

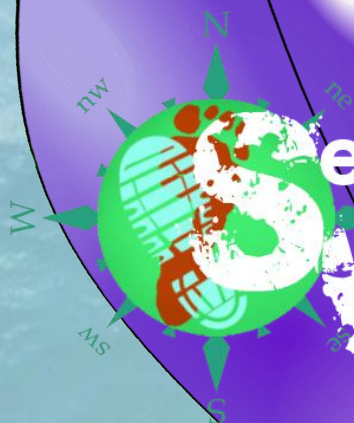
Costa Rica: séjour écotouristique

16 jours / 15 nuits

Du samedi 02 au Dimanche 17 juillet 2016

Du samedi 03 au Dimanche 18 décembre 2016

Du samedi 07 au Dimanche 22 janvier 2017



emelles
Au
vent

		A partir de 3250€ Tout compris
Accueil	Aéroport Paris	
Dispersion	Aéroport Paris	
Portage	Transport de bagages compris	
Dates	Du samedi 02 au Dimanche 17 juillet 2016 Du samedi 03 au Dimanche 18 décembre 2016 Du samedi 07 au Dimanche 22 janvier 2017	



Hors des sentiers battus

Nous vous proposons de voyager d'une autre manière : Le but est de faire découvrir le Costa Rica et sa culture ainsi que les différents modes de vie et la manière dont fonctionne le pays. L'objectif est de favoriser l'enrichissement personnel grâce à des visites de projets innovateurs, des rencontres, des contacts et des échanges.




A travers les voyages que nous organisons, nous suivons une certaine éthique : En visitant de petites structures, nous favorisons le développement local en prenant garde de ne pas altérer la culture et le mode de vie des populations visitées ni la nature environnante.

Il est bien évident que ce programme n'exclut pas les visites des sites (plages, forêts, volcans) qui font la fierté du Costa Rica.

Vous serez accompagnés chaque jour par un professionnel compétent (accompagnateur en moyenne montagne Français), passionné et qui pourra répondre à vos questions. Le contact avec la population sera favorisé afin de mieux connaître le fonctionnement du pays. Vous serez logés et vous restaurerez principalement chez l'habitant, dans des gîtes afin de participer au développement du « tourisme participatif et équitable ».



Points Forts

-  La diversité des paysages (plages, volcans, forêts tropicales, cultures, ...) permet chaque jour de découvrir quelque chose de différent : dépaysement garanti.
-  Visite d'une réserve forestière et baignade dans l'océan.
-  Traversée de la cordillère Pacifique à la cordillère de Talamanca où vous découvrirez la manière dont on cultive le café.

Programme

1^{er} jour : Voyage – Arrivée sur San José

Voyage avion Paris - San José. Arrivée en soirée. Transfert en bus à l'hôtel situé dans un quartier historique, au centre de San José.

2^{ème} jour : Communauté Indigène – Tour Cacao



San Jose – Bribri - Yorkin

Transfert jusqu'aux abords de la frontière Panaméenne (entre 4 et 5h00). Après 1 heure de pirogue sur la rivière Yorkin vous arriverez dans une communauté indigène où vous découvrirez un mode de vie bien différent (traditions, culture, mode de vie...). Déjeuner préparé par les membres de la communauté. Après midi, repos, baignade en rivière puis

Excursion éducative dans les plantations biologiques de cacao et dégustation d'un chocolat artisanal. Nuitée en gîte en plein cœur de la réserve indigène, confort limité mais accueil très chaleureux.

3^{ème} jour : Randonnée – Culture Indigène

En cours de matinée randonnée (5h) entre forêt et rivière, très sauvage. En cours d'après-midi, exposé sur l'utilisation des plantes médicinales, fabrication des toits en feuilles de palmiers,..... En soirée, discussions avec la population (sujets variés: éthique de vie, historique du projet, protection de l'environnement,...).

Très faible dénivelé mais peut être boueux et fatiguant (glissant + courant) de marcher dans le lit de la rivière.

Nuitée dans le même gîte que la nuit précédente.





4^{ème} jour : Retour en bateau / Balade -Baignade et Quartier libre

Yorkin – Bribri – Puerto Viej

Retour vers le village de Bambu en pirogue (1 Heure) puis changement de décor en arrivant sur la cote caraïbe, dans le petit village côtier de Puerto Viejo : Ambiance caraïbes, reggae, population noire, plats typiques caribéens, très relaxant. En cours d'après midi, balade en vélo (en optionnel) afin de découvrir les très belles plages avoisinantes.

Nuitée dans un petit hôtel situé dans le village de Puerto Viejo.

5^{ème} jour : Visite du Parc National Cahuita - Transfert jusque dans la région de Guapiles – Finca de Julio

Puerto Viejo de Limon- Cahuita – Limon – Guapiles

En cours de *matinée*, balade à pied à travers le parc national Cahuita situé en bord de mer. Il est assez facile d'y observer bon nombre d'animaux (reptiles, singes, paresseux,), baignade et pique-nique. Possibilité d'aller, en bateau, observer des coraux et des poissons multicolores (optionnel). En cours d'après-midi, transfert (*entre 4 et 5 heures de trajet*) jusqu'à la localité de Santa Rosa où se situe la Finca de Julio. Accueil par les habitants de la communauté, vous serez hébergés et vous vous restaurerez chez l'habitant.



Randonnée facile entre forêt et bord de mer, tout plat.

6^{ème} jour : Journée ferme de Julio

La journée sera très riche en apprentissage, Julio vous présentera la ferme biologique, les différentes espèces cultivées (*plantes médicinales, légumes, fruits*), il vous expliquera le processus de séchage des plantes médicinales, vous exercerez le métier d'agriculteur une journée durant en vous immergeant dans l'ambiance locale. Les repas seront pris chez vos hôtes.



Nuit chez l'habitant, comme la nuit précédente.



7^{ème} jour : Visite Réserve Tirimbina - Transfert La Fortuna

Guapiles - Puerto Viejo de Sarapiquí – La Fortuna

En cours de matinée, après 1 heure 30 de route, visite d'une réserve forestière en compagnie d'un guide biologiste afin de mieux comprendre comment fonctionne la forêt tropicale. En cours d'après-midi, vous vous rendrez jusqu'à la petite ville de La Fortuna située au pied du fameux Volcan Arenal, environ 1h30 de route.

Nuitée dans de charmants petits bungalows situés au pied du volcan dans le jardin des propriétaires.

8^{ème} jour : Journée Volcan Arenal

En matinée, visite à pied (2 à 3h de marche) du parc national « Volcan Arenal ». En cours d'après midi, relaxation dans les sources chaudes situées au pied du volcan (optionnel).

Nuitée dans les mêmes bungalows que la nuit précédente.

Option : Journée randonnée autour du volcan Arenal

Descente: -900 m Montée: +700 m

Journée de 7 heures dont 5 à 6 heures de marche



De bon matin, nous gravirons le Cerro Chato (vieux volcan éteint – superbe lac au fond du cratère) puis nous redescendrons au pied de la face sud du volcan Arenal que nous contournerons afin de découvrir les anciennes coulées de lave provenant des dernières grosses éruptions. L'intérêt de cette randonnée est de découvrir peu à peu l'activité, de type éruptive, de cet imposant volcan.

En fin d'après-midi, relaxation dans les sources chaudes situées au pied du volcan (optionnel).

Nuit dans les mêmes bungalows que la nuit précédente.

9^{ème} jour : Transfert Cerro Escondido

La Fortuna – Cañas – jicaral

Transfert jusqu'à la réserve Forestière Karen Morgensen située sur la Péninsule de Nicoya, environ 4h30 de route : Nous longerons tout d'abord le lac Arenal (très jolis paysages) puis nous basculerons sur la façade Pacifique, contraste saisissant : forêts tropicales sèches et savanes.



Entre une et deux heures de marche (nombreuses traversées de rivière) à travers une belle forêt primaire pour atteindre l'auberge où nous passerons la nuit ; lieu calme et reposant situé en pleine nature. En cours de chemin, possibilité de se baigner dans des piscines naturelles au pied de l'imposante cascade « Velo de la Novia », un petit chef d'œuvre de la nature !

Environ 2 heures de marches et 200 mètres de dénivelé positif

10^{ème} jour: Randonnée dans la réserve Karen Mogensen – Transfert Puntarenas



Balade matinale pour découvrir de nombreuses espèces d'oiseaux et profiter d'un joli point de vue sur toute la région y compris le golfe de Nicoya. Nous regagnerons le petit village de montaña grande à pied à travers la forêt tropicale sèche, environ 3 heures.

+ 200 mètres et – 400 mètres.

Une demi-heure de bus puis une heure de traversée en ferry du golfe de Nicoya (1h) pour regagner Puntarenas.

Nuit dans la petite ville de Puntarenas.



11^{ème} jour : Baignade Plage - Transfert San Isidro de Dota

Puntarenas – San Isidro de Dota

Après 1h30 de route nous ferons une grande pause baignade sur la côte Pacifique.

En cours d'après-midi, nous vous rendrez jusque chez Santiago et sa famille, ils vivent à 18 kilomètres de la première épicerie ! Ils vous accueilleront chaleureusement.

12^{ème} Jour: Journée San Isidro de Dota

Randonnée(entre 3 et 4h) jusqu'au fond de la vallée du Rio Savegre, baignade et déjeuner chez l'habitant, découverte des agriculteurs locaux.

– 500 mètres et + 500 mètres.



Nuit dans les mêmes bungalows que la nuit précédente.



13^{ème} jour : Plantations et transformation du Café

San Isidro – Rivas de Perezledon

Vous regagnerez la cordillère centrale (3h de route) pour aller découvrir les plantations et la transformation du café dans la région de San Isidro. Vous serez accueillis chez des producteurs, ils vous serviront un déjeuner typique

au milieu des caféiers.

Nuitée dans un joli petit hôtel, belle vue panoramique.

14^{ème} jour : Ecosystèmes d'Altitude

Rivas – San José

Vous découvrirez les forêts d'altitude (chênes) et la végétation, composée de fleurs et de mousses, qui caractérise le Paramo, écosystème d'altitude situé aux environs de 3000, 3200 mètres. Randonnée qui peut s'adapter en fonction du groupe ; entre 2h et 4h. Déjeuner chez l'habitant Retour sur la capitale San José, 2 heures de route. Petit tour dans les rues de San José en soirée.



+ 200 mètres et – 300 mètres

Nuitée dans un hôtel confortable situé dans un quartier historique, au centre de San José.

15^{ème} jour : Transfert à l'aéroport

Départ pour Paris, arrivée le 16^{ème} jour à la mi-journée.

Nuit dans l'avion.

Hébergements / Repas

En hôtels, gîte ou chez l'habitant

Tarif

3500€ par personne de 6 à 7 participants

3400€ par personne de 8 à 9 participants

3250€ par personne de 10 à 12 participants

Le prix comprend (De l'accueil à la dispersion)

- L'aérien au départ de Paris
- les transports (Véhicule de type Coaster à partir de 10 participants),
- l'hébergement en hôtels base chambre double, auberges.
- l'alimentation (restaurants et parfois pique-nique le midi),
- les visites programmées,
- l'encadrement par un guide francophone.

Le prix comprend ne comprends pas

La visite optionnelle (Snorkeling : 30 US \$), les boissons, les dépenses à caractère personnel ainsi que les pourboires, la taxe d'aéroport (29 US \$?) lors de la sortie du pays.

Fiche Pays

LE COSTA RICA:

Petit pays (51 100 km², 1/10^e de la France) d'Amérique Centrale, bordé par les deux océans, le Costa Rica est peuplé d'environ 4 millions d'habitants. Les Costariciens (Ticos) sont ouverts, sympathiques et accueillants. Il s'agit d'un pays démocratique dont l'armée a été supprimée depuis 1949.

Du fait de sa situation géographique et de sa topographie (origine volcanique) c'est un pays extrêmement varié.

La cordillère centrale culmine à 3 820m (le Mont Chirripo) et comprend quelques volcans actifs. De ce fait, ce pays se caractérise par sa biodiversité ; on peut y observer 5 % des papillons du monde, 4 % de la flore terrestre, près de 860 espèces d'oiseaux, 236 espèces de mammifères, 228 espèces de reptiles ...

Les forêts tropicales (sèches et humides) s'étendent du niveau de la mer jusqu'aux environs de 3000m d'altitude ; un quart du territoire est classé « parc national».

On y produit du café, des bananes, des ananas, de la canne à sucre ainsi que bon nombre d'autres produits agricoles.

Divers, Niveau et Nombre de participants

Minimum 6 Maximum 12

Niveau Moyen. Terrain parfois boueux.

Lexique



bonjour	Buenos días
bonsoir	Buenas tardes
bonne nuit	Buenas noche
salut	hola
au revoir	adios
s'il vous plaît	Por favor
merci	gracias
pardon	perdon
Je suis français / française	Soy Francès
parlez-vous français ?	Usted habla Frances ?
Je ne comprends pas l'espagnol	No comprendo el Espanol

Assurance

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Nous vous proposons une formule d'assurance :

* Assurance multirisques EUROP ASSISTANCE (4% du montant du séjour):

Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.

SEMELLES AU VENT

*Organisme de séjours spécialiste
de la randonnée*

Serge POUJOL Gérant

Mélissa GALABRUN Marketing / Production

Mas Cavaillac - 30120 Molières CAVAILLAC

Tel : 0033 (0)4 67 81 23 95

Mail : semellesauvent@hotmail.com

Web : www.semellesauvent.com

Opérateur de voyages : IM030110024

SIRET/ 448832 139 00019RCP – RCP : Mutuelles du Mans