir vu quelques cannettes de bière traîner sur le bord de la route... Oubliant qu'en France, par exemple, on en trouve encore beaucoup, plus qu'à Zakopane en Roumanie, vierge de tout déchet malgré les centaines de milliers de randonneurs chaque année...

Et même en France, le réflexe de poubelle a pris son ampleur dans les années 90, jeter par la fenêtre de sa voiture était encore fréquent. Quand ce n'était pas jeter son vieux lave-linge ou ses gravats dans un endroit discret de Provence.

La prise de conscience ou de certains réflexes demande du temps. L'important est de bien comprendre que ce qui est important (un appauvrissement de sol, un bétonnage inutile, une pollution sournoise de cours d'eau) est souvent invisible. Il faut évaluer l'écologie dans le temps, ses progrès ou ses échecs...

Le recyclage est encore balbutiant ? Oui, mais la production de déchet par habitants est encore 15 fois plus faible qu'un américain. Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas, avant celui qu'on traite.

Le traitement des eaux en aval de l'agglomération de la vallée centrale est en cours d'étude seulement ? Oui, mais la vallée centrale boit de l'eau de source de l'ensemble des massifs alentours, dont les sources sont toutes protégées depuis longtemps...



Certains reprochent à la culture de la banane, de l'ananas ou du café, d'être intensive. Mais en dehors des sites protégés, l'activité économique est libre ! Les costariciens ont le droit de manger et de vivre...

Survolez la France puis le Costa Rica en avion. Vous comprendrez. Une grande majorité de champs remembrés depuis longtemps, homogènes et sans diversité, des agglomérations urbaines galopantes d'une part. Des sommets sous la forêt de l'autre, avec un point lumineux de nuit unique, la vallée centrale...

Un dernier point avant de passer certains aspects en revue : 60% des habitants vivent en Vallée Centrale. C'est-à-dire entre 900 et 1100m, là où la température est douce toute l'année. 95% des logements individuels sont dépourvus de chauffage et de climatisation... Même si le trafic routier y devient intense de par le retard en investissement dans les infrastructures, quel bilan tirer de cette implantation géographique judicieuse ?

🌴 LES CULTURES DE PALME, BANANE ET ANANAS

Palme

Beaucoup de voyageurs ayant visité le Costa Rica s'indignent face aux champs de palmiers à huile présents sur la côte pacifique. En effet ce sont ces mêmes palmiers qui servent à la production de l'huile de palme, agriculture pointée du doigt à juste titre pour ses effets dévastateurs sur l'environnement. Seulement voilà, peut-on comparer une plantation de palmiers à huile en Indonésie avec une située sur la côte Pacifique du Costa Rica ? La réponse n'est pas si évidente.

En effet il y a plusieurs subtilités à prendre en considération.

Tout d'abord, l'agriculture de palmiers à huile en Asie (notamment en Indonésie et en Malaisie) a été rendue possible par un processus accéléré de déforestation massive sur des zones de forêts primaires ou secondaires, détruisant l'habitat de nombreuses espèces animales. Ce qui n'est pas le cas au Costa Rica.



Palmeraie

Il est important de prendre en compte que les zones utilisées pour la culture de palmier à huile au Costa Rica étaient autrefois des régions utilisées pour la culture de bananes. Il n'y a pas eu de déforestation à proprement parlé au Costa Rica pour implanter ces plantations sinon une récupération de zone dont les sols avaient été rendus inexploitable pour d'autres cultures de fait de l'épuisement des sols et de la pollution par des métaux lourds liée à l'exploitation bananière. A contrario, les palmiers à huiles eux, tolèrent la présence dans le sol de ces métaux lourds. D'autre part, l'huile de palme produite au Costa Rica ne sert pas seulement aux industries de la cosmétiques ou de l'agro-alimentaire, mais également à produire du bio-carburant.

Pour autant, cette agriculture intensive n'en reste pas moins agressive pour les sols.

En [savoir plus](#).

Banane

POUR EN SAVOIR PLUS SUR :

- le début des plantations de bananes au Costa Rica : [« La loi de la Banane »](#).

En effet, on ne va pas se le cacher, les monocultures intensives telles que les plantations de bananes ne sont pas forcément des plus écologiques.

Mais prenons en compte que les cultures de bananes ne sont présentes que sur une partie du Costa Rica (principalement côté Caraïbes, elle représente environ 1% du territoire Costaricien) et que le pays essaye de limiter les impacts des plantations en utilisant de plus en plus de produits biodégradables au lieu des pesticides traditionnels.

Alors non, ils ne sont toujours pas parfaits, mais il y a prise de conscience et donc ils avancent.

Ananas

Dans le cas de l'ananas, on revient au même souci. De la monoculture intensive sur des terres vierges de toute mauvaise herbe ? On ne va pas se mentir, il y a des chances pour que quelques pesticides soient passés par là, sans compter l'impact de telles cultures sur les sols (on dit qu'une terre où des ananas auraient été cultivés pendant 30 ans en deviendrait stérile).

Mais encore une fois, le Costa Rica compte déjà 50% de son territoire protégé. Alors oui, forcément, sur le reste, ils cultivent. Il ne faut pas oublier que le Costa Rica reste un pays en développement.

Certains documentaires comme [celui-ci](#) crient au scandale sur la manière de gérer les exploitations d'Ananas au Costa Rica. Mais avez-vous déjà vu [celui-là](#), (je m'excuse d'avance pour les Québécois, Suisses, Luxembourgeois, Belges, mais je reste Français avant tout ;-)).



Plantation d'ananas



Parc éolien Escazu

Comme disait ma grand-mère, il est toujours plus facile de voir la brindille dans l'œil du voisin que la poutre qu'on a dans le sien.

Et s'il y'a effectivement de grosses exploitations d'ananas (comme de vigne en France) ce n'est pas pour autant qu'il n'y a pas de petits producteurs qui essaient de limiter l'impact de la plantation sur l'environnement en utilisant moins de produits chimiques par exemple, ou tout simplement en utilisant la permaculture (tout comme en France). C'est par exemple le cas de Finca Sura, dans la région de Puerto Viejo de Sarapiquí.

Et puis arrêtons de se mentir, si le Costa Rica est le premier exportateur d'ananas, c'est qu'il y'a une demande forte dans les pays qui n'en produisent pas. Les ananas (ou les bananes d'ailleurs) que certains achètent dans le supermarché du coin en Amérique du Nord ou en Europe, d'où viennent-ils à votre avis? Sûrement pas d'un petit producteur proche de chez vous. Il est facile d'avoir une double moralité dans ce domaine : je vis en Europe et je mange un Ananas bio du Costa Rica, chez moi. Oui ; oui, celui qui est venu par bateau ou par avion. Elle est sympa l'empreinte carbone. Où est l'écologie dans tout ça ?

Donc oui, le Costa Rica peut encore s'améliorer sur ce point, mais c'est en route. Il commence déjà à penser à des produits ayant moins d'impact sur l'environnement.

Au Costa Rica, la plupart des gens consomment local. Vous croiserez une multitude de petits producteurs sur le bord des routes, qui vendent leur récolte collectée le matin même à une 15 aine de kilomètre de là maximum.

Le Costa Rica est quasiment autonome en termes de production de riz et d'haricot rouge, les aliments principaux de la cuisine locale. Consommer local, c'est également cela l'écologie.

ENERGIES RENOUVELABLES

Qu'en est-il des sources d'énergie au Costa Rica? Contrairement à nos contrées européennes, le Costa Rica n'utilise qu'une seule énergie qui ne soit pas renouvelable : le pétrole.

La quasi-totalité de l'électricité costaricienne est produite dans le pays et est renouvelable : hydroélectricité à 75% (notamment avec les

barrages du lac Arenal ou celui de Cachí), éoliennes à 12% (que vous verrez en grand nombre en vallée centrale et dans le Guanacaste), géothermie à 11% (grâce aux nombreux volcans) et biomasse à 1.5% (elle est là notre huile de palme ;-)). Et cela fait presque [30 ans](#) que certaines années le Costa Rica produit presque toute son énergie de manière renouvelable!

Pas mal quand on sait que la France par exemple produit grosso modo 75% de son électricité avec du nucléaire (36.9% pour la Belgique et 10% au Canada – bien joué !).

Alors oui, certains diront :

- « *l'hydroélectricité modifie la géographie et anéantit des écosystèmes entiers par la construction de barrage* », certes. Mais une centrale nucléaire qui fuit ou qui fait boom ? L'énergie hydraulique a un impact notamment sur la sédimentation et sur les écosystèmes. Le Costa Rica veut d'ailleurs réduire sa dépendance face à cette énergie entre autre par le billet de l'énergie solaire. Le [plus grand parc solaire du pays](#) a vu le jour dans le Guanacaste en 2017.

- « *les éoliennes provoquent de la pollution sonore et visuelle* ». Et une centrale nucléaire encore une fois, vous trouvez cela beau visuellement ? Etc... Quand nous savons que les déchets nucléaires sont conservés à défaut de savoir comment les traiter...

DEFORESTATION RELATIVE

Là encore, le Costa Rica n'a pas échappé à la règle.

On estime qu'au moment de la « découverte » du Costa Rica (pour rappel, en 1502 par Christophe Colomb) 100% du territoire était boisé. En 1953, ce chiffre tombait à 50%. En 1980 à 30%. Cela est en partie dû à l'élevage

extensif mais aussi, aux exploitations agricoles (La United Fruit Company, ça vous parle ?).

Cependant à partir de 1955, pour endiguer cela (entre autre) les premiers Parcs Nationaux sont mis en place.

Cela est aujourd'hui complété par le FONAFIFO (Fondo Nacional de Financiamiento Forestal – fond national de financement forestier) qui consiste à subventionner les propriétaires terriens replantant des arbres sur leur propriété, ceux qui protègent la biodiversité etc...

Ce financement est fait grâce à des donations internationales ainsi que les impôts locaux.

Aujourd'hui, plus de 50% du territoire costaricien est couvert par des forêts. Soit un gain de plus de 20% depuis les années 1980.

CAMION/BUS/ VOITURE POLLUANTS

Beaucoup de voyageurs m'ont déjà fait la remarque : « *Les bus, les camions, qu'est-ce qu'ils polluent !* »

Oui, certes, le parc automobile du Costa Rica n'est pas tout jeune. Mais plutôt que de pénaliser les petites entreprises et les familles aux revenus modestes, le Costa Rica a décidé de les laisser garder leurs vieilles autos. Il faut aussi être conscient que les *ticos* ne sont que 5 millions (environ) et il n'y a « que » 1.5 millions de véhicule au Costa Rica (contre 32 millions pour la France, plus de 4.5 millions pour la province du Québec et presque 6 millions pour les belges).

Autre point, contrairement à l'Europe où les véhicules diesel sont majoritaires (certes, le diesel est moins cher à la pompe mais plus polluant), au Costa Rica la majeure partie des véhicules fonctionnent à l'essence.

Et si on pousse un peu, une voiture plus récente qui pollue moins, c'est bien, mais



encore faudrait-il savoir recycler les batteries de ces dernières (à méditer).

Pour terminer, les constructeurs automobiles avaient promis d'élaborer [des véhicules électriques](#) à prix abordables. Il avait été décidé que ces derniers seraient exonérés d'impôts afin de faciliter leur achat. Bon, on attend toujours les véhicules pour le moment, mais le Costa Rica attend aussi cela pour renouveler son parc automobile. Et quand on sait que plus de 98% de l'électricité du Costa Rica est renouvelable... On y vient. Il y'a cependant un petit hic, mais j'y viens dans le point suivant.

🌳 CARBONE NEUTRE

Tout est relatif, mais n'oubliant pas une chose : les émissions de CO₂ favorisent également la croissance de la végétation. Plus de véhicules qui polluent, moins de croissance pour la végétation luxuriante. Bon d'accord, je pousse un peu.



Toujours est-il que le Costa Rica vise la [neutralité carbone pour 2021](#), et je suis persuadé qu'au vu de l'engagement du pays envers la protection de l'environnement, c'est un objectif qui sera atteint. Vous rendez-vous compte ? La totalité du CO₂ émis sera absorbé par la végétation et servira à la plénitude de celle-ci.

Le secteur privé et le secteur public ont même mis en place une [alliance](#) pour cela. En 2019, le gouvernement de Carlos Alvarado a lancé un [plan](#) pour éliminer l'usage d'énergies fossiles d'ici le 31/12/2050. Cette mesure place le

Costa Rica comme le premier pays d'Amérique Latine à renoncer au pétrole notamment.

🌳 TRAITEMENT DES EAUX

Encore une fois, ce n'est pas parce que le Costa Rica est connu pour la préservation de l'environnement que c'est un pays parfait.

Pour commencer à parler du traitement des eaux, il faut prendre plusieurs facteurs en compte :

En dehors de la Vallée Centrale, il faut qu'il y'ait de l'eau sur le terrain afin d'obtenir un permis de construire. Pas d'eau, pas de construction. Il faut prouver que vous pouvez être raccordé à l'eau de ville ou bien qu'il y'a un puit sur le terrain qui soit suffisamment éloigné de celui du voisin. Il y'a donc des secteurs complets du pays où il est impossible d'obtenir un permis de construire.

Le Costa Rica se refuse à faire construire des aqueducs pour déplacer l'eau, opinion partagée par les autorités et les populations locales.

La Vallée centrale regroupe 60% de la population du pays (soit environ 2.5 millions de personne). Elle est irriguée naturellement par plusieurs courts d'eau. Cette eau est prélevée directement en haut de la source (protégée avec interdiction de construire et de capter pour garantir la qualité de l'eau) pour alimenter la vallée en eau. Un traitement pour que celle-ci soit consommable est donc inutile. Les différents cours d'eau suffisent amplement, pour le moment, à subvenir aux besoins de la vallée centrale.

L'eau de la vallée centrale n'est pas traitée après utilisation. Cela pollue donc, me direz-vous. Oui, un peu. La seule rivière contaminée est le Rio Tarcoles (celui plein de crocodiles et plein de poissons) qui a un débit énorme. On estime

qu'au pire des cas, ce serait l'équivalent de 10 millions de litre par jour, d'eau contaminée (machine à laver et vaisselle principalement, les excréments restant des produits naturels) rejetée dedans, soit environ 500 petites piscines. Cela reste négligeable par rapport au débit global du fleuve.

Toutes les constructions doivent avoir un système prévu de traitement des eaux noires. Si on prend encore une fois l'exemple de la France, dans le bassin parisien, il n'y a que 2 fleuves, pas assez pour subvenir aux besoins. Il faut donc retraiter pour subvenir au besoin de tout le monde. De plus ; la contamination de l'eau vient principalement (pour 80%) des industries et de l'agriculture.

Au Costa Rica, il n'y a presque pas d'industrie et pas de pompage dans les nappes phréatiques. Il y'a une rivière contaminée, ils vont traiter le problème (pour le moment seul [4% des eaux résiduelles sont traitées](#), c'est d'ailleurs pour cela qu'on ne met pas le papier dans les toilettes). Mais le Costa Rica a un comportement très paysan sur ce point : le meilleur développement durable, c'est la gestion consciente de la ressource en eau. On ne consomme que ce que l'on a, pas plus.

Cependant, le 7 mars 2017, le Costa Rica établi pour la première fois une politique nationale d'assainissement des eaux avec un investissement de 520 millions de dollars.

Comme ils n'ont pas les connaissances, ils ont fait un appel d'offre. Mais les entreprises étant étrangères, ils prennent leur temps avant de choisir la compagnie en charge du traitement des eaux, car cela créera une certaine dépendance.

Donc oui, je concède, il reste du travail mais ils y pensent et ce n'est pas si urgent vu les circonstances. Laissons-leur le temps.

TRAITEMENT DES DECHETS

Même logique pour les déchets, prenons du recul.

Au Costa Rica, il y'a peu de déchets industriels car comme dit plus haut, il y'a peu d'industrie. En province, les déchets sont essentiellement organiques (on en revient à cette culture paysanne) même si la part de déchets non organiques augmente. Il va donc falloir s'y mettre car pour le moment, il n'y a pas de réel ramassage des déchets dans les zones rurales.

Il faut dire que pour rapatrier des déchets du Corcovado, à part l'avion, c'est compliqué.

C'est entre autre pour cela que le Parc du Corcovado fourni lui-même les repas.



Rio Tarcoles : La rivière la plus polluée du Costa Rica.



Ananas, Finca Sura

Dans les grandes villes, il y'a bien ramassage des déchets, car ils en produisent plus, la culture étant différente (plus influencée par la société de consommation) que dans les zones rurales.

Il y'a également une prise de conscience en terme de tri (il y'a d'ailleurs une loi de gestion intégrale des déchets, entrée en vigueur en 2010). Mais pour le moment, le pays manque d'infrastructures de collectage et de traitement ainsi que de mécanismes pour faire appliquer la loi.

En France, un habitant produit en moyenne 600 kg de déchet par an (700 kg pour un suisse et environ 350 kg pour un costaricien – « le meilleur déchet reste celui que l'on ne produit pas »). En France encore, tout le monde tri, mais seulement 40% des déchets issus du tri sélectif sont retraités en tant que tel.

Aujourd'hui ; le Costa Rica utilise des décharges comme il en existait en France (ou ailleurs) il n'y a pas si longtemps : des sites d'enfouissements des déchets composés d'abord d'une couche étanche, puis d'une de déchets, puis d'une de terre, puis d'une de déchets etc... placés sous surveillance pour voir comment se passe la repousse par-dessus.

En France, c'est par-dessus ce type de structure que l'on a par exemple construit le golf national.

En Europe, nous essayons de « revaloriser » les déchets (en les brûlant pour chauffer des HLM par exemple).

Mais au Costa Rica, comme vous pourrez le constater en venant ici, pas besoin de chauffage.

Il y'a quelques années, au vu de la quantité de déchets produite, le traitement des déchets via les décharges pouvait fonctionner. Mais avec l'évolution des comportements, la quantité de déchet augmente. C'est donc en train de devenir un problème et ils vont donc devoir trouver des solutions, [ils ont d'ailleurs commencé à le faire](#).

VRAI ET FAUX BIO

Certaines plantations ont de base peu de chance d'être bio :

L'ananas :

Trop lent quand c'est bio et donc pas rentable. En plus de cela, l'ananas a besoin d'un sol meuble, léger, sableux. Quand vous observez les champs, pas de mauvaises herbes à l'horizon



Bananaie au Costa Rica

alors que nous sommes dans un pays tropical et qu'il suffit de jeter une graine pour quelle pousse. A moins d'employer 4 personnes par m2 pour désherber, il y a de forte chance que ce soit des pesticides.

Insecticides, même topo : si vous voulez garder un ananas pour vous dans un pays reconnu pour sa biodiversité, pas tellement le choix.

Ce qu'on appelle un ananas bio en général, c'est juste un ananas qui n'a pas de sulfate de potassium (dont le but est de ralentir la maturation). C'est donc un ananas qu'il faut transporter en avion (merci l'emprunte carbone) car il ne résisterait pas au bateau. Mouaif l'ananas bio.

Alors, vous trouverez des vrais ananas bio qui ont grandi sans pesticides, sans insecticides, sans engrais chimiques et qui ne contiennent pas de sulfate de potassium. Mais ce sont des ananas produits pour la consommation personnelle (impossible à trouver sur le marché) qui auront la taille d'un poing et qui auront surtout mis au moins 2 voire 3 ans à pousser. Ces ananas, vous les trouverez à [Finca Sura](#), [Finca Verde](#) ou encore [Tierra Madre](#) par exemple.

Le café :

Une plantation de café bio produit environ 30% de moins qu'une plantation de café non bio.

Et pour cause. Elle a de très fortes chances de contracter des champignons qui ravageront l'intégralité de la récolte et des pieds, sans compter le risque que cela comporte pour les autres plantations.

Banane :

Encore une fois, pas un brin d'herbe à l'horizon. Et les sacs bleus que l'on voit sur les régimes de bananes signifient qu'un insecticide a été pulvérisé sur les bananes. Encore une fois, l'idée est que ces dernières ne se fassent pas manger par les bêtes. Et pour qu'une banane soit rentable, il faut qu'elle soit sans tâches (pour coller à l'image standardisée qu'on lui donne) et assez grosse. Encore une fois, les conservateurs et engrais chimiques passent par là.

Il y'a bien quelques producteurs qui essaient d'utiliser des produits moins chimiques, moins agressifs, de réduire les doses... mais comme vous l'aurez compris, trouver une banane, un ananas ou du café bio, c'est compliqué.

[Sources](#) pour en savoir plus.

Alors oui, vous pourrez trouver des fleurs, des tomates et des pommes de terre bio, c'est plus simple. Mais pour ce qui est des ananas, des bananes et du café, si vous souhaitez les commercialiser et être rentable, plus dur de faire du bio.

Quant aux OGM, il y'en a aussi quelques un au Costa Rica et ce depuis 1991, moment où ce type de culture a commencé à se développer sans qu'il n'y ait vraiment de législation. Surtout pour le coton, le soja, l'ananas et les bananes. C'est dans les années 2009 qu'il y a eu le plus de plantations transgéniques au Costa Rica avec 1 698 hectares. En 2014 la superficie tombait à 255.84 hectares (soit 2.55 km²) de cultures transgéniques ont été plantées. C'est aussi dans les années 2012 à 2014 que la campagne « *Pura Vida sin Transgénicos* » a été lancée. Ici aussi, les OGM font débat.

L'ECOTOURISME

La société Internationale d'Écotourisme (T.I.E.S. : *The International Ecotourism Society*) définit l'écotourisme comme « *une forme de voyage responsable dans les espaces naturels et qui contribue à la protection de l'environnement et au bien-être des populations locales* ».

Ce concept de tourisme respectueux de l'activité économique, de l'environnement et des cultures locales, a été officiellement mis au goût du jour sur la scène internationale lorsque l'ONU a choisi 2002 comme l'année de l'écotourisme. Les résultats relatifs à la préservation de l'environnement et au développement du niveau de vie des populations locales ont été très positifs.

Le Costa Rica est l'un des pays à avoir démontré un grand sens de l'initiative et une efficacité sans précédent dans ce domaine.

Plus qu'une simple activité récréative de pleine nature, l'écotourisme propose de découvrir le

territoire visité et d'échanger avec les habitants dans l'objectif de favoriser et de renforcer les aspects environnementaux, économiques, sociaux et culturels locaux. Par le respect des dimensions économiques, sociales, environnementales et éthiques, l'écotourisme constitue donc un levier économique responsable et participe au développement durable : « *un développement qui répond aux besoins des générations présentes sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs* ».

Il est vrai que baser son développement sur le tourisme est un pari risqué, surtout lorsque l'on vise un développement durable.

En effet, si le tourisme peut être vecteur de croissance et avoir des impacts positifs (augmentation du PIB, générateur d'emploi, générateur de devis étrangère etc...), ce dernier peut également avoir des impacts négatifs si sa croissance est mal gérée.

- Utilisation démesurée des ressources naturelles. L'eau douce notamment.

On peut reprendre le cas du Guanacaste (région sèche du Costa Rica ayant tendance à être en manque d'eau) où le tourisme (notamment les hôtels de luxes) peut avoir un impact dévastateur sur la gestion de l'eau (remplissage des piscines, arrosage des terrains de golf etc...). Mais la politique au Costa Rica est de faire en fonction des ressources disponibles comme déjà mentionné précédemment.

- Pollution et effet de serre, avec les augmentations de production de carbone liées à l'augmentation des transports par exemple. Mais le CO₂ ici est largement absorbé par la végétation ambiante.

- Biodiversité en péril (afflux de touristes sur des lieux de reproduction d'animaux par exemple)

mais le Costa Rica dispose comme déjà dit plus haut de 50% de son territoire protégé.

- Imperméabilisation des sols à cause des constructions, mais les constructions restent concentrées en vallée centrale (ou en période de pluies on peut clairement voir les effets de l'imperméabilisation) et encore une fois, plus de 50% du territoire ne sera jamais concerné par ce phénomène.

- Phénomène d'acculturation, mais le Costa Rica fait tout pour protéger les cultures indigènes (nous y reviendront plus tard).

- Augmentation du coût de la vie rendant le lieu inabordable pour les populations locales, etc.

On peut trouver au Costa Rica des exemples de (très grandes) réussites.

Le cas de Tortuguero par exemple. Les habitants avaient pour habitude de manger aussi bien les tortues marines que leurs œufs. Quand ces derniers se sont rendu-compte que ces animaux étaient facteurs de plus-value touristique, ils sont devenus leur plus grand protecteur, abandonnant la chasse au profit de l'activité touristique. La vie à Tortuguero est entièrement tournée vers la protection des tortues (pour en savoir plus, rendez-vous au *Turtle Conservancy Center* une fois sur place).

🌿 VRAI ET FAUX ECOLOGES

Aujourd'hui, au Costa Rica comme ailleurs, le terme écolodge est utilisé un peu à tort et à travers. Cela fait bien, cela fait propre, mais peu nombreux sont les établissements s'étant auto-proclamés écolodge et répondant réellement à des critères d'écologie. Ici l'ICT (*Instituto Costaricense de Turismo*) a mis en place la CST (*Certificación para la Sostenibilidad Turística*).

Cette certification qualifie les prestataires touristiques sur une base de 5 feuilles (0 étant le minimum, 5 le maximum) et prend en compte :

- ✓ La protection de l'environnement
- ✓ La gestion des déchets et l'utilisation de technologie pour l'économie d'eau et d'électricité
- ✓ La sensibilisation des voyageurs aux politiques de développement durable de l'entreprise
- ✓ L'impact positif de l'établissement sur les communautés alentours.

La limite de cette mesure est qu'arriver à 2 feuilles est facile mais qu'avoir 5 feuilles coûte tellement cher que peu d'organismes font les démarches. Les organismes ayant donc malgré tout une démarche écologique se retrouvent pénalisés par cette mesure.



Macaw Lodge, Carara

Cependant, certains lodges ont une réelle démarche d'écologie :

- Ventilation croisée dynamique (limite le besoin d'électricité pour rafraîchir les pièces grâce à l'utilisation de la ventilation naturelle)
- [Puits canadien](#) (permet de baisser la température également sans utilisation d'électricité).
- Piscine avec filtres non chlorés (filtration par les plantes, décantation etc.)
- Construction 100% bois avec du bois coupé sur place puis replanté ([Tierra Madre](#) par exemple).
- Autonomie dans l'approvisionnement (panneau solaire, retraitement des eaux par filtration naturelle, production de la nourriture sur place parfois bio ou grâce à la permaculture). C'est par exemple le cas du [Tierra Madre](#), [Ranchot Margot](#) ou du [Macaw lodge](#).
- Limitation de la production de déchets non recyclables
- Espaces naturels protégés
- Sensibilisation des voyageurs à l'environnement par des visites explicatives
- Inclusion des populations locales (en termes d'emploi au moins).

🌿 VISITE DE FINCA

La « *finca* » en Amérique Latine est une grande propriété, le plus souvent une plantation. Les visites qu'elles proposent sont intéressantes sous plusieurs aspects. Cela peut tenir au style architectural du domaine, à la culture bio qui s'y développe ([Finca Sura](#) par exemple), à la conscience écologique des acteurs, aux nombreuses informations qu'ils fournissent sur le mode de production de leur produits et bien sûr à leur dégustation.

Les *fincas* les plus faciles à trouver sont les *fincas* de café, où vos hôtes se feront une joie de vous expliquer de A à Z le cycle de production du café, jusqu'à sa torréfaction.

D'autres types de production sont aussi concernés par cette forme de tourisme : les plantations de bananes, de cacao, de tabac, d'ananas...

Certaines se sont même spécialisées dans la préservation de l'environnement et/ou dans la reforestation.

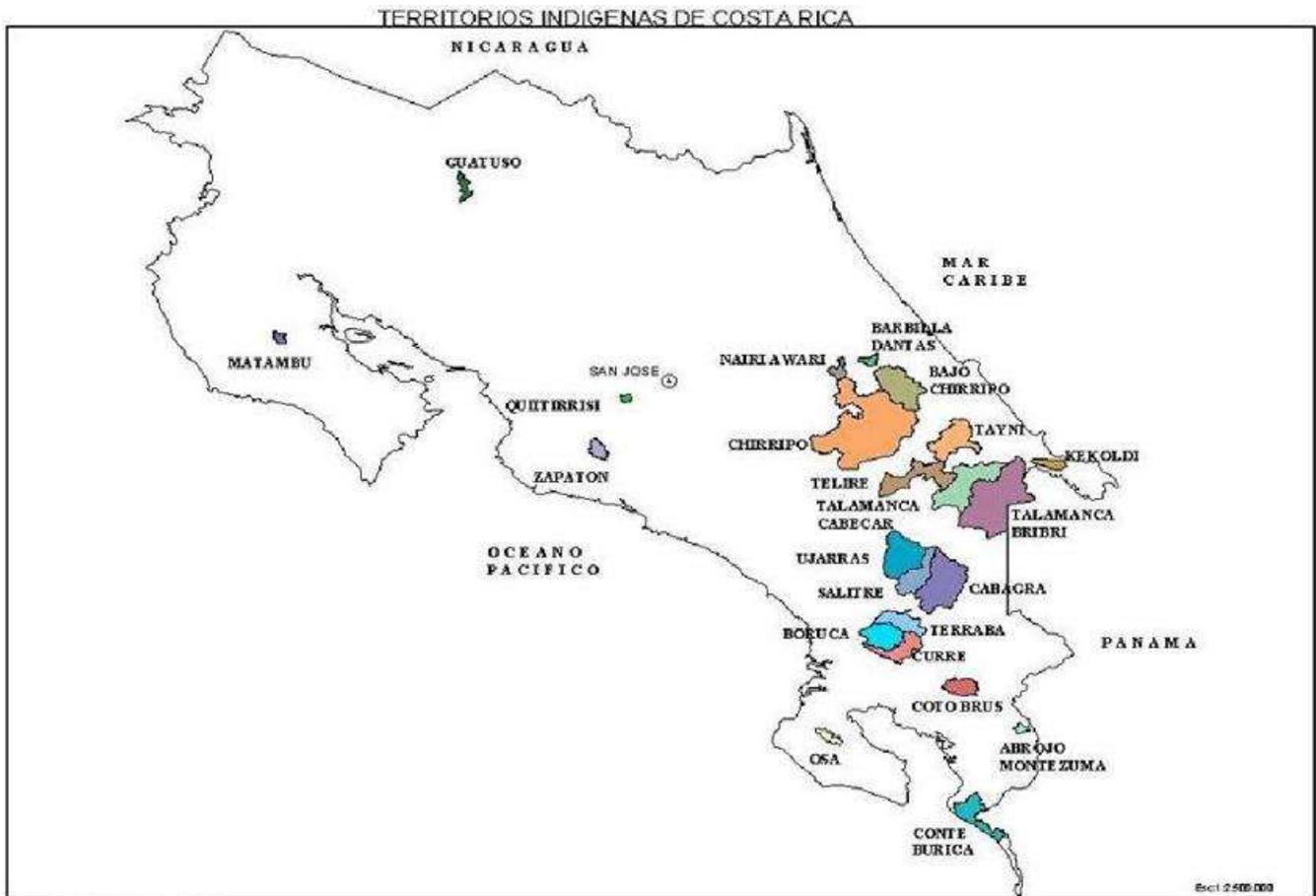
Vous trouverez des visites guidées pour tous niveaux et tous publics. Il y a des tours pour experts et pour amateurs et de différentes durées. Vous trouverez de toute façon votre bonheur.

🌿 TOURISME ET POPULATION INDIGÈNE, QUEL AVENIR ?

Au Costa Rica, les populations indigènes ont bénéficié d'une certaine bienveillance. Ce n'est ni un pays où elles ont été décimées, ni un pays où on a cherché à modifier le mode de vie à tout prix afin de les faire rentrer dans le rang.

Des zones protégées leur étant exclusivement réservées ont été attribuées à chacune afin de leur permettre de continuer à vivre selon leurs habitudes. Ces zones sont situées à proximité de parcs et réserves naturelles. Ces propriétés ont la particularité de ne pas être vendables, bien que certaines dérives aient été observées.

Ce n'est pas parce ces propriétés sont non cessibles qu'elles ne sont pas vendues : les indigènes ne sont pas des gens qui raisonnent sur le long terme. Pour eux, l'appât du gain immédiat est énorme : quand on doit survivre dans la nature, l'instinct de survie veut qu'on profite de chaque opportunité.



Répartition des réserves indigènes au Costa Rica.

Si ces populations veulent rester dans les traditions dans des lieux autonomes, ce n'est pas un problème. Ils en ont la possibilité.

Cependant, il y'a deux limites imposées à cela :

- Les enfants sont obligés d'aller à l'école (ils y apprennent la même chose que les autres enfants costariciens). Ils peuvent donc garder leurs croyances et façons de fonctionner, mais les enfants allant à l'école, ils sont tout de même progressivement en train de s'intégrer naturellement dans le système (certains choisissent par exemple de se rendre dans les villes pour travailler ou poursuivre leurs études plutôt que de rester dans le village).

- La croissance démographique : les terrains attribués ne s'agrandissent pas. Ils ont donc de moins en moins d'espace par personne. De plus, ces populations étaient originellement nomades. Les indigènes s'établissaient pour un temps dans un endroit, mangeaient tout, coupaient tout, rester une dizaine d'années puis s'en allaient quand les ressources n'étaient plus suffisantes. La pression exercée sur l'environnement étant faible, l'ensemble des ressources se reconstituaient pendant leur absence. Cela marche moins bien avec un village sédentaire.

Certaines populations indigènes ont été détruites par la gourmandise (c'est par exemple le cas des *malekus*), d'autres ont compris comment utiliser le tourisme sans se faire



Enfants Guayamis

détruire (c'est le cas des *bribris*, ils ont acheté des téléphones portables grâce au tourisme, mais continuent de vivre selon leur tradition). Pour d'autres, moins les touristes s'y rendent, mieux c'est (on retiendra dans ce cas les *guayamis*).

L'impact du tourisme sur les populations indigènes reste très conjoncturel suivant le lieu où ces dernières se trouvent. Mais le temps travaille dans le sens de l'intégration des indigènes par acculturation. Cependant, il n'y a jamais eu d'intégration forcée.

Les relations entre les indigènes et les colons espagnols ont été houleuses et les populations ont été très vite en contact. 97 % de la population du Costa Rica est un mélange d'origine entre espagnoles et indigènes.

Les populations indigènes ont les mêmes droits que le reste de la population du Costa Rica (droit de vote, droit d'être élu, etc...) mais aussi quelques privilèges : les terrains qui leur sont réservés, le droit à la pratique de la chasse vivrière (ce sont les seuls à pouvoir la pratiquer, cette dernière étant totalement interdite pour les autres).

Les populations noires de Limón (en provenance de Jamaïque) qui ont été amenées au Costa Rica au début des Républiques bananières, ont été pendant longtemps mises à

l'écart : ils n'avaient pas le droit de sortir de la Province de Limón. Ce n'est bien entendu plus le cas actuellement et elles sont maintenant parfaitement intégrées au reste de la population. Vous verrez cependant une différence culturelle en vous rendant du côté Caraïbes, tant au niveau de la gastronomie qu'au niveau de la langue : ils utilisent le patois, un mélange d'anglais et d'espagnol.

🌳 VOLONTARIAT

Le souci avec le volontariat au Costa Rica, c'est qu'il y'a beaucoup plus de demande que d'offre dû au fait du nombre d'Etats-Uniens (loin de moi l'idée de stigmatiser, mais ce sont tout de même les principaux concernés) qui veulent se faire un petit plaisir en soulageant leur conscience en se disant qu'ils font un acte pour la planète, c'est ici devenu un business qui n'est pas suffisamment contrôlé.

On distinguera plusieurs sortes de bénévoles ici :

- Les fermes de bonnes volontés pour qui un volontaire représente avant tout un travailleur gratuit (attention à ne pas tuer le marché de l'emploi en faisant cela).

- Les bénévoles qui n'ont pas grand-chose à faire dû au manque de compétences mais aussi de tâches : 90% de leur temps sera libre, à part répondre à 2 ou 3 questions de quelques touristes.
- Les gens qui veulent s'occuper des animaux car ils aiment bien cela, mais n'ont aucune formation. Cela peut être très dangereux : un animal sauvage est différent d'un chien ou d'un chat. Si vous avez une formation médicale ou des qualifications en tant que vétérinaire, pourquoi pas. Mais sinon, oubliez.
- Les arnaques, de plus en plus répandues : Les gens payent parfois très cher (jusqu'à 600 USD par semaine) avec des objectifs peu définis.
- Les gens qui proposent du volontariat sur une journée : considérez que c'est du pipeau. Pour être efficace, il faut connaître l'organisation, le contexte et comme vous vous en doutez, une journée n'est pas suffisante pour cela.

Au Costa Rica, je vous recommande de ne jamais faire appel à une organisation de bénévolat internationale car rien n'est contrôlé. On ne sait pas ce qui est fait, ni si cela aide vraiment. Dès lors que l'on vous demande de payer, fuyez !

Si vous avez des vraies envies et de vraies compétences, c'est un pays où la technicité peut vraiment être bonne et où vous pourrez vraiment apprendre et apporter quelque chose. Il sera par contre nécessaire de parler espagnol, d'avoir des connaissances en négociation et en immobilier : certaines organisations propose de partir négocier avec des propriétaires terriens afin de racheter leur terrain pour mettre en place des corridors écologiques. Dans ce cas,

oui, vous pouvez être utile. Vous trouverez ce type de projet dans les environs de Chilamate par exemple.

Le [Toucan Rescue Ranch](#) peut aussi être une bonne option (à Turrucares ou Heredia) mais il faut rester au minimum un mois et la demande encore une fois et nettement supérieur à l'offre. Vous aurez donc une chance si vous avez une formation en lien avec les animaux. Sinon, passez votre chemin.



Dans tous les cas, si vous trouvez un volontariat, n'hésitez pas à nous en faire part via [la page de contact](#). Mon équipe et moi-même nous chargerons de vérifier ce qu'il en est, et si pas fiable, essayerons de vous rediriger vers un organisme de confiance en fonction de vos envies. Mais je répète, en dessous de 2 semaines de volontariat, oubliez.

LES SYMBOLES

ARBRE ET FLEUR EMBLEMATIQUES DU COSTA RICA

Le *Guanacaste* (*Enterolobium Cyclocarpum*) de la famille des fabacées, a été déclaré arbre national du Costa Rica par le décret n°7 du 31 août 1959, dans le but de rendre hommage au rattachement du Guanacaste au reste du pays en 1824.



Guanacaste

Cet arbre n'est pas endémique du Costa Rica puisqu'on le retrouve du Venezuela jusqu'au Mexique. Son nom est d'ailleurs issu de la langue aztèque (« *guautil* » : arbre et « *Nacaztli* » : oreille), et signifie textuellement l'arbre aux oreilles, ou l'arbre qui entend. Ce nom est dû à son fruit en forme d'oreille, de couleur café brillant et à cosse dure. Le Guanacaste apparaît d'ailleurs sur le [billet](#) de 1 000¢.



Billet de 1000 colones.

La *guaria morada*, une élégante orchidée mauve au cœur blanc a été déclarée fleur nationale le 15 juin 1939, à la suite d'un concours organisé à cet effet sous la présidence de Don León Cortés Castro.



Le nom de cette orchidée provient de la langue indigène Nahuatl (« *gua* » qui signifie arbre) et de la langue espagnole (« *morada* » signifiant mauve), la traduction serait donc littéralement « *la fleur mauve qui pousse sur un arbre* » puisqu'effectivement il s'agit d'une plante épiphyte. La beauté de cette fleur a toujours été appréciée au Costa Rica, que ce soit par les indiennes précolombiennes, qui en ornaient leurs parures, ou par les premiers colons.



LES JOURS FERIES

JANVIER

1^{er} janvier : Jour de l'an (*año nuevo*) :

MARS/AVRIL

Semaine sainte ou semaine de Pâques (*semana santa*) :

La semaine sainte tombe en mars ou en avril selon les années. Elle se déroule du jeudi/vendredi saints jusqu'au dimanche de Pâques. C'est une célébration relativement importante pour les costariciens.

Vous observerez devant beaucoup de maison une grande croix en bois plantée dans le jardin ornée d'un petit drapeau violet (couleur de la résurrection) et une fois le vendredi saint passé un drapeau de couleur blanche. La plupart des commerces ferment ces jours-là, la vente d'alcool est interdite et la circulation des bus limitée voire inexistante. Certaines administrations et certains commerces ferment même toute la semaine.

11 avril : Jour de Juan Santamaría.

MAI

1^{er} mai : fête du travail

JUILLET

25 juillet : Le Nicoya rejoint officiellement le reste du Costa Rica.

AOUT

2 août : Jour de la Vierge de Los Angeles

15 août : Fête des mères et assomption.

SEPTEMBRE

15 septembre : Fête de l'indépendance.



OCTOBRE

12 octobre : Jour de Christophe Colomb ou de la rencontre des cultures (*Día del Encuentro de las Culturas*)

DECEMBRE

1^{er} décembre : Jour de l'abolition de l'armée.

25 décembre : Noël. Le 24 décembre est parfois férié, mais de manière non officielle. Entre Noël et le Jour de l'an, la plupart des commerces sont fermés, et l'activité du pays se dirige alors vers les côtes.

🌿 QUELQUES FETES :

La Lagarteada en Ortega de Bolson :

Cette fête locale du Guanacaste est une tradition de plus de 150 ans qui consiste à capturer des crocodiles le jour du Vendredi Saint. Elle est apparue au départ face à la nécessité des agriculteurs de protéger le bétail et pour les propriétés curatives de la graisse de l'animal. Elle attire aujourd'hui les populations des régions avoisinantes. Cependant, le

crocodile étant en voie d'extinction, les habitants ne peuvent plus tuer l'animal et doivent le relâcher après 3 jours de capture.

Annexion du Partido de Nicoya :

Cette fête célèbre l'annexion du *Partido de Nicoya*, la région de Nicoya et de Santa Cruz et son rattachement à la région du Guanacaste le 25 juillet 1824. Danses folkloriques, corridas et concours de bétail au programme.

La Romería à Cartago et le Jour de la Virgen de Los Angeles :

Cette tradition a lieu dès le 1er Août. De toute part du pays la population organise une marche jusqu'à la Basilique de Los Angeles. La *Virgen de Los Angeles*, aussi connue sous le nom de *la Negrita*, est considérée comme le saint patron

du Costa Rica. En 2005, ils étaient plus d'un million à être présent le 2 août pour cette tradition qui perdure depuis des siècles.

Voici quelques liens utiles pour être au courant des derniers événements !

- [Calendrier des fêtes et célébrations costariciennes](#)
- [Les 8 plus belles fêtes costariciennes](#)
- [Les Festivals ville par ville](#)
- [Les soirées dans les différents clubs du pays.](#)
- [Liste des marchés](#) au Costa Rica
- Tenez-vous informé des dernières informations via les journaux: [El Periodico](#), [La Nación](#), [Ticotimes](#) (en anglais).



La cathédrale de Cartago pendant la Romería

PROFITER DE SON VOYAGE

SE DEPLACER

🗃 LOCATION D'UNE VOITURE ET CIRCULATION A TRAVERS LE PAYS

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- [Cartes routières et GPS](#)
- [Quel déplacement choisir selon le séjour ?](#)
- [Utiliser un campervan](#)
- [Les routes au Costa Rica](#)
- [Utiliser le frein moteur sur un véhicule automatique](#)
- [Voiture ou 4x4 ?](#)

Pour choisir votre véhicule de location, je vous recommande fortement un 4x4. C'est même indispensable ici !

En effet, c'est le seul véhicule qui vous permettra vraiment de découvrir des endroits hors des sentiers battus, de vous déplacer à votre rythme, d'avoir une liberté totale au niveau des horaires, de découvrir la nature et des sentiers où personne n'est passé. Tout comme dans votre pays, la voiture sera pour votre voyage un symbole de liberté.

Pour les amoureux de la nature et soucieux de la préservation de l'environnement, il existe de très petits 4x4 disposant de cylindrées plus faibles que celles des voitures européennes. L'image du 4x4 à la puissance destructrice est donc une image préconçue.

Louer un 4x4 au Costa Rica tient parfois du parcours du combattant. Ceci est dû aux nombreuses franchises internationales qui surenchérissent les propositions les plus folles, surtout sur Internet où la plupart du temps le



devis proposé n'est pas complet : l'exemple le plus typique est celui d'une proposition de location ne comportant pas l'assurance. Dans tous les cas, en passant par ce genre de service, il est très possible que vous ayez de mauvaises surprises.

🗃 CONSEILS POUR LOUER UN VEHICULE AU COSTA RICA



[GUIDE DE LA LOCATION DE VOITURE](#)

Disposer d'un véhicule, reste bien sûr la meilleure façon de visiter le Costa Rica en toute liberté. Mais au Costa Rica comme ailleurs, la location d'une voiture sans une personne de confiance pour vous aider sur place, réserve parfois quelques désagréments. Il suffit pour s'en convaincre, de consulter le [blog Tout Costa Rica](#).



MALIN :

C'est pourquoi, je vous invite à louer par des sociétés locales via le Réseau Solidaire ToutCostaRica, ce qui vous garantira les prix, les services et une aide francophone en cas de soucis.

Les mésaventures les plus fréquentes :

À votre arrivée le modèle disponible n'est pas celui que vous aviez retenu (modèle inférieur pour le même prix, ou modèle supérieur à un prix plus élevé).

Le prix demandé n'est pas celui indiqué lors de la réservation (taxes et assurances additionnelles).

En cas d'accident, certaines agences n'hésitent pas à conserver la totalité de la franchise, de l'ordre de 1000 à 1200 \$, même pour des dégâts minimes. Bien sûr vous pouvez toujours contester, mais allez-vous revenir au Costa Rica pour engager une action en justice ?

Comme vous êtes fatigué par un long voyage et que vous ne souhaitez pas perdre de temps, vous êtes souvent enclin à accepter ; d'autant plus que le loueur dispose d'une avance et détient vos coordonnées bancaires. Même si vous voulez annuler votre location, les frais d'annulation de dossier pouvant atteindre 200 \$ vous capitulez et finissez par céder.

En haute saison (Décembre à Avril), il est pourtant recommandé de réserver sa location plusieurs mois en avance.

Trouver un loueur n'exigeant pas d'acompte ou de références bancaires est pratiquement impossible.

Alors comment faire ?

Si vous passez par un tour opérateur ou un loueur de réputation internationale ou via leurs intermédiaires, vous pouvez toujours espérer un recours à l'amiable, mais le résultat reste bien aléatoire.

Prenez les trois assurances obligatoires au Costa Rica auprès du loueur car le paiement par carte bancaire, contrairement aux idées

reçues, ne couvre pas toujours les véhicules 4X4. Vérifiez donc bien auprès de votre organisme bancaire. De plus, votre carte de crédit ne pourra vous couvrir que pour la CDW (assurance pour votre propre véhicule) et non pour la TPL (celle pour les dommages causés au véhicule tiers).

Contactez l'équipe ToutCostaRica

Afin d'éviter ces désagréments, le Réseau Solidaire ToutCostaRica a mis en place des accords préférentiels avec des partenaires de confiance. Nous sommes donc en relation avec des loueurs locaux que nous privilégions face aux compagnies internationales.

Nous connaissons personnellement les propriétaires de ces compagnies locales et à ce titre nous pouvons vous obtenir des prix raisonnables pour un service respectueux des engagements pris.

Passer par ToutCostaRica vous offrira plusieurs avantages non-négligeables :

- ✓ Un devis complet, une assistance francophone, un véhicule adapté à vos besoins, un large choix de catégories de véhicules 4x4 et 4x2, un GPS ou boîtier wifi et un 2^e conducteur inclus...
- ✓ Si vous avez moins de 25 ans ou de 21 ans, il est important de nous prévenir car tous les loueurs n'acceptent pas de louer aux jeunes conducteurs.



Quel que soit votre choix de location, prenez en considération que le 4X4 est le véhicule le plus adapté pour visiter le pays.

Aide

Si vous souhaitez passer par Tout Costa Rica pour louer un véhicule, c'est simple, il vous suffit de remplir en ligne un [formulaire](#) (dates de prise et retour du véhicule, modèle désiré et coordonnées). Vous recevrez en retour un devis et les clauses de la location.

Si les conditions vous conviennent, vous validez votre réservation et vous recevrez une confirmation sans qu'aucune avance ni aucune référence bancaire ne vous soient demandées.



MALIN :

J'attire votre attention sur le fait que le Réseau Solidaire ToutCostaRica a réussi à obtenir les meilleures conditions tarifaires et services possibles pour les locations de véhicules, grâce au fait de la concentration des demandes à travers un seul interlocuteur.

Demander à bénéficier des garanties ToutCostaRica en passant par le Réseau Solidaire, c'est aussi une sécurité supplémentaire en cas de soucis sur la route, avec votre véhicule ou avec le loueur.

Une dernière chose : les routes au Costa Rica ne sont presque pas indiquées. Je recommande donc fortement l'usage du GPS ou d'une application de guidage. Sur ce point, vous pouvez lire les [comptes rendus de voyage](#) des visiteurs vous ayant précédés ; ils en témoignent.

Pour toutes vos questions concernant la location de véhicule, vous pouvez nous [contacter via le site internet](#).

A la lecture de certains forums, vous pourrez avoir une appréhension à conduire au Costa Rica, ce qui finalement n'est pourtant pas plus difficile qu'ailleurs.

Dans un pays où les règles de circulation sont très peu respectées, il est utile de conduire en restant vigilant. Les grands classiques des erreurs de conduite ici sont : doubler à droite, le plus fort passe, ou encore aucun respect de la priorité.

Dans tous les cas ne vous affolez pas, prenez votre temps et tout se passera très bien.



A RETENIR :

En cas d'accrochage, **NE DEPLACEZ PAS VOTRE VEHICULE** avant l'arrivée de la police et avant que le constat ne soit fait, même si cela gêne la circulation. Dans le cas contraire, vous risqueriez de ne pas être couvert par votre assurance. Appelez le **911**, l'assurance du loueur (n° inscrit sur le contrat de location et l'équipe ToutCostaRica au **+506 8620-1230**).

Au Costa Rica, beaucoup ne respectent pas les distances de sécurité. Lorsque vous conduisez, évitez d'être proche d'un camion ou de n'importe quel véhicule surtout sur une route pleine de graviers ou sur une piste rapide. A savoir également : au Costa Rica, les bus sont rarement remis en cause dans un accident.



Avant de partir, et pour un plus grand contrôle de votre véhicule de location, renseignez-vous toujours sur le fonctionnement des quatre roues motrices et pensez à bien vérifier l'état de vos pneus.

Pour un bon fonctionnement du véhicule, ayez certains réflexes et prenez quelques précautions...

Il est avant tout très important de vérifier la qualité des pneus pour assurer le meilleur rendement du 4x4. Par ailleurs, ayez toujours un œil sur le moteur afin de contrôler qu'il ne chauffe pas trop. Cependant, très peu de personnes ont été dans ce cas, même après avoir parcouru des milliers de kilomètres.

Enfin, soyez sûr d'avoir une roue de secours, une seule suffit. Néanmoins si vous aviez une crevaison, essayez de trouver le petit garage local : « taller » ou « llantera » où les techniciens vous répareront le pneu pour environ \$5. A ce tarif, il n'est pas nécessaire d'appeler l'agence de location de voitures.

Dans le cas où la roue se déchire complètement et que le pneu ne peut plus servir, appelez tout de suite le numéro d'urgence (+506 8620 1230). Un membre de l'équipe se mettra en contact avec le loueur pour savoir s'il préfère vous fournir le pneu de rechange ou bien si vous

pouvez le racheter. Mais ne racheter JAMAIS un pneu sans l'aval du loueur.

De plus, veillez à ce que votre plaque d'immatriculation soit bien fixée car si vous la perdez, les démarches pour la remplacer sont longues, compliquées et coûteuses.

Veillez également à ne pas stationner le long des lignes jaunes. En cas de stationnement gênant les plaques seront retirées par la police du transit. Et les démarches pour les récupérer sont les mêmes qu'en cas de perte.

Gardez bien en mémoire que pour n'importe quel problème mécanique (pneu, courroie), vous pouvez nous appeler au +506 8620-1230. Mon équipe vous aiguillera dans les démarches à suivre.

Comme plus de la moitié des touristes sont nord-américains, ce sont autant de modèles de voitures automatiques sur le marché. Ce type de voiture est moins nerveux que les modèles disponibles en Europe. Il suffit d'un peu de technique. La plupart des grandes franchises travaillent donc avec ce type de véhicule.

Pour obtenir une voiture avec une boîte manuelle, il vous faudra passer par un intermédiaire européen qui a un bon réseau de loueurs comme le Réseau Solidaire ToutCostaRica.



Passage à gué, péninsule de Nicoya.

Pour les passages de rivière, il existe plusieurs méthodes : observer si les voitures passent et comment, demander aux autochtones par où passer ou marcher dans l'eau devant la voiture pour guider le conducteur.



A RETENIR :

Pour passer un gué ou une rivière avec votre 4X4, il vous faut le plus souvent prendre le passage en arc de cercle par l'aval, c'est-à-dire en commençant la traversée dans le sens du courant.

Pour vous aider à visualiser cette technique, nous vous invitons à regarder [cette vidéo](#) de passage de gué.

Avec un 4X4, si l'eau arrive à hauteur des portières, l'essentiel est qu'elle n'infiltrer pas l'entrée d'air du carburateur (ou encore la prise d'air du moteur).

Faites très attention aux plages où les marées montent très vite et où l'eau salée attaque la mécanique de la voiture avec un effet particulièrement corrosif et très destructeur pour les pièces du véhicule.

En cas d'accident, ne bougez surtout pas votre véhicule et faites immédiatement appel à l'assurance, à la police et, si vous êtes détenteur à l'assistance francophone ToutCostaRica. L'assurance et la police viendront faire le constat avec vous.

Ne bougez rien : que vous bloquez la Panaméricaine ou que vous ayez provoqué seul votre accident. Attendez patiemment l'assurance et la police même si cela peut parfois prendre un peu de temps.

Lorsque vous vous garez, ne laissez jamais la voiture sans surveillance. Pensez toujours à fermer toutes les portes ainsi que celle du coffre (toutes les voitures ne disposent pas de la fermeture centralisée) car seuls les bagages et les objets se trouvant à l'intérieur du véhicule intéressent les voleurs et non la voiture en elle-même. Gardez bien en tête qu'il est très peu probable que vous vous fassiez voler votre véhicule, ces derniers étant interdits de sortie du territoire.

De plus, les voitures de location n'ont pas de plaques minéralogiques particulières, il n'est donc pas possible de repérer les voitures de touristes.

Pour éviter ces vols, beaucoup d'endroits proposent des services de surveillance. Pour



« Gilet jaune/orange » au Costa Rica

vous arrêter dormir ou manger, choisissez des hôtels ou restaurants avec parking et gardiens privés. Dans les rues, vous serez certainement abordés par des gardiens généralement habillés de gilets jaune ou orange et rémunérés par des pourboires. N'ayez aucune crainte car c'est un service très courant au Costa Rica et ce personnel est considéré comme officiel. En général, on leur laisse environ 300 colons de l'heure.



MALIN :

Dans les stations-service au Costa Rica, on ne se sert pas mais on se fait servir et on ne laisse pas de pourboire.

Utilisez le terme adapté au type d'essence avec lequel fonctionne votre véhicule : « *regular* » pour l'essence et « *diesel* » pour le gasoil. A noter que « *gasolina* » signifie essence en espagnol, à ne pas confondre avec notre gasoil. Vérifiez que le personnel de la station essence ne se trompe pas de carburant.

Si vous allez déjeuner dans une *soda* ou dans un restaurant qui ne dispose pas de parking surveillé, il vous suffit de garer votre véhicule à un endroit visible depuis votre table.

En ville, vous pourrez aller dans un parking public pour \$2 ou \$3 de l'heure, en laissant tous vos effets personnels à l'intérieur. L'erreur classique consiste à laisser la voiture en ville sans surveillance ou en bordure de mer, à se garer sur le bord de la plage en laissant tout dans le véhicule.

Si vous suivez l'ensemble de nos conseils, sauf malchance, vous ne rencontrerez aucun problème de vols avec votre véhicule.

Depuis peu, les autorités costariciennes ont renforcé la vigilance concernant les stationnements gênants. Maintenant, si vous gênez, la police vous retire les plaques. Et pour les récupérer, ce n'est pas une mince affaire. Amende de 150 USD à la clé + plus frais administratifs (environ 100 USD) + frais d'immobilisation du véhicule pratiqués par le loueur (en haute saison, aoutch) + frais pour aller chercher le véhicule si besoin. Alors, vu le prix des parkings ici, autant se garer correctement.

Sur la route, comme partout, nous vous suggérons de respecter les limitations de vitesse : 80 à 90 km/h sur les grands axes, 40 km/h en ville, 25 km/h à l'approche des écoles où il est fortement recommandé de faire attention aux dos d'ânes qui viennent toujours par deux, et d'ouvrir l'œil car ils ne sont pas toujours visibles.



A RETENIR :

La nuit 90% des routes ne sont ni éclairées, ni équipées de réflecteurs, et beaucoup de piétons et de cyclistes circulent sur le bord des routes ; ils sont d'autant plus difficiles à voir dans l'obscurité. Il est donc préférable d'éviter la conduite de nuit.

En cas de pluies, faites attention aux flaques d'eau qui peuvent cacher des trous très profonds et briser rotules et flèches de votre véhicule.

De manière générale, la signalisation routière est plutôt désastreuse... Restez donc concentré.

Une carte routière en complément du GPS n'est jamais inutile, d'autant plus qu'au Costa Rica, beaucoup de villes portent le même nom à peu de choses près. L'équipe ToutCostaRica vous proposera au briefing une carte récente et très détaillée du pays.



MALIN :

Pour consulter l'état du trafic routier dans le pays, cliquez sur [ce lien](#) ou bien utilisez l'application Waze, de loin la plus fiable en temps réel pour juger de l'état du trafic.

Notez au passage que la location de moto et de vélo est à éviter car la conduite au Costa Rica est vraiment dangereuse pour les 2 roues.

AUTORITES ET SANCTIONS

Depuis la loi anti-alcool au volant, les sanctions en cas de conduite en état d'ébriété sont plus sévères. Si vous êtes arrêté avec 50mg/l d'alcool



dans le sang vous allez au-devant de graves ennuis qui peuvent même aller jusqu'à la prison. La police est armée de nombreux radars et sait se positionner aux bons endroits. À la différence d'autres pays d'Amérique Centrale, la police locale ne vous arrêtera pas tant que vous ne commettrez pas de réelle infraction. Les contraventions s'élèvent à plusieurs centaines de dollars, soyez donc prudents.

Amendes applicables pour les excès de vitesse (2020)

- Excès de Vitesse de type A (au-dessus de 120km/h) : 326 701 ₡ (d'après l'Art. 143 de la Loi de transit)
- Excès de Vitesse de type B (20km/h au-dessus de la vitesse autorisée) : 220 774 ₡ (d'après l'Art. 144 de la Loi de transit)
- Excès de Vitesse supérieur à 150km/h : de 1 à 3 ans de prison (d'après l'Art. 254 bis du Code Pénal)

[Source du Ministère des travaux publics et des Transports](#)

Dans la région, même si la police est plutôt efficace, elle est aussi très arrangeante. Cependant, n'acceptez aucune corruption et demandez toujours à recevoir le papier de la contravention (« *el parte* ») que vous irez ensuite régler directement à la Banque Nationale ou qui vous sera déduite de votre caution de voiture.



A RETENIR :

Ne jamais vous offusquer avec l'agent de police, restez calme et si possible, laissez plutôt s'exprimer les femmes avec leur plus beau sourire.

Un grand classique de corruption par la police de transit consiste à vous menacer d'immobiliser la voiture en enlevant les plaques et en prenant votre permis de conduire. Cette technique a pour unique but de vous faire peur pour que vous acceptiez le paiement d'une contravention au montant élevé. Si cela vous arrive, exigez à vos interlocuteurs de rencontrer directement le chef des agents de police. Mais les cas sont rares.

La police au Costa Rica n'est ni violente ni agressive. Vous ne vous sentirez jamais en insécurité avec ses agents reconnaissables par leur voiture bleue et jaune et leur moto blanche.

LES TRAJETS EN BUS

Le bus nous semble un moyen de transport très peu intéressant, à moins que vous disposiez de plus d'un mois pour visiter le pays. Il n'existe pas de bus direct et même les bus directs (appelés « *directos* ») effectuent des arrêts. Par ailleurs, ils ne roulent pas tard le soir. Les terminaux de bus (particulièrement dans la capitale) ne sont vraiment pas des endroits engageants : il existe beaucoup de bandes organisées cherchant des victimes à voler, comme dans beaucoup de pays, et les alentours des terminaux de bus sont souvent des points de vente de drogue. Il faut savoir que la plupart des vols se font lorsque les bus s'arrêtent en cours de route, spécialement lors des arrêts dans les restaurants, lorsque tout le monde descend en laissant les affaires à l'intérieur du bus.

Beaucoup de bus desservent les grands axes mais en dehors de ces derniers, la fréquence devient assez limitée.

Mais le plus gros inconvénient du bus est de partir à des horaires déterminés.

En choisissant ce mode de transport, vous ne disposerez donc pas de liberté dans vos déplacements.



De plus, les bus arrivent en général en centre-ville, ce qui vous empêche de vous décentraliser pour trouver des hôtels agréables.

Il vous faudra alors prendre un taxi pour aller dormir dans un endroit éloigné de la zone urbaine.

Si vous pensez économiser de l'argent en voyageant en bus, sachez que vous dépenserez sûrement plus en course de taxis et que vous perdrez un temps précieux.

Pour vous aider à voyager en bus, nous vous invitons à consulter les horaires de bus sur les sites des compagnies et sur le site de l'Office du Tourisme Costaricien, vous pourrez [télécharger un document PDF](#) des trajets et des horaires de bus dans tout le pays.

Appelez toujours les compagnies de bus pour vérifier les horaires car ces derniers sont changeants.

LES GUIDES CHAUFFEURS

Vous pouvez aussi recourir aux services d'un guide professionnel qui vous transportera en micro bus ou en taxi. Ce sont des services beaucoup plus chers que la simple location de

voiture. Ils ont un avantage puisque la personne connaît très bien le pays mais le désavantage est le suivant : vous ne connaissez pas ces personnes ! En effet, il vaut mieux faire appel à des guides recommandés par un tiers, une amitié, un tour opérateur ou par le Réseau Solidaire ToutCostaRica.



A RETENIR :

L'autostop est à éviter. Je vous le déconseille, surtout si vous êtes de la gente féminine. Et au-delà de ça, cela ne fonctionne pas très bien ici.

LES LOGEMENTS ATYPIQUES :

🌿 CAMPING AU COSTA RICA

Au Costa Rica, vous trouverez peu de structures vous permettant de pratiquer le camping et pour cause, en lisant les [blogs](#) des voyageurs vous ayant précédés dans le pays, vous vous rendrez vite compte que ce n'est pas un mode d'hébergement adapté au pays.

Bien entendu, en cherchant bien, vous trouverez des structures (généralement de mauvaise qualité) pouvant vous accueillir ou des sites vous proposant des lieux de camping « sauvages » mais croyez-en mon expérience, mauvaise idée. Je vous explique !

En saison des pluies, ce n'est pas le petit crachin breton qu'on a ici. Ce sont de vraies pluies ! Du type où vous auriez plus de pression sous la pluie que sous la douche de l'hôtel. Lors d'une pluie tropicale, souvent brève mais intense, même une tente soit disant hermétique aura vite fait de se transformer en piscine. Alors si vous ne craignez pas l'humidité ou bien souhaitez pratiquer la natation nocturne en zone sauvage,

pourquoi pas. Personnellement, je préfère dormir au sec.

En saison dite sèche, pas de souci à se faire pour la pluie certes (quoi que, on est jamais à l'abri en fonction de la région).

Le souci, c'est qu'ici le soleil se lève à 5h le matin. Et, on ne le dira jamais assez, vous êtes proche de l'équateur, il tape donc plus fort. A 5h15, vous aurez l'impression de dormir dans un sauna. Pourquoi pas, c'est gratuit après tout. Mais à 5h30, vous ressemblerez à une tomate séchée ou un raisin sec. Bof.

En toute saison, il faut savoir que 95% des serpents venimeux sont nocturnes, ce qui signifie qu'en ayant un petit besoin pressant nocturne et incontrôlé, vous pourriez très vite faire de mauvaises rencontres. Au passage, les araignées aussi sont nocturnes... Je vous laisse choisir vos compagnons de nuit, cela ne me regarde pas...

En clair : si c'était une bonne idée, cela se saurait. Si vous êtes accompagné par Bear Grylls ou autre pro de la survie, ça peut être amusant. Sinon, ce sont de belles frayeurs en perspective. A vous de voir.



Camping au Costa Rica : sympa quand il fait beau, moins quand il pleut.



4x4 aménagés

🌿 4X4 AMENAGES ET CAMPING-CAR

Bon, pour le 4x4 aménagé avec tente sur le toit et le camping-car, on risque de retrouver nos fameux compagnons nocturnes (rappelez-vous, les araignées et serpents entre autre) lors des besoins surnois de milieu de nuit, et également de bénéficier du sauna gratuit.

Mais cela à l'avantage d'être un poil plus hermétique qu'une tente.

Sachez que vous pourrez trouver ce type de véhicule en location si vous le désirez. Mais l'offre reste limitée. Il faudra donc s'y prendre à l'avance et y mettre le prix (comptez au minimum 80 USD/jour en moyenne).

Si vraiment cela vous intéresse et que vous avez le profil, n'hésitez pas à en faire la demande via le [formulaire de demande de devis](#).

🌿 CHEZ L'HABITANT

Bon avant d'aller chez qui que ce soit, passez déjà dans une base d'accueil [Chez Pierre](#), il paraît que j'habite au Costa Rica et que mon équipe aussi, c'est un peu comme aller chez l'habitant ;-).

Blague à part, je comprends l'idée : avoir une expérience authentique avec des locaux hors des sentiers battus. OK.

Sauf que la culture costaricienne est différente : on ne reçoit pas d'étranger chez soi. Surtout en dehors de la vallée centrale.

Le domicile est réservé à la famille, comme dans la plupart des pays de tradition et de développement paysans.

Les costariciens, sont polis, serviables, chaleureux, même. Particulièrement agréables. Mais ils sont très loin de souhaiter recevoir des étrangers. Quelques rares personnes y arrivent, surtout près des zones touristiques, parce qu'ils ont compris qu'ils pouvaient en tirer des revenus complémentaires. Ce qui à terme est dommage car crée une dépendance.

Peut-être aurez-vous quelques succès quand même. Il faut être bilingue, par ailleurs. Sachez toutefois qu'au Costa Rica, un non poli est un non ferme. Et il serait très malpoli d'insister.

Si vous souhaitez disposer d'un logement privé et être en contact avec des hôtes vivants dans le pays, le Réseau Solidaire vous propose une sélection de RBnB et de B&B. Sinon, il y'a aussi les cabinas.



Marlin

SPORT ET AVENTURE

Les paysages du Costa Rica constituent un cadre somptueux pour de nombreuses activités : balades à cheval, canopy, rafting ou encore surf... Ces activités restent néanmoins relativement chères notamment pour les familles. C'est pourquoi le Réseau Solidaire ToutCostaRica a mis en place la [Premium](#) permettant d'obtenir des réductions de 12% à 45% sur plus de 300 activités à travers le pays.

🌿 LA PÊCHE SPORTIVE

Le Costa Rica est l'un des meilleurs endroits au monde pour la pêche au gros.

La pêche ici c'est surtout du côté Pacifique. On y pratique de la pêche hauturière, côtière ou mixte.

A noter que le Costa Rica pratique sous la gouverne de l'IGFA (Association Internationale de la pêche au gros), le « *catch and release* », c'est-à-dire que les prises sont relâchées après avoir été pêchées.

La pêche n'est donc pas vue comme une chasse mais comme un sport ! On trouve dans les eaux du Pacifique des marlins, des voiliers géants.

Une bonne pêche dépend surtout d'un bon équipage. C'est plus une question de compétence que de chance !

Les connaissances et l'équipement des professionnels de la mer font la différence. La pêche est une activité très sympa, comme nous l'ont prouvé les affiliés du Réseau ToutCostaRica, mais aussi très coûteuse.

Des endroits à conseiller ? On peut, sans non plus vouloir vous influencer, vous proposer : Le Golfo Dulce à savoir, Golfito ([voir vidéo](#)), Puerto Jimenez et Zancudo.

Notez aussi que deux tournois internationaux sont organisés annuellement. Si vous aimez la pêche au gros, c'est bien ici qu'il faut venir faire vos premières armes ou vous perfectionner.

🌿 LES SORTIES EN MER

L'attrait principal de cette activité est l'observation des baleines et des mammifères marins en général.

On peut les observer depuis la côte mais c'est tout de même mieux de faire du kayak de mer en leur compagnie à Cabo Blanco, Samara, Uvita ou Sierpe. Pour les curieux, [cliquez ici](#) pour voir cette vidéo d'une sortie en mer à Uvita pour observer les dauphins.

Ces sorties sont peu conseillées pour les enfants car elles peuvent être assez sportives à cause des courants parfois assez forts.

Si vous recherchez plus d’amusement, au Golfo Dulce et à Puerto Jimenez, il est également possible de faire du bodyboard et de plonger la tête dans l’eau avec les dauphins.



MALIN :

En saison, si vous allez au Corcovado en bateau et que vous voulez voir des baleines prévoyez votre excursion sur Uvita après le Corcovado. Il y a de grandes chances que vous les croisiez déjà lors du trajet qui vous mènera au parc national.

LA PLONGEE ET LE SNORKELING

Vous l’aurez compris, si vous aimez la nature, le Costa Rica est fait pour vous ! Ce bout de terre propose 2 océans, pas moins !

Côté Caraïbe la mer est généralement calme, la visibilité est bonne mais la faune sous-marine est modérée. Côté Pacifique c’est l’exubérance ! Une myriade d’espèces animales de différentes tailles et couleurs vous attend. La zone est d’un

grand intérêt mais la mer peut être agitée et peut ainsi atténuer quelque peu la visibilité. Vous aurez presque partout le choix entre plongée sous-marine (avec bouteille) et snorkeling (avec masque et tuba).

L’île du Coco

C’est l’endroit où aller si vous êtes un véritable passionné. Le Parc National a été créé en 1978 et déclaré Patrimoine Naturel de l’Humanité par l’UNESCO.

Située dans le Pacifique à 543 km de Cabo Blanco, l’île du Coco est un véritable joyau sauvegardé et auquel vous pouvez accéder par une longue traversée en mer, 18h aller, 18h retour, pour découvrir son incroyable richesse naturelle. Pour la visiter, vous devez contacter un tour opérateur qui organisera votre voyage.

Attention ! L’accès est réservé aux plus expérimentés et également aux plus fortunés ! Le budget à prévoir est d’au moins 5000\$ pour une session de 36 plongées sur 2 semaines, en partant de Puntarenas. L’écosystème marin y est incomparable. Les alentours de l’île abritent une grande quantité de requins à pointe blanche





Requin baleine, Isla del Coco

des bandes de requins marteaux, des thons, des poissons perroquets, des poissons chauve-souris, des pastenagues, des mollusques et d'autres espèces de coraux. L'île du Coco est un véritable paradis pour la plongée bouteille...[voyez plutôt](#) !

Le Pacifique Sud

La région offre de véritables jardins sous-marins remplis de récifs coralliens. [L'Isla del Caño](#) (45 minutes de Bahía Drake et également accessible depuis Uvita) est un excellent endroit pour pratiquer la plongée. En comparaison avec l'île du Coco, elle est d'un accès plus facile tant géographiquement qu'économiquement. Dans ce superbe endroit, vous pourrez observer des requins à pointe blanche, des raies-manta, des dauphins ou des baleines à bosse, que l'on appelle aussi « *jobada* », observables presque tout au long de l'année (de Janvier à Mars et de Juillet à Septembre).



Plongée Isla del Caño

Ce site est l'unique endroit au monde où ces baleines arrivent de l'hémisphère nord comme de l'hémisphère sud à différentes époques de l'année. Rien que sur le trajet vous croiserez sans doute des tortues marines, des baleines et des dauphins.

Vous pourrez également explorer les îlots *Tres Hermanas*, et la zone maritime protégée du Parc National Marino Ballena.

Le Sud des Caraïbes

Les côtes de cette région sont bordées d'eaux encore peu visitées, notamment du fait du peu de poissons présents dans cette zone. Il y a pourtant un fond marin très intéressant, avec ses récifs coralliens protégés par les Parcs Nationaux de Gandoca Manzanillo et de Cahuita (à 5h+ de San José).

Les récifs peuvent se trouver à quelques mètres de profondeur ou bien se composer de formations verticales de plus de 11 mètres de profondeur. Plus de 35 espèces de coraux sont répertoriées, dont le « corne d'élan » et le « cerveau ». Cet univers corallien regorge de biodiversité; plus de 123 espèces de poissons multicolores y vivent. Parmi elles : Des poissons

anges, dont le poisson ange royal, des poissons perroquets, des poissons porcs épics.



Poisson ange royal

Le Pacifique Nord

Région dans laquelle se trouve Playas del Coco. Attention à ne pas confondre cette plage avec l'île du même nom ! Elle est située dans la région du Guanacaste au Nord du pays.

3 types de plongée sont possibles à cet endroit. La plongée à proximité des côtes pour voir des poissons comme les murènes par exemple. À une distance plus lointaine la plongée peut se faire à l'île Catalina (un peu plus cher), et encore plus loin autour des îles Murciélagos, où les courants sont plus forts et la mer agitée. La pratique y est donc plus fatigante...mais vaut le détour : [voyez vous-même](#).

Les plongeurs du monde entier vont faire des excursions dans cette région. Les clubs de plongée sont situés à Playas del Coco donc, mais aussi Playa Hermosa et Playa Ocotal à environ une demi-heure de l'aéroport de Liberia. La plongée peut également se pratiquer sur les îles Bolaños et Negritos, situées à environ 1h45 de l'aéroport. Vous pourrez y admirer la grande diversité de la faune marine locale.

Les températures varient entre 24°C (80°F) et 27° (85°F). Elles changent en fonction de la saison, des courants et des thermoclines.

Les points importants :

- 👁 Les arches et formations coralliennes de la Baie de Santa Elena, de Fila Playa Blanca et de Bajo Meros.
- 👁 Punta Gorda, Bajo Tiburones, aux îles Negritos, Cabros et Murciélagos, pour rencontrer le requin bouledogue qui mesure de 2,5 à 4,5 mètres de long et s'observe généralement bien entre mars et novembre
- 👁 L'île Despena et les îles Catalinas constituent un excellent site pour admirer une foisonnante vie sous-marine, unique en son genre.

Plusieurs espèces de requins peuplent le Pacifique Nord, on y trouve aussi des dauphins, des murènes et des raies-manta (dont la raie-manta dorée ou mourine du Pacifique).

Le Golfe de Nicoya

La région d'Isla Tortuga est recommandée pour la plongée superficielle (selon les marées et les courants marins). En bordure de mer vous pourrez profiter de belles plages de sable blanc. Cependant avec une mer souvent agitée des problèmes de visibilité sont fréquents lors des plongées.

Le Pacifique Central

A quelques heures seulement de San José, si vous arrivez pendant la saison sèche c'est la région idéale pour partir en plongée et observer les impressionnantes formations rocheuses ainsi que la grande diversité de poissons, de langoustes et de requins à pointe blanche.

Prenez le temps de contempler :

- 👁 La grotte sous-marine du Parc National de Manuel Antonio,
- 👁 La Punta Catedral,
- 👁 Le Puerto Escondido,
- 👁 L'île Mogote

Si vous n'êtes pas débutant, les centres de plongée exigent :

- ✓ Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la plongée de moins de 3 mois,
- ✓ La carte CMAS ou PADI,
Eventuellement un carnet de plongée.



A RETENIR :

Si vous êtes débutant en plongée sous-marine, une initiation la veille est nécessaire, le plus souvent en piscine.

LE RAFTING

Le rafting c'est LE truc à faire au Costa Rica ! Si vous êtes en bonne santé et un peu sportif, vous pourriez regretter de passer à côté de cette expérience ! Le pays possède deux rivières généralement incluses dans les cinq « *Top of the world* » : ce sont les fleuves Río Pacuare et Río Sarapiquí.

Les circuits sont tout simplement extraordinaires et traversent des paysages fabuleux sur des distances comprises entre 20 et 30 km. Les sessions de rafting durent en général une bonne demi-journée (3 à 5h).

Au rendez-vous : cascades géantes, gorges perdues, rapides, jungle et émotions fortes. Le spectacle vaut le détour! Le déjeuner est bien souvent inclus et consommé en milieu de parcours au bord d'une petite île.

Les équipes sur place fournissent tout l'équipement nécessaire, casque, gilet de sauvetage et pagaie. Un accompagnateur (ou guide de rivière) est toujours présent à bord du canot pour assurer votre sécurité. Vous pourrez laisser votre voiture sur le parking et prendre une douche après la session. L'équipement et les retours au point de départ sont inclus dans les forfaits. Vous serez peut-être surpris qu'ils ne vous donnent pas de combinaisons. Ne soyez pas inquiets, vous ne risquez pas d'avoir froid au Costa Rica ! Prévoyez cependant des vêtements et des chaussures de rechange. Si vous avez une caméra étanche c'est l'occasion ou jamais et profitez-en pour partager vos exploits sur [notre blog](#). En attendant, de [quoi se mettre l'eau à la bouche](#).

Il existe 6 classes de cours d'eau en rafting établies selon leur niveau de difficulté. Cette classification se fait en fonction de la force du courant, des dénivelés et des rapides :

Classe 1, facile : courant rapide, petites vagues, peu d'obstacles.

Classe 2, débutant : rapides directs, larges couloirs, manœuvres simples.



Rafting sur le Río Pacuare

Classe 3, intermédiaire : rapides, eau modérée, couloirs étroits, courant fort, manœuvres complexes.

Classe 4, avancé : rapides violents, manœuvres précises et rapides. Un poil plus compliqué mais plus amusant !

Classe 5, expert : rapides forts et violent, vagues possibles, marmites et chutes dans les descentes. Le risque est plus élevé.

Classe 6, extrême : réservé aux spécialistes, les erreurs ne pardonnent pas. Risque très élevé.

À condition de respecter les limites d'âge, n'hésitez pas à vous aventurer jusqu'au niveau 4 même si vous n'êtes pas experts en rafting. Les classes supérieures nécessitent par contre une meilleure connaissance et maîtrise de la discipline.

Parmi les fleuves sympas qu'il est possible de dévaler au Costa Rica il y a :

LE PACUARE (classe 3-4) : Ce fleuve est considéré comme l'un des cinq meilleurs fleuves au monde pour le rafting, notamment pour sa beauté naturelle et ses rapides spectaculaires. Ses cascades, ses forêts grandioses et sa faune environnante seront aussi pour vous l'occasion idéale de connaître la forêt tropicale costaricienne. Situé sur la côte Atlantique, ce fleuve borde la cordillère.

LE REVENTAZON : C'est l'un des plus importants fleuves du pays et le plus long du versant des Caraïbes. La plus grande partie de cette rivière est idéale pour la pratique du rafting car elle propose des sections de différentes difficultés. En naviguant sur ses eaux, vous aurez le plaisir de voir une grande variété d'oiseaux ainsi que d'autres animaux dans leur habitat naturel. Pour un parcours de 12 km, il vous faudra compter de 2 heures à 2 heures et demie. Plus familial sur certaines sections (**Tuccurrique, classe 3**). Le circuit est

beau et contient une section un peu plus agitée, la section **Pascua (classe 4-5)**. Départ près de Turrialba.

LE SARAPIQUI : Ce fleuve traverse un vaste territoire situé au centre du pays, il est idéal si vous appréciez le rafting sur des eaux agitées et vous garantira une bonne dose d'adrénaline : parfait pour petits et grands à la recherche d'eau pure et de forêt ! Il propose différents niveaux d'intensité.

LE SAVEGRE : Sauvage ! Il est possible d'y organiser de vraies expéditions chevronnées pour Indiana Jones. Départ depuis Manuel Antonio et Quepos.

LE NARANJO (classe 3-4) : Magnifiques gorges, plus technique donc ! Départ près de Quepos.

LE COROBICI : Idéal avec de petits enfants. Une belle expérience familiale. Départ depuis le Centro de Rescate Los Pumas



A RETENIR :

Renseignez-vous bien sur les disponibilités car certains fleuves ne sont pas praticables toute l'année, renseignez-vous aussi sur les âges autorisés si vous avez des enfants et assurez-vous, pour votre sécurité, que le personnel d'encadrement soit compétent.

Si vous souhaitez consulter les conseils Tout Costa Rica [cliquez ici](#).



Pavones, Costa Rica

LE SURF

2 côtes, 2 océans et une multitude de plages. Pour surfer la vague, les connaisseurs fréquentent surtout la côte Pacifique. La côte Caraïbe est moins plébiscitée mais vous réservera quelques bonnes surprises. Plusieurs vagues célèbres du Costa Rica apparaissent dans le film culte *Point Break*.

Le Pacifique Sud

La région offre tout ce qu'il faut en termes de vagues et de tubes pendant la saison des pluies, d'Avril à Octobre. Encore faut-il savoir où aller exactement ! À la pointe de la péninsule d'Osa, au croisement du Golfo Dulce et du Pacifique, les amoureux de la nature seront servis dans le secteur du Cabo Matapalo. Le décor est superbe et les vagues, complexes, sont de très bonne qualité. Il existe 3 breaks, à Playa Pan Dulce, Backwash Bay et Playa Matapalo.

Cependant le lieu mythique si on veut parler surf dans le Pacifique Sud c'est bien sûr [Pavones](#) ! Au Sud de Golfito. Par le passé la zone était la propriété d'un trafiquant de drogue colombien qui accueillait les intrus à coup de kalachnikov. Après qu'il fût emprisonné, l'accès a été ouvert et les surfeurs ont pu s'adonner à leur passion sans avoir à surfer plus vite que les balles. Le site a l'une des meilleures vagues du continent, 1 km

de long ni plus ni moins, en saison ! Il s'agit de la gauche la plus longue du monde ! Si vous y restez longtemps vous pourriez repartir assez asymétriques, avec des muscles plus développés d'un côté que de l'autre. Poussez encore un peu en direction du Sud vers la Punta Banco. Reef break, droites et gauches, à marée haute ou moyenne. Un paysage de bout du monde et la nature à l'état pur.

IMPORTANT :

Pour votre sécurité, renseignez-vous bien sur les conditions météo et les courants des plages où vous allez surfer.

Gardez votre planche attachée à votre poignet pour la maintenir près de vous.

Et que ce soit pour surfer ou pour autre chose, ne laissez jamais vos affaires sans surveillance sur la plage !

Vous retrouverez dans nos PETITS SECRETS, quelques bons plans d'hébergements face à la mer, où vous pourrez profiter d'une très bonne vague.

Santa Teresa

Ce spot mérite bien un paragraphe pour lui tout seul. Situé à côté de Malpaís dans la péninsule de Nicoya, souvent sous-estimé par les guides de voyage, ce site exceptionnel offre trois vagues toute l'année ! Elles sont raides, rapides et costaudes ! L'idéal est de profiter de la marée basse, moment où les vagues sont les plus rapides. Si vous voulez d'autres bonnes adresses surf, allez faire un tour dans nos PETITS SECRETS.



A RETENIR :

Si vous êtes venus sans votre planche et que vous restez plus de 5 jours achetez en une et revendez là avant de partir, mine de rien vous ferez des économies.

Du point de vue logistique le 4X4 rend les choses plus faciles si vous voulez visiter plusieurs spots. Des barres de toit sont fournies sur demande (normalement gratuites chez les loueurs sympas). Pensez aux fixations en mousse.

On trouve maintenant au Costa Rica un équipement de qualité et varié, surf, body-board, short et long-board, leash, wax, pad...

Au Guanacaste, près de la rivière Naranjo, vous compterez entre autres partenaires de glisse de sympathiques crocodiles qui affectionnent les embouchures de cours d'eau. Evitez de trop vous en approcher !

[Et un petit lien utile.](#)

Pacifique Central

Jacó peut se vanter d'avoir participé au développement du surf au Costa Rica. Ce n'est pas le meilleur spot mais si vous êtes à la recherche d'animation nocturne, c'est le bon endroit. Beaucoup de monde en week-end.

A deux pas de Jacó se trouvent Playa Escondida et Boca Barranca (qui offre une vague de 950m de long). A quelques kilomètres au sud de Jacó, la Playa Hermosa donne accès à de très belles vagues, plus susceptibles de satisfaire les surfeurs chevronnés. Les championnats du monde de surf 2009 s'y sont d'ailleurs déroulés.

Dans la même région il est également possible de surfer, entre autres, à Quepos, Manuel Antonio... Dominical est un autre village de surf, avec une ambiance très baba cool et le spot favori des locaux est Dominicalito. La meilleure saison est, là encore, la saison des pluies.

Le Pacifique Nord

Au nord-ouest du pays, à la frontière avec le Nicaragua se trouve le Guanacaste et plus au sud la péninsule de Nicoya. On y trouve de très belles plages de sable fin bordées de jungle. De novembre à mars, la région de Bahía Salinas, tout au nord reçoit les houles du nord en provenance du Pacifique et le vent souffle *offshore* presque toute la journée. Plutôt réservé aux *kitesurfers* et aux amateurs de bronzette !



Au niveau du Parc Santa Rosa, vous trouverez la plage Potrero et la plage Naranjo (où se trouve le célèbre rocher de la sorcière). Les vagues et

les longs tubes sont parfaits pour surfer. Si vous y allez par voie terrestre le 4X4 est indispensable, le chemin n'est pas toujours accessible en saison des pluies ! Notez aussi que l'entrée du parc est payante et que vous devrez camper au bord de la mer. Prévoyez aussi nourriture et eau potable. Plus au Sud, en descendant sur la péninsule de Nicoya, vous arriverez à l'ancien village de pêcheurs Tamarindo, reconverti en village multiculturel, qui reçoit des surfeurs d'un peu partout sur la planète. À une demi-heure à pied se trouve la Playa Grande au nord et la Playa Langosta au sud. La différence avec la Playa Tamarindo c'est qu'il y a plus de houle et moins de monde ! Plus au sud, la Playa Nosara vaut le détour et la Playa Guiones est également appréciée des surfeurs. D'autres plages connues des surfeurs sont Junquillal, Lagarto, Coco, Nosara, Sámara et Santa Teresa bien sûr !

Les Caraïbes

Dans cette zone, les surfeurs vont plutôt du côté de Puerto Viejo, où de fortes vagues sont au rendez-vous comme la célèbre « *Salsa Brava* » par exemple, que les locaux ont surnommé « la râpe à fromage ».

Il est possible de surfer à Playa Cocles à 2 km de là, où on trouve des vagues de bonne qualité et du sable blanc.

Accessible par bateau : la Playa Bonita et l'île Uvita.

L'ÉQUITATION

Le Costa Rica offre de nombreuses possibilités de pratiquer l'équitation. Le cadre s'y prête, tant sur les flancs des volcans qu'en bord de mer.

Parmi les nombreuses possibilités d'excursions à cheval, il y a les promenades matinales dans les montagnes de la vallée centrale, les chevauchées au coucher de soleil sur les plages désertes de la côte Caraïbe ou de la côte Pacifique Sud et les longues randonnées dans la région d'Arenal. Les sessions durent en général 2 à 4h. Dans presque tout le pays, on vous proposera de galoper dans différents types de paysages : pâturages, forêts tropicales, plages, cascades et lagunes. Voici [quelques images](#) qui vous mettront l'eau à la bouche.

Pour les cavaliers chevronnés, il existe également des randonnées de 2 jours vers Monteverde et un programme d'une semaine qui vous fait traverser le pays d'Est en Ouest depuis les Caraïbes jusqu'au Pacifique Sud en passant par le Parc National de La Amistad.

Un accompagnateur est toujours présent lors des randonnées à cheval et parfois il fait office de guide. L'équipement est inclus dans le prix du forfait, même s'il arrive qu'ils ne fournissent pas la bombe. Privilégiez des pantalons longs pour protéger vos jambes et prévoyez un poncho en cas de pluie.



De plus, il est important de bien vous renseigner sur les organisations d'accueil. Certains groupes, même très connus, maltraitent véritablement leurs bêtes. ToutCostaRica conseille de plutôt privilégier des acteurs respectueux des droits des animaux, cliquez ici pour découvrir [nos affiliés](#).



A RETENIR :

Précisez votre niveau en équitation avant de vous inscrire. Certains circuits sont faits pour mettre en selle les débutants et pourraient être ennuyeux pour des cavaliers plus expérimentés qui rêvent de s'élaner sur une plage au grand galop. Au contraire certains circuits sont plus compliqués et pourraient éprouver de simples débutants.

Les tours à cheval dans les parcs sont aussi d'excellentes occasions pour observer les animaux car ils fuient moins facilement à l'approche de plusieurs chevaux qu'à l'approche d'une seule voiture.

Autre point important, les plus belles balades ont le plus souvent lieu dans les endroits les plus reculés ! Pour les plus curieux qui voudraient de bonnes adresses pour faire du cheval, voir nos PETITS SECRETS (en contact mail).

🌿 LA TYROLIENNE ET LES PONTS SUSPENDUS

Etant donné la luxuriante végétation du pays, il serait dommage de ne pas profiter des nombreuses activités à découvrir au sein de la canopée costaricienne.

Depuis un pont suspendu ou en tyrolienne, flirtez avec la cime des arbres tropicaux de façon ludique.

La tyrolienne (ou *canopy*)

Le concept reste le même mais avec une dose d'adrénaline en plus ! La tyrolienne ici se dit « *canopy* ». Rien à voir avec nos accrobranches. Le parcours le plus long fait 3,5 km et vous êtes en l'air à 80 mètres de hauteur. Les plateformes d'accueil organisent des tours pouvant durer jusqu'à 3h, à Monteverde par exemple. La tyrolienne est une expérience divertissante qui restera gravée dans votre mémoire.



A RETENIR :

Les enfants de moins de 4 ans sont accompagnés d'un professionnel sur les tyroliennes. La sensation de vertige s'atténue lorsque que les pieds d'une personne ne touchent plus la terre. On peut donc avoir le vertige et se prendre pour un aigle.



Tyrolienne en superman, selvatura, Monteverde



Cabosses de cacao, communauté indigène



A RETENIR :

En forêt, la chaleur et l'humidité peuvent être assez élevées, n'oubliez donc pas de prévoir une bonne réserve d'eau avant de commencer !

Les plates-formes sur place disposent d'un personnel compétent, fournissent l'équipement de protection et une supervision technique avant le grand saut.

Les ponts suspendus

Ils permettent une observation sereine de la canopée (écosystème de la partie supérieure de la forêt) et la promenade dure en moyenne 2h-2h30. Certains de ces sentiers aériens ouvrent dès 6h du matin, à Arenal, pour pouvoir étudier oiseaux migrateurs et locaux. Dans ce cas précis une réservation à l'avance et un guide sont nécessaires. À Monteverde également, nous conseillons de prendre un guide. Il saura vous expliquer la faune et la flore qui vous entourent.

C'est une très bonne option si vous souhaitez en apprendre plus sur la nature et passer du temps à l'admirer.

De grandes promenades sans difficultés si ce n'est la possible fatigue due aux conditions météorologiques.

LA VISITE DE COMMUNAUTES INDIGENES

Une particularité du Costa Rica est qu'il a toujours été un pays sauvage, où la présence de l'homme a toujours été réduite et discrète. Des populations s'y sont installées mais le pays était surtout un point de rencontre et d'échanges entre les deux grands empires Aztèque et Inca. L'arrivée des conquistadors a entraîné la disparition de nombre d'entre eux et ils sont restés marginalisés jusqu'au XXème siècle.

Le Costa Rica compte plusieurs ethnies. Parmi elles on compte les *bribris*, les *cabécares*, les *runkas* (au sud du pays), les *chorotegas*, les *guatusos*, les *huetares*, et les *guaymies*.

Le Parc National de Guayabo, le plus important site précolombien du pays, est bien souvent décevant. Il recueille les vestiges d'une civilisation éteinte avant le XVème siècle et le site se dégrade rapidement.

Nous conseillons certains guides qui réussissent à offrir une approche équilibrée entre tourisme et préservation du mode de vie. Comme par exemple depuis Cahuita, où l'on peut vous

mettre en contact avec des *bribris* (voir PETITS SECRETS en contact mail).



A RETENIR :

La participation des indigènes à la vie économique du Costa Rica se fait surtout au travers de leur production artisanale. Plusieurs magasins spécialisés s'occupent de leur distribution.

Les véritables passionnés peuvent rencontrer des *chamanes* et si vous voulez vraiment entrer en contact avec ces communautés d'hommes, vous pouvez toujours sortir de la route dans les réserves. Plus vous vous enfoncez dans leurs terres, plus les regards seront noirs, mais il n'y a pas de danger.

Simplement une tranquillité et un mode de vie à respecter.

BIEN- ÊTRE

La nature intense du Costa Rica devrait suffire à vous débarrasser du stress quotidien. Néanmoins un grand nombre d'activités de bien-être se sont développées au Costa Rica parallèlement au tourisme vert.

Si vous voulez prendre du temps pour vous détendre...? Vous avez le choix entre un stage de yoga avec vue panoramique sur le Pacifique et sur la forêt primaire, ou un spa romantique à souhait. Une soirée relaxante dans les eaux thermales volcaniques... voire des « bains de boue » directement issus des entrailles de la terre. Vous n'avez que l'embarras du choix !

Le Costa Rica est désormais une destination connue pour la pratique du yoga. Vous pourrez

suivre des stages ou prendre des cours particuliers avec un *yogi*. Au programme : tranquillité, ambiance zen et harmonie avec la nature.



Les hôtels vous permettant un petit massage pour vous remettre en forme sont partout dans le pays. Ils vous proposeront les dernières nouveautés : massage aux pierres volcaniques, aromathérapie (huiles essentielles, gingembre, cacao...), enveloppement de boue volcanique, enveloppement d'algues, pack romantique ou mariage et bien d'autres encore. Laissez-vous faire...

L'activité des volcans permet de réchauffer les rivières sur leurs flancs et offre de nombreux bains thermaux au beau milieu d'une nature luxuriante. Ces sources d'eau chaude sont non seulement relaxantes mais elles ont aussi des vertus curatives (douleurs atténuées, meilleure résistance aux maladies). Plus la piscine est haut placée, plus la température est élevée. Le lendemain matin, le réveil est zen... La [preuve en image](#).



Piscine d'eau chaude, Vandara Hotsprings

LES ACTIVITES CULTURELLES

A LIRE AVANT DE POURSUIVRE :

- [Villes](#)

🌳 LES CINEMAS

Aux alentours d'Alajuela

Si vous souhaitez « tuer le temps » la veille de votre départ ou que la pluie est vraiment au rendez-vous, voici une liste de salles de cinéma:

- City Mall Alajuela : [CINEMARK](#)
- Paseo de las flores : [CINEPOLIS](#)
- Mall Cariari : [CITICINEMAS](#)
- Plaza real : [NOVA CINEMAS](#)

A San José

Pour localiser les autres salles de cinéma, n'hésitez pas à demander à l'accueil de l'hôtel où vous résiderez. Sachez qu'à San Jose, vous trouverez toujours des salles de cinéma aux environs du centre-ville :

- Alliance Française, +506 8496-3410, [site](#)
Barrio Amón : Avenida 7, Calle 5

- Magaly, +506 2223-0085, [site](#)
Calle 23, Avenida central 1
- Sala Garbo, +506 2222-1034, [site](#)
Avenue 2, Calle 28
Une petite salle d'art et d'essai...

🌳 LES CENTRES COMMERCIAUX

Communément appelés « *Malls* ») offrent aussi des complexes multisalles :

- [Cinemark Multiplaza Mall](#), Guachipelín, Escazú,
- [Cinemark del Este](#), Multiplaza del Este, Curridabat,
- [Plaza Mayor](#), Rohrmoser.

Et si vous souhaitez avoir une expérience qui sorte de l'ordinaire, du moins pour les européens, testez les salles VIP.

🌳 LES THEATRES

Vous trouverez toute la programmation actuelle du Théâtre National en allant sur son [site internet](#). Situé en plein cœur de San José, juste au-dessus du musée de l'or (Museo del Oro), c'est une visite à ne pas manquer.



Théâtre National

Le Théâtre National du Costa Rica, construit entre 1890 et 1897 grâce à un financement provenant de taxes gouvernementales imposées sur la production de café et les exportations du pays, a été conçu par l'architecte italien Molinari. L'inauguration eut lieu le 21 octobre 1897 avec la représentation de Faust.

Vous reconnaîtrez ses influences néoclassiques aux colonnes ornant la façade imposante. Les statues que vous apercevrez en haut du toit représentent les divinités de la danse, de la musique et de la gloire.

À l'intérieur du bâtiment, en vous dirigeant vers l'entrée de la salle de théâtre, levez les yeux... Vous découvrirez la célèbre peinture murale « *Alegoria del café y banano* » de Aleardo Villa, réalisée en Italie et représentant une récolte de café et de bananes. Je vous invite à vous y attarder car cette œuvre révèle de nombreux détails incorrects : une récolte de café proche de la mer, dont l'environnement est reconnu pour être incompatible avec la production de café... Ainsi qu'un homme portant une rame de bananes plantain avec la tige vers le bas, ce qui serait bien trop lourd dans la réalité pour un seul homme !

Allez voir la salle de théâtre au rouge dominant et à l'atmosphère feutrée... Avec ses 1010 strapontins en bois et la « cabine » présidentielle en hauteur, cet amphithéâtre a su garder tout le charme de l'époque.

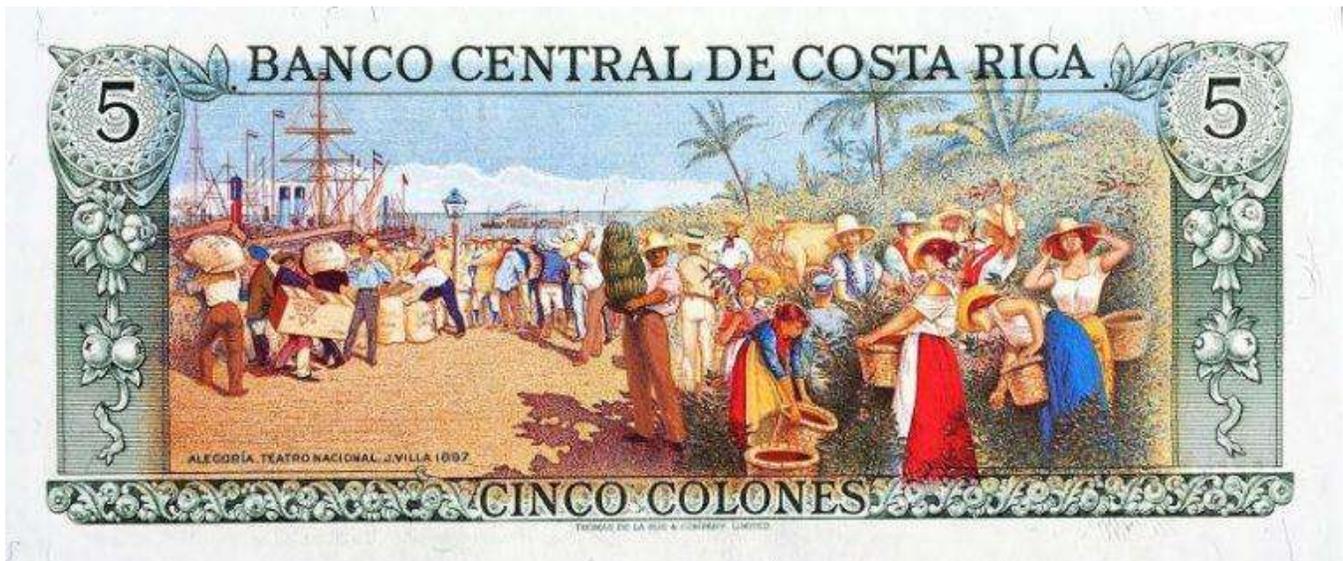
Avant de repartir, n'oubliez pas de faire une halte à la cafeteria, dont l'ambiance est très agréable et qui propose quelques spécialités françaises.

🌿 LES MUSEES

Les musées orientés sur la culture se situent surtout à San José :

- 👁 [Musée National](#)
- 👁 [Musée du jade](#)
- 👁 [Musée de l'or](#) et [Musée philatélique et numismatique du Costa Rica](#)
- 👁 [Musée des enfants](#)
- 👁 [Musée de l'art contemporain costaricain](#)

Allégorie du café et de la banane, anciennement sur les billets de 5 colons, vous la retrouverez au théâtre National :



LES SORTIES NOCTURNES



🌿 LES BARS, LES RESTAURANTS, ETC.

Ne vous attendez pas aux mêmes niveaux de vie nocturne à San José qu'à Miami ou dans les Caraïbes.

Cependant, les principaux endroits pour faire la fête au Costa Rica se trouvent à San José. Vous pouvez aller dans le quartier « La California » à San José qui regroupe une multitude de bars et de discothèques. Sinon, vous pouvez aussi aller faire un tour du côté du *barrio Escalante*, qui abrite divers type de restaurants et bars.

Le fameux Mundo Loco de San Pedro situé près de l'Université du Costa Rica (UCR) vous permettra aussi de passer un moment agréable en musique.

Le « Casino Fiesta » proche de l'aéroport et le Centre Comercial Trejos Montealegre ou Escazu Village, à Escazu et Santa Ana représentent les Champs-Élysées du Costa Rica. Allez y faire un tour, vous y trouverez la jetset du Costa Rica.

El Jardin de Lolita ou Amor de Barrio, dans les quartiers La California et Escalante, des bons endroits pour aller prendre un verre entre amis en début de soirée (cocktails, bières, vin, nourriture, chacun y trouvera son bonheur).

Notez bien que tous ces bons plans sont en fait des endroits de fête essentiellement fréquentés par les locaux.

Le reste du pays est surtout très provincial. Ne vous attendez pas trop à y rencontrer des fêtes surtout après 22H, sauf dans des zones très touristiques telles que *Jacó, Puerto Viejo et Quepos*.

Il vous sera possible d'aller voir des spectacles au Théâtre National mais le ton des sorties nocturnes au Costa Rica est plutôt donné par la tournée des bars entre amis.

AVANT DE RENTRER

Vous souhaitez rapporter quelques souvenirs de votre voyage au Costa Rica...

🌿 L'ARTISANAT EN BOIS

Le marché de l'artisanat costaricain propose à des prix raisonnables, de très jolis objets en bois mais faites très attention lors de vos achats car beaucoup de ce type vient d'Asie du Sud-Est ou du Nicaragua. Il existe de très belles boutiques d'artisanat indigène pour les porte-monnaie un peu plus fournis.

La capitale de l'artisanat, Sarchí, est réputée pour ses charrettes en bois peintes, qui servaient traditionnellement à transporter le café. Ces charrettes sont l'emblème national du Costa Rica. A Sarchí, il vous sera possible d'une manière générale, de trouver de nombreux objets d'artisanat en bois. La ville de Moravia est aussi un autre lieu où il est facile de trouver de l'artisanat costaricien.

Au centre-ville de San José se trouve le Marché Municipal de l'Artisanat (calle 5-7, face à la Plaza de las Garantías Sociales), le plus grand marché d'artisanat de la capitale. Vous y trouverez de l'artisanat à des prix raisonnables, comme des hamacs, des t-shirts du Costa Rica, des objets en bois...

Pour trouver de l'artisanat de plus grande qualité (et donc plus cher), il vous faudra aller dans des boutiques plus fines qui ne sont en général pas dans le centre-ville. (À découvrir dans les PETITS SECRETS ToutCostaRica – en [contact mail](#)).

🌿 LES BIJOUX

Il existe de l'orfèvrerie réalisée au Costa Rica et proposée à de très bons prix, ce qui est dû à l'emploi de main d'œuvre bon marché. Vous pourrez aussi trouver de belles opportunités d'émeraudes venant de Colombie, ainsi que des bijoux en or et en argent représentant des répliques de motifs au style précolombien.



Charrette de Sarchí



Ces magasins sont situés en dehors du centre-ville de San José (voir dans les PETITS SECRETS Tout Costa Rica – en contact mail).

LA PEINTURE

Si vous aimez la peinture, le Costa Rica dispose d'artistes peintres connus internationalement : Fabio Rojas, Rafael Fernandez et Fabio Herrera. Vous trouverez leurs peintures à des prix intéressants dans des boutiques dédiées à l'art pictural.

En général, vous trouverez au Costa Rica de nombreux souvenirs à rapporter : T-shirts, hamacs, café, chocolat, cigares, bijoux ou encore alcools, tous passent très bien dans

l'avion. Pensez bien à mettre les objets contenant du liquide dans votre bagage en soute. Laissez peut-être ces achats pour la fin de votre séjour pour des raisons évidentes de conservation pour ce qui est des comestibles et s'il vous reste quelques heures à tuer avant votre départ, vous trouverez dans les PETITS SECRETS (en contact mail) quelques bonnes adresses de boutiques de souvenirs à Alajuela.



Conclusion

J'espère sincèrement que le livre ToutCostaRica vous aura aidé à trouver les informations dont vous avez besoin pour votre voyage au Costa Rica.

Nous l'avons conçu pour compléter le Réseau Solidaire ToutCostaRica et ayant reçu moi-même beaucoup d'aide et de conseils dans ma jeunesse, j'estime que c'est à mon tour de partager avec vous autres, futurs voyageurs, le fruit de mon humble expérience.

Si vous avez besoin de détails supplémentaires, je vous invite à prendre contact avec l'Équipe ToutCostaRica via le site internet et pour toutes les questions qui restent en suspens, le forum est à votre disposition et constitue un excellent outil pour la préparation de votre voyage.

J'espère que vous profiterez de votre voyage, et rappelez-vous... Pura vida!

À très bientôt,

Pierre et l'Équipe Tout Costa Rica.

ANNEXES A IMPRIMER :

LES HOPITAUX DU COSTA RICA PAR PROVINCE :

SAN JOSÉ			
Hospital CIMA, Escazú	22-08-10-00	Hospital de Niños (enfants)	25-23-36-00
Hospital México	22-42-67-00	Hospital Rafael Angel Calderón Guardia	22-12-10-00
Hospital San Juan De Dios	25-47-80-00	Hospital La Católica, Guadalupe	22-46-30-00
Clínica Bíblica	25-22-10-00	Clínica Santa María (Hulihealth)	40-40-08-08
Clínica Santa Rita	22-21-64-33		
ALAJUELA			
Hospital Carlos Luis Valverde Vega San Ramón	24-56-97-00	Hospital San Rafael	24-36-10-00
CARTAGO			
Hospital Max Peralta	25-50-19-99		
GUANACASTE (LIBERIA)			
Hospital Enrique Baltodano	26-90-23-00		
LIMON			
Hospital de Guápiles	27-10-68-01	Hospital Tony Facio Castro	27-58-22-22
PUNTARENAS			
Hospital Max Teran Valls, Quepos	27-74-95-00	Hospital Monseñor Víctor Manuel Sanabria Martínez	26-30-80-00

LES PHARMACIES DE GARDE

En cas de problème de santé, vous pouvez vous adresser à certaines pharmacies de San José, ouvertes en continu (à retrouver en annexe à imprimer également).

- Farmacia Clínica Bíblica, San José: **25-22-14-23**
- Farmacia Hospital La Católica, Guadalupe: **22-46-32-33**
- Farmacia Fischel Roosevelt, San Pedro, 100m Sud et 75m ouest de l'église : **22-53-17-84**
- Farmacia Sucre Hospital CIMA, Escazú : **22-08-13-81**

NUMEROS D'URGENCE 4X4

Police du Transit : 911

Assistance francophone ToutCostaRica 24/7 : +506 8620-1230

Assurance du véhicule : cf. contrat de location

LISTE DES AMBASSADES FRANCOPHONES

FRANCE

Adresse : 200m au sud et 25m à l'ouest de la Mitsubishi, Curridabat

Adresse postale : Apartado Postal n°10.177-1000, Costa Rica.

E-mail : san-jose.consulat@diplomatie.gouv.fr

Site internet : <https://cr.ambafrance.org/>

Tel : 2234-4201

Urgence : 8820-6017



BELGIQUE, Consulat honoraire de Belgique à San José

Adresse : 75 metros sur plaza Rose, diagonal al restaurante Madfish, San Rafael Escazu

E-mail : consubelcr@gmail.com

Ouverture : Mardi et jeudi, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h

Tel : 2289-5058

Ambassade de Belgique au Panama

Adresse : Torre Optima - Piso 13 - Avenida Samuel Lewis con Calle 55 Este - Obarrio, Panama Ciudad

Adresse postale : Apartado Postal 0833-00081, Panama Ciudad, Panama

E-mail : panama@diplobel.fed.be

Site internet : <https://panama.diplomatie.belgium.be/fr>

Tel : +507 301-1438

Urgence : +507 63-88-39-61



CANADA (QUEBEC)

Adresse : Detrás de la Contraloría en el Oficentro Ejecutivo La Sabana, Edificio 5 Piso 3, San José.

Adresse postale : Apartado Postal n°351-1007, Centro Colón, San José, Costa Rica.

E-mail : sjcra@international.gc.ca

Site internet : https://www.canadainternational.gc.ca/costa_rica/

Ouverture : Lundi à jeudi de 8H à 12H et de 12H40 à 16H. Vendredi de 7H30 à 13H.

Tel : 2242-4400



SUISSE

Adresse : Paseo Colon, Edificio centro colon, 10° piso, San José.

Adresse postale : Apartado Postal n°895-10102 Centro Colon. 1007 San José.

E-mail : sanjose@eda.admin.ch

Site internet : <https://www.eda.admin.ch/sanjose>

Ouverture : Lundi à vendredi de 9h-12H

Tel : 2221-4829



Les luxembourgeois doivent s'adresser au consul honoraire Monsieur Robert FEDERSPIEL PINTO (2243-0221 ; rfederspiel@guniversalcr.com) ou à l'Ambassade Royale des Pays-Bas à San José.



SAISONS D'OBSERVATION DES ANIMAUX :

Tableau des phénomènes naturels du Costa Rica

Phénomène	Lieu	Mois											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ponte des tortues	Pacifique Nord												
Tortues Baula	Caraïbes												
Tortues vertes	Tortugero												
	Pacifique Nord												
	Pacifique Sud												
Tortues Lora	Pacifique Nord												
	(Ostional)												
Tortues Carey	Pacifique Nord												
	Pacifique Sud												
	Caraïbes												
Phénomène	Lieu	Mois											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Quetzal	Monteverde et San Gerardo de Dota												
Oiseaux aquatiques migrants	Caño Negro et Palo Verde												
Rapaces migrants	Caraïbes Sud												
Dauphins	Gandoca - Manzanillo												
	Pacifique Sud												
Baleine Joroba	Pacifique Sud												
Floraison forêt sèche	Pacifique Nord												
Floraison orchidées	Tout le pays												

UN PEU DE VOCABULAIRE TICO :

GENERALITES :

« **Tico** »: C'est ainsi que sont communément appelés les costariciens, cela vient de leur habitude d'utiliser le suffixe « ico » et « ica » qui dans le reste des pays hispanophones se dit « ito » ou « ita »

« **Pura vida** » : Expression emblématique du Costa Rica qui illustre bien la bonne humeur et le goût pour la vie des costariciens.

« **Con mucho gusto** » : Cette expression s'utilise à toutes les sauces et montre à quel point les ticos sont des gens serviables. Cela signifie « avec plaisir », souvent utilisé à la place du « de rien » français.

« **Una teja** » : C'est le nom donné à la pièce de 100 colons, car c'est le prix du journal du même nom.

« **Un rojo** » : Il s'agit du billet de 1 000 colons qui est de couleur rouge.

« **Por dicha** » : Signifie « par chance », « heureusement ».

« **Mae** » (prononcé **maé**) : Familièrement « mec ».

« **El Carro** » : Il s'agit de la voiture, les costariciens n'utilisent pas le terme « coche » qui les fera d'ailleurs sourire.

« **Topes** » : Il s'agit des nombreux dos d'âne que vous trouverez sur la route.

« **Tuanis** » : Tranquille, cool

« **La plata** » : Familièrement « l'argent ».

« **Una pulpería** » : Une supérette, l'épicerie du coin.

« **Una soda** » : Il s'agit des restaurants à petit budget que vous trouverez partout dans le pays.

« **Un manglar** » : la mangrove.

« **El bosque humedo** » : Forêt humide.

« **El buceo** » : la plongée.

« **Un bote / Una lancha** » : désigne une embarcation, un bateau.

« **Cataratas** »: des cascades.

« **Un río** »: un fleuve.

« **Buenas** » : expression abrégée de « Buenas tardes » : bonjour.

« **Canopy** » : Tyrolienne.

« **Cabalgata** » : Balade à cheval.

« **Un rancho** » : Grande structure, généralement en bois, pour abriter une terrasse.

« **Una estampilla** »: un timbre postal.

LA NOURRITURE :

« **Noni** » : C'est le fruit d'un arbre, utilisé au Costa Rica pour faire des infusions aux propriétés curatives.

« **Palmito** » : le cœur de palmier.

« **Queso palmito** » : Fromage qui d'apparence ressemble à la *mozzarella*, et a la texture du fromage mexicain « *oaxaca* ».

« **Una pipa** »: Noix de coco.

« **Gaseosas** » : sodas, boissons gazeuses.

« **Fresca** » : Limonade de type « 7'up ».

« **Frescos naturales** » : Jus de fruits fraîchement pressés.

LES ANIMAUX :

« **Una danta** » : Un tapir.

« **Una zancudo** » : Autre nom utilisé pour parler des moustiques. C'est aussi une ville à l'extrême sud-est du pays.

« **Culebras** » : terme désignant les serpents.

« **Una rana** » : une grenouille.

« **Un sapo** » : un crapaud.

« **Un mapache** » : un raton laveur.

« **Un zopilote** » : Urubu (vautour d'Amérique).

« **Un pájaro / un ave** » : un oiseau.

« **Un pizote** » : Un coati.

« **Un chancho del monte** » : Un pécarari.

« **Un manatí** » : Un lamantin.

« **Una garza** » : Un héron.

« **Un perezoso** » : Un paresseux.

« **Un mono congo/aullador** » : Un singe hurleur.

« **Una ardilla** » : Un écureuil.

« **Una mariposa** » : Un papillon.

« **Un murciélago** » : Une chauve-souris.

SUR LA ROUTE:

« **A mano izquierda / derecha** »: Sur la gauche/droite.

« **Un alto** »: un stop.

« **Todo recto/derecho** »: Tout droit.

« **Dar vuelta** »: Faire demi-tour.

« **A la esquina** »: Au coin de la rue.

« **Un semaforo** »: Un feu tricolore de signalisation.

« **Una cancha de futbol** » : Le stade de football, utile pour vous repérer avec le GPS. Le stade de foot et l'école font partie des lieux que l'on retrouve systématiquement dans chaque ville.

« **Una iglesia** » : Eglise, c'est aussi un point d'intérêt fréquemment utilisé.

« **Las llantas** » : les pneus.

« **La carretera** » : la route.

« **Una bomba** » : Une station essence.

« **Regular** » : « Normal » il désigne le carburant classique qui s'utilise pour la plupart des véhicules.

« **La gasolina** » : Ce terme désigne l'essence et NON le gasoil (qui se dit diesel).

« **Un cruce** » : Un croisement, une intersection sur une route.

« **Girar** » : Tourner.

LES BONS PLANS TOUT COSTA RICA

o LES OUTILS DISPONIBLES POUR LA PRÉPARATION DE VOTRE VOYAGE :

- 🗄 **LE BLOG :** Vous y trouverez les comptes rendus des voyageurs vous ayant précédés. Ils pourront vous donner une idée générale du Costa Rica et de ses lieux incontournables afin de construire votre itinéraire, ainsi que de bonnes adresses à travers tout le pays. [Cliquez ici pour y accéder.](#)
- 🗄 **LE FORUM :** Cette page est un espace d'échange entre les voyageurs et l'équipe ToutCostaRica. Vous pouvez nous y poser toutes les questions que vous souhaitez concernant votre voyage et même nous soumettre votre itinéraire. [Cliquez ici pour y accéder.](#)
- 🗄 **LE BRIEFING :** Le lendemain de votre arrivée au Costa Rica, vous recevrez la visite d'un membre de l'équipe ToutCostaRica pour le traditionnel briefing dans une de nos bases d'accueil Chez Pierre. Le Briefing vous permettra de peaufiner votre itinéraire, de nous poser vos dernières questions, de vous équiper à partir et nous soumettre vos doutes. Nous vous donnerons quelques conseils pratiques qui vous seront d'une aide précieuse sur place...
- 🗄 **LE DEBRIEFING :** De la même manière, nous vous rendrons visite à votre retour pour discuter de votre voyage et de vos impressions sur le pays.

o MALIN :

- 🗄 **LES BASES D'ACCUEIL CHEZ PIERRE :** Nous vous proposons plusieurs [hôtels](#) à Alajuela, proches de l'aéroport ou en centre-ville de San José, pour tous les goûts et les budgets. Ainsi qu'une navette depuis ou vers l'aéroport. Tout est modifiable est annulable sans frais même à la dernière minute.



- 🗄 **LA LOCATION DE VEHICULE :** ToutCostaRica vous propose une sélection de véhicules pour votre séjour. Vous pouvez sans engagement faire le [devis en ligne](#) et effectuer la réservation avant votre départ, vous n'aurez **aucun acompte à faire ni aucune données bancaires à communiquer** avant la remise du véhicule. Nous travaillons depuis plusieurs années avec des partenaires locaux de confiance. L'annulation la modification de la réservation est sans frais, même à la dernière minute.





Vous pourrez donc partir en toute tranquillité sans craindre les habituelles arnaques réservées aux touristes ne connaissant pas les pratiques locales...

- 📌 **LA PREMIUM TOUTCOSTARICA** : Profitez de notre vaste réseau d'[hôtels](#) à travers tout le pays, ainsi que de nombreuses [activités](#). La Premium ToutCostaRica vous fait bénéficier d'une réduction jusqu'à 45% sur notre réseau de 300 hôtels et près de 300 activités affiliés tout au long de l'année. Elle inclut également l'Assistance Francophone.



- 📌 **ASSISTANCE FRANCOPHONE** : Avec l'Assistance Francophone ToutCostaRica 24h/24 7j/7, vous aurez la sécurité d'avoir un interlocuteur pour vous accompagner en cas de problème ou tout simplement pour vous faciliter la découverte du pays. Une sécurité qui vous permet d'aborder votre voyage en toute tranquillité !



- 📌 **LA CARTE SIM** : La carte SIM pour votre séjour au Costa Rica fait partie des petits cadeaux remis par l'équipe lors du traditionnel briefing Chez Pierre. Vous pourrez recharger dans n'importe quelle petite supérette du pays. Pensez bien à vérifier que votre téléphone est débloqué au préalable. Toutes ces informations vous seront réexpliquées lors du briefing.



- 📌 **CARTE ROUTIERE DETAILLEE DU COSTA RICA** : Il s'agit du support principal du Briefing sur lequel nous passerons en revue votre itinéraire. A jour et détaillée, elle est un précieux complément du GPS (elle vous est proposée à US\$15).



- 📌 **LES PETITS SECRETS** : Réservés aux membres, vous y trouverez des secrets que vous ne trouverez nulle part ailleurs... A découvrir sur notre [site internet](#).

- 📌 **LE DEPLIANT ANIMAUX** : Ce document plastifié vous propose un aperçu imagé de la vaste biodiversité de ce pays. Outil pratique pour les amoureux de la nature ! Vous pourrez vous le procurer lors du briefing pour US\$10.



DEPLIANTS ANIMAUX REPERTORIENT LES NOMBREUSES ESPECES DU COSTA RICA

