



Costa Rica

22 jours - 21 nuits en 4X4

Jour 1 : San José – Volcan Poas – Sarapiquí (100 kms – 2h40)

Récupération du 4X4. Route vers le volcan Poas, promenade autour du cratère (2h).
Continuation vers Puerto Viejo de Sarapiquí.

Nuit : hôtel Heliconia Island.

Conseil : informez-vous de l'ouverture du site du volcan Poas, régulièrement fermé pour cause de trop forte activité.

Jour 2 : Sarapiquí

A faire :

visite de la réserve de la station biologique La Selva (3h).
rafting (avec Aguas Bravas).

Conseils : pour la Selva, prévoyez des chaussures fermées, de l'anti-moustique et un poncho. Pour le rafting, des consignes sont à disposition pour laisser vos affaires. Pour un départ en matinée, le déjeuner est généralement compris.

Jour 3 : Sarapiquí – La Fortuna (100 kms – 2h)

Route vers La Fortuna.

Nuit : hôtel Campo Verde

Jours 4 & 5 : Volcan Arenal

Activités possibles : tyroliennes, ponts suspendus, night walk, sources chaudes (Springs resort & spa).

En 1 journée : ascension du Cerro Chato et baignade dans la Laguna Verde.

Conseils : prévoyez de bonnes chaussures de marche, de l'anti-moustique, un poncho, votre maillot, un pique-nique et beaucoup d'eau.

Pour le Cerro Chato, la montée par l'Observatory Lodge est plus facile. La montée de 2h30 est ardue, c'est parfois à la limite de l'escalade avec des cordes pour vous aider. C'est physique et très glissant. Arrivée au sommet, comptez encore au moins 30 minutes pour rejoindre une des 2 petites plages de la Laguna Verde, à travers un sentier à peine tracé et en pleine jungle.

Pour les moins sportifs, il y a un mirador à 20 minutes du départ qui permet d'avoir un point de vue sur le volcan.



Costa Rica

22 jours - 21 nuits en 4X4

Jour 6 : La Fortuna – Bijagua de Upala (121 kms – 2h30)

Route vers Bijagua.

Nuit : hôtel Sueno Céleste

Conseil : pensez à faire le plein d'essence et de provisions à Libéria car le village de Bijagua est tout petit.

Jour 6 : Bijagua de Upala – Rincon de la Vieja (100 kms – 2h30)

Matin : visite du parc Tenorio et du Rio céleste (3h).

Route vers Rincon de la Vieja.

Nuit : Casa rural Aroma de Campo

Jour 7 : Rincon de la Vieja

Visite (1h30) du site de Rincon de la Vieja par l'entrée principale de Las Paillas : boues bouillonnantes, fumerolles.

Puis route (30 minutes) vers le secteur Santa-Maria et marche (2h A/R) jusqu'aux sources d'eau chaude naturelles.

Note : la liaison peut se faire à pieds depuis le site principal, il faut alors compter 4h en plus.

Pour la 1^{ère} partie au volcan, les sentiers sont tracés, les chaussures de randonnée ne sont pas nécessaires.

Jour 8 : Rincon de la Vieja – Santa Elena (150 kms – 3h)

Route vers Santa Elena (40 derniers kms : piste).

Nuit : hôtel Camino Verde

Jour 9 : Monteverde

Matin : visite guidée de la réserve Santa Elena (3h).

Après-midi : canopy tour et tyroliennes.

Note : mieux vaut prendre les services d'un guide à Santa Elena, sans lui vous ne verrez rien.



Costa Rica

22 jours - 21 nuits en 4X4

Jour 10 : Santa Elena - Manuel Antonio (196 kms – 4h)

Route vers Manuel Antonio. Arrêt au pont de Tarcoles pour observer les crocodiles.

Nuit : Casa hotel Mare Nostrum.

Jour 11 : Parc Manuel Antonio

Journée au parc (horaires 7h-16h). Observation des singes hurleurs, Titi, capucins, paresseux, fourmiliers, et autres petits mammifères.

Note : les services d'un guide ne sont pas indispensables. Il y a des douches pour se rincer après le bain de mer. Les sentiers sont tracés, les chaussures de randonnée ne sont pas nécessaires.

Jour 12 : Manuel Antonio – Osa/Corcovado (3h)

Plusieurs possibilités :

séjourner dans les environs de Puerto Jimenez (Danta Lodge) et profiter à la fois du golf Dulce et de la région,

ou passer 2 jours 1 nuit ou 3 jours 2 nuits au Corcovado (via Drake, Los Patos, la Leona, avec 1 ou 2 nuits à la Sirena). Compter 450 USD pour 2 jours 1 nuit pour 2 personnes.

Jours 13, 14, 15 : Osa/Corcovado

Jour 16 : Osa/Corcovado – San Gerardo de Dota (4h et +)

Nuit : Suenos de Bosque Lodge

Note : il fait très froid, il peut faire 10-15 C° la nuit.



Costa Rica

22 jours - 21 nuits en 4X4

Jour 17 : San Gerardo de Dota – Turrialba (132 kms – 3h30)

Vers 5h30 le matin, rendez-vous sur la route pour observer les quetzals qui viennent déguster les avocats sauvages. Puis route vers Turrialba, par la route panoramique de Santa Cruz.

Nuit : La cascada

Note : inutile de prendre les services d'un guide (environ 35 USD) pour voir les quetzals. Arrêtez-vous simplement au même niveau que les autres touristes. Et attendez...

Jour 18 : Turrialba – Puerto Viejo de Talamanca (4h)

Route vers la côte Caraïbes.

Nuit : La Finca Chica

Jours 19, 20 : Puerto Viejo de Talamanca

A faire :

Jaguar Rescate Rescue Center : visite (20 USD) d'1h30 à 9h30 ou 11h30 ou visite privée. Egalement la réserve « La Ceiba » 4 kms plus loin pour y passer la journée ou la soirée, avec un repas inclus, voire y passer la nuit (de 60 à 230 USD).

parc de Cahuita.

Manzanillo : jungle et plages.

Jour 21 : Puerto Viejo de Talamanca – San José (5h et +)

Route vers San José et restitution du 4x4.

Jour 22 : San José



Costa Rica

22 jours - 21 nuits en 4X4

Itinéraire bis

3 semaines : remplacer la péninsule d'Osa par la péninsule de Nicoya >> puis reprenez l'itinéraire Monteverde, Manuel Antonio et retour San José

1 mois : ajouter Tortuguero en début de séjour, après l'étape à Sarapiquí.

Informations pratiques

Réseau francophone Tout Costa Rica

Le réseau Tout Costa Rica propose des [locations de 4x4](#) à prix très compétitifs.

Il propose également une carte d'une valeur de 65 USD (avec une réduction si vous présentez le Guide du Routard) par voyage (que vous soyez 1 ou 10) qui vous permet de bénéficier de réductions de -10% à -40% sur un grand nombre d'activités et hôtels. En plus, il offre une assistance francophone 24h/24.

Lors de la prise en main du 4x4 (dans ce cas vous passerez la 1^{ère} nuit dans un hôtel du réseau), un membre de l'équipe Tout Costa Rica vous consacre 1h à 2h pour étudier votre parcours et vous donne des conseils.

En savoir plus : <https://www.toutcostarica.com/>

Le blog : <http://www.toutcostaricablog.com/>

Le forum : <http://www.toutcostaricaforum.com/>

Argent

Seuls les distributeurs Costa Rica Bank, Banque nationale Costa Rica ou Scotia Bank sont compatibles avec nos CB.

Les hôtels ne prennent souvent que les paiements en cash.

La monnaie sur les Dollars est généralement rendue en Colonnes.

La vie est chère (environ 1€ le litre d'essence), 10 000 à 12 000 colonnes un repas dans un soda pour 2 personnes, et 20 000 colonnes dans un restaurant.

Conduite

Le temps de trajet, surtout autour de San José, peuvent être très longs, prenez de la marge.



Costa Rica

22 jours - 21 nuits en 4X4

Les GPS ne sont pas fiables, ajouter des points d'étape pour ne pas faire fausse route, sachant que beaucoup de noms de ville se répètent dans tout le pays.

Essence : demander du « regular » (équivalent SP95).

Vitesse : respecter les 25 km/h des zones scolaires uniquement quand il y a des écoliers et attention aux ralentisseurs, assez violents.

En cas d'accident : ne pas bouger le véhicule, appeler le loueur et le 911.

Les 4x4 sont en fait généralement des SUV.

Sécurité :

Ne jamais rien laisser dans le véhicule, même caché sous des couvertures ou autre. Les Ticos en font de même, ce n'est pas réservé aux touristes. Si le parking est surveillé par une personne au « gilet jaune », il est d'usage de donner 100 colonnes/h, ou 2 000 colonnes pour la journée.

Eviter de conduire de nuit : des gens et animaux (chiens, vaches, chevaux) se promènent le long des routes, peu ou pas éclairées.

Ne laissez pas vos sacs sans surveillance à la plage. Les jeunes voleurs recherchent des téléphones, de l'argent, des cigarettes.

Les vols de voiture et agressions physiques ne sont pas un danger. C'est rarissime.

A avoir toujours sur soit :

Un poncho

Une casquette

De la crème solaire

De l'anti moustique

Une copie du passeport, suffisante si vous rayonnez à moins d'1 heure de voiture de l'original.