petit futé

2023-2024

Costa Rica



VERSION NUMÉRIQUE OFFERTE

COUNTRY GUIDE

www.petitfute.com

VOTRE GUIDE DE VOYAGE DEVIENT INTERACTIF



TAPEZ **PETITFUTE.APP**
DANS LE NAVIGATEUR
DE VOTRE SMARTPHONE.

PRENEZ UNE PHOTO DE LA PAGE
DÈS QU'ELLE A CE PICTO !

VOUS AUREZ ACCÈS À DES VIDÉOS,
PLAYLISTS, GALERIES PHOTOS…



PENDANT VOTRE VOYAGE, PRENEZ EN PHOTO CETTE PAGE ET VOUS AUREZ LES BONNES ADRESSES AUTOUR DE VOUS !

CEUX QUI AIMENT BIEN LES QR CODE PEUVENT SCANNER CELUI-CI SANS PASSER PAR PETITFUTE.APP


Merveilleusement situé dans le parc national du Volcan Rincón de la Vieja!
HOTEL HACIENDA GUACHIPELÍN
RINCÓN DE LA VIEJA, COSTA RICA
COSTA RICA
+ 506 2690-2900
+506 8474-3701
www.guachipelin.com
Rincón de la Vieja, Costa Rica

Costa Rica

AU PAYS DE LA PURA VIDA !

Pura vida : l'expression retranscrit bien la joie de vivre et la générosité des Costariciens. Trait d'union entre Amérique du Nord et Amérique du Sud, bordé par la mer des Caraïbes et l'océan Pacifique, le Costa Rica est une terre intrigante. Elle offre à ses visiteurs de l'aventure et de l'exotisme, sans bousculer leur confort. La « côte riche », comme l'a nommée Christophe Colomb, ébloui par les parures des Indiens qu'il y rencontra, regorge de merveilles. Son véritable trésor, c'est son « or vert » : 5 % de la biodiversité de la planète, l'une des plus riches au monde. Un tiers du territoire est protégé, au grand bénéfice de la faune et de la flore locales. Précurseur en matière de développement durable, le Costa Rica est devenu la destination la plus « verte » au monde. Le pays a su développer un tourisme raisonné et respectueux de l'environnement : les établissements hôteliers sont même notés sur ces critères. Volcans actifs et endormis, jungles luxuriantes, eaux claires et fonds marins riches, air pur au sommet des montagnes : les quatre éléments y sont représentés. Et la philosophie costaricienne ne se limite pas à la nature. À la différence de ses turbulents voisins, la « Suisse de l'Amérique centrale » s'est forgée un état d'esprit pacifiste. Pays démocrate depuis son indépendance en 1821, le Costa Rica a aboli la peine de mort en 1882, n'a plus d'armée depuis 1948 et a donné le droit de vote aux femmes en 1949 ! Preuve que la *pura vida* n'est pas qu'une façon de penser, mais bien une manière de vivre.

PEFC
10-31-1510
Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
pefc-france.org

SOMMAIRE


Plage du Costa Rica. © DENIS BURDIN - SHUTTERSTOCK.COM


© KENGANMING - ISTOCKPHOTO.COM

6 INSPIRER

Prêt à élargir vos horizons et à faire le plein d'exotisme ? En avant ! Sac à dos bien harnaché et humeur au beau fixe, laissez-vous guider par nos conseils pratiques afin d'appréhender au mieux le Costa Rica.

6 : Quand y aller ?
8 : Les bonnes raisons d'y aller
11 : Les 12 mots-clés
13 : Interview audio / vidéo
14 : Tableau des distances
16 : Idées de séjour
22 : Pratique

39 DÉCOUVRIR

Bienvenue au Costa Rica ! Ici, la nature est reine et le dépaysement est total. Ce petit pays saura vous surprendre tant par sa nature endémique que par sa philosophie et sa culture unique. Familiarisez-vous avec les différentes facettes de ce territoire, véritable terrain de jeu pour les voyageurs du monde entier.

40 : La Mecque verte
43 : Géographie
47 : Nature
51 : Climat
54 : Environnement
58 : Histoire
70 : Les enjeux actuels
73 : Architecture
77 : Beaux-arts
80 : Musiques et scènes
83 : Littérature
87 : À l'écran
89 : Population
93 : Société
96 : Religions
99 : Que rapporter ?
101 : Sports et loisirs
105 : Gastronomie
109 : Agenda

119 RÉGION DE SAN JOSÉ

Situé entre les montagnes de la Cordillère Centrale, San José est la province la plus peuplée du Costa Rica. Fondée à la moitié du XVIII[e], la capitale du Costa Rica témoigne de l'histoire du peuple costaricien tout en offrant des escapades inoubliables dans la Vallée Centrale. Dominée par de majestueux volcans et de nombreux parcs nationaux, la province fait rimer nature et culture.

123 : SAN JOSÉ
150 : Grand San José

155 VALLÉE CENTRALE

Terre des volcans et cœur du Costa Rica, la vallée Centrale regorge de paysages naturels resplendissants. Entre petits villages pittoresques, volcans farouches et plantations de café, cette région profite de nombreux atouts et saura éveiller vos sens !

160 : Alajuela et nord-ouest
173 : Heredia et nord
178 : Cartago et sud-est

189 RÉGION CARIBÉENNE

Récifs coralliens, végétation luxuriante, culture afro-caribéenne et parcs de renommée mondiale, voilà de quoi assouvir vos envies d'évasion ! La côte caribéenne réserve de multiples trésors tels le parc national de Cahuita, Tortuguero et la réserve de Gandoca Manzanillo.

197 : Nord caribéen
204 : Puerto Limón et ses environs
206 : Côte sud

221 PLAINES ET CORDILLÈRES DU NORD

Envie de combiner nature et aventure ? Direction les plaines du nord pour faire le plein de sensations ! Véritable paradis de la faune et de la flore, cette région compte une multitude de volcans, rivières, lacs, lagunes et autres cascades.

226 : Grandes plaines du nord
231 : Cordillère de Guanacaste et Lac Arenal
247 : Cordillère de Tilarán


© NAILZCHAP - ISTOCKPHOTO.COM

257 CÔTE PACIFIQUE

Caractérisée par ses plages idylliques et ses somptueux couchers de soleil, la côte Pacifique est réputée pour sa forêt tropicale, sa faune abondante et ses spots de surf.

269 : Golfe de Papagayo et le nord
277 : Gold Coast
286 : Péninsule de Nicoya
309 : Côte Pacifique centrale
335 : Golfo Dulce
342 : Péninsule d'Osa

351 CORDILLÈRES DU SUD-EST

Villages ruraux, montagnes vertigineuses et faune mystique : sillonnées par la plus grande chaîne de montagnes d'Amérique centrale, les cordillères du sud réservent une expérience hors des sentiers battus. La région abrite des sommets à plus de 3 000 mètres d'altitude et de magnifiques parcs nationaux où vivent le jaguar ou le quetzal.

365 ORGANISER SON SÉJOUR

Tout ce qu'il faut savoir pour bien préparer son voyage dans ce pays d'Amérique centrale, des conseils pratiques, des voyagistes et autres adresses utiles.

366 : Pratique
372 : S'y rendre
374 : Séjours et circuits
394 : Se loger
395 : Se déplacer
398 : S'informer
403 : Rester
404 : Index


© BERTOLA JEAN-GUILLAUME - SHUTTERSTOCK.COM


Lac de Nicaragua
Peñas Blancas
Inocentes
Cuajiniquil
VOLCAN RINCÓN DE LA VIEJA
Laguna Caño Negro
Río Frío
PLAYA HERMOSA
VOLCAN TENORIO
ALAJUELA
Bagaces
GUANACASTE
VOLCAN AR
PLAYA CONCHAL
LAGUNA ARENAL
PLAYA GRANDE - PARQUE MARINO LAS BAULAS
MONTEVERDE
PARQUE NA
Miramar
SA
Hojancha
OSTIONAL
REFUGIO NACIONAL CURU
San Mateo
PLAYA CARRILLO
PLAYA SAN MIGUEL
PARQUE NACIONAL CARARA / RIO TARCOLES
SANTA TERESA
MALPAÍS
MONTEZUMA
MATA
PLAYA TAMBOR
PLAYA ESTERILLOS
Altitude (en mètres)
2000
1500
1000
500
100
Route principale
Route secondaire
Chemin
Ville
OCÉAN PACIFIQUE
Cuba
République dominicaine
Mexique
Haïti
Jamaïque
Belize
Guatemala
Honduras
El Salvador
Nicaragua
Costa Rica
Panama
Venezuela
Colombie
Équateur
Brésil
ISLA DEL COCO
20 KM


NICARAGUA
Río San Juan
Tortuguero
MER DES CARAÏBES
RENAL ★★★
HEREDIA
Cariari
BAJOS DEL TORO ★★
BOCA DEL RÍO PARISMINA
CIONAL VOLCÁN POÁS ★★★
RÍO PACUARE ★★★
RCHÍ ★★
Matina
SAN JOSÉ ★★
PARQUE NACIONALVOLCÁN IRAZÚ ★★
GUAYABO ★★
TURRIALBA ★★
Puriscal
CARTAGO ★★
San Ignacio
SAN JOSÉ
PARAÍSO ET LA VALLÉE D'OROSÍ ★★
LIMÓN
CAHUITA ★★★
San Pablo
DE PLÁTANO ★★
San Marcos
Santa Maria
PLAYAS COCLES, CHIQUITA ET UVA ★★★
Cerro Chirripó
San Gerardo
Playa Palo Seco
QUEPOS ★★★
Playa Manuel Antonio
Rivas
PARQUE INTERNACIONAL LA AMISTAD ★★★
PARC NATIONAL MANUEL ANTONIO ★★★★
Santa Teresa
Playa Dominical
DOMINICAL ★★★
PANAMA
Uvita
PARC NATIONAL MARINO BALLENA ★★★
PUNTARENAS
Paso Real
Cortes
Coto Brus
Gutiérrez Braun
Sabalito
RESERVA BIOLÓGICA ISLA DEL CAÑO ★★★★
DRAKE ★★★
Rincon
ZANCUDO ★★★
PUERTO JIMÉNEZ ★★★
PARQUE NACIONAL CORCOVADO ★★★
Laurel
Carate
González Víquez
Higo
CABO MATAPALO ★★★

QUAND Y ALLER

JANVIER

14° / 24°

ALAJUELITAS FIESTAS
(ALAJUELA)
Le canton d'Alajuelita célèbre son saint patron, Santo Cristo de Esquipulas. Il s'agit de la plus longue fête patronale du pays.

$ $ $

FÉVRIER

14° / 24°

CARNAVAL DE PUNTARENAS
(PUNTARENAS)
Un carnaval haut en couleur se tient chaque année à Puntarenas. Ses rues animées rassemblent des milliers de visiteurs.

CONCURSO DE LA CARRETA
(VENECIA)
Ce concours voit défiler les plus jolies charrettes de la province, considérées comme patrimoine mondial immatériel par l'UNESCO.

$ $ $

MARS

15° / 26°

DÍA DE SAN JOSÉ
(SAN JOSÉ)
Cette fête religieuse commémore le saint patron universel de l'Église catholique, Saint Joseph, également patron de San José.

DÍA DEL BOYERO
(ESCAZÚ)
El Día del Boyero (le jour du bouvier et des chars à bœufs) se célèbre chaque deuxième dimanche de mars à San Antonio de Escazú.

$ $

JUILLET

17° / 25°

CARIBBEAN SUMMER FESTIVAL
(PUERTO VIEJO)
Tous les ans entre juillet et août, le Caribbean Summer Festival célèbre la diversité des cultures caribéennes du Costa Rica.

DIA DE LA ANEXIÓN DE GUANACASTE
(LIBERIA)
Chaque 25 juillet, le pays commémore l'annexion du Guanacaste au Costa Rica. Une fête démocratique célébrée notamment à Liberia.

$ $

AOÛT

16° / 26°

DIA DE LA NEGRITUD COSTARRICENSE
Chaque 31 août, le multiculturalisme afro-caribéen est célébré partout dans tout le pays, notamment dans la province de Limón.

FIESTA NUESTRA SEÑORA DE LOS ANGELES
Fête de la Nuestra Señora de los Angeles. Un pèlerinage réunit plusieurs milliers de fidèles afin de célébrer la « Vierge noire ».

$ $ $

SEPTEMBRE

16° / 26°

FIESTA NACIONAL
Le 15 septembre, le Costa Rica célèbre le jour de son Indépendance vis-à-vis de l'Espagne, en 1821. Le pays est en fête.

DIA DEL NIÑO
Le pays célèbre el Dia del Niño (la journée nationale de l'enfant) tous les 9 septembre afin de garantir des droits aux mineurs.

$ $

Si le meilleur moment pour un voyage est la saison sèche (évitez toutefois la Semaine Sainte en mars ou en avril), il faut savoir que pendant la « saison verte », les prix sont beaucoup plus abordables, les touristes moins nombreux et certains paysages plus verdoyants. Préférez les mois de mai et septembre au mois de juillet et août, correspondant aux vacances des Européens. Le climat tropical promet des températures agréables tout au long de l'année 25-30°C).

AVRIL

17° / 26°

DÍA DE LA PERSONA ABORIGEN COSTARRICENSE
Depuis 1971, chaque 19 avril, le peuple costaricien célèbre ses racines indigènes et l'héritage culturel de ses ancêtres.

FIESTA DE JUAN SANTAMARIA *(ALAJUELA)*
Fête du héros national du pays, Juan Santamaría à Alajuela, qui a notamment combattu contre les flibustiers de William Walker.

$ $

MAI

17° / 27°

FIESTA DE SAN ISIDRO
La fête de saint Isidore, fermier du XXIe siècle, est la journée nationale de l'agriculture, célébrée tous les 15 mai.

$ $

JUIN

17° / 26°

DIA SAN JUAN
Devenu fête nationale, el Dia San Juan (fête de la Saint-Jean) était à l'origine une fête païenne célébrant les moissons.

FIESTA DE SAN PEDRO Y SAN PABLO
Fête chrétienne, el dia de San Pedro et San Pablo célèbre les deux fondateurs de l'Eglise de Rome, Saint-Paul et Saint-Pierre.

$ $

OCTOBRE

16° / 25°

CARNAVAL DE LIMÓN *(PUERTO LIMÓN)*
Carnaval multi-culturel de Puerto Limón où le chant, la danse et la musique sont à l'honneur pendant une semaine de totale fête.

NOCHE DE LAS BRUJAS
Halloween à la sauce costaricienne, la Noche de las Brujas célèbre la culture, les traditions et les légendes du territoire.

$ $

NOVEMBRE

16° / 25°

DIA DE LOS MUERTOS
Inscrite sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO, cette fête honore la mémoire des disparus.

FERIA DEL CAFÉ
C'est tout simplement la fête du café, l'or noir du Costa Rica ! Les festivités ont surtout lieu dans la Vallée Centrale.

$ $

DÉCEMBRE

14° / 24°

FIESTA DE LOS DIABLITOS *(BORUCA)*
La Fiesta de los Diablitos est une fête de la communauté borucas. On célèbre la lutte des ancêtres contre les conquistadors.

$ $ $

LES BONNES RAISONS D'Y ALLER



© PIXS.SELL - STOCK.ADOBE.COM

DE BELLES PLAGES

La majorité des plages sont conservées à l'état naturel.

UN ÉTAT D'ESPRIT PACIFISTE

Ce pays sans armée est surnommé « la Suisse d'Amérique centrale ».



© PRACHAYA ROEKDEETHAWEESAB - SHUTTERSTOCK.COM



© KIKKERDIRK - STOCK.ADOBE.COM

L'ABONDANCE DE NATURE

Représentant 6 % de la biodiversité de la planète, la nature est ici omniprésente.



© CHUVIPRO - ISTOCKPHOTO.COM

AU COEUR DES ÉLÉMENTS

Volcans, montagnes, jungles, récifs coralliens... La géographie du pays éveille les sens !



© BROGICH - ISTOCKPHOTO.COM

L'ÉCOTOURISME

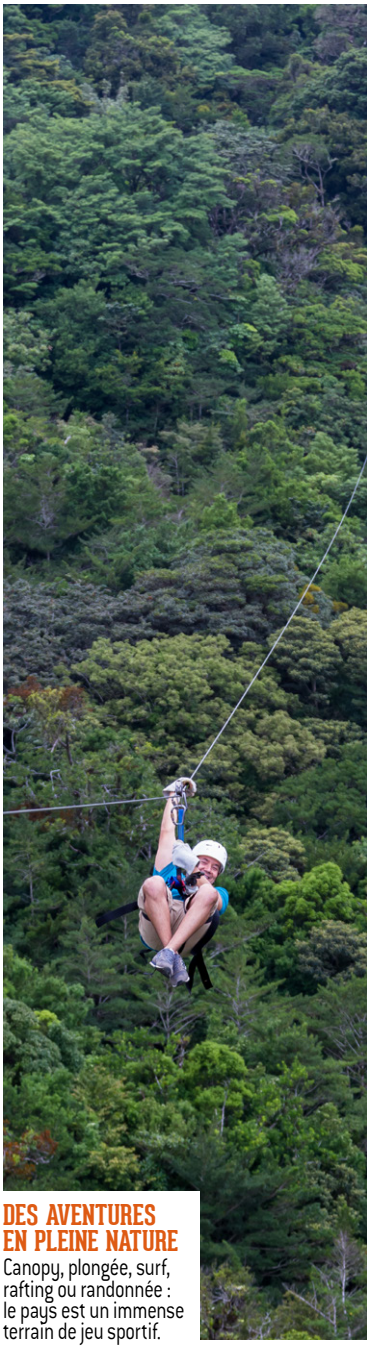
Pionnier écologique, le pays est dans le souci constant de préserver l'environnement.



© PEOPLEIMAGES.COM - YURI A - SHUTTERSTOCK.COM

UN ACCUEIL CHALEUREUX

Le Costa Rica serait le pays le plus accueillant d'Amérique centrale.



© WOLLERTZ - STOCK.ADOBE.COM

DES AVENTURES EN PLEINE NATURE

Canopy, plongée, surf, rafting ou randonnée : le pays est un immense terrain de jeu sportif.

LES BONNES RAISONS
D'Y ALLER

CLIMAT TROPICAL
En saison verte ou en saison sèche, vous profiterez de températures agréables.



© SWISSMEDIAVISION - ISTOCKPHOTO.COM



© HARRY COLLINS - STOCK.ADOBE.COM

LE RÈGNE ANIMAL
On compte 205 espèces de mammifères, 220 espèces de reptiles et 850 espèces d'oiseaux.



© MATEUSZ TARGHALA - STOCK.ADOBE.COM

LA DOUCEUR DE VIVRE
Adoptez l'adage « *Pura Vida !* » et célébrez la bonne humeur costaricienne.

LES 12 MOTS-CLÉS

#ATARDECER

Les Ticos se réunissent souvent sur la plage afin d'admirer le coucher de soleil. Les plus majestueux s'observent du côté du Pacifique où le soleil disparaît dans l'océan. Face à la mer ou aux montagnes, un ***atardecer*** offre généralement un spectacle aux couleurs flamboyantes où le ciel se teinte de camaïeux de mauve et de rose. Un summum de magie !

#BIODIVERSITÉ

C'est l'un des principaux buts d'un voyage au Costa Rica. Si l'on est peu réceptif aux merveilles naturelles, on risque de s'y ennuyer ! La géographie du pays produit une exceptionnelle biodiversité, qualifiée comme l'or vert du Costa Rica. Une richesse qu'il convient de protéger puisque le pays bénéficie de 6% de la biodiversité mondiale.



© ANZELETTI - ISTOCKPHOTO.COM

#CAFÉ

C'est la culture miracle et la boisson nationale du pays ! Profitant d'un climat idéal, les caféiers ont trouvé ici les terres parfaites pour produire un café au goût unique. Souvent qualifié de « meilleur café au monde », le café costaricien est l'un des piliers de l'économie du pays, la plupart des plantations se trouvent dans la vallée centrale.



© MARIO WONG PASTOR - SHUTTERSTOCK.COM

#CANOPY

La canopée (*canopy* en anglais, terme le plus souvent répandu ici) désigne la voûte supérieure de la forêt que l'on ne voit quasiment jamais depuis le sol. Pour l'observer, il faut grimper au moyen de câbles ou de passerelles suspendues. Sur les cimes, vous pourrez admirer orchidées, reptiles, oiseaux, grenouilles et autres insectes.



© CL-MEDIEN - STOCK.ADOBE.COM

#LODGE

Un *lodge* est un hôtel en pleine nature. Une option d'hébergement parfaite pour garder constamment ce lien avec les forêts, les volcans, les montagnes et les plages... et se promettre une totale déconnexion. Pensé et conçu pour s'adapter à son environnement tout en respectant la nature, le lodge est l'hébergement privilégié de l'écotourisme.

#MAE

Une expression typiquement *tica* ! « Maje » signifiait « crétin » dans le jargon espagnol, puis « mec » (à prononcer « maé »). Il est devenu une interjection souvent doublée pour commencer et terminer les phrases. C'est une expression amicale qui n'est pas utilisée dans un cadre formel. En français, pour un homme, ce serait l'équivalent de « mec ».

#PURA VIDA

¡ Pura vida ! s'utilise pour saluer et souhaiter « bonne chance » à son interlocuteur. A la question *¿ Qué tal ?* (« Comment ça va ? »), on répond par *¡ pura vida !* (« parfaitement bien ! ») qui démontre surtout la bonne humeur. Signifiant littéralement « pure vie », il pourrait se traduire par « profiter de toutes les merveilles de la vie ».

LES 12 MOTS-CLÉS

#QUETZAL

Symbole des Mayas, il est considéré comme l'un des plus beaux oiseaux tropicaux du monde. Le quetzal resplendissant a donné figure au dieu Quetzalcóatl, que l'on peut voir sur de nombreuses sculptures précolombiennes. Cet oiseau vit dans les hautes forêts tropicales humides, mais on peut notamment l'observer dans le parc qui lui est dédié.



©DANNYBREG

SURF

Pourquoi ne pas s'essayer au surf pour tenter de dompter la vague costaricienne ? Que ce soit sur la côte pacifique ou la côte caribéenne, les spots de surf n'ont rien à envier à leurs homologues hawaïens, australiens ou californiens. Ce sport se développe beaucoup ces dernières années et contribue fortement à l'offre touristique du pays.

#TICO

Il existe plusieurs manières de nommer les habitants du Costa Rica. Si le terme « costaricain (ne) » semble le plus instinctif, c'est pourtant le terme « costaricien (ne) » qu'il faut privilégier en français. Le terme « tico/tica » vient de l'habitude qu'ont les Costariciens d'user et d'abuser de diminutifs en collant « -tico » à tous les mots.

#VERT

Ici le vert domine et la nature est reine. Véritable crin où la végétation se pare de son plus luxuriant manteau vert, le Costa Rica est d'autant plus somptueux en saison des pluies dite « saison verte » de mai à mi-décembre. Entre soleil et averses tropicales, vous pourrez ainsi admirer la faune et la flore dans de meilleures conditions.

#VOLCAN

Situé sur la ceinture du feu du Pacifique, le Costa Rica abrite 166 volcans et 300 cônes volcaniques. Datant de 65 millions d'années, seulement 5 d'entre eux sont actifs. La plupart sont accessibles via des sentiers de randonnées. Majestueux, ils produisent des fumerolles, présentent des lacs de boue bouillonnante ou des lagunes verdoyantes.

VOUS ÊTES D'ICI, SI...

- **Si vous utilisez l'expression « tuanis »,** une manière de dire que tout va bien ou que l'on trouve quelque chose de vraiment très beau. C'est ainsi que se reconnaissent les Ticos à l'étranger.
- **Si vous abordez facilement les Costariciens.** Ici, les locaux n'hésitent pas à se saluer ou s'aborder pour un quelconque renseignement. Les Ticos se répondent toujours avec le sourire et de manière chaleureuse.
- **Si vous vous émerveillez constamment de la beauté naturelle du pays.** S'il y a bien une chose fascinante au Costa Rica, c'est l'éternel émerveillement des Ticos pour leur faune et leur flore. Un paresseux, un singe ou un toucan fait son apparition quotidiennement dans leur jardin ? Vous obtiendrez toujours la même réaction : un enchantement de pouvoir côtoyer de si près la vie sauvage !
- **Si la préservation de l'environnement est l'une de vos priorités.** Éduqués et sensibilisés à la protection du monde vivant depuis leur jeune âge, les Ticos participent à l'effort de préservation de la biodiversité.

MON COSTA RICA

RENCONTRE AVEC SOPHIE CLÉMENSON, AUTRICE DU GUIDE

Quel est le premier conseil pour nos lecteurs qui souhaitent visiter le Costa Rica ?

Le Costa Rica regorge de merveilles : volcans, parcs naturels, vie sauvage, littoral, etc. Malgré sa petite taille, le pays est dense, et les trajets prennent du temps ! C'est un pays de nature, et comme partout, la nature s'apprivoise. Priorisez et allégez le planning pour pleinement faire l'expérience de laPura Vida.

Quels sont vos bons plans pour se restaurer ?

Goûtez les spécialités dans les sodas, ces petits restaurants locaux, dont certains sont de véritables pépites, comme la soda Miriam's Quetzals à San Gerardo de Dota. Il y a aussi d'excellents restaurants disséminés à travers le pays. Je pense notamment à Citrus, dans le village gastronomique d'Ojochal, à Sabor Porteño, et bien sûr à la cuisine de Randy Siles, l'un des meilleurs chefs du pays.

Des adresses pour faire la fête ?

Les Ticos vivent au rythme du soleil. Peu d'opportunités de faire la fête donc, mais vous aurez plus de chance sur le littoral, notamment sur la côte Caraïbes, où l'ambiance est tout autre. À Puerto Viejo de Talamanca, rendez-vous au Salsa Brava, les pieds dans le sable, pour des nuits endiablées.

Et si je vous demande le bon plan numéro un ?

Au sud du pays se trouve un endroit peu fréquenté des touristes, qui offre pourtant de nombreuses possibilités. La petite ville de San Vito est parfaite pour sortir des sentiers battus et découvrir la vie locale. Vous pourrez visiter des plantations de café, le jardin botanique Wilson, et observer le fameux Quetzal. Vous serez aussi idéalement placés pour découvrir le parc la Amistad - partagé avec le Panama - le plus grand espace de protection animale et végétale d'Amérique centrale !



DISTANCES

TEMPS DE TRAJET

	ALAJUELA	LA FORTUNA	LIBERIA	MANUEL ANTONIO	MONTEVERDE
ALAJUELA		112 KM 2h30	201 KM 3h30	157 KM 2h45	127 KM 2h30
LA FORTUNA	112 KM 2h30		135 KM 2h30	218 KM 4h30	124 KM 3h15
LIBERIA	201 KM 3h30	135 KM 2h30		256 KM 4h	116 KM 2h
MANUEL ANTONIO	157 KM 2h45	218 KM 4h30	256 KM 4h		183 KM 3h15
MONTEVERDE	127 KM 2h30	124 KM 3h15	116 KM 2h	183 KM 3h15	
PUERTO JIMÉNEZ	363 KM 5h45	424 KM 7h30	461 KM 7h	215 KM 3h15	388 KM 6h30
PUERTO LIMÓN	168 KM 3h30	211 KM 3h45	351 KM 6h	326 KM 6h	296 KM 6h
PUERTO VIEJO DE TALAMANCA	226 KM 4h30	269 KM 4h45	409 KM 7h	384 KM 7h	354 KM 7h
PUNTARENAS	85 KM 1h30	125 KM 2h45	135 KM 2h	141 KM 2h15	61 KM 1h30
SAN JOSÉ	20 KM 45mn	131 KM 3h	211 KM 3h30	167 KM 2h45	137 KM 2h45
TAMARINDO	248 KM 4h30	208 KM 3h45	78 KM 1h30	303 KM 5h	162 KM 3h15
UVITA	212 KM 3h30	273 KM 5h15	311 KM 4h45	64 KM 1h	237 KM 4h

La petite taille du Costa Rica est compensée par son relief très accidenté et la longueur de ses côtes aussi bien Caraïbe que Pacifique. Donc même si à première vue le pays semble petit et facile à parcourir ne vous y trompez pas pour autant : ici on compte les distances en nombre d'heures et non en kilomètres. Par exemple, de San Jose à Limon il y a seulement 160 kilomètres mais le trajet prend 3h30 ! Prévoyez donc de rester deux semaines minimum pour ne pas voyager au pas de course !

PUERTO JIMÉNEZ	PUERTO LIMÓN	PUERTO VIEJO DE TALAMANCA	PUNTARENAS	SAN JOSÉ	TAMARINDO	UVITA
363 KM 5h45	168 KM 3h30	226 KM 4h30	85 KM 1h30	20 KM 45mn	248 KM 4h30	212 KM 3h30
424 KM 7h30	211 KM 3h45	269 KM 4h45	125 KM 2h45	131 KM 3h	208 KM 3h45	273 KM 5h15
461 KM 7h	351 KM 6h	409 KM 7h	135 KM 2h	211 KM 3h30	78 KM 1h30	311 KM 4h45
215 KM 3h15	326 KM 6h	384 KM 7h	141 KM 2h15	167 KM 2h45	303 KM 5h	64 KM 1h
388 KM 6h30	296 KM 6h	354 KM 7h	61 KM 1h30	137 KM 2h45	162 KM 3h15	237 KM 4h
	463 KM 9h	520 KM 10h	347 KM 5h30	373 KM 6h	509 KM 8h15	151 KM 2h30
463 KM 9h		60 KM 1h	254 KM 5h	159 KM 3h30	425 KM 7h30	313 KM 6h30
520 KM 10h	60 KM 1h		312 KM 6h	217 KM 4h15	483 KM 8h30	371 KM 7h30
347 KM 5h30	254 KM 5h	312 KM 6h		95 KM 1h45	183 KM 3h15	195 KM 3h
373 KM 6h	159 KM 3h30	217 KM 4h15	95 KM 1h45		259 KM 4h30	223 KM 3h30
509 KM 8h15	425 KM 7h30	483 KM 8h30	183 KM 3h15	259 KM 4h30		357 KM 5h45
151 KM 2h30	313 KM 6h30	371 KM 7h30	195 KM 3h	223 KM 3h30	357 KM 5h45	

IDÉES DE SÉJOUR

Pour varier les plaisirs et « rentabiliser » la longueur du trajet, prévoyez de rester minimum deux semaines. Si vous prévoyez moins de 15 jours au Costa Rica, attendez-vous à faire des circuits parfois intenses et à devoir écourter vos pauses. Dans tous les cas prévoyez de commencer au plus tôt vos journées, surtout pour la visite des parcs nationaux et afin d'observer plus aisément les animaux. Enfin, sachez qu'évidemment, vous ne pourrez pas tout faire. Il vaut mieux parfois ralentir la cadence et ne pas se laisser envahir par la frustration de ne pas « cocher toutes les cases » des fameux incontournables. Prenez le temps de bien cerner vos envies (randonnée, plongée, faune, surf, détente, découverte des volcans, exploration de la jungle, séjour dans les communautés autochtones...), vous pourrez donc ainsi vous concentrer sur des régions qui sauront satisfaire votre périple sans devoir courir partout !

DÉTENTE ET RANDONNÉE DANS LE NORD DU COSTA RICA

Cet itinéraire permet, en deux semaines, de combiner de la marche dans les plus beaux parcs du Nord avec de la relaxation au milieu de la nature, et vous donne un avant-goût de la côte pacifique et de la côte des Caraïbes.

› Jour 1 - San José, la capitale

Partez à la découverte du centre-ville de la capitale à pied. Rien de mieux pour observer les différents styles architecturaux, dont le **Teatro Nacional** (p.138), s'imprégner des odeurs et saveurs des étals du Mercado Central, déjeuner dans une ***soda***, découvrir les musées avant de s'attabler dans l'une des bonnes tables du Barrio Amon. Et même si les Costariciens ne sont pas vraiment des noctambules, ils demeurent animés par la passion pour les danses latines. Terminer la journée sur des rythmes endiablés n'est pas réservé qu'aux *ticos* !

› Jour 2 - La Fortuna

En partant tôt le matin (en voiture) pour bénéficier d'un ciel dégagé sur les sommets, vous pouvez commencer par le **volcan Poás,** ★★★ (p.167) puis vous arrêter à la chute de La Paz, à quelques kilomètres sur la route de San Miguel. Poursuivez la route du nord de la **Vallée centrale** ★★ (p.155) jusqu'à **La Fortuna** ★★ (p.231).

› Jour 3 - Volcan ou randonnée

Visite du **Parc national Volcan Arenal** ★★★ (p.234) (ou d'une réserve), ou randonnée au Cerro Chato selon votre condition physique ; la journée sera dynamique. Le soir, accordez-vous une longue pause dans l'un des bassins d'eau chaude pour vous relaxer.

› Jour 4 - Parc Tenorio

Trajet pour le **parc Tenorio** (p.243) en passant par la **lagune d'Arena** ★★★ (p.238)l. Détente au lodge et observation de la faune l'après-midi.

© ZAMPP2238 - STOCK.ADOBE.COM



Parc national de Tortuguero.

› Jour 5 - Randonnée et bain de boue

Randonnée au **Río Celeste** (p.243) puis trajet pour **Rincon de la Vieja** ★★★ (p.244). Le soir, bain de boue obligatoire dans votre lodge.

› Jour 6 - Vadrouille volcanique

Visite des sites volcaniques à Las Pailas et à Santa María, puis court trajet pour la plage sur la côte atlantique.

› Jour 7 - Golfe de Papagayo

Initiation à la plongée ou snorkeling dans le golfe de Papagayo, puis trajet pour la réserve de **Monteverde** ★★★ (p.251).

› Jour 8 - Réserve de Monteverde

Visite de la **réserve de Monteverde** (p.251).

› Jour 9 - Balade en forêt tropicale

Canopy ou ponts suspendus pour découvrir l'incroyable biodiversité de la forêt tropicale nuageuse. Retour à San José pour rendre le véhicule de location.

› Jour 10 - Les tortues de Tortuguero

Transfert pour Tortuguero et observation des tortues sur la plage – incontournable en saison.

› Jour 11 - Marche tropicale

Randonnée dans le **Parc national de Tortuguero** ★★★★ (p.199)et détente dans ce petit village des Caraïbes.

› Jour 12 - Retour vers la capitale

Promenade sur les canaux du **Parc national de Tortuguero** ★★★★ (p.199) au petit matin. Retour à San José.

AU PAYS DES QUETZALS ET DE LA CÔTE PACIFIQUE SUD

Cet itinéraire offre une découverte des parcs nationaux incontournables de la côte pacifique sud-ouest, avec une halte au **volcan Irazú** (p.179) et une promenade d'observation des quetzals.

› Jour 1 - San José

San José ★★ (p.119), découverte du centre-ville : les rues piétonnes autour de la **place de la Culture** (p.137), autour de laquelle toute l'activité de San José gravite. Flâner au marché central, puis découvrir le **Museo de Oro Precolombiano** (p.138) et le **Teatro Nacional** (p.138). En suivant la même avenue (Avenida 2), arpenter la **place de la Démocratie** (p.137) et visiter le **Museo Nacional** (p.135) de Costa Rica. La suite de la visite de San José sera consacrée à deux quartiers adjacents, les *barrios* Otoya et Amón, qui composent le centre historique de la ville. La promenade se termine par un bon verre, ou mieux, un bon repas au café Mundo.

› Jour 2 - Volcan Irazú

Ascension au cratère du **volcan Irazú** ★★ (p.178). Visite de **Cartago** ★★ (p.178) dans l'après-midi.

› Jour 3 - Vallée d'Orosí

Circuit d'un jour dans la vallée : village d'Orosi, Cachi, Ujarrás, plantation de caféiers. Trajet d'Orosí à Valle Savegre. Installation dans un lodge de **San Gerardo de Dota** ★★ (p.356).

› Jour 4 - Vallée Savegre

Observation des quetzals tôt le matin.

› Jour 5 - Puerto Jiménez

Long trajet de Valle Savegre à **Puerto Jiméne** ★★★ (p.348)z. Arrivée le soir à **Puerto Jiménez** ★★★ (p.348).

› Jour 6 - Direction Golfito

Visite de Puerto Jiménez. Traversée du Golfo Dulce, **Golfito** ★★ (p.335).

› Jour 7 - Vadrouille en 4x4

Promenade (en 4x4) jusqu'au **Cabo Matapalo** ★★★ (p.347), puis Carate, où vous pourrez marcher jusqu'à Madrigal sur la plage avec un guide.

› Jour 8 - Bahia Drake

Trajet pour **Sierpe** ★★ (p.339) et transfert en bateau dans la **mangrove** (p.339), puis sur la mer jusqu'à Bahia Drake.

› Jour 9 - Parc du Corcovado

Bahia Drake. Visite du Parc national de Corcovado à San Pedrillo (incontournable).

› Jour 10 - Plongée dans la Bahia Drake

Snorkeling à Isla del Caño.

› Jour 11 - Sierpe

Retour à **Sierpe** ★★ (p.339) et trajet pour **Manuel Antonio** ★★★★ (p.320) *via* **Ojochal** ★★ (p.333). Arrêt au **parc Marino Ballena** ★★★ (p.333) si vous êtes en famille, et déjeuner à **Ojochal** ★★ (p.333).

› Jour 12 - Balade dans la forêt

Visite du **Parc national de** (p.321)**Manuel Antonio** ★★★★ (p.320) (incontournable). Une journée est nécessaire pour découvrir toutes les plages et tous les sentiers.

› Jour 13 - Réserve biologique de Carara

Visite de la réserve. Installation dans un logde avec vue sur le Pacifique pour 48 heures de pure détente.

© GIAN - STOCK.ADOBE.COM



San José.

› Jour 14 - Autour du lodge

Exploration autour du lodge, découverte de la faune et de la flore en compagnie de vos hôtes.

› Jour 15 - De nouveau dans la capitale

Retour à San José.

COSTA RICA, DESTINATION TROPICALE

Séjour de trois semaines parmi les volcans, de la mer des Caraïbes au Pacifique. Des volcans actifs recouverts de forêts tropicales luxuriantes, riches en orchidées et habitées par de nombreuses espèces d'animaux exotiques, aux rivages caribéen et pacifique ourlés de sable blanc ou noir : cet itinéraire offre aux voyageurs une découverte complète des beautés naturelles du Costa Rica.

› Jour 1 - San José

San José ★★ (p.119), découverte du centre-ville : les rues piétonnes autour de la place de la Culture (p.137), autour de laquelle toute l'activité de San José gravite. Flâner au marché central, puis découvrir le Museo de Oro Precolombiano (p.138) et le Teatro Nacional (p.138). En suivant la même avenue (Avenida 2), arpenter la place de la Démocratie (p.137) et visiter le Museo Nacional (p.135) de Costa Rica. La suite de la visite de San José sera consacrée à deux quartiers adjacents, les *barrios* Otoya et Amón, qui composent le centre historique de la ville. La promenade se termine par un bon verre, ou mieux, un bon repas au café Mundo.

› Jour 2 - Tortuguero

Transfert à Tortuguero. Visite du village.

› Jour 3 - Parc national du Tortuguero

Visite du Parc national de ★★★★ (p.199) Tortuguero (un incontournable du Costa Rica). Visite de la lagune en bateau. Observation de la ponte des tortues (p.200), la nuit, sur la plage.

› Jour 4 - Route vers Puerto Viejo de Talamanca

Transfert de Tortuguero à Puerto Viejo ★★ (p.212) de Talamanca ★★ (p.212), via Limón. Déjeuner à Limón.

› Jour 5 - Manzanillo

Trajet de Puerto Viejo de Talamanca ★★ (p.212) à Manzanillo ★★ (p.218) à vélo. Visite du Parc national Gandoca-Manzanillo.

› Jour 6 - Cahuita

Visite du Parc national de (p.209)Cahuita ★★★ (p.208), possibilité de faire de la plongée en apnée et d'y admirer le magnifique récif corallien.

› Jour 7 - Playa Cocles

Journée farniente, baignade sur l'une des plus belles plages du Costa Rica. Visite du parc animalier Jaguar Centro de Rescate (p.212) ou du refuge des paresseux (le matin).

› Jour 8 - Volcan Arenal

Trajet de Puerto Viejo de Talamanca à La Fortuna ★★ (p.231) (volcan Arenal ★★★ (p.234)), via Limón. Passage par la luxuriante vallée San Carlos où se dresse la majestueuse silhouette du volcan Arenal ★★★ (p.234). Une journée est recommandée, avec des pauses.

› Jour 9 - Journée thermale

Trajet de La Fortuna ★★ (p.231) au volcan Arenal ★★★ (p.234). Baignade dans les eaux thermales de Baldi ou aux Ecotermales (p.231).

› Jour 10 - Orphelinat de félins

Trajet de La Fortuna ★★ (p.231) à Rincón de la Vieja. Tour du lac Arenal ★★★ (p.238) avec ses beaux panoramas. Après Cañas ★ (p.254), intéressante visite de l'orphelinat des animaux Las Pumas (p.254) (bébés pumas, jaguars, ocelots, etc.).

› Jour 11 - Volcan Rincón de la Vieja

Il est vraiment très agréable de se promener et de se baigner dans les sources d'eau chaude, au pied des cascades. Il est possible de faire une promenade à cheval et d'observer la faune et la flore en compagnie de guides locaux. Visite de Las Paillas : boue chaude, geysers, cascades...

› Jour 12 - Trajet

Trajet de Rincón de la Vieja ★★★ (p.244) à Tamarindo ★★ (p.277). Surf.

› Jour 13 - Péninsule de Nicoya

Trajet de Tamarindo ★★ (p.277) à Puntarenas ★★ (p.309), puis ferry pour les plages de la péninsule de Nicoya ★ (p.286).

› Jour 14 - Les plages de Mal Pais

Trajet de Montezuma ★★★ (p.303) ou de Santa Teresa ★★★ (p.299) à Mal Pais ★★★ (p.301). Farniente, baignade, pêche et surf.

› Jour 15 - Farniente

Ceux qui aiment la piste iront voir dans les terres ; les autres profiteront des belles plages de la péninsule de Nicoya ★ (p.286).

› Jour 16 - Parc national de Carara

Trajet de Nicoya ★ (p.286) à Manuel Antonio ★★★★ (p.320). Au passage, visite du Parc national de Carara ★★★ (p.310).

› Jour 17 - Parc Manuel Antonio

Visite du Parc national (p.321) Manuel Antonio ★★★★ (p.320) (un incontournable) qui forme une presqu'île.

› Jour 18 - San José

Trajet de Manuel Antonio ★★★★ (p.320) à San José ★★ (p.119). Après une détente sur la côte pacifique, le retour vers San José se fait calmement sur de jolies routes de montagne, parmi les plantations de caféiers.

› Jour 19 - Vallée Centrale

Excursion à la journée dans le nord de la vallée Centrale ★★ (p.155). Visite du volcan Poás ★★★ (p.167) (le sommet est accessible en voiture). Sur les flancs du volcan, visite des petits villages de Grecia ★ (p.166), de Sarchi ★★ (p.169) (réputé pour la fabrication artisanale des *carretas*) et de Naranjo ★ (p.169) (église coloniale). Retour à San José.

› Jour 20 - Retour

Balade dans San José pour la fin de votre voyage.

COSTA RICA, SPORTS ET AVENTURES

Grâce à ses nombreux parcs, réserves, refuges, volcans et sites privés, le Costa Rica offre aux sportifs d'innombrables itinéraires de découverte, pour les mordus d'adrénaline tout comme pour les amateurs.



© TANGUY DE SAINT-CYR

Catarata Rio Celeste, dans le parc national du volcan Tenorio.

© ROBERTO A SANCHEZ



Des touristes s'essayent au rafting.

› Jour 1 - Treks en pleine nature

Pour des randonnées de courte durée (entre 1 et 3 jours) : les cratères des volcans de la **vallée centrale** ★★ (p.155)e sont accessibles par de courtes randonnées à partir du parking (sauf le **Turrialba** ★★ (p.182), en activité actuellement). L'ascension du **Rincón de la Vieja** ★★★ (p.244) est désormais interdite mais on peut découvrir son grand parc en marchant, tout comme le **río Celeste** (p.243). La découverte des parcs nationaux de **Cahuita** ★★★ (p.208), **Manuel Antonio** ★★★★ (p.320) et/ou La Amistad ★★★ est idéale pour bien commencer l'aventure à pied.

Pour des randonnées de plus grande durée (3 jours et plus) : il est indispensable d'avoir une excellente condition physique, surtout en milieu tropical. Le parc national du Corcovado vous offrira des parcours d'aventure dans l'une des plus belles forêts tropicales humides qui soient. En plus, il est possible de séjourner sur place au camp de base de la Sirena. De même, le **parc national de Santa Rosa** ★ (p.269), de physionomie différente avec sa forêt tropicale sèche, mène aux belles plages de surf de **Naranjo** ★ (p.169) et à Bahia Salinas.

Pour du trekking un peu plus intense, vous trouverez dans le parc de La Amistad des randonnées adaptées à vos exigences plus aventurières, notamment l'ascension du **Cerro Chirripó** (p.360) avec son sommet de nature « andine ».

› Jour 2 - Rafting

Du fait de ses hautes montagnes, dont certaines pointent à plus de 3 000 m, du climat tropical humide et de la mer toute proche, les cours d'eau, très chargés, ne sont pas longs et ont donc une forte pente. Le Costa Rica dispose de nombreux torrents et rivières d'un grand intérêt pour le rafting.

Itinéraire de deux semaines (transfert et un peu de détente compris) : dans la **vallée Centrale** ★★ (p.155), à l'est de **San José** ★★ (p.119), vous trouverez, dans un très beau cadre de nature sauvage, le río Pacuare, de classe III-IV. Sur ce site exceptionnel, vous pourrez passer 3 ou 4 jours pour explorer toutes les possibilités et tous les plaisirs du rafting. Plus au sud de San José, le **río General** (p.358), également de classe III-IV, vous offre beaucoup d'eau et de forts courants. Comptez deux ou trois jours. Dans le même secteur, vous trouverez le **río Savegre** (p.183) et surtout son affluent le río Divisiónn de classe IV+. Le séjour peut être agrémenté par l'observation des quetzals (compter un jour en arrivant au lodge la veille au soir) dans la vallée du Savegre (**parc national des Quetzals** (p.357)). Plus au nord de San José, le río Sarapiquí vous offre des parcours de rafting (classes I-IV) avec la possibilité, à partir de Puerto Viejo ★★★, de continuer en pirogue motorisée jusqu'au fleuve San Juan (frontière avec le Nicaragua). Comptez trois jours.

› Jour 3 - Surf

Du fait de ses nombreuses côtes et surtout des puissants rouleaux (*olas*) de l'océan Pacifique, le Costa Rica dispose de nombreux spots de surf. Un séjour de deux semaines n'est pas de trop pour les surfeurs afin d'apprécier les spots costariciens. C'est même un peu court, surtout si les soirées dans les bars et les nuits sont aussi agitées que sur les planches de surf... Parmi les plus célèbres :

Sur la côte caribéenne sud, la région de Puerto Viejo ★★★ et **Manzanillo** ★★ (p.218) propose de belles vagues dont la plus célèbre est la Salsa Brava... Réservée aux amateurs très aguerris, et totalement déconseillée aux autres.

Dans le Pacifique sud, au sud de **Golfito** ★★ (p.335), Playa **Pavones** ★★ (p.336) pro-

pose la plus longue vague gauche d'Amérique. En face, Cabo Matapalo ★★ (p.328) offre trois spots mythiques : Playa Matapalo ★★ (p.328), Backwash et Pan Dulce, loin de la foule.

Dans la partie centrale de la côte pacifique, Manuel Antonio ★★★★ (p.320) et Playa Jacó ★ (p.313) sont idéales pour l'initiation, tandis que Playa Hermosa ★★★ (p.315) se révèle être un joyau pour les plus aguerris. On y trouve de belles *olas* (vagues) régulières toute l'année. Dans le sud de la péninsule de Nicoya ★ (p.286), les bons spots sont à Santa Teresa ★★★ (p.299) et à Malpaís ★★★ (p.301).

Plus au nord, Tamarindo ★★ (p.277) est une excellente base, agréable et bien équipée pour les surfeurs. Elle offre des sites pour débutants et aussi de belles *olas* pour les autres comme Playa Grande ★★★ (p.284), Playa Langosta et Playa Avellanas ★★ (p.284). Encore plus au nord, dans le golfe de Papagayo, les plus beaux spots sont à Playa Naranjo ★ (p.169), dans le sud du parc national Santa Rosa ★ (p.269). Mondialement connus, les spots de Witch's Rock (ou Peña Bruja, « le rocher de la Sorcière ») et celui de Ollie's Point offrent des *olas* droites et gauches bien roulées, de 2 à 3 m de hauteur.

› Jour 4 - Enduro

Si la grande majorité des routes du Costa Rica sont aujourd'hui goudronnées, certaines d'entre elles restent de formidables terrains de jeu pour la moto tout-terrain. En saison des pluies comme en saison sèche, les pistes costariciennes permettent aux amoureux de l'enduro et de la nature de découvrir autrement le pays. Comptez une semaine pour chacun des parcours avec Enduro Tour Costa Rica (www.enduro-tourcostarica.com).

Dans la cordillère de Tilarán ★ (p.254): immersion pendant une semaine dans la jungle costaricienne. Un itinéraire à 90 % tout-terrain pour une découverte du nord du pays jusqu'à la frontière avec le Nicaragua.

Dans la péninsule de Nicoya ★ (p.286) : si le 4x4 et le quad y sont habituellement de rigueur, pourquoi pas l'enduro ? C'est un moyen de transport idéal pour traverser la péninsule depuis Puntarenas ★★ (p.309) par le ferry. Dès lors, à vous les joies des pistes de terre, les traînées de poussière, les chemins boueux (par temps de pluie), la traversée des rivières en crue avec les crocodiles et les couchers de soleil de rêve sur les superbes plages de la côte pacifique.

De la côte pacifique aux volcans : après le temps sec et sablonneux de la côte pacifique, on met les gaz pour se retrouver en altitude au sommet des volcans. Changement de température et de décor garanti en deux temps, trois mouvements !



PRATIQUE

SE REPÉRER / SE DÉPLACER

DE L'AÉROPORT AU CENTRE-VILLE

Il existe deux aéroports d'envergure internationale dans la capitale de San José, l'aéroport international Juan Santamaría et l'aéroport Tobias. Un autre aéroport, celui de Daniel Oduber, se trouve à Libéria. Si la voiture et le bus sont les moyens de transport les plus répandus dans le pays, l'avion reste le moyen le plus rapide d'atteindre les régions les plus éloignées de la capitale. En 30 minutes à peine et en moyenne, au départ de San José, il est facile de rejoindre Tortuguero, Drake Bay, Puerto Jimenez, Golfito, Tamarindo, Nicoya, Libéria, La Fortuna ou Quepos. Deux compagnies opèrent des liaisons quotidiennes partout dans le pays pour 100 US$ en moyenne le trajet : il s'agit des compagnies Nature Air et Sansa. D'ailleurs, Nature Air propose également des vols plusieurs fois par semaine vers ses voisins du Panama (Bocas del Toro) et du Nicaragua (Managua). Les tarifs et le gain de temps sont très attractifs. Enfin, ceux qui appréhendent les voyages en avion doivent être toutefois prévenus : les vols s'effectuent dans de petits appareils dont la capacité excède rarement vingt personnes et cela peut secouer en cas de mauvais temps. Quant aux bagages, il est préférable de voyager léger. En moyenne, ils ne doivent pas excéder 12 à 15 kg par pièce, le bagage à main se limitant à un sac à main, un ordinateur portable ou un appareil photo.

ARRIVÉE EN TRAIN

Si le train a connu son âge d'or au XIX^{e} siècle, ce moyen de transport a connu un fort déclin. Dans la région de Puntarenas ou de Puerto Limon, vous pourrez voir quelques vestiges de chemins de fer laissés à l'abandon et non entretenus. Actuellement voué aux marchandises, le train refait peu à peu son apparition notamment dans la région de San José. Des lignes quotidiennes offrent la possibilité aux locaux comme aux visiteurs de rejoindre la proche banlieue en quelques minutes et pour 2 US$ le ticket.

ARRIVÉE EN BATEAU

Le bateau à moteur (lancha), plus ou moins puissant, est l'un des moyens de locomotion les plus utilisés pour traverser les lagunes du Costa Rica et rejoindre les régions de Tortuguero et de Bahia Drake (au départ de Sierpe), pour relier Puerto Jimenez à Golfito ou encore pour naviguer sur le lac Arenal. Si vous passez dans la région de Puntarenas, il faudra emprunter le ferry pour atteindre le golfe de Nicoya en une heure, et ainsi éviter quelques heures de route. Les horaires sont de plus en plus respectés, pensez donc à arriver une heure avant le départ à l'embarcadère (que l'on appelle muelle). Les traversées offrent de beaux moments de contemplation face à des panoramas époustouflants.

TRANSPORTS EN COMMUN

Le Costa Rica possède quatre points d'entrée terrestres – deux avec son voisin du Nicaragua (Los Chiles et Peñas Blancas), deux avec le Panama (Paso Canoas, au sud et Sixaola, au nord). Une fois à l'intérieur des frontières du Costa Rica, il est très facile de se déplacer en bus : le pays possède une kyrielle de compagnies de bus. À San José, la capitale, il n'existe pas de gare routière centrale. Les terminaux de bus sont dispatchés un peu partout dans la ville et cela peut être un véritable casse-tête au début pour s'y retrouver, d'autant que chaque terminal est dédié à une région précise. Renseignez-vous auprès de votre hôtel ou auprès des hôtes de votre hébergement au préalable pour savoir où vous rendre. En dehors de San José, toutes les villes ne disposent pas d'un terminal de transports. Il se peut en outre qu'il y ait des arrêts différents selon la destination. Pour vous aider pour vos correspondances en bus, consultez le site Horariodebuses.com. Les bus offrent un confort simple pour des trajets économiques et courts (jusqu'à 6 heures pour les plus longs).

VÉLO, TROTTINETTE & CO

On croise beaucoup de cyclistes sur certaines routes du pays comme près des volcans Poas et Turrialba. Mais c'est surtout pour la pratique du sport. Au niveau des motards ou adeptes des deux-roues, ils sont de plus en plus nombreux en raison de l'augmentation constante des prix du carburant. Il convient d'être très prudent car la circulation sur les routes costariciennes est dense et parfois dangereuse sur les pistes. Débutant s'abstenir !

AVEC UN CHAUFFEUR

Les taxis sont légion dans la capitale où ils sont rouges et disposent pour la plupart d'un taximètre qui fonctionne. Dans le cas contraire, s'accorder au préalable sur le prix de la course. Il est rare d'attendre longtemps un taxi libre. A

San José comme dans les autres villes du pays, vous pouvez vous faire recommander un taxi de confiance ou le faire appeler par votre hôtel, ce qui reste une garantie non négligeable. Dans certaines régions, le taxi est un 4x4 ou un minibus qui peut transporter plusieurs personnes. Si vous avez la possibilité de vous regrouper avec d'autres personnes, cela permettra de faire baisser le prix de la course pour chacun. Enfin, parfois, le taxi peut aussi se transformer en quad ou en cheval et ne prendre qu'un passager à la fois avec un ou deux bagages légers, en raison de pistes ou de routes inondées par des rivières en crue. Pensez donc à demander lors de votre réservation si vous êtes dans des provinces comme celle de la péninsule d'Osa, le Golfo Dulce ou certaines régions isolées.

EN VOITURE

Malgré le relief accidenté que présente le pays, pas de panique ! La grande majorité des routes ont été goudronnées partout dans le pays. L'état des routes principales comme secondaires s'est réellement amélioré depuis 2010 mais attention toutefois en vous écartant des axes routiers : il se peut que vous rencontriez des nids-de-poule des routes étroites ou non pavées, des courbes, des glissements de terrain et un manque de précision sur les panneaux de signalisation. Pour pouvoir traverser le pays, il est donc courant pour les touristes de louer une voiture de location, chose devenue plus que courante et facile au Costa Rica, à condition de disposer d'un permis (le permis de conduire international n'est pas exigé) et d'une carte bancaire internationale (une caution sera bloquée à partir de cette dernière alors prévoyez suffisamment de fonds sur votre compte). Sur les routes asphaltées comme les pistes, on vous recommande impérativement un 4x4, même le plus petit. Vous ne le regretterez pas et pourrez ainsi découvrir des régions moins accessibles aux voitures de type citadine. Par contre, on vous déconseille de rouler de nuit. Vous éviterez ainsi quelques mésaventures en cas d'absence de signalisation et de rencontres d'animaux sur votre chemin. A noter que le passage de la frontière pour se rendre dans un pays voisin est interdit. Il est important de rappeler de respecter les feux tricolores (qui sont suspendus au-dessus du sol comme aux Etats-Unis et non sur le côté droit de la route) et les limitations de vitesse : de fréquents contrôles de police et de vitesse ont lieu notamment sur la Panaméricaine. Des radars automatiques sont également dispatchés dans les abords de la capitale... et les amendes peuvent être très salées (jusqu'à 600 US$ pour un dépassement de la vitesse de 20 km/h). Le port de la ceinture et l'interdiction de faire voyager les enfants de moins de 12 ans à l'avant doivent également être respectés sous peine d'amende. D'ailleurs, ne payez pas directement votre contravention au policier mais au loueur de voitures ou auprès de certaines banques. Du fait de la modernisation et de l'entretien des chaussées, des autoroutes à péage voient de plus en plus le jour. Sur ces voies, le dépassement se fait en règle générale sur la droite... pour ensuite se rabattre sur la gauche. Ne soyez donc pas étonné de vous retrouver derrière une voiture sur la voie de gauche qui ne voudrait pas se rabattre à droite. Enfin, à la station-service, vous n'aurez pas à descendre de la voiture, un pompiste viendra vous servir.Certaines routes restent encore à l'état brut et sont des pistes sur lesquelles les adeptes de tout terrain pourront vraiment s'amuser... en respectant le code de la route ! Les traînées de poussière peuvent être un danger réel pour les usagers de deux-roues qui se retrouveraient derrière... alors, pensez à eux et restez prudents. Sur une carte, il ne faut pas se fier aux distances : pour parcourir une centaine de kilomètres il vous faudra parfois plus de 3 heures. Les reliefs, l'état des routes et le trafic dense multiplient les durées de trajet.



© GIBSONPICTURES - ISTOCKPHOTO.COM

ACCESSIBILITÉ

Destination écotouristique par excellence, le Costa Rica promet son lot d'aventures parmi ses beautés naturelles. Toutefois, pour partir à l'aventure, l'accessibilité des lieux peut parfois se révéler contraignante pour certaines personnes en situation de handicap. Bien évidemment, depuis le milieu des années 1990, une loi (la loi 7600) évite toute discrimination et oblige les infrastructures à se mettre aux normes afin de faciliter au maximum la vie des personnes en situation de handicap. Sur place, la réalité se révèle parfois décevante : les restaurants, hôtels et autres transports publics ne disposent pas forcément des équipements adaptés. Toutefois, le pays fait de plus en plus d'efforts. En termes d'hébergement, vous pouvez vous baser sur la liste des membres de l'association la Red Costarricense de Turismo Accesible (Réseau Costaricien du Tourisme Accessible), une association de référence pour le tourisme accessible au Costa Rica. De plus en plus d'agences locales assurent une sélection d'établissement adaptés en plus d'une assistance 24h sur 24. Pour votre arrivée à l'aéroport international, n'hésitez pas à contacter Sky Cap, une société dédiée aux personnes à mobilité réduite.

LES ATTRAPE-TOURISTES

Nous recommandons seulement les taxis officiels de couleur rouge avec un triangle jaune sur la porte. Assurez-vous dès le départ que le compteur est bien allumé : ces taxis sont réglementés et tenus d'utiliser un compteur généralement surnommé « Maria ». Si le chauffeur refuse d'allumer le compteur ou n'en a pas, sortez et appelez un autre taxi. Quand vous prenez le bus, veillez à bien garder vos effets personnels avec vous.

LES PHRASES CLÉS

Bonjour, comment puis-je me rendre à…
Hola, ¿cómo puedo llegar a….?

Est-ce loin à pied ? Y a-t-il le métro ou un bus… pour y aller ?
¿Está lejos a pie? ¿Hay metro o autobús… para llegar allí?

Pouvez-vous me montrer cet endroit sur la carte s'il vous plait ?
¿Puede mostrarme el lugar en el mapa, por favor?

Où puis-je acheter les tickets de transport ? Est-ce que je peux payer en carte de crédit ?
¿Dónde puedo comprar los billetes de transporte? ¿Puedo pagar con tarjeta de crédito?

Où est la sortie ? A gauche, à droite ou tout droit ?
¿Dónde está la salida? ¿A la Izquierda, derecha o todo recto?

Je suis perdu et je suis en retard, s'il vous plait, aidez-moi ! Merci beaucoup !
Estoy perdido y llego tarde; ¡ayúdeme, por favor! Muchísimas gracias.

PRATIQUE

A VOIR / A FAIRE

HORAIRES

Au Costa Rica, les horaires d'ouverture des établissements (musée, théâtre, boutiques...) sont généralement les mêmes qu'en Europe. Toutefois, en ce qui concerne les horaires des parcs et réserves nationaux, cela varie et change selon les saisons. Généralement les parcs, refuges et autres réserves commencent à recevoir du monde dès 6 heures du matin, les derniers visiteurs sont acceptés jusqu'à 15 heures et le parc ferme à 16 heures. Certains parcs ferment aussi un jour par semaine en saison basse pour des raisons de régénération et de maintenance. En saison haute, évitez de fréquenter les parcs durant les week-ends, réserver votre entrée avec anticipation et commencez tôt le matin.

A RÉSERVER

Concernant la visite du parc Manuel Antonio, de plus en plus populaire auprès des touristes, préférez une réservation. Depuis quelques années déjà, l'administration du parc a imposé des quotas de visiteurs par jour afin de préserver la biodiversité. Pour réserver en ligne, rendez-vous sur : www.sinac.go.cr

BUDGET / BONS PLANS

Au Costa Rica, la trentaine de parcs nationaux de ce pays de 5 millions d'habitants protège 10% de forêt primaire et 50% de la superficie totale du pays. Pour maintenir cet effort de préservation, cela représente bien évidemment un coût, et en tant que touriste il faut jouer le jeu ! Le tarif d'entrée des parcs nationaux peut sembler très cher mais la préservation à un prix ! Il reste toutefois certains sites moins chers voire gratuits comme Curu, Manzanillo ou Cahuita.

LES ÉVÉNEMENTS

Au Costa Rica, les événements festifs ne manquent pas au calendrier et chaque occasion est bonne pour festoyer ! Les fêtes patronales, célébrant la Vierge et différents Saints, rassemblent des milliers de croyants à travers le pays tandis que le folklore costaricien est à l'honneur à Venecia, tous les ans au mois de février, afin d'élire la plus belle ***carreta***, patrimoine mondial immatériel de l'UNESCO. Entre les festivals de la côte caribéenne et les carnavals de Puntarenas ou Limón, des manifestations haut en couleurs rythment les saisons aux côtés de commémorations historiques : chaque 25 juillet, le Guanacaste fête son annexion au Costa Rica, le 19 avril, le pays honore ses communautés autochtones lors del Dia de la Persona Aborigen Costarricense, tandis que le 15 septembre les Ticos célèbre l'Indépendance de leur territoire. Des célébrations plus populaires, telles la Noche de las Brujas (fête d'Halloween à la cause costaricienne), la Fiesta de los Diablitos (fête des communautés Borucas) et el Dia de los Muertos (fête spirituelle en l'honneur des défunts) révèlent un folklore saisissant où l'on côtoie l'authenticité d'un peuple fier de ses racines et de ses cultures.



© JAKUB - STOCK.ADOBE.COM

Parc national Marino Ballena.

VISITES GUIDÉES

Vous trouverez au Costa Rica, de nombreux tours opérateurs spécialisés qui produisent eux-mêmes leurs voyages et sont généralement de très bon conseil car ils connaissent la région sur le bout des doigts. A noter que les tarifs se révèlent un peu plus élevés que les opérateurs généralistes qui produisent des offres et revendent le plus souvent des produits packagés par des agences spécialisées sur telle ou telle destination. S'ils délivrent des conseils moins pointus que les spécialistes, ils proposent des tarifs généralement plus attractifs.

FUMEURS

La loi antitabac adoptée par le Costa Rica en 2012 interdit de fumer dans les lieux publics. Cette loi antitabac, particulièrement drastique, est soutenue en très grande partie par les Costariciens. Il peut en effet être très mal perçu de fumer.

LES PHRASES CLÉS

Bonjour, puis-je avoir deux entrées adultes et un enfant s'il vous plait ?
Hola, ¿me da dos entradas de adulto y una para niño, por favor?

Le tarif enfant est jusqu'à quel âge ? Et pour les seniors, est-ce qu'il y a une réduction ?
¿Hasta qué edad comprende la tarifa infantil? Y ¿hay descuento para los mayores?

Est-ce qu'il y a des visites guidées en français ou un audioguide ?
¿Hay visitas guiadas en francés o una audioguía?

Combien de temps faut-il pour faire la visite ?
¿Cuánto tiempo se tarda en visitarlo?

J'ai du mal à monter les escaliers, avez-vous un ascenseur ?
Tengo problemas para subir las escaleras, ¿hay ascensor?

Excusez-moi, pouvez-vous me dire où sont les toilettes ? Merci beaucoup.
Disculpe, ¿puede decirme dónde está el baño? Muchísimas gracias.

PRATIQUE
SE RÉGALER

HORAIRES
Les horaires des restaurants sont sensiblement les mêmes qu'en France. Attention toutefois, au Costa Rica, on s'adapte au rythme du soleil et il peut arriver que certains restaurants ferment dès 20h. Veillez donc à vous renseigner avant de vous y rendre. Dans les spots touristiques, les restaurants restent ouverts jusqu'à 22h. Attention, au Costa Rica les horaires des repas sont légèrement différents de ceux pratiqués en France. Les Ticos se lèvent et se couchent, en principe, en même temps que le soleil. Assez matinaux, les Costariciens se lèvent autour de 6h et prennent dans la foulée un petit-déjeuner de champion, pour le moins assez copieux ! Un encas rapide et léger sera rapidement avalé sur les coups de midi. Pour terminer la journée, le diner commence à 18h.

BUDGET / BONS PLANS
Au Costa Rica, de nombreux petits restaurants populaires, aussi appelés ***sodas***, se repèrent facilement grâce à leur construction ouverte sur trois ou quatre côtés. Le plus souvent recouverte de palmes, ces petits établissements servent une nourriture fraîche et locale à petits prix. On y sert les plats de base comme le casado, gallo pinto ou des empanadas et parfois même des plats du jour. Avec un peu de chance, vous profiterez d'une vue extraordinaire sur la plage, sur la forêt ou les montagnes, mais parfois sur la route... C'est en tout cas ici que mangent les locaux ! N'oubliez pas non plus les ***pulperias***, de tous petits commerces – un peu les épiceries de nos villages ! –, où l'on peut manger quelque chose. Et pour faire des économies tout en se sentant rassasiés, misez sur le casado, un repas complet à lui tout seul ! Il s'agit d'une assiette remplie de riz blanc, de viande, d'haricots noirs, de bananes plantains (frites ou poêlées) et de salade composée de tomates, de chou frais, de carottes, d'oignons rouges... l'ensemble est parfaitement assaisonné de jus de citron.

EN SUPPLÉMENT
Le pourboire (la ***propina*** en espagnol) est monnaie courante au Costa Rica. La culture nord-américaine, habituée à cette pratique bien ancrée dans ses moeurs, constitue une grande part de touristes et a exporté le réflexe du pourboire auprès des Ticos. Si le service que vous recevez justifie un pourboire, sachez que le pourcentage moyen de pourboires se situe entre 5 à 10 % pour les guides touristiques et entre 15 à 20 % dans les restaurants. Les pourboires peuvent être en dollars américains ou en colones costariciens. Les pourboires en dollars sont préférés (plus stables que les colones).



© FREDY ESTUARDO MALDONADO - SHUTTERSTOCK.COM

C'EST TRÈS LOCAL

Au Costa Rica, le repas le plus important de la journée est le petit-déjeuner. Afin de prendre des forces avant d'attaquer vos excursions, optez pour le Gallo Pinto !
Ce plat typique est un mélange de riz, haricots noirs, banane plantain, œufs et fromage. Vous le trouverez partout, dans les restaurants, les sodas ou sur les buffets des hôtels.

FUMEURS

Faites attention à l'endroit où vous fumez : il est interdit de fumer dans tous les restaurants. Le Costa Rica a une politique très stricte en matière de tabac, même à l'extérieur.

LES PHRASES CLÉS

Bonjour, je voudrais réserver une table pour deux personnes pour ce midi ou ce soir.
Hola, me gustaría reservar una mesa para dos personas para este mediodía o esta noche.

Avez-vous un menu en français ou en anglais ?
¿Tiene una carta en francés o en inglés?

Je suis végétarien, y a t-il des plats sans viande ?
Soy vegetariano, ¿hay platos sin carne?

Je n'ai vraiment plus faim mais avez-vous une carte des desserts ?
No tengo más hambre, pero ¿tienen carta de postres?

Puis-je avoir l'addition s'il vous plait ? Je peux payer par carte ou en espèces ?
¿Me pasa la cuenta, por favor? ¿Puedo pagar con tarjeta o en efectivo?

C'était très bon, nous reviendrons. Merci et à bientôt.
Estaba todo muy bueno, volveremos. Gracias y hasta pronto.

PRATIQUE

FAIRE UNE PAUSE

HORAIRES

La plupart des bars et des clubs s'animent en fin de semaine mais la foule ne sort généralement pas avant 22 ou 23 heures. Une fois la fête lancée, les horaires de fermeture varient beaucoup.
Certains endroits ferment à 2h mais d'autres, comme les clubs de plage et autres structures en plein air, peuvent fermer plus tard.

BUDGET / BONS PLANS

Si vous êtes satisfaits du service, il est coutume de laisser entre 15 à 20% de pourboire au serveur.

A PARTIR DE QUEL ÂGE

L'âge minimum pour consommer de l'alcool est de 18 ans.

C'EST TRÈS LOCAL

Au Costa Rica, il est coutume d'avoir les « nuits des dames » une populaire pratique qui garantit aux dames d'entrer gratuitement dans les clubs et de bénéficier de boissons gratuites. Pour l'apéro, rien de mieux qu'un cocktail au coucher du soleil !

FUMEURS

Il est interdit de fumer dans les lieux publics.

LES PHRASES CLÉS

Bonjour, quelle est la spécialité de la maison ? Nous voulons découvrir.
Hola, ¿cuál es la especialidad de la casa? Nos gustaría probarla.

Avez-vous de la place en terrasse ?
¿Tiene sitio en la terraza?

Quel est votre nom ? Je m'appelle… Ravi de vous rencontrer !
¿Cómo se llama? Mi nombre es.... ¡Encantado de conocerle!

A votre santé ! Zut, j'ai renversé mon verre… pouvez-vous m'aider ?
¡A su salud! ¡Maldita sea!, se me ha derramado la bebida.... ¿puede ayudarme?

C'était très bon. Nous allons reprendre la même chose s'il vous plait.
Estaba muy bueno. Tomaremos lo mismo otra vez, por favor.

PRATIQUE

(SE) FAIRE PLAISIR

HORAIRES

Au Costa Rica, les horaires d'ouverture sont sensiblement les mêmes qu'en Europe, à une petite différence près : les commerces ouvrent plus tôt et ferment généralement plus tôt qu'en France. En général, les magasins ouvrent de 8h à midi et de 14h à 16h du lundi au vendredi et le samedi matin. Dans les grandes villes, les commerces restent ouverts en continu de 8h à 18h du lundi au samedi. Dans les sites touristiques, les commerces prennent parfois l'habitude de rester ouverts le dimanche et les jours fériés.

C'EST TRÈS LOCAL

Le gouvernement costaricien a mis en place un nouveau programme appelé "Sello Costa Rica Artesanal" qui consiste à développer le marché artisanal et renforcer l'identité costaricienne. Ce programme garantit au client l'authenticité d'un produit réellement conçu à partir d'un savoir-faire artisanal. Cela valorise, entre autres, une matière première de qualité, une élaboration éthique et de bonnes pratiques environnementales. Ce programme permet de lutter contre les produits importés et industrialisés.

LES ATTRAPE-TOURISTES

L'artisanat est l'une des activités les plus importantes pour les communautés indigènes du Costa Rica. Le pays a su valoriser les « savoir-faire » de sa population mais beaucoup de produits continuent d'être fabriqués à l'étranger, en Chine notamment, ce qui les rend moins attractifs. Pour trouver des créations authentiques, le mieux est de se rendre directement chez le producteur, des les villages ou les marchés, afin d'éviter les "pièges à touristes" dont l'authenticité n'est pas 100% garantie.

LES PHRASES CLÉS

Bonjour, c'est superbe, mais combien ça coûte ?
Hola, es genial, pero ¿cuánto cuesta?

Vous auriez ma taille ? Où se trouvent les cabines d'essayage ?
¿Tiene uno de mi talla? ¿Dónde están los probadores?

Est ce que je pourrai vous le rapporter et l'échanger si ça ne va pas ?
¿Puedo devolverlo y cambiarlo si no está bien?

J'ai trop dépensé aujourd'hui, pouvez-vous me faire une réduction sympa ?
Hoy he gastado demasiado, ¿puede hacerme un buen descuento?

Je prendrai celui-ci. Pouvez-vous me faire un paquet cadeau ?
Yo me quedo con este. ¿Puede envolvérmelo en papel de regalo?

Vous prenez la carte de crédit ? Où puis-je trouver un distributeur de billets ?
¿Aceptan tarjeta de crédito? ¿Dónde puedo encontrar un cajero automático?

BUDGET / BONS PLANS

Grâce à ses nombreux parcs, réserves, refuges, volcans et sites privés, le Costa Rica offre aux randonneurs d'innombrables itinéraires de découverte, pour les sportifs comme pour les moins sportifs et tout cela sans craquer son portefeuille ! Pour des randonnées de courte durée (entre 1 et 3 jours) : les cratères des volcans de la vallée Centrale sont accessibles par de courtes randonnées à partir du parking. L'ascension du Rincón de la Vieja est désormais interdite mais on peut découvrir son grand parc en marchant, tout comme le rio Celeste. La découverte des parcs nationaux de Cahuita, Manuel Antonio et/ou La Amistad est idéale pour bien commencer l'aventure à pied. Pour les plus aventureux, il est aussi possible de partir pour deux ou trois jours (avec nuits à La Sirena) dans le parc national Corcovado. Pour des randonnées de plus grande durée (3 jours et plus) : il est indispensable d'avoir une excellente condition physique, surtout en milieu tropical. Le parc national du Corcovado vous offrira des parcours d'aventure dans l'une des plus belles forêts tropicales humides qui soient. En plus, il est possible de séjourner sur place au camp de base de la Sirena. De même, le parc national de Santa Rosa, de physionomie différente avec sa forêt tropicale sèche, mène aux belles plages de surf de Naranjo et à Bahia Salinas. Pour du trekking un peu plus intense,vous trouverez dans le parc de La Amistad des randonnées adaptées à vos exigences plus aventurières, notamment l'ascension du Cerro Chirripó avec son sommet de nature « andine ». De belles randonnées, éprouvantes mais tout simplement sublimes sont aussi possibles dans le parc national Los Quetzales.

C'EST TRÈS LOCAL

Du fait de ses hautes montagnes, dont certaines pointent à plus de 3 000 m, du climat tropical humide et de la mer toute proche, les cours d'eau, très chargés, ne sont pas longs et ont donc une forte pente. Le Costa Rica dispose de nombreux torrents et rivières d'un grand intérêt pour le rafting. Côté littoral, les puissants rouleaux (olas) de l'océan Pacifique, constituent de nombreux spots de surf qui attirent de plus en plus de locaux... et de touristes ! Un séjour de deux semaines n'est pas de trop pour les surfeurs afin d'apprécier les spots costariciens. C'est même un peu court, surtout si les soirées dans les bars et les nuits sont aussi agitées que sur les planches de surf... Parmi les plus célèbres : la côte caribéenne sud, le Pacifique sud, la zone de Tamarindo. Si la grande majorité des routes du Costa Rica sont aujourd'hui goudronnées, certaines d'entre elles restent de formidables terrains de jeu pour la moto tout-terrain, « l'enduro ». En saison des pluies comme en saison sèche, les pistes costariciennes permettent aux amoureux de l'*enduro* et de la nature de découvrir autrement le pays. Enfin, vrai succès du Costa Rica depuis quelques années, la canopée (*canopy* en anglais, terme le plus souvent répandu ici) permet d'aller l'observer la voûte supérieure de la forêt. Parmi les toucans, les singes et autres reptiles, vous pourrez ainsi grimper jusqu'aux cimes au moyen de câbles ou de passerelles suspendues.



© IANMCDONNELL - ISTOCKPHOTO.COM

VOS PAPIERS SVP

N'oubliez pas d'emporter une copie de vos certifications (permis bateau, plongée..) pour vous assurer d'avoir accès à certaines activités.

A RÉSERVER

Le Costa Rica est un petit pays de plus en plus fréquenté par les touristes : veillez donc à bien réserver vos excursions, notamment au sein des parcs nationaux qui répondent désormais à des quotas de visiteurs. Si vous voyagez au Costa Rica entre janvier et mars, sachez qu'il s'agit de la saison haute et qu'il faudra impérativement réserver en septembre soit 4 mois avant. Même chose si vous comptez vous rendre au Costa Rica durant la Semana Santa (Pâques). Mai et juin sont généralement calmes et vous n'aurez pas besoin de réserver avec beaucoup d'anticipation. Si vous voyagez au Costa Rica durant l'été (juillet-août), n'hésitez pas à vous y prendre 6 mois à l'avance. Pour les autres périodes de l'année, vous serez toujours plus à l'abri en réservant avec anticipation : un bon mois à l'avance devrait suffire.

LES ATTRAPE-TOURISTES

Pour éviter les pièges d'attrape-touristes, veillez à choisir un guide certifié ou une agence locale. Évitez les sites de revendeurs et les agences de voyages aux prix exorbitants.

LES PHRASES CLÉS

Bonjour, comment puis-je me rendre à… ? Est-ce loin ?
Hola, ¿cómo puedo llegar a...? ¿Está muy lejos?

J'aimerais aller courir. Il y a un coin sympa pour cela dans la ville ?
Me gustaría salir a correr. ¿Hay algún buen lugar en la ciudad para hacerlo?

J'adore cuisiner. Savez-vous où je peux trouver des cours de cuisine ?
Me encanta cocinar. ¿Sabe dónde imparten clases de cocina?

Vous pourriez m'indiquer une salle de sport pas très loin ?
¿Podría indicarme un gimnasio que no esté muy lejos?

Quel est le sport national ?
¿Cuál es el deporte nacional?

Pensez-vous que nous pourrions voir cela ou même participer ?
¿Cree que podríamos verlo o incluso participar?

PRATIQUE
SORTIR

HORAIRES
Le Costa Rica a une vie nocturne bien animée : généralement du jeudi au lundi les bars, clubs et discothèques ouvrent leurs portes et accueillent une foule de noctambules motivés à faire la fête. Pour autant, le pays n'est pas aussi festif que certains de ses voisins et certaines adresses ferment tôt (aux alentours de 2h). À San José la capitale, et sur les plages du littoral, les potentialités de virées nocturnes sont toutefois plus nombreuses qu'à l'intérieur des terres.

BUDGET / BONS PLANS
Afin d'accéder aux boîtes de nuit, les femmes pourront profiter de tarifs avantageux voire gratuits.

LES ATTRAPE-TOURISTES
Attention en rentrant de nuit depuis les rues de la capitale : les vols sont commis par des bandes organisées, à l'arraché ou vol à la tire.

LES PHRASES CLÉS

Bonsoir, comment puis-je me rendre à…
Buenas noches, ¿cómo puedo llegar a….?

Est ce que cet endroit est tranquille ? Il n'y a pas de problème de sécurité ?
¿Es un lugar tranquilo? ¿Hay problemas de seguridad?

J'aimerais voir un spectacle typique ! Qu'est-ce qu'il y a en ce moment ?
Me gustaría ver un espectáculo típico del lugar. ¿Hay alguno programado para hoy?

Je ne comprends pas… pouvez-vous répéter s'il vous plait ? Merci.
No entiendo… ¿puede repetirlo, por favor? Gracias.

Est-ce que je peux vous offrir un verre ? Quel est le meilleur cocktail de la maison ?
¿Puedo invitarle a una copa? ¿Cuál es el cóctel especialidad de la casa?

J'ai la gueule de bois, auriez-vous quelque chose pour que j'aille mieux ?
Tengo resaca, ¿tiene algo que me haga sentir mejor?

PRATIQUE
SE LOGER

BUDGET / BONS PLANS
Pour vous garantir un certain confort sans craquer votre budget, optez pour les chambres d'hôtes aussi appelées bed and breakfast, hostal ou hostel. Elles offrent en général un accueil chaleureux et sont tenues le plus souvent par des étrangers (américains, canadiens, européens...) prêts à vous promulguer tous vos conseils. Ces établissements ont des niveaux de confort et de prix variés (de 50 à 100 US$ la nuit en moyenne). Ils donnent accès à la cuisine, à Internet... Enfin, les prix affichés incluent généralement le petit déjeuner mais pas les taxes qui s'élèvent à 13%.

A RÉSERVER
Le pays est bien pourvu en ressources hôtelières de toutes catégories dans toutes les provinces du pays, même les plus éloignées. Il montre cependant de plus en plus de limites face au boom touristique. En période de carnaval, durant la semaine sainte ou les fêtes de fin d'année, vous aurez peut-être des difficultés à trouver un lieu qui correspond à la fois à vos goûts et votre budget si vous n'avez pas pris le soin de réserver avant. Durant la saison basse, vous n'aurez aucun mal à trouver un hébergement. Sachez qu'en mai et en octobre, de nombreux hébergements ferment leurs portes en raison de la saison des pluies. Pensez donc à prendre contact avant de vous y rendre.

C'EST TRÈS LOCAL
Les hôtels de type ***cabinas*** ou ***lodges*** abondent au Costa Rica. Grâce à son « capital nature », le pays a attiré de nombreux investisseurs nationaux et internationaux, ainsi que de nombreux établissements de confort et de charme en pleine nature. Paradis isolés, ces petites cabanes individuelles et haut-de-gamme sont généralement dispatchées dans un écrin de nature. De nombreux fermes (***fincas***) sont également disséminées à travers le pays. Elles sont généralement gérées par des associations agro-touristiques. Vous pouvez y passer la nuit pour 20 US$ en moyenne en chambre individuelle ou en dortoir.

POUR LES GOURMANDS
Le Pinto Gallo est donc le petit-déjeuner costaricien par excellence ! Il est servi dans la plupart des hôtels. Pour ceux qui préfèrent le sucré au salé, pas de panique : vous trouverez également des petits déjeuner continentaux.

FUMEURS
Il est interdit de fumer dans les lieux publics au Costa Rica et les chambres d'hôtels en font partie. Si vous en avez vraiment besoin, demandez : certains espaces dédiés sont réservés aux fumeurs.

LES PHRASES CLÉS

Bonjour, avez-vous de la disponibilité pour une chambre double pour ce soir ou demain soir ?
Hola, ¿dispone de una habitación doble para esta noche o para mañana por la noche?

Avez-vous un code wifi… les enfants ne tiendront pas sans !
¿Tiene wifi? ¡Los niños no pueden estar sin él!

C'est bruyant, est ce que je peux changer de chambre ?
Hay mucho ruido, ¿puedo cambiar de habitación?

Jusqu'à quelle heure est-ce que nous pouvons aller à la salle de sport et à la piscine ?
¿Hasta qué hora podemos ir al gimnasio y a la piscina?

Est-ce que je peux laisser mon bagage et revenir plus tard le récupérer ?
¿Puedo dejar mi equipaje y volver más tarde a recogerlo?

Est-ce que vous pouvez nous appeler un taxi ? Merci beaucoup.
¿Puede llamarnos un taxi? Muchísimas gracias.

ALLO ?

L'indicatif du Costa Rica est le 506. Tous les numéros ont 8 chiffres, avec un 2 pour les numéros de fixe et un 8 pour les numéros de portable (6 ou 7 selon les opérateurs de cartes SIM prépayées). À l'intérieur du pays, on ne fait donc que les 8 chiffres. Il se peut parfois qu'il n ait que 7 chiffres. Dans ce cas ajouter un 2 pour un numéro fixe et un 8 pour un numéro de mobile. Si vous souhaitez garder votre forfait français, il faudra avant de partir, activer l'option internationale (généralement gratuite) en appelant le service clients de votre opérateur. Qui paie quoi ? La règle est la même chez tous les opérateurs. Lorsque vous utilisez votre téléphone portable, vous payez la communication, que émettiez l'appel ou que vous le recevrez. Dans le cas d'un appel reçu, votre correspondant paie lui aussi, mais seulement le prix d'une communication locale. Tous les appels passés depuis ou vers l'étranger sont hors forfait, y compris ceux vers la boîte vocale. Vous pouvez aussi acheter une carte SIM locale, ainsi les communications locales vous coûteront beaucoup moins cher que depuis votre portable français. Si votre téléphone mobile est débloqué, vous pouvez y insérer une carte SIM étrangère. Pour vous en procurer une, il faut vous rendre dans un bureau de l'ICE (Institut de l'électricité et des télécommunications), présenter une pièce d'identité et acheter une carte SIM avec un système de rechargement par carte prépayée. Vous pouvez également passer par d'autres opérateurs comme Claro. Précisez bien au moment de l'achat que vous ne voulez pas prendre l'abonnement, mais que vous voulez un système de carte prépayée. La carte SIM ne coûte presque rien ; il faut compter entre 3 000 et 5 000 colones en moyenne. Vous pourrez recharger votre crédit téléphonique dans les supermarchés, dans la plupart des petits commerces et dans les bureaux de l'ICE.

ACCESSIBILITÉ

Les structures hôtelières sont désormais obligées de disposer d'une chambre à l'accueil pour les personnes handicapées. Cependant, dans certaines régions, si les établissements ont effectué les aménagements adéquats, les organisateurs d'excursion ne disposent pas du matériel pour les accueillir dans de bonnes conditions. Les bus ne sont pas forcément adaptés aux personnes à mobilité réduite. Des places de parking leur sont toutefois réservées, l'accès de certains parcs nationaux est bien équipé, les hôtels et les restaurants sont agencés de manière à recevoir des hôtes en fauteuil. L'Institut costaricien du tourisme inspecte les hôtels et les restaurants régulièrement pour vérifier qu'ils sont aux normes. Tous les musées et les édifices publics (banques, mairies...) ont également un accès prévu pour les personnes à mobilité réduite. Néanmoins, dans certaines rues de grandes villes comme à San José notamment, il faut savoir que l'étroitesse de certains trottoirs et la circulation relativement dense, rendent difficiles les balades. Si vous présentez un handicap physique ou mental ou que vous partez en vacances avec une personne dans cette situation, sachez que différents organismes et associations s'adressent à vous.



© ROCKETCLIPS - STOCK.ADOBE.COM

SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire au Costa Rica mais les vaccins contre le tétanos, la diphtérie et l'hépatite A (à moins d'être immunisé) sont recommandés. Les plus prudents et les plus aventureux devront y ajouter l'hépatite B ainsi que la fièvre typhoïde. Planifiez vos vaccins plusieurs semaines avant le départ. Il est également nécessaire de prendre ses précautions contre la dengue et le paludisme (mettez du produit anti-moustiques, un t-shirt à manches longues et un pantalon les zones à risques, près des eaux stagnantes). Enfin si l'eau est potable, certains organismes fragiles veilleront à consommer l'eau en bouteille. Les problèmes de santé les plus fréquents sont la diarrhée, les infections des voies respiratoires et les maladies de peau. En forêt, il est fréquent de se faire piquer par des insectes dont certains peuvent transmettre des maladies de peau qui peuvent se révéler bien plus tard, bien après votre retour. De plus, les piqûres d'insectes se surinfectent facilement en milieu tropical : il faudra être attentif aux petits bobos et veiller à éviter les piqûres principalement par une couverture vestimentaire correcte. Si les problèmes sont plus graves, ayez le réflexe : contactez le consulat français. Il se chargera de vous aider et vous fournira la liste des médecins francophones. C'est aussi lui qui prévient la famille et qui décide du rapatriement en cas extrêmes.

URGENCES SUR PLACE

Les pompiers sont joignables au 118. Si vous avez besoin d'une assistance médicale immédiate durant votre séjour, téléphonez directement aux urgences au 911. Ce numéro permet de couvrir plusieurs urgences : Cruz Roja Costarricense (Croix Rouge), Cuerpo de Bomberos (pompiers), Comisión Nacional de Emergencias (urgences), Centro Nacional de Intoxicación, Patronato Nacional de la Infancia, Instituto Nacional de las Mujeres, Fuerza Pública, Tránsito, O.I.J, etc.

SÉCURITÉ

Retenez le 911 également pour joindre la police. Vous pouvez contacter la police touristique de San José avec les numéros (+506) 2258-1008 ou (+506) 2258-1022.

LGBTQ

Les mentalités évoluent et fort heureusement les comportements à l'égard de la communauté homosexuelle sont loin d'être agressifs en règle



© SERGIO A. SIMON - SHUTTERSTOCK.COM

Pride à San José.

générale. Certaines destinations sont même réputées gay friendly depuis longtemps, comme Manuel Antonio ou Puerto Viejo de Talamanca.

AMBASSADE ET CONSULATS

Sachez tout d'abord que les consulats français ont pour rôle de protéger les ressortissants de leur pays lorsqu'ils se trouvent en dehors de leur pays d'origine, les ambassades, elles, assurent un rôle essentiellement diplomatique, elles représentent un État au sein d'un autre pays. Durant votre séjour, en cas de perte de votre passeport, de difficultés financières, d'accidents graves ou autres difficultés diverses, il faudra donc vous adresser au consulat. Le consulat général de France au Costa Rica est basé à San José (A022, Curridabat 11801 San José, +506 (22) 34 41 67, san-jose.consulat@diplomatie.gouv.fr).

POSTE

Le courrier entre le Costa Rica et les autres pays met du temps à voyager. Il faut compter au moins 10 jours par exemple pour la France. Les timbres pour des cartes postales vers la France valent 350 colones, et 300 colones vers le Québec. A la poste centrale de San José (Correo Central, a1/3, c2), les boîtes internationales sont à gauche en entrant. Allez donc, en passant, jeter un coup d'oeil aux boîtes postales au fond de la pièce, elles sont impressionnantes ! Si vous attendez du courrier lors d'un séjour suffisamment long, mieux vaut louer u,ne boîte postale (*apartado*, abrégé apdo) à la poste : vous pourrez ainsi récupérer gratuitement votre courrier au guichet. Le coût d'envoi des paquets (*paquetes postales*) par la poste aérienne sont très élevés, il vaut mieux les expédier par la poste maritime, même si les délais sont plus longs (comptez cinq semaines pour la France).

MÉDIAS LOCAUX

Magazines, journaux, podcasts ou encore site web, les médias locaux couvrent aussi bien les actualités que la culture, les adresses touristiques et les conseils pour expatriés. La plupart des médias costariciens possèdent une couverture nationale et la presse régionale abordent des sujets variés. Pour suivre l'actualité, vous pouvez vous fier à Diario Extra, La Nación ou encore Canal 42. À noter que le Costa Rica prône très largement la liberté de presse et figure parmi les pays de référence en ce qui concerne la liberté d'expression et les droits de l'homme.

LES PHRASES CLÉS

Bonjour, mon téléphone ne fonctionne pas, pouvez-vous m'aider s'il vous plait ?
Hola, mi teléfono no funciona, ¿puede ayudarme, por favor?

Je ne me sens pas bien, pouvez-vous m'amener à l'hôpital le plus proche ?
No me siento bien, ¿puede llevarme al hospital más cercano?

Est-ce que vous avez un médecin qui parle français ?
¿Hay un médico que hable francés?

Je viens de me faire voler mes papiers, où est le poste de Police le plus proche ?
Me acaban de robar la documentación, ¿dónde está la comisaría más cercana?

Est-ce un quartier dangereux ou je peux y aller sans crainte ?
¿Es un barrio peligroso o puedo ir allí sin problema?

Avez-vous des timbres pour une carte postale à envoyer en France ? C'est combien ?
¿Tienen sellos para enviar una postal a Francia? ¿Cuánto cuesta?


PASSEPORT

DÉCOUVRIR

Situé sur l'isthme panaméricain, non loin des tropiques, le Costa Rica évoque une lointaine et riche contrée. Son exotisme est assuré par des paysages tantôt idylliques, tantôt sauvages : ici la nature est reine ! Véritable leçon de biologie en plein air, un voyage au Costa Rica est une invitation à se mettre au vert et à se ressourcer. La majesté de ses paysages et sa biodiversité foisonnante combleront entièrement vos envies d'ailleurs. Mais le petit pays ne se résume pas à ses trésors naturels et présente en vérité une identité singulière. De la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb aux enjeux écologiques actuels en passant par sa richesse culturelle et ses reliefs contrastés, plongez dans les différentes facettes de ce pays surprenant et vivez une expérience inoubliable clés en main. Prenez vos repères : mieux vous connaîtrez l'esprit *tico*, mieux vous profiterez de ses atouts !

LA MECQUE VERTE

Si le pays est fidèle à sa réputation et présente une évidente douceur de vivre, la « Pura vida », c'est avant tout grâce à la richesse de sa biodiversité. Pionnier de l'écotourisme, le Costa Rica a déclaré la paix à la nature et a fait de sa biodiversité une vitrine nationale. Si certains pays sont prisés pour leur culture, leur gastronomie ou leur architecture, le Costa Rica est apprécié pour son environnement unique : un pays avec autant de nature et de vie sauvage est rare. Avec 1/3 de terres protégées, 6 % de la biodiversité mondiale et 30 parcs nationaux, le Costa est un paradis vert où l'effort national de préservation est devenu un atout touristique. En plus d'être l'État le plus vertueux au monde en termes de biodiversité, le pays a également fait de l'écotourisme son fer de lance. Le petit pays a en tout cas prouvé que le changement vers un avenir plus vert est plus qu'imaginable : il est possible !

L'or vert du Costa Rica

Le Costa Rica a pris tardivement conscience de ses atouts écologiques. Durant des décennies, le pays ne s'était pas aperçu des incontestables richesses naturelles sur lesquelles il dormait. Le Costa Rica possède 6 % de toutes les espèces animales et végétales de la planète, des forêts primaires, deux littoraux aux rives préservées, des reliefs accidentés laissant surgir des volcans actifs, des montagnes ou encore des jungles denses et luxuriantes. La forêt tropicale couvrait la totalité du territoire au moment de l'arrivée des conquistadors, puis, avec la colonisation occidentale, le pays a perdu près de la moitié de ses espaces boisés en seulement trente ans. En 1950, les trois quarts du territoire étaient ouverts à l'exploitation forestière en raison de l'essor de l'agriculture à grande échelle. En 1953, la forêt avait reculé de 50 % et n'occupait plus que 30 % des terres dans les années 1980. Pour cause, l'installation exponentielle des élevages extensifs, des exploitations forestières et des plantations agricoles, fatals à la forêt et aux espèces animales qui y habitaient. Ce n'est qu'après 1987 que la tendance s'est inversée, notamment grâce à l'intervention de l'État. Au bord du désastre écologique, le pays a créé à partir des années 1960 des zones de protection (parcs, réserves et refuges) qui sont devenues aujourd'hui la première source de revenus du pays grâce à l'écotourisme. Ce sont l'écologiste suédois Nils Olof Wessberg et l'écologiste danoise Karen Morgenson qui furent à l'origine de la création de la première réserve nationale, celle de Cabo Blanco (p.304) dans la péninsule de Nicoya. La fondation de cette réserve, première zone protégée du pays en 1963, marque le début de la politique de conservation de la nature. Cabo Blanco conduit même le Costa Rica à penser et créer son système national actuel d'aires de conservation.



©4FR - ISTOCKPHOTO.COM

Parc national du Corcovado.

Peu à peu, l'intérêt des organisations internationales et des institutions nationales pour financer différents projets de conservation s'avéra croissant, les Costariciens s'engagèrent écologiquement et reçurent des subventions de l'État afin de réhabiliter des zones de reforestation. Depuis, cette conscience n'a cessé de progresser : aujourd'hui, le couvert forestier représente plus de la moitié de la superficie du pays qui projette d'atteindre une couverture forestière de 60 % en 2030. À travers cette nouvelle posture vis-à-vis de l'environnement, le pays vise la régénération de sa richesse biologique et adopte l'idée d'un nouveau concept : le mariage de l'écologie et de l'économie. Le Costa Rica a été le premier pays du monde à doubler la superficie de ses forêts tout en triplant l'économie du pays : protéger la nature est loin d'être contradictoire avec l'objectif de croissance.

L'aubaine touristique

Véritable point de redémarrage de l'économie costaricienne, le tourisme a été envisagé à la

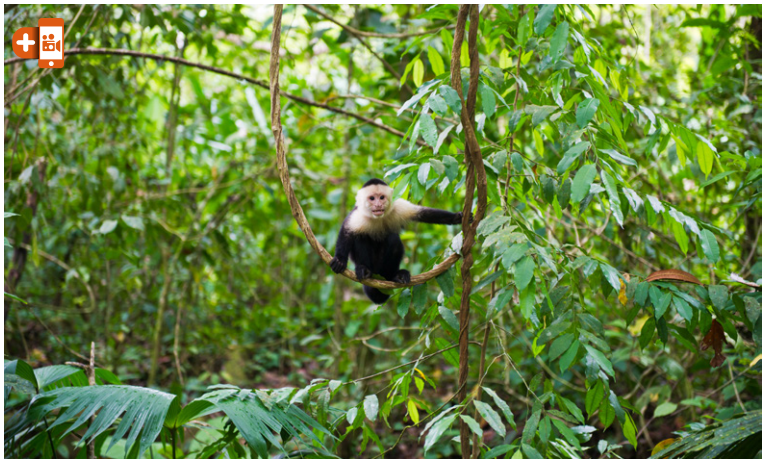

© ARTUSH - SHUTTERSTOCK.COM

Parc Rincón de La Vieja.

fin des années 1980. Le Costa Rica n'a pas toujours soutenu une politique verte, mais a réalisé assez tôt la richesse de sa biodiversité et la nécessité de la protéger. Déjà à l'initiative de nombreux projets écologiques, le pays s'aperçoit du potentiel offert par sa biodiversité exceptionnelle et décide de concilier les activités touristiques avec la protection de l'environnement. Au fil des années, quelques aventuriers des temps modernes s'amourachent de la vie sauvage costaricienne et le tourisme se révèle être une aubaine qu'il faut à tout prix optimiser : dans un pays où l'économie décline et où une prochaine régression s'annonce, le gouvernement du Costa Rica se fixe pour priorité de protéger cette biodiversité et d'en faire un pilier du développement durable. Déjà conscientes de la fragilité de la biodiversité centraméricaine, les offres touristiques se diversifient, des formations sont créées afin de préparer un personnel qualifié, une agriculture diversifiée privilégie les produits locaux, des infrastructures sont commanditées. Les valeurs du tourisme costaricien se construisent et découlent des convictions avant-gardistes que le pays développe depuis les années 1950, et les résultats se font vite sentir : commencé à la fin des années 1980, notamment grâce à un flux de visiteurs nord-américains, le trafic touristique est exponentiel. Le nombre de touristes étrangers est passé de 329 000 en 1988 à 1,03 million en 1999 pour finalement atteindre le record absolu de 3 millions en 2016. En 2022, le PIB représente 8,2 % du total du pays. Mais alors sur quoi se repose l'écotourisme ? Aussi appelé « tourisme vert », l'écotourisme a pour maître mot la biodiversité. C'est un tourisme responsable contribuant notamment au progrès social du pays en redistribuant les retombées économiques. Il s'applique à sensibiliser et éduquer les touristes à voyager « sans laisser de traces », a pour vocation d'améliorer les conditions de vie des populations locales et, évidemment, privilégie la préservation des mondes vivants. Pour gérer, aménager et entretenir les espaces protégés, des fonds sont mobilisés auprès du gouvernement, d'organisations internationales, des particuliers (via une partie prélevée sur les impôts sur le revenu) et des touristes (des droits d'entrée dans les parcs). Enfin, depuis 1997, le Certificación para el Turismo Sostenible (CST) est un label délivré aux entreprises qui remplissent un cahier des charges strict sur la protection de l'environnement, avec au passage une garantie contre le *greenwashing*.

Eden sauvage et nature d'exception

Au Costa Rica, tous les chemins mènent à une rivière, à une forêt, à une lagune, à une plage ou sur les flancs d'un volcan. Pas besoin de marcher des heures pour trouver un paradis préservé ! Entre forêts tropicales, ponts suspendus et hautes montagnes d'altitude, le Costa Rica est une destination où l'on se met irrémédiablement au vert et où l'on respire à pleins poumons ! Le plus grand de tous les parcs, celui de **Santa Rosa** ★ (p.269), dans le Guanacaste, s'étend sur 45 000 hectares tandis que le parc le plus visité, celui de **Manuel Antonio** (p.321), couvre 690 hectares. Parmi les 30 parcs nationaux que compte le pays, le **parc Rincón de la Vieja** ★★★ (p.244), qui comprend le massif où se trouve le volcan Rincón de la Vieja, est certainement l'un des plus majestueux. Ici, fumerolles, forêts nuageuses, cascades et rivières offrent un paysage tropical unique. Sur la côte est, le parc national de Tortuguero, à la frontière nicaraguayenne, offre un environnement de marais, de mangroves et de plages sublimes où de multiples espèces de tortues viennent pondre.



© RATHYRYE - ISTOCKPHOTO.COM

Singe capucin dans le parc national de Manuel Antonio.

À l'opposé, sur la péninsule d'Osa, le **parc du Corcovado** ★★★ (p.345) révèle une nature sauvage qui représente à elle seule 2,5 % de la biodiversité mondiale. Les amoureux des animaux auront la chance d'observer des singes, des tapirs, des serpents et d'innombrables oiseaux. Ici, l'environnement est une richesse, un trésor à préserver, et une philosophie d'émerveillement semble entretenir cette constance gratitude envers le monde vivant.

Les Ticos ont développé une relation unique avec la nature et conjuguent la grande majorité de leurs activités avec le plein air. Des séances de yoga sur la plage face à l'océan Pacifique aux randonnées dans la jungle en passant par la contemplation des oiseaux exotiques, la nature est omniprésente sous toutes ses formes. Dans la moiteur de la jungle, on marche vers une cascade rafraîchissante avec en fond sonore des singes hurleurs… Et personne ne semble se lasser de tant de calme et de volupté ! Enfin, les peuples qui ont encore la possibilité de vivre de façon traditionnelle n'artificialisent quasiment pas leur environnement ; ils le connaissent parfaitement et ne l'abîment pas. Ils ont su perdurer pendant des millénaires sans compromettre les capacités de régénération des écosystèmes.

D'avant-gardiste à porte-parole de la biodiversité

« L'État devra garantir le droit au plus grand bien-être à tous les habitants du pays, en organisant et en stimulant la production et une meilleure répartition des richesses. Pour cela, il semble légitime de dénoncer les actes qui vont à l'encontre de ce droit et de réclamer réparation. L'État devra garantir, défendre et préserver ce droit. La loi déterminera les responsabilités et les sanctions correspondantes. » (article 50 de la Constitution politique du Costa Rica). Par cet article, ajouté à la Constitution le 14 septembre 2002, le président de la République Abel Pacheco insiste sur le droit dont dispose chacun à bénéficier du meilleur environnement possible, c'est-à-dire sain et écologiquement équilibré. Après les garanties sociales signées en 1943, ce sont les garanties environnementales qui deviennent dès lors l'une des priorités du pays. Ce pari écologique donne au Costa Rica une longueur d'avance. Le pays est dans le besoin perpétuel de revivifier sa biodiversité et repense constamment la manière de développer sa bienveillance à l'égard de toute forme de vie : au lieu d'exploiter son environnement tel un puits infini de ressources, dont on peut user sans limite, le Costa Rica considère les autres êtres vivants et a compris qu'ils en dépendaient aussi pour exister. Le pays exige que le traitement des eaux usées soit écologique, que les énergies renouvelables soient les principales énergies et que le recours aux pesticides soit quasi nul. Avec l'initiative *Paz con la naturaleza*, le Costa Rica s'est même fixé comme objectif d'être le premier pays au monde à être neutre en carbone. Sa politique verte dépasse les frontières du pays : l'isthme, caractérisé par un couloir écologique - *corredor biologico mesoamericano* - est désormais une vaste zone internationale de préservation de la nature. Le Costa Rica est aujourd'hui un modèle de protection de la nature et de développement touristique. Devenu école écologique du monde, le pays repense sans cesse sa définition de l'écotourisme en ancrant toujours plus le développement durable dans les mœurs. C'est d'ailleurs cette attitude, pour le moins exemplaire, qui lui permettra de continuer à rester une destination touristique verte et prisée.

GÉOGRAPHIE

Situé dans l'isthme centraméricain, le Costa Rica est limité au nord par le Nicaragua, à l'est par l'océan atlantique et le Panama et à l'ouest par l'océan Pacifique. La côte Atlantique est peu escarpée, caractérisée par des mangroves ou des marais tandis que sur la côte Pacifique, on trouve des péninsules, des golfes et un littoral bordé par la forêt tropicale et ses grandes plages de sable fin. En toile de fond, d'imposants cônes volcaniques, quantité de cascades, des kilomètres de plages et les bras des rivières cernés par une jungle envahissante. Le Costa Rica, c'est une extraordinaire diversité de paysages rassemblée dans un miroir de poche, une diversité de panoramas résultant d'un événement géologique prodigieux, vieux de plusieurs millions d'années. Foyer de l'évolution, l'Amérique centrale est une terre vivante dont la physionomie n'a jamais cessé de se transformer.

Région sismique et volcanique

Derrière une nature aussi belle que captivante, le Costa Rica est une terre en ébullition, cachant une violence primitive caractérisée par des tremblements de terre, des éruptions volcaniques ou encore des ouragans. Pourquoi autant d'agitation ? Par son origine géologique, l'Amérique centrale est l'une des régions sismiques les plus actives au monde. Tout commence il y a 65 millions d'années : lors d'une activité sismique intense, la région voit se heurter deux plaques tectoniques. Ainsi émerge l'Amérique centrale, se situant notamment sur la ceinture de feu du Pacifique qui court de l'Alaska à la Patagonie. La subduction de la plaque du Pacifique (plaque de Cocos) sous la plaque continentale (plaque Amérique du Nord) a entraîné la création d'une longue chaîne de volcans sur tout l'ouest de la région. Ainsi, les sommets de la cordillère centrale, apparus au miocène supérieur sous la forme d'îles, sont l'une des plus anciennes formations de ce pays. Pour preuve, nombre de fossiles marins ont été identifiés. Aujourd'hui, une chaîne de montagnes traverse le Costa Rica du nord-est au sud-ouest. Elle se compose de trois parties : au nord la cordillère du Guanacaste et son fameux volcan Arenal culminant à 1 630 mètres d'altitude, la cordillère de Tilarán, qui joint la cordillère de Guanacaste à la cordillère volcanique centrale, et la cordillère de Talamanca, l'une des plus intéressantes pour les géologues même si elle ne compte pas de volcans. Elle est composée d'une forêt très dense et très ancienne, une quinzaine de ses sommets dépassent les 3 000 mètres.



© TANGUY DE SAINT-CYR - SHUTTERSTOCK.COM

Volcan de Turrialba.



© THOMAS RAMSAUER - SHUTTERSTOCK.COM

Péninsule de Nicoya.

Terre de feu

Le Costa Rica compte au moins 290 volcans, dont certains sont éteints, d'autres en sommeil et seulement 5 sont historiquement actifs. D'importantes éruptions se sont produites comme celles du volcan Turrialba en 1864, du Poás en 1953 et 1955, de l'Irazú en 1963 et 1965, de l'Arenal en 1968, et du Rincón de la Vieja dans les années 1990. Ces cracheurs de feu ont provoqué des éruptions violentes et désastreuses, laissant souvent un souvenir tragique. Caractérisés par des éruptions phréatiques, Irazú, Turrialba ou encore Poás sont célèbres pour leurs explosions de rochers projetés jusqu'à des centaines de mètres.

Le Volcan Turrialba, du haut de ses 3 339 mètres, est l'un des volcans les plus surveillés du Costa Rica : chaque jour, l'un de ses trois cratères crache des nuages de fumée. Après plus de 150 ans de sommeil, le volcan est très actif depuis 2016 ce qui a entraîné, depuis, une observation minutieuse de la part des scientifiques.

Bien que souvent dissimulé dans la brume, le Poás offre au regard son lac de cratère et ses fumerolles. À 2 704 m d'altitude, son cratère de 1,7 km est considéré comme le plus grand du monde. La grande éruption de 1910 et la colonne d'eau et de boue qu'elle projeta à plus de 4 000 m d'altitude sont restées dans la mémoire collective : des cendres s'étaient déposées jusqu'à Puntarenas ! Depuis 1928, le volcan a connu près de 40 épisodes éruptifs. La dernière éruption enregistrée date de 2019, mais, en avril 2017, les éruptions à répétition ont contraint le parc à empêcher temporairement l'accès au cratère.

Culminant à 3 432 mètres d'altitude, le Volcan Irazú est un volcan actif au lourd passé éruptif. Ses éruptions sont accompagnées de nuages de vapeur et de jets de cendres, de scories ou de pierres. Ses derniers sursauts datent de 1991 et seules quelques fumerolles sont actuellement visibles. Son sommet compte quatre cratères : le principal présente un paysage lunaire sur 1 050 mètres de diamètre ; le Diego de la Haya, le deuxième, abritait un lac sulfureux jusqu'en 2014 : la lagune a commencé à s'évaporer avec la reprise de l'activité volcanique, mais elle se reforme petit à petit depuis 2017. Les deux autres cratères sont situés de chaque côté du cratère principal.

L'Arenal, avec sa perfection iconique, incarne l'archétype du volcan. Son cratère principal mesure 1 300 mètres de diamètre et 300 mètres de profondeur. Du fait de ses 3 000 ans d'inactivité, on a longtemps vécu près de cette montagne sans jamais penser qu'elle pouvait présenter un danger. Mais en 1968, lors d'un violent tremblement de terre, ce jeune cracheur de feu sortit de son sommeil. Depuis, ces éruptions, minimes, ne sont pas d'un grand danger : la dernière grosse éruption remonte à 1993. D'après les vulcanologues, le volcan montre des signes de cycle de repos, ce qui signifie que celui-ci commence à se rendormir.

Enfin, le volcan Rincón de la Vieja, vieux de plus d'un million d'années, a fait l'actualité en 2021 lors de sa dernière éruption. Cette dernière n'a duré que trois minutes, mais a envoyé dans le ciel une colonne de gaz et de cendres de 2 km. Depuis l'arrivée des Européens au XVI^{e} siècle, l'activité éruptive du Rincón de la Vieja se manifeste régulièrement ; une vingtaine

ont été répertoriées surtout lors de la période 1966-1970 et 1991-1992. C'est actuellement le troisième volcan actif du Costa Rica, avec neuf cônes éruptifs reliés entre eux, dont un – le cratère principal – en activité permanente. Il se comporte comme un autocuiseur qui aurait plusieurs embouts laissant échapper la sur-vapeur. Au sud du géant, dans les endroits appelés « Las Pailas » (chardons) et « Hornillas » (petits fours), des geysers et des jets de vapeur contenant du soufre, du fer et du cuivre ont coloré les alentours de taches « impressionnistes » rouges, jaunes ou vertes.

En quête de paysages

Toutes ces curiosités, qui façonnent le paysage et marquent la surface du pays, s'observent au fur et à mesure que l'on découvre les différentes zones du Costa Rica. Le pays est un terrain de choix pour profiter des reliefs en toute saison. Le dépaysement peut s'avérer bouleversant ! Face à certains panoramas, les émotions se bousculent et les sens s'éveillent.

Côté Pacifique, du nord au sud de la côte ouest, le paysage est multiple : la chaleur et la sécheresse sévissent dans le Guanacaste tandis qu'en longeant la côte, on aborde le flanc ouest de la péninsule de Nicoya, où les plages se succèdent jusqu'à Playa Carillo, premier point d'accès quand on descend des montagnes du centre de la péninsule. Tout au sud de Nicoya en remontant vers le golfe du même nom, on trouve des anses rocheuses, encore sauvages. En descendant vers Quepos, on retrouve encore des plages et le très célèbre parc national Manuel Antonio. Eloignée et encore difficile d'accès, la péninsule d'Osa et ses abords immédiats occupe moins de 0,001 % de la surface de la Terre, mais abrite 2,5 % de ses formes de vie. La variété des habitats d'Osa offre un refuge à des milliers d'espèces entre forêts de nuage, marécages, lagunes d'eau douce et mangrove.

De l'autre côté, à l'est, le littoral est longé par la mer des Caraïbes. Juste après la cordillère centrale et ses forêts cachées par les nuages se trouve Tortuguero, une immense étendue lacustre, relativement isolée. C'est le lieu privilégié des tortues vertes qui ont choisi ces plages pour venir pondre de mai à août.

Au nord, les rivières Frío et Sarapiquí nous emmènent jusqu'au Nicaragua tandis qu'un peu plus au sud, les chutes d'eau de La Fortuna et les sources d'eau chaude de Tabacón témoignent de l'activité volcanique du volcan Arenal. Ici, la plupart des volcans bénéficient de sources d'eau chaude, des bains thermaux qui attirent les touristes et les locaux. Au nord-ouest, le majestueux Rincón de la Vieja et le non moins majestueux Arenal sont là pour rappeler aux visiteurs l'activité volcanique permanente de l'isthme central-américain. La chute d'eau du *río* Celeste est particulièrement spectaculaire : la présence de silicate d'aluminium lui donne une incroyable couleur. Pour mieux comprendre les origines de ce bleu céleste, il faut remonter en amont l'histoire de cette forêt, il s'agit d'un phénomène chimique unique qui se produit au niveau du point de rencontre entre la Quebrada Agria, qui possède un PH acide, et le *río* Buena Vista qui est chargé en particules de silicates d'aluminium. Sous l'effet de l'arrivée de l'eau acide, la taille des particules minérales augmente quand d'autres restent en suspension, reflétant la lumière d'un bleu envoûtant. La forêt nuageuse de Monteverde, le lac Arenal et les plages du Pacifique nord complètent l'extraordinaire palette des richesses naturelles de cette région.



© RAQUELMOGADO - SHUTTERSTOCK.COM

Chutes du Río Céleste.



© PGHIOU - ISTOCKPHOTO.COM

Toucan.

Le Sud-Ouest et ses hautes montagnes réservent un paysage préservé, plus épargné des activités humaines. Sur les flancs de la cordillère de Talamanca, on côtoie une géographique particulière où les périodes de glaciation ont laissé leur marque au cœur même de forêts tropicales, incroyablement denses. Toujours vers l'ouest, coule le fleuve Tanpiscué, c'est toute une zone humide protégée par un parc national. Le Palo verde abrite une multitude d'oiseaux, sédentaires ou migrateurs, ils y trouvent de la nourriture et des refuges pour se reproduire. Lagunes, mangroves et marécages forment un écosystème unique dans cette zone du pays. Parcourir ses terres façonnées par Mère Nature est un véritable privilège : au hasard d'un caprice du relief, on découvre au Costa Rica des récifs coralliens, des silhouettes volcaniques, des cascades à la limpidité parfaite ou encore des vallées tropicales. De surprise en surprise, de telles découvertes vous donneront sûrement envie de parcourir les plus beaux sites naturels du pays.

Les parcs nationaux, joyaux naturels

Volcans, montagnes, rivières, forêts, mangroves, océans… Un paradis se doit d'avoir un écrin, ce sont les parcs nationaux et réserves qui garantissent au visiteur un émerveillement total. Les trésors bien gardés du pays s'observent, s'explorent et se redécouvrent au sein des parcs naturels : plus du quart du pays est concerné. Forêts intactes, il y a certains parcs nationaux où l'on peut visiter et rester des jours. Rafting, randonnées, canoë-kayak. Des parcs naturels ont été créés, doublés de réserves privées. Au parc national Manuel Antonio, le visiteur sera assuré d'y voir des animaux : paresseux, capucins, toucans. Bordé par trois magnifiques plages, ce parc est le plus visité du pays. Depuis la création, en 1963, du premier parc national à Cabo Blanco, puis en 1970 du Service des parcs nationaux au sein du ministère de l'Agriculture, le Costa Rica n'a eu de cesse d'augmenter l'importance de ces zones qui protègent entre 6 et 10 % de la totalité des espèces végétales et animales du monde. Aujourd'hui, le pays compte 30 parcs nationaux, 149 zones de nature sauvage protégées, 58 refuges de vie sauvage, 32 zones protégées, 15 zones humides, 11 réserves forestières et 8 réserves biologiques. Presque tous les habitats existants y sont présents : forêts caducifoliées, marais, mangroves, forêts pluvieuses (appelées aussi forêts tropicales humides), forêts nuageuses, lagunes herbacées, palmeraies de marais, forêts tropicales sèches et étendues désertiques. Mais comment cerner la différence entre chaque zone dite protégée ? Les parcs nationaux protègent les ressources naturelles, la plupart du temps des forêts primaires, c'est-à-dire jamais touchées par l'homme. On peut y suivre des sentiers, guidés ou non, et participer à des activités de découverte ou d'entretien. Les réserves biologiques sont des forêts ou des terrains forestiers où est préservée toute forme de vie forestière, elles sont généralement inaccessibles au grand public. Les refuges nationaux, aux zones délimitées, protègent la faune et la flore des forêts et plus particulièrement des espèces menacées. Enfin, les réserves forestières ont été développées sur des terres dédiées aux grandes plantations forestières, notamment de tecks qui se sont très bien adaptés au Costa Rica. Pour les marécages qui sont l'habitat, de nombreuses espèces végétales et animales, ces terres inondées ou partiellement recouvertes d'eau sont autorisées à avoir ou à garder certaines activités humaines à condition qu'elles n'aient aucun impact sur l'environnement. De nombreuses zones protégées ont pu ainsi conserver leur beauté naturelle. Le Costa Rica veille jalousement sur ses parcs et sur l'énorme potentiel économique qu'ils détiennent, richesse permise par un climat bienveillant et une situation géographique spéciale. Trois sites sont inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco : la Réserve de la Amistad (1983), le parc national de l'Isla del Coco (1997) et le parc national du Guanacaste (1999). Toutes ces aires protégées communiquent maintenant entre elles par des couloirs écologiques qui permettent une libre circulation des animaux.

NATURE

Son nom, il est le seul pays du Nouveau Monde a le devoir à Christophe Colomb. L'explorateur italien, dans sa soif de conquête, n'y trouva pas autant d'or qu'espéré mais une autre richesse guettait les premiers colons : une insolente biodiversité. Le Costa Rica possède un patrimoine naturel remarquable, un paradis vert à la richesse inestimable ! Son territoire occupe seulement 0,03 % de la surface terrestre mais bénéficie de 6 % de la biodiversité mondiale, soit plus que les États-Unis, tout de même 200 fois plus vastes. Volcans, jungles, plages, montagnes, océans… Le Costa Rica est un véritable concentré de paysages à la profusion faunistique indéniable. Le tout préservé au cœur de ses vingt-sept parcs nationaux et aires protégées qui occupent un tiers du territoire costaricien. Une diversité qui en fait le pays qui abrite la plus grande biodiversité au monde par rapport à sa superficie.

Une richesse endémique

Il y a environ 3 millions d'années, les deux Amériques se retrouvent réunies par un isthme, provoquant la migration et la rencontre d'espèces du nord vers le sud et du sud vers le nord. Devenu carrefour des Amériques et couloir écologique essentiel, l'isthme développe une grande diversité de faune et de flore. Les animaux s'adaptent alors à des écosystèmes très variés, rencontrent de nouveaux prédateurs et sont contraints à développer des stratégies parfois complexes pour survivre et s'adapter. Devenu laboratoire des plus belles merveilles que nous réserve la nature, le Costa Rica est certainement le pays d'Amérique latine dont la faune et la flore sont les plus riches et variées.

Paradis terrestre d'environ 205 espèces de mammifères, dont de beaux félins – comme l'ocelot, le jaguar, le puma, le margay et les très rares chats-tigres – et quatre espèces de singes, le Costa Rica compte également 870 espèces d'oiseaux, dont les toucans, les colibris (une cinquantaine d'espèces), le pic-vert (*carpintero*), la frégate, le martin-pêcheur, le *zopilote* (grand vautour), le *jabiru*, la spatule rose, les perroquets, les aras et l'emblématique quetzal.

En plus de ses 220 espèces de reptiles et ses 160 espèces d'amphibiens, le pays recense 35 000 espèces d'insectes : au sol, l'activité est foisonnante. Des colonies de fourmis, pouvant parfois atteindre 2 millions d'individus, creusent des galeries sophistiquées. Au coeur de la fourmilière, les reines peuvent atteindre des tailles impressionnantes : la fourmi coupeuse de feuilles peut atteindre 5 cm et vivre jusqu'à 20 ans.
Des scientifiques continuent de recenser de nouvelles espèces chaque année et estime qu'il y aurait encore 2 % de vertébrés inconnus et 40 % de poissons non identifiés.

Du côté des espèces marines, la célèbre tortue luth, la plus grande tortue marine, ne laisse aucun visiteur insensible et s'observe facilement dans son habitat naturel.

Côté végétation, du sol à la cime des arbres, les secrets insoupçonnés de la flore sont aussi exubérants qu'étonnants : quand le Brésil compte 6 espèces d'arbres différentes au kilomètre carré, la Colombie en dénombre 35 et le Costa Rica 295 ! On trouve ici une grande variété de forêts : montagneuses humides, tropicales sèches et tropicales humides (34 % du territoire). Ces forêts abritent quantité d'espèces végétales : on compterait 10 000 espèces de plantes ! Fougères arborescentes, fromagers, héliconias, broméliacées épiphytes, dont près de 1 200 variétés d'orchidées sur les 1 400 recensées dans le monde. Des belles franges de cocotiers aux massifs géants qui émergent des brumes d'altitude, les qualificatifs sont insuffisants pour décrire l'explosion de verdure qui enchante les sens. Enfin, les forêts primaires de la péninsule d'Osa sont les plus riches et les mieux préservées d'Amérique centrale. De la foret de montagnes aux forets de nuages, il y règne un climat tropical ou les pluies se succèdent, où parfois 500 arbres s'entremêlent à d'autres plantes endémiques qui participent à la beauté de tout ce foisonnement.

Une biodiversité unique mais fragile

Pouvoir être au contact des animaux dans leur habitat naturel est quelque chose de rare. Ce sentiment, aussi puissant qu'inexprimable, est d'autant plus galvanisé par la raréfaction des espèces. Alors qu'à l'échelle mondiale, le déclin de la faune sauvage s'accélère, le Costa Rica mise sur une politique verte afin de protéger son patrimoine naturel. Sécheresse extrême, réchauffement climatique, destruction forestière, pesticides agricoles ou encore parasites, la combinaison de plusieurs facteurs ont comme partout ailleurs menacé la biodiversité du pays. La forêt qui couvrait autrefois 99 % du territoire n'en recouvre plus aujourd'hui que 34 % (80 % encore en 1950 !).

Depuis les années 1960, le pays met en place des mesures spécifiques afin de garantir une meilleure conservation de ses espèces. Unique, précieuse et fragile, la biodiversité du Costa Rica fait partie du programme écologique et économique du pays : il faut la préserver.

Avec ses 870 espèces d'oiseaux, c'est l'un des tout premiers lieux d'observation ornithologique au monde. On vient souvent avec l'espoir d'observer le quetzal, le plus célèbre de tous, oiseau tropical au plumage vert émeraude et rouge. D'origine maya, son nom signifie « serpent volant ». Sacré pour les Mayas, il était interdit de le tuer et seuls les chefs avaient le droit de porter leurs plumes sur leurs coiffes. Farouche, il est un symbole absolu de liberté mais figure désormais sur la liste rouge des espèces menacées de l'UICN. De nombreux autres oiseaux sont menacés, dont les *lapas verde* et *roja* (aras), l'aigle harpie, le faucon *pechirufo* ou le *guachipelín*.

Parmi sa faune tropicale, le Costa Rica compte de multiples espèces de tortues dont la tortue luth, la vedette, malheureusement en danger critique d'extinction du fait du braconnage, de la pollution ou encore de la pêche accidentelle.

Très présents sur le territoire, les singes n'échappent pas aux phénomènes de déforestation, et même si vous aurez très certainement la chance d'observer un singe hurleur, un capucin ou singe araignée les titis (ou singe-écureuil) se font plus rares. Leur population a chuté de 200 000 à moins de 5 000 individus en l'espace de 30 ans.

Même du côté des amphibiens, la grenouille vénéneuse (*sapo venenoso*) et la grenouille clown sont en voie d'extinction. Le crapaud doré (*sapo dorado*), lui, est aujourd'hui malheureusement classé comme espèce éteinte. Même le paresseux à gorge brune de trois doigts est également en voie de disparition !

Des actions concrètes pour protéger l'environnement

Travaux collaboratifs, projets d'éducation, reforestation, centre d'investigation ou encore création d'aire naturelle protégée internationale, le Costa Rica déploie de multiples actions concrètes afin de sauvegarder sa faune et sa flore. En premier lieu, un tribunal de l'Environnement, créé en 1995, condamne les entorses à la ligne de conduite écologique. On y condamne notamment le développement économique au détriment de l'intérêt de la nature. Puis, toujours en faveur de la conservation, le pays s'est uni à 13 autres pays en 2012 pour recréer un couloir biologique propice aux déplacements du jaguar. La même année, le gouvernement annonçait l'interdiction de la chasse : une loi historique qui démontre encore une fois la longueur d'avance du Costa Rica sur les autres pays d'Amérique centrale et du sud. Jaguars, aras, tapirs, pumas, tortues et autres espèces de singes comptaient parmi les trophées préférés des chasseurs. Cette décision historique, au-delà de la protection de la faune, a pour objectif de protéger le premier pan économique du pays à savoir l'écotourisme. Le Costa Rica l'a compris : la protection de toutes ces espèces est essentielle si le pays souhaite garder sa vitrine de pays « vert » à la nature préservée. Le Costa Rica a, certes, tout intérêt à rester la destination « nature » par excellence mais le pays a des exigences et une éthique qui va bien au-delà : sa Constitution protège la nature, différentes lois sur la biodiversité régissent la justice, le pays a également sanctuarisé une large partie de son territoire et a été le premier état à inverser le processus de déforestation. Des engagements qui se sont d'ailleurs renforcés fin 2022 lors de la COP 15 au Canada :



© ONDREJ PROSICKY - ISTOCKPHOTO.COM

Ocelot.



© GIANFRANCO VIVI - SHUTTERSTOCK.COM

Mangrove sur le littoral.

la mesure phare visant à placer au moins 30 % des terres et des mers du globe sous protection juridique d'ici à 2030 a été adoptée. Cet objectif constitue l'accomplissement de l'action engagée au One Planet Summit de 2021 avec la création de la Coalition pour la Haute Ambition pour la Nature et les peuples (HAC), co-présidée par le Costa Rica, la France et le Royaume-Uni.

Un réseau complexe de forêts tropicales

La forêt est certainement la plus grande richesse du Costa Rica. On compte plusieurs types de forêts que l'on différencie souvent par leur ancienneté.

- **Tout d'abord la forêt primaire,** issue de l'origine des temps, est celle que tous les continents connaissaient il y a quelques millions d'années. Peu soumise à des variations climatiques et au sol toujours détrempé par la condensation, elle abrite une diversité incomparable d'espèces végétales et animales. Elle est composée d'arbres élevés formant une canopée dense, à une quarantaine de mètres de hauteur, d'où émergent de temps en temps des arbres plus élevés comme le *roble* ou le *ceiba*.

- **On distingue ensuite la forêt secondaire,** qui prend accidentellement la place de la précédente, mais dépourvue de la même qualité de richesses, car la nature ne parvient pas, en quelques centaines d'années, à atteindre la richesse biologique résultant d'évolutions successives au cours des millénaires. L'autre distinction de la forêt est celle due aux climats, aux habitats.

- **Parmi ces forêts, il convient de distinguer la forêt tropicale humide ou pluvieuse** (*rainforest* ou *bosque lluvioso*), la plus riche, mais la plus menacée par la déforestation. On en distingue deux au Costa Rica : ***el bosque lluvioso del Caribe*** (l'est de Talamanca, Manzanillo) et (Corcovado). Enfin, on compte aussi la forêt nuageuse (*cloudforest* ou ***bosque nuboso***), la forêt tropicale sèche (***dry forest*** ou ***bosque seco***), la savane et enfin la mangrove (***manglar***).

- **La forêt nuageuse** (*el bosque nuboso*), appelée aussi « forêt des brouillards », est la forêt d'altitude tropicale qui rencontre la couche de nuages. Ici, les arbres baignent dans le brouillard avec une humidité permanente qui favorise l'apparition de mousses omniprésentes. La forêt nuageuse est aussi belle que mystique, on la trouve un peu partout comme à Monteverde, au Cerro de la Muerte, au Chirripó... C'est notamment le royaume des amphibiens, du magnifique quetzal et des orchidées.

- **La forêt tropicale sèche** (*el bosque seco*) reçoit, comme son nom l'indique, beaucoup moins d'eau que les précédentes (2 000 mm par an tout de même). Influencée par l'océan Pacifique ; elle s'étend du Mexique à la péninsule de Nicoya. Avec des saisons humides et sèches, elle est très différente des forêts humides, mais n'en présente pas moins de variétés. Au cœur de ces forêts, pas de grands *ceibas* qui trouent la canopée à la recherche de lumière, mais de grands ***guanacastes*** en forme de parasol afin de se protéger du soleil.

- **Enfin, forme de végétation très particulière, la mangrove** se développe le long des côtes, là où l'eau salée et chaude stagne en terrain plat et épouse l'eau douce, tout aussi chaude. Elle est constituée de bosquets compacts d'arbres, les mangliers, qui se distinguent par leurs racines aériennes qui ressemblent à des pattes d'insectes géants. Ce système permet aux racines d'absorber l'oxygène de l'air avant de s'enfoncer dans la vase. La mangrove est essentielle à la protection du littoral, et sa destruction, souvent pour des raisons d'économie, entraîne de graves conséquences écologiques. Elle est l'habitat de quantité d'espèces animales, surtout les oiseaux, les reptiles et les amphibiens.

TOP 10
FAUNE

S'inviter dans un écosystème préservé, au coeur du monde animal... C'est précisément ce que l'on recherche lors d'un voyage au Costa Rica ! Le pays est réputé pour sa faune étonnante et exotique : voici la liste non-exhaustive des 10 animaux que vous aurez peut-être la chance de croiser.

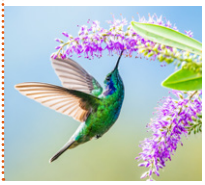
CROCODILES
Le pays possède la plus grande concentration de crocodiles américains et compte aussi des caïmans.


© ANGELA - STOCK.ADOBE.COM

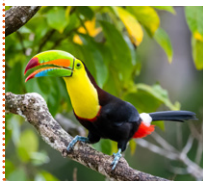
ARAS
Sublimes oiseaux exotiques, les aras rouges sont en couple avec le même partenaire toute leur vie.


© ONDREJ PROSICKY - SHUTTERSTOCK.COM

COLIBRIS
Cet oiseau, amateur du nectar des fleurs, peut atteindre la vitesse de 80 battements d'ailes par seconde.


© VACLAV - STOCK.ADOBE.COM

TOUCAN
Connu pour son long bec recourbé et coloré, on en observe au moins trois espèces au Costa Rica.


© VACLAV - STOCK.ADOBE.COM

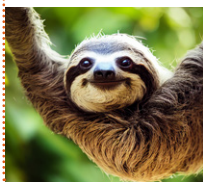
JAGUAR
C'est le plus grand félin d'Amérique. Difficile de l'apercevoir : c'est le maître du camouflage !


© PHOTOTRIP.CZ - STOCK.ADOBE.COM

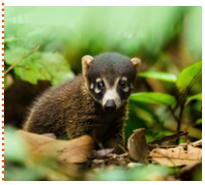
TORTUES MARINES
Tortue Verte, Tortue Luth, Tortue de Ridley, Tortue Caret et Tortue Caouanne : le pays compte six espèces de tortues marines.


© JARNOGZ - ISTOCKPHOTO.COM

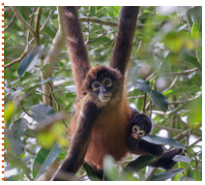
PARESSEUX
Animal emblématique des forêts tropicales, il vit principalement accroché aux branches des arbres.


© SADIB - STOCK.ADOBE.COM

PIZOTE OU COATI
Petit mammifère omnivore d'environ 60 cm de longueur et pouvant peser jusqu'à 10 kg.


© DR

SINGES
Singe araignée, singe hurleur ou capucin, ils s'observent facilement dans les parcs nationaux.


© IVAN KUZMIN - STOCK.ADOBE.COM

QUETZAL
Cet oiseau extraordinaire nidifie dans les plus hauts et plus vieux arbres des forêts tropicales.


© ONDREJPROSICKY - STOCK.ADOBE.COM

CLIMAT

La richesse des écosystèmes du Costa Rica a pu se développer grâce à un allié indispensable : le climat. Situé entre les 8e et 13e degrés de latitude nord, ce petit pays d'Amérique centrale jouit d'un climat tropical où chaque région est caractérisée par des conditions naturelles particulières. Des plaines du Pacifique jusqu'aux hautes crêtes de la Vallée centrale, les fortes pluies, les saisons sèches et les forêts humides influencent la diversité des territoires costariciens. La côte Caraïbes et le sud du pays bénéficient d'un climat tropical humide tandis que la côte Pacifique profite d'un climat tropical sec. Le pays ne connaît que deux saisons, la saison sèche et la saison humide. Toutefois, les saisons ont peu d'influence sur la température qui reste relativement stable, d'où l'autre surnom très poétique du Costa Rica : l'éternel printemps. À chaque saison ses avantages, mais quoi qu'il arrive le mercure descend rarement en dessous de 20 °C !

Saison sèche et saison verte

La saison sèche est la saison d'été. Elle débute fin décembre et finit fin avril ou début mai. Durant cette période, certaines régions, comme le Guanacaste et une partie de la province de Puntarenas, ne reçoivent pas de pluie pendant près de six mois. Les températures sont chaudes et se situent généralement entre 30 et 35 °C. C'est le moment privilégié des touristes venus profiter des journées ensoleillées : le risque de pluie est très faible et un beau ciel bleu s'installe de l'aube au crépuscule. Attention toutefois, les mois de décembre et janvier sont de manière générale assez pluvieux et cela concerne l'ensemble du territoire… Même si l'on est théoriquement en saison sèche !

Le reste de l'année, de mai (traditionnellement de la San Isidro, le 15 mai) à fin décembre, l'hiver se caractérise par une saison des pluies aussi appelée « saison verte ». Si le paysage est si vert au Costa Rica, c'est effectivement grâce à la pluie : avec près de 2 926 mm/an de pluie par an, le Costa Rica est le sixième pays au monde où il pleut le plus. Durant la saison verte, les averses sont récurrentes et il peut pleuvoir jusqu'à vingt jours par mois. Les régions les plus concernées par la saison verte sont les basses-terres humides de la côte Caraïbe et la côte sud du Pacifique. Sur la péninsule d'Osa, immense sanctuaire biologique, le surnom de saison verte prend tout son sens : la pluie dévoile la beauté de la végétation d'un vert particulièrement luxuriant.



©NICOLASBOUVIN - ISTOCKPHOTO.COM

Le luxuriant parc national de Corcovado sur la péninsule d'Osa.



© SIMON DANNHAUER - SHUTTERSTOCK.COM

La saison sèche est idéale pour visiter le littoral du pays, comme le parc national Marino Ballena.

Certains préfèrent même ce climat humide où la végétation tropicale révèle des teintes de verts à l'infini. Les rivières et fleuves grossissent, les cascades reprennent de leur splendeur et les couchers de soleil sont particulièrement saisissants. Petite subtilité cependant : la saison humide n'est pas la même à l'est et à l'ouest du Costa Rica. La côte Pacifique est moins humide que la côte Caraïbe et sud Pacifique où la pluie est présente tout au long de l'année.

En saison verte, la matinée est souvent ensoleillée, laissant place, en début d'après-midi, à des pluies parfois torrentielles, mais souvent de courte durée. Toutefois, les pluies sont moins intenses en juillet grâce au phénomène du « Petit été » appelé ***el veranillo***. Au mois de juin, après la Saint-Jean qui se célèbre le 24 juin, ***el veranillo*** s'étend en moyenne sur une quinzaine de jours. Annoncé par un orage très violent, il offre un répit estival au début de la saison des pluies. C'est d'ailleurs l'un des meilleurs moments pour visiter le Costa Rica qui reçoit moins de touristes en cette basse saison : vous profiterez des avantages de la saison verte sans en avoir les inconvénients ! Enfin, du côté des montagnes, l'altitude fait perdre quelques degrés : les températures sont beaucoup plus fraîches et peuvent descendre jusqu'à 5 °C.

Au coeur du climat tropical

Le climat du Costa Rica ne se résume toutefois pas à sa saison sèche et à sa saison verte. Situé sur l'isthme panaméricain, entre l'Equateur et le Tropique du Cancer, le petit pays est soumis à des conditions météorologiques complexes et subit de plus en plus les effets du changement climatique. Ses micro-climats peuvent surprendre et la météo peut changer très brusquement. Chaque année en Amérique centrale des ouragans font des centaines de victimes, détruisent les infrastructures et les récoltes et provoquent parfois même des inondations. Des périodes de sécheresse ont également des effets dévastateurs : le sol des régions tropicales est soumis depuis des millénaires à une forte érosion et la mince couche de terre est par conséquent, très pauvre. Les écosystèmes sont de plus fragilisés par un ensoleillement continu qui entraîne donc une forte chaleur suivie d'une forte évaporation. Du côté de la côte Caraïbe, de plus en plus d'inondations frappent certaines villes et villages où de nombreuses maisons sont construites sur pilotis. De par sa position géographique, le Costa Rica n'est pratiquement pas menacé par les ouragans, ces fortes tempêtes tropicales qui ont besoin de l'air chaud et humide des océans tropicaux afin de se développer. Le pays est protégé par la partie nord de la Colombie qui fait remonter les vents vers le Nicaragua, toutefois, il se trouve sous le chemin de la plupart des ouragans et les effets de quelques queues d'ouragans l'impactent occasionnellement. Fin 2016, l'ouragan Otto a traversé le pays pendant près de 16 heures

avant d'atteindre la côte Pacifique. Neuf personnes ont péri dans les villages de Bagaces, dans le Guanacaste et Upala, tout au nord du Costa Rica, où, en six heures, il a plu autant qu'en un mois de novembre. En novembre 2020, les pluies torrentielles de l'ouragan Eta ont provoqué des inondations catastrophiques ainsi que des glissements de terrain dans la région Pacifique. Chaque année, de début juin à fin novembre, des tempêtes tropicales et des ouragans de plus en plus violents traversent le pays : le déréglement climatique entraîne une hausse des températures des océans, ce qui favorise la formation d'ouragans plus puissants et porteurs de davantage de pluies, particulièrement menaçants pour les populations, selon le Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat (GIEC). Rien qu'en 2022, cinq ouragans de catégorie 1 à 4 sur l'échelle de Saffir-Simpson (des vents de 102 à 250km/h) ont touché le Costa Rica. Seul l'ouragan Bonnie, qui s'est formé dans les Caraïbes, a touché terre entre le Nicaragua et le Costa Rica. Chacune de ces catastrophes naturelles endette le pays, pris dans un engrenage coûteux lorsqu'il s'agit de tout reconstruire. Ouragans, inondations, sécheresses, les événements météorologiques extrêmes liés au réchauffement climatique sont de plus en plus nombreux. Bordé par l'océan Atlantique à l'est et l'océan Pacifique à l'ouest, le pays, particulièrement menacé par la montée des eaux, a décidé d'aligner ses priorités sur l'action mondiale pour le climat et a déjà préparé une stratégie à long terme.

Pays pionnier dans la lutte contre le changement climatique

Le Costa Rica n'échappe pas aux questions liées au bouleversement climatique. Face à ce grand défi du XXIe siècle, le pays s'est montré particulièrement précurseur en matière de solutions et a toujours évolué plus rapidement que tous les autres pays du monde sur les problématiques écologiques. Ses prises de positions se sont concrétisées dès 1998 grâce au vote de la loi sur la biodiversité, qui confère à l'Etat une souveraineté complète dans le domaine et à l'inscription du droit à un environnement écologiquement équilibré dans sa constitution. Conscient de sa vulnérabilité face au changement climatique, le Costa Rica est rapidement devenu un leader mondial dans la lutte contre l'urgence climatique. Les gouvernements successifs, soucieux de préserver et d'optimiser les écosystèmes du pays, ont tout d'abord compris l'importance de protéger le littoral du pays : les côtes costariciennes, riches de mangroves, de récifs coralliens et de zones humides, sont de précieux tampons contre les catastrophes naturelles et l'élévation du niveau de la mer. Dans une Amérique latine qui n'est pas encore passée à l'action contre le changement climatique, le Costa Rica a devancé tout le monde sur le chemin de la régénération écologique. Lors de la COP 15 qui s'est déroulé en novembre 2022 au Canada, le pays a fait partie de la coalition pour la haute ambition climatique : protéger au niveau mondial 30 % des terres et des océans à l'horizon 2030. Une mesure qui permet d'absorber de grandes quantités de carbone tout en régénérant la biodiversité. Porté en partie par Carlos Alvarado, président du Costa Rica de 2018 à 2022, cette proposition de cadre mondial pour la protection de la biodiversité, a été adoptée afin de répondre à « l'urgence de la nature » et de prendre les mesures nécessaires pour garantir les systèmes de survie de la planète. Lors de la présidence de Carlos Alvarado, le Costa Rica a reçu en 2019 le prix du Champion de la Terre décerné par l'ONU, le titre environnemental le plus prestigieux. L'ancien président Alvarado a propulsé le Costa Rica en tant que modèle de protection de l'environnement et considérait la lutte contre le changement climatique comme une priorité. Cependant, le nouveau président Rodrigo Chaves, élu au printemps 2022, n'a pas les mêmes ambitions écologiques. Ce conservateur, ancien ministre de l'Economie et ancien cadre de la Banque mondiale a même refusé de ratifier l'Accord d'Escazu alors que 24 pays, dont le Mexique, l'Argentine et le Chili, l'ont déjà paraphé. Cet accord entérine notamment le droit d'accès à l'information des citoyens sur les thèmes de l'environnement, leur participation aux prises de décisions, et ouvrait la voie à l'instauration d'une justice environnementale. Dans les instances internationales, le Costa Rica reste une voix puissante pour représenter les pays qui subissent de plein fouet les conséquences des bouleversements climatiques. Membre du groupe V20, qui réunit 20 pays très vulnérables au changement climatique, le Costa Rica se mobilise depuis 2015 pour mobiliser des ressources en leur faveur. En parallèle de ses actions en matière de protection de la diversité, le gouvernement a également développé en avril 2022 une politique nationale d'adaptation au changement climatique. Véritable feuille de route visant à améliorer la résilience du pays aux impacts du changement climatique, ce plan définit six axes prioritaires : la gestion des connaissances sur les effets du changement climatique, l'aménagement du territoire, la gestion des écosystèmes, les services publics et les infrastructures, l'agriculture et la finance. Depuis 2015, le Costa Rica a également intégré la Climate Promise du Programme des Nations unies pour le développement (Pnud). Il s'agit du plus grand programme mondial fixant les objectifs de l'Accord de Paris sur le climat.

ENVIRONNEMENT

Lorsque l'on visite le Costa Rica aujourd'hui, il est difficile d'imaginer qu'il y a encore quarante ans, on abattait les arbres en grand nombre, pour faire de la place aux cultures bourrées de pesticides. Le virage écologique, ce pays en a fait un point d'honneur, si bien que malgré sa superficie limitée de 51 100 km^2 (l'équivalent de la Bourgogne-Franche-Comté), il abrite 6 % de la faune mondiale ! Il faut dire qu'avec la moitié du territoire recouverte de forêt, et un quart protégé, la biodiversité a trouvé ici un véritable paradis. La chaîne volcanique qui hérisse le Costa Rica, et ses 1 290 km de côte, offre une vaste diversité aux 230 espèces de mammifères, 180 espèces d'amphibiens, 850 espèces d'oiseaux et 12 000 espèces de plantes. S'il reste encore quelques progrès à réaliser, notamment en termes d'usages des pesticides, le chemin déjà parcouru est spectaculaire.

Quand l'écotourisme propulse l'écologie

Dans les années 1980, le Costa Rica rasait chaque année 100 000 hectares de forêt pour les remplacer par des monocultures. C'était alors la superficie annuelle de déforestation la plus élevée de l'Amérique Centrale, comparable à celle de l'Amazonie de nos jours ! Mais quand les recettes des récoltes de café et de bananes ont commencé à s'essouffler, le pays a vu dans son patrimoine naturel un tout autre intérêt : celui de l'écotourisme.

Très vite, les arbres ont été replantés et les écosystèmes recréés, si bien qu'aujourd'hui, 52 % du territoire est recouvert de forêt, contre à peine 19 % dans les années 1980. Tourisme et écologie sont si intimement liés, que l'Institut costaricien du tourisme (ICT), créé à l'époque de ce virage, en 1995, a largement œuvré à la création des parcs nationaux. C'est également lui qui est responsable de la Certificación para la Sostenibilidad Turística, une certification attribuée aux professionnels du tourisme soucieux de l'environnement. Ainsi, les hôtels, mais aussi les agences, les tours-opérateurs ou les agences de location de voiture peuvent se voir attribuer jusqu'à cinq feuilles vertes, sur le même principe que les étoiles en hôtellerie, mais pour récompenser les bonnes pratiques écologiques. Le cahier des charges est exigeant, les contrôles sont fréquents, et des pratiques aussi répandues que l'utilisation d'un sèche-linge pour le service du dressing, peuvent faire perdre une précieuse feuille. Preuve supplémentaire du lien entre tourisme et écologie, c'est aussi l'Institut costaricien du tourisme qui a lancé, il y a plus de 20 ans, le programme Bandera Azul Ecológica, ayant pour objectif la protection des plages. De nombreuses plages arborent ainsi fièrement un drapeau bleu, signe qu'elles ont passé avec succès les différents tests de qualité de l'eau et de propreté de la plage. À l'échelle nationale, de nombreuses lois assurent la bonne santé



© DOUGLAS RISSING - ISTOCKPHOTO.COM

Bernard-l'hermite.



© DBPHOTO - ISTOCKPHOTO.COM

Le pays fonctionne à presque 100 % avec des énergies renouvelables.

des plages : pas de feux de camps, pas de quad et autres véhicules et pas de ramassage de coquillages, pour ne pas voler leur maison aux bernard-l'ermite.

La politique verte

L'écologie est si profondément ancrée dans la politique du pays, que la Constitution costaricienne garantit à toute personne le droit à un environnement sain et écologiquement équilibré. C'est le ministère de l'Environnement et de l'Énergie qui se charge de la politique environnementale du pays. Mais le Costa Rica va plus loin, et s'est muni d'un tribunal de l'Environnement, qui a la possibilité de mettre un terme sans délai à n'importe quel projet (immobilier, minier, industriel…) suspecté de nuire à l'environnement, en attendant de tenir un procès équitable pour permettre aux mis-en-causes de s'expliquer. Au niveau législatif, l'État promet notamment de soutenir financièrement les propriétaires terriens qui souhaitent boiser leur parcelle, et prévoit des écotaxes sur les carburants polluants. Le Costa Rica trace aussi son avenir sous le signe de l'écologie : il s'est fixé un objectif très ambitieux : celui de devenir le premier pays neutre en carbone en 2050, à travers des plans de compensation carbone et de diminution des émissions. Ce programme est accompagné d'une élimination totale du plastique à usage unique.

Tirer parti de ses ressources

En 2011, motivé par une marée noire dans le Golfe du Mexique l'année précédente, le ministre de l'Environnement a renoncé à exploiter les ressources en pétrole, pour une durée d'au moins trois ans. Au terme de l'échéance, la décision est renouvelée pour trois années supplémentaires. Finalement, en 2019, le président Alvarado annonce souhaiter totalement bannir le pétrole, même importé d'ici à 2050. Le petit pays se donne les moyens, puisqu'il fonctionne déjà à presque 100 % aux énergies renouvelables. Ce système, déjà admiré du monde entier et pris pour modèle dans les colloques internationaux, vise à valoriser les nombreuses ressources du pays, de manière durable. Un tiers de l'approvisionnement en électricité est ainsi produit par cinq centrales hydroélectriques, construites dès les années 1950.

Une ombre au tableau

Derrière l'image très lisse du Costa Rica, se cachent aussi d'autres faits moins mis en avant. Le Costa Rica est ainsi le champion du monde de l'utilisation de pesticides, par rapport à sa taille, et de loin. En moyenne, chaque hectare costaricien est aspergé de près de 23 kg de pesticides, un tiers de plus que le deuxième pays sur le podium. C'est monumental : en comparaison, la France utilise 3,7 kg par hectare. En cause, la forte exportation de fruits en tout genre : banane, ananas, melon, ainsi que du café… Des cultures traditionnellement abondamment traitées. Un hectare de bananiers reçoit ainsi près de 50 kg d'insecticides et de fongicides.

L'une des causes de cette sur-utilisation est notamment l'ananas, un produit phare de l'agriculture costaricienne. Pour plaire aux consommateurs américains et européens, le Costa Rica a mis au point une variété d'ananas juteuse et sucrée, en plus capable de supporter la traversée de l'Atlantique : l'extra sweet. Mais son sucre ne plaît pas qu'aux Occidentaux, et les cochenilles, des ravageurs gloutons et destructeurs, raffolent de ces cultures, si bien qu'elles sont particulièrement traitées. Ajoutez à cela une législation particulièrement souple face aux pesticides autorisés, et vous obtenez de nombreuses intoxications aux produits chimiques dans la population.

Bien que les initiatives restent timides, de plus en plus d'agriculteurs s'intéressent aux méthodes bio, et tentent de sortir de la monoculture. Les citoyens, fidèles à leur attachement à la nature, sont eux-mêmes très conscients du problème, et leurs protestations ont fait avorter, en 2019, un projet de 500 hectares de monocultures d'ananas, dans la région écologiquement très sensible de Sierpe.

Le problème des eaux usées

Un autre défi de taille que le Costa Rica a encore à surmonter, est celui des eaux usées. Un rapport de 2013 indique ainsi que 96 % des eaux usées sont rejetées dans la nature, sans avoir subi le moindre traitement, entraînant une pollution des eaux élevée. Ainsi, la plupart des foyers sont équipés de systèmes de collecte des eaux vétustes, principalement des fosses septiques ne récupérant que les eaux-vannes, c'est-à-dire issues des toilettes, tandis que les eaux ménagères (lessive, douche, cuisine, etc.) sont aussitôt rejetées dans la nature. Au-delà de la consommation domestique, l'agriculture participe aussi à polluer les eaux, notamment à cause des fameux pesticides. La culture intensive du café, quant à elle, provoque aussi son lot de dommages, puisque la caféine est un polluant responsable de déséquilibres dans les écosystèmes aquatiques. Ainsi, le Costa Rica détient la concentration de caféine la plus élevée jamais enregistrée dans des eaux de surface. De manière générale, la pollution aquatique est telle que le Rio Tarcoles, l'un des cours d'eau les plus longs du pays, qui abrite une biodiversité très riche, est la rivière la plus polluée d'Amérique centrale.

Parcs nationaux

Au Costa Rica, les animaux seront libres, ou ne seront pas. Même si, par procédure, les derniers zoos tardent à fermer leurs portes, le pays interdit strictement la captivité d'animaux sauvages, depuis 2003. Ainsi, si l'on veut rencontrer l'un des nombreux animaux du pays, il faudra se rendre dans l'un des 27 parcs nationaux, ou autres zones protégées classées en 9 appellations différentes selon leur statut.

Le plus célèbre des parcs est le Parque Nacional Corcovado, qui a même été décrit comme « l'endroit le plus biologiquement intense au monde » par National Geographic. Le média ne ment pas, puisqu'on estime qu'aucun autre endroit de cette envergure, n'abrite une plus grande biodiversité. En 425 km^2, il regroupe 2,5 % des espèces du globe. Les fortes précipitations qui arrosent le parc assurent non seulement une flore dense, mais aussi un réseau hydrographique très développé. Cependant, la santé du parc soulève quelques inquiétudes, alors que le soutien financier du gouvernement n'a fait que baisser les dernières années, menant à une diminution des gardes forestiers de 63 il y a 25 ans à seulement 10 aujourd'hui. Ce manque de surveillance a permis l'implantation d'exploitations minières et de braconnage, menant les populations de Pécaris (Tayassu pecari) et de jaguars (Panthera Onca) à diminuer dangereusement.

De son côté, la forêt nuageuse de Monteverde est composée d'une réserve nationale (Santa Elena) et d'une réserve privée (Monteverde). Sa haute altitude plonge sa forêt tropicale dans un brouillard constant, qui favorise le développement de spectaculaires plantes épiphytes (qui poussent dans les arbres), mais aussi d'orchidées, puisqu'il s'agit du parc avec la plus grande concentration au monde. Mais la véritable star du parc n'est autre que le Quetzal resplendissant (Pharomachrus mocinno costaricensis), gracieux oiseaux turquoise, quasi-menacé.

Mais le plus grand parc national du pays est le Parque Internacional la Amistad, qui couvre près de 2 000 km^2 étalés sur le Costa Rica et le Panama. Point chaud de biodiversité, c'est-à-dire à la biodiversité élevée, mais menacée, sa conservation est essentielle puisqu'il abrite 20 % des espèces d'Amérique centrale. Le parc fait partie d'un vaste projet de restauration du couloir biologique méso-américain, un écosystème et une zone de circulation biologique intense englobant grossièrement l'Amérique Centrale. Le parc ayant historiquement échappé à la déforestation, les pumas, jaguars, coatis, ocelots, paresseux, singes hurleurs, colibris et autres quetzals coulent ici des jours tranquilles.

Les espèces marines, elles aussi, font l'objet d'une grande attention. En 2021, à l'occasion de la COP26, le Costa Rica s'est allié à ses voisins le Panama, l'Équateur et la Colombie pour annoncer l'immense projet du couloir marin du Pacifique tropical oriental (CMAR), une longue bande protégée le long de leurs frontières ; ce serait l'une des plus grandes et des plus riches réserves marines au monde.



© RACOON81C - ISTOCKPHOTO.COM

La réserve de Monteverde a la plus grande concentration d'orchidées au monde.

TOP 10
PARCS

Les 27 parcs nationaux du Costa Rica sont autant de facettes de sa biodiversité. Ils couvrent 26,8 % du territoire, et 17,19 % des eaux territoriales. Paysages lunaires volcaniques, forêts de nuages, cascades cristallines et autres plages de sable blanc sont autant d'écosystèmes protégés dans les 11 aires de conservation.

PARQUE NACIONAL VOLCAN POÁS
Ni les toucans, ni les Quetzal, ne craignent le volcan Poás, parmi les plus actifs du Costa Rica.


© BULLS.PHOTO - ISTOCKPHOTO.COM

PARQUE NACIONAL MANUEL ANTONIO
Entre terre et mer, ce parc est l'un des plus fréquentés du Costa Rica, par les animaux comme par les touristes.


© STEFAN NEUMANN - SHUTTERSTOCK.COM

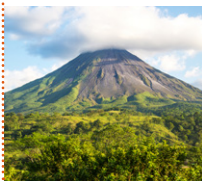
PARC NATIONAL DE TORTUGUERO
Très pluvieux, ce parc côtier est le plus important site de reproduction des tortues vertes.


© KEVIN WELLS PHOTOGRAPHY - SHUTTERSTOCK.COM

PARQUE NACIONAL DE CAHUITA
Ce parc géré par les locaux abrite les plus belles plages du pays, ainsi qu'une faune marine exceptionnelle.


© SIMON DANNHAUER - STOCK.ADOBE.COM

PARC VOLCAN ARENAL
Volcan, forêt tropicale et eaux thermales chauffées par l'activité volcanique forment cet écosystème.


© ESDELVAL - ISTOCKPHOTO.COM

PARQUE NACIONAL VOLCAN IRAZÚ
Le volcan Irazú, le plus haut du pays, offre un point de vue à la fois sur la côte Pacifique et Caraïbe.


© FOTO-SELECT - SHUTTERSTOCK.COM

PARQUE NACIONAL VOLCAN TENORIO
En plus de ses nombreux trésors végétaux et animaux, le parc abrite le Rio Celeste et sa cascade turquoise.


© AMY - STOCK.ADOBE.COM

PARQUE NACIONAL CORCOVADO
La dernière forêt primaire d'Amérique Centrale Pacifique est aussi le parc le plus riche en biodiversité.


© SL_PHOTOGRAPHY - ISTOCKPHOTO.COM

RÉSERVE BIOLOGIQUE DE SANTA ELENA ET MONTEVERDE
La mystique forêt de nuages, en altitude, en produit par son humidité.


© JAKUB - STOCK.ADOBE.COM

REFUGIO NACIONAL CURÚ
Moins fréquentée, cette forêt cache un secret : la bioluminescence, qui illumine la mer la nuit tombée.


© WILDPHOTOGRAPHY.COM - STOCK.ADOBE.COM

HISTOIRE

Le continent américain fut progressivement peuplé à partir de 40 000 ans avant notre ère. Lors de la période glaciaire, des groupes de chasseurs cueilleurs traversèrent le détroit de Béring, sorte de pont qui reliait alors l'Asie à l'Amérique. Le cheminement vers le sud prit plusieurs millénaires et l'isthme centraméricain fut avant tout un lieu de passage. Territoire longtemps isolé puis longtemps jugé sans intérêt par l'empire espagnol, le Costa Rica fut longtemps négligé par la lointaine Europe. Guidé par une soif d'indépendance et l'envie de construire une société démocratique, le pays s'est épargné bien des dictatures et des conflits politiques. Résolument pacifique, le Costa Rica échappa pendant plusieurs siècles à la logique occidentale. Toutefois, en tant que colonie espagnole jusqu'en 1821, ce petit pays a tout de même connu quelques contrecoups révolutionnaires et des guérillas au sein même de ses frontières.

5 000 AV. J.-C.

Premières traces du peuplement du Costa Rica

L'Amérique centrale est visitée pour la première fois par des chasseurs-cueilleurs à l'époque du paléolithique. Après de premières sédentarisation vers 5 000 avant J.-C., l'agriculture se consolide dès 1 000 avant J.-C. et les premières structures sociales apparaissent dès 800 après J.-C. On suppose que les premiers habitants du pays ont été attirés par les ressources abondantes des côtes et de l'isthme panaméricain. A l'époque, une forêt tropicale luxuriante recouvrait le territoire et une méga-faune, tels les paresseux géants ou les mastodontes, aujourd'hui disparus, évoluait aux côtés des premiers hommes venus peupler cette fine bande de terre.

4000 AV. J.-C - 1000- AV. J.-C.

Processus de sédentarisation et début de l'agriculture

Longtemps, le Costa Rica ne fut qu'un lieu de passage pour tous les groupes nomades de chasseurs cueilleurs qui se dirigeaient vers le sud du continent. Les groupes qui entreprirent de s'installer sur l'isthme centraméricain ne représentaient alors que quelques communautés. Ebauchant les futures civilisations et sociétés centraméricaines, ces populations entreprirent alors sur trois siècles, les lents progrès de l'agriculture. Il s'agissait de se familiariser avec un nouvel environnement foisonnant de ressources et d'identifier les animaux, les plantes comestibles et les plantes médicinales. Initiant la domestication des animaux, ils se lancèrent également dans la culture des tubercules (notamment manioc et patate douce) et du grain (maïs). Peu à peu, des outils furent élaborés pour la cuisine, pour broyer le grain ou encore pour chasser.

1000 AV. J.-C.

Construction de la cité huetare de Guayabo

La construction de la cité huetar de Guayabo atteste de la prise de pouvoir de la communauté huetare importante de natifs du Costa Rica. Les Huetares étaient la nation indigène la plus puissante et la mieux organisée du Costa Rica à l'arrivée des conquistadores Espagnols. Toutefois, la cité fut abandonnée vers 1400 ; on ignore toujours les raisons de cet abandon. De nombreuses chroniques espagnoles mentionnent la multitude de villages et de royaumes présents sur le territoire, parmi lesquels le royaume de Garabito, situé sur le versant central du Pacifique, le royaume de Pacaca, dans l'actuel canton de Mora, et le Señorío de El Guarco, dans la province de Cartago. Leur culture se distinguait principalement par le travail de la pierre notamment via la production de sculptures. Leur langue, le huetar, est aujourd'hui éteinte mais elle survit dans un grand nombre de noms de lieux au Costa Rica. Toutes ces populations précolombiennes sont les descendants des groupes nomades de chasseurs-cueilleurs s'étant petit à petit sédentarisés.

-100 AV. J.-C.

Développement des échanges commerciaux avec d'autres pays d'Amérique centrale

Situé au carrefour stratégique entre l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud, le Costa Rica déploie principalement le commerce de l'or, notamment avec le Mexique.

Arrivée de Christophe Colomb au large de Puerto Limón



© TRAVELER1116 - ISTOCKPHOTO.COM

18 SEPTEMBRE 1502

Au cours de son quatrième et dernier voyage d'exploration, Christophe Colomb jette l'ancre sur les côtes caribéennes après quatre mois et huit jours de navigation. Il débarque entre l'île Quiribri (aujourd'hui appelée Uvita) et le village de Cariari. Il y accoste pour vérifier l'état de ses bateaux et y rencontre les Amérindiens Quiribri. Bartolomé de Las Casas a laissé, dans son *Histoire des Indes*, un puissant témoignage de l'arrivée de Christophe Colomb sur la côte costaricienne. Il se serait inspiré des écrits authentiques de l'Amiral : « *Ils y trouvèrent les meilleures gens, la meilleure terre et le meilleur séjour qu'ils aient trouvé jusque-là, par la beauté de ses collines et de sa montagne, la fraîcheur de ses cours d'eau et de ses futaies qui s'élevaient jusqu'au ciel tant elles étaient hautes, et par l'îlot vert, très frais et plat, couvert de grand bois et qui avaient l'air d'un délicieux verger* ». Nul doute que dès leur arrivée, les colons avaient cerné les richesses naturelles du territoire ! À l'époque, d'après de récentes estimations, le territoire actuel du pays était occupé par 400 000 natifs. Après l'arrivée de Colomb, le Costa Rica restera pendant près de trois siècles sous la direction de la capitainerie générale du Guatemala pour le compte de l'Espagne.

1508

Deux conquistadores, Alonso de Hojeda et Diego de Nicuesa, obtiennent de Ferdinand le Catholique, deux gouvernements : Alonso de Hojeda se voit attribuer le gouvernement de l'Urabá (zone frontière entre la Colombie et le Panama qui prit plus tard le nom de Darien) et Diego de Nicuesa se voit attribuer le gouvernement de Veragua, au centre du Panama, connu également sous le nom de Castilla del Oro. Ces premières tentatives de colonisation débouchent toutefois sur un échec : les deux hommes n'arrivent pas à s'entendre et sont en constant désaccord. C'est Vasco Núñez de Balboa qui assurera le commandement des hommes restants. Il saura notamment conclure des alliances avec les caciques et sera le premier Européen à découvrir l'océan Pacifique depuis sa côte orientale en 1513.

Premières expéditions de reconnaissance et conquête du Costa Rica

1514-1519

En 1514, Pedro Arias de Ávila, plus connu sous le nom de Pedrarias, débarque avec ses 1 200 hommes dans la région du Darien, une vaste zone de marais et de forêt située à la frontière entre la Colombie et le Panama. Mandaté par le roi Charles Quint, il avait pour mission de mettre fin aux délits perpétués par les expéditions précédentes : pillages, tortures, viols, les troupes s'affairaient à des atrocités hélas très répandues en période de colonisation du continent américain. Cinq ans plus tard, en 1519, Pedro Arias de Ávila fonde la ville de Panamá. Choix stratégique, la situation de Panamá permettait aux expéditions de longer la côte Pacifique.

1519

Arrivée des premiers colons espagnols dans le golfe de Nicoya

Dix-sept ans plus tard, les colons redébarquent de nouveau sur l'île de la Huerta. Hernán Ponce de León atteint par la mer le golfe de Nicoya mais ne débarque pas à terre. C'est Gil González Dávila, premier Européen à explorer l'actuel Nicaragua, qui explora la côte pacifique du Costa Rica lors d'une longue expédition à pied. Il marcha près de 700 kilomètres et, suite à ses fructueuses rencontres avec les communautés autochtones, récolta une grande quantité d'objets en or. Ces nouvelles explorations marquent le début de la colonisation. La conquête du pays restera toutefois lente : malgré les premières échauffourées avec les natifs de la région, les Chorotegas et les Huetares, les conquistadors restent peu intéressés par le territoire qu'ils estiment pauvre en richesses minières.

1524

Fondation de Villa Bruselas par Francisco de Cordóba

Sur la péninsule de Nicoya, le conquistador Francisco Fernández de Cordoba occupe la fonction de peuplement de la zone. En fondant Villa Bruselas dans la région de l'actuelle Puntarenas, il établit le premier établissement espagnol au Costa Rica. Toutefois, l'édification de cette ville fut de courte durée : les perpétuels conflits entre Espagnols et les nombreux assauts organisés par les guerriers amérindiens menèrent à la disparition de la ville en 1528.

1534 - 1542

Exploration de la côte atlantique

Après le passage de Diego de Nicuesa, de nombreux explorateurs s'aventurent sur la côte atlantique. Parmi eux on peut citer Felipe Guttarez, Hernán Sanchez de Badajoz, Rodrigo de Contreras et Diego Gutiérrez. Ils fondèrent au compte-gouttes de nouvelles petites cités telles que Villa de la Concepción, Badajoz et Marbella.

1545

Le Costa Rica est annexé au diocèse catholique de León (situé aujourd'hui au Nicaragua).

1563

Fondation de Cartago qui devient la capitale du territoire

Fondée par le conquistador espagnol Juan Vásquez de Coronado, Cartago restera jusqu'en 1823 la première capitale du Costa Rica. De sa fondation jusqu'à l'indépendance du pays, Cartago fut la résidence des gouverneurs et des principales autorités espagnoles. En parallèle, les premiers franciscains arrivent sur le territoire.

1523-1565

Juan Vásquez de Coronado

Suite à la décision royale de Philippe II d'Espagne d'installer une colonie permanente au Costa Rica, de nombreuses troupes de soldats espagnols s'approprient petit à petit le territoire. Juan Vásquez de Coronado, considéré comme le conquérant du Costa Rica, a marqué l'histoire du pays : il a notamment fondé la ville de Cartago, réprimé les contestations des communautés autochtones, exécuté plusieurs chefs amérindiens et soumis plusieurs tribus. Toutefois, son souvenir est aussi associé à ses actes diplomatiques et pacificateurs. Il a su, paradoxalement, être l'allié de plusieurs caciques et répondre positivement à certaines sollicitations des communautés autochtones.



© ERICA DEMPSEY - SHUTTERSTOCK.COM

1570

Intégration du territoire à la capitainerie générale du Guatemala

Les premières *encomiendas* sont initiées par le conquistador Perafán de Ribera en 1569. Se démocratisant petit à petit dans l'ensemble du continent sud-américain, l'*encomienda* est un système par lequel un propriétaire terrien est autorisé à bénéficier du travail gratuit des populations locales en échange de leur protection et de leur évangélisation. Tandis qu'elle tente de soumettre les peuples amérindiens, la Couronne espagnole, influencée par l'Eglise catholique, envoie des missionnaires chargés de parfaire cette évangélisation. L'ensemble du territoire devient alors le terrain de jeu de toutes les excentricités d'un monde occidental pour lequel les limites de la Méditerranée ne pouvaient plus suffire. On considère alors que la conquête du Costa Rica fut achevée en 1580. La majorité des colons s'étaient établis dans la Vallée Centrale : à Cartago et dans la ville qui deviendra plus tard San José. Au début des années 1570, la portion de terre appelée Costa Rica est intégrée à la capitainerie générale du Guatemala pour le compte de l'Espagne.

1600

Les colons découvrent la Vallée centrale

Les colons espagnols continuent à occuper la Vallée Centrale malgré la présence de pirates et les attaques des Miskitos du Nord, une ethnie amérindienne s'étendant du Honduras au Nicaragua. La colonisation du territoire est longue et difficile : la colonie est pauvre et isolée. Destinés à travailler la terre, les colons doivent composer avec un territoire aux reliefs accidentés et occupé par les Amérindiens, dont la présence est redoutée. A l'époque, les voies de communication terrestres sont quasi inexistantes et les colons sont réduits à la culture de leur terre qu'ils doivent défricher aux moyens d'outils rudimentaires.

1660

Culture du cacao et première importation d'esclaves en provenance d'Afrique noire.

1666

Les pirates anglais Edward Mansfield et Henry Morgan débarquent près de Puerto Limon et s'enfoncent alors dans les terres dans les environs de Turrialba. Repérés par les troupes du gouverneur, Morgan, Mansfield et leurs hommes furent contraints de faire demi-tour. Ils perpétuèrent leurs tentatives de raids mais ils furent repoussés dans la grande majorité des cas.

1704

Chute de l'Empire espagnol

Développé en tant que colonie espagnole, le Costa Rica se retrouve mêlé aux luttes de succession qui animent l'Europe. Instables et agitées, les colonies du pays se retrouvent à vivre en toute autonomie suite à la chute de l'Empire espagnol.

1706

Fondation de Cubujuqui aussi appelée Heredia

1709

Rebellion de Pablo Presbere, chef amérindien de Talamanca exécuté en 1710.

1737

Fondation de Villa Nueva de la Boca del Monte qui deviendra San José.

1782

Fondation d'Alajuela sous le nom de Villa Hermosa.

15 SEPTEMBRE 1821

Le Costa Rica devient une république indépendante

Le 15 septembre 1821, le Costa Rica obtient son indépendance. L'indépendance de l'Amérique Centrale a d'abord été déclaré au Guatemala suivi par le Salvador, le Honduras et le Nicaragua. Mais, fait assez étrange, le Costa Rica apprit la nouvelle de son indépendance plus d'un mois plus tard. Les autorités de San José, Cartago, Heredia et Alajuela annoncèrent alors la création d'un gouvernement démocratique basé sur le « Pacte Concorde » considéré comme la première constitution costaricienne. S'ensuit toutefois une période d'instabilité politique qui finira par mener Juan Mort Hernández à la tête du pays.

1823

Le Costa Rica entre dans la Fédération des Provinces-Unies d'Amérique

Le Congrès de Ciudad de Guatemala, tenu en juin 1823, se proclame « Assemblée nationale constituante des provinces du centre de l'Amérique ». L'Amérique centrale fut déclarée libre de toute domination et toutes les provinces se virent reconnaitre le droit de se doter d'une constitution et de nommer leur propre chef d'Etat. Le Costa Rica restera l'un des cinq Etats-Unis avant de quitter cette coalition en 1838.

San José devient en 1823 la capitale due pays.

18256

Juan Mora Fernández est le premier président de la jeune République

L'Assemblée constituante de Ciudad de Guatemala abolit l'esclavage partout en Amérique centrale. Le Costa Rica se donne sa première constitution. La longue période d'instabilité politique finit par déclencher une guerre civile.
La même année, Juan Mora Fernandez devient le premier président du pays et tente d'apaiser les tensions en instaurant plusieurs reformes en faveur de la paix.



© PRACHAYA ROEKDEETHAWEESAB - SHUTTERSTOCK.COM

1828

Annexion par référendum du Guanacaste, région jusqu'alors indépendante.

1833

Fin de la présidence de Juan Mora Fernández

Le président Mora quitte son poste en 1833. Par la suite, on comptera pas moins de 11 chefs d'état en à peine 18 ans !

1840

Début de l'exportation du café.

1844

Un commerce régulier s'établit entre le Costa Rica et l'Angleterre.

30 AOÛT 1848

Après avoir obtenu son indépendance le 15 septembre 1821, le Costa Rica rejoint la République fédérale d'Amérique centrale, finalement dissoute en 1838 en raison de conflits internes entre les États. Peu à peu, chaque province a déclaré son indépendance et c'est ainsi que, le 31 août 1848, le Costa Rica est devenu une République, avec José María Castro Madriz comme dernier chef d'État et premier président de la République. L'année suivante, en 1849, Juan Rafael Mora Porras arrive au pouvoir.

1856-1857

Libération du Nicaragua occupé par les troupes de William Walker

Né en 1824, William Walker était un Américain friand de conquérir plusieurs territoires d'Amérique centrale. Successivement journaliste, médecin ou encore homme de loi, il avait pour objectif ultime de s'approprier un territoire dont il pourrait être le souverain. Après plusieurs expéditions ratées au Mexique, il su se rapprocher du Nicaragua et obtint la citoyenneté nicaraguayenne. S'autoproclamant président du Nicaragua en 1856, il fit reconnaitre son gouvernement par Washington avant de s'attaquer à son prochain grand projet : fédérer les cinq États d'Amérique centrale. Il recrute dès 1856 des Américains et des Européens afin de mettre la main sur le Honduras, le Guatemala, le Salvador et le Costa Rica. Alors que l'armée de Walker est victime d'une épidémie de choléra, le président costaricien Juan Rafael Mora s'organise avec les autres Etats centraméricains, tous opposés au plan d'actions de Walker. Le pays lève alors une armée de 9 000 hommes et, déterminé à repousser toutes formes de domination, s'engage la Campagne nationale du Costa Rica. A la bataille de Rivas d'avril 1856, le jeune tambour Juan Santamaría tombe au champ d'honneur après un acte de bravoure. Il devient alors le héros national du Costa Rica. Il faudra encore attendre une année pour parvenir à vaincre Walker et ses flibustiers le 1er mai 1857.

1871

Début de la construction du chemin de fer de l'Atlantique

Le général Tomás Guardia Gutiérrez entreprend pour le pays des travaux de modernisation, notamment la construction du chemin de fer reliant la Vallée centrale à Puerto Limón. Longue de 180 kilomètres, cette liaison permettait d'assurer les exportations de café, devenu la plus grande production du pays. Achevé en 1890, le chemin de fer fut construit en grande majorité par des travailleurs étrangers, des migrants venus de Chine, des Caraïbes, d'Afrique noire et d'Italie. Les constructeurs de la voie, mal payés et soumis à de mauvaises conditions de travail, surnommèrent la ligne « el muerto » en référence aux milliers de morts qui moururent sur le chantier.

1877

Après le Venezuela et Saint-Marin, le Costa Rica devient le troisième pays du monde à abolir la peine de mort.

1884

« L'Olympe » : un mouvement libéral face au pouvoir de l'Eglise

Portée par un groupe de politiciens, d'intellectuels et de scientifiques surnommé l'Olympe, une réforme plus moderne s'annonçait pour le Costa Rica, désireux de poursuivre son émancipation. Cette réforme se caractérisait surtout par la limitation du pouvoir de l'Eglise. Ainsi, une série de lois revendiqua la position laïque du pays. Toutefois, les Costariciens, profondément attachés à l'Eglise catholique, manifestèrent une forte opposition.

1889

Soulèvement populaire pour le respect du résultat des élections

Le candidat libéral Ascención Esquivel, battu par José Joaquin Rodriguez, essaie de se maintenir. Le peuple se soulève et de nombreux Costariciens manifestent dans les grandes villes du pays. À deux doigts de la guerre civile, le président encore en fonction Bernardo Soto abandonne le pouvoir et Ascención Esquivel s'exile au Guatemala.

1910

Tremblements de terre dévastateur de Cartago.

1917-1919

La dictature de Granados

Lors de la première organisation des élections au suffrage direct en 1913, aucun candidat n'a obtenu la majorité, et l'Assemblée législative a choisi Alfredo González Flores comme président. Mécontent des réformes fiscales proposées par González, le général Federico Tinoco Granados a mené en 1917 l'un des rares coups d'État du pays. Le début de la dictature de Federico Tinoco Granados, d'abord soutenu par les États-Unis et l'United Fruit Company, finira par décliner deux ans plus tard, quand la rue se soulève et le pousse à démissionner en 1919.

1923 Création du parti réformiste par Jorge Volio.

1929 Le Costa Rica n'échappe pas à la phase de crise économique et de récession qui touche l'ensemble des pays du monde. Suite aux sombres années de dictature et à la crise de 1929, le parti communiste nait et s'organise au sein du pays.

1940

Le Costa Rica déclare la guerre à l'Allemagne

À l'aube de la Seconde Guerre mondiale, le Costa Rica est le premier état d'Amérique à déclarer la guerre à l'Allemagne. Le pays demande aux résidents allemands de quitter le territoire.

1941

Les femmes obtiennent le droit de vote

Depuis l'arrivée au pouvoir de Rafael Ángel Calderón Garcia, de nombreuses réformes sociales voient le jour. En plus du droit de vote des femmes, une loi est notamment votée sur les garanties sociales (Sécurité sociale) : retraite, maladie, maternité ou encore invalidité qui préfigurent les garanties environnementales votées en 2002.

1943 Entrée en application du Code du Travail.

1948 Après une courte guerre civile, José Figueres Ferrer instaure les bases de l'État providence, lequel visait à la répartition des bénéfices de la croissance économique.

1948

Abolition de l'armée et nationalisation des banques

Dans une dynamique de pacification du territoire, le Costa Rica devient le premier pays au monde à abolir constitutionnellement son armée. En signant le décret de loi, le président José Figueres Ferrer fait don de la caserne à l'université du pays. Supprimer l'institution militaire répondait à une nécessité politique : l'armée était instable et divisée, la supprimer permettait d'éviter tout risque de renversement du pouvoir. Depuis, la sécurité du pays est uniquement assurée par la police nationale et la suppression des budgets militaires permet au petit pays d'investir dans la santé et l'éducation.

1949 Fondation de la Seconde République.

1962 Entrée du Costa Rica dans le Marché commun centraméricain.

1963 L'éruption du volcan qui crache des cendres durera plus de deux ans.

1970 Grande grève et protestation étudiante contre les concessions minières appartenant à la compagnie américaine Alcoa.

1979 Suite à l'arrivée au pouvoir du nouveau régime sandiniste, 300 000 Nicaraguayens fuient leur pays et trouvent refuge au Costa Rica.

1983 Le Costa Rica proclame sa neutralité « perpétuelle, active et non armée ». La même année, premier voyage dans l'espace du héros Franklin Chang Díaz.

1986 Accession d'Oscar Arias Sánchez à la présidence de la République.

Óscar Arias Sánchez

Economiste de formation, Oscar Arias Sánchez entra rapidement en politique avec le soutien de « Don Pepe ». Il est élu président de la République de 1986 à 1990. Rejetant le modèle économique libéral pour son caractère « individuel et égoïste », partisan de l'Etat-providence, il fut à l'origine du renouveau économique et social du pays. Sur le plan international, il est l'initiateur d'un plan global de paix dans la région incluant le Guatemala, le Honduras, le Salvador et le Costa Rica, et négocia le traité de paix Esquipulas II, « fiable et durable pour l'Amérique centrale », entre ces différents pays. Pour cela, il reçut le prix Nobel de la paix en 1987. Il est à nouveau élu président de la République de 2006 à 2010.

1987 Oscar Arias Sánchez reçoit le prix Nobel de la paix.

1995 Ralentissement économique et mouvements sociaux. Entrée du Costa Rica dans l'OMC.

Création du CBM

1997 La préservation de la biodiversité devient une lutte commune pour la plupart des pays d'Amérique centrale. Le 12 juillet 1997, au Panama, le CBM - *corredor biologico mesoamericano* est créé : il associe plusieurs Etats sur un même projet de conservation et permet alors de relier plusieurs parcs nationaux. Ce couloir est une zone internationale de conservation de la biodiversité.

1998 Election à la présidence de la République de Miguel Angel Rodríguez. Membre du Parti unité sociale-chrétienne, il entreprend un plan de redressement économique. Son mandat sera toutefois considérée comme « inefficace » par la grande majorité des costariciens.

2002 Abel Pacheco, ancien directeur de l'hôpital psychiatrique de San José, est élu président de la République. Pour la première fois dans l'histoire du Costa Rica, il aura fallu deux tours pour désigner le futur président de la République.

2006 Oscar Arias Sánchez est élu président de la République pour un deuxième mandat.

2007 Référendum sur l'accord de libre-échange pour l'Amérique centrale. Le CAFTA qui signifie en anglais Central American Free Trade Agreement, emporte le « oui » de peu. Cet accord, entré en vigueur en 2008, fait toujours polémique quant aux avantages et aux inconvénients de l'ouverture des marchés, et notamment celui des Etats-Unis.

2009 Le pays obtient pour la première fois le titre de « Pays le plus heureux du monde ». En 2021, le pays était toujours classé à la première place mondiale du *Happy Planet Index*.

2009 Le président Oscar Arias rétablit ses relations diplomatiques avec Cuba après quasiment cinquante ans de rupture entre les deux pays. Depuis 1961 et la révolution menée par Fidel Castro, le Costa Rica était le seul pays d'Amérique centrale a ne pas avoir rétabli de relations avec le régime cubain.

2009 Le Costa Rica s'engage à respecter les normes de l'OCDE en matière de fiscalité, et a été ainsi retiré de la liste noire des paradis fiscaux.

2010 **Election de Laura Chinchilla à la présidence du Costa Rica**
Le 7 février 2010, mme Laura Chinchilla est élue au premier tour présidente du Costa Rica. C'est la première femme présidente de ce pays. Elle est militante du Parti de libération nationale.

2012 Signature d'un traité de libre-échange entre l'Union européenne et les pays d'Amérique centrale. En 2012, à Tegucigalpa (Honduras), le Costa Rica, le Salvador, le Guatemala, le Honduras, le Nicaragua et le Panama signent un accord d'association global qui comprend également un volet commercial de région à région qui aidera à établir des débouchés commerciaux pour toutes les parties.

2011 La querelle frontalière avec le Nicaragua dans la région de Calero Island, à propos du fleuve San Juan qui sépare les deux pays, connaît une accalmie. Le Nicaragua est autorisé à poursuivre le dragage du fleuve, mais le Costa Rica a le droit d'envoyer des observateurs pour constater d'éventuelles atteintes à l'environnement.

2013 Le président des Etats-Unis Barack Obama est reçu en mai par la présidente de la République, Laura Chinchilla, avec laquelle il aborde les sujets de la lutte contre le trafic de drogue et la distribution de gaz naturel.

31 MAI 2013 Jairo Mora Sandoval, un volontaire qui sauvait des œufs de tortues dans la province de Limon, est tué. Des centaines de manifestants descendent dans la rue. En hommage au jeune militant, l'ONG Sea Shepherd a baptisé un navire à son nom.

JUIN 2013 — En juin, c'est avec le président chinois Xi Jinping que des accords de coopération entre la Chine et le Costa Rica sont signés. Ils s'élèvent à près de deux milliards de dollars, soit 4 % du PIB du Costa Rica, et portent sur la construction d'une raffinerie de pétrole et d'un axe routier.

8 MAI 2014 — Le Chef de file de l'opposition et politologue Luis Guillermos Solís Rivera est élu le 8 mai à la tête du pays.

JUILLET 2014 — En juillet, Ban Ki Moon, alors secrétaire général de l'ONU, était en visite officielle au Costa Rica. Il a qualifié le pays de « symbole de paix », avant de faire un tour de vélo symbolique autour du ministère des Affaires étrangères, dans le *barrio* Amon.

2014 — Le Costa Rica a assuré en 2014 la présidence pro tempore de la Communauté des États latino-américains et caraïbes (Celac). Il étudie la possibilité d'une entrée dans l'Alliance du Pacifique, forum de pays latino-américains favorables au libre-échange.

9 AVRIL 2015 — Le Conseil de l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE) a décidé à l'unanimité d'inviter le Costa Rica à engager le processus d'adhésion à l'organisation : une étape majeure franchie dans le renforcement des liens que le Costa Rica noue avec l'OCDE.

JANVIER 2015 — Les 7 personnes inculpées dans l'affaire Sandoval sont finalement acquittées par la Cour pénale de Limon, ce qui déclenche la colère des écologistes dans le monde entier.

JANVIER 2015 — Le Président Solis se déplace en Chine pour une visite d'Etat. Celle-ci marquait aussi l'inauguration du forum Chine-CELAC. Cette visite marque un peu plus le lien renforcé avec la Chine, au détriment de Taiwan.

2016 — La politique verte du pays se poursuit puisque le pays entier a fonctionné à hauteur de 98 % grâce aux énergies renouvelables, sur toute l'année.

2017 — En réponse à la crise au Venezuela, le Costa Rica fait partie des 12 pays d'Amérique Latine à ne pas reconnaître l'assemblée constituante voulue par le Président Maduro et tout juste élue.

2017 — Le Costa Rica est parvenu à produire de l'électricité 100 % d'origine renouvelable durant 300 jours.

2018 — Élection du nouveau président Carlos Alvarado, du parti Action Citoyenne. Réunissant plus de 60 % des voix, cet ex-ministre du Travail et de la sécurité sociale, élu à 38 ans, concentre son programme sur la conciliation de l'écologie et de l'économie. Considéré comme le « messie du climat », il s'est notamment démarqué sur la scène internationale grâce à une politique environnementale ambitieuse.

TOP 10
PERSONNAGES HISTORIQUES

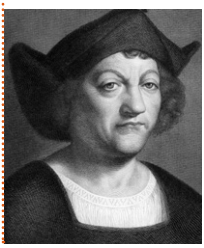
Outre les grandes figures qui ont rythmé les débuts de la colonisation, d'autres personnages de tous horizons ont façonné l'Histoire du Costa Rica. Explorateur, mercenaire, héros de guerre, guerriers amérindiens ou encore dictateur, voici dix personnalités qui ont révolutionné le monde costaricien.

OTILIO ULATE BLANCO
Premier président de la seconde République en 1949, il jouera un rôle fondamental en matière d'avancées des droits du l'homme.

WILLIAM WALKER
Mercenaire américain, il organisa plusieurs expéditions militaires en 1856 afin de contrôler le territoire costaricien.

LAURA CHINCHILLA
Elle est devenue la première femme élue présidente de la République entre 2010 et 2014.

CHRISTOPHE COLOMB
Explorateur emblématique, ce navigateur génois fut le premier européen à débarquer au Costa Rica en 1502.



© GEORGIOSART - ISTOCKPHOTO.COM

JUAN SANTAMARÍA
Le héros national affronta la milice de l'américain William Walker et fut tué à la bataille de Rivas en 1856, à 24 ans.



© JIM CUMMING - SHUTTERSTOCK.COM

OSCAR ARIAS SANCHEZ
Président de la république et prix Nobel de la paix en 1987, il a réussi à insuffler un renouveau économique et social.

FEDERICO TINOCO GRANADOS
Général et homme politique, il renversa le gouvernement en 1917 afin d'établir un régime dictatorial.

FRANCISCO MORAZÁN
Controversé, ce « Bolívar de l'Amérique centrale » fut le président de la république fédérale d'Amérique centrale de 1830 à 1839.



© PRACHAYA ROEKDEETHAWEESAB - SHUTTERSTOCK.COM

JOSE FIGUERES FERRER
Il est considéré comme l'un des pères fondateurs du Costa Rica actuel. Il fut trois fois président entre 1948 et 1974.



© PRACHAYA ROEKDEETHAWEESAB - SHUTTERSTOCK.COM

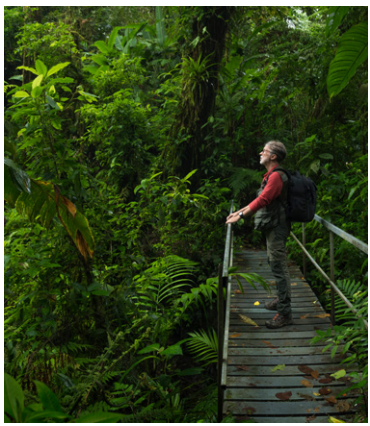
PABLO PRESBERE
Chaman et guerrier le plus redouté de Talamanca, il mena l'insurrection de *« Tierra Adentro »* contre les Espagnols en 1709.

LES ENJEUX ACTUELS

Au début de son histoire, le Costa Rica était bien éloigné de son image et de ses valeurs actuelles. Aujourd'hui en avance sur ses voisins d'Amérique centrale, le pays a su se développer sans conflits internes et privilégie le caractère social de sa politique. Oasis de paix, le Costa Rica est un pays stable depuis des décennies et fait figure d'exception dans un contexte international pour le moins chaotique. De démocratie pacifique à leader de la protection environnementale, le pays s'est converti à l'écotourisme, représentant aujourd'hui 5 % du PIB. Mais cette petite Suisse d'Amérique centrale, dirigée par un gouvernement plus conservateur depuis 2022, semble tourner le dos à des années de politique commune de protection de l'environnement. Les intérêts économiques l'emportent désormais sur les intérêts écologiques : le tableau idyllique de cette démocratie verte semble désormais se teinter d'une nouvelle couleur politique.

Une démocratie verte et pacifiste

Ancienne colonie espagnole, le Costa Rica devient indépendant en 1821. Après un tragique épisode de guerres civiles en 1948, l'armée est supprimée l'année suivante : une première mondiale. Aujourd'hui, en cas de conflit géopolitique, le pays passe par le tribunal de La Haye, la Cour d'arbitrage internationale, ou sollicite d'autres pays afin d'établir une solution diplomatique. Amorcé depuis son indépendance, le long processus de démocratisation du Costa Rica s'est concrétisé avec l'arrivée au pouvoir d'Óscar Arias Sánchez, agriculteur et philosophe devenu prix Nobel de la paix en 1987. « La paix est un processus sans fin [...]. C'est une attitude, un mode de vie [...]. Elle ne peut être imposée à la nation la plus faible ni mise en œuvre par la puissance la plus forte ». Inscrit dans une tradition pacifiste vieille d'un demi-siècle, le Costa Rica a accordé, avant la grande majorité des pays, la pleine citoyenneté aux femmes, aux peuples noirs et aux Amérindiens. Le pays a réussi à réduire considérablement la pauvreté et possède certains des meilleurs indicateurs sociaux de sa région. Toutes ces décisions révolutionnaires ont fait du Costa Rica une destination utopique pour un certain nombre d'idéalistes, parfois précurseurs par la suite, de nouveaux combats. Surnommé la « Suisse d'Amérique centrale », le pays a échappé aux profondes tribulations politiques qu'ont pu connaître ses voisins, le Panama, le Nicaragua ou encore le Salvador, et a été la terre d'accueil de nombreux réfugiés fuyant la persécution politique. En 2021, plus de 108 000 demandes d'asile ont été déposées par des réfugiés selon le Haut Commissariat des Nations unies.



© QUICKSHOOTING - STOCK.ADOBE.COM

Le tourisme est très important pour l'économie du pays.

Le contexte économique

L'économie du pays, aujourd'hui très dépendante du tourisme (8 % du PIB national en 2019), s'est longtemps appuyée sur les produits agricoles de grande exportation. Le Costa Rica fonctionnait majoritairement grâce à l'exportation du café, base de l'économie du pays, du cacao et des bananes. Comptant parmi les plus gros producteurs au monde d'ananas, le Costa Rica est souvent accusé pour son utilisation excessive d'engrais et de pesticides : un fonctionnement paradoxal pour un pays qui se veut pionnier de la cause environnementale. Mais la production de l'ananas est un pilier de l'économie : le Costa Rica fournit à lui seul plus de 80 % du marché européen et sa part de marché sur le continent aurait atteint 89 % en 2018. D'autre part, la monoculture de l'ananas provoque de plus en plus de conséquences sociales : les familles sont victimes de problèmes de santé, l'eau est devenue non potable et les conditions de travail sont considérées à la limite de la surexploitation, les ONG alertent les autorités, mais cela reste sans suite. Toutefois, ce secteur a commencé à souffrir récemment de la concurrence et de l'arrivée de nouveaux producteurs.



© DEAN65 - ISTOCKPHOTO.COM

La culture de l'ananas est un piller de l'économie du pays.

Depuis août 2022, une usine d'assemblage et de test de semi-conducteurs (un investissement estimé à 600 millions de dollars) vise à produire 20 % des exportations du pays. Son économie s'est également tournée vers une industrie de niche : les dispositifs médicaux et les textiles, dont la plupart des exportations sont à destination de l'Amérique du Nord.

Avec son PIB de 64 milliards de dollars en 2021, le Costa Rica est devenu membre de l'OCDE en mai 2021 et fait désormais l'objet d'un soutien par la communauté financière internationale. En 2021, toujours, l'indice du développement humain du PNUD situe le Costa Rica au 68e rang mondial. Dans un pays où le PIB par habitant est plus élevé qu'en Chine ou au Brésil, le niveau de vie costaricien ne semble pas connaître d'encombres particuliers. Pourtant, malgré certains progrès, certaines inégalités perdurent : une crise économique sociale, amplifiée par la crise du Covid-19, touche le pays ces dernières années. En 2021, le pourcentage de personnes vivant sous le seuil de pauvreté était de 23 %.

Priorité aux énergies renouvelables

Énergies renouvelables, reforestation, aires naturelles protégées : le Costa Rica est riche d'une politique pionnière qui valorise économiquement ses ressources écologiques. Le développement durable fait donc partie intégrante de l'ADN du pays et l'ensemble de la classe politique admet la réalité du changement climatique. Unique au monde, le Tribunal vert du Costa Rica, une cour de justice pour l'environnement, est chargé de stopper des projets suspectés de ne pas respecter l'environnement. En 2019, le pays a publié son plan national de décarbonisation 2018-2050, détaillant comment il deviendrait une économie à émission nette zéro d'ici 2050. Visant le titre de premier pays neutre en émission de carbones, en les réduisant ou en les compensant, le Costa Rica a ainsi institué un système de paiement pour les services environnementaux, financé en partie par une taxe prélevée sur la consommation de carburants fossiles. Déjà, le Costa Rica produit 100 % de son électricité depuis 2015, et a réussi à tirer parti de son potentiel géographique. Une grande part de la production électrique nationale est d'ores et déjà issue de sources d'énergies renouvelables – essentiellement hydroélectriques, mais aussi éoliennes, solaires et géothermiques. L'accélération de la production d'énergies renouvelables est rendue possible grâce aux nombreuses ressources du pays. Tout d'abord, l'eau, principale source d'énergie disponible du pays, a permis le déploiement d'une vingtaine de centrales hydroélectriques. Toutefois, le projet de plus grand barrage électrique d'Amérique centrale, El Diquis, a finalement été abandonné par l'Etat costaricain en novembre 2018. Le pays profite également de la géothermie, la transformation de la chaleur du sous-sol en énergie, avec cinq centrales géothermiques. Ces dernières permettent de ne plus être tributaire des précipitations et de produire de l'électricité en continu avec des coûts d'exploitation inférieurs à d'autres énergies. Le pays transforme également les déchets en énergie par combustion grâce au système de biomasse. Enfin, dès 2011, René Castro, ministre de l'Environnement et de l'Énergie de l'époque, signait un moratoire interdisant l'exploitation du pétrole sur une période de trois ans, confirmé par la nouvelle présidence lors de la conférence sur le climat en 2014 à New York. Si cette stratégie de "décarbonation" réussit, le Costa Rica pourra fournir une feuille de route à d'autres pays, et plus particulièrement aux pays en voie de développement, en montrant comment des dirigeants démocratiquement élus peuvent favoriser la croissance économique en s'affranchissant des sources d'énergie polluantes.



© MARTINSM3006 - SHUTTERSTOCK.COM

Barrage hydroélectrique de Cachi.

Ce petit pays aux mille ressources incarne donc un véritable modèle mondial, mais plusieurs déconvenues semblent freiner ces ambitions : d'une part, mesurer la performance écologique est complexe (une action peut être bénéfique sur un plan, tout en étant négative sur un autre), d'autre part, l'ensemble des plans et projets à long terme fixés par les différents gouvernements sont parfois compromis par de nouvelles stratégies politiques et économiques.

De futurs enjeux politiques

Le pays combine à la fois des avantages fiscaux, la stabilité politique et un niveau de vie élevé, et ce, plus que dans les autres pays d'Amérique centrale. La période de 2018 à 2022, qui s'est déroulée sous la présidence de Carlos Alvarado, a elle été particulièrement marquante dans le cadre de la défense environnementale : question exploitation des ressources, le Costa Rica a pris des décisions exemplaires. La vision de l'ancien président Alvarado conciliait ainsi écologie et économie tout en priorisant la réduction de l'empreinte carbone et la fin de l'utilisation des énergies fossiles. Le jeune président, écologiste affirmé, prévoyait un plan de décarbonisation et visait zéro émission nette d'ici 2050. Pour atteindre cet objectif, ce plan comprenait des réformes sur les transports, l'immobilier, la gestion de l'énergie, la gestion des résidus, la disparition complète du plastique et un renoncement total au pétrole. En 2019, le Costa Rica a même reçu le prix « Champions de la Terre » de la part du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), la plus haute distinction de l'ONU en matière d'environnement. Deux ans plus tard, l'organisation REN21, spécialisée dans l'énergie durable, considérait le Costa Rica comme pionnier en matière de production d'énergie renouvelable sur la planète dans son rapport publié en 2021. L'arrivée au pouvoir du nouveau président Rodrigo Chaves Robles, au printemps 2022, a complètement changé la donne et le pays risque désormais de tomber dans l'inaction face à ses résolutions écologiques. Rodrigo Chaves Robles, conservateur et ancien cadre de la Banque mondiale, ne semble pas vouloir faire de la politique verte une priorité. Économiste avéré et ancien ministre des Finances, le nouveau président tourne le dos à plusieurs décennies de politiques de protection de l'environnement et a déclaré vouloir se concentrer davantage sur la réduction de la dette publique (70 % du PIB en 2022), du taux de chômage (14 %) et du taux de pauvreté (23 %). Ses convictions l'ont amené à refuser de signer l'accord d'Escazú, premier accord au monde à introduire des dispositions spécifiques pour protéger les droits des défenseurs de l'environnement et premier traité environnemental d'Amérique latine. Le comble ? Cette initiative inédite a été initiée par le Costa Rica lui-même. Ce refus de Rodrigo Chaves Robles est donc une désillusion pour de nombreux Costariciens appréhendant désormais les prochains projets de leur président. En envisageant de revenir sur les décisions de ses prédécesseurs afin d'exploiter à nouveau les richesses minières, le gaz et le pétrole pour favoriser la croissance du pays, Rodrigo Chaves Robles est d'ores et déjà surnommé « le président anti-écolo ». Menacé de quitter « l'essence » de son modèle économique actuel, le Costa Rica craint de perdre de vue son marqueur écologique, déjà bien installé dans la société civile.

ARCHITECTURE

Le Costa Rica est l'eldorado des amoureux de nature, mais que les férus d'architecture se rassurent, car au cœur de ce luxuriant écrin se cache un étonnant patrimoine… et le découvrir vous fera remonter le temps jusqu'aux vestiges de mystérieuses cités précolombiennes. Moins exubérant que celui de ses voisins, le patrimoine colonial offre malgré tout quelques jolies pépites comme ces belles maisons aux murs chaulés de blanc et aux toits de tuiles rouges. L'indépendance s'est accompagnée d'un vent d'éclectisme aux influences résolument européennes, tandis que le XXe siècle s'est paré des atours variés de la modernité. Aujourd'hui, face au boom touristique, certaines parties du littoral souffrent d'une bétonisation irraisonnée, mais fort heureusement, nombreux sont les architectes à faire le choix de la préservation et de la durabilité, s'inspirant tout à la fois de la nature et de l'architecture vernaculaire. Fascinant et inspirant !

Architecture de légende

Si le Costa Rica possède bien moins de sites précolombiens que ses voisins, ne faites malgré tout pas l'impasse sur les trésors légendaires tapis au cœur de sa nature luxuriante et qui sont encore loin d'avoir révélé tous leurs secrets ! Classés au Patrimoine Mondial de l'Unesco, les établissements de chefferies précolombiennes du Diquis sont en tous points fascinants. Les 4 sites (Finca 6, Batambal, El Silencio et Grijalba-2), dont l'occupation peut être datée entre 500 et 1500, se composent notamment de monticules artificiels, de zones pavées et de sites funéraires témoignant déjà d'un urbanisme calqué sur l'organisation sociale des civilisations d'alors. Mais la plus grande richesse de ces sites réside dans les incroyables sphères mégalithiques qu'ils abritent. Également appelées bolas, ces incroyables structures, à la rondeur parfaite et pouvant aller de 0,7 à 2,57 m de diamètre et peser jusqu'à 15 t, restent encore un mystère pour les chercheurs. Avaient-elles une fonction scientifique d'aide à la lecture des astres comme pourrait le laisser penser la disposition alignée de certaines ? Revêtaient-elles au contraire un sens rituel disposées ainsi de façon isolée ? Nul ne le sait ! Autre fascinant site costaricien à ne surtout pas manquer : le Monumento Nacional Guayabo, le plus important site archéologique du pays, dont la construction démarra très certainement au Xe siècle. En partie recouvert par la végétation, le site dévoile ses trésors pas à pas. Là, des pétroglyphes témoignant d'une grande maîtrise artistique avec ces représentations abstraites ou animalières ; ici des tombes aux parois de pierre et des tertres funéraires ; ici encore d'impressionnantes citernes de pierre et aqueducs, parfaits symboles d'une étonnante ingénierie de l'eau.



© NATURE'S CHARM - SHUTTERSTOCK.COM

Monumento Nacional Guayabo.

Mais le site se fait surtout le témoin d'un urbanisme très codifié. L'entrée se faisait par une vaste voie pavée (calzada) menant à deux plateformes ou monticulos de forme rectangulaire marquant eux-mêmes l'entrée dans les espaces phares de la cité. Comme dans la plupart des cités précolombiennes, la vie s'organisait autour de vastes places entourées de gradins de pierre accueillant la population venue assister aux cérémonies rituelles. Ces places se composent elles-mêmes de monticulos circulaires (dont le plus vaste mesure 30 m de diamètre) sur lesquels étaient érigées des structures coniques en bambou à fonction rituelle, ou même des zones d'habitation. Les recherches ont montré que les maisons de l'époque étaient de plan circulaire, avec des fondations en pierre et possédaient très certainement des structures en bois et des toits en chaume (feuilles de palme, lianes…) Aujourd'hui, qu'ils appartiennent aux Chorotegas, aux Bribris ou aux Huetares, les peuples autochtones défendent plus que jamais leur droit à habiter leurs terres et à perpétuer leurs cultures et traditions. Pour en apprendre davantage, rendez-vous au Centro Neotropico Sarapiquis avec son musée des cultures indigènes, son cimetière précolombien et sa reconstitution d'un village autochtone.

Costa Rica colonial

Le développement du Costa Rica durant la période coloniale fut extrêmement modeste en comparaison de l'essor architectural et urbain que connurent des pays comme le Mexique ou le Pérou. Cependant, nombreuses sont les villes à avoir conservé des traits typiques de la colonisation espagnole… à commencer par un urbanisme caractérisé par un plan quadrillé où ***avenidas*** et ***calles*** se coupent à angle droit, définissant ainsi les ***barrios*** ou quartiers d'habitations, organisés autour de différentes places, dont la plus importante est la Plaza Mayor ou Parque Central. C'est généralement sur cette place principale que sont regroupés les grands pouvoirs représentés par l'église – dont les styles empruntent aux influences européennes, Renaissance et baroque notamment –, et l'hôtel de ville (***ayuntamiento***). Les rues des villes coloniales sont bordées d'élégantes maisons en adobe ou en pisé, aux murs chaulés d'un blanc éclatant, contrastant avec le rouge vif des tuiles de terre cuite des toits. Leurs larges fenêtres sont, le plus souvent, protégées de grilles en fer forgé, dont certaines sont joliment ouvragées. Le bois est également présent dans les balcons et coursives, ou dans les portes à battants permettant une ventilation constante des maisons. Cet urbanisme typiquement colonial peut encore être observé dans le cœur historique de la capitale San José, de même qu'à Cartago, la première capitale du pays, qui abrite également Las Ruinas de la Parroquia, ruines d'un temple dédié à Saint-Jacques érigé en 1575, et qui témoignent d'un exemple unique d'influences romanes au Costa Rica.

Le village d'Ujarras possède aussi d'intéressantes ruines dont celles de l'église Nuestra Señora de la Limpia Concepción, érigée entre 1686 et 1693, et dont on devine encore la façade rythmée de niches et élégants jeux d'arcatures. Pour profiter pleinement du charme suranné de cette époque coloniale, n'hésitez pas à vous promener dans les rues de Heredia, surnommée la « Ville des Fleurs » avec sa Basilique de l'Immaculée Conception (dont les cloches furent importées de la ville de Cuzco !) dominant le Parque Central ; de Barva aux jolies petites ruelles bordées de maisons en adobe ; de Puerto Limon qui conserve quelques belles demeures coloniales aux élégants ornements de bois et fer forgé ; de San Miguel de Escazu avec sa belle église au dôme rouge ; d'Orosi, petit village pittoresque à l'étonnante église San José dont les murs d'adobe et la charpente en



© MARCO DIAZ SEGURA - SHUTTERSTOCK.COM

Sphères Mégalithiques de l'époque pré-colombienne.


© FOTO-SELECT - SHUTTERSTOCK.COM

Catedral Metropolitana, San José.

bois ont résisté aux assauts du temps et de la terre ; de Nicoya, dont la place centrale abrite l'église de San Blas, tout en pisé et l'une des plus anciennes du pays ; et surtout de Liberia, surnommée la Ciudad Blanca du fait de ses maisons construites en tuf volcanique blanc. Étonnant !

Vent de renouveau

Siècle de l'Indépendance, le XIX[e] est aussi celui de l'essor de la culture du café. Les Cafetaleros amassent des fortunes immenses et choisissent, pour en faire la démonstration, de bâtir de somptueuses demeures. Ces dernières sont particulièrement visibles dans les Barrios Otoya et Amon à San José. S'inspirant de l'éclectisme victorien, ainsi que des styles français et caribéens très en vogue en Louisiane et dans les Antilles, ces maisons regorgent d'ornementations en stucs et plâtres, d'œuvres de ferronnerie finement ciselées, de détails en faïences peintes à la main, de lambrequins et autres décors en bois peints et colorés. La Casa Amarillo avec sa façade jaune, la Casa Verde de Amon tout en pin rouge avec un atrium superbement éclairé de vitraux ou bien encore le Castillo Moro avec sa structure crénelée d'inspiration mauresque comptent parmi les plus beaux témoins de cette richesse architecturale. Cette déferlante de capitaux permet également de transformer San José, désormais capitale du pays. Pavement des rues, éclairages électriques, mises en place de canalisations et d'égouts, la ville se modernise. Elle se dote également de quelques-uns de ses plus beaux bâtiments, influencés par la vague des styles néo, à l'image du **Teatro Nacional** (p.138). La légende raconte que les notables costariciens prirent comme un véritable affront le fait que la célèbre cantatrice Adeline Patti, alors en tournée en Amérique Centrale, ne daigne pas gratifier le Costa Rica de sa venue. Piqués au vif, ils décidèrent de faire édifier le plus fastueux des théâtres… voilà qui explique la façade Renaissance au revêtement de marbre et de granit, les sols en bois précieux, et surtout ce vestibule inspiré des villas pompéiennes aux décors soulignés à la feuille d'or ! **La Catedral Metropolitana** (p.136) se fait, elle, néobyzantine avec sa belle coupole, ses imposantes colonnes et ses somptueux vitraux. Cet éclectisme se poursuit au tournant du siècle comme le montre bien l'Edificio Correos, ancienne grande poste, qui impressionne par ses coupoles, tours carrées, pilastres et colonnes corinthiennes.

A Cartago, impossible de rater la très byzantine **Basílica de Nuestra Señora de Los Angeles** (p.178) avec ses coupoles aériennes, sa vaste nef soutenue par une véritable forêt de colonnes et ses décors et chapiteaux dorés ou lambrissés. Puis progressivement cet éclectisme va se voir associer aux prouesses de l'architecture métallique. Chaque ville se dote de son *mercado*, grande halle métallique aux allées bouillonnantes ; tandis qu'apparaissent d'étonnants édifices, à l'image de l'Edificio Metalico, sur le **Parque España** (p.136) à San José. Inspiré de la Tour Eiffel, le bâtiment a été conçu et préfabriqué en Belgique, expédié par bateau et remonté pièce par pièce au Costa Rica… tout comme l'église du village de Grecia dont la silhouette métallique contraste étonnamment avec son intérieur tout en bois. Un éclectisme aux atours parfois insolites… auriez-vous imaginé que certaines des grandes prairies costariciennes étaient jalonnées d'authentiques chalets suisses et fermes à colombages ? Nous voilà bien loin de l'ambiance des traditionnels ranchs, fincas et haciendas, grandes propriétés agricoles composées de plusieurs bâtiments protégés par des murs d'enceinte et dont la Casa Principal est le bâtiment phare ; les employés vivant dans des habitations plus modestes, petites casitas souvent construites en bois et terre cuite.

Une forme de ségrégation architecturale qui va être portée à son apogée par la United Fruit Company, toute puissante firme américaine ayant la mainmise sur le commerce de la banane. La ville de Golfito, créée ex-nihilo par la UFC en 1938, conserve les stigmates de cette époque avec la Zona Americana ou White Zone aux belles maisons de bois blanches alors destinées aux cadres ; la Zona Amarilla abritant les modestes maisons peintes en jaune des employés ; et enfin la Zona Gris où les ouvriers agricoles logeaient dans des baraquements de fortunes en tôle et parpaings… le long de la voie ferrée qui fut construite pour faciliter l'acheminement du précieux fruit, subsistent encore des entrepôts et autres *cuadrantes* ou lotissements de fortune. Dans la capitale au contraire, de nouveaux visages de la modernité font leur apparition. Les influences de l'Art Déco et du Bauhaus peuvent se lire dans les demeures aux volumes de béton géométriques simples et à la sobriété décorative, ou dans des édifices comme le Temple de la Musique du **Parque Morazan** (p.137) inspiré du Temple de l'Amour de Versailles. A partir des années 60, le béton perd ses atours décoratifs pour se montrer dans toute sa brute sobriété. À San José se dressent désormais des tours et immeubles aux formes pour le moins inédites. La Cour Suprême de Justice et la tour de verre et de béton de la Contraloria General de la República comptent parmi les témoins de ce modernisme brutaliste. Et n'oublions pas cette pyramide inversée tout en béton qui abrite aujourd'hui… le Collège des Ingénieurs et Architectes du Costa Rica !

Défis contemporains

A partir des années 80, face à l'afflux massif de touristes, le pays se lance dans une bétonisation irraisonnée d'une partie de son littéral. En 1993, le gouvernement donne même son aval pour la mise en chantier du plus vaste projet immobilier d'Amérique Centrale : le Gulf Papagayo à Bahia Culebra. 15 000 chambres d'hôtels, une marina, 2 golfes, des résidences luxueuses… le lancement de ce projet pharaonique a entraîné la destruction de précieuses mangroves et de sites précolombiens. Suspendu, puis repris, ce chantier mouvementé a provoqué une vague d'indignation bien légitime (tout comme certaines réalisations actuelles, telle la tour URBN écrasant la basse San José de ses 29 étages ou les nombreux complexes résidentiels sans âme qui pullulent un peu partout). Mais fort heureusement, de nombreuses réalisations sont venues contrer ces dérives en proposant des structures en phase avec l'écotourisme. Leurs leitmotivs : mettre en valeur les traditions locales (notamment en matière d'habitat en s'inspirant des maisons de pêcheurs sur pilotis, des maisons en terre et paille des campagnes ou des créations pleines de couleurs des artisans indigènes) et proposer une hôtellerie respectueuse de l'environnement. Le Lapa Rios Lodge avec ses 16 bungalows répartis dans 400 ha de forêt est un des plus anciens du pays. Ronald Zürcher, architecte costaricien de renom, s'est particulièrement illustré dans la réalisation d'éco-lodges, notamment dans l'éco-complexe de luxe Peninsula Papagayo. On lui doit la décoration tout en matériaux bruts du El Mangroove ; les structures en bois rappelant la canopée des forêts environnantes du Prieta Beach Club ; ou bien encore l'Andaz Costa Rica Resort dont les structures en bois et chaume s'inspirent autant des cultures précolombiennes que de la faune locale. De nombreux projets de villas et résidences défendent aussi une architecture bioclimatique et organique, comme le montre la Casa Quetzalcóatl de l'agence Barrio Vivo Costa Rica. Inspirée des Ecodômes en sacs de terre inventés par l'architecte irano-américain Nader Khalili, la maison est réalisée en adobe et bois de récupération. Enterrée de 50 cm dans le sol, elle est parfaitement isolée thermiquement et possède même des systèmes de récupération des eaux de pluie. Une réussite écologique qui impressionne par la blancheur éclatante de ses dômes. S'adapter au climat, abolir la frontière intérieur/extérieur, opter pour des toits végétalisés ou des matériaux qui s'intègrent naturellement à l'environnement et privilégier des volumes simples et des lignes claires, tels sont les maîtres mots des nouvelles réalisations qui jalonnent le pays. Les choses bougent également à San José qui appartient désormais au Réseau des Villes Créatives de l'Unesco. Benjamin Garcia Saxe, lauréat du World Architecture Festival 2010 pour sa sublime maison de bambou baptisée A Forrest for a Moon Dazzler, y a imaginé les résidences Gardenia dans le quartier de Sabana Norte. Ces 15 immeubles de 10 étages sont d'authentiques oasis de verdure verticaux à la gestion énergétique vertueuse. L'agence Entre Nos Ateliers, elle, a remporté le concours Young Architects in Latin America en 2018 pour son projet La Cueva de Luz (la Grotte de Lumière), élégante structure en pin du Chili, légère, ouverte et jalonnée de passerelles reliant les différents espaces culturels, créatifs et communautaires, réalisée dans le quartier défavorisé de La Carpio. Une architecture pensée pour tous. D'autres font le choix de la réhabilitation. Julian Mora préfère « réutiliser que démolir » comme le montre sa réhabilitation de l'Edificio Steinvorth abritant désormais cafés et salles de spectacle. Ne manquez pas non plus la Casa Botanica imaginée par le botaniste Christian Lesko qui a transformé un ensemble de maisons victoriennes du quartier Aranjuez en une sublime résidence artistique. Et la capitale regorge de bien d'autres trésors auxquels cette nouvelle génération d'architectes compte bien redonner leurs lettres de noblesse !

BEAUX-ARTS

Choisi par les voyageurs pour ses charmes naturels, le Costa Rica révèle un patrimoine fascinant. Théâtre, littérature, manifestations artistiques, un programme intense se déroule tout au long de l'année. Les principaux centres de création et d'exposition se concentrent autour de San José. Première étape, le Museo de Arte Costarricense, pour s'immerger dans deux siècles de talents, au fil des milliers d'œuvres de sa collection permanente. Des richesses archéologiques aux vitrines de l'art contemporain, l'offre culturelle du pays brille par sa diversité. Il faut dire que les origines métissées du peuple costaricain donnent du relief à tous les pans de la création. Origines indigènes et apports occidentaux continuent de fusionner depuis des siècles. De nos jours encore, les artistes tendent des ponts entre leurs racines et le monde contemporain. Et cela se voit jusque sur les façades du centre et les murs d'une palette de *barrios* !

Archéologie

Plusieurs sites archéologiques ont permis de reconstituer la culture des premiers habitants d'Amérique centrale. Le plus ancien, le Monument national Guayabo, a révélé de précieuses roches gravées entre ses aqueducs et ses tombeaux. Parmi les motifs incisés sur les pierres, de remarquables animaux dont un jaguar et un crocodile. Les vestiges découverts sur les 66 sites répartis sur les berges de la rivière Reventazón offrent un témoignage unique de ce qu'était la vie 12 000 ans avant nous. L'avancée de la civilisation sur la côte atlantique se manifeste à travers des ustensiles du quotidien, des traces d'habitation et des objets funéraires. Certains objets ont été laissés in situ, d'autres sont conservés au **Museo Nacional** (p.135)de San José.

Autres témoignages d'exception, les 465 roches gravées à l'air libre, dispersées sur le site du Pedregal, au nord-ouest du Costa Rica. Non loin du Nicaragua, la multitude de pétroglyphes montre que cette pratique graphique était une tradition locale. On trouve des motifs géométriques simples et complexes (spirales, croix et compositions concentriques), aussi bien que des motifs figuratifs : visages humains, silhouettes apprêtées et animaux (lézards, crocodiles, serpents). Les plus anciens remontent à 500 avant notre ère.

La diversité des représentations atteste très tôt d'un brassage entre les populations indigènes, enrichi de multiples apports d'Amérique du Sud et du Nord.

Art précolombien

La période précolombienne s'achève à l'arrivée des Européens. Le **Museo del oro precolombino** (p.138) offre le plus large aperçu sur la culture des peuples autochtones de toute l'Amérique Centrale. Outre ses 1 600 pièces d'or, la collection retrace l'émergence de la métallurgie et son impact culturel dans la région. Pour les indigènes, l'or recèle une charge spirituelle. Utilisé dans la confection de toutes sortes d'objets, ce métal inaltérable occupe une place de premier ordre lors de rituels sacrés.

La centaine de **sphères mégalithiques du Diquis,** (p.339) découvertes dans la jungle du sud du pays, seraient l'œuvre d'un peuple de la vallée du Río Grande, les Diquis. Sculptées dans du calcaire ou du grès, ces Bolas sont de dimension variable, de 5 centimètres à 2 mètres. Leurs fonctions restent à ce jour inconnue. Certains sont visibles à l'entrée du Parque nacional Corcovado, autour du **Museo Finca 6** (p.339) de Sierpe consacré au développement des civilisations précolombiennes.

L'une d'elle trône dans la cour du **Museo Nacional** (p.135) du Costa Rica. A l'intérieur, une collection d'objets variés évoque l'évolution des cultures successives. On peut notamment y admirer des céramiques et des sculptures en jade. Prisé par les civilisations préhispaniques, le jade revêt des tons variés. De 1200 avant J.-C. au XIII[e] siècle, les Olmèques, les Mayas puis les Aztèques maîtrisaient parfaitement le travail du jade. Doté d'une valeur supérieure à l'or, cette roche symbolisait l'eau, donc la récolte et l'abondance de maïs. C'est pourquoi de nombreux masques et statuettes étaient sculptés dans le jade. A voir, le **Museo del Jade** (p.135) et de la culture précolombienne, établi dans un bâtiment moderne construit spécialement à San José.

Art traditionnel

L'arrivée des conquistadors marque un tournant radical dans les arts visuels. Cependant, de nos jours encore, les peuples natifs perpétuent des traditions ancestrales. Les Chorotegas, polythéistes à l'origine, continuent de produire une poterie remarquable ornée de savants motifs décoratifs et animaliers.

Les masques des Borucas demeurent pour le moins spectaculaires. Portés lors des danses rituelles, ces hauts masques colorés taillés dans le bois séduisent par leurs traits exagérés. Ils ont pour fonction d'être arborés pendant plusieurs jours par des acteurs. Lors de ces cérémonies, les porteurs racontent la grande Histoire nationale, ainsi que celles de l'une des dernières populations autochtones. Les masques plus effrayants, les diabolitos, sont destinés à narrer l'invasion espagnole. Les couleurs vives privilégiées par les Borucas ont une connotation spirituelle. Également utilisées en peinture, elles exaltent la relation d'un peuple à l'environnement. De nos jours, ces masques constituent la principale source de revenus des Borucas.

Influences métissées

Les peuples autochtones ont reçu un mélange d'influences venues d'Amérique, d'Afrique et d'Espagne. Les apports africains concernent davantage la musique, la danse et l'alimentation que les arts visuels.

La culture européenne est entrée au Costa Rica par l'intermédiaire de l'Espagne. Dans le domaine pictural, un genre classique, inspiré des tableaux populaires prisés au sein de la noblesse espagnole, est rapidement adopté par l'élite. Des bustes sculptés font leur apparition sur les places du pays. Ces portraits de commande accompagnent la construction de demeures et palais.

Du côté des arts traditionnels, les chars à bœufs peints à la main sont l'un des symboles du Costa Rica. Une splendide collection d'art populaire est réunie au MADC - **Museo de Arte Costarricense** (p.139).

Boom culturel

Le XX^{e} siècle voit exploser les innovations et les courants artistiques. Plusieurs talents émergent, certains accédant à une notoriété internationale.

Le peintre et architecte Teodorico Quiros (1897-1977) propose un regard moderne sur le paysage traditionnel dans les années 1920. Considéré comme l'un des peintres majeurs du Costa Rica, il participe à l'édification et à l'ornementation de nombreux lieux publics. Le **Museo de Arte Costarricense** (p.139) nomme un étage de son bâtiment en son honneur. Il réalise aussi des peintures murales, dont une célèbre en 1932 au Colegio Superior de Señoritas.

Sculpture moderne

José de Jesús Francisco Zúñiga Chavarria (1912 –1998) fait ses débuts artistiques à quinze ans. Ses deux parents sont sculpteurs, son père étant spécialisé dans l'art religieux. Ce peintre et sculpteur est rapidement acclamé dans le monde entier. Très jeune, Francisco Zúñiga part s'installer à Mexico où il intègre la communauté artistique locale. Puis il devient enseignant dans les écoles d'art les plus prestigieuses du pays. Son traitement épuré de la silhouette humaine, qui s'inscrit comme une vision contemporaine de l'art préhispanique, devient sa signature. Il en recopie les modèles dans les musées. Attaché à l'art figuratif, le corps humain est pour



© MAREK POPLAWSKI - SHUTTERSTOCK.COM

Museo de Arte Costarricense, San José.

lui l'aspect le plus important du monde qui l'entoure. Il réalise plus de trente-cinq sculptures publiques sur tous les continents. Des prix de sculpture lui sont décernés aux quatre coins du monde dont le Kataro Takamura Prize of the Third Biennial of Sculpture au Japon, et le Elías Sourasky Prize au Mexique.

Au **Museo de Arte Costarricense** (p.139), à San José, on découvre le travail de son contemporain aux influences indigènes, le sculpteur Juan Manuel Sánchez Barrantes (1911-1990). Ses sculptures minérales au modernisme proche d'un Rodin sont empreintes de romantisme. Ses formes humaines ou animales, et ses sujets d'inspiration religieuse se détachent du bloc de pierre, taillé avec une spontanéité apparente.

Économiste de formation, José Sancho (né en 1935) se tourne vers la sculpture à la fin des années 1960. De culture internationale, il fusionne les influences les plus diverses (Tinguely, Brancusi, etc.). Ses pièces organiques sont inspirées aussi bien de l'industrialisation que du biomorphisme. Il utilise des matériaux de récupération, de la pierre ou du métal. Le parcours de cet infatigable moderniste a fait l'objet d'une rétrospective en 2011, à la banque centrale du Costa Rica, à San José.

Peinture moderne

Sans doute l'une des figures majeures de la scène contemporaine costaricaine, Amighetti naît à San José en 1907 dans une famille italienne. Graveur et peintre, il s'inspire du surréalisme et de l'abstraction pour briser les codes. Parmi ses thèmes de prédilection, Francisco Amighetti représente des scènes rurales et des processions religieuses.

Son contemporain Cesar Valverde Vega renonce à sa carrière juridique pour se lancer en peinture. Il traite la silhouette féminine, son principal sujet, par bandes, dans l'esprit de Picasso.

Né à Cartago en 1928, Rafael Ángel Felo García Picado se fait d'abord connaître dans le milieu footballistique. Devenu peintre et architecte, il effectue plusieurs séjours en Europe, et développe un style expressionniste abstrait. Professeur d'art acclamé et fervent défenseur de la culture costaricaine, il est en avance sur son temps. Il fonde le groupe Nueva Vision, dans le but d'échanger des idées et de monter des expositions collectives. Féru d'expérimentations, il recycle et transforme la résine, des noix ou encore du bois. Il est salué comme le personnage public qui a conféré une nouvelle dimension à la culture du pays.

Art « post-colombien »

Au Costa Rica, la quête des racines indigènes est très présente dans l'art du XX^{e} siècle. Ces questions sont reprises en particulier dans l'œuvre de Rolando Castellón. Représentant de la tendance néo-conceptuelle et de l'activisme indigéniste, il présente à la Biennale de Venise de 2011 une installation constituée de fragments textiles, papier et végétaux qui semblent être des vestiges archéologiques. En 1968, il fonde à San Francisco la galerie La Raza destinée à promouvoir l'art des minorités latinas.

De retour au Costa Rica, il participe en 1995 à la création de TEOR/éTica (à l'angle de Calle 7 et Av. 11). Ce lieu se consacre à la promotion de l'art contemporain national.

Il aime appliquer à ses œuvres le terme de « post-colombien » pour évoquer la rencontre entre l'expression autochtone et l'énergie contemporaine.

Art contemporain

Logé dans une ancienne usine de fabrication de liqueur, le Museo de Arte y Diseño Contemporáneo représente les tendances les plus actuelles dans ses 4 salles d'exposition et son espace extérieur.

Figure emblématique de l'art contemporain latino-américain, Priscilla Monge impose son talent dans un contexte régi par le patriarcat. Née à San José en 1968, sa carrière décolle dans les années 1980. Elle s'exprime par l'art vidéo, les installations et la photographie. Dans son travail, elle questionne la féminité, en particulier la discipline imposée au corps féminin. Priscilla Monge participe à la Biennale de Venise de 2001 et 2013.

Art des rues

L'*arte urbano* se déploie dans le centre de San José. Le plus populaire des graffeurs, Negus se met très jeune à la peinture. Décidé à diffuser l'art au quotidien, Negus développe un style urbain ultra coloré. Il faut dire qu'à San José, les autorités tolèrent les fresques pourvu qu'elles soient un plus. En plus de ses motifs peints à la bombe, Negus s'est récemment orienté vers le tatouage, et a ouvert son studio, Arte Vida.

Les passionnés se hasarderont hors du centre, dans les petites rues des *barrios* la California, Amón, Otoya ou Aranjuez. Des projets tels que *De mi barrio a tu barrio* soutenu par le graffeur Diego Fournier, offrent des espaces dédiés à la créativité dans les quartiers. La municipalité comme les particuliers apprécient tellement le street-art qu'ils cèdent de bon cœur leurs murs aux artistes de rues.

Vivo Graff a fait ses premiers pas à San Ramón, avant de peindre des portraits et des formes géométriques sur les murs publics. Autre artiste urbain, Gussa diffuse ses joyeux visages aux couleurs vives jusqu'en Europe et aux États-Unis.

Au Costa Rica, on déroule le tapis rouge au street-art. Porteur de la voix du peuple, il transmet leurs combats, leurs idéaux et leurs aspirations… l'âme d'une nation s'étale dans l'espace public pour notre plus grand plaisir !

MUSIQUES ET SCÈNES

Le Costa Rica a bâti sa réputation sur de nombreux aspects comme sa biodiversité qui laisse rêveur, son écotourisme florissant, son enthousiasme pour la neutralité carbone ou encore sa politique militaire pionnière qui l'a conduit à abolir son armée en 1949. En revanche, le Costa Rica n'est pas connu pour sa musique. Chose qui s'explique sans doute par le fait que le pays n'a jamais porté de star sur les scènes internationales. Et pourtant, cette « côte riche » l'est aussi en musique. Chaque région est pétrie d'esthétiques singulières, racontant chacune à sa manière un aspect différent du pays mais chantant, à l'unisson, cette *pura vida* purement costaricaine. Si la province de Guanacaste est le principal centre de la musique folklorique du pays, c'est bien à Limón que l'on trouve le fameux style national qu'est le calypso. Un trésor chaloupé qui, au-delà de la fête et des sourires, véhicule une vraie critique sociale et la réalité quotidienne de la minorité noire.

Les musiques et danses traditionnelles

Au Costa Rica, la musique traditionnelle est avant tout l'expression des diverses régions du pays et prend des formes différentes selon qu'elle est jouée à Guanacaste, Vallée centrale, Limón ou Puntarenas. À Guanacaste, l'une des formes traditionnelles les plus typiques et populaires sont les « bombas », des chansons poétiques courtes et gaies, souvent drôles et satiriques, écrites sous forme de quatrains et ponctuées de « bombas ! » criés à la fin de chaque couplet. Selon la légende, cette tradition a pris son nom lorsqu'autrefois, durant les fêtes, quelqu'un voulait porter un toast et hurlait « Bomba ! » pour que la musique s'arrête et que l'assemblée l'écoute.

C'est également de cette région que vient le *punto guanacasteco*. Considérée comme la danse nationale du pays, elle voit les femmes faire virevolter leur robes colorées en tournant sur elles-mêmes tandis que les hommes les accompagnent en agitant des chiffons rouges dans des mouvements de balayage.

Bien que dénuée de paroles, cette musique s'accompagne parfois des fameuses bombas.

L'autre style représentatif de la région, c'est le *tambito*. Au même titre que le *punto guanacasteco*, il est lui aussi considéré comme un pilier du folklore national. Son nom dérive du *tambo*, un type de ranch et bien que son origine soit inconnue, on pense qu'elle descend de la danse espagnole. Quelques-unes des grandes chansons costariciennes sont des *tambitos*, comme le fameux *Caballito Nicoyano*.

Jesús Bonilla Chavarría (1911 - 1999), éminent compositeur folklorique costaricien, a consacré une bonne partie de son œuvre à la province de Guanacaste et à ses traditions musicales comme on peut l'entendre dans *Luna liberiana*, *Pampa* ou *el Hymn de la Annexación de Guanacaste*. La plupart de ses œuvres sont de nature symphonique et font partie du répertoire de l'Orchestre symphonique national.

Quiconque voudrait gouter au folklore du Guanacaste serait inspiré de se rendre aux Fiestas de Liberia où il est à son paroxysme avec des concerts, des concours de danses et bien plus encore.

Dans la vallée centrale, des influences européennes transpirent de la musique locale. Cela se ressent particulièrement dans l'utilisation d'accordéon, trompette, violon ou saxophone ainsi que dans la popularité de rythmes comme la valse costaricienne, la jota, la mazurka et la polka - soient des esthétiques introduites par les successions de colons européens. La *Patriótica costarricense*, considérée comme le deuxième hymne national (elle est d'ailleurs l'œuvre de Manuel María Gutiérrez Flores, qui n'est autre que le compositeur de l'hymne national) est un bon exemple de valse costaricienne.

Les *batambas* sont un autre genre typique la région. Elles se distinguent par leur strophe trop longue pour la phrase musicale donnant l'impression que le chanteur doit « courir » après le rythme.

La musique de la région côtière de Puntarenas est notamment marquée par des styles comme la campera, un rythme vif joué à la guitare, mêlant musiques paysanne et créole et pouvant se rapprocher d'une *cumbia* colombienne. Puntarenas est également la région des *tonadas*, chansons romantiques pétries de légendes et fêtes locales jouées à la guitare, au violon et à l'accordéon.

Le Carnaval de Puntarenas propose généralement un très beau panorama sur le folklore régional.

Dans la province de Limón, on ressent deux influences majeures : espagnole et afro-antillaise. Elle est clairement la région la plus rythmée du pays et il suffit d'entendre quelques mesures de *sinkit*, des percussions carnavalesques, pour s'en convaincre. Autre spécialité locale, la région cultive une forme propre de *comparsas*, groupes mobiles qui jouent pendant les défilés et carnavals. Enfin, toujours dans la même province on aime à danser la *cuadrilla*, une forme burlesque remontant à l'époque où les esclaves imitaient les danses de leurs maîtres.



Danse traditionnelle.

© CARA KOCH - SHUTTERSTOCK.COM

Mais si la province de Limón est perçue comme le cœur du rythme costaricain, c'est parce c'est ici que le calypso et d'autres rythmes afro-caribéens sont les plus présents. La raison à cela est à chercher à la fin du XIX^{e} siècle, époque à laquelle de très nombreux migrants jamaïcains et caribéens débarquèrent dans la région. Le calypso Limónense puise ses racines chez son cousin trinidadien, auquel les musiciens locaux ont ajouté une touche de ***mento*** jamaïcain (l'ancêtre du ska et du reggae datant des années 1940) pour un résultat aussi dansant que limpide et chaleureux. Passé cet aspect festif et souriant, le calypso est également un véhicule privilégié pour la critique sociale - toujours pleine d'humour - et la représentation du quotidien de la minorité noire.

Parmi ses interprètes les plus connus - appelés « calypsoniens » - figure Walter « Gavit » Ferguson, l'icône nationale, considéré comme le roi du calypso costaricien. Aujourd'hui centenaire (il est né en 1919) ce musicien vénéré a composé quelques tubes aussi immortels que lui - ***Cabin in the Wata***, ***Callaloo*** et ***Carnaval Day*** pour ne citer qu'eux - et a grandement participé à faire du calypso un patrimoine national.

Walter Ferguson et son style de prédilection sont des fiertés de la région et ça n'est pas un hasard si l'on entend autant de Calypso au Carnaval de Limón. Pendant une semaine au mois d'octobre, cette grande fête invite le chant, la danse - et le calypso, donc - à honorer les différentes communautés de la province. L'une des plus grandes fêtes du pays.

Autrement, sur l'ensemble du territoire, les chant, danse et musique traditionnels sont généralement toujours très présents lors des fêtes populaires et patronales comme la Fiesta de la Virgen Del Mar à Puntarenas où une barque fleurie mène la procession de la Vierge dans le golfe de Nicoya. L'occasion d'un festival de musique, de feux d'artifice, etc…

À noter que l'instrument national du Costa Rica est le marimba. Il est visible et surtout audible un peu partout dans le pays, animant de nombreuses soirées. Composé de lamelles de bois, ce cousin du xylophone est l'enfant d'un mariage entre différents instruments précolombien et africain et peut mesurer jusqu'à deux mètres de long. Véritable trésor national, il a également été inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco en 2015.

L'instrument est particulièrement mis à l'honneur durant les fêtes de Santa Cruz (Santa Cruz Fiestas), en janvier dans la province du Guanacaste.

Si la musique traditionnelle costaricaine est plutôt l'apanage de groupes amateurs jouant durant les célébrations populaires, il est tout de même bon de mentionner un groupe comme Cantares qui, dans les années 1980, a contribué à populariser la musique folklorique costaricienne auprès d'un large public.

La musique classique

Pour un pays dépourvu de traditions dans le domaine ou de grands noms - hormis peut-être la soprano Iride Martínez qui a chanté avec Plácido Domingo - le Costa Rica possède une institution plutôt dynamique et bien dotée : l'Orchestre symphonique national du Costa Rica. Établi en 1970, il a été dirigé par des noms relativement intéressants, comme l'Américain Irwin Hoffman, le Japonais Chosei Komatsu et, plus récemment, Carl. St. Clair (américain lui aussi), son actuel directeur musical.

Pour l'entendre jouer sur scène, direction le Théâtre national de San José, la plus grande salle du pays – et la fierté des Costaricains – classée monument historique depuis 1965.

La musique populaire

Bien qu'aucun musicien n'aie vraiment brillé à l'international - hormis la chanteuse Chavela Vargas née au Costa Rica, mais identifiée comme Mexicaine - quelques musiciens comptent (et ont compté) sur la scène locale. C'est notamment le cas de Taboga Band qui mélange salsa et jazz, ou encore Los Brillanticos, dont un des faits d'armes est d'avoir joué avec la star cubaine Celia Cruz. Citons également le groupe Editus qui fit voyager dans le monde la réputation du jazz costaricain ou encore Malpaís, groupe de la région de Guanacaste, devenu central sur la scène rock nationale en invitant le folklore costaricien.

La musique populaire costaricaine connut quelques épisodes mouvementés, notamment dans les années 1960 avec le mouvement de la Nueva Canción Costarricense - réponse locale à la Nueva Canción Chilena et la ***trova*** cubaine - où des chansons simples formellement (chant + guitare / couplet + refrain) portaient des messages sociaux et politiques forts. Un peu plus tard, à la fin des années 1970 et dans les années 1980, les Ticos nourrirent un engouement sans précédent pour le ***chiqui chiqui***, une vague d'adaptation de traductions des courants majeurs - pop, rock, disco etc. - en les mélangeant au ***calypso***, à la ***cumbia*** colombienne ou au ***merengue*** dominicain. De cet héritage ne reste aujourd'hui plus grand chose dans les compositions des jeunes générations.

Les musiques actuelles

Peut-être est-ce la diversité botanique de la région qui l'inspire mais le Costa Rica abrite tout une jeune scène de producteurs d'électronique ambiante à l'esthétique souvent organique et luxuriante. Des sortes de paysages sonores que les œuvres très atmosphériques de Blau Grisenc, Multitud ou OVSICORI illustrent à merveille. Plus expérimentaux, des producteurs comme Raido ou le duo Quilting témoignent, eux aussi, de la grande créativité de cette nouvelle scène.

Le pays, et surtout sa capitale, possède également une très belle scène indie rock, emmenée par Las Robertas, très garage, Cocofunka, plus dance-rock ou le post-rock de Niño Koi.

LITTÉRATURE

Le Costa Rica hérita son nom de Christophe Colomb, arrivé en 1502, qui succomba, comme bien d'autres, aux légendes voulant que cette terre recelait des montagnes d'or. La réalité ne répondant pas au fantasme, le pays fit certes l'objet d'une colonisation mais demeura néanmoins fort peu peuplé, d'autant plus qu'il n'était pas facilement accessible. À cela s'ajouta l'interdiction de parler de la vie quotidienne dans les colonies – et encore moins d'amour ! –, ce qui explique que la littérature se cantonna d'abord aux échanges épistolaires ou administratifs. A contrario, à l'heure de l'indépendance, proclamée en 1821 et pleinement acquise en 1838, plusieurs facteurs favorisèrent l'essor des lettres : l'importation d'une presse d'imprimerie en 1830, la création de l'université en 1844, l'ouverture de deux librairies quinze ans plus tard, l'enseignement rendu obligatoire et gratuit en 1869… et la nécessité de se forger une identité nationale.

Des débuts tardifs mais féconds

Tranquillité et discrétion, deux adjectifs qui ne dépareillent pas avec l'image que l'on se fait du Costa Rica, et qui ne paraissent pas non plus totalement fantaisistes quand on compare la date d'arrivée des premiers habitants – plusieurs millénaires avant notre ère – et celle des prémisses de la littérature, à l'aube du XIX^{e} siècle. En toute logique, les premiers écrits coïncident avec l'apparition de structures éducatives, nous pourrions ainsi réveiller la mémoire du professeur d'origine nicaraguayenne Rafael Francisco Osejo qui, outre son investissement en politique à l'heure de l'indépendance costaricaine, dispensa des cours de lettres puis de philosophie à la Casa de Enseñanza de Santo Tomás (dès sa création en 1814), et rédigea surtout de nombreux manuels scolaires, consacrés principalement aux sciences (astronomie, sismologie, mathématiques). Dans un second temps, l'importation d'une presse facilita l'émergence du journalisme – dans les années 30 furent créés au moins deux titres : *El Noticioso Universal* et *La Tertulia* – et de littératures universitaires ou religieuses. Les bases ainsi posées, et l'importation d'ouvrages étrangers venant au fur et à mesure les compléter, la fiction trouva tous loisirs de se déployer sous la plume de Manuel Argüello Mora (1834-1902) que d'aucuns considèrent comme le premier romancier du pays pour son *Misterio*, tout d'abord paru en 1888 dans une revue sous le titre *Risas y llantos* (Rires et larmes) : *Escenas de la vida* en Costa Rica. Ce texte, auquel l'auteur donna tout autant une valeur autobiographique qu'historique, dressait en tout cas le portrait de ses concitoyens comme membres d'une même nation, esquissant par là-même la définition d'une identité nationale. Mora écrira également sur son oncle, Juan Rafael Mora Porras, qui fut président du Costa Rica et qu'il suivra jusque dans son exil européen.

En cette fin de siècle, le pays connaît effectivement des bouleversements politiques qui mènent, malgré tout, à des réformes. Ce courant moderniste – qui rime aussi avec alphabétisation – est porté par un cercle d'intellectuels surnommé Génération Olympe (ou 1900) auquel appartiennent des écrivains dont Pío Víquez (1848-1899), Manuel González Zeledón dit Magón (1864-1936) ou encore Carlos Cagini (1865-1925). Le premier se fait connaître par son métier de journaliste – il fondera d'ailleurs *El Heraldo de Costa Roca*, périodique politique. Son influence est indéniable dans une société post-coloniale qui cherche encore ses marques et tente de trouver des valeurs communes aux différents peuples qui la composent, son œuvre sert en tout cas de marqueur à une époque qui se voue sans conteste au libéralisme. Magón verse plutôt dans le « costumbrismo », mouvement (d'ascendance espagnole) qui se nourrit du folklore local. Il débutera ainsi sa carrière en décrivant une veillée de Noël typiquement costaricaine dans le journal *La Patria* dans lequel il publiera ensuite, chaque semaine, une chronique s'inspirant tout autant de la vie paysanne que des paysages de son enfance. Il ne sera l'auteur que d'une seule œuvre plus conséquente, *La Propria*, qui sera primée lors d'un concours organisé par la revue *Páginas Ilustradas*. Enfin, Carlos Cagini travaillera lui aussi à consolider l'identité nationale mais dans un tout autre domaine de compétences : la linguistique. Il a en effet établi des grammaires et des dictionnaires, s'affranchissant résolument des apports et tournures européens.

Fondamentale, la Génération Olympe le sera jusqu'à la fin puisqu'elle ouvrira la voie au Modernisme. Le trait d'union entre ces deux impulsions est Aquileo Echeverría Zeledón (1866-1909) « poète national du Costa Rica » comme le surnomma Rubén Darío, fondateur du mouvement moderniste, qu'il avait rencontré au Nicaragua.



© JANUSZ PIENKOWSKI - SHUTTERSTOCK.COM

Portrait de Carmen Lyra.

Echeverría ne sera pas à proprement parler influencé par son ami – sa poésie tenait plutôt du ***costumbrismo*** comme le démontrait son célèbre Concherías (1905) – mais il contribuera certainement à le faire connaître au Costa Rica, d'autant plus que le Nicaraguayen séjournera sur place et y composera même quelques poèmes. Par contre, Rafael Pacheco (1870-1910), Lisímaco Chavarría Palma (1873-1913) et Roberto Brenes Mesén (1874-1947) sont clairement affiliés au mouvement moderniste, que ce soit dans sa veine symbolique ou dans un genre plus lyrique.

Vers le réalisme

Né en 1881 à Desamparados, Joaquín García Monge est également une figure tutélaire de la littérature costaricaine, pas seulement parce qu'il publia en 1900 *El Moto*, roman ***costumbrismo*** érigé en classique, ni parce qu'il souffla à son amie María Quesada, militante féministe et autrice de livres pour enfants, son pseudonyme de Carmen Lyra, mais parce qu'il initia une autre génération dite « Repertorio Americano », du nom de la revue qu'il publia à partir de 1919, et ce jusqu'en 1958, année de sa mort. Chantre de la démocratie et du pacifisme, de la liberté et de la tolérance, il ouvrira ses colonnes aux débats et à certains des plus grands intellectuels de l'époque, au nombre desquels il faut compter le poète Julián Valle-Riestra (son *Ales en fuga* est aussi un classique), l'artiste Max Jiménez (1900-1947), le graveur Carlos Salazar Herrera (1906-1980) qui y publiera plus d'une vingtaine de nouvelles, mais aussi le grand poète Isaac Felipe Azofeifa (1909-1997) qui sera largement récompensé tout au long de sa carrière à venir, qui s'étendra de Trunca Unidad en 1958 à Orbita en 1996. Par leur liberté de ton, leurs descriptions acides d'une société qui avait connu bien des défaites, de la Première Guerre à la dictature qu'imposa Tinoco au Costa Rica de 1917 à 1919, ces jeunes auteurs jetaient les bases du réalisme, un courant intimement associé à la Génération de 40 dont Monge, avec son franc-parler et sa lucidité exacerbée, fut finalement le précurseur.

Cette nouvelle génération, qui émerge alors que gronde un second conflit mondial, trouve son inspiration dans les nombreuses remises en question alimentées par la prise de conscience des problèmes sociaux et de la gangrène des influences extérieures. L'heure n'est plus à la réforme mais à ce qui a tout lieu de vouloir être une révolution, même si les pistes de réflexions qui se dessinent peuvent parfois paraître contradictoires. Prôner un nouvel ordre et de nouveaux modèles, quitte à frôler la marginalité ou à l'encenser, tel semble être le credo de ceux qui n'hésitent ni à critiquer le libéralisme, ni à condamner l'oligarchie du café, causes selon eux de toutes les inégalités. Ainsi, José Marín Cañas s'attarde dans son roman *Pedro Arnáez* (1942) sur le destin d'un mineur tandis que Carlos Luis Fallas, très engagé dans le syndicalisme et dans le parti communisme, dénonce le sort des ouvriers de la United Fruit Company dans Mamita Yunai (1940) avant d'exploiter la veine autobiographique dans *Marcos Ramírez* (1952), récit initiatique d'un jeune costaricien du début du XX^{e} siècle pour lequel il sera distingué par la fondation William Faulkner. Il reste très lu aujourd'hui même si nous n'avons pas la chance de pouvoir le découvrir dans notre langue. Il faudrait encore citer Joaquín Gutiérrez Mangel (1918-2000), également récipiendaire du prestigieux Prix Magón, qui connut une belle carrière de globe-trotter grâce au journalisme, écrivit ses premiers vers à 14 ans et devint champion d'échecs, mais aussi Fabian Dobles qui avait débuté dans le *Repertorio Americano* mais se fera connaître avec ses *Historias de Tata Mundo* intégrées à la liste du patrimoine culturel mondial dressée par l'UNESCO, Alberto Cañas, ministre de la culture

et diplomate, qui créa la Compagnie nationale de Théâtre du Costa Rica en 1971, et surtout Georges Debravo (1938-1967) qui fit montre d'une grande préoccupation sociale dans l'entièreté de sa production poétique (*Nueve poemas a un pobre Amor muy humano*, *Vórtices*, etc.)

Les contemporains

Alors que l'époque connaît une industrialisation croissante et d'importants mouvements de populations vers les villes, quatre poètes – Laureano Albán, Julieta Dobles, Carlos Francisco Monge et Ronald Bonilla – rédigent et signent en 1977 un *Manifesto trascendentalista* qui invite à un retour au sensible, à l'usage de la métaphore, à la légèreté, à l'intériorité… Malgré une courte polémique, et bien que ce courant existe toujours, difficile d'évaluer l'impact de cette invite qui a néanmoins l'attrait d'être la première du genre au Costa Rica. Plus globalement, la « Génération urbaine » (1960-1980) – Eunice Odio, Carmen Naranjo, José Léon Sánchez, Samuel Rovinski… – poursuit sa critique du système, tandis que celle d'après paraît succomber à un certain désenchantement, continuant certes à interpeller mais semblant à court de solutions à opposer à un état qui n'a pas su tenir ses promesses. Pour autant, cette génération est aussi celle qui s'autorise de nouvelles formes d'écritures et une plus grande liberté dans les thèmes abordés. L'une de ses figures de proue est sans aucun doute Anacristina Rossi, née en 1952 à San José, qui avec *María la noche* (Marie la nuit, chez Actes Sud) brouille les pistes, entame un impossible dialogue entre deux voix – l'une féminine, l'autre masculine – ô combien singulières.

Il est bien entendu difficile de prévoir dans quelles directions se lanceront les auteurs contemporains, bien qu'ils paraissent avoir pour point commun de s'affranchir encore plus des codes traditionnels, voire des frontières ou des genres littéraires. Ainsi, si Coral Herrera a vu le jour à Madrid en 1977, c'est bien au Costa Rica qu'elle poursuit une œuvre qui se consacre à des thèmes aussi actuels que le patriarcat ou la question queer, tandis que Daniel Quirós, de deux ans son cadet, vit désormais aux États-Unis où il enseigne et s'adonne au roman policier (traduits par les éditions de L'Aube en français : *Pluie des ombres*, *Été rouge*, *La Disparue de Mazunte*…). Enfin, dans un tout autre style mais avec tout autant de succès puisqu'il a remporté en 2019 le prix Observer/Cape/Comica graphic short story, le bédéiste Édo Brenes a conquis son public – même français, grâce à Casterman qui a eu la judicieuse idée de la traduire – grâce à un roman graphique qui explore sa mémoire familiale, *Bons baisers de Limon*.



TOP 10
LECTURE

Bien qu'elle soit assez récente, puisqu'il est coutume de la faire naître avec l'Indépendance, et même si aujourd'hui elle n'a pas encore engendré d'écrivains ayant acquis une renommée internationale, la littérature costaricaine n'a pourtant pas à rougir de contredire l'adage voulant que les gens heureux n'aient pas d'histoires à raconter. Un seul bémol : le manque de traductions.

LOBSTER PARADISE



© ÉDITIONS ICI MÊME

À la fin des années 1940, au Costa Rica, prolifère un trafic… de homards, ce qui n'a rien d'une blague, surtout pour le jeune Henry qui s'y retrouve mêlé.
Edo Brenes, *éditions Ici Même.*

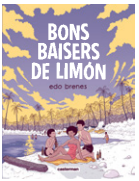
MUSÉE ANIMAL



© CHRISTIAN BOURGOIS ÉDITEUR

Un conservateur de musée travaille pour une femme dont il ne comprendra les motivations que sept ans plus tard. Un roman qui parle d'art, et d'activisme.
Carlos Fonseca, *Christian Bourgois Éditeur.*

BONS BAISER DE LIMON



© ÉDITIONS CASTERMAN

De retour chez sa mère, un étudiant tombe sur un lot de photographies anciennes et découvre un secret de famille.
Edo Brenes, *éditions Casterman.*

THE LATIN AMERICAN COOKBOOK



© ÉDITIONS PHAIDON

Un bel ouvrage de 432 pages pour s'initier à la cuisine d'Amérique latine… et réviser son anglais !
Virgilio Martinez et Nicholas W. Gill, *éditions Phaidon.*

LES CHAMANS-JAGUARS



© ÉDITIONS L'HARMATTAN

Un conte pour les adolescents à partir de 14 ans, qui s'inspire des anciens mythes et légendes du Costa Rica.
Estelle Yven, *éditions L'Harmattan.*

COSTA RICA



© ÉDITIONS PLACE DES VICTOIRES

Rien de mieux que la photographie pour appréhender cette superbe région du monde, de ses plages préservées jusqu'à sa forêt tropicale.
Petra Ender et Ellen Spielmann, *éditions Place des Victoires.*

ÉTÉ ROUGE



© ÉDITIONS DE L'AUBE

D'où vient l'argent qui finance les villas luxueuses de la côte costaricaine ? Un ancien guérillo devenu détective ne va pas tarder à l'apprendre.
Daniel Quirós, *éditions de l'Aube.*

PSAUMES POUR CONJURER LA GUERRE



© ÉDITIONS CALLIGRAMMES

L'ancien représentant du Costa Rica à l'UNESCO prône la fraternité entre les peuples et rend hommage au Président Sanchez, Prix Nobel de la Paix.
Laureano Albán, *éditions Caligrammes.*

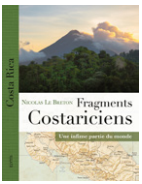
NOUVELLES DU COSTA RICA



© ÉDITIONS MAGELLAN & CIE

Six nouvelles et autant de voix d'écrivains contemporains, pour découvrir l'amour qu'ils portent à leur nation.
Collectif, *éditions Magellan & Cie.*

FRAGMENTS COSTARICIENS



© ÉDITIONS ELYTIS

De ses sept ans au Costa Rica, l'auteur aura ramené une admiration sans borne et un respect profond qu'il prend plaisir à partager.
Nicolas Le Breton, *éditions Elytis.*

A L'ÉCRAN

Les moyens de production limités, et la surreprésentation des productions hollywoodiennes sur les écrans ont longtemps muselé l'industrie nationale. Ainsi, le premier film tourné au Costa Rica date de 1930, une apparition assez tardive si l'on compare aux autres pays d'Amérique Latine. Depuis ce premier film, de nombreux tournages se sont arrêtés dans les paysages du pays, et la cinématographie nationale s'est construite autour de films sociaux, de documentaires, et de fictions diverses. Nourris par les relations entre villes et campagnes, par les conflits régionaux et par les légendes locales, ces films remplissent les salles de San José et d'ailleurs, tandis que certains cinéastes comme Hernan Jimenez s'exportent dans les festivals internationaux et sur les plateformes. Amateurs de cinéma, n'hésitez donc pas à pousser les portes des salles de la capitale, mais aussi des autres villes de ce pays qui comptent de nombreux cinéphiles.

Brève histoire du cinéma costaricien

Il est difficile de retracer l'histoire de l'arrivée du cinéma au Costa Rica. Comme le Nicaragua et le Panama voisins, les premières projections ont vraisemblablement eu lieu dès 1897, des vues apportées par les opérateurs étrangers. Très vite cependant, les photographes costariciens vont s'approprier ces techniques. Et l'on voit se développer dans les années 1910 des projections d'images nationales, montrant la faune, les différentes villes du pays, mais aussi les événements d'actualité. C'est en 1930 que le premier long métrage de fiction tourné au Costa Rica, *El Retorno*, arrive sur les écrans. Réalisé par l'italien A.F. Bertoni, ce film en noir et blanc compte tout de même de nombreux Costariciens dans son équipe. En racontant une romance où s'oppose le monde de la ville et celui de la campagne, *El Retorno* annonce déjà une thématique qui sera récurrente dans le cinéma national. En passant, le film utilise de nombreux décors naturels, comme le site historique de Ujarrás, la région d'Orosi, ainsi que les villes de Cartago centro et de San José.

Pour découvrir le premier film réalisé par un Costaricien, nous devons faire un saut dans le temps jusqu'à 1955. Cette année sortent à la fois le premier film parlant tourné au Costa Rica (*Elvira*), mais également Milagro de Amor, du cinéaste José Amboa. Cette œuvre, une zarzuela fortement influencée par la culture espagnole, raconte les péripéties amoureuses de deux tourtereaux, alternant séquences parlées et séquences chantées, comme le veut ce genre particulier de cinéma hispanophone. Le cinéma costaricien reste à cette époque encore très attaché aux coutumes et à la société de son époque, tendant à la représenter autant dans ses bons côtés que comme ses aspects plus sombres. Cette réflexion va se poursuivre dans les années 1960-1970 avec des documentaires forts comme *La cultura del guaro* de Carlos Freer (1975), aujourd'hui visible en ligne. Ces films vont de plus en plus loin dans leur critique sociale, et ce malgré le danger d'interdiction que fait peser le gouvernement sur ces productions. En 1976, cela conduira à la censure pure et simple de Costa Rica : *Republica Banana* du cinéaste Ingo Niehaus. Un réalisateur pourtant soutenu par le Centre du Cinéma costaricien, fondé trois ans plus tôt, et qui continuera à tourner fictions et documentaires par la suite.

Dans les années 1980, l'industrie toujours fragile s'ouvre pourtant à d'autres genres, et d'autres histoires. Dans un premier temps, ce sont les conflits et l'instabilité politique de la région qui alimentent les productions et coproductions régionales. Des films comme *Alsino y el cóndor* du cinéaste chilien Miguel Littin (1982) sont coproduits au Costa Rica, et traitent de sujets d'actualité comme la Révolution Zapatiste, ou les soulèvements à El Salvador. Quelques années plus tard, une nouvelle tendance voit le jour chez les cinéastes nationaux, chez qui le fantastique et les légendes locales deviennent un nouveau terreau de cinéma. Parmi ceux-ci, *La Segua de Antonio Yglesias* (1984) met en scène la légende éponyme de La Segua, une femme mystérieuse qui attire les voyageurs avant de se transformer en monstre à tête de cheval pour les dévorer. Mais le thème du garçon de province qui découvre la ville reste encore d'actualité, comme le prouve un film tel qu'*Eulalia* de Oscar Castillo (1987).

Depuis les années 1990, de nouvelles générations de cinéastes s'essaient au court métrage, à l'animation ou encore à la série, sans forcément réussir à percer hors du marché national déjà submergé de productions américaines. Hilda Hidalgo (*Del amor y otros demonios*, 2009), ou encore Hernan Jimenez (*Entonces nosotros*, 2016) participent à la renommée du cinéma costaricien à l'international. Et ce, notamment au travers de plateformes comme Netflix, pour laquelle Jimenez a produit la série *Love Hard*, sortie en 2021.



© ERIC SCHRADER - SHUTTERSTOCK.COM

Le volcan Arenal a servi de décor au film de M. Night Shyamalan, After Earth.

Costa Rica, décor de cinéma

Ses paysages grandioses et ses réductions fiscales ont permis au Costa Rica d'accueillir de nombreux tournages européens et hollywoodiens, ainsi que des grands noms du cinéma. Les premières secondes de Jurassic Park sont par exemple tournées autour de la Isla del Coco, parc national idyllique qui devient la fameuse Isla Nublar dans le film de Spielberg. N'espérez cependant pas croiser de reptiles ou de décors reconnaissables lors de votre périple, car le tournage a principalement eu lieu à Hawaii. Par contre, vous pourrez vous régaler des paysages locaux tout en vous amusant en famille devant Spy Kids 2 de Robert Rodriguez (2002). Une saga attendrissante et culte pour de nombreux fans, et dont le deuxième épisode emmène Carmen et Juni Cortez dans les entrailles du volcan Arenal, à la recherche d'un scientifique aussi fou que croustillant, incarné par Steve Buscemi. Plus récemment, c'est le réalisateur M. Night Shyamalan (Le Sixième Sens, Old) qui a emmené Will Smith et son fils Jaden Smith dans la jungle costaricienne pour After Earth (2013), également autour du volcan Arenal et de la ville proche de La Fortuna. Un drame futuriste où père et fils se retrouvent perdus sur une planète Terre que l'humanité a dû abandonner mille ans plus tôt, et où la vie a évolué, pour devenir plus hostile et dangereuse. Sans avoir été un grand succès au box-office, le film mérite qu'on s'y intéresse, ne serait-ce que pour ses décors mémorables.

Voir du cinéma au Costa Rica

Avec près de 150 écrans répartis entre les grandes villes du pays, le Costa Rica peut se targuer d'avoir un sympathique parc de salles, et une belle communauté de cinéphiles. Celle-ci, attirée autant par les blockbusters américains que par les films locaux ou les productions art et essai internationales, se répartit entre les complexes et les salles plus modestes. Si vous êtes de passage à San José et en manque de cinéma, arrêtez-vous au CINÉ Magaly, et vivez l'expérience d'une grande salle historique de plus de 1 000 places, dans un cadre très art déco. Plus ancien encore, le Cine Variedades vous accueille pour des films en version espagnole comme en version originale, selon les séances. Et avec un peu de chance, vous pourrez profiter de projections en plein air sur les plages, ou vous plonger dans l'ambiance du Festival International de Cine de San José, qui fêtait en juin 2022 son dixième anniversaire.

POPULATION

Au débarquement de Colomb, les Espagnols pensent avoir atteint les Indes et appellent alors « Indiens » les habitants de ces terres tout juste découvertes. Les populations amérindiennes étaient classées à l'époque en trois grands groupes bien distincts occupant les trois grandes régions du pays : la côte Pacifique nord (Guanacaste et péninsule de Nicoya), la Vallée Centrale et la côte Pacifique sud. Comme partout ailleurs, après l'arrivée des Espagnols, la population originelle diminua fortement suite aux actes de cruauté, la chasse aux esclaves et les épidémies dévastatrices provoquées par les conquistadors au nom de la couronne espagnole. Aujourd'hui peuplé majoritairement par des descendants espagnols, principalement d'origine galicienne et andalouse, la population du Costa Rica dépasse de peu les 5 millions d'habitants. Le pays se revendique comme un pays métissé fier de ses différentes facettes ethnico-culturelles et de son histoire liée à ses différentes vagues d'immigrations.

Les peuples précolombiens

Même s'il est possible d'admirer les plus belles pièces de l'artisanat précolombien dans les deux musées de San José : le **musée de l'Or** (p.138) et le **musée de Jade** (p.135) (le plus important musée de Jade du continent), les vestiges du passé précolombien sont rares, et même quasi absents du territoire costaricien. Seul le site de **Guayabo** ★★★ (p.186)témoigne encore de la grandeur d'un passé aujourd'hui révolu. Avant l'arrivée des Conquistadors, le Costa Rica comptait 400 000 habitants mais la colonisation a entraîné des pertes conséquentes : aujourd'hui les groupes ethnico-culturels du Costa Rica ne totalisent plus que 50 000 personnes. Les différentes ethnies qui occupaient ce petit territoire se distinguaient les unes des autres par leurs origines, leurs langues et leurs coutumes diverses. Néanmoins, toute la richesse et la complexité qui composaient ces sociétés humaines tombèrent aux oubliettes lorsqu'elles se heurtèrent à la Conquête espagnole, déterminée à renouveler en profondeur les croyances et les modes de vie des Premières Nations. De manière générale, chaque communauté était dirigée par un cacique dont l'importance se faisait en fonction de la taille du territoire et du nombre d'habitants. La fédération de plusieurs villages formait un « caciquat » dont le plus important, à l'arrivée des colons espagnols, était celui de Nicoya.

La principale ethnie du Pacifique nord était celle des Chorotega, un peuple en provenance de la ville aztèque de Cholula au Mexique. Établis au nord-ouest du Costa Rica vers le IX[e] siècle, les Chorotegas cultivaient le maïs, la courge, le coton, le tabac, mais aussi le haricot et le cacao. Leur artisanat, hérité du peuple Maya, s'exprimait à travers le travail de la céramique (jarres, statuettes, etc.) et le travail du Jade. Comme les Mayas, ils possédaient leur propre calendrier, fondé sur l'astronomie, et leur propre système d'écriture. Trois grandes fêtes annuelles marquant les grandes étapes de la culture du maïs régissaient d'ailleurs le calendrier. Leurs villages, de plusieurs milliers d'habitants, étaient organisés autour de places, de marchés et de temples. De véritables structures politico-sociales régissaient les trois grandes classes sociales. On distinguait ainsi les prêtes, les guerriers et des prisonniers de guerre, destinés aux sacrifices humains.

Plus au sud, dans la forêt tropicale, les Brunkas occupaient toute la zone de la sierra de Talamanca. Descendants de la culture chibcha, une communauté précolombienne de l'actuelle Colombie, ils maniaient parfaitement les techniques artisanales du travail de l'or : ils fabriquaient minutieusement des parures de colliers et de bracelets ainsi que des masques traditionnels. Aujourd'hui, leur travail est encore reconnu et de nombreux amateurs d'art se procurent des objets issus de leur savoir-faire. Les Brunkas sont également célèbres pour leurs étranges sphères de pierre dont on ignore la signification et l'usage. Disposées sur la péninsule d'Osa et parfaitement sphériques, elles peuvent peser jusqu'à seize tonnes et atteindre un diamètre de deux mètres ! Tout comme les Chorotegas, ils cultivaient le maïs, mais aussi les haricots et le coton.

Sur la côte caraïbe, les Huetares occupaient quasiment la totalité du littoral atlantique et se retrouvaient jusque dans la Vallée centrale. Chasseurs, cueilleurs, mais aussi cultivateurs, ils ont fait du manioc et de la patate douce les bases de leur alimentation. Spécialisés dans le travail de la pierre volcanique, ils se dédiaient à la sculpture d'autels ornés de figures humaines et animales.

Il ne reste que peu de traces de leur architecture : le seul monument notable de la culture huetar sont les ruines de **Guayabo** ★★★ (p.186), une cité construite entre le VI^e^ et le X^e^ siècle de notre ère, et abandonnée vers 1400 pour des raisons encore inconnues même si ses fouilles sont toujours en cours sur l'ancienne cité de Guayabo qui aurait été habitée par une dizaine de milliers d'âmes.

Les Costariciens d'aujourd'hui

Longtemps, la population du Costa Rica n'a compté que quelques dizaines de milliers d'habitants. La colonisation, lente et difficile, occasionna de lourdes pertes et l'immigration se montra quelque peu frileuse : en 1800, le pays comptait à peine 50 000 habitants. En 1920, ils n'étaient que 420 000, puis 620 000 en 1940 et enfin 800 000 en 1950. Au recensement de 1984, ils étaient 2,4 millions. Le taux d'accroissement annuel a été, pendant les dernières décennies, de 2,1 %. Avec 5,1 millions d'habitants en 2021, le Costa Rica connaît, comme quasi partout dans le monde, une tendance à la baisse. La population est relativement jeune (environ un tiers d'entre eux est âgé de moins de quinze ans.).

Tout au long du XX^e^ siècle, 70 % des Costariciens vivaient encore à la campagne ! Longtemps rurale, la population s'est fortement urbanisée à partir des années 2000 en même temps que l'essor touristique. Son ouverture à l'international a d'ailleurs provoqué quelques changements : depuis quelques années, le Costa Rica accueille beaucoup d'Américains et de plus en plus d'Européens. Venus d'abord en tant que touristes, ils sont de plus en plus nombreux à élire domicile au Costa Rica afin de couler des jours heureux pour leur retraite. Certaines villes comme Tamarindo, sur la côte Pacifique, parlent presque plus anglais qu'espagnol !

Longtemps oubliées, les communautés amérindiennes ont peu à peu obtenu la reconnaissance de leur peuple et de leur réserve. Elles vivent souvent loin des villes et des routes asphaltées et ne sont pas encore intégrés à la société costaricienne, souhaitant préserver leur culture et leurs traditions. Comme dans la majorité des pays comptant des minorités autochtones, le Costa Rica n'a pas maintenu le même développement des conditions de vie pour tout le monde : les communautés amérindiennes, bien qu'autosuffisantes pour la plupart, vivent de manière marginalisée. Analphabètes, vivant dans des logements vétustes, privés d'école et ne disposant pas d'électricité, les populations de ces communautés ne bénéficient pas toujours des progrès et de la modernité occidentale.

Identités multiples et minorités ethnico-culturelles

La population du Costa Rica est fortement métissée. Ici, le mot « blanc » désigne un large éventail de couleurs de peau (du blanc clair au bronzé assez sombre) et le terme « noir » ne s'applique cependant qu'aux descendants des esclaves africains. Terre d'accueil de nombreuses populations européennes, le pays compte, d'après les derniers recensements, 93 % de Blancs, 3 % de Noirs, 3 % d'Asiatiques et 1 % de natifs amérindiens. Mais pourquoi tant de diversité pour un si petit pays ? Cette richesse multiculturelle provient de différents épisodes historiques. Par exemple, au XIX^e^ siècle, la construction des chemins de fer attira des travailleurs chinois et jamaïcains. Puis, toujours à la fin du XIX^e^ siècle, de nombreux immigrants anglais, irlandais, allemands, polonais, italiens ou encore basques s'installèrent. Avant la Seconde Guerre mondiale, fuyant la montée du nazisme, les juifs d'Europe, les Libanais et des Turcs suivirent le mouvement. Puis, face aux dictatures latino-américaines qui frappèrent notamment le Chili, l'Uruguay ou encore l'Argentine dans la seconde moitié du XX^e^, de nombreux Sud-Américains décidèrent de prendre la fuite en se réfugiant au Costa Rica.

Mais parmi toutes ces vagues de migrations, une population au passé bien particulier est installée au Costa Rica depuis plusieurs générations : majoritairement représentés dans la région de Limon, les Afro-descendants entretiennent avec fierté l'essence d'une culture caribéenne empreinte de nostalgie, de musique, d'histoire et de métissage. Puerto Limon porte



© SARAH - STOCK.ADOBE.COM

Site de Guayabo.

encore ces influences culturelles et musicales que l'on retrouve notamment dans le calypso, popularisée dans les Antilles anglophones, mais originaire d'Afrique de l'Ouest. Musique rythmée et véritable arme politique, le calypso fut importé au Costa Rica en même temps que les esclaves jamaïcains, et ce, jusqu'au XX^{e} siècle. Il est toujours aussi présent dans la vie des habitants de la côte caraïbe : tout le monde le connaît et tout le monde le danse ! Longtemps écartées de la population hispano-américaine, les communautés noires n'ont pas pu bénéficier des droits civiques et étaient soumises à des mesures xénophobes telles que d'éviter de se mélanger aux autres populations sous peine de « dégénérescence physiologique et le développement de l'oisiveté et du vice ». Dans les années 1920 et 1930, ces mêmes communautés n'avaient pas accès aux emplois qualifiés. À l'aube de la Seconde Guerre mondiale, ces contestations aboutirent sur une loi interdisant l'entrée du pays aux populations noires, chinoises et arabes. Il fallut attendre la Seconde République, en 1948, pour que les lois discriminatoires disparaissent.

Aujourd'hui, les Amérindiens disposent à travers le pays de 22 réserves et territoires. Toutefois, pendant longtemps, le pays a négligé les communautés amérindiennes à l'Histoire millénaire. Au fil des ans, des lois et des décrets protègent les terres de ces communautés ancestrales, mais, malheureusement, elles sont touchées par l'essor de l'économie occidentale et certaines terres sont souvent rachetées illégalement par des sociétés étrangères. Attachées à leurs traditions et vivant de manière isolée, certaines ethnies se méfient des visiteurs extérieurs : pour être accepté dans certaines communautés, il vous faudra passer par des rituels afin d'éviter de transmettre des maladies ou de faire entrer de mauvais esprits. Grands connaisseurs de leur environnement, ils entretiennent un mode de vie très proche de la nature. L'héritage spirituel et culturel essaie d'être transmis aux générations suivantes. Les Maleku et les Bribris figurent parmi les communautés costariciennes les plus anciennes. Le peuple Maleku, qui a fait face à de nombreux soubresauts de l'histoire, vit dans les plaines du nord du Costa Rica. Répartis sur trois réserves, ils ne sont plus que 600. Les Bribris, dispersés dans la partie sud de la Cordillère de Talamanca, est le plus grand peuple ethnique du pays. D'origine aztèque et adeptes du chamanisme, ils seraient au nombre de 10 000 personnes réparties dans trois réserves. Chargés d'un passé de plus de 5 000 ans et éloignés de toute forme de civilisation, les Bribris vivent en autosuffisance. Toutefois, cela ne les empêche pas d'être très ouverts au tourisme. Pour atteindre leurs villages nichés dans la forêt, il vous faudra emprunter des pistes en 4x4 à travers la jungle inextricable puis poursuivre votre chemin à bord d'une pirogue. Peuple emblématique du Costa Rica, ils perpétuent un lien singulier avec leurs terres. Dans des parcelles cultivées au cœur de la jungle, ils travaillent les fèves de cacao et fabriquent du chocolat. Le maïs s'utilise encore pour produire la ***chicha***, la boisson traditionnelle. Si vous rendez visite aux Malekus ou aux Bribris, les chefs du village vous feront certainement goûter une petite coupe de cet alcool de maïs fermenté !

Pura vida mae

Le Costa Rica est sans doute le pays à la plus grande notoriété en Amérique centrale malgré une population limitée à 5 millions d'habitants. Cette popularité est portée par son peuple à la fois accueillant et généreux. Ravie de partager les trésors de son pays, la population se montre tout particulièrement chaleureuse et ouverte au tourisme international. Amoureux de la vie et respectueux de la vie sauvage qui les entoure, ils honorent chaque jour qui s'écoule par le plus célèbre des dictons du pays : « Pura vida » (qui pourrait se traduire par « tout va bien »), traduit à la perfection la philosophie du pays. Chérir l'instant présent, c'est le principe de vie du Costa Rica. « Pura vida » retranscrit cette vision du monde, cette joie de vivre, en même temps qu'il est une formule très utilisée afin de saluer votre prochain.

Même si la langue officielle du Costa Rica est l'espagnol, les Ticos – comme on les surnomme – possèdent eux aussi leur propre argot, c'est-à-dire des mots et des expressions que l'on entend que dans la bouche des locaux. Quelques particularités proviennent de l'Amérique précolombienne : des mots proviennent effectivement de certaines langues de tribus amérindiennes ayant laissé s'échapper un certain héritage culturel. Plusieurs minorités ethniques luttent d'ailleurs pour la conservation et l'enseignement de leurs dialectes de moins en moins employés. Sur la côte atlantique, les Afro-descendants emploient un créole anglais hérité de leurs ancêtres jamaïcains. Vous pourrez également constater que les Costariciens s'appellent entre eux les « Ticos » pour la simple et bonne raison qu'ils emploient constamment ce diminutif à chaque mot, le plus souvent se terminant par « -ico ». Par exemple, ***chico*** (petit) deviendra ***chiquitico*** (encore plus petit). Ainsi, chaque mot se voit associer ce diminutif : la petite rue, la petite voiture, la petite promenade, le petit chien, le petit café… Ce réflexe linguistique est une manière d'adoucir les interactions, d'atténuer la rudesse de certains propos, cela passe beaucoup mieux et rend le quotidien beaucoup plus agréable !



© OVERFLIGHTSTOCK - STOCK.ADOBE.COM

Péninsule de Nicoya.

Toujours dans un état d'esprit pacifiste et respectueux, les Costariciens sont le reflet d'une politique sociale et démocratique. La décision d'abolir son armée au lendemain d'une guerre civile a permis au pays d'investir dans la santé, l'éducation et la préservation de l'environnement. Fier de ses valeurs démocratiques, le Costa Rica a d'ailleurs établi son drapeau avec les trois couleurs de la France : bleu, blanc rouge avec cinq bandes horizontales. « La France dresse ses couleurs verticalement, car elle est au centre de la civilisation. Le Costa Rica les érigera horizontalement, car c'est une nation qui commence à recevoir les premiers rayons de sa véritable indépendance et de la civilisation du siècle. » (Castro Madriz, président de la République, 1848).

Un lien fort et intime avec la nature

Au Costa Rica, la nature est une alliée au quotidien. Habitués à cette profusion de nature, les Ticos naissent avec cette capacité à s'émerveiller quotidiennement face au spectacle qu'offre le monde vivant. Conscients de leur environnement et éduqués à la richesse de leur biodiversité, ils font corps avec cette terre qui bouge et qui fait partie de leur identité. Un tremblement de terre ? Une éruption volcanique ? Les Ticos ne s'alarment pas forcément : l'amour des habitants pour la nature, c'est aussi accepter ses caprices ! En appliquant l'adage « Pura vida », on ne peut qu'être heureux, et encore plus si l'on se contente d'une vie simple et proche de la nature : voilà peut-être le secret de la longévité au Costa Rica, l'un des pays qui comptent le plus de centenaires. Ici, dès qu'une personne vient au monde, elle forme une connexion directe avec la nature. Cette dernière garantit d'ailleurs une meilleure qualité de vie au quotidien : les habitants du Costa Rica bénéficient de l'espérance de vie la plus haute d'Amérique Centrale et vivent en moyenne jusqu'à 80 ans ! Qualifiée de « zone bleue » par les scientifiques, la péninsule de Nicoya, dans le Nord-Ouest du pays, est une province où l'on vit beaucoup plus vieux qu'ailleurs : on a 10 fois plus de chance de vivre centenaire qu'en Europe ! Abritant de nombreux centenaires, c'est effectivement l'un des cinq endroits au monde où l'on vit le plus vieux sur la planète. Ceci s'explique notamment par la qualité de la nourriture locale (régime essentiellement végétarien), le fonctionnement solidaire des familles et des communautés, la détermination du rôle de chacun au sein d'une activité… Les familles ne se séparent jamais, résident toujours au même endroit et les anciens travaillent jusqu'à la fin de leur vie : chacun à une mission !

Habitués à faire pousser leur propre nourriture, certains anciens sont de véritables encyclopédies et ont su acquérir au fil des années l'expérience pour identifier les plantes au premier regard : celles qui sont comestibles et/ou médicinales, celles qui nettoient les reins, celles qui luttent contre le paludisme, le froid ou le rhume, celles qui sont de bons anti-moustiques ou qui sont de traitement pour la circulation et le traitement des veines. Ici, le curcuma pousse à profusion !

Les Ticos entretiennent également avec la nature un lien plus sportif. Sport quasi national, le surf est une religion pour un grand nombre d'entre eux ! Il est même fréquent que les Ticos fassent une pause au travail et partent se vider la tête pour une session de surf. Simples novices ou initiés, ils sont nombreux à partir à l'assaut des vagues sur les centaines de kilomètres de côtes que compte le pays. Les moins sportifs, eux, se donnent tout de même rendez-vous sur la plage pour assister au coucher du soleil, une façon de rendre hommage à la beauté de leur environnement.

SOCIÉTÉ

« *Certains pensent que nous sommes vulnérables parce que nous n'avons pas d'armée. C'est exactement le contraire. C'est parce que nous n'avons pas d'armée que nous sommes forts* » a déclaré Oscar Arias Sánchez, prix Nobel de la paix en 1987. Le petit pays, coincé entre des voisins plus turbulents, n'a plus d'armée depuis 1948. Paradis vert, progrès économique, politique sociale moderne : reflet d'une société en avance sur son temps, la mentalité costaricienne est empreinte d'une bienveillance naturelle et d'une ouverture d'esprit toute particulière. Mais, paradoxalement, le Costa Rica se révèle parfois conservateur et très en prise avec ses traditions catholiques. Depuis l'avènement du XXIe siècle, un renversement des valeurs fixe désormais de nouveaux objectifs pour les droits des femmes, des communautés LGBT+ et des populations autochtones. Un conservatisme en mouvement qui implique, au passage, de lourdes implications sociales.

Un état d'esprit hédoniste

Les mentalités costariciennes se sont forgées en même temps que les valeurs du pays. Les premiers Européens, missionnés de coloniser les terres, vivaient dans la pauvreté et se consacraient exclusivement au travail. Les chroniqueurs du XVIIe siècle ont rapporté la misère des colons de l'époque, réduits à cultiver la terre et s'efforçant de s'adapter à un nouvel environnement peu familier. Toutefois, pour pallier les difficultés, les premiers habitants s'entraidaient au maximum pour maintenir une certaine solidarité. Ainsi, une économie et une vie sociale ont pris forme en même temps que la société qui se construisait lentement. Instaurer les bases nécessaires à l'épanouissement des habitants était une priorité pour permettre l'installation pérenne des colonies. Aujourd'hui, grâce à ses valeurs d'entraide basées sur la communauté, le Costa Rica est souvent qualifié comme le pays le plus accueillant d'Amérique centrale. Terre d'accueil et d'émerveillement, la destination a pris soin, ces dernières décennies, d'assurer un esprit de tranquillité qui va de pair avec la stabilité, comme en témoigne la devise nationale : « *¡ Vivan siempre el trabajo y la paz !* » (Que vivent à jamais le travail et la paix !). Le respect de son prochain, de la nature, de la vie, la paix sociale et la démocratie sont bien ancrés dans les mentalités des Ticos… Et en tant que visiteur, on se laisse facilement gagner par cette mentalité pacifiste. Dans un pays sans armée, les budgets sont davantage consacrés à l'éducation, l'environnement et à la santé. Compte tenu de son niveau de vie élevé et de la coexistence harmonieuse de ses différentes populations, certains considèrent même le Costa Rica comme la Suisse de l'Amérique Centrale. Son système d'enseignement, de réglementations de conditions de travail, de salaire, de retraite et de congés assure une certaine qualité de vie en communion perpétuelle avec la nature. On peut dire qu'il s'y dégage une philosophie de vie que caractérise bien l'autre slogan national « Pura vida » : une ode à la paix et à la gratitude.



© SANDRA - STOCK.ADOBE.COM

Pura Vida, principe de vie du pays.

Vivre en meilleur santé et plus heureux

Véritable paradis terrestre, le Costa Rica accueille chaque année de nouvelles communautés d'expatriés : cela se remarque tout particulièrement sur la côte Pacifique, du côté de Tamarindo, où bon nombre d'Américains ont élu domicile à l'année. Il n'est pas étonnant qu'autant d'étrangers s'installent dans ce pays : au-delà d'un voyage touristique, une installation sur le plus long terme promet un mode de vie alléchant. Tout d'abord, la durée de vie moyenne des Costariciens est l'une des plus longues au monde et les Costariciens jouissent d'un bien-être supérieur à celui des habitants des pays riches (en 2019, selon le Happy Planet Index, le Costa Rica est le pays le plus heureux de la planète). Exposés à la vitamine D, éloignés du stress urbain, profitant d'une nourriture saine et locale tout en restant actifs tous les jours, les Ticos vivent vieux et en bonne santé tout en consolidant les liens sociaux avec leurs amis et leurs familles. Les gens aiment se réunir, partager, se socialiser, les familles se soutiennent, des aînés aux derniers-nés. Les personnes âgées se sentent utiles et intégrées, elles travaillent toute leur vie, restent positives et actives à tout âge : il n'est pas rare de voir un centenaire à dos de cheval ! Le Costa Rica se place parmi les douze pays dans le monde investissant le plus dans la santé et reste le plus grand investisseur en Amérique latine, selon l'OCDE. Le coût de la vie, la stabilité économique, les soins de santé, l'éducation, la fiscalité… Ces conditions de vie tout simplement exceptionnelles séduiront tous les rêveurs en quête d'ailleurs. Face à cette multitude d'avantages, le Costa Rica a été élu en 2018 la destination idéale pour prendre sa retraite !

Les droits de la femme

En plus d'être en tête du classement des pays les plus heureux, le Costa Rica a réussi à placer les préoccupations environnementales au cœur de ses politiques économiques. Toutefois, même si le gouvernement semble prioriser le bien-être de ses habitants et le respect de l'environnement, certains droits humains restent en suspens. Concernant le droit des femmes, le droit de vote a été accordé pour la première fois en 1950. Dès 1869, l'éducation primaire obligatoire pour les deux sexes est instaurée et dès 1887, le pays accorde le droit de gérer leurs avoirs aux femmes mariées. L'année suivante, les femmes mariées peuvent détenir une garde légale ainsi qu'être exécutrices testamentaires. À partir du XXIe siècle, la cause des femmes s'accélère et le pays élit même une présidente de la République, Laura Chinchilla de 2010 à 2014. En 2019, après l'adoption de quelques mesures garantissant les droits sexuels et reproductifs des femmes et des filles, le ministère de la Santé a délivré une autorisation pour la commercialisation de contraceptifs sans ordonnance. Mais criminalisé dans la plupart des pays d'Amérique latine, l'avortement continue régulièrement d'alimenter les débats publics costariciens. Moins catégorique que ses voisins d'Amérique centrale, réputés pour avoir des lois sur l'avortement parmi les plus strictes au monde (peines de prison en cas d'avortement illégal au Salvador), le Costa Rica continue toutefois de restreindre et sanctionner le recours à l'interruption volontaire de grossesse (IVG). Le Code pénal de 1970 criminalise l'avortement en tant que « crime contre la vie ». Les peines de prison s'étendent de six mois à trois ans pour avoir subi un avortement, et de six mois à dix ans pour avoir pratiqué ou aidé une femme à avorter. Légalement, l'avortement « thérapeutique » n'est autorisé qu'en cas de danger de vie pour la mère. En cas de viol, l'IVG n'est pas autorisée. Un décret publié en 2019 précisait la légalité de l'avortement « thérapeutique » dans les centres privés et publics. Dans un pays où le catholicisme est la religion d'Etat et où l'Eglise intervient encore sur toutes les questions publiques, le long combat pour l'IVG semble toujours compromis. Pourtant, de nombreux mouvements de défense des droits des femmes se mobilisent en Amérique latine pour faire progresser le droit à l'interruption volontaire de grossesse. Portées par une Amérique latine de plus en plus réformiste, les femmes costariciennes s'inspirent des succès de légalisation complète de l'avortement, tels ceux de l'Argentine en 2020 ou du Chili en 2021, pour faire valoir un avortement sûr, légal et gratuit. Début 2021, l'ONG costaricienne Mouvement a présenté une initiative visant à dépénaliser l'avortement, qu'elle espérait pouvoir déposer devant le Parlement. Si elle recueille au moins 170 000 signatures, la proposition de loi visera à autoriser l'avortement jusqu'à 14 semaines de grossesse.

Avancées des droits LGBT

Les discriminations homosexuelles perdurent malgré une décision rendue en 2018 par la Cour suprême de justice du Costa Rica. Cette haute instance avait déclaré inconstitutionnelle l'interdiction du mariage entre partenaires du même sexe et avait alors donné dix-huit mois à l'Assemblée législative pour fixer les termes légaux de ces unions et modifier le Code de la famille. Il aura fallu un avis de la Cour interaméricaine des droits de l'homme (CIDH), la même année, pour faire aboutir les démarches des militants du mariage pour tous. Le 26 mai 2020, le mariage entre conjoints du même sexe était officiellement autorisé. Avec cette décision juridique historique, le Costa Rica est devenu le premier pays d'Amérique centrale et le huitième pays du continent américain à légaliser le mariage homosexuel. Signe d'une transformation sociale et culturelle, plus de 35 ONG locales ont lancé la campagne « Oui, j'accepte »

(« Sí Acepto ») appelant à une égale dignité pour tous les êtres humains. Si le changement juridique est une chose, le changement culturel en est une autre : avec une majorité de catholiques, le Costa Rica subit encore les croyances obsolètes véhiculées par l'Eglise. Il semblerait cependant que la perception de la communauté LGBT se soit améliorée grâce à une image plus « moderne » de l'Eglise, plus ouverte à l'homosexualité depuis l'élection du Pape François.

La question des peuples autochtones

Pionnier en matière de défense de l'environnement, le pays valorise économiquement ses ressources écologiques. Mais cet environnement préservé compte quelques oubliés : pendant longtemps, le Costa Rica a mis de côté ses populations locales pourtant toujours bien vivantes à l'intérieur de ses frontières. En 2021, les populations ethnico-culturelles du pays totalisaient environ 100 0000 personnes sur les 24 territoires indigènes qui abritaient encore huit peuples distincts. Bien que le Costa Rica ait adopté la déclaration des Nations unies sur les droits des peuples autochtones et ratifié la convention 169 de l'Organisation internationale du travail relative aux peuples indigènes et tribaux, les droits au territoire et à l'autodétermination ne sont toujours pas reconnus. Il existe bien évidemment des lois et des décrets pour protéger les populations locales ,mais il est facile, pour les multinationales, de les détourner : l'achat de certaines terres indigènes s'obtient facilement grâce à une transaction de quelques millions de dollars. Repliés dans des zones reculées, certains territoires n'ont pas d'école, ni d'électricité. Dans l'absolu, ceci ne constitue pas un problème pour ces populations attachées à un mode de vie traditionnel, toutefois cela devient problématique lorsque leurs terres sont exploitées et qu'ils sont obligés de fuir vers la ville. Face à autant de souffrance, les autorités font la sourde oreille et tandis que les arbres tombent, que les élevages s'intensifient et les rivières s'assèchent, ces populations n'ont plus d'autres choix que de rejoindre le système des Blancs et de se plier au « Progrès ». En 2019, le membre-fondateur du Front national des peuples indigènes (Frenapi), Sergio Rojas a été assassiné chez lui. Porte-parole célèbre du peuple Bribri, il avait signalé des menaces et des attaques contre lui et d'autres communautés dans le cadre de conflits territoriaux. En 2020, Jehry Rivera, un autochtone Bröran de Térraba, a également été assassiné au cours d'un processus de récupération des terres. Début 2023, les deux cas restaient impunis par la justice et aucune avancée dans l'enquête sur ces meurtres et les mesures conservatoires ordonnées par la Commission interaméricaine des droits de l'homme pour la protection des communautés n'avaient été mises en œuvre.



RELIGIONS

Dès le XVI[e] siècle, lorsque l'Europe apprit la découverte d'un nouveau continent, le monde occidental manifesta une grande fascination pour ces terres lointaines. Évoquant exotisme et mysticisme, la Méso-Amérique présentait des éléments culturels et étrangers au monde occidental. L'absence d'architecture et de traces écrites des civilisations précolombiennes fait que le Costa Rica ne suscite pas le même engouement que les pays de civilisations mayas ou aztèques. Toutefois, vouant un culte particulier au monde vivant, les petites ethnies costariciennes ne sont pas moins riches de mythes, de croyances et de pratiques dites religieuses. Par la suite, la colonisation et l'évangélisation du territoire ont apporté leur lot de souffrances et de chaos au sein des peuples autochtones convertis pour la plupart au catholicisme. Aujourd'hui, même si la Constitution garantit une totale liberté de culte, le catholicisme reste la religion d'État.

Les spiritualités précolombiennes

Avant l'arrivée des conquistadors, les grandes civilisations précolombiennes sont cantonnées dans certaines zones telles les régions andines et la Méso-Amérique. Le Costa Rica se développa à l'écart des grandes civilisations telles que les Aztèques, dans l'actuel Mexique, et les Mayas dans les territoires actuels du Belize, du Guatemala et du Honduras. Faiblement peuplé, ce petit territoire hostile se situait cependant au confluent de plusieurs civilisations. Faute de données fiables, encore une fois à cause de l'absence d'écriture et de populations dispersées, il est impossible de déterminer le nombre réel d'habitants avant le XV[e] siècle. Toutefois, les estimations tournent autour de 30 000 à 40 000 habitants.

Les chefs de tribus, appelés « caciques », détenaient leur pouvoir de leurs ancêtres et transmettaient leur autorité de père en fils. Au-delà de leur rôle de chef, ils étaient également guérisseurs et intermédiaires entre le monde physique et le monde spirituel. Attachés au chamanisme et à l'animisme, les peuples qui occupaient le Costa Rica précolombien n'étaient dominés par aucune autre civilisation et, sans cadre politique et social réellement défini, tous les villages se livraient ainsi des guerres sans merci. Différents guerriers de différentes tribus organisaient des incursions en territoire ennemi afin de capturer des prisonniers, pour en faire des esclaves ou les offrir en sacrifice. Concernant cette dernière pratique, le volcan Poás, situé dans l'actuelle province d'Alajuela, était un lieu privilégié pour offrir de jeunes vierges capturées à l'ennemi. Égorgées ou jetées vivantes par des prêtres au sein de la *caldeira* (le cratère), elles étaient sacrifiées en offrande aux dieux. Même si les conflits intérieurs portent à croire que le territoire était divisé, certaines traces d'objets trouvés prouvent cependant l'existence de croyances communes. Peints de noir et de rouge, plusieurs objets transmettaient un message religieux : le noir représentait le royaume des morts tandis que le rouge symbolisait le soleil. Ces poteries se retrouvent dans la culture papagayo, dans le Guanacaste, ainsi que dans la culture huetar dans la vallée centrale.

Bribris et Cabécares : en contact spirituel avec la Terre

Bien qu'ils parlent deux langues différentes, les Bribris et les Cabécares forment un seul groupe ethnique traditionnellement connu sous le nom de peuple Talamanca, un terme issu de leur territoire d'habitation, la jungle de Talamanca. Composée d'environ 20 000 personnes, cette grande famille partage le même système de croyances et est relativement connue pour le lien qu'elle entretient avec la Terre. Bribris et Cabécares se transmettent de génération en génération la spiritualité de la Terre Mère. Pour la plupart des ethnies, la Terre est un être vivant, un être indépendant et immortel, qui naît, grandit, donne la vie et maintient le cycle du monde vivant. Cette spiritualité est également une philosophie : la nature construit leur identité et n'est pas qu'une ressource. Ces communautés détiennent une véritable lecture de la forêt, chaque plante et chaque arbre racontant quelque chose. Les plantes ont également une énergie vibratoire et les tribus se connectent à cette énergie afin de soigner bien des maux.

Préservée par les chamans, cette cosmogonie a pour figure centrale Sibú, également appelé Sibö ou Zipoh. Selon les mots de Carlos Aguilar, célèbre archéologue costaricien, « Sibú est chez les Talamancas l'Être suprême, le Grand Esprit ; omnipotent et omniprésent. C'est lui qui représente l'esprit du bien, il est respecté, mais pas craint, pas vénéré, pas adoré ». Selon la légende, le monde primitif, plongé dans les ténèbres, était peuplé d'êtres maléfiques, les Sòrburus. L'un d'entre eux, Sibökomo, fut le premier « awa »,



© BRIBRIS - SHUTTERSTOCK.COM

Basilique Notre-Dame des Anges à Cartago.

autrement dit le premier chaman. Ce titre lui conféra certains pouvoirs dont ceux de détenir des pierres magiques qui lui transmirent l'idée de création de la vie sur Terre. Toutefois, les Sòrburus avaient flétri la surface de la Terre jusqu'à la rendre stérile, rendant impossible la « germination » des graines des hommes. Sibökomo, déterminé à créer la vie, décida alors de prendre en otage sa nièce Siitami, constituée de terre. Un jour, une de ces pierres mâles se perdit à l'intérieur de Siitami : la jeune fille tomba enceinte et donna naissance à leur fils Sibú neuf mois plus tard. Lorsqu'il naquit, les Sorburus tentèrent de le tuer, mais une colonie de fourmis le cacha jusqu'à ce qu'il grandisse et revienne combattre ses ennemis, notamment Sórkula, le plus puissant d'entre eux, qu'il vainquit par la ruse.

Enfin, un aspect important des manifestations religieuses des Talamanqueños est leur rite funéraire. Ces rites correspondent à une première sépulture dans laquelle le cadavre enveloppé est laissé dans la forêt pour se décomposer, puis à une sépulture secondaire dans laquelle les ossements sont enterrés dans la forêt. Lors de ces rites, des chants funéraires accompagnent l'âme du défunt vers la maison de Sulá. Père de la Terre, appelée Iriria, Sulá fit offrande de graines à Sibú afin de créer l'espèce humaine. Ainsi, Sulá façonna les humains un par un, décidant pour chacun de sa personnalité et ses caractéristiques. Les hommes étaient créés à partir d'argile avant d'être baignés dans les eaux du fleuve. Dans un témoignage donné par un chaman Bribri à l'anthropologue María Eugenia Bozzoli, on apprend : « C'est là-bas, dans les eaux où ils nous ont lavés. Sula baigne notre chair dans ces eaux colorées qu'il possède. Si je suis sombre, mon eau est opaque, si tu es blanc, ton eau est claire. C'est ainsi que Sibö et Sulá l'ont prévu ».

L'évangélisation par la religion catholique

Fondé en 1535, le vice-royaume d'Espagne était destiné à gérer les ressources des colonies. À l'époque, le territoire ne suscite pas vraiment l'intérêt de la couronne, et ce n'est qu'en 1561 que Juan de Cavallón Arboleda, conquistador espagnol, et le père Juan de Estrada Rávago entreprirent la colonisation d'un territoire où la vie sociale et religieuse était réduite au minimum. Les prêtres étaient confrontés à des églises dépeuplées et tentèrent à plusieurs reprises d'inciter la population à se présenter à la messe. L'évangélisation des populations autochtones devint donc une priorité afin d'implanter la religion catholique sur le territoire. Des missionnaires espagnols furent commandités afin de soumettre les différentes tribus et reçurent pour ordre de mener une « guerre juste » en cas de rébellion de la part des caciques. Cette évangélisation forcée fut accompagnée de pillages, de conversions à l'esclavage et de tortures. Pour les populations qui ne se soumettaient pas, toute une gamme de châtiments était appliquée par l'Église catholique dans le cadre de l'Inquisition. Perafán de Rivera, vice-roi de Catalogne et partisan de l'Inquisition, entreprend le système des *encomiendas*. Prétexte visant à tuer dans l'œuf tout projet de rébellion, ce système permettait aux colons de disposer d'une main-d'œuvre autochtone tout en s'engageant à l'évangélisation des différentes tribus. Théoriquement le système des *encomiendas* était illégal, seule la Couronne espagnole était décisionnaire dans l'établissement de ce système. Mais, désintéressée par la gestion logistique de la colonie costaricienne, la Couronne espagnole a manqué de s'affairer à l'organisation de la colonisation du territoire et les *encomiendas* ont suivi leur cours.



© BRANDO SANTOS PUPIRO - SHUTTERSTOCK.COM

La Vierge des Anges, patrone du Costa Rica.

Au cours des siècles suivants, le catholicisme infiltra toutes les ethnies et toutes les cultures : l'Église intervint davantage auprès de ces peuples pour les convertir, les considérant comme démoniaques. Ces peuples souhaitaient rompre le lien avec leur culture dite païenne et ne se souciaient guère de sauver leur identité culturelle. Ainsi, beaucoup de populations autochtones se sont tournées vers la foi catholique après avoir réalisé que leur spiritualité déclinait. Jusqu'au milieu du XIX[e] siècle, le pays sera constitué de deux religions : la religion catholique et la religion autochtone, dite animiste. En 1750, pour 29 268 habitants, on comptait environ 17 000 chrétiens pour 12 212 autochtones aux croyances locales. Aujourd'hui, le catholicisme est la religion d'État. L'article 75 de la Constitution en vigueur précise : « La religion catholique, apostolique et romaine est celle de l'État ; celui-ci contribue à son maintien sans empêcher le libre exercice, dans la République, d'autres cultes qui ne s'opposent ni à la morale universelle ni aux bonnes mœurs ».

Religion et spiritualité depuis le XIX[e] siècle

De nos jours, environ 70 % des Costariciens se déclarent catholiques et 5,4 % sont protestants. Le protestantisme a débarqué au Costa Rica à la fin du XIX[e] siècle en même temps que les commerçants britanniques et les populations noires des Caraïbes. Malgré une confiance en l'Église d'apparence infaillible, les chiffres commencèrent à changer à partir de la moitié du XX[e] siècle : un peu moins croyants et beaucoup moins pratiquants, les Costariciens s'ouvrent à d'autres formes de croyances et de spiritualités. Dès les années 1960, près de 10 000 habitants sur 1,5 million se revendiquent athées mais la religion chrétienne garde cependant le monopole face aux spiritualités indigènes alors en totale perdition. Au début des années 1970, le bahaïsme, religion abrahamique et monothéiste proclamant l'unité spirituelle de l'humanité connaît un certain engouement et se place en tant que troisième religion la plus pratiquée du pays. Suite à des scandales liés à des agressions sexuelles de prêtres sur mineurs, l'Église se retrouve dans la tourmente et la confiance des Costariciens en l'Église continue de chuter considérablement. Lassés par l'image d'une Église devenue trop conservatrice, les Costariciens se tournent alors vers d'autres religions et croyances que le catholicisme. Depuis la fin des années 1990, différentes sectes, venues essentiellement des États-Unis, se sont installées au Costa Rica. Par ailleurs, une petite communauté juive et des religions d'Extrême-Orient comptent désormais plusieurs milliers de fidèles. En 2022, le pays compte encore 4,7 millions de chrétiens pour 420 000 athées. Les Costariciens catholiques se revendiquent pratiquants : ils organisent des baptêmes, se rendent à l'église pour le mariage et maintiennent la cérémonie religieuse pour les enterrements. Les différentes manifestations liées de près ou de loin au catholicisme sont avant tout des traditions folkloriques devenues culturelles : des petits villages célèbrent encore des fêtes religieuses afin de marquer leur identité, de maintenir leurs traditions et d'attirer nombre de touristes. Chaque 2 août, la **basilique Notre-Dame des Anges** (p.178), à Cartago, rassemble des millions de pèlerins autour de « La Negrita », Vierge Noire déclarée patronne du Costa Rica et protectrice des Amériques.

QUE RAPPORTER ?

Après un voyage inoubliable dans un aussi beau pays, cela fait toujours plaisir de repartir avec un souvenir. Et quand on pense faire quelques emplettes au Costa Rica, c'est vers l'artisanat que l'on se tourne en premier lieu. Des sacs de style précolombien colorés aux tee-shirts à la gloire de la flore et de la faune tropicales ou frappés d'un « pura vida », en passant par les hamacs en macramé et les figurines multicolores, le choix s'annonce vaste. Le mieux est de se concentrer toutefois sur les produits artisanaux provenant du savoir-faire des communautés autochtones. Afin de valoriser l'artisanat, le gouvernement costaricien a même créé le "Sello Costa Rica Artesanal", un programme visant à développer le marché artisanal et renforcer la commercialisation de l'artisanat à travers l'identité costaricienne : alors n'hésitez pas, tournez-vous vers l'artisanat local et évitez les souvenirs en provenance de Chine !

L'artisanat traditionnel

L'artisanat précolombien est celui qui a su traverser les âges et notamment la colonisation. Cet artisanat ancestral se trouve dans les cultures autochtones du pays. C'est en général un héritage issu des ancêtres qui peuplaient la région à l'origine. Réparties en treize communautés différentes, les populations autochtones ont su maintenir vivantes leurs croyances culturelles et leurs traditions à travers la réalisation de différents objets artisanaux. Vendus aux touristes étrangers ou nationaux, ces objets sont ainsi d'excellents prétextes de transmission de pratiques manuelles à travers les générations et d'authentiques expressions de peuples qui perdurent. Décoratifs, religieux ou fonctionnels, tous ces objets sont fabriqués à partir de matières premières locales naturelles et sont souvent confectionnées par des femmes, au coeur de petites communautés matriarcales.

Pour un souvenir absolument unique, optez pour les masques Boruca qui proviennent de la tribu indigène du même nom. Originaire des montagnes de Talamanca, dans le sud-ouest du pays et à la limite de frontière avec le Panama, les Borucas créent des masques colorés depuis les débuts de la colonisation : ils se sont mis à fabriquer ces masques et à les porter afin d'effrayer les conquistadors espagnols. Tribu de guerriers jamais vaincus, les Borucas taillent les masques dans du ***balsa*** ou de l'acajou. Une fois taillés et sculptés, les masques passent dans les mains des peintres. Ces derniers utilisent des racines de curcuma, des graines d'achiote ou roucou pour peindre ses véritables oeuvres d'art sculptés à la main en haut relief. Aujourd'hui, les masques traditionnels Boruca sont la source principale de revenus de la communauté, vous serez séduits par leurs magnifiques couleurs et leurs représentations d'animaux aussi extraordinaires que terrifiants.

Du côté des la péninsule de Nicoya, les descendants des Chorotegas ont fait de la céramique sa marque de fabrique. Riches d'une transmission générationnelle et d'un savoir-faire vieux de 5 000 ans, les familles chorotega vivent souvent de la fabrication de ses céramiques. Les familles ont presque toutes un borno, un four à bois en forme de dôme pour la cuisson d'objets et utilisent toujours et encore les mêmes outils que leur ancêtres. Les couleurs sont 100 % naturelles et proviennent en partie de roches issues de la montagne. Les céramiques répondent encore à certaines croyances précolombiennes : avec leurs motifs totémiques souvent ornés de noir, de rouge et de blanc sur fond ocre, elles reçoivent des bénédictions chamaniques avant d'être mises en vente au public. Pour vous en procurer, rendez-vous à Boruca ou Palmar Norte, vous aurez l'embarras du choix !

Le travail du bois : un artisanat local

Le pays compte sept provinces, chacune possédant une particularité et plusieurs spécificités. A Limon, l'artisanat se révèle coloré, exprimant la culture de la région caribéenne, tandis que dans le Guanacaste, c'est le travail du cuir, et à San José, c'est le travail de la céramique. L'artisanat costaricien contemporain est issu d'un incroyable mélange de connaissances traditionnelles et d'influences européennes, africaines et caribéennes. Symbole d'une identité et d'une culture collective, l'artisanat est chargé d'histoire. Le travail du bois est notamment le reflet d'une valeur commune : la conservation de la nature. Chaque objet conçu à partir du bois est très contrôlé afin de lutter contre la déforestation. Les lieux de production se trouvent en général sous la direction de femmes travaillant elles-mêmes dans des coopératives artisanales. A part San Jose où vous trouverez facilement de nombreuses échoppes de souvenirs, Sarchí (à une trentaine de kilomètres d'Alajuela) reste par excellence le village de l'artisanat du bois.



© DRIDERFOOT - ISTOCKPHOTO.COM

Tasses en bois.

Véritable caverne aux merveilles, on y trouve notamment des charrettes, *rocking-chairs* et reproductions d'oiseaux en bois ainsi que des collections impressionnantes de magnets, mugs porte-clés ou cendriers, tous à l'effigie de grenouilles, quetzals ou morios. Ici, le bois est à la base de nombreux objets : bijou, ustensiles, masque ou roue de charrette. Cette dernière, appelée la *carrera*, est l'un des meilleurs exemples de l'artisanat costaricien : il s'agit d'une charrette à boeufs, outil devenu exemple typique de l'art populaire du pays. emblématique, elle a été déclarée Symbole National en 1988 et Patrimoine immatériel de l'UNESCO. Symbole artistique du pays, cette charrette se retrouve surtout dans le centre artisanal du village de Sarchi. Vous pourrez la trouver sous une quantité de formats différents, en miniature ou en taille réelle, et toujours ornée de couleurs vives. Ne manquez pas d'en rapporter une, d'autant que c'est un objet de décoration unique en son genre !

Où aller pour faire des emplettes ?

Le Costa Rica, de par son métissage entre cultures locales et immigration externes, est un pays à l'artisanat riche et varié. À travers les siècles, différents savoir-faire se sont développés et rencontrés, créant ainsi une culture unique. Plusieurs objets millénaires ou contemporains ont ainsi un rôle important dans l'essence de chaque pays. Si vous voulez dégoter quelques trésors lors d'une session shopping, voici quelques bonnes adresses. El Mercado Municipal de Artesanías de San José : situé au sud de la la Plaza de las Garantías, à deux pas de l'immense bâtiment de sécurité social, ce marché d'artisanat local vous réserve de belles trouvailles, comme des hamacs, des peintures, des sculptures sur bois ou encore des masques.

Pour les gourmands

Certaines saveurs exotiques sauront séduire vos papilles, alors pourquoi ne pas rapporter tout simplement une spécialité culinaire ? Vous pourrez profiter de la visite d'une plantation locale ou d'un marché pour acheter du café traditionnel ou une liqueur de café. Le choix est vaste et il y en a pour tous les goûts ! Rapportez du chocolat, du rhum ou du Cacique (liqueur locale à base de sucre de canne). Rien de mieux qu'un tour au marché pour faire ses provisions : le Mercado Central, situé sur l'Avenue principale de San José, est le marché traditionnel de la ville avec ses saveurs locales tandis que la Feria Verde, du côté du Barrio Amon, propose toute une gamme de produits issus de l'agriculture locale et garantis 100 % bios. Qualité produit garantie !

SPORTS ET LOISIRS

Comme partout en Amérique latine, c'est évidemment le football qui est le grand sport national et qui déplace les foules à chaque sortie des Ticos, les joueurs de l'équipe nationale. Côté activités, les visiteurs ont de quoi faire pour se dépenser. Il faut dire que le Costa Rica possède une nature exceptionnelle qui offre d'innombrables possibilités. Outre la contemplation béate des règnes animal et végétal, on peut s'adonner au surf (les vagues du Costa Rica sont réputées mondialement), à la plongée sous-marine, à la pêche sportive, au rafting et au canoë sur les ríos qui descendent de la cordillère centrale (Pacuare, Reventazón, Sarapiquí…), à la randonnée pépère comme aux treks plus extrêmes en forêt dense en passant par les ascensions, au saut à l'élastique, au VTT et au vélo de course sur les routes de la Vallée centrale (Póas, Turrialba…), aux nombreuses randonnées à cheval sur la plage ou en pleine campagne… Bref, échauffez-vous !

Le football, LE grand sport national

Comme partout sur le continent, le football est le sport national par excellence. Dans le moindre petit village du pays, enfants comme adultes s'affrontent sur un terrain de foot (cancha). Les grands clubs du pays qui se battent pour le championnat national de *primera división* sont le légendaire Deportivo Saprissa (San José) avec ses 37 titres de champion, la LD Alajuelense (30 titres) ou le CS Herediano (29 titres). Et à chaque match de championnat, c'est ambiance garantie dans les tribunes ! Mais c'est évidemment lorsque l'équipe nationale est de sortie que le pays retient son souffle. La Sele (pour le diminutif de Selección) a été deux fois quart-de-finaliste de la Copa América (2001, 2004), s'est qualifiée pour six phases finales de la Coupe du Monde (1990, 2002, 2006, 2014, 2018, 2022). La meilleure performance des Ticos a également été un quart de finale au Brésil en 2014, simplement battus aux tirs aux buts par les Pays-Bas, après avoir éliminé la Grèce et être sorti d'un « groupe de la mort » où concourraient aussi l'Italie, l'Angleterre et l'Uruguay. Lors du Mondial 2022 au Qatar, les partenaires du légendaire gardien de but Keylor Navas, également portier du Paris-SG (et trois fois vainqueur de la Ligue des Champions avec le Real Madrid), ont bien failli sortir des poules mais n'ont finalement pas réussi à atteindre les huitièmes de finale.

A l'assaut de la nature

Randonnée. Si le Costa Rica abrite 5 % de la biodiversité de la planète, c'est avant tout parce que près de 30 % de sa surface est protégée grâce à de très nombreux parcs nationaux et réserves naturelles. Des spots qui permettent de sortir ses chaussures de randonnée et de s'offrir de belles sorties, notamment pour partir à l'assaut des sommets. Il faudra compter au moins 5 jours d'expédition pour atteindre le plus haut du pays, le Cerro Chirripó (3 820 m), dans le Parque nacional Chirripó (p.360). On pourra aussi s'attaquer aux 116 volcans, notamment le Parque nacional volcan Arenal (p.236) et le Parque nacional volcan Poás (p.167) et leurs incroyables panoramas. Des guides organisent également la traversée de la cordillère de Talamanca. De belles randonnées, éprouvantes mais tout simplement sublimes sont aussi possibles dans le parc national Los Quetzales, celui de Santa Rosa, du Corcovado, de Cahuita ou encore de Manuel Antonio.

Cyclotourisme. En saison sèche comme pendant la saison verte, vous verrez – notamment en dehors des villes et tôt le matin – hommes et femmes grimper les pentes menant aux volcans Poás ou Turrialba (pour ne citer qu'eux) et se balader le long des plages des côtes pacifique ou caraïbe. Des images verdoyantes aux panoramas océaniques en passant par les brumes des sommets volcaniques et les plantations de café, parcourir le pays à vélo – que cela soit à bicyclette, à VTT, en BMX ou MTB – est le meilleur moyen de découvrir les secrets bien gardés de ce paradis terrestre.

Equitation. Le cheval est, avec la marche à pied, le moyen de locomotion le plus utilisé dans les campagnes. Il est économique, propre et tout-terrain. Les Ticos ont vite compris qu'ils pouvaient en retirer de substantiels revenus, de ce fait les propositions de balades à cheval sont monnaie courante dans le pays. Des agences se sont spécialisées dans cette activité et proposent des circuits aventure qui permettent de découvrir des endroits reculés et magnifiques.

Vive les sensations fortes !

Canopy. Une idée originale pour mieux découvrir la forêt… Puisque la plupart des animaux vivent dans les hauteurs des arbres, pourquoi ne pas aller les observer là où ils sont ? C'est ce que se sont dit les créateurs de cette activité au Costa Rica.



© IACOMINO FRIMAGES - SHUTTERSTOCK.COM

Randonnée dans le parc national volcan Tenorio.

En général, une équipe de grimpeurs professionnels vous emmène sur des plates-formes aménagées dans les arbres les plus hauts de la forêt. Vous observez les différents habitats au plus près, puis la descente s'effectue en glissant le long d'un câble tendu au-dessus et à l'intérieur de la forêt. Ces tyroliennes peuvent faire jusqu'à 1 km de longueur ! Souvent sportifs, les canopy tours ont fait des petits : les circuits aménagés pour les moins téméraires se font sur des passerelles tendues entre les arbres. La sensation sportive est moindre, mais l'observation se faisant plus au calme et confortablement campé sur ses pieds, on voit beaucoup plus de choses du haut d'une passerelle. Les plus audacieux, au contraire, se laisseront tenter par la version « Superman », à plat ventre donc, pour avoir une véritable impression de vol. Vous trouverez quantité de canopy tours pendant votre voyage. La plupart proposent en option le fameux saut à l'élastique, façon Tarzan. Les tours sont sécurisés et régulièrement entretenus, mais avant de vous lancer, inspectez bien le matériel ou faites semblant de vous y connaître en posant toutes les questions qui vous taraudent. Et en cas de doute, abstenez-vous...

- **Canyoning**. Le canyoning est une activité physique ludique mais intense qui consiste à descendre le long d'un canyon par différents moyens : rappel dans des cascades, plongée depuis un promontoire rocheux, descente de rivières en slalomant entre les rochers. Le canyoning se pratique de façon sécurisée au volcan Arenal, au Tenorio, à Jacó ou à Manuel Antonio. Très sportif, il est déconseillé à ceux qui auraient le vertige ou peur de sauter dans l'eau... au risque de passer la nuit sur leur rocher...

- **Rafting**. Le pays, aux nombreuses montagnes et vallées, présente un relief extrêmement favorable à sa pratique. Entre les *ríos* Pacuare (classe III), Reventazón (classe III) et Sarapiquí, les possibilités sont nombreuses. Les mois les plus sportifs correspondent logiquement à ceux de la saison des pluies de juin à décembre, mais cette activité est praticable toute l'année et en toute sécurité. Le rafting est l'un des moyens de locomotion qui autorise la traversée de la jungle pure dans des conditions, certes humides, mais également des plus confortables. Un seul problème : la vulgarisation de l'activité. Nous vous recommandons de bien vous informer avant le départ du nombre de participants pour éviter les embouteillages dans les rapides et les coups de pagaie, ce qui gâcherait un peu le charme de l'expédition. Les différentes agences qui organisent des tours s'entourent de multiples précautions (kayaks d'accompagnement, guides chevronnés, cours théoriques avant le départ). Pour ceux qui désirent séjourner au bord de l'eau et en pleine jungle, des packages de deux jours peuvent être notamment organisés. Vous endormir au son de la rivière et des animaux de la forêt sur le río Pacuare est un souvenir inoubliable.

Une destination surf de premier plan

Le surf est l'une des activités phares à pratiquer au Costa Rica, considéré comme l'une des meilleures destinations au monde pour ce sport en raison de l'accessibilité de ses plages et de son offre hôtelière pour tous les budgets. Que vous soyez novice ou expérimenté, il serait dommage de ne pas profiter des nombreux spots que compte le pays sur ses deux côtes. D'autant que vous trouverez à coup sûr la plage qu'il vous faut avec les vagues correspondant à votre niveau ! Sur la côte caraïbe, on peut citer notamment Playa Negra et Cahuita, Puerto Viejo et Cocles ou encore les alentours de Limón. Côté Pacifique central, les riders se feront plaisir sur les vagues puissantes de Playa Hermosa ou de Playa Dominical et allieront surf et fêtes à Jacó. Plus au sud, direction la péninsule d'Osa et le Cabo Matapaló ou encore Pavones, l'une des plus longues vagues du monde.



Surfeurs à Jaco.

© COLIN - STOCK.ADOBE.COM



© EAD72 - STOCK.ADOBE.COM

Plongée dans les eaux du Pacifique.

Enfin, dans le Guanacaste et la péninsule de Nicoya, les spots sont aussi très nombreux et on ira se mettre à l'eau (notamment) à Playa Naranjo et à Playa Potrero Grande dans le Parc national Santa Rosa, à Playa Grande, Tamarindo, Playa Avellanas, Playa Negra, Playas Coyote, Manzanillo ou encore à Santa Teresa et Malpaís.

De nombreuses autres activités nautiques

La majorité des plages sont conservées à l'état naturel et sont préservées par des lois de protection du littoral. C'est vrai qu'on peut être surpris par la couleur du sable de certaines d'entre elles (du doré au noir volcanique), mais elles sont toutes belles et surprenantes ! Il y en a pour tous les goûts et le spectacle est à son comble lors des splendides couchers de soleil (sur la côte pacifique).

- **Plongée sous-marine**. De très belles plongées sont à faire au Costa Rica. Même si, malheureusement, les courants transversaux dans certains secteurs, les fortes houles et les pluies violentes limitent souvent la visibilité. Les professionnels qui proposent cette activité ont pour la plupart leurs spots qui vous permettront de rencontrer une raie manta ou un banc de barracudas. Playa Coco et Hermosa offrent de bons sites, et Isla Tortuga (p.309) est un must du pays. Le récif de Cahuita sur la côte caraïbe, et Isla del Caño au large de la péninsule d'Osa sont également de bons spots. Enfin, le top – donc très cher – reste Isla del Coco.

- **Stand-up paddle**. C'est la dernière activité à la mode. Le stand-up paddle consiste à traverser une baie debout sur une planche en bois armé d'une simple pagaie. Qualités requises : de l'équilibre, de l'équilibre et encore de l'équilibre. Une activité qu'il est possible de pratiquer sur les plages du Pacifique, des Caraïbes ou sur le lac Arenal. Le top ? Rejoindre l'Isla Chora depuis Samara en stand-up paddle. Avec un peu d'entraînement, c'est possible !

- **Voile et planche à voile**. La planche à voile se pratique sur le lac Arenal ou dans la baie de Salinas, à l'extrême nord-ouest du pays.

- **Pêche sportive**. La situation géographique du Costa Rica, bordé par le Pacifique et par la mer des Caraïbes, permet de disposer de nombreux espaces de pêche et offre une grande diversité de prises. Ce pays a acquis une réputation internationale dans le domaine de la pêche au gros. Les poissons rois du Pacifique sont le marlin bleu ou noir, et l'espadon voilier (pez vela). Il est également courant de rapporter à bord des thons jaunes ou des pagres, des snappers, des barracudas, des wahoos et des bonites. Les principaux centres de pêche sont Ocotal, Flamingo, Tamarindo, Quepos, et Bahía Drake sur la péninsule d'Osa. Mais vous pourrez aussi trouver des opérateurs côté Caraïbes et dans le canal de Tortuguero. Le tarpon ou « grandes écailles », à la réputation de redoutable combattant, fréquente les eaux des Caraïbes près de Barra del Colorado où l'on peut pêcher des spécimens atteignant les 100 livres.

De beaux parcours de golf

Le Costa Rica est le pays le plus vert d'Amérique centrale. Quoi de plus normal que d'y séjourner pour retrouver le green des terrains de golf ? Le premier golf du Costa Rica, au Cariari Country Club, et le Parque Valle del Sol sont situés à proximité de San José. Dans le Guanacaste, on trouve le Golf Reserva Conchal (p.276), l'Hacienda Pinilla Golf Club (Playa Avellana) et le Golf Club du Four Seasons (Playa Papagayo). Enfin, sur la côte pacifique centrale, sur la plage d'Herradura, le Los Sueños Marriott Ocean & Golf Resort dispose d'un golf-club lui aussi.

GASTRONOMIE

Proche de ses voisins d'Amérique centrale et des Antilles, la cuisine costaricienne ou *tica* est parfois considérée comme peu variée et manquant de sophistication. Si en effet les plats sous souvent assez simples, la qualité et la fraîcheur des produits utilisés leur donnent toute leur saveur. On retrouvera des influences à la fois espagnole, amérindienne et africaine – notamment sur la côte caraïbe –, mais aussi des touches de cuisine italienne, libanaise ou encore française. Comme dans les autres pays de la région, la cuisine locale fait bon usage de féculents et notamment du sacro-saint trio riz-haricots-plantain. On notera également une consommation abondante de viandes et de produits de la mer, sans oublier une belle diversité de pains et de desserts aux accents ibériques. Le climat tropical du pays permet la culture d'une infinie variété de fruits et bien sûr d'un café d'excellente qualité qui fait la fierté des Costaricains.

Produits caractéristiques

Les éléments de base de la cuisine typique costaricaine sont le riz (*arroz*), les haricots noirs ou rouges (*frijoles*), les bananes plantains et enfin le *yuca* ou manioc. On trouvera également pomme de terre, maïs, tomate, poivron, cœur de palmier, etc. La chayote est une cousine de la courgette, au fruit en forme de poire, verte, à la saveur neutre, appréciée en friture ou en gratin. Côté aromates, citons ail, oignon, cumin, poivre, gingembre, muscade, cannelle, clous de girofle et divers types de piments, doux ou piquants. La cuisine locale reste toutefois peu épicée, bien qu'une petite bouteille de *salsa Lizano*, de *chilero* ou de Tabasco traîne toujours sur les tables des restaurants. Le *guanacaste*, arbre national du Costa Rica, possède de nombreuses vertus et ses graines sont appréciées grillées.

Poulet, porc et bœuf sont le trio des viandes les plus consommées, aussi bien grillées que préparées en sauce. On trouvera plus rarement de l'agneau, de la dinde ou du lapin. Traditionnellement, les peuples amérindiens consommaient de la viande de pécari, de tapir ou d'iguane. Le *queso Turrialba* est un fromage frais, à consistance semi-dure, produit sur les pentes du volcan Turrialba dans la province de Cartago, au centre du pays. Baigné à la fois par l'océan Pacifique et la mer des Caraïbes, le Costa Rica regorge de poissons et fruits de mer, bien que les locaux leur préfèrent souvent la viande, même s'ils feront dans tous les cas le bonheur des touristes : thon, cabillaud, sardine, maquereau, vivaneau rouge, mérou, requin, etc. Dans les rivières, on pêche le tilapia, la truite et le saumon. Crevettes, langoustes, crabes, poulpes, calmars, palourdes et coques complètent le tableau.



©SARAHJANE71 - STOCK.ADOBE.COM

Gallo pinto.



© BRENT HOFACKER - STOCK.ADOBE.COM

Arroz con pollo.

Concernant les habitudes alimentaires, on notera que le petit déjeuner (***el desayuno***) est le repas le plus important de la journée. Que ce soit dans les foyers costaricains ou à l'hôtel, on vous proposera quasi systématiquement du ***gallo pinto***, mélange de riz et de haricots noirs. Un petit déjeuner plus « continental » sera agrémenté de fruits, pain, confitures, céréales, boissons chaudes, etc. Du fait d'un petit déjeuner généralement très copieux, le déjeuner (***el almuerzo***) est assez léger et se prend entre 11h et 15h. Le soir, le dîner (***la cena***), plutôt sommaire, est prétexte à se rassembler autour d'une table. Cependant ces habitudes ont tendance à changer et le repas du soir devient plus important, surtout en fin de semaine.

La cuisine fusion se développe de plus en plus, et pas seulement à San José, ville déjà connue pour sa diversité de restaurants aussi bien chinois, italiens, indiens que japonais. Partout dans le pays, vous pourrez goûter dans les bons restaurants à des plats métissés entre ingrédients locaux et savoir-faire international. Un plan national pour la gastronomie costaricienne saine et durable (***plan nacional de la gastronomía costarricense sostenible y saludable***) a été signé courant 2015 par le président de la République. Randy Siles Leandro, chef du restaurant Os à Santa Teresa, sur la côte Pacifique, en est l'ambassadeur. C'est dans ce cadre qu'a débuté le Laboratoire gastronomique mené par la Chambre de la restauration : aujourd'hui, plus de 40 restaurants sélectionnés ont dû mettre en place un menu complet qui respecte les valeurs du plan national. Randy Siles Leandro est le seul chef d'Amérique centrale membre des Toques Blanches Internationales et des Disciples d'Escoffier International. Il est par ailleurs à l'origine de la fondation académique Artesanos de la Gastronomía, qui forme aux métiers de bouche les jeunes en difficulté sociale. Il est aussi aux manettes du projet Autóktono qui a pour mission de conserver l'héritage culinaire du pays tout en développant l'utilisation d'ingrédients autochtones et biologiques, afin de protéger l'environnement et appuyer les agriculteurs, éleveurs, pêcheurs et producteurs locaux, dans la philosophie du kilomètre 0.

Les classiques de la cuisine costaricaine

Féculents et notamment riz tiennent une place essentielle dans la confection des repas au Costa Rica, comme en témoigne le plat national, le ***gallo pinto***. Si sa paternité est contestée par le Nicaragua, il est néanmoins omniprésent dans le pays, généralement au petit-déjeuner. Ce mélange de riz et de haricots noirs est assaisonné de coriandre, d'ail et d'oignon, puis garni de bananes plantains frites, de fromage et d'œufs brouillés ou au plat (***huevos revueltos o fritos***), le tout accompagné de ***tortillas con natilla*** (petites galettes de maïs que l'on trempe dans un bol de crème). Son nom, à traduire par « coq tacheté », ferait écho au plumage noir et blanc des volailles locales.

Mais on citera également le classique ***arroz con pollo*** (riz jaune avec du poulet et des petits légumes) ou l'arroz con carne (avec du bœuf haché). Autre classique, le ***casado*** signifie « marié » car c'était le plat traditionnellement préparé par les épouses pour leurs maris quand ils partaient au travail. C'est un mélange copieux de riz, haricots rouges, banane plantain frite, salade de chou blanc, tomate, viande, œufs au plat, avocat et légumes divers. Les meilleurs ***casados*** sont généralement ceux qu'on mange dans une petite soda familiale de bord de route. On notera également diverses recettes de légumes farcis (***rellenos***), avec poivrons bien sûr, mais aussi aubergines, tomates,

pommes de terre, courgettes ou chayottes, avec un mélange de riz et de viande.

Les haricots noirs ou rouges tiennent une place importante et on les prépare souvent sous forme de *frijoles molidos* (purée de haricots). Le *chifrijo* – créé au Cordero's Bar de San José en 1979 par Don Miguel Cordero – est un ragoût de haricots avec du pico de gallo (tomate, oignon, piment) et des *chicharones* (poitrine de porc) bien croustillantes. Très présentes sur la côte caraïbe, les *patacones* sont des bananes plantain écrasées en purée et frites sous forme de galettes. Les *enyucados* sont des boulettes de purée de manioc, farcies de viande hachée, panées et frites.

Le maïs est également populaire. On retrouve divers types de galettes (tortillas), dont les *chorreadas*, des crêpes de maïs frais servies avec de la crème fraîche. L'*elote* est un épi de maïs grillé (*asado*) ou bouilli (*cocinado*), souvent vendu sur les marchés. Enfin, les *tamales* sont des papillotes composées d'une purée de maïs garnie de viande, le tout enveloppé dans des feuilles de maïs et cuit à la vapeur. C'est une préparation traditionnelle de Noël. Le blé, cultivé dans les plateaux de la Valle Central, est apprécié pour confectionner pain blanc, gâteaux et pâtes, de plus en plus prisés des Costaricains. Les soupes sont populaires également, comme la sopa negra, avec légumes, haricots noirs et parfois un œuf poché.

Le terme « chicharrones » désigne de la poitrine ou des côtes de porc avec couenne, grillées ou frites jusqu'à devenir très croustillantes. On les retrouve un peu partout, souvent avec du *gallo pinto*. Autre plat commun, l'*arrollado de carne* est un pain de viande hachée garni d'œufs durs. Le *lomo relleno* possède la même garniture, mais se présente sous forme d'un rôti. Le *pozol* est un ragoût de maïs et de porc alors que le *frito guanacasteco* est un plat en sauce à base d'abats. Dans le même genre, la *sopa de mondongo* est une soupe de tripes. Côté mer, on notera quelques plats comme le ceviche à base de poisson ou de fruits de mer « cuits » dans le jus de citron vert, puis assaisonné de coriandre et d'oignon. Sur la façade Caraïbe, on déguste le *rondón*, un ragoût de poisson, fruits de mer, igname, légumes et lait de coco. Il existe au Costa Rica une grande variété d'encas à déguster sur le pouce. Citons bien sûr les incontournables empanadas, des chaussons de pâte brisée ou de pâte de maïs, fourrés de viande hachée, de fromage ou de légumes. Le *pati* en est la version bien plus épicée de la côte Caraïbe. Contrairement à la version mexicaine, les enchiladas sont ici de petites tourtes feuilletées garnies de fromage, de pommes de terre et quelquefois de viande. Les *arreglados* sont des pains feuilletés fourrés de bœuf, de jambon, de fromage ou de poulet. Le terme « bocadillos » désigne des bouchées apéritives. Les Costaricains apprécient également un bon *hamburguesa*.

Dolces, cafe y bebidas

Parmi tous les desserts locaux, le tres leches est probablement le plus emblématique. C'est un gâteau type quatre-quarts imbibé de lait, de lait concentré et de lait en poudre, généralement nappé d'une bonne couche de chantilly. C'est le dessert typiquement tico, pour les amateurs de lactose. Autre douceur lactée, le *dulce de leche* est une sorte de caramel très onctueux et riche, à base de lait concentré sucré. La *cajeta* est plus concentrée, et prend l'aspect d'un nougat, alors que le *melcocha* est carrément dur, sous forme de sucette au sucre brun. La *torta chilena* est une sorte de mille-feuilles garni de *dulce de leche*.



©ANNA_PUSTYNNIKOVA - SHUTTERSTOCK.COM

Tres leches.



© SADEUGRA - ISTOCKPHOTO.COM

Chorreador.

Citons également le ***queque seco***, un gâteau tout simple, souvent en forme de couronne et généralement parfumé à l'orange. Pour Noël, on prépare le ***queque navideño***, une version garnie de fruits confits, noix, amandes et pruneaux marinés au vieux rhum. Une fois cuit, le gâteau est une nouvelle fois imbibé de rhum ou de cognac. Grand classique, le flan de coco est présent partout. Plus rare, la ***mazamorra*** est une crème de maïs. Enfin, le churchill – spécialité glacée originaire de Puntarenas – est un granité bien nourrissant avec glace pilée, fruits au choix et lait concentré sucré. Les crèmes glacées (***helados***) sont d'ailleurs extrêmement populaires.

Climat tropical oblige, les fruits gorgés de soleil font bien sûr partie du décor. Le Costa Rica d'ailleurs exporte plus de 10 % des bananes dans le monde ! On trouvera aussi des ananas mûris à point, des mangues, des papayes, des goyaves, divers agrumes, du melon, de la pastèque, et du fruit de la passion ou maracuyá, bien acidulé. La noix de coco se consomme autant bien fraîche en morceaux que préparée sous forme de gâteau, sans oublier l'eau de coco que l'on sirote directement dans le fruit, tranché d'un coup de machette. Le pays produit une quantité importante de cacao dont la plus grande partie est torréfiée. Néanmoins, c'est la bonne occasion de goûter des fèves fraîches à la pulpe blanche acidulée.

On pourra également déguster des fruits moins connus comme le guanábana ou corossol, doux et sucré, consommé sous forme de jus, ou les pejibayes, les petites noix du palmier du même nom que l'on mange bouillies, en entrée. Leur chair orange oscillerait entre le goût du cœur d'artichaut et de la châtaigne. Le tamarindo ou tamarin est apprécié sous forme de jus de fruits à la saveur aigrelette. La zapote ou mamey possède une chair orange et fondante à mi-chemin entre de la patate douce et du melon. Enfin, le marañon est le fruit de l'arbre à noix de cajou, dont le goût acidulé rappellerait à la fois la fraise, la mangue et le poivron. A goûter pour se faire une opinion.

Avec tous ces fruits, on se régalera de nombreux jus, mélangés à de l'eau (***refrescos)*** et ou à du lait (***batidos***). A noter que l'eau est largement potable dans le pays, à l'exception de quelques zones reculées, mais on trouve des bouteilles d'eau minérale dans tous les magasins et supérettes sans problème. Les boissons sucrées gazeuses sont nombreuses, locales ou d'origine nord-américaine. La horchata est une boisson mousseuse à base d'orge ou de riz, au léger goût de cannelle. Les Costaricains consomment généralement du thé noir. L'expression « té de hierbas » désigne les infusions, le plus souvent de manzanilla (camomille).

Mais bien sûr, au Costa Rica, impossible de ne pas évoquer le café. Il est bu à toutes les heures et partout. Dans les bureaux, les agences ou les musées, il y a toujours une cafetière pleine à disposition des employés et des clients. On le prépare souvent avec un ***chorreador***, une espèce de filtre en coton suspendu à un support en bois au-dessus de la tasse. La mouture de café (le meilleur si possible) est doucement arrosée d'eau bouillante. C'est simple, et paraît-il plus savoureux. A la commande, n'oubliez pas de préciser « negro » (noir) pour ne pas vous retrouver avec un café au lait déjà sucré. Le café du Costa Rica est souvent cité comme l'un des meilleurs du monde.

Parmi les boissons alcoolisées les plus populaires, on notera la bière (***cerveza***) dont l'emblématique Imperial est brassée depuis 1924. Il existe de plus en plus de microbrasseries dans le pays. Au-delà des bières nationales, le Costa Rica possède un rhum d'excellente qualité, le Flor de cana. On citera également le guaro – de la marque Cacique notamment – une eau-de-vie de canne à sucre, plus douce que le rhum, faiblement distillée, ne dépassant pas les 30°. Il permet de réaliser des cocktails variés comme le Pura Vida (guaro, triple sec, jus d'ananas, jus d'orange), le Guaro Sour (guaro, soda, citron vert) ou le Miguelito (guaro, eau de coco, lait concentré non sucré, glace pilée). Préparé pour Noël, le rompope est un lait de poule à base de lait, œuf, sucre, cannelle et vanille, allongé d'un trait de cognac. Le vin, blanc ou rouge, vient généralement d'Europe ou d'Amérique du Sud (Chili ou Argentine).

AGENDA

Pays au lointaines croyances autochtones et aux célèbres fêtes chrétiennes, le Costa Rica ne manque aucune occasion de festoyer : événement historique, fin de récolte, défilés de chars, fête patronale, célébration folklorique, festival spirituel ou hommage à la terre... tout y passe ! Fier de sa multiculturalité, le pays célèbre aussi ses racines, la richesse de ses identités et la diversité de ses religions de la côte pacifique à la côte caraïbe. Particulièrement festifs et ouvert aux visiteurs curieux, les Ticos n'hésiteront pas à vous faire découvrir leur culture et leur univers. Chaque festivité est un prétexte au rassemblement et aux réjouissances. Une seule chose à éviter cependant : évitez de voyager au Costa Rica durant la Semana Santa. Lors de ces processions chrétiennes, l'activité du pays est réduite, de nombreux établissements sont fermés et votre budget sera multiplié par deux !

DIA DE LOS REYES

6 janvier.

Issu de la culture religieuse espagnole, cette célébration correspond au jour de l'Épiphanie (fête des rois) qui marque également la fin des fêtes de Noël. En famille, entre amis ou entre voisins, les Ticos se réunissent pour faire une prière commune basée sur le chapelet et les chants de Noël. Processions, sérénades et rosaires sont au programme tout au long de la journée. Habituellement, après la prière, il y a du café avec des tamales, rompope, aguadulce et toutes sortes de pâtisseries typiques et des boissons que l'on partage.

DÍA DE JORGE DEBRAVO

Le 31 janvier.

Chaque 31 janvier, le Costa Rica célèbre la Journée nationale de la poésie. Cette fête est aussi connue sous le nom de Día de Jorge Debravo (1938-1967), jour de la naissance du poète le plus emblématique du pays. Auteur d'une poésie sociale et engagée, le poète fait toujours figure d'actualité pour dépeindre une Amérique centrale parfois soumise et déconsidérée. Ses œuvres sont éditées et étudiées dans l'ensemble du pays. Symbole d'une mémoire nationale, le poète fait l'objet de nombreuses expositions, notamment dans la capitale San José.

ALAJUELITAS FIESTAS

ALAJUELA

La semaine du 15 janvier.

Les fêtes patronales d'Alajuelita sont célébrées chaque année en l'honneur du Christ noir d'Esquipulas, une sculpture de Jésus-Christ exposée à la basilique d'Esquipulas au Guatemala. Au Costa Rica, le Sanctuaire national du canton d'Alajuelita regroupe des milliers de fidèles et pèlerins en provenance de nombreux pays d'Amérique centrale. La célébration commence très tôt avec une messe puis la procession traverse les rues décorées pour l'occasion de rubans colorés. La journée se termine généralement par un festin en plein air dans les jardins de l'église.

CONCURSO DE LA CARRETA

VENECIA

Mi-février

Chaque année, ce concours permet d'élire la charrette la mieux décorée. Soutenues et organisées par l'UNESCO afin d'encourager les biens culturels considérés comme patrimoine mondial immatériel, ces festivités mettent en valeur les chefs-d'œuvre de la tradition costaricienne. Différentes communautés régionales présentent ainsi de magnifiques charrettes, construites et décorées. Certains s'en servent même comme attelage : des bovins mâles rejoignent l'œuvre d'art en tant qu'animaux de trait. Une belle immersion dans la culture et les traditions costariciennes.

CARNAVAL DE PUNTARENAS

PUNTARENAS
✆ +506 2661 5705
www.puntarenas.com/carnavales
Dernière semaine du mois de février.

Le Carnaval de Puntarenas est reconnu internationalement, accueillant des milliers de visiteurs chaque année. Durant 10 jours, les festivités prennent différentes couleurs ; on se regroupe pour élire la Reine du Carnaval, on danse au son des différentes troupes qui défilent dans la ville, on profite des démonstrations de ***topes***, des ***comparsas*** (groupes de danseurs) et des ***mascarades*** (géants aux têtes peintes). Plusieurs compétitions sportives sont également organisées sur la plage. Le tout se déroule dans une ambiance très conviviale !

DIA 8 DE MAYO

Dans tout le pays

Tous les quatre ans, le 8 mai, le Costa Rica célèbre l'investiture et la prise de fonctions du nouveau président de la République. Ce dernier prête serment le jour-même dans son cabinet au parlement. Pour l'occasion, les étudiants et les écoliers rendent hommage à leur président en présence de nombreuses personnalités étrangères. Il s'agit également du Día del trabajador, (« la Fête du travail »), les institutions publiques sont donc fermées. Des parades et des feux d'artifice peuvent être observés dans plusieurs villes du pays.

DÍA DE SAN JOSÉ

SAN JOSÉ
Le 19 mars.

Le 19 mars fête Saint-Joseph, patron de la capitale San José et de la province. Cette célébration religieuse commémore le saint patron universel de l'Église catholique, Saint Joseph ou Joseph de Nazareth, époux de Marie et père terrestre du Christ. Le saint patriarche porte le drapeau tricolore croisé sur la poitrine, et il était de coutume que les milices lui rendent les honneurs lors de la messe. Les communautés du pays qui ont San José comme patron s'unissent également pour la fête : Liberia et Cañas, Guanacaste, Hojancha et Parrita, Puntarenas et Siquirres.

CORPUS CHRISTI

Dans tout le pays
Le 29 mai.

Corpus Christi est célébré le jeudi qui suit la fête de la Sainte-Trinité (« Fête-Dieu »). Cette fête religieuse est l'une des plus importantes célébrations du calendrier liturgique annuel de l'Église catholique. La fête consiste en une messe solennelle, centrée sur l'Eucharistie. Avant que le prêtre ne donne la bénédiction, il y a une procession avec le Saint Sacrement, qui fait le tour de l'église avec quatre stations dédiées à la prière. Pour l'occasion, de nombreux enfants se déguisent en anges et les Ticos décorent les rues autour des églises.

DÍA DE LA PERSONA ABORIGEN COSTARRICENSE

19 avril

En 1971, le président de la République du Costa Rica José Figueres Ferrer a déclaré le 19 avril comme la Journée de l'aborigène costaricien. Cette fête permet au peuple costaricien de se rapprocher de ses origines et de défendre l'héritage de ses ancêtres. Les festivités sont notamment commémorées dans les écoles où les enfants célèbrent leurs origines ethniques. Les communautés autochtones organisent de leurs côtés différentes activités culturelles.

DIA DE LA ANEXIÓN DE GUANACASTE

LIBERIA

Chaque 25 juillet, une fête commémore à Liberia l'annexion du Guanacaste par le Costa Rica. Également connu sous le nom de Jour de Guanacaste, cet événement a eu lieu le 25 juillet 1824 et constitue l'une des dates les plus mémorables de l'histoire et de la culture costariciennes. Pour l'occasion, des défilés équestres et des parades folkloriques ont lieu dans toute la ville. Cette annexion par choix célèbre les valeurs démocratiques fondamentales du Costa Rica.

CARIBBEAN SUMMER FESTIVAL

PUERTO VIEJO

Courant juillet-août.

Danses, costumes colorés, musique, régates, marché artisanal ou encore cuisine caribéenne, le Caribbean Summer Festival met à l'honneur la diversité des cultures caribéennes. Au son des tambours et des rythmes de salsa, des danses pour le moins énergiques animent ce festival qui permet de découvrir le melting-pot de la région. Le festival est parfois déplacé au mois de septembre ou d'octobre (c'était le cas lors des dernières éditions).

DIA DE LA INMACULADA CONCEPCION

Le 8 décembre.

La fête de l'Immaculée Conception de la Sainte Vierge Marie, également connue sous le nom d'Immaculée Conception, est une fête chrétienne célébrée le 8 décembre et décrétée en 1854, selon lequel la Vierge Marie a été exempte du péché originel dès sa conception. Des célébrations religieuses ont lieu dans tout le pays. Les festivités les plus intéressantes se déroulent à Jesús María de San Mateo (province d'Alajuela) et à La Rivera de Belén (province de Heredia).

DIA DE LA NEGRITUD COSTARRICENSE

Partout dans le pays.

31 août.

Dans les années 1980, le Costa Rica a décrété le 31 août comme « Día del Negro y la Cultura Afrocostarricense » (Journée du Noir et de la Culture Afro-Costaricienne). En 2018, une loi a déclaré le mois d'août comme le mois historique de l'afrodescendance au Costa Rica. Ainsi, la culture afro-caribéenne est fêtée dans tout le pays. Des concerts, spectacles, conférences, exposition sont organisés partout dans le pays, notamment sur la côte caraïbe où vit la majorité des Costariciens.

DÍA DEL BOYERO

ESCAZÚ

Deuxième dimanche du mois de mars.

Chaque deuxième dimanche de mars, San Antonio de Escazú célèbre el Día del Boyero (le jour du bouvier ou conducteur de char à bœufs). Ce jour-là, les habitants envahissent les rues pour rendre hommage à l'histoire du Costa Rica, qui a utilisé des chars à bœufs pendant des siècles afin de transporter les récoltes dans tout le pays. Pour l'occasion, on assiste à des parades, des défilés de charrettes colorées, à la bénédiction du bétail et des récoltes. Des stands sont installés pour vendre de délicieux mets locaux, des objets d'art et d'artisanat.

CARNAVAL DE LIMÓN

PUERTO LIMÓN

Commence le 12 octobre.

Le carnaval dure environ une semaine au mois d'octobre pendant laquelle on élit la Reine. C'est l'une des plus grandes fêtes du pays et le premier jour du Carnaval débute sous le nom de Journée des Cultures, ***el Día de las Culturas,*** qui comprend généralement le chant, la danse et le ***calypso***, une musique afro-caraïbe originaire de Trinité-et-Tobago. Tout le monde se rassemble pour honorer les différents groupes ethniques vivant dans la région (Africains, Chinois, Italiens en passant bien évidemment par les populations autochtones).

DIA DEL NIÑO

9 septembre.

Chaque 9 septembre, le Costa Rica célèbre el Dia del Niño (la journée nationale de l'enfant). Fête devenue très populaire à travers le pays, cette journée célèbre l'importance de garantir et de respecter les droits des mineurs, avenir de la société costaricienne. Dans certaines écoles et au sein des familles, il est coutume d'offrir des cadeaux aux enfants. On y organise une fête où les enfants apportent de quoi faire un grand goûter. Cette fête a été établie par décret le 12 juillet 1946 sous le gouvernement de Don Teodoro Picado.

DIA SAN JUAN

24 juin.

Considérée comme une fête nationale, el Dia San Juan (la fête de la Saint-Jean) était à l'origine une grande fête païenne célébrant les moissons. Christianisée par la suite, cette manifestation religieuse est devenue celle du Solstice d'été aussi connu sous le nom de la fête de la lumière. Plusieurs manifestations religieuses et populaires ont lieu dans le canton de Tibas, dans la banlieue de San José. Sorte de foire de rue, on y voit passer de la musique traditionnelle, des danses et des corridas (sans mise à mort de l'animal).

FERIA DEL CAFÉ

Courant novembre.

Lors de la récolte du café qui s'effectue à la main, plusieurs festivités sont organisées pour célébrer *el grano de oro*. Les célébrations ont notamment lieu dans la région de la vallée centrale où se mélangent pour l'occasion les cueilleurs de café et les touristes et tous les autres. Le café est bien évidemment mis à l'honneur à travers la musique, la danse, un concours de cueillette de café où les gagnants reçoivent des prix, l'élection de la « reine du café » et autres cérémonies religieuses. Tout au long de la célébration, les producteurs font goûter leur café.

ENVISION FESTIVAL

PUNTA UVITA

www.envisionfestival.com

Fin février.

Le festival de musique électronique Envision, organisé tous les ans au mois de février sur les plages d'Uvita, attire plusieurs milliers de personnes pour ses concerts, ses ateliers de yoga et ses performances artistiques. Certains prévoient même un voyage au Costa Rica juste pour participer à ce festival ! Devenu aussi culte que mythique, ce festival est également perçu comme une retraite spirituelle et lieu de rassemblement pour différentes communautés. Prévoyez l'achat de vos billets plusieurs mois à l'avance pour être sûr d'assister aux festivités !

FESTEJOS PATRONALES NARANJO

ALAJUELA

Du 1er au 15 février.

Ces fêtes patronales sont en l'honneur de Nuestra Señora del Carmen et se déroulent dans ce canton d'Alajuelense jusqu'au 7 août. Les festivités sont axées sur l'orange (*naranjo* signifie « orange »). A l'origine, la fête était surnommée *Los Naranjos* en raison des importantes plantations d'orangers de la région. Le nom a été changé en 1830 pour *Naranjo*. C'est encore aujourd'hui une zone agricole majeure. Le public goûte à des plats traditionnels, notamment au *puntalito naranjeño*, un plat traditionnel local composé de riz, de salade, de viande en sauce.

FERIA DE ZAPOTE

Zapote

SAN JOSÉ

1er janvier.

Connue sous le nom de « Toros a la Tica » ou de « Zapote Bullfights », cette corrida costaricienne est très différente de la corrida espagnole. Ici, les taureaux fournis par le plus célèbre des ranchs ne sont ni blessés ni tués. Et les toreros qui sont dans l'arène n'ont aucune préparation professionnelle. Le clou du spectacle est la course de taureaux : des dizaines de jeunes hommes entrent dans l'arène et tentent d'effrayer les taureaux pour qu'ils les attaquent.

FESTIVAL DE LA LUZ

SAN JOSÉ

Vers la mi-décembre.

Le festival de la luz (« la fête des lumières ») marque vraiment le début des fêtes de Noël. Événement fortement attendu par les Ticos, il se tient dans la capitale de San José. Les festivités tournent autour du concours pour élire les plus belles illuminations, les chars se parent de leurs plus beaux atours et des concerts ont lieu un peu partout dans la ville. C'est aussi le moment où les écoles de musique paradent dans la ville. Les jours qui précèdent le festival, selon l'hôtel où vous séjournez, vous pourrez entendre leurs répétitions…

Marre de passer des heures sur internet pour trouver des bons plans ?

mypetitfute

M'A FAIT GAGNER UN TEMPS FOU AVEC SES **RECOMMANDATIONS D'ITINÉRAIRES** ET SES **BONS PLANS** TESTÉS PAR DES RÉDACTEURS LOCAUX.



© VIKTOR GL - ISTOCKPHOTO.COM

VOTRE **GUIDE NUMÉRIQUE SUR MESURE** EN MOINS DE 5 MINUTES POUR **2,99 €**

mypetitfute.fr

FIESTA 12 OCTUBRE

Dans tout le pays

À l'origine, ce jour baptisé « Día de la Raza » commémore la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb. Au Costa Rica, des groupes d'écoliers portant des drapeaux costariciens et espagnols déposent une gerbe au pied de la statue de la reine Isabelle, dans le parc Isabela la Católica à San José. Aujourd'hui célébrée dans toute l'Amérique latine, cette journée a été renommée « Journée des cultures ». Elle a pour but d'honorer le peuple multiethnique costaricien et l'importance de l'unification des liens entre ses différentes cultures.

FIESTA DE LOS DIABLITOS

BORUCA

Du 31 décembre au 2 janvier.

Au crépuscule de l'année, les communautés indigènes Borucas, déguisés en ***diablitos*** ou « petits diables », reproduisent le combat qui les opposait avec les conquistadors espagnols (représentés en taureaux). Les participants portent des masques colorés sculptés et peints à la main sur du bois. Habillés de costumes traditionnels, ils retracent la lutte de leurs ancêtres. Cette fête haute en couleur s'étale sur trois jours. Pour l'occasion, les communautés organisent des danses folkloriques, des feux d'artifice et des ventes de produits indigènes

FIESTA DE JUAN SANTAMARIA

ALAJUELA

Le 11 avril.

Fête du héros Juan Santamaría à Alajuela. Héros national de la République du Costa Rica, Juan Santamaría est resté célèbre pour avoir combattu les troupes de William Walker lors de la guerre contre les flibustiers américains. Il perdit la vie le 11 avril 1856, à l'âge de 24 ans, face aux hommes de William Walker dans sa ville natale, Alajuela. Ce jour de commémoration a été déclaré jour férié au Costa Rica, de nombreux commerces et services sont fermés ce jour-là. Plusieurs défilés sont organisés dans la ville d'Alajuela.

FIESTA DE SAN ISIDRO

15 mai

San Isidro (1070-1130) est le saint patron de l'agriculture. Fermier espagnol, il a travaillé dur toute sa vie, alliant un amour profond de Dieu à un amour profond de la terre. Les Ticos célèbrent chaque 15 mai le respect pour le sol que cultivait San Isidro et la relation intime que le peuple entretient avec la terre. Les festivités comprennent différentes activités, telles que le défilé des enfants de la catéchèse, le couronnement de la reine des fêtes patronales, la bénédiction des animaux, le défilé des machines agricoles et la bénédiction des graines.

FIESTA DE LA VIRGEN DEL MAR

PUNTARENAS

Autour du 16 juillet.

Célébrée le 16 juillet, la fête de la Virgen del Mar (Vierge de la Mer) prend place à Miramar, Chacarita, Montes de Oro et Puntarenas. Pour l'occasion, les pêcheurs partent en mer afin d'aller prier la Virgen del Mar, nommée « Patronne du diocèse de Puntarenas ». Ils demandent à la Vierge de les protéger chaque fois qu'ils quittent le port pour partir pêcher en mer. Chaque 16 juillet, une barque fleurie mène la procession de la Vierge dans le golfe de Nicoya.

DIA DE LOS MUERTOS

Le 2 novembre.

La plupart des touristes étrangers associent principalement cette fête très populaire au Mexique, car c'est là-bas qu'elle est effectivement née. Mais cette festivité possède également une importance spirituelle et religieuse dans toute la région méso-américaine et le Costa Rica ne fait pas figure d'exception. Depuis 2008, le Dia de los Muertos est inscrit sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO. Les Costariciens se rendent en famille dans les cimetières pour honorer la mémoire des disparus.

Besoin de nature ? Par ici la sortie !

petit futé.com

Avis et conseils rédigés par des auteurs du cru depuis 45 ans



© PILATUS1-ISTOCKPHOTO.COM

SELJALANDSFOSS - ISLANDE
63° 36' 56.243'' N 19° 59' 18.848'' W

Marre des vacances ruinées car tous les bons plans affichaient complet en dernière minute ?

mypetitfute

M'A RECONCILIÉ AVEC LES GUIDES DE VOYAGE : **SUR MESURE**, **PAS CHER** ET DISPO SUR MON **SMARTPHONE**



VOTRE **GUIDE NUMÉRIQUE SUR MESURE** EN MOINS DE 5 MINUTES POUR **2,99 €**

mypetitfute.fr

© COOLFINGER101 - STOCK.ADOBE.COM

FIESTA DE SAN PEDRO Y SAN PABLO

Dans tout le pays
Le 29 juin.

Chaque 29 juin, l'Église commémore Saint-Pierre et Saint-Paul, deux des plus grands et des plus célèbres apôtres qui ont défendu l'Évangile et sont également les fondateurs de l'Église de Rome. Grande fête religieuse dans tout le pays et jour férié en l'honneur des saints. On célèbre cette fête chrétienne notamment dans les villes de San Pedro de Poás, Jazmines de Upala et Turrubares, Alajuela et à León Cortés, San José, Heredia, Limón et Buenos Aires de Puntarenas.

FIESTAS PALMARES

PALMARES
De la mi-janvier à la fin janvier.

Ces festivités se déroulent pendant deux semaines au mois de janvier. Un grand carnaval coloré et un carnaval pour enfants animent les rues ainsi qu'un championnat de monte de taureaux, des corridas de taureaux, des élections des plus beaux chevaux, des concerts de musique assurés par les grands noms de la scène latino comme Prince Royce… Chaque année, plus d'un million de personnes se déplacent pour assister à toutes ces manifestations. Rendez-vous à Palmares, une jolie ville de la province d'Alajuela, non loin de San Ramon.

FIESTA NACIONAL

15 septembre

Le 15 septembre est la fête nationale du Costa Rica et fête de l'Indépendance vis-à-vis de l'Espagne, en 1821. Une flamme de la Liberté, partie du Guatemala quelques jours auparavant, traverse les pays d'Amérique centrale. Le 14 septembre, à 18h précises, elle est interceptée dans la capitale de San José, lors d'une retraite aux flambeaux (***desfile de faroles***), l'une parmi les nombreuses organisées dans tout le pays. À 18h également, nul ne saurait manquer, durant ce jour férié, l'hymne national chanté solennellement à travers tout le pays.

NOCHE DE LAS BRUJAS

Dans tout le pays
Le 31 octobre.

Fête très populaire à travers le pays, la Noche de las Brujas, ou Nuit des sorcières, est comparable à la fête d'Halloween. Les enfants déguisés passent de maison en maison et reçoivent des friandises. Des défilés, des feux d'artifice, de la musique folklorique et populaire et d'autres activités culturelles de la société costaricienne ont lieu à travers le pays. On célèbre des personnages de légendes telles les sorcières Llorona, la Segua ou le Cadejo. Cette fête vise à promouvoir les traditions costariciennes face aux célébrations qui viennent de l'étranger.

FIESTA NUESTRA SEÑORA DE LOS ANGELES

2 août.

Il s'agit de la fête de la « Vierge noire », sainte patronne du pays également surnommée Notre-Dame-des-Anges (Nuestra Señora de los Angeles, la Negrita). Un pèlerinage part à pied de San José pour atteindre Cartago dans la nuit du 1er au 2 août. Les fidèles viennent de toute l'Amérique centrale pour y participer ainsi qu'à la messe donnée le 2 sur le parvis de la basilique de Cartago et à la procession jusqu'à l'église du Carmel. C'est un jour férié.

SEMANA SANTA

Durant la Semana Santa, semaine sainte, la Passion du Christ et sa mort sont reconstituées à travers des processions chrétiennes organisées partout dans le pays. Le Jeudi-Saint et le Vendredi-Saint sont fériés et souvent prétexte à une semaine entière de vacances. C'est également à cette période qu'a lieu le fameux pèlerinage d'Ujarrás : des centaines de croyants parcourent à pied la distance entre Cartago et les ruines de la plus ancienne église du Costa Rica. Cela peut être l'occasion de visiter la très belle vallée d'Orosí.

Le Marché Futé

Par petit futé

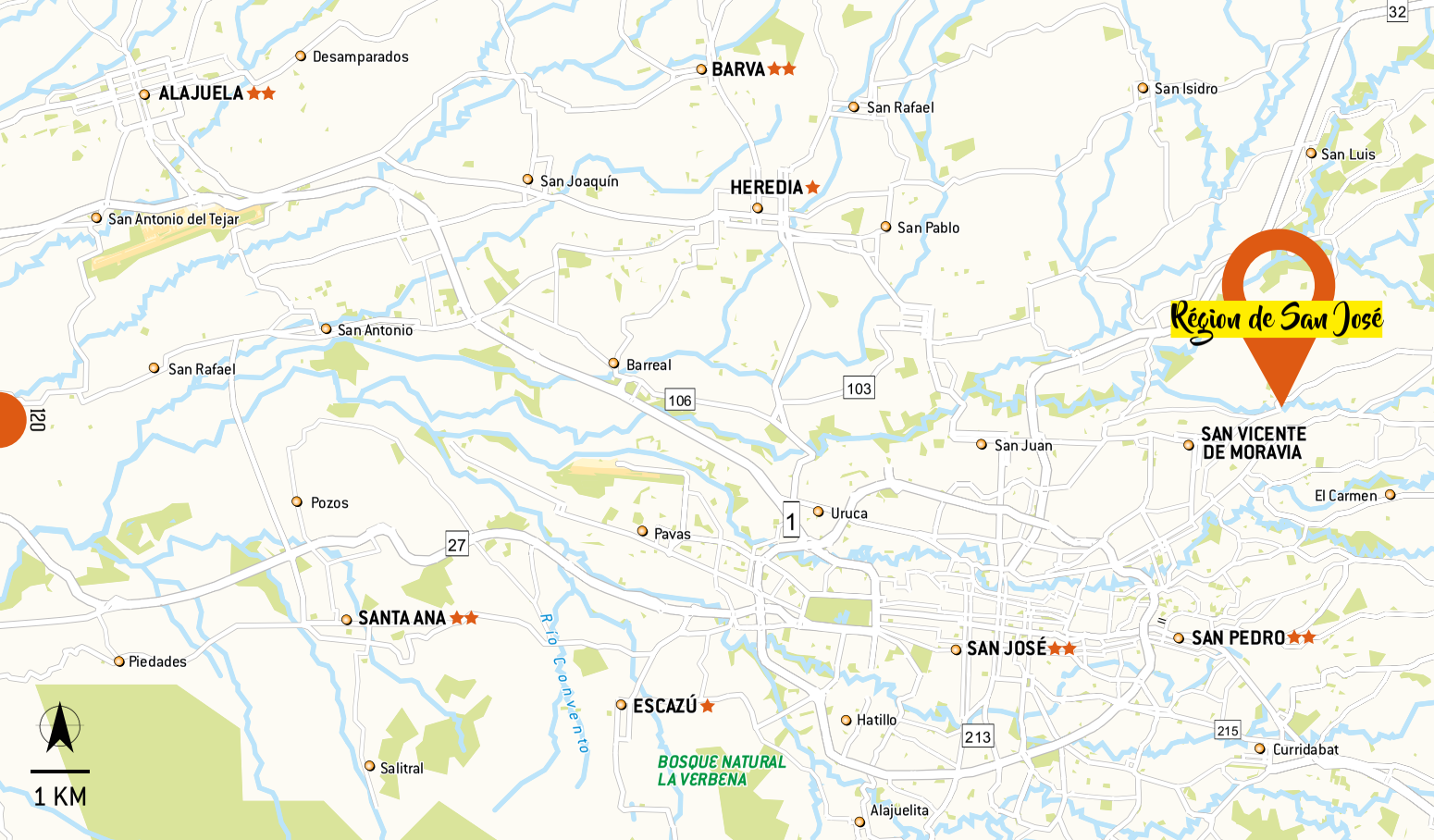


Retrouvez tous les meilleurs producteurs de nos régions et découvrez leurs produits sélectionnés par le Petit Futé !

lemarchefute.fr

RÉGION DE SAN JOSÉ

Environ 350 000 habitants (1,9 millions avec l'agglomération, soit plus de 40 % de la population du Costa Rica) vivent ici à 1 150 m d'altitude. La province de San José se situe au cœur même du pays, au milieu de la vallée Centrale, et sa capitale est le centre de la vie sociale, économique, culturelle et politique du Costa Rica. Ses habitants, les *Josefinos* et *Josefinas,* vivent sous un climat printanier toute l'année. Un éternel printemps dû à la combinaison des tropiques et de l'altitude ; il fait en moyenne 25 °C de décembre à avril (saison sèche) et 22 °C de mai à novembre (saison des pluies). On vous contera souvent la ville de San José comme une ville loin d'être agréable. Or, si vous y passez quelques jours, vous prendrez plaisir à aller à la rencontre des *Josefinos* et découvrir leur mode de vie. Souvent une parfaite introduction à la culture costaricienne, même si San José n'est pas tout à fait le Costa Rica.


Desamparados
ALAJUELA
BARVA
San Rafael
San Isidro
San Luis
San Joaquín
HEREDIA
San Antonio del Tejar
San Pablo
Région de San José
San Antonio
San Rafael
Barreal
120
106
103
San Juan
SAN VICENTE
DE MORAVIA
El Carmen
Pozos
1
Uruca
27
Pavas
SANTA ANA
Río Convento
SAN JOSÉ
SAN PEDRO
Piedades
ESCAZÚ
Hatillo
213
215
Curridabat
BOSQUE NATURAL
LA VERBENA
Salitral
Alajuelita
1 KM

PAGES

123 ●● SAN JOSÉ

150 ●● GRAND SAN JOSÉ

La banlieue proche de San José se compose, à l'est, de San Pedro (le quartier universitaire) et de Curridabat (le quartier du lycée et du consulat français), et à l'ouest, d'Escazú et de Santa Ana (les beaux quartiers), pour ne citer que les villes les plus importantes de l'agglomération. Accessibles facilement en bus, elles peuvent être des alternatives à San José pour éviter de circuler dans la ville et donnent une autre image du Costa Rica. Cartago et la vallée d'Orosi se trouvent au sud-est, tandis qu'Alajuela et Heredia sont situées au nord-ouest, en direction du Poás.

150 SAN VICENTE DE MORAVIA

150 SAN PEDRO ★★

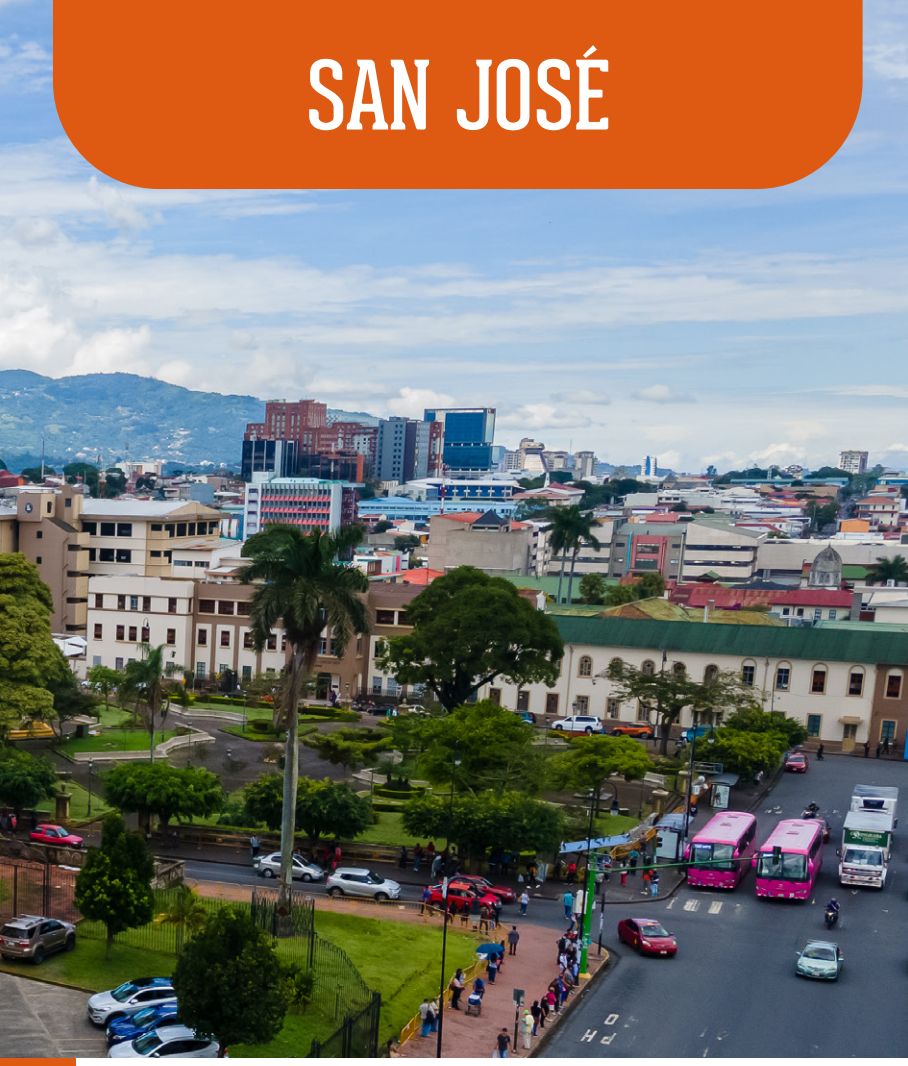
151 ESCAZÚ ★

153 SANTA ANA ★★

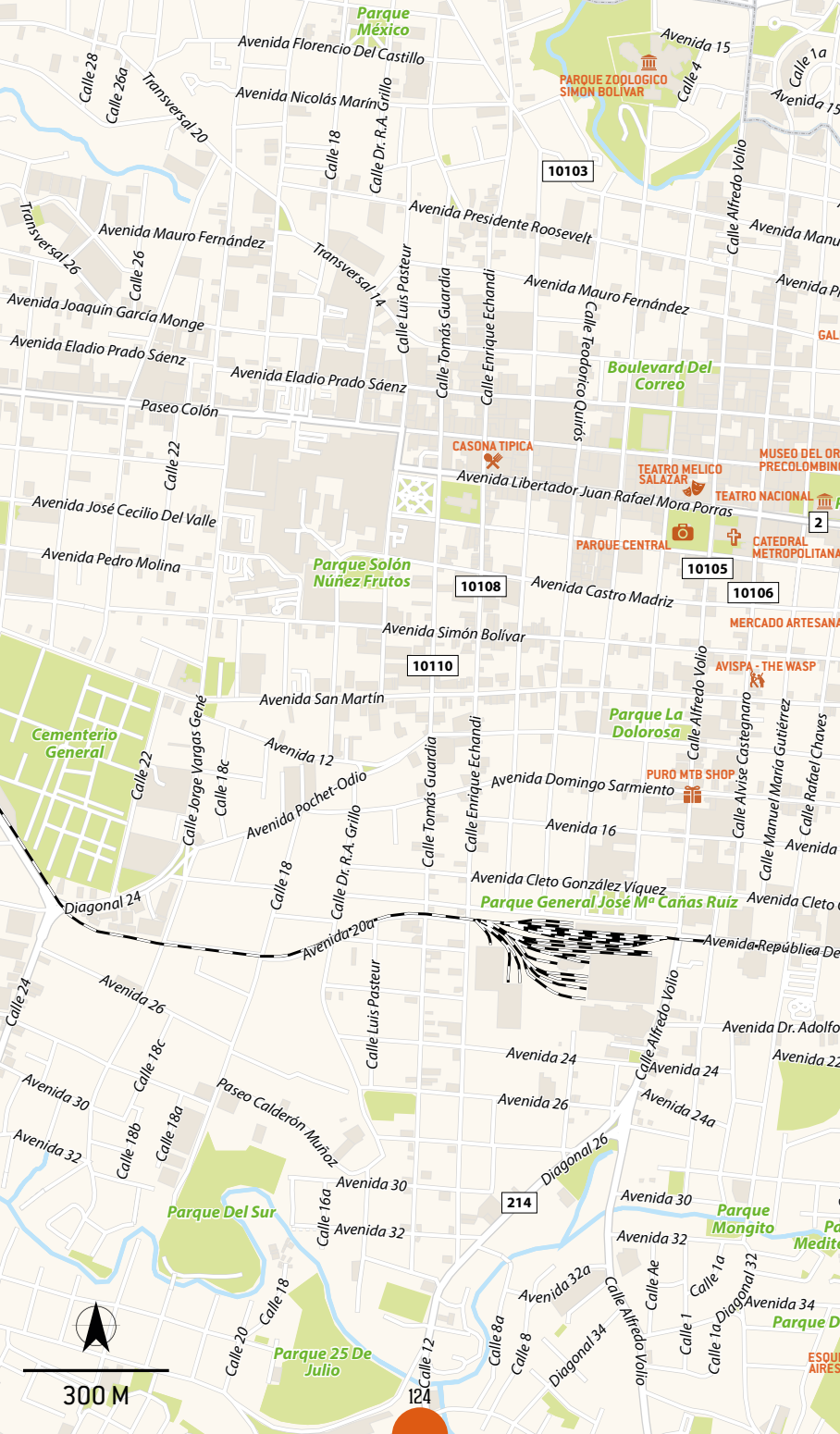


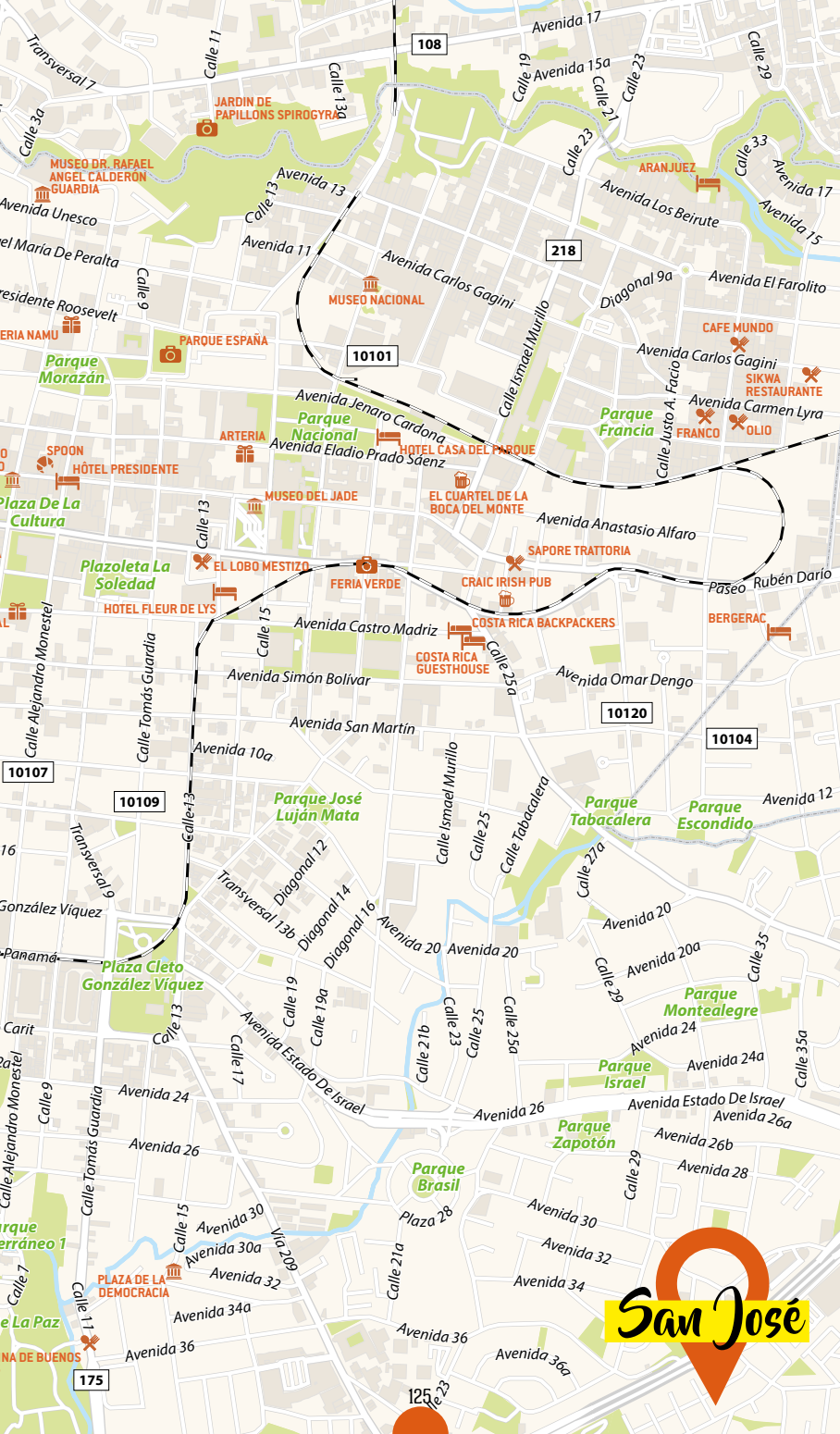
San José.
© GIANFRANCO VIVI - ISTOCKPHOTO.COM

SAN JOSÉ



San José, ville assez récente, surprend souvent le visiteur fraîchement débarqué. On trouve si peu d'immeubles modernes de plus de cinq étages dans le centre que la taille des plus hauts *edificios* sert de repère. Les autres bâtiments sont en béton ou de style néoclassique ou colonial. Ne vous attendez pas à la beauté architecturale d'anciennes villes coloniales comme La Havane, vous seriez très déçu. Les Ticos eux-mêmes sont assez durs avec leur capitale et n'hésitent pas à la qualifier de ville la plus laide du Costa Rica. Pour autant, vous y verrez de jolies maisons dès lors que vous vous éloignerez un peu du centre-ville, dans les barrios Amón, Otoya, Aranjuez ou à la Sabana. San José est également une ville moderne et dynamique, où les occasions de sortir ne manquent pas. Aussi, les *Josefinos* sont extrêmement agréables et savent se rendre disponibles, ce qui n'est pas le cas dans bien des capitales !


Parque México
Avenida Florencio Del Castillo
Avenida 15
PARQUE ZOOLOGICO SIMON BOLIVAR
Calle 1a
Avenida 15
Calle 28
Calle 26a
Transversal 20
Avenida Nicolás Marín Grillo
Calle 18
Calle Dr. R.A. Grillo
Calle 4
10103
Calle Alfredo Volio
Avenida Presidente Roosevelt
Avenida Manu
Transversal 26
Avenida Mauro Fernández
Calle 26
Transversal 14
Calle Luis Pasteur
Calle Tomás Guardia
Calle Enrique Echandi
Avenida Mauro Fernández
Calle Teodorico Quirós
Avenida Joaquín García Monge
Avenida Eladio Prado Sáenz
Avenida Eladio Prado Sáenz
Boulevard Del Correo
GAL
Paseo Colón
Calle 22
CASONA TIPICA
MUSEO DEL OR PRECOLOMBINO
TEATRO MELICO SALAZAR
Avenida Libertador Juan Rafael Mora Porras
TEATRO NACIONAL
Avenida José Cecilio Del Valle
2
PARQUE CENTRAL
CATEDRAL METROPOLITANA
Avenida Pedro Molina
Parque Solón Núñez Frutos
10108
Avenida Castro Madriz
10105
10106
MERCADO ARTESANAL
Avenida Simón Bolívar
10110
AVISPA - THE WASP
Avenida San Martín
Parque La Dolorosa
Calle Alfredo Volio
Cementerio General
Avenida 12
Calle 22
Calle Jorge Vargas Gené
Calle 18c
Avenida Pochet-Odio
Calle Tomás Guardia
Calle Enrique Echandi
Avenida Domingo Sarmiento
PURO MTB SHOP
Calle Alvise Castegnaro
Calle Manuel María Gutiérrez
Calle Rafael Chaves
Avenida 16
Avenida
Calle 18
Calle Dr. R.A. Grillo
Avenida Cleto González Víquez
Diagonal 24
Parque General José Mª Cañas Ruíz
Avenida Cleto
Avenida 20a
Avenida República De
Calle 24
Avenida 26
Calle Luis Pasteur
Calle Alfredo Volio
Avenida Dr. Adolfo
Avenida 24
Avenida 24
Avenida 22
Avenida 30
Calle 18c
Paseo Calderón Muñoz
Avenida 26
Avenida 24a
Avenida 32
Calle 18b
Calle 18a
Diagonal 26
Avenida 30
214
Avenida 30
Parque Del Sur
Calle 16a
Avenida 32
Parque Mongito
Avenida 32
Avenida 32a
Calle Ae
Calle 1a
Calle 1a Diagonal 32
Avenida 34
Calle 18
Calle 20
Parque 25 De Julio
Calle 12
Calle 8a
Calle 8
Diagonal 34
Calle Alfredo Volio
Calle 1
300 M
124


San José
108
218
10101
10120
10104
10107
10109
175
Avenida 17
Avenida 15a
Calle 29
Calle 23
Calle 21
Calle 19
Calle 11
Transversal 7
Calle 13a
Calle 3a
JARDIN DE PAPILLONS SPIROGYRA
MUSEO DR. RAFAEL ANGEL CALDERÓN GUARDIA
Avenida Unesco
Avenida 13
Calle 13
Avenida 11
Avenida Los Beirute
ARANJUEZ
Calle 33
Avenida 15
Avenida Carlos Gagini
MUSEO NACIONAL
Diagonal 9a
Avenida El Farolito
CAFE MUNDO
Avenida Carlos Gagini
SIKWA RESTAURANTE
Avenida Carmen Lyra
FRANCO
OLIO
Parque Francia
Calle Justo A. Facio
Calle Ismael Murillo
Parque Morazán
PARQUE ESPAÑA
Calle 9
Avenida Jenaro Cardona
Parque Nacional
Avenida Eladio Prado Sáenz
HOTEL CASA DEL PARQUE
ARTERIA
SPOON
HÔTEL PRESIDENTE
MUSEO DEL JADE
EL CUARTEL DE LA BOCA DEL MONTE
Plaza De La Cultura
Avenida Anastasio Alfaro
Plazoleta La Soledad
EL LOBO MESTIZO
FERIA VERDE
SAPORE TRATTORIA
CRAIC IRISH PUB
Paseo Rubén Darío
HOTEL FLEUR DE LYS
Avenida Castro Madriz
COSTA RICA BACKPACKERS
COSTA RICA GUESTHOUSE
BERGERAC
Calle 15
Calle 25a
Avenida Simón Bolivar
Avenida Omar Dengo
Calle Alejandro Monestel
Calle Tomás Guardia
Avenida San Martín
Avenida 10a
Calle 13
Parque José Luján Mata
Calle Ismael Murillo
Calle 25
Calle Tabacalera
Parque Tabacalera
Parque Escondido
Avenida 12
Transversal 9
González Víquez
Transversal 13b
Diagonal 12
Diagonal 14
Diagonal 16
Calle 27a
Avenida 20
Avenida 20a
Calle 35
Panamá
Plaza Cleto González Víquez
Calle 19
Calle 19a
Calle 21b
Calle 23
Calle 25a
Calle 29
Parque Montealegre
Avenida 24
Avenida 24a
Calle 35a
Carit
Calle 13
Calle 17
Avenida Estado De Israel
Parque Israel
Avenida 26
Avenida 26a
Calle 9
Avenida 26b
Parque Zapotón
Avenida 28
Calle 29
Parque Brasil
Plaza 28
Avenida 30
Avenida 32
Calle 15
Avenida 30a
Vía 209
Calle 21a
Avenida 34
PLAZA DE LA DEMOCRACIA
Calle 7
Calle 11
Avenida 32
Avenida 34a
Avenida 36
Avenida 36a
Calle 23

SE REPÉRER SE DÉPLACER

San José n'est pas une très grande capitale, et à la simple consultation du plan de la ville, il est apparemment très simple de s'y orienter. Parcourir le centre-ville à pied est le meilleur moyen de le découvrir, en se perdant, en revenant sur ses pas, et en reconnaissant les rues peu à peu. Quelques principes de base peuvent vous aider à vous repérer : les *avenidas* traversent la ville d'est en ouest, et les *calles* du nord au sud. Si malencontreusement vous vous égarez, n'hésitez jamais à demander votre chemin, même plusieurs fois, les Ticos sont toujours prêts à vous aider. Si vous êtes véhiculé, évitez toutefois de vous déplacer dans San José en voiture, la circulation est chaotique, la ville est embouteillée, et les parkings y sont très onéreux.

Enfin, les applications de services de transport comme Uber ou les taxis restent un moyen confortable de se déplacer à travers la capitale, à des tarifs relativement abordables.

AEROPUERTO INTERNACIONAL JUAN SANTAMARIA

ALAJUELA
✆ +506 2437 2400
https://sjoairport.com/
Accès wifi gratuit au niveau des embarquements.

L'aéroport est bien équipé : magasins, loueurs de voitures, point d'informations touristiques, etc. Pour changer votre argent, sachez que le taux de change pratiqué à l'aéroport n'est pas du tout intéressant. Selon votre heure d'arrivée et votre itinéraire, il sera plus futé de dormir à Alajuela : le trajet coûtera moins cher et vous pourrez partir plus facilement le lendemain. Taxis et bus se trouvent à la sortie de l'aéroport, et pensez à télécharger l'application Uber également.

SANSA

✆ +506 2290 4100
www.flysansa.com

Sansa, pour *Servicios Aereos Nacionales S.A*, est la compagnie aérienne de référence pour les vols internes au Costa Rica. Créée en 1978, elle dessert aujourd'hui quatorze destinations dans le pays, dont les principales : Liberia, Limon, La Fortuna - Arenal, Manuel Antonio, Tortuguero, Tamarindo... Une solution plus rapide si vous avez peu de temps pendant votre voyage. Bien sûr, comme pour toute destination il est préférable d'opter pour des moyens de transport moins polluants, même si Sansa annonce être une compagnie neutre en carbone.

COSTA RICA GREEN AIRWAYS

Counter 3 & 4 – Domestic Terminal
ALAJUELA
✆ +506 4070 0771

En opération depuis novembre 2018, Costa Rica Green Airways est devenue incontournable pour les voyages en avion dans le Costa Rica ! La compagnie dessert Quepos et Tambor depuis l'aéroport international Juan Santamaria (SJO), avec respectivement trois et six vols par jour, pour environ 100 US$ l'aller-retour. Ses lignes aériennes dépassent les frontières puisque la compagnie pourra aussi vous emmener à Bocas del Toro, au Panama, avec trois vols directs par semaine. Comptez de 180 à 270 US$ l'aller-retour pour environ 45 minutes de vol.

JUMBO CAR

Río Segundo - **ALAJUELA**
✆ +506 2255 8626 / +506 8885 8626
www.jumbocar-costarica.com
Tous les jours 8h-21h. Navette gratuite depuis l'aéroport de San José.

Forte de ses 60 ans d'expérience, cette agence agréée par l'ICT avec le label *Safe Travel*, située juste en face de l'aéroport international, propose une flotte neuve de véhicules à la location, principalement des SUV et des 4x4. Aucune surprise à l'arrivée : tarifs transparents et assurances obligatoires incluses. L'équipe dynamique et professionnelle échange avec vous en anglais, espagnol, et parfois français. De nombreux services additionnels sur demande : boîtier wifi, GPS, siège bébé, rack ou coffre de toit. Fin 2023, vous les retrouverez également à Liberia.

JUMBO CAR

UNE AGENCE DE LOCATION DE VÉHICULES

Pourquoi conseilleriez-vous à un voyageur de louer sa propre voiture au Costa Rica ?

Pour un voyage en toute liberté ! Le réseau d'autobus dans le pays est bien développé, mais les trajets sont longs et les lignes pas forcément des plus pratiques. Il faut aussi garder en tête que les hébergements et activités sont fréquemment éloignés des centres-villes, vous allez donc devoir multiplier les transports privés. Louer une voiture peut finalement s'avérer plus économique !

Comment choisir sa voiture ?

Le choix du véhicule dépend du nombre de voyageurs et de la quantité de bagages. Le 4x4 est le plus adapté pour pouvoir accéder partout, nous en avons pour 2 à 7 personnes. Si votre budget est limité, vous pouvez choisir un SUV ou une citadine. Pensez à réserver plusieurs mois en avance et évitez les périodes scolaires françaises ou américaines : c'est la meilleure façon d'obtenir des tarifs avantageux.

Comment choisir son assurance ?

Chez Jumbo Car, toutes les assurances obligatoires sont incluses dans nos tarifs. Méfiez-vous des loueurs qui proposent des tarifs très bas, c'est au détriment de l'entretien des véhicules et des assurances obligatoires. Nos tarifs incluent la responsabilité civile aux personnes, les dommages causés au véhicule à la location et le vol. En option, des assurances sans franchise ou des extension de garantie sont également disponibles.

Qu'est-ce qui vous différencie des autres agences de location de véhicules ?

Nous sommes une agence locale et non une franchise, ce qui nous permet d'offrir des tarifs bien plus avantageux. Notre flotte est constituée de véhicules de moins de 2 ans que nous renouvelons en permanence : ils sont entretenus de manière stricte. Toute notre équipe est également disponible pour vous tout au long de votre séjour !

JUMBO CAR

Río Segundo - ALAJUELA
✆ +506 2255 8626
WhatsApp : +506 88858626
www.jumbocar-costarica.com
info@jumbocar-costarica.com


© JUMBO CAR



© JUMBO CAR


© JUMBO CAR





ADOBE RENT A CAR

Calle 34
✆ +506 2542 4800
www.adobecar.com
Assurance comprise, flotte moderne de véhicules.

La société Adobe Rent-a-Car, fondée en 1990, est l'agence incontournable du pays et dispose de tous les types de véhicules pour répondre aux besoins de ses clients : petits modèles, 4x4 (indispensables dans certaines régions) et minibus. Elle offre d'excellents services : assistance 24h/24h dans tout le pays, location GPS, téléphone portable, siège bébé, assurance complète avec une couverture sans franchise, livraison du véhicule dans tout le pays, services spéciaux pour les résidents étrangers et les propriétaires de villas. Agence recommandée.







INCOFER

Avenida 20-22, calle Central
✆ +506 2542 5800
www.incofer.go.cr
Comptez 250, 330, 420, 460, 490 ou 585 colones le ticket pour un aller simple, selon la ligne.

Avis aux amateurs de voyages en train, des lignes interurbaines relient San José aux villes des alentours : Pavas, Heredia, San Antonio de Belén et Cartago. Il existe désormais une ligne qui relie San José à Alajuela en passant par Heredia et Rio Segundo. Les autres villes du Costa Rica ne sont pas desservies par le train. Pour les amateurs, une galerie photo sur l'histoire ferroviaire du Costa Rica se trouve dans la gare Atlántico. Une bonne solution pour vos déplacements si vous n'avez pas prévu de louer de véhicule sur place.

TARGET RENT A CAR

Rio Segundo
✆ +506 2431 4200
www.targetcarrental.com
4x4, de tous types et pour tous budgets (Suzuki Jimny, Toyota Prado, etc.).

Au-delà de la location pure et simple d'un véhicule, Erika et Jorge seront toujours là pour répondre à vos besoins si nécessaire. Leurs 4x4 sont robustes et faciles à prendre en main. Deuxième conducteur sans frais supplémentaire, kilométrage illimité, GPS gratuit à votre disposition ; on vous explique comment retrouver facilement les points d'intérêt. Parmi les meilleurs prix du marché. Ici on passe en direct avec les propriétaires plutôt que par un intermédiaire ou une agence. En cas de litige vous saurez avec qui vous arranger.

TERMINAL COCA-COLA

Calle 16, avenida 1 y 3

Terminal principal de la capitale, tout le monde le connaît sous le nom de « La Coca-Cola » : il est implanté à l'emplacement de la première usine d'embouteillage du géant américain. C'est le ***hub*** des compagnies de bus : Coopetrans, Tracopa, Transportes Delio Morales, Autotransportes Naranjo, etc. Les autocars qui partent depuis le terminal desservent de nombreuses villes du pays : Atenas, Dominical, Uvita, Jacó, Mal País, Montezuma, Naranjo, Orotina, Palmares (Alajuela), Quepos et Manuel Antonio, entre autres. À coup sûr, vous verrez du pays à moindres frais !

TOUTCOSTARICA

Paseo Colon
✆ +506 8620 1230
www.toutcostarica.com
Location de 4x4 et de voitures. Assurances incluses, kilométrage illimité... Assistance 24h/24 en français.

Ces 12 dernières années, ToutCostaRica s'est imposé comme le spécialiste de la location de 4x4 et de voitures au Costa Rica. L'équipe propose des tarifs transparents et sans surprise, en privilégiant les loueurs locaux. Le réseau solidaire garantit les prix annoncés et la qualité des véhicules proposés. Offre tout inclus (second conducteur, GPS, livraison partout dans le pays, etc.) ou petit budget (1 conducteur, prise en main du véhicule en agence, véhicules économiques, etc.).

COSTA RIDER CAMPERVAN

400m à l'ouest du Campamento Bautista
ALAJUELA
https://www.costarider-campervan.com/
De 100 à 180 US$ par jour assurances obligatoires incluses. Van pour 3 pers. ou pick-ups avec tente de toit pour 5 pers.

Une entreprise française vous propose un voyage en totale liberté avec un concept original : la location de ***campervans*** ou de ***pick-ups*** avec tente de toit. Les vans sont tout équipés et disposent d'une cuisine avec réchaud, frigo, évier, vaisselles et ustensiles nécessaires. Il y a même de quoi se doucher avec un réservoir de 40 litres sur le toit que l'on recharge gratuitement dans les stations service. Autre avantage, la gentillesse et la disponibilité des gérants français qui prennent leur temps pour vous donner leurs meilleurs conseils avant l'aventure.

WILD RIDER COSTA RICA

Paseo Colon 30-32
www.wild-rider.com
Location de 4x4 à partir de 320 US$ la semaine.

En automobile, la qualité allemande est encore et toujours d'actualité ; même au Costa Rica. Ici, c'est Thomas qui confirme l'expression depuis maintenant 1997. Thomas a commencé la location de véhicules alors qu'il était gérant d'un établissement hôtelier à San José. L'agence propose des 4x4 en location, sur courtes et longues durées. Les tarifs sont certainement parmi les moins chers du marché et le service est de qualité. Disponible et serviable, Thomas vous propose un service de premier choix pour vos virées costariciennes.

QUARTIERS DE SAN JOSÉ

Les quartiers (barrios) de San José sont récents, les plus anciens datent en effet du XIXe siècle. A la simple consultation du plan de la ville, il est apparemment très simple de s'orienter dans San José. Quelques principes de base peuvent vous y aider. Les avenidas traversent la ville d'est en ouest (les horizontales sur un plan) et les calles du nord au sud (les verticales). Se repérer sur un plan semble simple, tout devient plus compliqué quand il s'agit de trouver une adresse précise (les noms de rues sont très rarement indiqués). Commencez par téléphoner à la personne que vous devez rencontrer. Ensuite, l'adresse en main, prévoyez un certain temps pour trouver l'endroit exact. Au début, attendez-vous à perdre un peu de temps et, si malencontreusement vous vous égarez, sachez que la ville n'est pas bien grande et que les Ticos sont prêts à vous aider.

Petit guide de survie pour s'orienter dans San José

La première méthode pour se repérer en ville consiste à se référer aux numéros des rues et des avenues. Cela ressemble à une partie de bataille navale (A3/C12 par exemple). Les rues et les avenues se croisent à angle droit, et portent un numéro selon leur position par rapport au centre ; les avenues sont orientées ouest/est et les rues nord/sud… On formule les adresses d'après les rues ou avenues qui délimitent le pâté de maisons. Si l'adresse notée sur le bout de papier que vous avez entre les mains se lit ainsi : « calles 11 y 13, avenida Central, San José », il faudra vous rendre sur l'avenida 0 ou Central, entre les rues 11 et 13 pour y trouver le Teatro del Angel de San José.

La seconde méthode s'acquiert avec de la pratique. Les Ticos se servent plus souvent des distances et des points cardinaux pour s'orienter à partir de lieux connus de tous, ou de bâtiments plus grands que les autres (la cathédrale, le parc central, le magasin X, la cabine téléphonique, mais aussi l'arbre Y – il y a même parfois des repères qui n'existent plus mais que tous les Ticos ont encore en tête…). Si vous sentez que vous vous perdez, demandez votre chemin en essayant d'obtenir un maximum d'indications concrètes (les habitants ont tendance à rester assez flous dans leurs explications) : c'est le moyen le plus sûr de ne pas perdre trop de temps.

Secteur centre

Dans le centre se trouvent les principaux monuments à visiter. Autour du Parque Central (à ne pas confondre avec le Parque Nacional, attention !), populaire et animé, il y a la cathédrale, assez imposante, et le théâtre Melico Salazar. A un pâté de maisons à l'est, c'est la fameuse Plaza de la Cultura, le véritable poumon de la ville, sur laquelle les Josefinos aiment se relaxer. Le très beau Théâtre national donne sur la place, tout comme le célèbre Gran Hôtel Costa Rica (qui a notamment accueilli JFK et qui était en rénovation lors de notre visite). Sous terre (il vaut mieux le savoir, sinon on peut chercher un moment !) se trouvent plusieurs musées, dont celui de l'Or.
Quelques rues plus à l'est, la Plaza de la Democratia est plus aérée et agréable, pourtant elle ne semble pas retenir les faveurs des Josefinos et est souvent déserte. C'est là que sont installés le musée d'Histoire du Costa Rica ainsi que le nouveau musée du Jade.

On remarque aussi le récent barrio Chino, anciennement Paséo de los Estudiantes, une zone piétonne à l'image d'un petit Chinatown, mais sans les Chinois (!). En fait, il n'y a que l'arche (avec l'église de la Soledad derrière…) qui permette de l'identifier. Ce « quartier », le tout premier du genre dans un pays d'Amérique centrale, est né en 2013 dans le cadre du renforcement des échanges avec la Chine. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il s'agit d'un flop, et les petites boutiques ont du mal à maintenir leur activité dans le sud du boulevard. En revanche, les petits Josefinos apprennent le chinois dans l'école dédiée, encouragés par leurs parents en vue de leur future carrière. Elle accueille à présent plus de 150 élèves. Insolite : juste devant l'église, au cœur du parc, vous trouverez une statue de John Lennon, réplique de celle de La Havane. Elle a été construite en l'honneur des Beatles, qu'une partie de la population a considérés comme un groupe satanique au sommet de leur gloire. On brûlait donc leurs CD et vinyles en place publique. Aujourd'hui, l'image du groupe a bien changé et la ville a souhaité construire cette statue en leur honneur.

Location véhicule

Moins chère et sans surprise

TOUT COSTA RICA

Le Spécialiste 4X4 au Costa Rica



Sans acompte ni coordonnées bancaires

Offre
TOUT INCLUS
A partir de
260$/semaine

Offre
PETIT BUDGET
A partir de
160$/semaine

Devis gratuit et immédiat :

www.toutcostarica.com

Le marché central (Mercado Central) et le marché Borbón (marché aux charrettes) sont situés entre l'avenida 0 (Central) et les calles 6 et 8. On trouve sur le premier des vêtements, des fleurs, de l'artisanat et des plats traditionnels, tandis que le marché Borbón offre fruits, légumes, viandes et poissons. Sans vouloir vous effrayer, il est bon de rester vigilant et de garder un œil sur vos affaires. Comme partout, la masse a tendance à attirer les parasites !

Le quartier de la Coca-Cola (du nom de sa gare routière) est situé à l'ouest des marchés. A éviter la nuit pour les risques que peut encourir une personne seule ; mais comme dans toutes les gares du monde, les risques sont les mêmes qu'ailleurs et ne sont pas propres à San José.

Le barrio Amón, derrière l'immeuble de l'INS, est le plus ancien. Les magnifiques demeures de style espagnol, que l'on peut longer entre les calles 0 et 7 et les avenidas 5 et 13, sont pour la plupart devenues des bureaux ou des commerces, et se reconvertissent peu à peu en hôtels colorés.

Le barrio Otoya (de la calle 7 à la calle 15 et entre les avenidas 7 et 11), de la même époque que le barrio Amón, est fréquenté pour son parc zoologique Simón Bolívar aux imposants arbres centenaires, pour l'ambassade du Mexique et pour la Maison jaune (Casa Amarilla) qui abrite le ministère des Affaires étrangères, en bordure du Parque España, ou pour l'Edificio Metálico, dont les pièces métalliques ont été importées de Belgique.

Le barrio Aranjuez (entre les calles 15 et 23 et les avenidas 7 et 15) est reconnaissable à ses petites maisons en bois construites dans les années 1930.

Au sud de l'avenida Central, les quinze pâtés de maisons qui entourent la cathédrale de San José entre les avenidas 0 et 10 et les calles 0 et 9 sont simplement appelés Catedral. Les immeubles sont bas et l'un d'eux abrite le premier lycée fondé à San José, en 1888, pour l'enseignement des jeunes filles.

L'église de la Solitude a donné son nom au quartier La Soledad, qui s'étend entre les avenidas 4 et 6 et les calles 9 et 15. On trouve dans ces maisons beaucoup de bureaux et de boutiques en vogue.

Autour de la Cour suprême de justice, entre les avenidas 2 et 10 et les calles 15 et 29, s'étend le quartier appelé La Corte (la Cour). Une agréable promenade entre les maisons basses et colorées permet d'imaginer un autre San José.

La California est le nom donné à la calle 21 en raison d'une vague ressemblance avec l'Etat américain. C'est une rue arty, où la jeunesse se retrouve dans des bars alternatifs. L'occasion d'admirer des graffitis, tous plus beaux les uns que les autres.

Enfin, la Merced, appelée ainsi en référence à l'église Notre-Dame de la Merced, court entre les calles 0 et 10 et les avenidas 2 et 10. La sphère de pierre, dans le parc devant l'église, est l'une des grandes sphères précolombiennes (dont on ignore totalement l'usage) trouvées à Isla del Caño au large de la péninsule d'Osa. C'est de là que partent la plupart des bus pour les villes voisines.

Secteur est

C'est le secteur le plus huppé et le plus sûr de la capitale, bien que la classe aisée délaisse petit à petit San José pour San Pedro, Santa Ana ou Escazú.

Dans cette zone qui regroupe de nombreux francophones, en raison de la présence du consulat et du lycée franco-costaricien dans le barrio Curridabat, on vous conseille le Paseo Gastronómico La Luz, calle 33, dans le barrio Escalante (entre les calles 23 et 37 et les avenidas 5 et 15). Dans ce quartier récent et plus vert, les maisons sont souvent entourées de jardins. C'est aussi là que le président Solís habite, dans un modeste condominio.

Le barrio Los Yoses (de la calle 37 à San Pedro) est le quartier résidentiel de San José : il abrite la plupart des ambassades et les résidences des vieilles familles costariciennes.

Le barrio Francisco Peralta débute calle 29 et devient Los Yoses Sur, au sud du Yoses précédent. C'est un quartier des années 1960 comme tous les quartiers de cette périphérie de San José.

Secteur ouest

Le secteur ouest de la capitale est connu notamment pour le paseo Colón. Seule avenue à détenir un nom, c'est aussi l'artère principale de San José qui mène au centre-ville en venant de l'aéroport. C'est là que vous trouverez la majorité des loueurs de voiture. Bordée d'immeubles à l'architecture quelconque, pour l'essentiel moderne, on y trouve toutefois quelques maisons anciennes.

L'Hospital, où se trouve l'hôpital Saint-Jean-de-Dieu, s'étend entre les calles 14 et 26, le paseo Colón et l'avenida 10, au nord des deux cimetières de San José (Cementerio Obreros – cimetière ouvrier – et Cementerio General – cimetière général) dont la visite est intéressante pour leurs mausolées.

La Sabana est le poumon vert de la ville, là où les familles de San José se réunissent autour du lac et des terrains de sport le week-end. L'ancien aéroport a été transformé en musée de l'art costaricien. Également dans le parc, le stade de football offert par la Chine.

Derrière la Sabana, les barrios La Nunciatura et Rohrmoser tiennent leur nom, l'un du nonce apostolique qui y réside, l'autre de la plantation qui s'y trouvait avant son urbanisation. Maintenant, c'est le quartier des « nouveaux riches » de San José.

Au nord du paseo Colón se trouve le barrio de la Pitahaya, et au nord de la Coca Cola se trouve le barrio México, très étendu, qui abrite le siège de grandes entreprises.

Quant au barrio Don Bosco, il se trouve entre les calles 26 et 42, au sud du paseo Colón et jusqu'à l'avenida 10.

À VOIR / À FAIRE

Avec ses nombreux parcs urbains et son emblématique Plaza de la Cultura, le centre-ville de San José est agréable à découvrir à pied. C'est le meilleur moyen pour observer la richesse architecturale de la capitale. Nous vous suggérons une balade de deux à trois heures, à votre rythme, entre les parcs et places de San José. C'est autour de ces dernières que vous verrez les sites remarquables que nous avons répertoriés ici. Le Teatro Nacional, inspiré de l'Opéra Garnier de Paris, est un incontournable, tout comme la fameuse Plaza de la Cultura, véritable poumon de la ville, sur laquelle les *Josefinos* aiment se relaxer. On se laisse aller à la flânerie dans les barrios Amón et Otoya, les plus anciens quartiers de la ville aux magnifiques demeures de style espagnol, et dans les allées du Mercado Central pour appréhender deux ambiances typiques, mais diamétralement opposées. Vous y décèlerez sans doute les charmes cachés de la ville.

INSTITUTO COSTARRICENSE DE TURISMO (ICT)

Plaza de la Cultura
✆ +506 2222 1090
www.visitcostarica.com
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 16h.

L'équipe souriante et dynamique vous reçoit dans les locaux de San José pour répondre à vos questions. L'institut participe activement aux projets touristiques écodurables dont le Costa Rica s'est fait une spécialité. Le site Web dispose d'une version française très utile. Vous y trouverez des informations générales sur chacune des régions du pays, et des informations pratiques sur les hébergements, transports, itinéraires suggérés, activités thématiques, etc.

SAN JOSÉ FREE WALKING TOUR ★★★

Avenue Central
✆ +506 8721 9443
sanjosewalking.com
Gratuit, sur donation. Visite guidée d'une durée de 2h30, tous les jours à 9h et aussi à 13h entre janvier et avril.

C'est l'histoire de Ticos qui en avaient marre d'entendre les pires histoires sur la ville de San José et qui ont décidé d'y remédier en prenant le taureau par les cornes ! Rendez-vous donc tous les jours, devant le Teatro Nacional. Pas question d'enjoliver non plus la réalité, mais de redonner une image plus juste de cette ville pleine de richesses culturelles et historiques. Loin des sentiers battus et sur un ton détendu et sympathique, la ville n'aura plus de secrets pour vous.



HISTOIRE DE SAN JOSÉ
D'HIER À AUJOURD'HUI

Peu de bâtiments dépassent les cent ans d'âge. San José est jeune. Après une éruption particulièrement destructrice de l'Irazú, en 1723, les colons de la Vallée centrale prirent des précautions pour l'avenir en fondant de nouvelles cités sur des sites plus calmes. C'est ainsi que naquit, en 1737, Villanueva de la Boca del Monte (« Nouvelle ville à la porte de la montagne ») qui deviendra San José, à peu près en même temps que ses voisines Heredia et Alajuela. En 1821, le Costa Rica, sous l'impulsion du Guatemala qui venait de se détacher de l'Espagne, crée un gouvernement autonome. L'autoproclamé empereur du Mexique, le général Iturbide, exhorte ses voisins à rejoindre son empire. Cartago, alors capitale du Costa Rica, et Heredia adhèrent d'emblée, tandis qu'Alajuela et San José refusent net. Une courte guerre civile oppose les deux partis et ce sont finalement les indépendantistes qui l'emportent en 1823. La capitale est logiquement déplacée à San José.

San José, ville assez récente, surprend souvent le visiteur fraîchement débarqué. On trouve si peu d'immeubles modernes de plus de cinq étages dans le centre que la taille des plus hauts *edificios* sert de repère. La tour de l'Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), celle de l'Instituto Nacional de Seguros (INS), l'hôtel Aurola Holiday Inn et le Banco Nacional sont incontournables. Les autres bâtiments sont en béton ou de style néoclassique ou colonial… Mais ne vous attendez pas à la beauté architecturale d'anciennes villes coloniales comme La Havane, vous seriez terriblement déçu. Les *Ticos* eux-mêmes sont assez durs avec leur capitale et n'hésitent pas à la qualifier de ville la plus laide du Costa Rica... Pour autant, vous y verrez de très jolies maisons dès lors que vous vous éloignerez un peu du centre-ville à proprement parler, et vous pourrez être agréablement surpris dans les barrios Amón, Otoya, Aranjuez ou à la Sabana. San José est également une ville moderne et dynamique, où les occasions de sortir ne manquent pas. Autre point positif, les Josefinos sont extrêmement agréables et savent se rendre disponibles, ce qui n'est pas le cas dans bien des capitales !

De tous les points de la ville, on peut voir les montagnes tapissées de plantations de café. Cette proximité donne un petit air provincial à la cité qui semble avoir été construite à la hâte, à la campagne. Les rues, pas vraiment propres, sont en revanche très colorées. Tous les magasins sont signalés par des enseignes et, au premier abord, il est difficile de les identifier. Même les bureaux sont signalés par une enseigne sur la rue. Les restaurants ou *sodas* portent les armes de l'une ou l'autre marque nationale de cigarettes ou de bières, plus faciles à déchiffrer que le nom de l'établissement écrit en tout petit sous la publicité. Mais ne vous perdez pas dans la lecture de tous ces noms, car les trottoirs sont défoncés : regardez où vous mettez les pieds, surtout la nuit. Les trous ou les caniveaux sont plus profonds qu'ils ne le paraissent, et une blessure idiote est vite arrivée si vous êtes distraits.

La ville est basse et mal aérée, sauf lorsque soufflent les alizés. La pollution y est de plus en plus préoccupante mais des efforts louables ont été entrepris par le gouvernement pour y remédier. Des restrictions de circulation ont lieu tout au long de l'année (sauf pour les voitures de location) : un jour par semaine, les voitures portant un certain numéro d'immatriculation n'ont pas le droit de circuler. Malheureusement, les règles en matière d'émissions sont loin d'être respectées et de nombreux Costariciens utilisent encore de vieilles automobiles très polluantes.

FERIA VERDE ★★

Calle 19
✆ +506 8462 8535
Le samedi matin, de 7h à 12h30.

Si vous êtes à San José le samedi, vous ne pouvez pas rater la ***feria verde***, un grand marché « vert » qui se tient le matin dans le barrio Aranjuez. L'accès à pied pour rejoindre le marché est original et donne un autre point de vue sur San José pour ceux qui n'ont visité que le centre-ville. À la féria, autour d'une pelouse et sous les arbres, les artisans et petits producteurs proposent des produits locaux et des cadeaux, le tout en musique, dans une ambiance conviviale. Notez que le ***feria verde*** est organisée grâce à la motivation d'un petit groupe d'habitants.

MUSEO DE LOS NIÑOS ★★

Avenida 9, calle 4
✆ +506 2258 4929
www.museocr.org
Ouvert du mardi au vendredi de 8h30 à 16h30 et de 9h à 17h les samedis et dimanches. Entrée : 2 200 colones.

Cette prison, ou plutôt l'ancien pénitencier de San José a été transformé en 1994 en musée pour les enfants (voir la série de photos avant/après !). Histoire, sciences, société… Le lieu est original et très bien réhabilité. Il abrite aussi l'auditorium national et des salles d'exposition dans les cellules. En plus de la visite, les enfants ne doivent pas bouder les ateliers où ils apprendront à construire une maison précolombienne ou à fabriquer des bijoux de style bribrí, mais les explications sont évidemment données en espagnol...

MUSEO DEL JADE ★★

A l'ouest de de la Plaza de la Democracia, sur l'Avenida Central, Calle 13 et 13 bis
✆ +506 2521 6610 - museodeljade.grupoins.com
Ouvert du lundi au dimanche de 8h à 17h. Entrée : 16 US$, 5 US$ pour les étudiants, 2 US$ pour les moins de 12 ans.

Chacune des 5 salles présente une thématique différente : contexte culturel et écologique de la production de jade, les routes du jade, le jade dans les objets du quotidien, les croyances culturelles et la mémoire ancestrale... La plus grande collection de jade du continent américain présente des objets religieux, décoratifs ou ornementaux et des ustensiles de cuisine en céramique, ainsi que des objets en or de 500 av. J.-C. à 800 apr. J.-C. C'est dans ce musée, que l'on peut voir les fameuses tables à moudre le maïs (***metates***) des tribus chorotegas du Nord.

MUSEO NACIONAL ★★

Avenida central/segunda, calle 17
✆ +506 2211 5700
www.museocostarica.go.cr
Ouvert du mardi au samedi de 8h30 à 16h30, et le dimanche de 9h à 16h30. Adultes : 11 US$.

Classé Monument national en 1984, ce bâtiment jaune qui surplombe les immenses marches de la place de la Démocratie accueille depuis son réaménagement en 1989 (date du centenaire de la Démocratie) des collections consacrées à la civilisation costaricaine. Fondé en 1887, le musée, dont les locaux sont très fiers, était à l'origine un fonds de recherche scientifique et n'a été ouvert au public qu'à partir de 1930. Ce n'est qu'en 1948 que la collection intégra les murs de cette ancienne caserne Bellavista construite au début du siècle (on peut encore voir les impacts de balles de la courte guerre civile de 1948 sur les tours à l'arrière de l'édifice). Les collections, allant de l'art sacré précolombien aux documents marquant le début de la Première République (1821), sont fort riches. De nombreuses pièces précolombiennes venant du site de Guayabo, les sphères précolombiennes d'Osa (on en voit aussi une dans la grosse boule sur la place de la Démocratie), des objets d'or précolombien et aussi des pièces plus récentes d'histoire contemporaine composent les très belles collections de ce musée. Pour ceux qui n'en auraient pas visité lors de périples dans le pays, on traverse un ***mariposario*** (jardin à papillons) en arrivant au musée, c'est plutôt plaisant ! Si la visite ne vous intéresse pas, allez quand même faire un tour de ce côté vers 18h, avant le coucher du soleil. Le bâtiment jaune devient alors flamboyant et si, par chance, il pleut et que le ciel est encore noir de nuages, le spectacle devient grandiose.

PARQUE CENTRAL ★★

Avenida segunda, calle 0/2

Situé entre la rue deux et la seconde avenue, il est le cœur de San José. Le plus grand kiosque du Costa Rica, qui lui a été offert par le Nicaragua, marque son centre névralgique et est l'un des points de rendez-vous les plus connus des Costariciens. Souvent, vous pouvez y contempler diverses activités artistiques et musicales, sous les ombres agréables de la végétation. À l'est, se trouve la Catedral Metropolitana qui a reçu la visite de Jean-Paul II au début des années 1980 et au nord, le Teatro Melico Salazar, l'un des plus importants du pays.

© PEREIRA, TOM - ICONOTEC



San José.

CATEDRAL METROPOLITANA ★★★

Avenida 2/4, calle Central ✆ +506 2221 3820
arquisanjose.com/
Messes du lundi au vendredi à 6h30, 8h, 11h, 18h ; samedi 11h, 16h, et 18h ; dimanche à 7h, 9h, 11h, 12h30, 16h, et 18h.

La cathédrale de San José est un bijou architectural tout à fait singulier combinant styles néoclassique et baroque à l'extérieur, et style colonial à l'intérieur. En 1813, alors qu'il est décidé de faire de San José la capitale du pays, les Espagnols souhaitent la construction d'une cathédrale en l'honneur de la foi catholique. C'est en 1825 que les travaux commencent sous les ordres d'Eusebio Rodriguez. L'église, devenue l'épicentre de cette religion, sera finalement inaugurée en 1827 et intronisée cathédrale en 1850, lorsque Anselmo Llorente y La Fuente fut nommé premier évêque du pays. Plusieurs tremblements de terre ont par la suite affecté la structure du bâtiment. Des travaux de restauration ont dû être menés et se sont achevés en 1878, donnant naissance au dôme de la cathédrale, à la chaire et au chœur. Douze vitraux actuels, quant à eux, proviennent de France ! Ils ont été apportés en 1914, et font référence à plusieurs saints dont saint Joseph et la Sainte Trinité. L'architecture de la cathédrale est restée en constante évolution, puisque de nouveaux séismes ont par la suite nécessité d'autres travaux importants de renforcement, notamment des clochers, avec l'utilisation de métal et de béton renforcé. Son architecture singulière est finalement le témoin de l'histoire que la cathédrale a traversée. Elle a d'ailleurs accueilli la visite du pape Jean-Paul II en 1983. Il s'agit d'un monument majeur, érigé en sanctuaire national en 2021. À visiter en dehors des horaires de messe.

TEATRO MELICO SALAZAR

Avenida segunda, calle 0/2
✆ +506 2295 6032
www.teatromelico.go.cr

Melico Salazar était le ténor qui remplaça Caruso à la Scala de Milan. Tout d'abord *cabildo* (mairie) puis quartier général de l'armée où fut composé l'hymne national en 1852, il devint lycée de garçons en 1913 avant d'être fermé en 1924. En 1926, il devint pour la première fois un théâtre où se jouaient ***zarzuelas*** et opérettes. Détruit en 1967 par un incendie, le théâtre Raventos devient enfin le Melico Salazar en 1976 puis est rénové dans les années 1980. Avec ses 2 000 places, c'est le deuxième théâtre de la ville après le Nacional.

PARQUE ESPAÑA ★★

Avenida 3, calle 11

Il est entouré par l'Edificio Metálico que vous reconnaîtrez facilement grâce à son armure métallique, importée de Belgique. L'idée de monter un bâtiment inspiré de la tour Eiffel a vu le jour en 1892. Les ingénieurs qui participèrent à sa construction pensaient que l'un comme l'autre allaient s'effondrer ! Également à proximité, la Casa Amarilla, une jolie petite bâtisse jaune vif qui abrite les ministères des Affaires étrangères et de la Culture. Au milieu du parc, admirez la statue de Juan Vázquez de Coronado, conquistador espagnol, qui trône à l'entrée.

PARQUE MORAZAN ★

Avenida 3, calle 7

Il porte le nom de Francisco Morazán, un partisan hondurien de l'unité centraméricaine du milieu du XIX[e] siècle. En son centre, un belvédère appelé Temple de la Musique et dont l'acoustique est paraît-il incroyable. Depuis l'été 2018, le parc accueille également une superbe sculpture, ***Alas Mexico***, forgée par l'artiste mexicain Jorge Marín. Ces deux grandes ailes de bronze ont également leurs répliques dans les villes de Tel Aviv, Le Caire, Berlin et Nagoya. Le parc est un lieu de passage quasiment obligé pour rejoindre Amón et Otoya.

PLAZA DE LA CULTURA ★★★

Avenida central/segunda, calle 3/5

En plein centre, cette grande place de la culture est bordée par le Théâtre national, le musée de l'Or précolombien (sous terre) et une rangée de ***fast-foods***. Les touristes et les Ticos s'y donnent rendez-vous, souvent sous les arcades du Gran Hotel Costa Rica. Les enfants joueront avec les jets d'eau. Les personnes plus âgées s'y posent pour admirer les passants. Un peu plus loin, de jeunes retraités interpellent les passants pour qu'ils cèdent aux sirènes des paris sportifs. C'est le lieu idéal pour regarder les passants et sentir le pouls de la ville.

PARQUE NACIONAL ★★

Avenida 1/3, calle 15/19

La place est l'une des plus belles de San José, en tout cas la plus ombragée et la mieux entretenue. Elle comporte deux statues : l'une est un hommage aux combats livrés par l'Amérique centrale contre l'aventurier William Walker, sculptée par un disciple de Rodin ; l'autre représente le héros national, Juan Santamaría, qui a perdu la vie pour offrir la victoire face aux hommes de Walker. En bordure du parc se trouvent l'Assemblée législative, le Centre National de Culture qui abrite la galerie nationale d'Art contemporain, et la Bibliothèque nationale.

PLAZA DE LA DEMOCRACIA ★★

Avenida central/segunda, calle 15

Depuis qu'elle a été végétalisée, la place de la Démocratie, très spacieuse, est devenue un endroit agréable mais les Ticos lui préfèrent la plaza de la Cultura. En 2018, ce lieu a été choisi pour procéder au transfert des pouvoirs : le nouveau président Carlos Alvarado Quesada souhaite redonner à cette place la valeur qu'elle mérite. Véritable bastion et témoin des événements historiques qui ont forgé le Costa Rica, la plaza de la Democracia a été inaugurée en 1989 dans le cadre de la célébration du centenaire de la démocratie costaricienne.



© GIANFRANCO VIVI - SHUTTERSTOCK.COM

Plaza de la Democracia.

MUSEO DEL ORO PRECOLOMBINO ★★★

Plaza de la Cultura, avenida central/segunda, calle 5 ✆ +506 2243 4202

www.museosdelbancocentral.org

Ouvert du lundi au dimanche de 9h15 à 17h. Entrée : 15 US$ tarif normal et 11 US$ pour les étudiants.

Le musée de l'Or précolombien est la partie la plus importante du complexe culturel ouvert depuis 1975, et restauré en 1985. Ce complexe, assez impressionnant, s'habille d'une architecture toute bétonnée. Un gigantesque escalier mène aux sous-sols et au musée. Vous pourrez parfaire vos connaissances sur l'histoire américaine précolombienne de 2000 av. J.-C. à 1500 apr. J.-C., ou contempler une parure de guerrier, celles-là mêmes qui firent croire aux compagnons de Christophe Colomb que le paradis aurifère ne devait plus être loin puisque tout un chacun pouvait arborer ces magnifiques ornements. Les explications sont en espagnol et en anglais, et les dessins qui accompagnent l'exposition sont suffisamment éloquents. L'audio-guide n'est vraiment pas nécessaire. En revanche, vous pouvez télécharger l'application Gold Museum Costa Rica sur l'Apple Store™ (2,99 US$) en guise de souvenir.

Vous remarquerez une série de disques d'or (jadis directement cousus sur les vêtements), de diadèmes, de pinces à épiler, d'hameçons et différents bijoux ou accessoires de la vie courante, dont beaucoup étaient destinés aux rites funéraires. La création de ce musée a été décidée en 1950 quand la Banque centrale du Costa Rica a commencé à assembler une collection d'objets précolombiens en vue de préserver l'héritage du pays. Un des plus beaux musées d'Amérique latine, même s'il n'égale pas son homologue de Bogotá. Dans le même complexe, un petit musée numismatique intéressant.

TEATRO NACIONAL ★★★

Avenida central/segunda, calle 5

✆ +506 2010 1100

teatronacional.go.cr/

Ouvert du lundi au dimanche de 9h à 17h. Visite guidée en espagnol et en anglais, 3 500 colones. Réservation conseillée.

La plus grande salle du pays, et la fierté des Costaricains, est classée monument historique depuis 1965. Elle accueille les troupes les plus prestigieuses, nationales et internationales, de théâtre et de danse, d'opéra, d'opéra-comique et de zarzuela, et les événements publics importants. Son existence résulte de la défection d'une des plus fameuses cantatrices de la fin du XIX[e] siècle, Adelina Patti, pour cause d'absence de salle adéquate au Costa Rica. Un groupe d'agriculteurs et de négociants en café se cotisa pour permettre la construction de ce théâtre. Le président, José Joaquín Rodríguez, s'émut de ce don et accepta le projet en mai 1890. La conception et la mise en œuvre furent confiées à des architectes belges et la décoration à des Italiens. La direction des travaux resta entre les mains de Costaricains (Miguel Angel Velásquez, Luis Matamoros et Nicolás Chavarría) secondés par des architectes d'origine allemande, le maître d'œuvre étant Antonio Varela. Le Théâtre national fut inauguré par le président Rafael Iglesias le 19 octobre 1897, après 7 ans de travaux. La première représentation fut le *Faust* de Gounod.

La façade Renaissance du théâtre, dans le style architectural alors en vogue en Europe et en Amérique latine, rappelle la façade de l'Opéra-Comique de Paris. Les génies de la Littérature et de la Musique, sous les traits de Pedro Calderón de la Barca (poète espagnol) et de Beethoven, encadrent le portique d'entrée. Après le violent tremblement de terre de 1992, le théâtre, très endommagé, a dû être restauré.

© MIHAI-BOGDAN LAZAR - SHUTTERSTOCK.COM



Teatro Nacional.

JARDIN DE PAPILLONS SPIROGYRA

Otoya ✆ +506 2222 2937
www.butterflygardencostarica.com/
Ouvert tous les jours. Du lundi au jeudi de 9h à 13h, du vendredi au dimanche de 9h à 14h. Adultes 6 US$, enfants 5 US$.

À 15 minutes du centre de San José, ce jardin abrite une vingtaine d'espèces différentes de papillons. Sur les rives du Rio Torres, il s'agit d'un des derniers bastions forestiers des environs, ouvert en 1992. Sol Carballo, danseuse de profession, souhaitait entretenir l'héritage de son père, qui lui a appris à chérir la nature qui l'entoure. Les papillons rivalisent de beauté et l'équipe est extrêmement sympathique. Vous pourrez poursuivre la visite sur un parcours en forêt.

MUSEO DE ARTE COSTARRICENSE ★★

Parc métropolitain La Sabana, côté est
✆ +506 2256 1281
Ouvert du mardi au dimanche de 9h à 16h. Entrée libre.

Un musée qui vaut le déplacement depuis le centre-ville de San José. Dans le terminal de l'ancien aéroport, il présente depuis 1978 une collection de peintures et sculptures d'artistes costaricains du XVIII[e] au XX[e] siècle. Ne ratez pas dans le ***Salón Dorado*** la fresque en stuc sur 4 murs de l'histoire du Costa Rica, réalisée par le Français Louis Féron Parizot. En sortant, vous verrez à gauche un collier en or sur lequel vous reconnaîtrez les détails de la fresque. Un travail d'orfèvre.

MUSEO DR. RAFAEL ANGEL CALDERÓN GUARDIA ★★

Avenida 11, calle 25/27
✆ +506 2222 6392
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 17h. Entrée libre.

Une belle maison ancienne, reconnue Monument National, où vécut la famille du Dr Calderón Guardia, le président réformiste des années 1940. Expositions temporaires et galerie d'arts. Ce musée revient largement sur la réforme sociale menée entre 1940 et 1944 par ce même président, l'un des plus importants leaders politiques de l'histoire du pays, pourtant très controversé à la fin de son mandat. Vous trouverez encore aujourd'hui des défenseurs comme des détracteurs du président.

PARC D'ATTRACTIONS PUEBLO ANTIGUO ★

Avenue 59
✆ +506 2242 9200
www.parquediversiones.com
Horaires variables, consulter le site Internet. En moyenne 30 US$ par personne pour bien s'amuser.

Insolite, ce parc d'attractions fut créé en 1981 au bénéfice de l'hôpital des enfants ! Il y a d'un côté des manèges, et de l'autre part un village reconstitué avec bâtiments coloniaux, huttes indiennes et maisons typiques. Un spectacle bilingue (espagnol/anglais) retrace en musique et en costumes l'histoire du pays depuis la conquête espagnole. Vous pouvez y consacrer une demi-journée en famille. Il y en aura pour tous les goûts, extrêmes ou plus calmes !

PARQUE DE LA SABANA ★★

À l'ouest de San José, ce grand parc très agréable occupe le terrain de l'ancien aéroport international du Costa Rica. C'est le plus grand parc de la capitale. Il abrite des courts de tennis, différents terrains de basket, de volley, de baseball mais aussi un étang et une piscine. C'est l'un des endroits où les *Ticos* se détendent (on compte jusqu'à 5 000 visiteurs le week-end !), font leur jogging ou leur partie de football entre les eucalyptus. Pour s'y rendre depuis le centre-ville, mieux vaut prendre un taxi, car c'est assez loin à pied.

PARQUE ZOOLOGICO SIMON BOLÍVAR ★★

A11/c7
✆ +506 2256 0012
www.fundazoo.org
Ouvert tous les jours. Du lundi au vendredi de 8h à 15h30, et le week-end de 9h à 16h30. Adultes : 4 200 colones.

Ce parc accueille plus de 400 espèces d'animaux et 150 espèces de plantes du Costa Rica. Une aire est dédiée aux enfants, mais, dans l'ensemble, le parc peut être décevant : si vous avez fait le voyage jusqu'au Costa Rica, c'est sûrement pour observer les animaux dans leur milieu naturel, et non dans un jardin zoologique. De notre côté, nous ne nous réjouissons pas vraiment de voir vivre des animaux en captivité, surtout dans de si petites cages !

SE LOGER

Au Costa Rica, les hôtels ne sont pas répartis selon un classement par étoiles, même si en réalité, cela se met en place petit à petit. Ils sont assez chers par rapport au niveau du pays, avec les avantages et les inconvénients inhérents à leur classe de prix. À San José, le choix est relativement vaste, surtout dans les catégories dites moyennes. De nombreux établissements se sont récemment agrandis et modernisés. Dans la catégorie inférieure, si les hôtels ne sont « pas chers du tout », attendez-vous souvent à ce qu'ils ne soient « pas terribles du tout ». Afin d'éviter les mauvaises surprises, n'hésitez pas à vous montrer exigeant et visitez plusieurs chambres, à moins que tout ne soit complet, ce qui est fréquent à l'approche des fêtes de Noël et de Pâques. Les prix sont la plupart du temps indiqués en dollars américains, mais certaines auberges ou certains hôtels de petite catégorie présentent leurs tarifs en *colones*.

ARANJUEZ €

Avenida 11/13, calle 19
✆ +506 2256 1825
www.hotelaranjuez.com
Chambre double avec salle de bains privée : 59 US$ pour 2 personnes. Excellent petit-déjeuner compris.

Cinq maisons construites dans les années 1930 ont été agencées ensemble pour offrir des chambres ***cosy***. Bien situé, entre le Barrio Escalante et le Barrio Amón, à une quinzaine de minutes à pied de la Plaza de la Cultura. Pour le petit déjeuner, un jardin verdoyant vous accueille pour goûter à de délicieuses pâtisseries artisanales ! De loin le meilleur établissement de sa catégorie. Cet hôtel a engagé une politique forte concernant la préservation de l'environnement : panneaux solaires pour l'eau et l'électricité, propre compost et système de recyclage.

BASES D'ACCUEIL CHEZ PIERRE €

✆ +506 8620 1230
www.toutcostarica.com
De 32 à 108 US$ la nuit pour deux, chambre et salle de bains privée selon la base d'accueil. Petit déjeuner.

Le réseau solidaire ToutCostaRica propose 9 bases d'accueil avec navette aéroport, briefing gratuit des équipes, prise de véhicule possible... dont 4 bases dans la capitale San José pour continuer son séjour sur Tortuguero en lodge, dans les Caraïbes en bus, la cordillère... Chez Pierre Jeunes, Tradition (Aranjuez), Contemporain (Président), Luxe (Gran Hotel) à San José. Pour tous les budgets, à tarifs préférentiels !

CASA LEON €

Avenida 6, calle 13/15
✆ +506 2221 1651
www.hotelcasaleon.com
Chambre avec salle de bains privée : à partir de 28 US$ pour 1 personne, 34 US$ pour 2 personnes.

Les petits budgets apprécient les chambres individuelles propres de cet hôtel, situé dans le centre-ville. Tout peut se faire à pied depuis Casa Leon. Ambiance très chaleureuse grâce à l'accueil du propriétaire Patrick, un Suisse originaire de Zurich (il faut l'encourager à apprendre le français !). À voir : les deux canards mascottes installés dans la cour de l'hôtel. Dommage que l'on ne puisse plus utiliser la cuisine, mais les restaurants et ***sodas*** ne manquent pas autour de l'hôtel. Pas de petit-déjeuner, mais le café est gratuit.

COSTA RICA BACKPACKERS €

Avenida 6, calle 21 et 25
✆ +506 2221 6191
www.costaricabackpackers.com
A partir de 23 US$ la chambre simple privée et 9 US$ en dortoir de 8 personnes au maximum. Piscine.

L'établissement pionnier dans cette catégorie est ouvert depuis 2001, très prisé par les jeunes avec une équipe francophone très sympa aux commandes. Une véritable oasis en plein cœur de San José avec piscine et un grand jardin tropical. Les dortoirs d'une capacité de 4, 6 ou 8 lits sont équipés de matelas orthopédiques ; pour hommes, femmes ou mixtes, ils fournissent draps, couvertures, oreillers et casiers. Une aubaine pour rencontrer les voyageurs du monde entier dans une ambiance décontractée. De loin la meilleure auberge de jeunesse à San José !

HOTEL CASA DEL PARQUE €

Avenida 1/3, calle 19
✆ + 506 2233 3437
www.hostelcasadelparque.com/fr
Dortoirs (12 lits) : compter 14 US$/pers., chambre double avec salle de bains partagée : 39 US$/pers.

Une jolie auberge de jeunesse à l'est du centre-ville. On se croirait dans une maison d'architecte, tout droit sortie d'un film de David Lynch. L'actuel gérant, un personnage haut en couleur, est le petit neveu du propriétaire originel ; vous verrez des portraits des générations passées accrochés aux murs. Un large dortoir au premier étage. Les chambres privées sont spacieuses et se trouvent au rez-de-chaussée, ainsi que la cuisine équipée, la réception, la salle TV avec de confortables sofas, et la terrasse et ses tables arrangées autour de la fontaine.

BALMORAL €€

Avenida Central Calles 7 y 9
✆ +506 2222 5022
www.balmoral.co.cr
A partir de 109 US$ la chambre double, et 189 US$ la suite. Buffet du petit déjeuner compris, mais taxes non incluses.

Idéalement situé en plein centre-ville, l'hôtel Balmoral est une bonne option que vous soyez de passage à San José pour une nuit ou en séjour pour quelques jours. C'est un hôtel moderne, qui propose salle de sport, salle de conférence, une petite galerie marchande, et de nombreuses excursions en ville. Les chambres sont tout confort, avec une décoration simple mais très soignée. Côté restauration, El Patio, le restaurant de l'hôtel sert cuisines internationale et costaricienne. Bar, café, pizzéria et cave à vin complètent le tableau. Un hôtel agréable.

LE BERGERAC €€

Entre Avenida Central et Avenida 8, calle 35
✆ +506 2234 7850
www.bergerachotel.com
Chambre de 45 à 95 US$ selon le nombre d'occupants et la catégorie. Petit déjeuner compris.

Dans le quartier calme des ambassades à l'est de San José, Le Bergerac, grande maison bourgeoise, est un lieu de détente avec ses grandes chambres élégantes meublées dans un style ancien, dont les balcons donnent pour certaines sur un jardin privé intime. Pour le petit déjeuner, vous aurez le choix entre le restaurant et la terrasse arborée. Salon de lecture, salle de réunion, café en terrasse, service de laverie, consigne à bagages, transferts de/vers l'aéroport (30 US$ pour 1 à 3 personnes). Le restaurant de l'hôtel, Cyrano's est réputé pour sa cuisine raffinée.

COSTA RICA GUESTHOUSE €€

A6, calle 21/25
✆ +506 2223 7034
www.costa-rica-guesthouse.com
À partir de 30 US$ la chambre avec salle de bains privée, et 25 US$ avec salle de bains commune. Petit déjeuner gratuit.

Cette résidence coloniale compte 25 chambres très spacieuses et propres, avec lit king size. Elle est située dans une très belle bâtisse datant de 1904 et tenue par Vincent, un Français qui connaît San José et le Costa Rica comme sa poche. C'est une très bonne adresse pour se poser en arrivant au Costa Rica, à deux pas du centre-ville (possibilité de transfert aéroport). Vous êtes accueilli par une équipe sympa, professionnelle et francophone, qui vous aide et vous conseille sur les activités à faire dans le coin ou dans le pays (circuits possibles).



GRAN HOTEL COSTA RICA €€

Avenida 2, calle 1/3
✆ +506 2103 9000
Chambres de 180 US$ à 720 US$ (suite JFK) pour deux personnes, petit déjeuner buffet compris.

Le plus ancien hôtel de San José construit en 1930. Il bénéficie d'un emplacement idéal sur la place du Théâtre national et d'un cadre historique. C'est l'hôtel le plus mythique de la ville puisqu'il a notamment hébergé des stars hollywoodiennes ou JFK. Les chambres avec vue sur la place sont les plus agréables. Parmi les autres services de l'hôtel, notons le parking privé, le business center et le gymnase, bien équipé. L'hôtel compte également un bar, un piano-bar, un casino, un salon bibliothèque. Le personnel attentif est un autre atout de cet hôtel charmant.

HOTEL FLEUR DE LYS €€

Calle 13 entre Avenida 2 y 6
✆ +506 2223 1206
www.hotelfleurdelys.com
Chambre à partir de 86 US$ pour deux en haute saison. Petit déjeuner buffet inclus.

Cette belle demeure victorienne peinte en rose, tout en bois est un lieu charmant, authentique et chaleureux. L'hôtel d'administration suisse est bien situé, dans le centre à deux pas du musée national. L'agencement et la décoration intérieure sont du meilleur goût, et le bois omniprésent rend l'atmosphère chaleureuse. Les chambres portent les noms de fleurs exotiques du Costa Rica et ont chacune leur style. Elles disposent d'une literie confortable et d'équipements récents. Réception 24h/24 et service efficace, avec de bonnes informations touristiques.

DOUBLETREE BY HILTON HOTEL CARIARI €€€

Cariari ✆ +506 2239 0022
www.hiltonhotels.com/fr_FR
A 5 minutes de l'aéroport international. Chambre standard à partir de 144 US$, taxes comprises. Petit-déjeuner à 22 US$.

Un hôtel qui fait honneur à la marque. Mélange de moderne et d'architecture coloniale, des voûtes, des pierres et du bois lui confèrent authenticité et chaleur. Il est très différent des autres hôtels de cette catégorie. Les chambres sont plutôt classiques, spacieuses, dotée d'une literie fidèle à Hilton. Casino, piscine extérieure avec bain à remous, spa, gymnase, salles de réunion, et non loin de l'hôtel, un golf 18 trous. Une belle option pour les voyages d'affaires et de loisirs.

GRANO DE ORO €€€

Avenida 2/4, calle 30
✆ +506 2255 3322
www.hotelgranodeoro.com
Chambre standard à partir de 235 US$, supérieure à partir de 270 US$ et luxe à partir de 315 US$. Taxes non incluses.

Cet hôtel est tellement célèbre à San José que les tours de ville organisés y consacrent un arrêt ! De style tropical victorien, il rappelle une belle demeure de *finca cafetal*. Les chambres prolongent le thème jusque dans les moindres détails. Comble du raffinement, le restaurant, qui baigne dans les plantes luxuriantes. On y déguste une cuisine française, dans le salon ouvert sur le patio ou dans la cour autour de la fontaine. Cerise sur le gâteau, les deux bains à remous la tête dans les étoiles. Cet hôtel 4-étoiles est l'un des plus beaux du Costa Rica.

HÔTEL PRESIDENTE €€€

Central Avenue Boulevard, 7th Street
✆ +506 2010 0000
www.hotel-presidente.com
Chambre standard à 129 US$, double à 142 US$, la suite à 168 US$. Promotions en ligne. Petit déjeuner buffet.

Vous apprécierez le charme du hall principal avec ses murs en brique, ses canapés aux coussins fleuris du meilleur effet, le magnifique parquet… On se croirait dans une boutique de décoration, préparée avec soin. Les chambres sont plus sobres mais elles remplissent parfaitement leur rôle. Elles sont élégantes et le confort est au rendez-vous. Un bain à bulles accompagne les suites. L'accueil est très bon et le buffet du petit déjeuner est juste excellent. Ne manquez pas non plus la très jolie terrasse donnant sur les toits de la ville.

LA SABANA APARTOTEL €€

Sabana Norte
✆ +506 2220 2422
hotelandapartmentslasabana.com/
Chambre standard à partir de 82 US$ par jour. Appartements à partir de 103 US$ par jour. Petit déjeuner compris.

Les appartements, situés dans le secteur ouest de San José, sont proches du grand parc de La Sabana. Une situation idéale pour les promenades familiales. Le cadre verdoyant et la piscine avec sa cascade ornée de mosaïques multicolores apportent au lieu une touche d'exotisme au cœur de la jungle urbaine. Les chambres sont très bien décorées et parfaitement adaptées à des séjours longs, aussi bien pour les familles que pour les personnes seules. Le mix parfait entre l'hôtel et l'appartement au cœur de la capitale. Un très bon rapport qualité-prix.

SE RÉGALER

À San José, vous pourrez manger à tous les prix et vous trouverez aussi bien des plats typiques que toutes les cuisines du monde. Les meilleures tables sont dans le centre mais aussi à Escazú ainsi qu'à Santa Ana, dans les environs de San José. Pas de problème pour trouver à manger pour une somme modique, c'est bon et quasiment ouvert à toute heure du jour et de la nuit. Entrez sans crainte dans les *sodas*, ces petits restaurants ouverts où tout le monde mange sur le pouce tout en étant confortablement installé, car la pause déjeuner est sacrée au Costa Rica ! Quelques-unes de ces *sodas*, centrales et établies depuis un bon bout de temps, jouissent d'une solide renommée. Pour encore moins cher et pour son ambiance chaude et « typique », le Mercado Central est tout indiqué, notamment pour de fameux *ceviches* et de délicieuses glaces. N'hésitez pas à vous y rendre, sauf en soirée : tout est fermé !



© ANNA - STOCK.ADOBE.COM

Mercado central.

CAFE MUNDO €€

Avenida 9, calle 15
✆ +506 2233 6272
Ouvert du lundi au jeudi de 11h à 22h, les vendredis et samedis jusqu'à 23h. Environ 10 000 colones le repas.

Vous y viendrez pour dévorer une excellente pizza, apprécier l'un des nombreux plats créatifs très savoureux, ou simplement boire un verre, dans une belle maison victorienne en bois. La décoration est soignée et les peintures sur les murs apportent encore un peu plus d'élégance à l'ensemble. L'établissement a une terrasse ombragée et diffuse de la bonne musique ! Prix raisonnables et service chaleureux. Le soir, son côté cosmopolite et son ambiance informelle et sophistiquée lui donnent ce cachet « salon culturel » si agréable. Une adresse distinguée.

LA CASONA TIPICA €

Calle 10
✆ +506 2258 8384
a-casona-tipica.negocio.site
Ouvert tous les jours de 8h à 21h. Plats autour de 6 000 colones.

De l'avis des locaux, c'est le meilleur restaurant typique de la ville. Ici, pas de tarif spécial touristes, ***Ticos*** et ***gringos*** sont logés à la même enseigne dans ce grand local situé près du Mercado Central. Au menu, des ***casados*** bien sûr, mais aussi des soupes, des plats de riz, du poulet frit et rôti, des ***gallos pintos*** pour le petit déjeuner et des gourmandises à emporter comme le ***platano maduro con queso***. Côté déco, de grandes tables en bois, des marionnettes géantes à l'entrée et devant les sanitaires, et des oignons au plafond ! On s'y croirait.

EL LOBO MESTIZO €

Avenida 2 ✆ +506 8383 7098
www.restaurantelobomestizo.com
Ouvert tous les jours, de 16h à 0h en semaine, à partir de 12h le week-end. Plats à partir de 3 000 colones.

Ce bar-restaurant est tenu par un couple de poètes : Paola, une locale, et Denis, qui vient du Honduras. C'est l'un des bars les plus appréciés des ***Ticos***, dans le cœur de San José, à l'ambiance intellectuelle et ***arty***. Le restaurant est tamisé, avec des bougies, et des chansons en espagnol sont diffusées en fond. Des concerts sont régulièrement organisés. Les plats sont simples mais excellents avec du choix pour les végétariens. Les bières et cocktails ne sont vraiment pas chers. Une bonne option pour passer la soirée en centre-ville, histoire de changer des ***sodas***.

LA ESQUINA DE BUENOS AIRES €€

Avenida 4, calle 11 ✆ +506 2223 1909
laesquinadebuenosaires.net
Ouvert tous les jours, midi et soir en semaine, et en continu du vendredi au dimanche. 30 US$ en moyenne pour un repas.

Installé dans une petite maison de la fin du XIX[e] siècle, ce restaurant tenu par un Argentin est de loin une des meilleures tables de la capitale. Javier Peire a voulu recréer l'ambiance des restaurants argentins des années 1940, et c'est très réussi. Une atmosphère délicieusement romantique que viennent amplifier des airs de tango. Côté plats, tout y est délicieux. Les viandes sont bonnes à se damner, d'autant plus qu'elles sont parfaitement saucées (Malbec ou Roquefort notamment).

MERCADO CENTRAL €

Avenida central, calle 6/8
Du lundi au samedi de 6h à 18h.

Construit en 1880, le Mercado Central est parmi les plus fréquentés de la capitale. Ce marché couvert local est sans aucun doute le meilleur endroit pour manger à petits prix des plats traditionnels, grâce aux nombreuses ***sodas*** sur place. Une pause s'impose à Soda Tipia, l'une des plus anciennes de la ville, ouverte en 1893. Pour les meilleures glaces de la capitale, rendez-vous à la Sorbetera de Lolo Mora qui les confectionne depuis plus de cent ans. Faites également un petit détour par le Mercado Borbón, un marché alimentaire à proximité du Mercado Central.

TIN JO €€

Avenida 6/8, calle 11
✆ +506 2221 7605
www.tinjo.com
Ouvert tous les jours, midi et soir. Environ 15 000 colones le repas complet.

Tin Jo, qui signifie « le meilleur », justifie sa réputation par sa cuisine plusieurs fois récompensée par la presse gastronomique costaricaine. C'est un grand restaurant composé de 5 salons, chacun dédié à une cuisine (chinoise, indonésienne, indienne, thaïlandaise et japonaise). Des spécialités de chaque cuisine et une spécialité particulière : le Tin-Jo, plat de viandes et de coquillages dans une corbeille en yuca (comestible elle aussi). Nombreux plats végétariens ou sans gluten. Le mercredi soir, c'est jazz et chandelles dans la salle bambou pour les couples.

FRANCO €

Barrio Escalante. Av 7 casa 3166.
✆ +506 8956 2626
www.franco.cr
Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 19h, et le week-end de 9h à 19h. Plats autour de 7 000 colones.

Un café branché et ***cosy*** qui plaira à toutes celles et ceux qui prévoient un bon petit-déjeuner sous le soleil. Brandon et César sont baristas et préparent le meilleur café du coin, n'oubliez pas d'y tremper une de leurs délicieuses pâtisseries ! Pour le déjeuner, des plats frais et savoureux, comme des sandwiches (celui à la dinde fumée avec miel d'érable et avocat grillé est notre préféré !), des salades et des soupes. Mais pour profiter de la tranquillité des lieux et mieux découvrir les talents culinaires des chefs, rendez-vous pour le brunch : un délice !

LUBNAN €€

Paseo Colón, calle 22/24
✆ +506 2257 6071
Ouvert le mardi midi et du mercredi au dimanche midi et soir. Plats principaux de 5 000 à 8 000 colones.

Derrière une façade peu attractive se cache un excellent restaurant libanais à la réputation solide. Deux salles : l'une assez classique et l'autre sous une voûte de pierres plus intime, avec tables basses et poufs. Les photos du Liban au mur et la musique orientale vous feront voyager et grâce aux plats délicieux, vous vous y croirez ! C'est la meilleure cuisine libanaise de San José. Si vous n'arrivez pas à faire votre choix, nous vous conseillons le mezze pour 2 personnes. Pour prolonger la détente, allez faire un tour au bar à l'arrière du restaurant.

MACHU PICCHU €€

Paseo Colón
✆ +506 2255 1717
Ouvert du lundi au samedi de 11h à 22h et le dimanche de 11h à 19h. Compter 15 000 colones le repas.

Son nom laisse peu de suspens, nous sommes bien ici dans un restaurant de cuisine péruvienne. Pour les fans de ceviches, vous trouverez ici un large choix. Les préparations sont très différentes du ceviche préparé au Costa Rica. Une grande sélection également de plats de poisson, fruits de mer et viande. À souligner, une belle carte de vins pour accompagner votre repas. Le restaurant de San Pedro dispose d'une arrière-cour avec quelques tables. Pour les nostalgiques du Pérou, une carte garnie, avec l'ambiance musicale qui va avec !

NA PRAIA SEAFOOD & RAW BAR €€

Edificio Sigma
✆ +506 2234 0133
Ouvert tous les jours midi et soir, le dimanche jusqu'à 16h.

L'une des meilleures adresses pour déguster des fruits de mer parfaitement préparés et savoureux. Le poulpe est à tomber par terre ! Les plats sont raffinés et inventifs, on a envie de tout goûter : des huîtres aux ***ceviches*** en passant par la spécialité de la maison : les lasagnes au bar et aux crevettes avec une sauce aux trois fromages (gorgonzola, parmesan et mozzarella avec champignons et tomates). Tout un programme ! Le tout dans un cadre chaleureux et moderne.

OLIO €€

Paseo gastronómico La Luz
✆ +506 2281 0541
https://oliorestaurantecr.com/
Ouvert du lundi au vendredi de 11h30 à 0h et le samedi de 17h à minuit. Repas autour de 10 000 colones.

Olio est considéré par les Josefinos comme le meilleur restaurant du Paseo gastronómico La Luz, une rue très sûre où s'enchaînent les cafés et les restaurants bobos, dans le barrio Escalante. Avec ses couleurs rouge et noir, son atmosphère feutrée et sa décoration soignée sur le thème du voyage en train, l'Olio est un excellent choix pour un premier rendez-vous ou une soirée romantique. À la carte, on déguste des tapas et des plats méditerranéens, accompagnés d'un verre de vin rouge chilien ou argentin, sur fond de musique douce.

SIKWA RESTAURANTE €€

Casa batsú, Barrio Escalante 125 este del Fresh Market ✆ +506 7093 1662
www.sikwacostarica.com
Ouvert du mardi au vendredi de 18h à 23h, le samedi de 12h à 15h et de 18h à 23h. Compter environ 30 US$ par personne.

Sikwa (qui signifie « étranger » en langue bribri) a pour concept de valoriser et préserver l'héritage des communautés indigènes à travers la gastronomie. En plus de donner une plus grande valeur aux produits indigènes, Pablo, le chef, propose des créations inspirées par la richesse culinaire de son pays. C'est une vraie invitation au voyage et vous goûterez à des saveurs complètement inconnues qui réveilleront votre curiosité et vos papilles. Le personnel se fait un plaisir de détailler l'histoire et la composition de chaque assiette. Une très belle adresse.

FAIRE UNE PAUSE

Après avoir enchaîné les visites des musées et arpenté les rues de la capitale, faites une pause ! Dans le Barrio Escalante comme à Barrio Amon, vous trouverez de charmants petits *coffee shops*, où il fait bon se prélasser. Certains mêlent café et culture, intégrant galeries d'art et expositions éphémères, livres ou jeux, pour un parfait moment détente. De délicieuses pâtisseries pourront venir compléter le tableau, pour une pause gourmande appréciée à l'heure du goûter. Enfin, une fois la nuit tombée, quelle meilleure compagnie que la musique pour clore une journée citadine ! Le Costa Rica a développé une certaine richesse musicale. Les musiques latines traditionnelles, avec le merengue, la salsa, la cumbia et le calypso, côtoient jazz, rock et hip-hop. Avec une dégustation de bières artisanales audacieuses, la soirée n'en sera que plus festive, mais avec modération toujours, souvenez-vous qu'au Costa Rica, on se lève tôt !

CAFE KRACOVIA

San Pedro
✆ +506 2253 9093
www.cafekracovia.com
Ouvert tous les jours de 11h30 à 21h (le dimanche jusqu'à 20h). Comptez 5 000 colones le déjeuner.

Ce café étudiant est parfait pour déjeuner ou faire un gros goûter dans une ambiance studieuse et tranquille, confortablement installé dans la salle ou bien sur la terrasse. Au menu : salades, soupes, sandwichs, hamburgers et paninis, burritos, pitas, tortillas... mais aussi des petits déjeuners, des pâtisseries et des smoothies ! De quoi se faire plaisir tout au long de la journée. Des soirées « langues étrangères » sont organisées pour permettre aux étudiants étrangers (et aux locaux !) de pratiquer l'anglais, le français et bien d'autres *idiomas*.

CRAIC IRISH PUB

Avenida 2, calle 25A
✆ +506 6024 1548
Ouvert du mardi au jeudi de 18h à 0h et les vendredis et samedis de 18h à 2h. Pintes à 3 000 colones.

Le Craic est un pub du quartier branché de La California, où l'on vient écouter du vieux rock en dégustant d'audacieuses bières costariciennes artisanales et expérimentales. Elles sont écrites et référencées sur le tableau noir, en hauteur, derrière le bar. Nous avons testé celles au café et à la pitanga, et nous n'avons pas été déçus ! La carte des bières change chaque soir. Les tabourets de la terrasse, face aux rails du chemin de fer, donnent à voir des scènes cocasses. Une excellente adresse pour les amateurs de bières, peu fréquentée par les touristes.

EL CUARTEL DE LA BOCA DEL MONTE

Avenida 1, calle 21/23
✆ +506 2221 0327
Ouvert du lundi au samedi de 11h30 à 23h et le dimanche de 14h à 21h. Environ 7 500 colones le repas.

L'un des lieux où rencontrer le tout-San José, qui s'y donne rendez-vous depuis longtemps (on peut y rencontrer quelques stars comme Ronaldinho en 2017). Si, la nuit, le long bar et la scène sont populaires auprès des étudiants, le restaurant de la première salle au décor *campesino* est aussi appréciable. Bonne cuisine *tica* mais la spécialité du Cuartel, ce sont les soirées du lundi avec Marfil, un groupe de musique latine très apprécié. L'entrée est gratuite pour les femmes ce soir-là.

PÂTISSERIE D'AMOUR

Centro Commercial Momentum Lindora
✆ +506 8583 0465
Ouvert tous les jours, même les jours fériés, de 6h30 à 18h.

Ouverte en 2018, cette pâtisserie fine est très reconnue par les Ticos comme par les étrangers. Plus de 40 variétés de gâteaux traditionnels français comme le millefeuille, le fraisier, les éclairs, ou encore la tarte de fruits frais et locaux. On y trouve également des viennoiseries artisanales pur beurre et des plats de snack typiquement français : croque-monsieur, crêpes, sandwiches baguette... Les petits déjeuners sucrés ou salés sont un vrai régal ! L'adresse idéale pour une halte gourmande à votre arrivée ou avant votre départ, à 20 minutes de l'aéroport.

(SE) FAIRE PLAISIR

Quand on pense à rapporter des souvenirs ou faire quelques emplettes au Costa Rica, c'est vers l'artisanat et la gastronomie que l'on se tourne - côté mode, il y a fort à parier que vous restiez sur votre faim. Des sacs de style guatémaltèque colorés aux tee-shirts à la gloire de la flore et de la faune ou frappés d'un « pura vida », en passant par les hamacs en macramé et les figurines multicolores, le choix est vaste. Le mieux est de se concentrer sur les produits artisanaux provenant des régions indiennes, des réserves où souvent les femmes ont créé des coopératives artisanales. À San José, vous trouverez de nombreuses boutiques de souvenirs, notamment dans les marchés. Pour de l'artisanat de qualité, rien de mieux que de se rendre dans l'une des quelques rares galeries qui présentent une sélection de pièces fines. Enfin, pour les gourmands, pensez à ramener quelques grains de café et tablettes de chocolat dans votre valise.

ARTERIA

Avenida 1
✆ +506 2257 1446
https://arteriaidentidad.com/
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 15h.
Également boutique en ligne.

Pura vida, *Mae*, *Tuanis*... Vous avez entendu ces expressions tout au long de votre séjour ? Pour en garder un souvenir, une seule adresse : Arteria, qui fait fureur auprès des *Ticos*. La boutique a été fondée en 2009 par Eugenie Murillo et Carlos Mena, deux designers qui souhaitaient créer des produits à l'image du Costa Rica. Loin des tee-shirts quetzals, Arteria propose des vêtements et des accessoires design et colorés pour toute la famille (les bodys pour bébés sont à croquer), et même pour vos animaux de compagnie, à l'effigie de vos *tiquismos* favoris.

SIBU CHOCOLATE

Plaza Itskatzu
✆ +506 2289 9010
www.sibuchocolate.com
Ouvert tous les jours de 10h à 19h, jusqu'à 17h le dimanche.

Julio Fernandez Amón et George Soriano, journaliste et historien de profession, ont cédé aux sirènes de leur passion pour le chocolat et ont créé Sibu en 2007. Boîtes de chocolats, tablettes, cacao en poudre, café au chocolat... Du chocolat d'excellence, produit à partir du meilleur cacao. Plusieurs fois primée à l'international, l'entreprise est également éthique et responsable : formations dispensées dans les écoles professionnelles, préservation de l'environnement grâce aux productions biologiques de cacao, qualité des relations avec ses partenaires, etc.

GALERIA NAMU

Avenida 7, calle 5/7
✆ +506 8800 9252
www.galerianamu.com
Décembre à avril, ouvert de 9h à 18h30 du lundi au samedi, dimanche de 13h à 17h. En basse saison, appeler au préalable.

La boutique d'Aisling et Conall French est certainement le meilleur espace de vente d'art indigène et folklorique du Costa Rica. C'est en tout cas la seule galerie spécialisée dans l'art de 8 tribus autochtones du pays. Splendides peintures afro-caribéennes et reproductions d'amulettes de l'époque précolombienne en jade authentique. La collection de masques est unique, bien différente de ce que l'on peut trouver dans le reste du Costa Rica. Le site Internet permet d'acheter en ligne, emballage sécurisé et envoi à domicile dans le monde entier.

MERCADO ARTESANAL

Plaza de la Democracia
Ouvert tous les jours du matin au soir. Le marché artisanal se situe en bas des marches de la place.

Incontournable dans le centre de San José, c'est le marché le plus fréquenté par les touristes qui y achètent tee-shirts, hamacs, bijoux, objets en bois, sacs tissés ou en cuir… Les stands proposent plus ou moins les mêmes produits. Peu d'originalité dans ces modèles que l'on peut trouver un peu partout dans le monde. Mais ce sera une bonne solution si vous souhaitez rapporter un petit souvenir de votre voyage à chacun sans vous ruiner, enfin, si vous évitez les arnaques. Tous les magasins proposent globalement les mêmes tarifs.

BOUGER & BULLER

Au Costa Rica, comme dans toute l'Amérique latine, le football est le sport national par excellence. Pour vous imprégner de cette ferveur populaire et comprendre l'importance de ce sport dans le pays, quoi de mieux que d'assister à un match dans un stade local ?

Le Costa Rica est un pays de sport : après le football, bien évidemment, les Costariciens sont de véritables adeptes de cyclisme. Plusieurs compétitions se déroulent annuellement dans le pays. Pour de la marche, du running comme du vélo, rendez-vous au parc La Sabana. Côté culture, la musique a bien sûr une place importante, et si on ne danse pas, ce n'est pas une fête. Le théâtre est également très apprécié au Costa Rica. De nombreuses salles dans les quartiers et un grand théâtre offrent à San José une intéressante activité théâtrale, certainement du fait que les cours de théâtre firent partie du programme scolaire dès le XX^{e} siècle.

PISTES DE PATINAGE ET ROLLER

Impossible de faire du roller sur les trottoirs défoncés de San José, mais pour pousser un peu du mollet, rien de tel qu'une piste de patinage ! Vous en trouverez deux à San José : l'une à San Pedro et l'autre au parc de La Sabana. Pour les enfants comme pour les adultes, une pause glisse sera toujours agréable pour vous offrir une pause au milieu de vos visites de la ville. L'ambiance y est familiale et agréable, dans la verdure, pour profiter d'un peu d'air pur.

STADE RICARDO SAPRISSA AYMA

à 3,5 km au nord de San José.

Rendez-vous le dimanche matin au stade Sapriss, la plus grande pelouse synthétique d'Amérique centrale, et le deuxième plus grand stade du Costa Rica. Même si vous ne connaissez pas les équipes locales, c'est l'ambiance qui y règne qui importe. De quoi prendre la pleine mesure de l'importance du football dans le pays. Le stade accueille aussi des concerts, et a vu passer de grands noms de la chanson comme Andrea Bocelli, Shakira ou encore Carlos Santana.



BIBLIOTECA NACIONAL MIGUEL OBREGÓN LIZANO

Avenida 3 y 3B, Calle 15 y 17

✆ +506 2257 4814

Ouvert du lundi au vendredi, de 8h à 18h.

Créée en 1888, la Bibliothèque nationale du Costa Rica est la gardienne de l'héritage culturel du pays. Idéalement située à proximité immédiate du Parque Nacional, elle conserve et préserve le patrimoine documentaire costaricien. Elle dispose d'une zone d'étude et d'un bureau de référence. N'étant pas une bibliothèque de prêt publique, vous n'aurez la possibilité que de venir sur place pour consulter les œuvres et les différents travaux disponibles pour le grand public.

SORTIR

Dans le centre de San José, dès la nuit tombée, vous n'aurez aucun mal à trouver une table où vous accouder. Ne vous laissez pas impressionner par les barbelés au-dessus de votre hôtel, San José est une ville sûre. Malgré sa mauvaise réputation, de nombreux quartiers sont bien fréquentés. Toutefois ne prenez pas de risque et préférez le taxi pour vous déplacer la nuit. L'ambiance est bon enfant dans le quartier de la California et au centre-est de San José ; vous n'aurez aucun mal à vous frotter à la population locale pour peu que vous ne tombiez pas de sommeil (au Costa Rica, on se lève tôt !). De nombreux lieux nocturnes sont aussi situés sur le Paseo Colón, à Escazú et à Santa Ana. Pour compléter la liste de ceux que nous avons visités, il faut dénicher le petit guide gratuit *San José Volando* qui liste les établissements et les événements, à la manière d'un *Officiel des spectacles*, ou la brochure mensuelle *Gam Cultural*.

LA AVISPA - THE WASP

Avenida 8/10, calle 1
✆ +506 8948 6096
Ouvert du jeudi au samedi de 20h à 4h, et le dimanche de 17h à 5h.

Une boîte de nuit LGBTIQ ouverte en 1979 ! L'endroit compte deux pistes et trois bars, dont un avec billard et salle de concert. Sur de la musique latino, vous pourrez découvrir et profiter du dancefloor costaricain sur de la musique latino ! Des spectacles et soirées sont régulièrement organisés, comme la fameuse ***Fiesta hasta el amanecer.*** Les boissons sont vendues à des prix très intéressants et l'ambiance y est agréable. Une occasion de danser jusqu'au bout de la nuit. Le seul lieu *gay friendly* ouvert le dimanche soir à San José.

TEATRO MELICO SALAZAR

Avenida segunda, calle 0/2
✆ +506 2295 6032
www.teatromelico.go.cr
Billetterie ouverte du mardi au samedi, de 9h à 12h et de 13h à 17h.

Melico Salazar était le ténor qui remplaça Caruso à la Scala de Milan. Tout d'abord ***cabildo*** (mairie) puis quartier général de l'armée où fut composé l'hymne national en 1852, il devint lycée de garçons en 1913 avant d'être fermé en 1924. En 1926, il devint pour la première fois un théâtre où se jouaient ***zarzuelas*** et opérettes. Détruit en 1967 par un incendie, le théâtre Raventos devient enfin le Melico Salazar en 1976 puis est rénové dans les années 1980. Avec ses 2 000 places, c'est le deuxième théâtre de la ville après le Nacional.

CINE MAGALY

Avenida central/A1, calle 23
✆ +506 2222 7241
www.cinemagaly.com

Inauguré en 1978, le Cine Magaly est un grand cinéma qui propose environ 1 000 places. Dans un style rétro, le bâtiment est régulièrement rénové et il s'agit du premier cinéma d'Amérique centrale qui fonctionne à l'énergie solaire ! Toujours dans une volonté d'intégration de tous, très chère au Costa Rica, la structure s'est pourvue d'équipements innovants pour les malentendants. Vous pourrez y visionner les dernières sorties comme des films indépendants en anglais. Il accueille également des festivals de cinéma et divers évènements culturels.

TEATRO VARIEDADES

Avenida central/1, calle 5
✆ +506 2222 6108
Mi-2019, le théâtre était fermé pour rénovation.

Un des plus vieux cinémas de San José, qui fait partie du patrimoine national. C'est une ancienne salle de spectacle construite au XIX^{e} siècle qui a été transformée en cinéma, même si elle accueille toujours ponctuellement des spectacles de représentation. Le Teatro Variedades a été enregistré comme monument historique depuis 1999. Sa capacité actuelle est de 492 spectateurs sur trois étages. Le bâtiment est actuellement fermé par le propriétaire. Ce dernier devrait procéder à la rénovation du théâtre, dans le cadre d'un projet pensé depuis déjà quelques années.

SAN VICENTE DE MORAVIA

Il faut prendre la route qui traverse Guadalupe pour arriver à San Vicente de Moravia. À 7 kilomètres au nord-est de San José et faisant presque partie de sa banlieue, Moravia, autrefois centre caféier, s'est consacré à l'artisanat du cuir, de la céramique et du bois, bien que l'on y trouve également des bijoux. Pour les plus pressés, rendez-vous au Mercado de Artesanías Las Garzas, un ensemble de magasins et de petits restaurants. Pour flâner un peu plus à la recherche de la bonne affaire, n'hésitez pas à entrer dans les boutiques, où vous trouverez de l'artisanat des communautés Bribrí, des accessoires en cuir pour le cheval, etc.

SAN PEDRO ★★

San Pedro est le quartier universitaire en périphérie de San José. Les jardins des facultés sont ouverts à tous et recommandés. C'est immense : les étudiants ont leur propre TV, leur radio, un musée des insectes et plus de 220 formations différentes. San Pedro est le quartier prisé de la jeunesse pour boire un verre. Aucune raison d'y loger, mais vous pouvez y passer la soirée. Soyez prudent en rentrant, comme partout ailleurs à San José. Pour aller de San José à San Pedro, vous passerez en bus ou en voiture une large avenue bordée de bars-restaurants au goût douteux, avant d'arriver à une fontaine cosmique et, sur votre gauche, au centre commercial.

MUSEO DE INSECTOS ★★

Universidad de Costa Rica
✆ +506 2511 8551
Ouvert de 13h à 16h30 du lundi au vendredi.

Ce musée des insectes, qui existe depuis 1962, était à l'origine le fonds d'étude privé de la faculté. La salle d'exposition est ouverte au public toute l'année. On peut y découvrir tous les aspects du monde très riche des insectes recensés au Costa Rica. Le mimétisme adopté comme défense, les maladies transmises par les insectes ainsi que l'utilité « agricole » des petites bêtes font l'objet d'une ample documentation. Il est possible de suivre une visite guidée. Un musée très riche où vous pourrez bénéficier d'une profusion d'informations sans égal.

INTERBUS

De la Fuente de la Hispanidad
✆ +506 4100 0888
www.interbusonline.com
Aller simple entre 30 US$ et 60 US$ en moyenne, selon le trajet.

Il s'agit de la compagnie de transport privé N°1 du pays. Attention, vous ne pourrez cependant pas aller partout : c'est un service de navette entre les différents lieux touristiques et endroits du pays. Le site Web de la compagnie est tellement bien fait que vous pouvez réserver en ligne votre parcours en entrant les dates et les visites souhaitées sans vous soucier du reste. Idem pour les transferts avec les aéroports. Autre avantage des bus de cette compagnie : contrairement aux bus du réseau national, les risques de vols sont quasi nuls. Recommandé.

© GIANFRANCO VIVI - SHUTTESTOCK.COM



San Pedro.

EL COCORRICO VERDE €

A 75 m au sud du Banco Popular et du Jazz Cafe.
✆ +506 2224 9744
Ouvert tous les jours midi et soir du lundi au samedi, et de 12h à 16h le dimanche. Crêpes salées 2 500 à 5 950 colones.

Un établissement ouvert depuis 1990 puis repris par Denis et Karla, couple franco-costaricien sympathique et généreux. De très bonnes crêpes que l'on peut déguster en salle ou sur la terrasse couverte. Karla, au service, est adorable et très professionnelle. Denis passionné de cuisine prépare ses terrines maison (un délice !), son bœuf bourguignon est une réussite. Côté dessert, des crêpes bien sûr mais aussi des coupes de glaces (poire belle Hélène, pêche melba, café liégeois...) et même des profiteroles. Une très bonne adresse !

JAZZ CAFE

Calle Real
✆ +506 2253 8933
www.jazzcafecostarica.com
Ouvert tous les jours à partir de 18h à 23h environ, jusqu'à 2h le lundi. Programmation sur le site internet.

Dans un cadre superbe à la lumière tamisée, on vient ici pour écouter les meilleurs musiciens de jazz du moment. Au mur, des sculptures des grandes figures musicales costariciennes, le tout dans une ambiance feutrée. L'acoustique de la salle est excellente. Le meilleur endroit de San José pour écouter du jazz *en vivo* et, accessoirement, pour dîner. Une carte simple, avec salade, pizzas et quelques plats cuisinés. Le service est *muy amable*. Consultez la programmation sur le site internet, chaque jour un nouvel artiste s'y produit.

LIBRERIA FRANCESA

25 m au sud de l'Indoor Club.
✆ +506 2233 7979
www.libreriafrancesa.net
Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 18h et le samedi de 10h à 14h.

Si vous tombez en panne de lecture pendant votre voyage, c'est l'adresse à connaître ! La librairie est assez bien fournie en livres français, notamment en guides. Des classiques, des contemporains, vous y trouverez également quelques bandes dessinées et des livres d'occasion. L'adorable famille Mena, propriétaire de la librairie, parle français, et saura vous conseiller en fonction de vos préférences. Sur le site Internet de la librairie, des fichiers audio en téléchargement gratuit permettent aux étrangers d'apprendre le français.

MALL SAN PEDRO

A 25 m à l'est du rond-point de la Fuente de la Hispanidad.
✆ +506 2283 7540
www.tumallsanpedro.com
Ouvert du lundi au samedi de 10h à 21h et le dimanche jusqu'à 20h.

Ce grand centre commercial est le plus attrayant de San José et de ses environs. Au premier étage, toute une portion est occupée par des salons de beauté et de coiffure. C'est le moment de se faire une nouvelle coupe ou une manucure ! Pour le reste, on y trouve bien sûr les enseignes populaires dans le pays, de quoi vous familiariser avec la mode locale, et des chaînes de restauration rapide en cas de petit ou grand creux. Plusieurs salles de cinéma y sont aussi présentes. Enfin, de nombreux événements sont organisés chaque mois.

ESCAZÚ ★

Banlieue chic formée de trois communes (San Rafael de Escazú, Escazú Centro et San Antonio de Escazú) installées sur une colline qui domine San José. En bas se trouve San Rafael de Escazú, une zone très commerçante avec *malls*, fast-foods, boutiques de marque, restaurants, mais aussi des lotissements ; on se croirait aux États-Unis… Les expatriés sont arrivés à partir des années 2000 et, pour eux, la vie nocturne s'est dynamisée. Escazú Centro est plus typique avec ses petites ruelles et restaurants de quartier. Tout en haut de la colline, la zone résidentielle San Antonio de Escazú concentre de superbes maisons avec vue époustouflante sur la vallée.

CREO TRAVEL

Plaza Colonial ✆ +506 2289 6158
www.creotravelcr.com
Agence réceptive francophone spécialiste du Costa Rica. Conseils et organisation de voyages pour groupes ou individuels.

Cette agence basée à Escazu a été fondée par le français Didier Sieradzki il y a plus de 20 ans. Elle fait partie des toutes premières agences réceptives francophones au Costa Rica. C'est dire si elle dispose d'une énorme expérience et de contacts solides dans tout le pays. Creo Travel compte une équipe trilingue passionnée et dynamique. Elle sera de bon conseil pour vous organiser un voyage sur-mesure, adapté à vos envies et à votre budget, sous différentes formes : circuit individuel avec un guide privé francophone, circuit regroupé francophone, auto tour...

CASA DE LAS TÍAS €€

San Rafael de Escazú
✆ +506 2289 5517
www.casadelastias.com
Chambres doubles à partir de 96 US$, taxes non incluses. Petit déjeuner copieux compris.

Au bout d'un chemin tranquille, voici une belle maison ancienne dans un grand jardin. Ce B&B peut être un très bon premier contact avec le Costa Rica, d'autant plus qu'on y parle de nombreuses langues : l'anglais, l'espagnol, le français et... l'hébreu ! Au total, 4 belles chambres et une jolie suite, pleines de petites attentions. Un succulent petit déjeuner est servi le matin. Le joli patio arboré donne envie de profiter de l'endroit le plus longtemps possible ! À seulement 30 minutes de l'aéroport, c'est une bonne option pour votre arrivée.

COSTA VERDE INN €€

✆ +506 2289 9509
www.costaverdeinn.com
Chambre double à partir de 60 US$, taxes non incluses. Petit déjeuner compris.

Situé dans la banlieue chic de San José, au calme, c'est un hôtel qui ressemble à une maison de campagne. L'équipe y est sympathique, très disponible, et vous aidera à vivre un agréable séjour avant de partir découvrir le reste du pays ou de rentrer chez vous. Les transferts peuvent être organisés sur demande. Une piscine, un bain à remous et un court de tennis sont librement accessibles. Excellent rapport qualité/prix. D'autant plus lorsqu'on s'installe sur la terrasse pour profiter de la vue incroyable donnant sur la ville.

CHANCAY €€

Plaza Itskatzú ✆ +506 2588 2327
www.chancay.info/
Ouvert tous les jours de 12h à 22h. Compter autour de 7 000 colones pour une entrée, 14 000 colones pour un plat.

La civilisation Chancay est une culture précolombienne qui s'est développée sur la côte centrale du Pérou il y a environ 800 ans. A l'intérieur de ce restaurant, les richesses de ce pays et de sa culture sont mises à l'honneur à travers une cuisine péruvienne réussie. Référence absolue pour les locaux, Chancay a ouvert ses portes en 2002 et ne désemplit pas. Fort de ses distinctions et de ses récompenses décernées par plusieurs pays étrangers (dont le Pérou), il propose une cuisine moderne aux racines ancestrales. Seconde adresse sur la Plaza Antares à San Pedro.

L'ÎLE DE FRANCE €€

Avenida Escazu
✆ +506 2289 7533
Lundi à samedi ouvert de midi à minuit. Le dimanche de midi jusqu'à 20h.Entre 30 US$ et 50 US$ le repas.

Ce restaurant très renommé dans la capitale, a été créé il y a une trentaine d'années par un chef français ; il propose une excellente cuisine française servie dans un cadre élégant et traditionnel. Parmi les spécialités, le pâté de lapin au poivre vert et cognac, la soupe à l'oignon gratinée et la bisque de langouste au cognac, les escargots de Bourgogne ainsi que le magret de canard à l'orange, ou la fricassée de saumon et crevettes au basilic. Parfait si vous êtes nostalgique de la gastronomie française. Il est prudent de réserver, surtout en fin de semaine.

© ESDELVAL - SHUTTESTOCK.COM



Escazú.

GIACOMIN - PASTELERÍA DE GUACHIPELÍN

Escazú, centre
✆ +506 40017481
www.giacomincr.com
Pâtisserie, café, encas, chocolaterie. Ouvert du lundi au dimanche, de 10h à 19h.

L'histoire de cet établissement commence en 1950 lors de la grande vague migratoire italienne. De nombreux Italiens s'installent à la recherche d'opportunités. C'est le cas de Giovanny Giacomin qui profita de ses connaissances en pâtisserie pour ouvrir son commerce. 70 ans plus tard, l'adresses est connue et reconnue. On y sert d'excellentes pâtisseries et de délicieux chocolats faits maison. Aussi de très bonnes salades, lasagnes, sandwiches et toutes sortes de plats bien préparés.

BIESANZ

Bello Horizonte
✆ +506 2289 4337
www.biesanz.com
Ouvert de 8h à 17h du lundi au vendredi.

L'une des boutiques d'artisanat les plus sélects de la capitale. C'est ici que se fournissent les officiels, c'est dire… Les pièces sont presque toutes fabriquées à partir de bois issu des plantations gérées par le magasin. Barry Biesanz est un véritable artiste, et il insuffle dans ses pièces une philosophie esthétique. Sur place, les artisans se feront un plaisir de vous faire découvrir leur savoir-faire et leurs processus de fabrication. Des pièces soignées : du peigne à la boîte de bijoux, du porte stylo au boîtier pour cartes de visite.

SANTA ANA ★★

À 25 minutes en voiture de San José et de l'aéroport international Juan Santamaria, Santa Ana est l'une des plus belles villes qui entourent la capitale. Dans cette banlieue chic et résidentielle, de bons restaurants, bars, hôtels parmi les plus récents et magasins *trendy* pour une clientèle exigeante. Cette petite ville pittoresque combine à merveille modernité et tradition. La Feria del Agricultor, le marché de producteurs qui se tient chaque dimanche matin de 5h à 13h, est une sortie agréable pour flâner dans ses allées en découvrant les très bons produits locaux et s'immerger pour quelques heures dans le mode de vie des habitants.

ARAWAK EXPERIENCE

Pozos de Santa Ana ✆ +506 8735 5596
www.arawak-experience.com
Circuits sur mesure, à la carte et personnalisés, en individuel ou petit groupe, tourisme responsable.

L'agence francophone est tenue par Karina et Vincent, de grands voyageurs installés depuis 2016 au Costa Rica. Avec la sensibilité de Karina qui connaît la réalité locale, et l'expérience de Vincent dans le commerce équitable, ils travaillent sur un tourisme solidaire et appliquent cette vision de l'approche client aux choix des partenaires. L'agence collabore avec 3 fondations : Amazon Watch, Techo et Sea Sheperd. Du sur-mesure, en individuel ou en groupe, avec des circuits en autotour ou accompagnés par un guide francophone, et du tourisme responsable !

POSADA NENA SANTA ANA €€

Del Clinica Santa Ana 50 mts Oeste
www.posadanena.com
À partir de 78 US$ la nuit. Petit-déjeuner complet inclus.



© HÔTEL POSADA NENA

Ce petit hôtel de charme situé dans les beaux quartiers est le point de départ idéal pour partir à la découverte des beautés naturelles de la Vallée centrale. Vous serez très bien accueilli par une famille charmante. Les chambres sont simples, propres, spacieuses et agréablement prolongées de terrasses privatives ombragées. Le jardin tropical nous fait oublier que l'on est toujours en ville ! Il est possible de profiter d'un massage, sur réservation uniquement. Pratique, le propriétaire de l'hôtel organisera vos excursions avec son agence Alautentico.

STUDIO HOTEL €€€

A 750 m au sud du Forum I Business Center.
✆ +506 2282 0505
www.costaricastudiohotel.com
Chambre standard à partir de 135 US$. Promotions fréquentes sur le site. Petit déjeuner compris, taxes en supplément.

Boutique-hôtel 5 étoiles, cet établissement très design avec une jolie piscine sur le toit a ouvert ses portes en 2012. Un ***sky bar*** au dernier étage, près de la piscine, permet de profiter de la hauteur de vue, un cocktail à la main. Il est considéré comme un « art hotel », puisqu'il expose en permanence des œuvres d'art costaricien et de toute l'Amérique centrale. Au cœur du restaurant, une petite scène offre la possibilité à des artistes locaux de se représenter. Un excellent hôtel d'aéroport aussi bien pour un tourisme d'affaires que de loisirs.



LA LUZ €€

Alto de las Palomas
✆ +506 2282 8882
www.thealtahotel.com/restaurant
Restaurant du Alta Hotel. Ouvert de 7h à 22h, tous les jours. Brunch jusqu'à 15h. Entre 11 et 17 US$ le plat.

Dans un cadre romantique et cosy à souhait, au bord de la piscine ou sous l'arbre centenaire, les repas que l'on savoure ici ont quelque chose de très particulier. Un dépaysement inattendu, celui de la Méditerranée. Et le voyage se poursuit dans les assiettes puisque la carte propose une cuisine raffinée avec en lumière la gastronomie italienne, le poisson mais aussi la cuisine fusion. Des produits frais et de qualité puisque le restaurant a sa propre ferme, sur le concept du ***Farm to table***. Une adresse lumineuse et incontournable !

DORIS METROPOLITAN €€€

Derrière l'église de Santa Ana, angle nord-est
✆ +506 2282 2221
www.dorismetropolitan.com
Ouvert tous les jours, de 10h à 23h. Comptez 50 US$ le repas.

C'est le restaurant de Santa Ana où se retrouvent les propriétaires des voitures les plus belles et les plus luxueuses du moment. Sa spécialité : la viande de bœuf ! Les amateurs seront ravis d'y découvrir une viande tendre et succulente. Le secret : une maturation à l'os et donc naturelle et sans ajout d'additifs selon la technique française. Le service y est impeccable. On vous recommande de goûter au pain fait maison, sorte de focaccia, totalement divine. Si vous le pouvez, gardez enfin une petite place pour le dessert. Les gourmands en seront ravis !

CERAMICA LAS PALOMAS

Alto de las Palomas
✆ +506 2282 7001
https://ceramicalaspalomas.webs.com/
Ouvert du lundi au samedi, de 9h à 17h non-stop. Prix de 5 à 2 000 US$ selon les céramiques.

La famille Deschang est arrivée au Costa Rica en 1990, avec l'envie de démarrer une nouvelle aventure. Ils ont alors ouvert leur atelier de poterie, dans l'idée de produire des œuvres de grande qualité, et durables dans le temps. Leur magasin est dédié à la céramique, pour une décoration intérieure et extérieure raffinée. Un endroit unique où vous trouverez plafonniers, lampes, vases, vasques de lavabo, statues… pour aménager son chez-soi avec des pièces originales et exotiques ! Il est possible de passer vos propres commandes personnalisées.

VALLÉE CENTRALE

Si elle ne reflète pas l'exotisme archétypal du Costa Rica, la Vallée Centrale, qu'on devrait plutôt nommer « hauts plateaux » puisqu'elle se situe en moyenne à 1000 m d'altitude, recèle de nombreux charmes. Cœur historique, économique et culturel du pays, elle vous dévoilera ses charmes citadins à San José, la capitale, ou à Alajuela, que vous pourrez lui préférer tant elle est plus tranquille. Les routes environnantes offrent de superbes points de vue sur la Cordillère Centrale et ses sommets qui tutoient ou dépassent les 3000 m. Vous vous ravirez du spectacle des collines mauves à l'horizon, et ce seront autant de moyens d'accès aux volcans Irazu, Poas, Turrialba et Barva. En allant vers le sud, plus rural, passées les villes encombrées de Cartago et Paraiso, la belle vallée d'Orosi sera l'occasion de profiter du meilleur café du pays en contemplant ses plantations en terrasse sur les premiers contreforts de la Cordillère du Sud-Est.


Zapote
BAJOS DEL TORO
Río Zarcero
ZARCERO
PARQUE NACIONAL VOLCÁN POÁS
RESERVA FORESTAL GRECIA
Varablanca
Río Sardinal
Vallée centrale
PARQUE NACIONAL BRAULIO CARRILLO
Río Sarchí
Río Virgia
Río Achiote
Río Mastate
Río Oscilio
NARANJO
SARCHÍ
SAN RAMÓN
BOSQUE NUBOSO DE LOS ANGELES
GRECIA
MONTE DE LA CRUZ
PALMARES
El Rosario
Río Zanjon
Río Turales
SANTA LUCÍA DE HEREDIA
ALAJUELA
BARVA
SAN ISIDRO DE HEREDIA
HEREDIA
San Antonio
SANTO DOMINGO DE HEREDIA
ATENAS
LA GARITA
Jesús
ZONA PROTECTORA CERRO ATENAS
Turrúcares
LA GUÁCIMA
SAN JOSÉ
SAN PEDRO
5 KM
1
3
106
32
102
150


VOLCÁN TURRIALBA
San Gerardo Norte
Río Sucio
Río Bonilla
GUAYABO
Tsiöbata
Lajas
Peralta
PARQUE NACIONAL VOLCAN IRAZU
SANTA CRUZ
Río Lajas
RÍO PACUARE
Rancho Redondo
Río Birrís
Río Reventado
Pacayas
TURRIALBA
Pavones
157
Cot
Juan Viñas
CERVANTES
Río Birrís
Río Reventazon
236
CARTAGO
Tucurrique
El Tejar
PARAÍSO
231
Río Oro
Pejibaye
Río Gato
Río Tuis
Platanillo
5 KM
OROSI
Est et sud
de la Vallée centrale

PAGES

VALLÉE CENTRALE

160 ●● ALAJUELA ET NORD-OUEST

Dans la Vallée Centrale, au nord, la plupart des voyageurs se contentent de visiter le volcan Poás et couplent l'excursion, au départ d'Alajuela ou de San José, avec la visite des cascades et d'une plantation de café, ou bien avec les charmants villages de la vallée, tels que Sarchí. En famille, plusieurs parcs sont facilement accessibles au départ de San José. Le secteur de Bajos del Toro commence à attirer les touristes, qui apprécient la végétation luxuriante de la région et la tranquillité des lieux. De là, Arenal et Puerto Viejo de Sarapiqui ne sont qu'à une heure.

160 ALAJUELA ★★
166 GUACIMA
166 ATENAS ★★

PARQUE NACIONAL VOLCÁN POÁS ★★★
167 Le volcan Poás, du haut de ses 2 705 mètres d'altitude, abrite l'un des plus grands cratères du monde. C'est aussi l'un des volcans les plus actifs du pays, placé sous haute surveillance. Fermé pendant plusieurs années en raison de sa forte activité, le parc est de nouveau accessible aux visiteurs !

166 GRECIA ★
169 SARCHI ★★
169 NARANJO ★
169 SAN RAMÓN
171 PALMARES ★
171 BOSQUE NUBOSO DE LOS ANGELES ★★
171 ZARCERO ★
172 BAJOS DEL TORO ★★

173 ●● HEREDIA ET NORD

Dominé par le volcan Barva (2 906 m), abritant l'un des plus beaux parcs nationaux du Costa Rica, le parc national Braulio Carrillo, le nord de la Vallée Centrale est un havre de nature à l'état pur. Heredia, l'ancienne capitale du café, est la première étape sur la route du nord de la Vallée Centrale. Elle traverse plusieurs villages jusqu'à Sacramento et au volcan Barva, où l'aventure commence.

173 HEREDIA ★
173 SANTO DOMINGO DE HEREDIA ★
174 BARVA ★★
174 SANTA LUCÍA DE HEREDIA ★
174 SAN ISIDRO DE HEREDIA ★
174 MONTE DE LA CRUZ ★★

PARQUE NACIONAL BRAULIO CARRILLO ★★
175 Le parc national Braulio Carillo, souvent écarté des itinéraires des voyageurs, est pourtant l'un des plus grands du Costa Rica. Il abrite en son sein les volcans Barva et Cacho Negro et possède un incroyable écosystème, où l'on recense près de la moitié de la flore du Costa Rica.

178 ●● CARTAGO ET SUD-EST

À l'ombre de deux colosses volcaniques, cette région ô combien fertile assurait déjà aux populations précolombiennes leur prospérité. Et c'est sans doute pour cela qu'elles s'y étaient installées. Aujourd'hui, toujours aussi riche, elle est la terre du café, de la canne à sucre et du macadamia. La province de Cartago, au sud-est de San José, peut se parcourir en une journée au départ de la capitale, qu'on choisisse d'aller jusqu'au volcan Irazú (dont le lac a disparu !), qui domine les vallées verdoyantes, ou de visiter les jardins Lankester, Turrialba et le río Pacuare, voire le monument national Guayabo. Il faudra cependant un peu plus de temps pour s'aventurer jusqu'au parc national Tapantí-Macizo de la Muerte.

178 CARTAGO ★★

Cartago était la capitale du Costa Rica jusqu'en 1823, elle reste aujourd'hui sa capitale religieuse. C'est une ville importante et très vivante. Le pèlerinage à la très belle Basilique de Notre-Dame des Anges qui a lieu chaque année en août est le principal évènement religieux du Costa Rica.

178 PARQUE NACIONAL VOLCÁN IRAZÚ ★★

Avec ses 3 432 mètres d'altitude, le volcan Irazú est le plus haut et le plus grand des volcans actifs du Costa Rica. À son sommet, vous pourrez observer ses principaux cratères, dont le Diego de la Haya, d'un diamètre de 1 050 mètres. Son lourd passé éruptif ne donne plus lieu aujourd'hui qu'à quelques fumerolles encore visibles.

179 PARAÍSO
179 OROSÍ ★★
182 CERVANTES ★
182 TURRIALBA ★★

186 PARQUE NACIONAL VOLCÁN TURRIALBA

Le frère jumeau de l'Irazú est le volcan le plus surveillé d'Amérique centrale ! Ce colosse a connu des éruptions particulièrement spectaculaires ces dix dernières années. Depuis 2020, il est de nouveau possible de monter sur ses flancs pour aller observer sa caldeira de près.

186 GUAYABO ★★★

187 RÍO PACUARE ★★★

Le Río Pacuare est le paradis du rafting. Plusieurs jours d'aventure permettent de dompter ses eaux vives et de profiter du décor somptueux de ses rives. Les rapides y sont plus ou moins intenses selon la saison et l'abondance des pluies.

ALAJUELA ★★

Alajuela est la ville la plus proche de l'aéroport et certainement la plus intéressante, si la visite de la capitale ne fait pas partie de votre programme. Beaucoup préfèrent à leur arrivée séjourner à Alajuela qui, malgré sa place de deuxième ville du pays, est beaucoup plus tranquille que San José et moins polluée. À seulement 3 kilomètres de l'aéroport international, c'est donc un bon point de chute pour la première ou dernière nuit au Costa Rica. D'autant plus si, comme la plupart des voyageurs, vous choisissez de commencer votre périple vers l'ouest du pays.
Loger à Alajuela est également pratique si l'on souhaite se rendre au volcan Poás qui est à seulement une heure de route. Ce volcan possède le plus grand cratère au monde et est à nouveau rentré en activité le 7 avril 2017 ; il fut fermé pendant près d'un an et demi jusqu'à sa réouverture en septembre 2018. La végétation de son parc national permet d'observer un type de flore sèche voisine de celle des forêts tropicales humides.

Histoire

Ville agréable et ombragée, Alajuela, fondée en 1782, figure au programme touristique pour son musée Juan Santamaría (le jeune héros national est né ici) aménagé dans l'ancienne prison. Sur l'esplanade, au sud-est du Parque Central s'élève depuis 1890 la statue du jeune héros, torche à la main. Chaque 11 avril, on fête Juan Santamaría, l'enfant de la cité, avec des défilés et diverses commémorations de la bataille menée contre Walker au siècle dernier.

TOUTCOSTARICA

✆ +506 8620 1230
www.toutcostarica.com
Une formule efficace et économique retenue en 2022 par 17 000 voyageurs au Costa Rica.

Le concept novateur du réseau solidaire ToutCostaRica permet de voyager en toute liberté, en bénéficiant des conseils d'une équipe sur place, avec un budget au final moins cher qu'en organisant son séjour par soi-même. Il suffit de construire son itinéraire en consultant le site www.toutcostaricablog.com, de poser ses questions sur le forum gratuit www.toutcostaricaforum.com, puis de réserver si on le souhaite sa nuit d'arrivée dans une base d'accueil Chez Pierre.

MUSEO HISTORICO JUAN SANTAMARÍA ★★

Avenida 1, calle 0/2
✆ +506 2441 4775
www.museojuansantamaria.go.cr
Ouvert du mardi au dimanche de 9h à 17h. Entrée gratuite. Visites guidées sur réservation.

Ce beau musée d'histoire, bâti dans l'ancienne prison, porte le nom du jeune héros national. Le musée est principalement dédié aux conflits armés de 1856-1857 contre l'envahisseur américain William Walker, et relate également l'histoire du bâtiment et celle du Costa Rica dans ses 7 salles d'exposition permanente. Autour du patio, deux salles d'expositions temporaires et une salle de spectacle fort appréciée des locaux. On y trouve aussi un café, Puntalitos de Manuela.

PARQUE CENTRAL ★

La belle place centrale, agréable et fraîche, est affectueusement appelée « place aux manguiers » par les locaux. Elle avoisine la cathédrale au curieux dôme rouge, dans un quartier datant du XIXe siècle. Tout autour du Parque Central, des bancs et des kiosques permettent de se poser un instant pour regarder les passants. En face de la cathédrale, endommagée lors du tremblement de terre de 1991, se dresse le Centre culturel d'Alajuela datant de 1914, qui abritait alors l'ancien Palais municipal et aujourd'hui classé Relique d'intérêt historique et culturel.



PARQUE JUAN SANTAMARÍA

Au sud du Parque Central et du Mercado Central.

Le héros national possède sa propre place avec, en son centre, une statue à son effigie. La sculpture en bronze capture le moment précis qui a transformé le destin du jeune Juan Santamaría, originaire d'Alajuela. Engagé dans l'armée pendant la Campagne nationale de 1856-1857 visant à défendre l'Amérique centrale des flibustiers américains, il a marqué l'histoire lors de la fameuse bataille de Rivas. Afin de déloger l'ennemi retranché, Santamaría se porta volontaire pour porter la torche et enflammer la *Mesón de Guerra*, événement durant lequel il perdit la vie.



© OLAF SPRIER / SHUTTERSTOCK.COM

DOKA COFFEE TOUR ★★

✆ +506 7300 7157
www.dokaestate.com
Visites guidées du lundi au vendredi.
De 18 à 65 US$ selon le package choisi.

Bonne alternative au très fréquenté Britt Tour, pour tout connaître du café et des procédés de transformation des grains en poudre odorante. Chez Doka, on veut vous montrer la vraie histoire du café de A à Z. Mieux vaut y aller l'après-midi pour voir les machines torréfier. La plantation appartient à la famille Vargas qui a repris l'exploitation en 1985, et travaille à produire la meilleure qualité de café depuis trois générations. La visite guidée vous donnera également accès au jardin des papillons, et à celui des bonsaïs.

AEROPUERTO INTERNACIONAL JUAN SANTAMARIA

✆ +506 2437 2400
https://sjoairport.com/
Accès wifi gratuit au niveau des embarquements.

L'aéroport est bien équipé : magasins, loueurs de voitures, point d'informations touristiques, etc. Pour changer votre argent, sachez que le taux de change pratiqué à l'aéroport n'est pas du tout intéressant. Selon votre heure d'arrivée et votre itinéraire, il sera plus futé de dormir à Alajuela : le trajet coûtera moins cher et vous pourrez partir plus facilement le lendemain. Taxis et bus se trouvent à la sortie de l'aéroport, et pensez à télécharger l'application Uber également.

HÔTEL CASA TAGO €

Avenida 2 entre Calle 3 y Calle 5
✆ +506 2431 3121
www.hotelcasatago.com
Chambres à 35 US$ avec salle de bains commune, 45 US$ avec salle de bains privée. Petit-déjeuner et taxes inclus.



© CASA TAGO

Un hôtel familial dans le centre d'Alajuela, à quelques minutes de l'aéroport et proche des commerces. Les chambres sont propres, disposent d'une bonne literie et le petit-déjeuner se prend dans un petit patio agréable. Le jardin et la piscine sont juste derrière. Au choix, des chambres économiques avec salle de bains commune ou des chambres avec salle de bains privée. Un bon rapport qualité-prix pour votre arrivée ou départ au Costa Rica, avec un accueil chaleureux de Constanza et Humberto, un couple adorable, toujours aux petits soins et parlant l'anglais.

AVANTI RENT A CAR

1,1 km Este Aeropuerto Santa Maria, Rio Segundo
✆ +506 2430 4648
www.avantirentacar.com
Agence de location de véhicules de tout type au Costa Rica, pour tous les budgets. Ouvert tous les jours de 7h à 19h.

Une société de location de voitures sérieuse avec une gamme de tarifs attractifs. Avanti Rent a Car dispose de tous types de véhicules, des petits modèles économiques aux tout-terrain, en passant par les vans. Boites manuelles, ou automatiques. Assistance 24h/24 sur tout le territoire, location de GPS ou de téléphone portable avec WhatsApp, Waze et Maps installés, navette gratuite depuis/vers l'aéroport, etc. Tiziana qui se charge des réservations depuis plusieurs années, parle bien le français. L'agence dispose d'une succursale à côté de l'aéroport de Liberia.

COSTA RIDER CAMPERVAN

400m à l'ouest du Campamento Bautista
https://www.costarider-campervan.com/
De 100 à 180 US$ par jour assurances obligatoires incluses. Van pour 3 pers. ou pick-ups avec tente de toit pour 5 pers.

Une entreprise française vous propose un voyage en totale liberté avec un concept original : la location de *campervans* ou de *pick-ups* avec tente de toit. Les vans sont tout équipés et disposent d'une cuisine avec réchaud, frigo, évier, vaisselles et ustensiles nécessaires. Il y a même de quoi se doucher avec un réservoir de 40 litres sur le toit que l'on recharge gratuitement dans les stations service. Autre avantage, la gentillesse et la disponibilité des gérants français qui prennent leur temps pour vous donner leurs meilleurs conseils avant l'aventure.

JUMBO CAR

Río Segundo ✆ +506 2255 8626 / +506 8885 8626 - www.jumbocar-costarica.com

Tous les jours 8h-21h. Navette gratuite depuis l'aéroport de San José.

Forte de ses 60 ans d'expérience, cette agence agréée par l'ICT avec le label ***Safe Travel***, située juste en face de l'aéroport international, propose une flotte neuve de véhicules à la location, principalement des SUV et des 4x4. Aucune surprise à l'arrivée : tarifs transparents et assurances obligatoires incluses. L'équipe dynamique et professionnelle échange avec vous en anglais, espagnol, et parfois français. De nombreux services additionnels sur demande : boîtier wifi, GPS, siège bébé, rack ou coffre de toit. Fin 2023, vous les retrouverez également à Liberia.

BASES D'ACCUEIL CHEZ PIERRE €€

✆ +506 8620 1230

www.toutcostarica.com

Chambres de 35 à 166 US$ pour 2, petit déjeuner, parking surveillé inclus. Navette aéroport 24h/24 et 7j/7.

Le réseau solidaire ToutCostaRica propose 9 bases d'accueil avec navette aéroport, briefing gratuit des équipes, prise de véhicule possible, dont 5 bases à Alajuela près de l'aéroport, pour filer rapidement vers le nord, la côte pacifique et même les Caraïbes en véhicule : Aéroport (Chez Pierre B&B), Détente (Villa Margarita), Confort (Villa San Ignacio/Deluxe) et Panoramique (Buena Vista De Luxe) à Alajuela. Pour tout budget, à tarifs préférentiels !

HOTEL SAN MARIA INN €€

800 m NE de la Pacific Gas Station

✆ +506 2430 7983

www.hotelsantamariainn.com

Chambre double à partir de 78 US$, inclut le transport aéroport, le petit déjeuner et les taxes.

Situé à 7 minutes de l'aéroport international Juan Santa-Maria de San José, cet hôtel tenu par une petite famille vous reçoit dans un cadre accueillant et sympathique. Vous aurez même le droit d'être réceptionné dès votre arrivée à l'aéroport ! Vous aurez le choix parmi 8 chambres, allant de la chambre simple à la suite familiale (pouvant contenir de 1 à 6 personnes). Les chambres sont un petit peu vieillottes mais propres et plutôt grandes. Sa proximité du centre-ville vous permettra de profiter des restaurants et des bars animés d'Alajuela.

BUENA VISTA CHIC HOTEL €€

Pilas de Alajuela

✆ +506 2442 8595

www.hotelbuenavistacr.com

De 130 à 180 US$ selon la saison en chambre standard. Villas de luxe de 180 US$ à 290 US$. Taxes non incluses.

Situé sur une colline à 1 300 m d'altitude et entouré de plantations de café, l'hôtel dispose d'un hectare pour votre promenade et offre une vue imprenable sur 3 volcans, San José et la Vallée centrale. Dans ce charmant hôtel façon maison coloniale, des chambres tout confort et superbement décorées, un restaurant, un bar, une boutique de souvenirs et une piscine complètent le tableau. À noter que le Buena Vista Chic Hotel est certifié en tourisme durable par le label « CST », gage du respect de strictes dispositions en faveur d'un tourisme responsable.



© BUENA VISTA CHIC HOTEL



© BUENA VISTA CHIC HOTEL

HOTEL PIBI BOREAL €€

Calle el Común, Rosales de Sampa-rados
✆ +506 6243 8828
www.hotelpibiboreal.com
Compter autour de 92 US$/1 ou 2 pers. Petit-déjeuner inclus, taxes non incluses.



©HÔTEL PIBI BOREAL

Une jolie surprise que ce Bed & Breakfast situé en pleine nature, à 1/4 d'heure de l'aéroport et du centre d'Alajuela ! Mathieu et Nidia, couple franco-costaricien à l'accueil amical, offrent aux voyageurs 5 chambres spacieuses (40 m²), avec une architecture moderne en bois sur pilotis et terrasses individuelles donnant directement sur la forêt tropicale. Le petit-déjeuner continental est servi devant la porte, à l'heure désirée. Pibi Boreal est idéal pour une première nuit au Costa Rica, une excellente entrée en matière pour ceux qui apprécient la nature.

XANDARI PLANTATION RESORT & SPA €€€

A 5 km au nord d'Alajuela.
✆ +506 2443 2020
www.xandari.com
Villas de grand luxe, à partir de 299 US$ en haute saison. Petit déjeuner inclus.

À dix kilomètres de l'aéroport, cet hôtel au design surprenant offre une superbe vue sur la Vallée Centrale. Beaucoup de couleurs et d'œuvres d'art, l'architecture, les jardins, et le confort des habitations en font un must. L'établissement dispose de sentiers privés où oiseaux et papillons batifolent. Côté Spa on recommande les cinq ***palapas*** privés avec bain bouillonnant en plein air surplombant la vallée centrale, programme de massages, gommages et traitements divers.

PLAZA REAL €

À 250 m du McDonald's de la Tropicana
✆ +506 2441 6068
https://plazareal.co.cr/
Ouvert tous les jours, de 6h à 2h.

Si la Plaza était auparavant une adresse pour les petits budgets en quête d'un dîner rapide, elle a beaucoup évolué ! Elle est même devenue aujourd'hui un endroit dynamique et à la mode pour les locaux. Cinéma, quelques commerces, banques... Le grand parking surveillé est pratique si vous prévoyez de prendre la voiture pour vous y rendre. Une dizaine de restaurants se situent dans ce petit centre commercial agréable en soirée, on peut s'installer à l'intérieur ou en terrasse. Sodas, pizzerias, chaînes de restauration rapide, et quelques restaurants plus chics !

EL CHANTE VEGANO €

Av. 5 Juan Santamaría
✆ +506 8958 3468
www.elchantevegano.com
Ouvert du mardi au samedi de 12h à 20h et le dimanche de 12h à 16h. Compter de 3 500 à 7 500 colones pour un plat.

Paulo Benavides a ouvert le premier restaurant végétarien et végan d'Alajuela en novembre 2013. A présent, ce sont les petits légumes qu'il fait valser dans la poêle. La devanture jaune et verte annonce l'esprit du lieu : ici, que des produits frais et issus de l'agriculture biologique. La terrasse avec ses tables en bois est agréable pour déguster les spécialités : nachos, burgers, et le fameux tacos au chou-fleur et sauce buffalo ! Le chef peut se targuer d'avoir reçu la télévision locale dans son établissement à maintes reprises.

MERCADO CENTRAL €

Avenida Central Juan Lopez del Corra, entre calle 4 et calle 6
Ouvert de 8h à 18h du lundi au samedi. Plat typique entre 2 000 et 3 000 colones.

En plein centre-ville d'Alajuela, le marché est le plus important de la ville. Vous y trouverez tout type de commerces. Les lieux sont très propres et l'ambiance y est sympathique. C'est dans ce marché traditionnel que vous trouverez les meilleurs en-cas pour vous restaurer à petits prix, et surtout goûter le meilleur de la cuisine traditionnelle. Si vous souhaitez cuisiner, ce sera l'occasion également d'acheter des fruits et légumes locaux, de qualité, et à très bon prix. Une halte intéressante pour une expérience typique.

CHUBASCOS €€

Sur la route du volcan Poás
✆ +506 8980 2500
Ouvert en semaine de 12h à 16h, le week-end de 9h à 16h30. 6 000 à 9 000 colones le plat.

Un restaurant populaire pour son menu simple et local, dans lequel on retrouve les habituels ***casados*** et ***gallos***. Pratique en allant ou en revenant du volcan Poás, puisqu'il est situé à environ 30 minutes du parc. Un arrêt sympathique dans un cadre verdoyant : le jardin à l'avant du restaurant est particulièrement bien entretenu. Nous vous recommandons de goûter au Gallote chubascos, viande, purée de haricots rouges et pommes de terre servies sur une tortilla. Ne pas manquer également les ***refrescos*** de fraises ou de mûres : un délice !

MIRADOR DEL VALLE €€

Sur la route du volcan Poás
✆ +506 2441 7318
Restaurant ouvert tous les jours de 12h à 22h. En moyenne 20 US$ pour un repas. Bar ouvert du vendredi au dimanche.

L'adresse s'est fait une réputation depuis 1990. Comme le suggère son nom, ce restaurant offre une vue imprenable sur toute la vallée centrale. La grande salle entièrement vitrée se prolonge par une terrasse très agréable. Idéal pour regarder les feux d'artifice qui peuvent se jouer au-dessus de San José. Le Mirador del Valle propose une bonne cuisine qui veut partager les saveurs costariciennes. Ce jour-là, nous avons testé le ***ceviche porteño*** et les ***fajitas de turno***. À dix minutes du centre-ville, c'est un arrêt idéal sur la route du volcan Poás.

PESQUERIA DA LIMONTA €€

Avenida 6 y calle 5
✆ +506 2430 3572
Ouvert tous les jours de 12h à 21h, jusqu'à 22h les vendredis et samedis. Plats de 8 000 à 9 000 colones.

L'adresse à ne pas manquer lors de votre séjour à Alajuela ! Cette ***pesqueria*** propose une cuisine de grande qualité. Le service est chaleureux et attentionné. Couverte mais entièrement ouverte sur l'extérieur, la salle est joliment décorée avec des matériaux naturels. La carte est extrêmement fournie avec de nombreux plats de poissons, sourcés auprès des petits pêcheurs de Puntarenas, mais également quelques plats de viande pour les irréductibles ! Les saveurs sont exceptionnelles et les assiettes très bien dressées. Des options sans gluten et véganes.

SOUVENIR MUSEUM

N 712 ✆ +506 2441 5639
www.souvenirmuseumcr.com
Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h. Le tarif est de 6 US$ par personne (la visite guidée a un coût supplémentaire).

La boutique-musée a pour objectif d'encourager le développement des communautés artisanales du pays. Vous pourrez découvrir l'histoire culturelle du Costa Rica et acheter de l'artisanat authentique : depuis la vannerie jusqu'aux masques en passant par les bijoux et toutes sortes d'objets décoratifs. Pratique pour ceux qui n'ont pas prévu de séance shopping à San José ou qui souhaitent donner un coup de pouce à la communauté locale. Tout l'artisanat a une histoire, des processus reconnus et innovants qui promeuvent le développement et le commerce durables.

TACACORI ECOLODGE €€

Calle Burios ✆ +506 2430 5846
www.tacacori.com
Compter de 110 US$ à 150 US$ en bungalow avec petit déjeuner. Location de voiture possible depuis l'hôtel.


© TACACORI ECOLODGE

À 15 min de l'aéroport, dans un beau jardin tropical, Tacacori Éco-lodge a misé sur une intégration harmonieuse avec un minimum d'impact sur la nature et un engagement fort en faveur de l'environnement. Vous serez accueilli chaleureusement par Nadine, Française installée depuis 1997. Le domaine compte 4 bungalows élégants et personnalisés de type villas au style contemporain. Les ***casitas*** doubles/triples (lit ***queen size***) ont une large baie vitrée et une terrasse privée avec vue sur le jardin. Le petit déjeuner est servi sur la terrasse surplombant le jardin.

GUACIMA

La Guácima est l'un des tout premiers lieux à avoir accueilli un élevage de papillons au Costa Rica. Après 23 ans d'existence, la Butterfly Farm a malheureusement cessé son activité en 2012. En 2015, le *Parque Viva*, une plateforme de divertissements de grande ampleur est sortie de terre sur l'ancien circuit automobile. Un lieu unique en son genre puisqu'il s'agit du premier centre de divertissement d'Amérique centrale. Sur 30 000 mètres carrés, il réunit 4 espaces qui accueillent divers types d'évènements culturels ou d'entreprise, concerts, et même de la conduite sur circuits automobiles. C'est ici que se produisent les principaux concerts du pays.

GRECIA ★

A l'ouest d'Alajuela, s'arrêter à Grecia pour changer de bus pour Sarchí (la ville des *carretas*). Profitez-en pour faire une petite pause et vous faire une idée des lieux. Vous pourrez vous arrêter devant l'église rouge sombre, dont les pièces métalliques ont été apportées de Belgique en 1890. Vous verrez aussi que Grecia est une petite ville charmante et proprette. Même si ce n'est pas particulièrement flagrant, elle a été déclarée « ville la plus propre d'Amérique latine », et ses habitants en sont particulièrement fiers ! Après une trentaine de kilomètres sur l'Interamericana, sortir à droite à la hauteur des « ruines grecques ».

ATENAS ★★

Ce petit village présente peu d'intérêt touristique mais vous y trouverez le climat le plus agréable de la vallée centrale. En 1960, la revue *National Geographic* a même classé la ville comme celle bénéficiant du meilleur climat au monde, avec une température moyenne de 24 °C à l'année. C'est un des facteurs qui fait qu'Atenas est un des villages où l'on vit le plus longtemps. C'est un lieu particulièrement recommandé contre toute forme d'asthme ou de maladie respiratoire. À l'ouest d'Alajuela, prendre la route 3 qui mène au Pacifique. Sur la route entre La Garita et Atenas, admirez les magnifiques panoramas sur la vallée qui se déploient sous vos yeux.

HACIENDA LOS TRAPICHES ★

A gauche, après l'église de Grecia, en direction de San Gertrudis Sur. À droite si on vient du Poás et qu'on se rend à Grecia.

✆ +506 2494 1050

Du lundi au dimanche de 8h à 17h. Restaurant ouvert du vendredi au dimanche.

Une étape artisanale moins connue que Sarchí, où se fabrique le ***tapa de dulce***, le sucre roux d'Amérique centrale (***trapiche*** signifie « moulin », du nom des bœufs qui entraînaient la roue). Vous pourrez tout y apprendre sur la fabrication du sucre à partir de la canne à sucre lors de démonstrations ponctuelles. Aujourd'hui, c'est surtout un restaurant entouré de plusieurs piscines. On y vient en famille pour profiter des jardins et des installations. Détente assurée ! Un lieu principalement fréquenté par les Ticos, en fin de semaine.

© CHUUVIPRO - ISTOCKPHOTO.COM



Parque Nacional Volcán Poás.

MANGO VALLEY €€

Carbonal Arriba de Grecia, 300 m avant Pipasa, face au dernier arrêt de bus ; prenez à droite par le portail rouge et continuez sur 200 m.
✆ +506 2444 8833 - www.mangovalley.com
71 US$ la chambre double, 84 US$ dans le cottage en bois. Petit déjeuner compris, mais taxes en supplément.

Un joli petit hôtel perché dans les montagnes, dans la région des manguiers, hors des sentiers battus mais bien situé, à proximité des centres d'intérêt du nord de la Vallée Centrale. Les maisonnettes toute neuves de Maïté et José sont lumineuses et bien équipées, avec salle de bains privée et kitchenette. Le couple pourra également vous organiser des tours dans les environs, notamment aux volcans Poas, Arenal, dans les plantations de café ou de chocolat, etc. On a beaucoup apprécié la piscine qui surplombe la nature verdoyante.

PARQUE NACIONAL VOLCÁN POÁS ★★★

Le volcan Poás (2 705 m) est l'un des volcans les plus actifs du Costa Rica, donc très observé. Baigné par un lac acide (le PH est inférieur à 1 !), son principal cratère mesure 1,5 km de diamètre (l'un des plus grands du monde) et atteint une profondeur de 300 m. Sa première éruption date de 1828 et il en est actuellement à sa quatrième période éruptive après quelque trente ans de repos. En avril 2017, le parc a même été totalement fermé en raison d'une activité volcanique exceptionnelle. Cette éruption a détruit une partie du dôme du cratère. Elle a généré une colonne de fumée de 700 m de haut qui a affecté la zone du mirador. En septembre 2018, le parc rouvrait ses portes, mais le volcan, toujours en activité intense, réglementait la visite de manière très restrictive. Depuis le 1er août 2022, il est de nouveau possible pour les visiteurs de faire le tour complet du parc, parcourir les sentiers et accéder au cratère. S'il est toujours ouvert lors de votre passage, voilà quelques conseils. Avant de prendre la route, essayez de savoir quel temps vous attend là-haut : si le ciel est couvert, vous ne verrez rien. Si vous y allez en bus, questionnez le chauffeur. Le mieux est, comme pour la plupart des volcans du pays, de s'y rendre tôt le matin, lorsque le ciel est dégagé pour avoir une chance de voir les cratères sans aucun nuage à l'horizon ! De décembre à mi-avril, soit pendant la saison sèche, vous ne devriez pas avoir trop de problèmes pour les observer car le ciel est bleu la plupart du temps.

PARQUE NACIONAL VOLCÁN POÁS ★★★

✆ +506 2482 2424
Ouvert tous les jours de 8h à 16h. Entrée : 15 US$, 4 US$ de parking. Réserver via le site Internet.

Il faut voir les cratères tôt le matin pour apprécier au mieux les manifestations gazeuses sur fond de ciel bleu et de perspectives sur les vallées. C'est une occasion unique de fouler les terres lunaires d'un volcan en pleine activité ! En effet, on dénombre pas moins de 40 épisodes d'éruption depuis 1828. Le premier cratère, profond de 300 m, mesure plus de 1 km de diamètre. Un lac d'eau chaude sulfureuse occupait son fond il y a encore quelques années, mais l'intensification de l'activité du volcan en a accéléré l'évaporation et il n'en reste plus grand-chose. À l'intérieur même de ce cratère en a surgi un autre, minuscule, dernier-né de la plus récente éruption (1953). Le second cratère, quant à lui, est rempli d'eau froide. Les nuages de vapeur et les fumerolles sont aisément observables d'une plate-forme aménagée sur le bord sud de l'immense cratère. De plus, une route surplombant les magnifiques paysages de la Vallée centrale mène directement à l'administration du parc national de Poás. Sur le trajet que l'on suit à pied, on peut voir l'évolution des dégâts sur la végétation environnante dus aux pluies acides, elles-mêmes provoquées par le volcan. Des trous défigurent les « parapluies du pauvre » (la *sombrilla del pobre* dont les feuilles sont idéales pour se protéger de la pluie), et les cultures de café sont moins belles autour du volcan que dans le reste de la vallée. D'ailleurs, l'expédition n'est pas recommandée aux personnes souffrant de problèmes respiratoires ou ayant les yeux sensibles. Pour les autres, ne restez pas plus de 20 minutes au bord du cratère ; de toute façon, vos paupières commenceront à brûler avant ce délai. Les émissions sont quelquefois si importantes que le parc ferme ses portes pour quelques jours. Si vous craignez les gaz sulfureux, un mouchoir imbibé d'eau vinaigrée devrait vous permettre d'approcher le cratère. En 2017, le parc a fermé ses portes pour plus d'un an, les fumées étant alors trop dangereuses. Fin 2022, il était de nouveau possible d'accéder au cratère, à l'aire de pique-nique et aux sentiers. Renseignez-vous toutefois sur le site officiel du SINAC avant de vous y rendre, le volcan étant en pleine activité, les conditions d'accès peuvent être modifiées à tout moment. Il peut faire froid en altitude par rapport aux douces températures de San José, pensez donc à prendre une petite laine et un imperméable si c'est la saison des pluies.

© JEAN-BAPTISTE THIBAUT



Un morpho bleu dans le parc La Paz Waterfall Gardens.

LA PAZ WATERFALL GARDENS ★★★

A Vara Blanca ✆ +506 2482 2720
www.waterfallgardens.com
Ouvert de 8h à 17h. Adultes : 49 US$ (+ taxes), enfants (de 3 à 12 ans) : 33 US$. Déjeuner buffet : 14 US$.

Un parc tropical luxuriant avec 3,5 km de sentiers balisés et 5 cascades dont celle de la Paz, la plus haute et une des plus célèbres du Costa Rica. Seule déception, c'est qu'on ne peut voir que le début de la chute, depuis son point le plus haut (il vous faudra sortir du parc et poursuivre votre route quelques centaines de mètres pour pouvoir l'admirer). À côté de cela, on vient surtout visiter ce parc pour ses centaines d'animaux : toucans, jaguars, pumas, paresseux, ocelots, perroquets, etc. Prévoir une demi-journée pour une visite complète.

EXPEDICIONES TROPICALES

a11/a13, c3bis
✆ +506 2257 4171
www.expedicionestropicales.com
Excursions au volcan Poás de 89 US$ à 149 US$ (avec d'autres visites incluses à La Paz Waterfall Garden et Doka Coffee).

Cette agence sérieuse organise plusieurs circuits qui incluent la visite du volcan Poás. Nous vous recommandons le Combo Tour qui comprend : la visite du volcan, celles de la plantation Doka et du parc La Paz Waterfall Garden. Le transport aller-retour depuis votre hôtel, le guide bilingue (anglais-espagnol), le petit déjeuner, le déjeuner buffet et les billets d'entrée aux différents sites sont inclus dans le tarif. Parfait pour les voyageurs qui n'ont pas beaucoup de temps dans la région, car le tour est très complet, même si on ne passe qu'une 1h30 au volcan.

HOTEL EL CHURRASCO €

Face à la Délégation de la Guardia de Asistencia Rural et à l'arrêt de bus de Poasito.
✆ +506 2482 2135
www.hotelelchurrasco.com
Chambre double standard avec petit déjeuner compris : 56,50 US$. Bungalows à partir de 68 US$.

A mi-chemin entre le Volcan Poas et Alajuela, cet hôtel est un bon pied-à-terre pour se reposer une ou plusieurs nuits. Profitez-en pour goûter les fraises vendues au bord de la route à proximité de l'hôtel. Que ce soit les chambres ou les petites maisons, elles sont un excellent point de chute, tant au niveau du rapport qualité-prix que de leur localisation qui vous permettra de découvrir les plaines verdoyantes et les pâturages où paissent les vaches. Attention toutefois, la proximité avec la route peut être un vrai problème.

POAS VOLCANO LODGE €€

Près du croisement Sarapiquí/volcan Poás/Alajuela ✆ +506 2482 2194
www.poasvolcanolodge.com
Chambre standard avec vue jardin à partir de 150 US$. Chambre supérieure à partir de 200 US$. Excellent restaurant.

Dans un cadre très chaleureux – grande cheminée, pierres apparentes, bois, lumières douces… –, de jolies chambres bien équipées et confortables invitent au repos. Elles disposent toutes de chauffage. Il fait en effet frais le soir à 1 900 mètres d'altitude. Des activités sont organisées : sentier à travers la finca, transport au volcan, promenade à cheval, bicyclette… Avec la vue sur le volcan, vous êtes dans l'un des hôtels les plus confortables des alentours, l'un des plus beaux aussi. La cuisine du restaurant est à ne manquer sous aucun prétexte.

SARCHI ★★

Voilà le berceau de la *carreta*, cette charrette traditionnelle aux couleurs vives et aux motifs géométriques semblables aux mandalas. Autrefois tirée par des bœufs pour transporter les grains de café, elle est aujourd'hui devenue un objet décoratif que l'on retrouve partout : dans les jardins des particuliers, sur les places des villages et même en format miniature dans les vitrines des restaurants ! L'origine de cet artisanat vient de la prolifération des tracteurs et autres véhicules motorisés dans les campagnes. Courant à la ruine, les fabricants de charrettes eurent l'idée de miniaturiser leur savoir-faire et lancèrent la mode de cet ornement.

CHAYOTE LODGE €€

Llano Bonito de Naranjo
✆ +506 4001 6923
www.chayotelodge.com
Suites à partir de 189 US$, petit déjeuner inclus.

Au milieu des plantations ancestrales, le lodge offre un séjour authentique et immersif. L'architecture et la décoration intègrent des éléments emblématiques de la production du café. Vue sur les volcans Poas, Barva et Irazú, fraîcheur agréable, forêt de nuages et balcon suspendu ne sont que quelques-unes des surprises que vous réservent les suites. De nombreuses activités sous le signe de la détente : promenades sur les sentiers, yoga ou encore tours de café. On apprécie également le restaurant, le Quelites, ouvert au public pour le dîner en semaine.

MERCADO DE ARTESANIA ★★

Sarchí Sur
Ouvert de 9h à 18h.

Si vous souhaitez faire une pause achat de cadeaux pour vos proches durant votre séjour, cela peut être une bonne idée de prévoir une halte dans cette boutique. Vous y trouverez toutes sortes de souvenirs et beaucoup d'artisanat local : bijoux, objets en bois, tableaux... et bien sûr des charrettes miniatures ! L'occasion parfaite pour vous procurer une petite *carreta*, dans la ville d'origine de ces véritables œuvres d'art. L'artisanat est ici bien moins cher que dans le reste du pays, n'hésitez pas à faire le plein, vous serez gagnants !

ESPÍRITU SANTO COFFEE TOUR

✆ +506 2450 3838
www.espiritusantocoffeetour.com
Horaires des visites : 8h, 9h30, 11h, 13h30 et 15h. Comptez 22 US$ pour le tour organisé.

Près de 2 500 producteurs travaillent dans cette coopérative de café qui compte 300 ha de terrain. La récolte a lieu de novembre à mars et 450 personnes y participent chaque année. Vous pourrez découvrir tout le processus d'élaboration du café. Une visite intéressante dispensée par des personnes passionnantes et surtout passionnées. Vous pourrez repartir avec votre paquet de café à la fin. Si la boutique est déjà fermée, il est possible d'acheter votre paquet au supermarché du coin.

NARANJO ★

À 44 km de San José et 10 minutes au nord-ouest de Sarchí, avant de rejoindre l'Interaméricana. Cette petite ville, perchée à 1 000 mètres d'altitude, offre de nombreux points de vue superbes sur la vallée et les champs de café. Elle doit son nom à ses nombreux orangers du XIX^{e} siècle (*naranja* signifie « orange »). Par la suite, ils ont cependant été largement remplacés par les caféiers. Avant Naranjo, le *río* Colorado est traversé par un vieux pont, construit à la fin des années 1940 pour permettre le passage des chargements de café et de canne à sucre. D'une hauteur de 80 mètres, il attire aujourd'hui les amateurs de saut à l'élastique.

SAN RAMÓN

Pour les visiteurs se rendant sur la côte pacifique ou à l'Arenal, San Ramón est une étape agréable. Pour les Ticos, la petite ville au paysage montagneux est la cité des présidents et des poètes. Plusieurs anciens présidents de la République, dont Pepe Figueres, en sont originaires. Certains y résident même encore. Quant aux poètes, tous les gens que vous croiserez ici le sont un peu... il faut dire que San Ramón dégage une atmosphère très bucolique. N'hésitez pas à vous arrêter au marché (tous les samedis), à vous rendre au musée ou à l'église. Enfin, San Ramón compte pas moins de trois usines de cigares que vous pourrez d'ailleurs visiter !



PARQUE CENTRAL DE SARCHÍ ★★

Sarchí Norte

Un très beau parc central, bien entretenu, où les familles aiment à se reposer sur les bancs. Vous pourrez admirer, en plein centre de la place, une ***carreta*** géante et multicolore, magnifiquement décorée, symbole de l'artisanat de Sarchí et notée dans le livre ***Guinness des Records*** comme la plus grande charrette du monde. En face, l'église du village dresse fièrement ses deux tours carrées. Ne manquez pas de visiter son intérieur multicolore. On y retrouve la plupart des motifs peints sur les objets en bois des magasins de Sarchí.

© 06PHOTO - ISTOCKPHOTO

CENTRO CULTURAL E HISTORICO JOSÉ FIGUERES FERRER ★

Au nord de l'église
✆ +506 2447 2178
www.centrojosefigueres.org
Ouvert du mardi au samedi de 8h à 16h. Entrée libre.

Un petit musée installé dans la maison où est né, en 1906, José Figueres Ferrer qui fut deux fois président du Costa Rica. C'est lui qui abolit l'armée et donna le droit de vote aux femmes. Le musée abrite également le centre culturel. Le but de cette institution, soutenue par le ministère de la Culture et de la Jeunesse, est de promouvoir l'art et la culture comme un moyen de renforcer les valeurs démocratiques. Tout y est étudié et débattu. Un lieu où la liberté est reine !

BOSQUE NUBOSO DE LOS ANGELES ★★

Les 800 ha de forêt ont appartenu à un ex-président, Rodrigo Carazo, qui y a aménagé des sentiers pour des balades à cheval ou à pied ponctuées de superbes chutes d'eau. Deux sentiers facilement accessibles, l'Anastasio Alfaro et l'Alberto Manuel Brenes, nécessitent de 2 à 4h chacun. Une excursion idéale pour ceux qui n'ont pas assez de temps pour aller jusqu'à Monteverde, plus au nord. Si ce dernier est vu comme un incontournable, le Bosque Nuboso de Los Angeles n'en est pas moins spectaculaire : vous aurez la réserve pour vous tout seul et pourrez vous émerveiller devant plus de 350 espèces d'oiseaux dont les spectaculaires quetzals.

MAE CULPA RESTAURANTE Y PIZZERÍA A LA LEÑA €€

Llano Brenes, 2 km después del Cruce de Berlin
✆ +506 8924 5334
Ouvert du mercredi au dimanche 12h à 22h. Compter de 16 à 25 US$ une pizza pour 2 personnes.

Faisant face à une vallée verdoyante et au golfe de Nicoya, Mae Culpa est un restaurant de cuisine italienne et méditerranéenne. Un must au coucher du soleil ! De nuit, c'est très beau aussi, avec les illuminations des localités de la côte. Côté cuisine, des pizzas cuites au feu de bois, bien fournies. Des pâtes artisanales, des plats de fruits de mer à la cuisson parfaite (le poulpe est un régal), des desserts raffinés aussi, le tout bien présenté et avec un service excellent.

HOTEL VILLABLANCA €€€

Dans la réserve
✆ +506 2401 3800
https://hotelvbcostarica.com/
Selon la saison : de 135 à 205 US$ pour une chambre supérieure. Petit déjeuner compris, taxes en supplément.

Enfoui dans la verdure, cet hôtel a été construit selon le modèle colonial : murs chaulés et tuiles brun rouge. Une architecture qui s'explique par son passé de ferme laitière gérée d'ailleurs par l'ancien président Rodrigo Carazo. Les bungalows aux murs de brique sont très accueillants : salle de bain, réfrigérateur, bouilloire électrique et cheminée pour se souvenir que les nuits peuvent être fraîches. Entouré d'une réserve privée de 75 hectares, l'hôtel offre un bon compris entre confort, charme et découverte de la nature environnante.

PALMARES ★

Palmares, au sud de San Ramón, de l'autre côté de l'Interamericana, est réputé pour ses festivités annuelles qui rassemblent près d'1 million de personnes : las Fiestas de Palmares durent une dizaine de jours et commencent à la mi-janvier. Comme dans une immense kermesse, les familles se pressent autour de stands divers. De nombreuses animations s'y déroulent : un défilé costumé, une corrida (où le taureau ne sera jamais tué ni même blessé), des feux d'artifices, des concerts... Ces festivités peuvent rassembler jusqu'à 10 000 personnes et sont retransmises par la télévision nationale. En dehors de cette période, Palmares est un petit village calme.

ZARCERO ★

Dernière bourgade au nord du périple d'une journée au départ d'Alajuela, Zarcero fait en réalité toujours partie de la province du nord. À 1 700 mètres d'altitude, elle bénéficie d'un climat qui peut parfois être un petit peu frais, ce qui n'est toutefois pas désagréable en pleine saison sèche ! La ville est charmante et agréable à visiter. Allez voir son église gothique à la façade toute blanche et à l'intérieur coloré, ainsi que le parc central et ses célèbres topiaires, des arbres étonnamment taillés. Dans un tout autre domaine, les confitures et les fromages locaux sont excellents. De quoi enrichir votre petit déjeuner du lendemain !

PARQUE FRANCISCO ALVARADO ★

Gratuit, en plein air.

Un parc extrêmement surprenant et unique en son genre créé par l'artiste Evangelisto Blanco. Depuis les années soixante, les jardiniers de cette petite ville agricole de montagne ont le ciseau créatif et, plutôt que de faire la sieste, sculptent les pins et les cyprès qui entourent la belle petite église en forme d'animaux, de personnages ou d'on ne sait plus trop quoi (on y a même deviné un hélicoptère). Des œuvres d'art naturelles, à ne pas rater avec des enfants.

CASCADE DEL TORO ★★★

A 6 km au nord de la Iglesia - Bajos del Toro, Sarchi, en direction de Colonia. Accès également par le nord via Venecia ou Rio Cuatro, et par l'est via Vara Blanca et Cariblanco. ✆ +506 2476 0800

www.catarata-del-toro.com

Ouvert du lundi au samedi de 7h à 17h. Entrée : 14 US$.

C'est probablement la plus belle cascade du Costa Rica, car elle est située dans un cratère habillé d'une végétation dense. Elle fait partie d'une réserve privée tenue par un Allemand et son épouse costaricienne, où il est également possible de passer la nuit. Très impressionnante du haut de ses 400 marches, cette cascade est la plus grande du pays avec ses 180 m de hauteur. On peut ensuite descendre pour s'en approcher. Il existe deux sentiers, un dans la forêt et un autre classique, avec de vraies marches. Avant de partir, faites un tour au jardin des colibris.

BAJOS DEL TORO ★★ ....

Hors des sentiers battus, Bajos del Toro se situe entre le parc national du volcan Poás et le parc national Castro Blanco. Le secteur commence à attirer petit à petit les touristes tentés par une retraite dans ses deux hôtels de luxe. Ils reviennent séduits par le cadre et la proximité avec San José. À moins de deux heures de route de la capitale, Bajos del Toro dévoile ses écosystèmes uniques, et surtout ses rivières et ses cascades majestueuses, où les eaux cristallines et leur décor luxuriant promettent des moments inoubliables en connexion totale avec la splendeur de la nature. Un joyau encore secret et très facilement accessible.

BOSQUE DE PAZ €€

Bajos del Toro

✆ +506 2234 6676

www.bosquedepaz.com

Formule tout compris : logement, 3 repas et entrée dans la réserve privée. Chambre à partir de 96 US$ par personne.

Le dépaysement est garanti dans cette propriété en contact direct avec la forêt tropicale humide et nuageuse, qui vient renforcer le couloir vert entre les parcs nationaux Poás et Juan Castro Blanco. Le prix des nuitées est un peu cher mais cela vaut le coup quand on pense que les trois repas sont inclus. Des tours sont organisés ainsi que des retraites de yoga au sein de l'établissement. Un séjour nature durant lequel vous pourrez profiter des différentes visites à faire dans la réserve : jardin des orchidées, sentiers, cascades...

BOSQUE DE PAZ ★★

Bajos del Toro

✆ +506 2234 6676

www.bosquedepaz.com

Entrée : 45 US$ pour la journée de visite guidée avec repas inclus (réservation obligatoire).

La forêt de la Paix est une réserve écologique privée. Pour vous y rendre, il faudra réserver votre visite afin d'explorer ces 600 hectares de forêt tropicale humide et nuageuse. Entre cascades, montagnes, volcans (le volcan Poás n'est qu'à quelques kilomètres) et rivières, différentes formules sont possibles : bosquet des orchidées, cascade, randonnée dans la réserve, séances photo, observation des oiseaux... Si vous souhaitez dormir sur place, 12 chambres sont disponibles à la réservation, et vous trouverez également un restaurant.

EL SILENCIO €€€

Au nord de Bosque de Paz.

✆ +506 2476 0303

www.elsilenciolodge.com

Suites standard et suites Riverside (pour 4 personnes) et villas (pour 6 personnes). De 360 US$ à 850 US$.

El Silencio est le premier hôtel d'Amérique centrale à être entré dans le cercle très fermé des établissements Relais & Châteaux. El Silencio a intégré le réseau début 2015. Une belle distinction, amplement méritée. Chaque hébergement possède un bain à remous privatif et une terrasse avec vue. Le beau restaurant Las Ventanas, en bord de rivière, lumineux grâce à ses baies vitrées et chaleureux avec sa cheminée, est ouvert à tous les visiteurs. Le site comprend aussi un spa pour que la détente soit complète. Une expérience hors du temps.

HEREDIA ★

Fondée en 1706, Heredia est l'ancienne capitale du café, et on peut encore y visiter aujourd'hui la *finca* Britt, l'une des usines de torréfaction aux produits les plus présents en rayons. La ville est si proche de San José qu'on peut aisément la considérer comme l'une de ses banlieues. Elle est aussi connue comme la « ville des fleurs » (bien qu'elles ne soient pas plus visibles ici qu'ailleurs !) et, depuis les années 1990, comme la capitale des technologies de pointe, notamment en matière de microprocesseurs. Heredia peut faire l'objet d'un arrêt sur la route du volcan Barva, mais il n'y a pas vraiment de raisons d'y passer la nuit.

LA LLUNA DE VALENCIA €€

A 30 minutes du centre-ville d'Heredia.
Un peu au nord de la pulpería La Máquina une fois à San Pedro de Barva. ✆ +506 2269 6665
www.lallunadevalencia.com
Ouvert du jeudi soir au dimanche jusqu'à 17h. Vendredi et samedi de 12h à 22h. Entre 10 000 et 15 000 colones le repas.

Ce restaurant propose des spécialités de Valence (Espagne) et plus généralement méditerranéennes, dont de réjouissantes paellas et de délicieux desserts. Vincent a ouvert son propre lieu avec son épouse Kati pour y partager l'héritage culinaire reçu dans son enfance, à Valence, où il cuisinait avec sa famille depuis l'âge de quatre ans. A la carte, on retrouve des tapas, des gaspachos, des poissons « à la plancha » et un délicieux jambon serrano. Des soirées spéciales et festives sont organisées avec des tapas à partager à moindre coût.

FINCA ROSA BLANCA COUNTRY INN €€€

Santa Bárbara de Heredia
✆ +506 2269 9392
www.fincarosablanca.com
Villas et suites avec bain bouillonnant. A partir de 250 US$ pour la junior suite.

Un boutique hôtel de luxe, récompensé par le plus haut niveau du CST pour leur engagement dans le développement durable. Dominant la Vallée centrale, ce très bel hôtel, inspiré de l'architecture de Gaudí, aux chambres élégamment décorées, est tout indiqué pour se retirer quelques jours du monde dans une atmosphère de luxe. Les tarifs sont élevés mais c'est une très belle adresse, établie dans une plantation de café. Il se dit même que c'est un des plus beaux hôtels du monde…

RETRO & VINTAGE

A 20 m à l'est des tribunaux d'Heredia.
✆ +506 2261 2299
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 18h. Compter à partir de 1 600 colones pour un gâteau.

Pour les nostalgiques du pays, le café Vintage a adopté une décoration ***frenchy*** avec des tours Eiffel un peu partout, et du joli mobilier. Si ce boudoir n'a rien à envier à nos salons de thé parisiens, l'accueil est, lui aussi, à l'image que l'on peut avoir de la capitale française, c'est-à-dire plutôt froid ! Il n'empêche que le Retro & Vintage est l'un des seuls endroits « mignons » d'Heredia pour déguster de bons gâteaux et déjeuner sur le pouce. Une adresse pour les férus de sucré, qui ne seront pas déçus de l'escale.

LA RUSTICA €

Avenida 6/8, calle 2
✆ +506 2239 3121
Ouvert tous les jours de 6h à 18h, le dimanche de 7h à 1h. 3 000 colones le casado.

Plus de 80 ans d'existence pour cette ***soda*** qui se transmet les secrets des fourneaux de génération en génération. Leur réputation n'est plus à faire auprès des locaux. Dans le marché central de Heredia, au sud-ouest du Parque Central, voici une excellente adresse si vous voulez manger typique et pas cher. Pour l'identifier parmi les autres ***sodas***, il faut repérer les casquettes brunes des employés. C'est plus copieux qu'ailleurs et il y a du ***dulce de leche*** en dessert ! Une très bonne raison de s'y arrêter le temps d'un repas.

SANTO DOMINGO DE HEREDIA ★

Si le village de Santo Domingo, à mi-chemin entre San José et Heredia, était avant tout connu pour l'Inbioparque, un grand jardin botanique à vocation pédagogique malheureusement fermé en 2016, c'est aussi un charmant village à l'architecture coloniale relativement bien préservée, où se dégage une atmosphère paisible. Les amateurs de balades et de beaux édifices apprécieront de flâner dans les ruelles du village. Vous ne manquerez pas d'admirer la basilique de Santo Domingo de Guzman, monumentale et très belle. Si vous êtes sur place un samedi, allez faire un tour au marché paysan, vous y trouverez beaucoup de produits régionaux frais et typiques.

BARVA ★★

Sur la route du volcan Barva, à quelques kilomètres au nord d'Heredia et avant d'arriver à San José de la Montaña, le petit village de Barva mérite un arrêt le temps d'y admirer les masques traditionnels, omniprésents. Des visages caribéens géants trônent sur la place principale tandis que des figures plus ou moins sympathiques indiquent le nom des rues. Ici, pas de problème pour trouver son chemin ! Les toits sont bas et le style du village très colonial. Si vous êtes séduits par ces masques, ne ratez pas les curieuses sculptures des visages des ex-présidents costariciens (ceux originaires d'Heredia), à San Pablo, à l'est d'Heredia.

SAN ISIDRO DE HEREDIA ★

Le canton de San Isidro est très rural. La culture du café, des fruits et légumes ainsi que la production de lait sont les principales ressources de cette zone. Une bonne façon de vous immerger dans la ruralité de la vallée donc. La petite bourgade abrite un site archéologique majeur : des ruines précolombiennes découvertes dans une ancienne église. Parmi elles, un autel cérémonial sculpté dans la pierre, qui était utilisé lors de grandes célébrations agricoles. Si vous partez d'Heredia pour vous rendre au parc Braulio Carrillo sur la route 32 (et non au volcan Barva !), profitez-en pour faire une halte à San Isidro qui est sur la route.

SANTA LUCÍA DE HEREDIA ★

Sur la route pour vous rendre au volcan Barva, vous passerez par le petit village de Santa Lucia de Heredia. Il respire la tranquillité rurale comme nombre de villages de la province d'Heredia, mais c'est le seul d'entre eux à posséder un musée. Pittoresque, le musée des Cultures populaires est installé dans l'ancienne résidence du président Alfredo Gonzalez Flores, arrivé au pouvoir en 1914 et renversé par un coup d'État en 1917. La visite du musée vous permettra d'en apprendre plus sur les traditions costariciennes grâce à ses expositions qui relatent la culture populaire de la période allant de la fin du XIX[e] siècle au début du XX[e] siècle.

SIBU CHOCOLATE ★

✆ +506 2268 1335

www.sibuchocolate.com

Visite guidée pour 4 personnes minimum à 10h30 du mercredi au samedi (28 US$ par personne). Réservation obligatoire.

Le « tasting tour » vous permet de goûter différents chocolats et d'en apprendre davantage sur la culture, l'histoire et la fabrication du chocolat traditionnel, ancêtre de celui que l'on connaît. Le tour dure une heure à une heure et demie. À noter qu'il n'y a ni plantation ni chocolaterie à voir sur place, la visite guidée est un voyage des sens, qui vous permettra d'affiner vos connaissances en matière de chocolat. Sibu Chocolate, qui possède une boutique à San José, à Sabana Norte, est le premier artisan chocolatier du Costa Rica.

MUSEO DE CULTURA POPULAR ★

✆ +506 2260 1619 - www.museo.una.ac.cr

Du lundi au vendredi de 7h à 16h sur réservation, dimanche de 10h à 17h sans réservation. Entrée gratuite le dimanche.

Ouvert au grand public depuis 1994, c'est dans une maison d'adobe datant de la fin du XIX[e] siècle qu'on a tenté de préserver le décor quotidien de l'époque. Quelques meubles et objets sont ainsi exposés, mais il y en a très peu. Une brochure illustrée relate l'histoire de la famille du président Alfredo González Flores Zamora qui vivait ici. Vous remarquerez le petit bureau au fond de la maison : le secrétaire ne contient que des livres en français, sûrement un fond de brocante. Possibilité de déjeuner au restaurant du musée le week-end.

MONTE DE LA CRUZ ★★

À 12 kilomètres au nord-est de Heredia en passant par San Rafael de Heredia, le lieu-dit Monte de la Cruz est un peu le pendant nord d'Aserrí (au sud de San José). C'est de ce point élevé que l'on peut jouir de la meilleure vue sur la Vallée centrale. Montez jusqu'au Paradero del Monte de la Cruz, puis par temps clair admirez le panorama spectaculaire depuis le parc. L'air est pur, les montagnes verdoyantes, c'est une pause extrêmement agréable qu'on vous recommande de transformer en pique-nique sur l'herbe si vous arrivez en fin de matinée. Vous pourrez aussi en profiter pour vous promener sur les nombreux sentiers très accessibles.

PARQUE NACIONAL BRAULIO CARRILLO ★★

Braulio Carrillo était le nom du 3e président de la République du Costa Rica ; c'est maintenant celui d'un immense parc national se trouvant au nord-est de San José. C'est le plus proche de la capitale, mais l'un des moins connus, car la plupart du temps on ne fait que le traverser en se rendant à Limón par la route 32. De plus, si le ciel est bas, la perspective d'aller voir au-delà de la barrière de brouillard n'effleure même pas l'esprit. On se contente alors de jeter un coup d'œil aux fougères et aux incroyables feuilles des *gunneras* (le « parapluie du pauvre », sous lequel une famille entière pourrait se protéger de la pluie) qui descendent vers la route. Dommage, car ce parc est fort intéressant. Deux secteurs sont à distinguer dans le parc : Quebrada González et le volcan Barva. L'ascension du volcan Barva est si gratifiante que les difficultés s'oublient vite une fois que l'on a atteint son sommet. Prenez garde, l'accès au volcan ne se fait pas par la route 32, mais par Heredia, San José de la Montaña et le poste d'entrée de Sacramento, situé au sud-ouest du parc.

Braulio Carillo a été fondé en 1978 pour faire face aux risques de dégradation des *cloudforests* et *rainforests* entraînés par la construction de l'autoroute – qui permit le désenclavement de la région caraïbe du pays – et pour renforcer la barrière naturelle qui protège la vallée Centrale. Actuellement, 47 600 ha dont 90 % de forêt primaire sont protégés, couvrant une surface suffisamment grande et variée entre vallées de basse altitude et montagnes (jusqu'à 2 900 m au volcan Barva), pour permettre le développement d'au moins cinq sortes d'habitat selon le classement Holdridge. Dans cet incroyable écosystème, on a recensé près de la moitié de la flore du Costa Rica. Le tunnel Zurquí marque la transition entre les versants pacifique et atlantique. L'entrée principale du parc se trouve à une vingtaine de kilomètres de la sortie du tunnel. De là, 3 courts sentiers permettent de pénétrer la forêt et de découvrir enfin le *ceibo*, l'arbre immense qui domine la forêt tropicale humide. El Ceibo, long d'à peine 1 km, offre un point de vue sur le rio Sucio qui prend sa source au volcan Irazu ; Las Palmas, d'environ 1,6 km est parfait pour l'observation des oiseaux ; enfin, le sentier Botarrama de 2,5 km est légèrement accidenté mais tout à fait praticable.



© KRISTEL SEGEREN - SHUTTESTOCK.COM

Parque Nacional Braulio Carrillo.

PARQUE NACIONAL B RAULIO CARRILLO ★★

Secteur Quebrada Gonzáles
✆ + 506 2268 1038
Ouvert de 8h à 15h30. Entrée : 12 US$.

Avec ses 50 000 hectares, c'est l'un des plus grands espaces protégés du Costa Rica ! Entre les massifs des volcans Poás et Irazú, ce parc national se situe dans les zones les plus accidentées du pays et offre un joli panel de paysages. 3 sentiers, Las Palmas, El Ceibo et Botarrama, de courte distance (1 à 3 km) permettent d'atteindre des miradors sur le parc. À noter que les nombreuses rivières sont d'une grande importance pour la production d'énergie hydroélectrique du pays.

BAMBOO ★

Route de San José à Limón
✆ +506 8614 5451
www.brieri.com
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h30. Visite de la plantation : 25 US$ par personne.

Les Erickson organisent sur rendez-vous la visite de leur plantation de bambous. Brian, artisan charpentier et fabricant de meubles originaire de San Francisco, a trouvé en Amérique centrale les bambous dont il a toujours rêvé. Après un passage par le Nicaragua, c'est au Costa Rica que le couple a décidé de s'installer. À partir de la graminée, Brian fabrique toute sorte de meubles : armoires, tables, bibliothèques, canapés, lampes, et bien d'autres. Madame peint des toiles. Un couple d'artistes, et des objets peu communs. Une visite originale !



Parque Nacional Braulio Carrillo.

© JESBELVAL / SHUTTERSTOCK.COM

VOLCÁN BARVA ★★

Secteur Barva ✆ +506 2268 1038

Ouvert tous les jours de 8h à 15h30. Entrée : 12 US$, et 5 US$ pour les moins de 13 ans.

Le parc national Braulio Carrillo comprend deux secteurs : Quebrada González et Volcan Barva. Le Barva est l'un des deux volcans endormis du pays. Il est donc constamment surveillé. Sa dernière éruption confirmée scientifiquement remonte à 8 000 ans ! À la fois mystique et poétique, les différents sentiers de randonnée sont pour le moins accidentés (les racines géantes des arbres traversent souvent le chemin !) et, si vous êtes chanceux (et silencieux), vous pourrez observer quelques-unes des 515 espèces d'oiseaux que compte le parc national. Souvent boudé par les touristes, il est majoritairement visité par les Ticos, qui gardent bien leur petit secret à défaut de se retrouver avec une masse de nouveaux visiteurs ! Ne négligez donc pas ce géant endormi, et si vous souhaitez vous adonner à une randonnée quelque peu difficile loin de la foule, c'est ici qu'il faut vous rendre ! La randonnée commence à l'entrée du parc, sur la route de San José de la Montaña, puis ce sont six heures de marche aller-retour à travers une forêt constamment arrosée par la pluie (avec un peu de répit entre décembre et avril) pour la boucle complète jusqu'à la lagune de Copey. Il est aussi possible de ne grimper qu'au cratère de Barva, la partie la plus attractive, à 2 906 mètres d'altitude. En conséquence, prévoyez de bonnes chaussures pour les sentiers boueux et de bons vêtements contre l'humidité et la fraîcheur ambiantes. À Sacramento (au nord de Heredia), informez les gardiens du poste de vos intentions de randonnée. Si les conditions météorologiques ne sont pas excellentes, ils le sauront et pourront vous prévenir ou vous conseiller. Quoi qu'il en soit, prévoyez de partir le plus tôt possible dans la journée pour devancer les brouillards de l'après-midi et ne pas vous retrouver complètement à l'aveuglette. En haut, il est possible de camper sur les terrains prévus moyennant environ 1 500 colones, mais cela implique de prévoir et d'emporter le matériel et les provisions nécessaires, et notamment de l'eau. Pour descendre le versant nord, il vaut mieux être entraîné, bien équipé et avoir une boussole et une bonne carte topographique des lieux. Comptez quatre bonnes journées pour atteindre les abords de la réserve de La Selva, à l'extrême nord du parc Braulio Carrillo. Prévenez quelqu'un si vous tentez l'aventure.

- **Le Cacho De Venado :** 1,9 km – 1 heure et demie
- **Le Mirador Vara Blanca :** à 1 km du sentier principal – 50 minutes (aller-retour)
- **Le Cratère de la lagune du volcan :** 3 km – 2 heures (aller-retour)
- **La Laguna Copey :** 5 km – 3 heures (aller-retour)

CAFE BRITT'S COFFEE TOUR ★★

Santa Barbara de Heredia ✆ +506 2260 2748

www.coffeetour.com

Classic Coffee Tour 28 US$ (visite guidée à 9h, 11h et 15h15 tous les jours). 62 US$ avec déjeuner et transport inclus.

L'entreprise de torréfaction, outre son excellent café, propose un tour qui présente l'histoire, la culture et la récolte de cette graine. Loin de l'image des grands complexes industriels, nous sommes ici au pied des volcans dans un cadre champêtre où les fleurs abondent. Des acteurs trilingues (espagnol, anglais, français) vous accompagnent entre les rangs des caféiers et avec humour et compétence, enseignent tous les secrets. Pour terminer, une séance de dégustation permet à chaque visiteur de goûter et tester le café, comme un bon vin, en véritable gourmet.

CASA RÍO BLANCO ECOLODGE €

A 1 km du pont du río Blanco ✆ +506 8950 7078

www.casarioblanco.net

Chambres et cabines (de 1 à 4 personnes) de 60 à 80 US$, petit déjeuner compris. Dîner possible à 15 US$ par personne.

Un endroit à ne pas manquer même s'il est difficile à repérer en venant de Guápiles ! Des Hollandais y ont aménagé un lodge tout confort et impeccablement tenu. De jolies cabanes sont perchées à près de 20 mètres de hauteur et vous permettent de voir quelque 300 espèces d'oiseaux. Le soir, un dîner au menu unique vous est proposé avec viande ou végétarien. Un bon rapport qualité-prix. Possibilité de randonner dans le parc et de se baigner dans la cascade. La proximité avec le parc national Braulio Carillo, Tortuguero, et la rivière Pacuare en font une bonne base.

CABINAS LAS ARDILLAS RESORT SPA €€

A 6 km du volcan Barva. ✆ +506 2266 1003

www.grupoardillascostarica.com

85 US$ le bungalow standard (2 pers.) Petit déjeuner compris et accès au spa (uniquement le week-end).

Des bungalows rustiques mais au grand confort, au fond de la forêt, avec bains d'eau soufrée, cuisine au feu de bois et excursions guidées dans les environs. D'ailleurs c'est le repère idéal pour les visiteurs du parc qui souhaiteraient rester dormir dans le secteur. Le restaurant est conseillé, de préférence pour un dîner au coin de l'âtre, accompagné de la musique du pays. Le propriétaire possède aussi la Montaña de Milena, toute proche de Las Ardillas et dans le même style.

CARTAGO ★★

« La très noble et très loyale ville de Cartago » a été la capitale et le berceau culturel du Costa Rica pendant la période de souveraineté espagnole (jusqu'en 1823). Elle en est maintenant la capitale religieuse et, une des capitales provinciales. Fondée en 1563 par Juan Vásquez de Coronado, le conquérant du centre du Costa Rica, la ville ne conserve pas grand-chose de son prestigieux passé : en 1841 et en 1910, de terribles tremblements de terre ont détruit tout ce qui en faisait une cité historique. Chaque 2 août, près de 2 millions de personnes se rendent ici lors d'un grand pèlerinage pour rendre hommage à la Vierge de Los Angeles.

BASILICA DE NUESTRA SEÑORA DE LOS ANGELES ✝ ★★★

La Basílica est l'église la plus célèbre du pays, où les pèlerins rendent hommage à la sainte patronne, Notre-Dame des Anges, plus simplement appelée *La Negrita*. Une statuette à son effigie fut découverte en 1635 par une jeune paysanne, et les guérisons miraculeuses qui suivirent furent à l'origine du pèlerinage qui, chaque année le 2 août, voit des centaines de fervents marcher depuis San José (22 km) et parcourir les derniers mètres à genoux. Le plus beau lieu de Cartago.

PARQUE NACIONAL VOLCÁN IRAZÚ ★★

A 31 km au nord-ouest de Cartago, l'Irazú, qui culmine à 3 432 m d'altitude, est un volcan actif au lourd passé éruptif. Ses éruptions sont accompagnées de nuages de vapeur et de lourds jets de cendres, de scories ou de pierres plus ou moins grosses. La terre tremble et émet des grondements sourds. La première éruption connue remonte à 1723 et la dernière, qui date de 1963, a commencé le jour même où le président Kennedy vint rendre visite au Costa Rica ! Ensuite, les habitants de la région ont dû se protéger pendant deux ans des cendres vomies par le volcan. Ses derniers sursauts datent de 1991 et 1994, lorsqu'un pan de la montagne s'est effondré en direction du *río* Sucio. Seules quelques fumerolles sont actuellement visibles, encore faut-il pouvoir les différencier des cendres balayées par le vent. Au sommet de l'Irazú, on trouve cinq cratères : le principal, le Diego de la Haya, présente un paysage lunaire sur 1 050 m de diamètre ; le deuxième abritait un lac sulfureux ; et les autres, de moindre importance, sont situés de chaque côté du cratère principal. En 2017, la lagune verte du Diego de la Haya que l'on voit sur toutes les photos avait disparu et ce brutalement, avec les sursauts du volcan Turrialba l'eau s'était évaporée... Cependant, courant 2018, la lagune s'est reformée pour le plus grand bonheur de tous et elle arbore de nouveau sa jolie robe couleur émeraude.

© CHRISS73 - ISTOCKPHOTO



Eglise de Cartago.

PARQUE NACIONAL VOLCÁN IRAZÚ ★★

✆ +506 2200 5025

Ouvert tous les jours de 8h à 15h30. Entrée : 15 US$. Parking : 2 500 colones. Cafétéria.

L'ascension jusqu'aux cratères lunaires vaut la peine quand il fait beau et vous ouvrira de superbes vues sur la vallée Centrale. Le cratère le plus connu s'était vidé de son eau ces dernières années, mais voilà que la petite lagune s'est reformée pour notre plus grand plaisir. La nature est agitée : lors d'un glissement de terrain en 2019, des rochers de plusieurs tonnes sont tombés dans la lagune, altérant la couleur de l'eau et provoquant un petit tsunami dans les eaux calmes du cratère. Le volcan Irazu, le plus haut volcan du Costa Rica, offre une immersion nature dans un tout autre univers : la végétation est rare sur ce volcan toujours actif, les paysages sont d'un caractère presque irréel. À partir du parking, au sommet du volcan, un sentier longe le premier cratère et mène aux plus petits. La balade est vite expédiée et nous jugeons tout de même que le prix de ce parc est excessif. Par beau temps, il est possible d'apercevoir les deux océans, mais à moins de s'y rendre à la pointe du jour, entre janvier et avril, l'occasion est rare. Prévoyez des vêtements pour vous protéger des cendres, de la pluie (2 158 mm de précipitations par an) et pour échapper à la sensation de froid quand vous sortirez de la voiture (température moyenne : 7,30 °C). À près de 3 500 m d'altitude, le vent est assez violent. De la route sur votre gauche, en descendant du volcan, vous pourrez admirer le volcan Turrialba – à condition, encore une fois, que le ciel soit suffisamment dégagé !

PARAÍSO

La petite ville de Paraiso, à 8 kilomètres au sud de Cartago, compte environ 20 000 habitants. Sur la route en venant de San José, vous y passerez forcément pour vous rendre dans la merveilleuse vallée d'Orosí. C'est une ville très engagée dans la sauvegarde de l'environnement, qui collabore activement avec des organisations nationales pour la préservation de la faune et la flore locales. Non loin de là, à 15 minutes de route, prenez le temps de visiter les ruines d'Ujarrás. Elles témoignent de la première église catholique du Costa Rica, construite au XVII[e] siècle, pendant l'époque coloniale, et qui était alors un important lieu de pèlerinage.

OROSÍ ★★

La vallée d'Orosí, dont le fond est noyé sous un lac de retenue fermé par le barrage de Cachí, au sud-est de Cartago, est charmante et permet de se faire une idée du Costa Rica rural. La végétation, dominée par le vert inimitable des caféiers, s'ordonne d'elle-même à force d'exubérance et de variété en un véritable jardin. La ville de Paraíso, à 8 km au sud-est de Cartago, en est la porte d'entrée. La vallée peut se parcourir en une journée sans problème, mais autant vous prévenir, les lieux sont très mal indiqués et vous perdrez certainement du temps à les chercher. Notez aussi qu'il est souvent difficile d'y stationner, ou alors très en pente...

LINDA VISTA €€

Sur la route du volcan Irazú

✆ +506 2530 8032

Ouvert tous les jours de 9h à 17h30. Environ 5 000 colones le plat, sans les taxes.

On ne vous ***spoile*** rien, puisque, comme son nom l'indique, ce restaurant est recommandé pour sa vue (superbe !), ses petits déjeuners servis très tôt et pour les faims post-volcaniques. Le rapport qualité-prix n'est pas toujours au rendez-vous, mais le repas y est agréable. Remarquez les centaines de cartes de visite accrochées par les visiteurs au niveau du bar : c'est une tradition qui dure depuis l'ouverture du restaurant, soit depuis plus de trente ans. Si vous avez une carte de visite sur vous, vous savez ce qu'il vous reste à faire...

HACIENDA OROSI

✆ +506 2203 2265

https://haciendaorosi.com/

Ouvert tous les jours de 9h à 21h. 45 US$ par personne, gratuit pour les moins de 6 ans.

L'Hacienda Orosi propose une expérience d'immersion complète dans la nature environnante. Très bien aménagé, le parc vous emmènera à la découverte des plantations de café sur un circuit d'environ 5 kilomètres. Profitez-en pour observer la faune locale particulièrement riche dans la région. La grange accueille aussi ses propres animaux : taureaux, chevaux, ânes, paons, chèvres, et bien d'autres. Le ***hit*** de la journée restera sans doute le bain dans l'une des sept piscines d'eau minérale thermale de l'hacienda, avec vue exceptionnelle sur la vallée.

IGLESIA DE OROSÍ ★★

Centre-ville

Contrairement à Cartago, et malgré les tremblements de terre, la petite ville d'Orosí dont le nom vient d'un chef huetar de l'époque de la conquête, a conservé quelques-uns de ses anciens édifices. Au centre de la ville, l'église coloniale San José en est un exemple admirable ; c'est l'une des plus anciennes églises du pays encore en service. Bâtie au milieu du XVIII[e] siècle, elle a été classée Patrimoine historique en 1920. Son architecture est typique de l'époque coloniale, intégrant ainsi couvent et église sous le même édifice.

RUINES DE L'ÉGLISE D'UJARRÁS ★★

Ujarrás

Ouvert tous les jours de 8h à 16h30. Entrée libre.

Sa construction débuta en 1570 suite à une apparition de la Vierge sur les rives du río Reventazón qui aurait permis de repousser une bande de pirates venus se perdre à l'intérieur des terres. Reconstruite entre 1681 et 1693, elle fut abandonnée en 1833 à la suite d'inondations qui dévastèrent le village. Allez-y à l'heure du déjeuner quand les touristes sont attablés ailleurs. Le dimanche le plus proche du 16 avril, une procession quitte Paraíso pour porter la Vierge jusqu'aux ruines.

JARDÍN BOTÁNICO LANKESTER ★

Route de Cartago à Paraíso ✆ +506 2511 7939

www.jbl.ucr.ac.cr

Ouvert tous les jours de 8h30 à 16h30. Entrée : 10 US$, pour les étudiants 7,50 US$. Visite guidée sur réservation.

Le célèbre jardin a été conçu afin d'aider à la conservation des plantes épiphytes tropicales du Costa Rica. Créé dans les années 1950 par le naturaliste anglais éponyme, il appartient maintenant à l'Université du Costa Rica. Sur les 10,7 ha, vous découvrirez orchidées, broméliacées, aracées, cactées, zingibéracées (gingembres et costus), musacées (bananiers), bambous ou fougères. La palme revient aux orchidées : plus de 800 espèces différentes sur les 1 400 connues au Costa Rica.

CAFÉ CRISTINA ★★

1-7100 Paraíso

✆ +506 2574 6426

www.cafecristina.com

Visites guidées sur réservation, 15 US$ par personne. Boutique ouverte du lundi au samedi, de 8h à 17h.

Le Café Cristina relève d'une logique d'approche globale : ici, tout est « organique » comme disent les Anglais, ou « biologique » pour les Français. La *finca* s'est donnée comme mission de produire la meilleure qualité de café Arabica tout en conservant l'écosystème environnant. Et il faut bien dire que les lieux s'y prêtent parfaitement : sols volcaniques, altitude et températures modérées en font des conditions idéales à sa production. La visite guidée vous permettra de découvrir tout le processus de production du fameux grain d'or.

MIRADORS D'OROSÍ ET D'UJARRAS ★★

Routes vers la vallée d'Orosí

Il ne faut pas manquer de s'arrêter au moins quelques minutes aux miradors d'Orosí ou d'Ujarrás, à l'entrée et à la sortie de la vallée d'Orosí, avec vue sur toute la vallée. Des aires de pique-nique et des aires de jeux aménagées pour les enfants permettent de déjeuner sur place et de profiter plus longtemps de la vue. Le panorama est grandiose. Vous pourrez admirer les flancs du volcan Irazú, la forêt du parc national de Tapantí et les plantations de café alentour.

MONTAÑA LINDA HOSTEL €

Centre-ville d'Orosí ✆ +506 2553 3640

www.montanalinda.com

Hostel : 11 US$ par personne. Guesthouse : 34 US$ en chambre double. Cours d'espagnol à la semaine avec logement.

Plusieurs logements rustiques sont rassemblés sous l'enseigne Montaña Linda (Belle Montagne), très proches les uns des autres. L'hostel accueille la jeunesse dans des dortoirs et des chambres privées avec des tarifs très accessibles. La guesthouse est plus confortable. Au centre de la région du café de la vallée d'Orosí, Montaña Linda est aussi une école de langues qui offre des séjours linguistiques à la semaine. Finalement, de nombreuses excursions dans les environs sont proposées ainsi que des séjours *homestay* chez l'habitant. Simple, pas cher et accueillant.

RINCONCITO VERDE €

600 mètres à l'est du Mirador d'Ujarras
✆ +506 8928 0038
www.rinconcitoverde.com
Chambre deluxe ou premium de 69 à 95 US$. Petit-déjeuner et taxes inclus.

Un lieu très agréable tenu par une charmante famille tica. Les chambres sont amples, lumineuses et fonctionnelles. Superbe vue panoramique sur la vallée d'Orosi, la lagune de Cachí et le volcan Irrazú. Joli jardin plein d'oiseaux, bain bouillonnant et une belle piscine chauffée à l'énergie solaire (comme l'eau des douches et de la cuisine). L'hôtel prend soin de respecter l'environnement avec des panneaux solaires, le tri sélectif, la récupération des eaux de pluie, l'absence de produits chimiques dans le jardin et potager… Petit-déjeuner copieux et délicieux.

FINCA COLIBRI €€

Orosí ✆ +506 8597 8562
www.finca-colibri.org
3 chalets. Casa Colibri à 110 US$ la nuit, Casa Tucan à 90 US$ la nuit, et Oropendola à 110 US$. Petit-déjeuner compris.

Succédant à sa sœur Maëlle, c'est désormais Ronan qui vous accueille dans l'un des trois chalets de la résidence (anciennement nommée Chalet Orosi), poursuivant ainsi le travail de sa mère Marie-Claire, mené depuis plus de 20 ans. Installé depuis son plus jeune âge dans la région, le jeune Français saura vous donner de bonnes adresses. Récemment rénovés, les chalets comprennent une cuisine équipée et un petit plus qui vaut son pesant d'or : un bain bouillonnant sur votre terrasse privée, le tout dans un jardin très bien entretenu. Vous ne serez pas déçus.

FINCA QUEVERI €€

4km au sud de Hacienda Orosi
✆ +506 8843 6680
https://www.queveri.com/
3 chambres. 104 US$ pour 2 pers., petit-déjeuner et dîner en 4 services inclus. Balades à cheval et sentiers forestiers.

Dans les hauteurs d'Orosí, Gisella Fernandez vous accueille chaleureusement dans sa *finca* traditionnelle construite par son arrière-grand-père en 1930. Elle vous invite à vivre une expérience locale « comme à la maison ». La vue sur la vallée, les volcans et la cascade du Rio Macho y est splendide. Au programme balade à cheval, sentiers forestiers et visite de la ferme. Pour le dîner, des plats peu connus, typiques, et délicieux. Gisella est très engagée dans la conservation de la faune et la flore locales. Une adresse exceptionnelle pour une expérience inoubliable.

OROSÍ LODGE €€

Centre-ville d'Orosí
✆ +506 2533 3578
www.orosilodge.com
6 chambres. Chambre double de 59 à 66 US$, triple de 69 à 79 US$. Chalet et casita : de 91 à 101 US$ pour 2 personnes.

Petit hôtel de style colonial au cœur d'Orosi, à un prix raisonnable (il y a une petite cuisine dans les chambres), où l'on vit près de la nature et de ses bienfaits. Possibilité de se restaurer à moindre coût dans la cafétéria attenante, qui expose quelques œuvres d'artistes et offre un accès Wi-Fi. Egalement des souvenirs et des produits locaux biologiques en vente dans la boutique. Très bon accueil à l'allemande et décoration soignée dans les chambres comme dans les lieux partagés. Il vous sera possible de louer des vélos. On recommande vivement !

BAR CHICHARONERA PISO TIERRA €

Centre-ville de Paraíso
✆ +506 8528 9509
Ouvert du vendredi au dimanche. De 11h à 22h vendredi et samedi, et de 11h à 19h le dimanche. Environ 5 US$ le plat.

Un bar-restaurant installé sous un grand *rancho* : le sol est recouvert de terre. Bienvenue au Far West *tico* ! L'ambiance est très typique et les lieux sont fréquentés essentiellement par des cow-boys costaricains. La nourriture traditionnelle n'est vraiment pas chère. Musique *live* les vendredis et samedis soirs, et karaoké le dimanche. Les patrons, Lisa Pereira et Jorge Bonilla, sont très accueillants et toujours ravis de recevoir des touristes pour les initier à leur culture.

PANADERIA SUIZA OROSÍ €

A 100 mètres au sud du Banco Nacional
✆ +506 8587 9152
Ouvert de 7h à 16h. Fermé le lundi. Location de VTT 8 US$ la demi-journée.

Une petite boulangerie dans le centre-ville tenue par Franzisca et Fredy, un couple suisse allemand. Vous trouverez de quoi vous régaler de pain intégral, brioches, croissants (en haute saison), brownies, gâteaux. Sans oublier bien sûr le café, et des souvenirs originaux pour couronner le tout. Les propriétaires seront ravis de vous partager des informations touristiques et proposent des vélos à la location pour partir à la découverte des environs. Fredy quitte parfois les fourneaux pour accompagner des circuits moto pour petits groupes.

LA CASONA DEL CAFETAL €€

A 2 km à l'est du village de Cachí
✆ +506 2577 1414
www.lacasonadelcafetal.com
Ouvert tous les jours, 11h à 16h en semaine, jusqu'à 17h le week-end. Entrées à partir de 4 US$, plats de 10 à 20 US$.

Fondé en 1994 dans l'objectif de proposer une cuisine de qualité gastronomique dans la vallée de Cachí, ce restaurant costaricien sert effectivement de belles assiettes et des plats évolués. Le cadre est très agréable au milieu de la plantation de café, et en bordure du lac. Voilà une excellente halte où vous profiterez d'une belle vue reposante. A ne pas confondre avec le *soda* du même nom qui se situe après le mirador d'Orosí. L'établissement comporte également une partie hôtel, avec plusieurs chambres très confortables et une villa.

BALNEARIOS TERMALES OROSÍ LOS MARTINEZ

Dans Orosí même
✆ +506 2533 2156
Ouvert tous les jours de 7h30 à 16h. Fermé le dimanche. Entrée : 3 000 colones.

Un bain thermal à un prix très accessible. Les trois piscines extérieures sont alimentées par les fameuses eaux thermales de la région. Sur place, un parc, un restaurant, et même des terrains de football et de basket ! Un arrêt idéal après une journée de randonnée ou de cyclisme dans la vallée. Prévoyez de vous y rendre en semaine, l'endroit est très fréquenté les week-ends et pendant les vacances scolaires par les habitants et les touristes locaux.

TURRIALBA ★★

Étape importante sur l'ancienne route menant à la mer, Turrialba (à 650 m d'altitude) a failli tomber dans l'oubli après la construction de l'autoroute reliant San José à Limón. Elle fut fondée dans le cadre du développement économique de la région, lors de la construction du chemin de fer qui reliait alors San José à la côte caraïbe. Cette ville de tradition agricole, qui compte 30 000 habitants, est heureusement située à proximité du *río* Pacuare, une rivière découverte par les pionniers des sports en eaux vives. Outre sa renommée pour l'enseignement supérieur (la ville abrite le siège du CATIE et de l'Université du Costa Rica) et son savoir-faire en matière de fromage, on ne vient pas à Turrialba pour les charmes de la ville, mais pour le rafting sur ses puissantes rivières aux alentours ; ce n'est pas par hasard si les championnats du monde s'y sont déjà déroulés. Randonneurs et cyclistes ont aussi un beau terrain de jeu. C'est également une base idéale pour partir à la découverte du volcan, ou visiter le site archéologique de Guayabo, monument national qui abrite les plus anciennes et les plus importantes structures architecturales précolombiennes construites entre 1 000 avant J.-C. et 1 400. Turrialba fait partie de la région géographique liée à la côte caraïbe. Mais comme elle peut faire l'objet d'une excursion d'une journée au départ de San José, nous avons sans vergogne modifié les frontières régionales pour l'inclure dans la vallée Centrale.

CERVANTES ★

À mi-chemin entre Cartago et Turrialba, ce petit village, niché au milieu des vallées verdoyantes, représente peu d'intérêt en lui-même, les activités n'y sont pas nombreuses, outre la contemplation de la vie locale. Toutefois, la bourgade possède de bons restaurants où vous pourrez vous arrêter si vous faites route vers Cartago ou Turrialba. Quant au nom du village, on raconte que c'est un conquistador descendant de Cervantès (le célèbre écrivain espagnol auteur de *Don Quichotte*) qui le fonda et lui légua son nom. C'est ainsi qu'en référence à *Don Quichotte* un restaurant de Cervantes s'appelle Les Moulins à Vent (Los Molinos de Viento).

CATIE ★★

A 5 km à l'est de Turrialba sur la route de Siquirres, l'ancienne autoroute vers Limón.
✆ +506 2556 2700 - www.catie.ac.cr
Ouvert en semaine de 7h à 16h, le week-end de 8h à 15h. Entrée à 11 US$ et visite guidée à 28 US$ par personne.

Un centre académique spécialisé dans l'innovation et le développement durable pour tout ce qui a trait à l'agriculture, la gestion et l'utilisation durable des ressources naturelles. Seul le jardin botanique est accessible à la visite pour le grand public, mais depuis peu CATIE a ouvert ses portes afin d'accueillir les visiteurs pour la nuit (jusqu'à 45 personnes), avec plusieurs options : des chambres simples, doubles ou triples, des appartements et des maisons pouvant accueillir jusqu'à 9 personnes. L'opportunité de découvrir les actions du centre.

GOLDEN BEAN COFFEE TOUR ★★

A 1 km de l'hôtel Casa Turire. ✆ +506 8701 2637
www.goldenbean.net
Espace boutique ouvert de 8h à 15h tous les jours. Les tours sont programmés à 9h et 14h (30 US$ par personne).

Cette *finca* de café, gérée par Tyrone, vous donnera tous les secrets de ce nectar qui nécessite une attention toute particulière, une récolte soignée et une sélection appropriée. Après un tour de la *finca* et quelques précieuses explications sur l'utilité de chacune des plantes présentes aux alentours des caféiers, direction la *finca* elle-même pour approcher les subtilités des différents « grains d'or ». Dégustation à suivre et visite de la boutique pour s'apercevoir qu'avec du café, on fait aussi bien du parfum ou du papier que de la liqueur ou des bougies !

SANTA CRUZ ★★

Voilà un village, situé à quelques kilomètres de Turrialba, qui a su conserver l'esprit traditionnel du pays. Il est particulièrement réputé pour son fromage (el Queso Turrialba) dont la saveur unique a fait sa célébrité à travers tout le pays. On la doit notamment au lait utilisé ainsi qu'au processus artisanal ancestral qui se transmet de génération en génération depuis plus de 100 ans. C'est aussi le lieu de naissance de l'écrivain et poète costaricain Jorge Debravo, dont l'œuvre littéraire s'articule autour de thématiques sociales.

RIO SAVEGRE ★★

Le Rio Savegre est inscrit depuis juin 2017 au patrimoine de la biosphère par l'Unesco. C'est un cordon naturel reliant la cordillère centrale au Pacifique. Il est considéré comme l'une des rivières les plus propres du pays. Le *rio* traverse 4 cantons : Dota, Tarrazu, Perez Zeledon et Quepos. Il prend sa source au Cerro de la Muerte, dans la cordillère de Talamanca, à 3 491 mètres d'altitude. C'est aussi l'une des rivières les plus connues pour s'adonner à des activités nautiques, et notamment pour le rafting, avec des rapides modérés !

EXPLORNATURA

Carretera Florencia del Castillo
✆ +506 2556 0111
www.explornatura.com
Agence impliquée dans le développement des activités culturelles et communautaires. Tours : aventure, nature, culture.

Beaucoup considèrent Turrialba comme la capitale du sport d'aventure au Costa Rica ; cette réputation n'est pas volée. C'est ici qu'est basé Massi Devoto avec son agence, personnage adorable, très professionnel, il déborde de projets et d'actions en faveur du tourisme d'aventure et des communautés locales du pays. Ainsi, de nombreuses activités sont proposées. Rafting, canyoning, et l'agence vous emmène aussi dans le village de Santa Cruz vous initier à la fabrication du fromage « *queso Turrialba* ». Ou alors vivez une expérience locale avec la communauté *mollejones*.



© NKUZMINA - ISTOCKPHOTO

Volcan Turrialba.

AQUI ARES

✆ +506 2556 0011
www.aquiares.com
Compter 35 US$ par adulte pour la visite de 2h, hors taxes. Visites guidées à 9h et 14h.

Aqui Ares est l'une des plus grandes et des plus anciennes plantations de café du pays. Située sur les pentes du volcan Turrialba, l'entreprise familiale de Don Alfonso Robelo, fondée en 1980, a appartenu à la famille Figueres, la famille d'un certain président qui a aboli l'armée en 1948 ! Aujourd'hui, le café Aqui Ares se vend aussi bien en Europe qu'aux États-Unis et son succès n'est plus à faire. Une visite complète de 2h à une journée vous initie au processus de fabrication, le tout dans un cade magnifique. Certains guides assurent des tours en français.

SPANISH BY THE RIVER TURRIALBA €

50 mètres après l'entrée de Chirraca.
www.spanishatlocations.com
Compter 14 US$ en dortoir, 30 US$ la chambre double avec salle de bains privée. Cuisine commune, service de laverie...

Sur les hauteurs de Turrialba (facilement accessible), Spanish by the River sert d'hébergement aux élèves de l'école d'espagnol mais accueille aussi tous les voyageurs. Chambres et dortoirs confortables, cuisine commune bien équipée et espaces communs agréables. Une magnifique terrasse avec vue sur le volcan Turrialba et la forêt tropicale. Un lieu de vie charmant pour prendre des cours de langues, de yoga ou prendre part aux nombreuses activités proposées, à commencer par le rafting.

HACIENDA MONTE CLARO €€

Pavones de Turrialba ✆ +506 8918 5050
www.haciendamonteclaro.com
80 US$ en éco-deck pour 2 personnes, 15 US$ par personne supplémentaire. Petit déjeuner continental inclus.

Christian et Marie, un charmant couple franco-costaricien, vous accueillent dans leur vaste propriété de 350 ha pour vivre une expérience d'agrotourisme dans une authentique ferme familiale. On y découvre la vie de la ferme, la culture du café arabica (bio et équitable), les plantations de canne à sucre, des rivières et cascades… Le meilleur moyen de découvrir l'hacienda et la faune sauvage qui y vit est à cheval. On peut aussi participer aux activités de la ferme : baigner les cochons, nourrir les poules ou les moutons, travailler le compost… Accueil chaleureux.

CASA TURIRE €€€

En bordure du lac Angostura, à 10 minutes de Turrialba ✆ +506 2531 1111
www.hotelcasaturire.com
En haute saison, à partir de 190 US$ la chambre double. Petit-déjeuner inclus. Taxes en supplément.

Casa Turire est une ancienne maison coloniale de style Louisiane, située au bord du lac Angostura, qui lui donne cet écrin romantique indispensable à ce lieu. L'accueil de Jana (francophone), qui dirige l'hôtel dans un esprit très convivial vous ravira. Toutes les chambres sont décorées différemment et avec goût. De nombreuses activités sont proposées. Un jardin organique d'où proviennent les légumes et fruits du restaurant sera l'occasion d'une belle balade. La beauté, la paix et le luxe font de cet établissement 4 étoiles l'un des plus charmants du Costa Rica.

RESTAURANT ET PIZZERIA EL PARQUE €

A 25 m à l'ouest de l'église
✆ +506 2556 6113
Ouvert tous les jours de 11h à 22h. Plats de 3 000 à 4 500 colones.

Des plats bien cuisinés, consistants et à prix correct. Le restaurant, décoré sobrement, est installé à l'étage où se trouve une petite terrasse, bien agréable quand il fait chaud. Les pâtes sont savoureuses et les crêpes au chocolat sont un délice ! Au rez-de-chaussée, une petite boucherie qui est la meilleure de la ville selon les habitants de Turrialba. Le service est attentionné. Une bonne adresse pour un déjeuner ou un dîner en plein centre-ville.

CASA TURIRE RESTAURANTE €€

Hôtel Casa Turire ✆ +506 2531 1111
www.hotelcasaturire.com
Ouvert tous les jours (comme l'hôtel). Compter de 20 à 30 US$ pour un repas.

Le restaurant de l'hôtel éponyme est agréable pour un dîner en dehors de la ville, et en bord de lac, à quelques kilomètres de Turrialba. On profite du site à l'occasion d'un repas dans un cadre feutré en salle, lumineux autour de la piscine. Les plats sont corrects, avec des efforts de présentation, le service est au cordeau et la carte des vins étoffée. Soupes typiques, viandes grillées, crevettes jumbo aux fruits de la passion, dorade au citron ou langouste au safran, de quoi satisfaire tous les gourmands. Une bonne option.







THE LODGE AT REVENTAZON RIVER MOUNTAIN RANCH €€

San Rafael Pavones
✆ +506 8645 3838
www.thelodgeatrrmr.com
Cabines de 98 US$ à 125 US$ la nuit, avec petit déjeuner. Packages proposés sur le site Internet.

A 30 min de Turrialba, au-dessus du village de San Rafael, le Lodge de Mia et Ranzel est un paradis sur Terre ! Les cabines sont cosy, spacieuses, chaque détail a été pensé pour qu'on se sente chez soi. Sur votre grande terrasse ou sur le deck du lodge, la vue sur le volcan est époustouflante ! Le petit déjeuner se prend autour d'une grande table en bois, avec les produits frais du jardin. Des sentiers sur lesquels se balader et de nombreuses activités proposées. Un grand coup de cœur.





PARQUE NACIONAL VOLCÁN TURRIALBA

Voisin et frère jumeau de l'Irazú, le volcan Turrialba (3 328 m) est actif depuis 2014 et cette activité s'est accrue depuis 2015. Il fait partie des volcans les plus surveillés d'Amérique centrale. Une éruption volcanique a mis le pays en émoi en mai 2015. Le 22 septembre 2016, le volcan enregistrait la plus puissante éruption qu'il ait connue au cours des vingt dernières années. Les scientifiques de l'Observatoire volcanologique et sismologique du pays avaient alors noté un fort dégagement de cendres, qui s'élevaient à presque 50 kilomètres d'altitude, formant un gigantesque nuage diffusé par les télévisions du monde entier. Des pierres pesant jusqu'à 4 kilos ont été propulsées du cratère dans un rayon d'un kilomètre. Dans tout le sud-ouest du pays, la population a tremblé, si bien que l'aéroport a été fermé à plusieurs reprises pour manque de visibilité. Les cendres ont atteint San José à une soixantaine de kilomètres. Touristes et habitants ont été évacués du site et seuls quelques irréductibles continuent de vivre à proximité. Les trois cratères du volcan Turrialba, entourés d'un parc peu fréquenté, semblaient pourtant profondément assoupis depuis sa dernière éruption en 1884. Des fumerolles et de l'air chaud chargé de soufre s'en dégageaient en permanence. En 2017, 2018 et 2019, le volcan a de nouveau présenté des activités éruptives. Le parc est resté bien évidemment fermé, et les promenades étaient alors interdites sur ses flancs. Depuis décembre 2020, et à l'heure où nous écrivons ce guide, les autorités costariciennes ont rouvert les portes du parc au public ! Accompagné d'un guide, il vous faudra faire une randonnée d'environ 5 km pour atteindre son sommet. Trois cratères principaux se distinguent. Le premier est le plus ancien et le deuxième est recouvert au fond d'une couche blanchâtre, un peu bleutée, de sédiments et de sel. Il s'en dégage de l'air chaud. Le troisième, le cratère principal, dégage beaucoup de fumerolles qu'il est possible d'observer depuis les sentiers. Si le temps est dégagé, vous profiterez là-haut d'un panorama tout bonnement spectaculaire de la côte caraïbe jusqu'à l'océan Pacifique. Souvent le grand oublié des itinéraires de voyage, le volcan est pourtant le paradis des aventuriers ! Enfin, n'hésitez pas à monter sur les flancs opposés aux volcans, de l'autre côté de la ville de Turrialba, pour observer ce mastodonte sous son plus beau jour.

GUAYABO ★★★

Situé à 19 km au nord de Turrialba en direction de Santa Cruz et de Pacayas, le site archéologique de Guayabo est protégé depuis les importantes découvertes archéologiques qui y ont été faites. Certains archéologues n'hésitent pas à les comparer aux vestiges de la civilisation de Copán au Honduras. Entre l'an 1000 avant notre ère et au plus tard 1400 apr. J.-C., date à laquelle la ville fut abandonnée, Guayabo devait compter quelque 5 000 habitants répartis autour de son centre, actuellement dégagé. Elle est parfaitement située entre deux rios et elle est inaccessible depuis un autre accès que celui qui a été construit. Aujourd'hui, on peut voir des sortes de monticules qui servaient de fondations aux maisons, des gradins et des plans inclinés qui mettaient à niveau les chaussées et les planchers des habitations, des trottoirs pavés et un réseau d'aqueducs en partie à ciel ouvert (et encore en état de fonctionnement). Sur les pierres, des sculptures animalières, bien conservées, représentent des félins ou des oiseaux de la forêt alentour. Un belvédère offre une vue d'ensemble des fouilles, mais il faut beaucoup d'imagination pour reconstituer la cité telle qu'elle devait exister. En effet, seulement 4 hectares ont été déterrés à ce jour. 16 restent encore à être découverts. Ce site vieux de 3 000 ans devait, selon les récentes études, être connecté à d'autres sites archéologiques des environs, voire d'autres pays.



© DMITRY CHULOV - SHUTTERSTOCK.COM

Guayabo.

RÍO PACUARE ★★★

Le Pacuare est LE lieu des sports en eau vive. Tout dépend de la saison. En fin de saison sèche, la tendance est plutôt à l'échouage. En revanche, en fin de saison des pluies et au début de la saison sèche, le rafting peut être spectaculaire. Les paysages traversés sont tout aussi impressionnants (si l'on a le temps d'y prêter attention entre les épreuves infligées par les courants parfois de classe IV). Heureusement, de temps à autre, les eaux se calment. Il n'y a plus alors que vous et les parois des canyons, les débordements de la forêt et le bleu du ciel.

Pratique

Du fait de la difficulté d'accès, il vaut mieux prévoir plusieurs jours pour vivre l'expérience. L'hébergement est assuré sous des tentes en bordure de la rivière. Pour les connaisseurs, les mois entre juin et octobre sont les meilleurs du fait de l'amplitude des précipitations. Les agences attendent qu'un groupe d'au moins 6 personnes soit constitué : réservez donc votre voyage en amont – le problème est inverse durant la haute saison, où il y a foule. Cependant, des lecteurs nous ont fait part du côté machine à touristes des excursions à la journée au départ de San José, où l'on fait le tour de la ville à l'aube en minibus afin de le remplir et partir. Certaines agences proposent heureusement de prendre en charge les touristes individuellement de San José et constituent des groupes de rafting restreints, ce qui permet de mieux profiter de la journée, à un prix plus onéreux. Renseignez-vous au moment de la réservation.



© FABIENNE KUNZ - SHUTTESTOCK.COM

Río Pacuare.

PACUARE LODGE €€€

Au cœur de la rivière
✆ +506 4070 0420
www.pacuarelodge.com
2 nuits minimum, à partir de 740 US$ en basse saison. Transfert aller-retour depuis San José, repas, activités inclus.

Un très beau lodge luxueux, avec beaucoup de charme au cœur de la rivière Pacuare, véritablement faite pour le rafting. Nombreuses activités incluses : rafting bien sûr, canopy tour, visite des Indiens Cabecar, observation des oiseaux, promenade à cheval... La jaguar villa (idéale pour les lunes de miel !) fait vraiment rêver avec son bain privatif ouvert sur la forêt. Le soir, plus de 300 bougies sont allumées pour un éclairage 100 % naturel. Un établissement récompensé par *National Geographic* ! Le restaurant, Nairi Awari, propose une cuisine de grande qualité.

AVE SOL €€

✆ +506 8836 0908
www.avesol.org
A partir de 250 US$ pour 2 jours et 385 US$ pour 3 jours, tout compris.

Déconnectez complètement en vous offrant un séjour dans ce magnifique lodge de la rivière Pacuare. Réserve naturelle et sanctuaire d'une faune et d'une flore exceptionnelles, le contact avec la nature est omniprésent. À la fois simple et rustique, le lodge est construit à partir de matériaux naturels. Élue plus belle rivière du monde par *National Geographic*, Pacuare révèle sa splendeur au-delà de ses rives : les jaguars se cachent dans la réserve. Ave Sol s'est d'ailleurs très sérieusement engagé dans la conversation et la protection de leur habitat.

COSTA RICA EXPEDITIONS

San José
✆ +506 2521 6099
www.costaricaexpeditions.com/
169 US$ la journée par personne. Inclut transport, guide, déjeuner gourmet.

Cette agence organise des excursions rafting à la journée, à partir de San José avec un transport individuel aller-retour depuis la capitale jusqu'au río Pacuare. Sont inclus dans le prix : les repas, le guide, la sortie rafting et la location de l'équipement, les photos de la sortie ainsi qu'un cocktail. Un très bon rapport qualité-prix. L'agence est très professionnelle et travaille avec des guides locaux extrêmement expérimentés qui seront ravis de vous partager leur grande connaissance des lieux. Une journée fun en perspective !


PASSEPORT

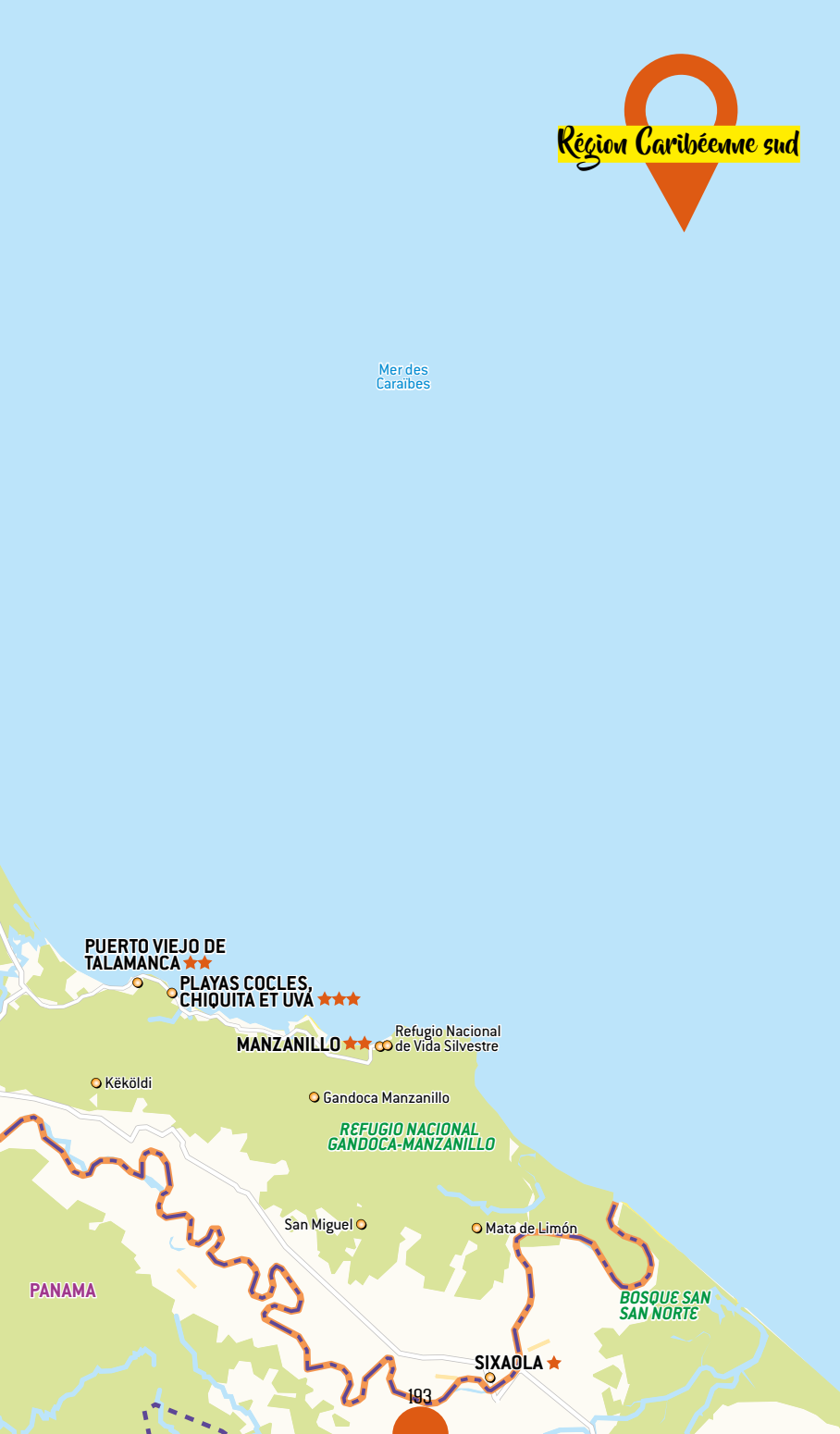
RÉGION CARIBÉENNE

Depuis l'extrême nord, frontalier du Nicaragua, au Parc National de Tortuguero, c'est la forêt tropicale qui couvre la côte. La région vaut par ses canaux, rivières et marais à visiter en bateau pour en apprécier sa beauté authentique, presque primaire. Alors que vous enfoncer dans les terres vous donnera un bon aperçu du Costa Rica agricole (Guapiles, Siquirres), longer l'immense côte sablonneuse, plus touristique, aura un goût proche de la voisine Jamaïque. Sa rectitude ne s'infléchit que dans la région du plus grand port du pays, Puerto Limon, pour reprendre jusqu'à la frontière panaméenne, où les villages de Cahuita, Puerto Viejo et Manzanillo sont de bien agréables invitations à goûter à l'ambiance métissée et au soleil des Caraïbes de carte postale : ici plages de sable blanc bordées de cocotiers, snorkeling à la découverte de la faune et des récifs coralliens feront votre bonheur, sans oublier la délicieuse cuisine locale.


NICARAGUA
BARRA DEL COLORADO
San Antonio
Delta Costa Rica
Fátima
Samay
Laguna Nueve
Puerto Lindo
La Aldea
Sardina
San Juan de Pococí
San Francisco
Penitencia
Tortuguero
Asentamiento Camuro
Asentamiento El Zota 1
Río Palacios
PARQUE NACIONAL TORTUGUERO
Maravilla
La Lucha
Cariari
l Griega
Oeste
Finca 7
Villafranca
Boca Río Jiménez
San Rafael
Río Jiménez
GUÁPILES
GUÁCIMO
Cocal
Nueva Esperanza
Río Costa Rica
Río Guacimito
Mercedes
La Guaria
La Isleta
SIQUIRRES
El Cairo
Florida
Siquirres
190


10 KM
Région caribéenne nord
PARISMINA
Isla Nueva
RESERVA FORESTAL
PACUARE MATINA
Río Madre de Dios
Caño Salado
VERS MOÍN
VERS PLAYA BONITA
VERS PORTETE
VERS PUERTO LIMÓN
BANANITO
191
Batán
32
Matina


PORTETE
PLAYA BONITA
Limón
MOÍN
32
PUERTO LIMON
REFUGIO DE VIDA SILVESTRE LIMONCITO
La Bomba
Aguas Zarcas
BANANITO
36
Miramar
AVIAROS DEL CARIBE
Caño Negro
PENSHURST
I Griega
Pandora
CAHUITA
Gavilán
Carbón 2
Río Cerere
Buenavista
San Miguel de Duruy
BRIBRI
Las Delicias
Gavilán Canta
Orochico 2
Suretka
Sibodi
5 KM
Amubri
Bris
Dakle
Río Urén
192


Région Caribéenne sud
Mer des Caraïbes
PUERTO VIEJO DE TALAMANCA
PLAYAS COCLES, CHIQUITA ET UVÁ
MANZANILLO
Refugio Nacional de Vida Silvestre
Këköldi
Gandoca Manzanillo
REFUGIO NACIONAL GANDOCA-MANZANILLO
San Miguel
Mata de Limón
PANAMA
BOSQUE SAN SAN NORTE
SIXAOLA
193

PAGES

●● NORD CARIBÉEN

197

La région qui s'étend au nord de Limón, à peu près à partir de Boca del río Pacuare (embouchure du río Pacuare), fait partie de la « fosse du Nicaragua », une vaste plaine alluviale inondée par les deltas des rivières qui y aboutissent. Les précipitations (plus de 6 000 mm/an) représentent l'une des plus fortes pluviométries au monde. Les vagues reliefs qui séparent les canaux sont les restes d'un archipel d'origine volcanique. C'est donc en bateau que l'on se déplace dans une région presque complètement dépourvue de routes. Si certaines voies navigables secondaires ont toujours existé, on a creusé à partir de 1974 d'autres canaux pour les relier et pour mieux desservir cette région reculée ; il a fallu attendre 1982 pour qu'un générateur fournisse en électricité le secteur. Un canal, formé de lagunes et de fleuves, quitte Moín en longeant la côte, sur 120 km, jusqu'à l'embouchure du río Colorado, juste avant Barra del Colorado, dernier village avant le Nicaragua, et dessert Parismina, Caño Blanco – l'embarcadère pour ceux qui viennent par « la route » – et la ville de Tortuguero. Il croise tous les fleuves et les rivières qui se jettent dans la mer à leur embouchure, comme Boca del río Matina, Boca del río Pacuare, Boca del río Parismina, Boca del río Tortuguero et enfin Boca del río Colorado. C'est un spectacle de voir ces bocas affronter les rouleaux de l'océan !

197 SIQUIRRES ★
197 GUÁCIMO ★
197 GUAPILES ★★
199 PARISMINA ★

PARQUE NACIONAL TORTUGUERO ★★★★

199

Accessible uniquement en avion ou par bateau, le parc national de Tortuguero abrite une incroyable biodiversité au sein de ses canaux, plages, lagons et forêt humide. Troisième parc le plus visité du pays, c'est un lieu de nidification majeur des tortues marines.

203 BARRA DEL COLORADO



© PATRICK GIJSBERS - ISTOCKPHOTO.COM

Iguane dans le parc national de Tortuguero.



© IVAN KUZMIN - STOCK.ADOBE.COM

Parc national de Tortuguero.

●● PUERTO LIMÓN ET SES ENVIRONS

204

Cette région caribéenne est occupée par le port de Limón et son extension Moín. C'est ici, sur l'île La Uvita, que Christophe Colomb débarqua le 18 septembre 1502, faisant de Limón – si l'on excepte le site précolombien de Guayabo – le plus ancien territoire du Costa Rica. Limón la nonchalante semble endormie, quelque peu oubliée de tous. Il est vrai qu'elle offre une allure urbaine sans originalité, peu attrayante pour les voyageurs. La ville a un petit peu perdu de son âme et de son charme lorsqu'elle fut convertie en immense productrice de bananes, mais, à l'inverse, Limon sans l'industrie bananière serait un port perdu ! A la fin du XIXe siècle, la ville s'est transformée en véritable ville des Caraïbes lorsqu'elle a accueilli de très nombreux Jamaïcains venus pour construire les chemins de fer. Aujourd'hui, Puerto Limón souffre en outre d'une réputation de dangerosité pas toujours justifiée, sauf si bien sûr vous sortez seul à la tombée de la nuit, mais c'est toujours prendre des risques, où que l'on soit ! La ville est enfin à proximité de la jolie plage Playa Bonita, un bon spot de surf, et de Portete, un village de pêcheurs pittoresque.

204 PUERTO LIMÓN ★
204 MOIN ★
204 PLAYA BONITA ★

PAGES

●● CÔTE SUD

206

Arriver en vue des eaux caraïbes, c'est un peu changer de pays, encore une fois. Tout ici devient plus touffu, exubérant, voire désordonné. Cela peut être un choc après un séjour sur la côte pacifique, mais on trouve bien vite ses repères dans ce nouveau monde. La région est l'une des plus métissées du Costa Rica, des indiens Bribrí aux pâles Européens qui s'y installent en masse, attirés par la « cool attitude ». Mais ce sont surtout les Jamaïcains, arrivés pendant la première moitié du XIXe siècle, qui ont imprimé leur marque sous les cocotiers et les bananiers. Du fait de son isolement et du manque d'infrastructures, la région sud de la côte caraïbe est longtemps restée à l'écart du reste du Costa Rica. Il a fallu attendre la fin des années 1970 pour qu'une route la relie à Limón, 1986 pour que la fée électricité fasse briller les ampoules, et il n'y avait qu'un téléphone public par village jusqu'en 1996. C'est certainement pour cette raison que la culture afro-caraïbe y est restée si forte. Il y a à peine trente ans, avant une campagne d'hispanisation et l'arrivée massive d'ouvriers hispanophones dans les plantations, Puerto Viejo s'appelait encore Old Harbour (« Vieux Port »), Punta Uva s'appelait Grape Point et Manzanillo, Manchineel. Les 120 premiers Jamaïcains sont arrivés au milieu du XIXe siècle. Appelés à travailler sur les plantations qui commençaient à se développer grâce au chemin de fer qu'il fallait terminer, ils sont arrivés par le Panamá. D'origine africaine, ils ont apporté avec eux, et conservé, leur culture (alimentation, religion, etc.), teintée d'habitudes anglaises (langue ou musique), et ont développé la culture du cacao, de la noix de coco et des agrumes. Quant aux indiens – Bribrí, Cabecar – qui appartiennent tous au bassin culturel amazonien, on les rencontre plutôt à l'intérieur des terres, près de Puerto Viejo (Kekoldi) ou plus loin dans la vallée de Talamanca. Pour conserver au mieux leur culture, ils se sont regroupés au sein d'associations éco-touristiques. Pour les touristes, la région est l'une des plus riches en termes d'activités culturelles (circuit sur le chocolat, visite des communautés indigènes), de randonnées (parcs de Cahuita et de Manzanillo) et de découverte de la faune (refuge des paresseux et rescue center de Puerto Viejo). C'est également une destination idéale pour les adeptes de surf, de plongée ou tout simplement de baignade. Il est facile de circuler de Cahuita à Manzanillo en voiture, en bus, et pour les plus endurants à vélo. Chaque touriste est en droit de se demander s'il vaut mieux séjourner à Cahuita ou Puerto Viejo pour profiter des merveilles de la côte caraïbe, et chaque habitant essaiera de vous convaincre que son village est le meilleur. Si Cahuita est plus tranquille que Puerto Viejo (très animé), le développement des plages du sud, en allant vers Manzanillo, a quelque peu modifié la donne. C'est vers Playa Cocles, Chiquita et Punta Uva que vous trouverez le meilleur compromis.

206 **BANANITO** ★★

206 **AVIARIOS DEL CARIBE**

208 **PENSHURST** ★

CAHUITA ★★★

208

Très prisée par les voyageurs, Cahuita est un joli village de bord de mer où flotte une atmosphère unique. Son parc national offre un cadre paradisiaque avec ses plages idylliques, ses forêts à la faune sylvestre enchanteresse, et ses eaux cristallines. Il abrite aussi le plus beau récif corallien du pays.

PUERTO VIEJO DE TALAMANCA ★★

212

Puerto Viejo – comme on l'appelle plus simplement – offre une atmosphère afro-caribéenne et jamaïcaine particulièrement décontractée. Ce petit village de bord de mer donne accès à de très belles plages propices au surf comme à la baignade. En soirée, une ambiance festive digne des Caraïbes.

218 **PUNTA UVA** ★★★

218 **MANZANILLO** ★★

218 **REFUGIO NACIONAL GANDOCA-MANZANILLO**

219 **SIXAOLA** ★

219 **BRIBRI** ★★

SIQUIRRES ★

Siquirres est une ville résidentielle au milieu des plaines et des champs de bananes. Au croisement des routes 32 et 10, c'est une ville carrefour qui connut son heure de gloire à l'époque de sa gare ferroviaire qui a fermé en 1991. Siquirres a peu d'intérêt en soi, mais vous pouvez y faire une halte pour retirer de l'argent si vous allez à Parismina (pas de distributeurs là-bas). Si vous avez un peu de temps, visitez la *finca* Las Tilapias à quelques kilomètres. C'est là que vivait le célèbre crocodile Pocho, domestiqué par un homme qui en avait fait son ami. Il est mort de vieillesse en 2011 ; cette étrange relation a fait l'objet d'un documentaire.

GUÁCIMO ★

À une dizaine de kilomètres de Guápiles, au bord de l'autoroute n° 32, cette petite ville est surtout connue pour son école d'agriculture tropicale EARTH réputée dans toute l'Amérique latine ainsi que pour son magnifique jardin tropical Costa Flores. L'université dispense une éducation technologique et scientifique axée sur un entrepreneuriat éthique, et un engagement socio-environnemental. L'objectif est de former la jeunesse à contribuer au développement durable de leur communauté tout en participant à une société prospère. Le jardin Costa Flores, quant à lui, est l'une des plus grandes exploitations au monde, on y cultive 600 variétés de fleurs.

TORTUGAS DE PACUARE ★★★

Près du village La Matina, à l'écart de la route n° 32 en direction de Limón ✆ +506 8522 8449
www.tortugasdepacuare.org
Entre 110 US$ et 125 US$ par personne et par nuit (2 nuits au minimum) et 30 US$ pour les volontaires.

Le refuge naturel Pacuare protège sur 800 hectares des plages où viennent pondre et nidifier des tortues luth entre mars et juin et des tortues vertes entre juin et août. Ces plages figurent parmi les plus stratégiques et les plus importantes au monde pour assurer la protection et la survie de ces différentes espèces. Le centre propose notamment la possibilité de participer à un programme de bénévolat sur 14 jours minimum, une expérience forte en émotions et pour le moins inoubliable qui s'adresse en particulier, et cela va de soi, aux personnes intéressées par la protection de la biodiversité. De l'observation des reptiles aux enregistrements de leurs comportements, des patrouilles de nuit à l'identification des tortues en cours de nidification en passant par la collecte de données pour l'étude scientifique, vous serez au plus près de ces majestueuses créatures. Les actions du centre ne se limitent pas à cela, puisque toute une partie est également dédiée à la sensibilisation de la population, et à l'éducation des enfants de la communauté locale. C'est un autre enjeu, d'une importance capitale pour changer les mentalités, et que les prochaines générations soient garantes de la protection du vivant sous toutes ses formes. Les volontaires de passage au centre pourront prendre part à de nombreuses actions diverses et concrètes pour la protection des tortues. L'occasion de pratiquer votre espagnol dans un cadre idyllique, et de vivre une expérience à impact positif que vous n'êtes pas prêt d'oublier.

GUAPILES ★★

Très rurale et loin du tourisme de masse, la ville respire l'authenticité et vous apprécierez très certainement son petit centre et sa place principale. Pour ce qui est de la périphérie, très résidentielle, elle ne présente que peu d'intérêt touristique. Tout autour de Guápiles poussent des bananiers. À la base de chaque tronc, vous remarquerez un autre tronc pourrissant : le bananier ayant produit un régime de bananes est aussitôt remplacé par un nouvel arbre. Les sacs bleus qui entourent chaque régime les tiennent au chaud, tout en les protégeant des insectes et en conservant l'éthylène dégagé par la maturation des fruits. Au moment de la récolte – qui intervient bien avant que le fruit ne soit mûr –, les régimes, encore enveloppés de leur sac bleu, sont chargés sur des plateaux tirés par des petits tracteurs puis amassés sur des aires spéciales avant d'être envoyés vers la côte. Les plantations de bananes ont toujours occupé une place prépondérante dans l'économie costaricienne, mais les compagnies fruitières sont de plus en plus critiquées par les ligues écologistes, après avoir été attaquées par les syndicats ouvriers. Trop de terres ont été défrichées pour faire place aux bananiers et les planteurs usent et abusent d'insecticides pour augmenter la production au mépris de l'environnement et de la santé. Il semble qu'un changement se dessine, sensible depuis certaines discussions internationales qui pourtant n'arrangent pas les affaires bananières du Costa Rica (accords de l'OMC).





RIOS LODGE €€

Rio Pacuare
✆ +506 8844 3102
www.rioslodge.com
17 cabines. 745 US$ pour 2 sur 2 jours tout compris (repas et accès rafting). Canopy : 50 US$ par personne.

Sur les rives du *río* Pacuare, le Rios Lodge est idéal pour un séjour en immersion dans la forêt tropicale. Cet écolodge durable propose des séjours avec un beau choix de cabines. Accéder à ce lieu est déjà une aventure en soi : ici pas de route. On y arrive en empruntant une cabine tyrolienne qui survole le fleuve, inoubliable, ou en quelques minutes de marche. Au lodge, détendez-vous avec un riche café costaricien surplombant la rivière, admirez les 5 cascades alentour, profitez de la piscine naturelle et des activités : équitation, tyrolienne.







PARISMINA ★

Sur l'embouchure de la rivière du même nom, ce petit village est bien souvent la première halte quand on arrive de Moín qui se trouve à une cinquantaine de kilomètres plus au sud. Accessible uniquement par avion ou par bateau, Parismina offre le charme de ces endroits isolés et préservés. Un écotourisme s'y développe, avec des voyageurs curieux d'observer ses tortues marines et sa nature intacte. En bordure du parc de Tortuguero, c'est également un point de ralliement très connu des pêcheurs de rivière, amateurs des combatifs tarpons. Ici, on pêche pratiquement toute l'année les thons jaunes, les barracudas, les wahoos et, bien sûr, les tarpons.

ESMERALDA LODGE 🛏 €

A 4 km au nord de Barra del Parismina
✆ +506 8395 3663
www.esmeraldalodge.com
2 jours/1 nuit à partir de 158 US$ par pers. en chambre double, 3 repas inclus. Transfert en bateau à réserver (40 US$).

Dans chacun des trois chalets de l'Esmeralda Lodge, on trouve 2 chambres séparées et une salle de bains privée. Tout en bois, les ***cabinas*** sont assez rustiques. Le confort est basique mais il s'agit de loin de l'hôtel proposant le meilleur rapport qualité-prix à Parismina. Les fans de pêche à petit budget s'y sentiront comme des poissons dans l'eau puisque des sorties y sont organisées. Il y a aussi plusieurs excursions à la journée vers Tortuguero. L'accueil est sympathique et attentionné. Un bon point de chute pour l'observation des tortues.

PARQUE NACIONAL TORTUGUERO ★★★★

Le parc national de Tortuguero est localisé dans la province de Limón. À 256 km au nord-est de San José, à 85 km de Limón, sur la côte caribéenne, il s'agit du troisième parc le plus visité dans le pays, bien que l'endroit soit uniquement accessible par avion ou bateau. Il abrite une incroyable variété biologique grâce à sa diversité végétale : forêt humide, marais, plages et lagons. Il jouit d'un climat tropical humide.

Créé en 1975, le parc protège 18 946 ha de zone terrestre, 52 265 ha de zone maritime, et renferme 11 habitats différents. Plus de 400 espèces d'arbres et près de 2 200 espèces d'autres plantes y ont été identifiées. Concernant les animaux peuplant ce parc, on trouve 405 espèces d'oiseaux, 111 de reptiles, 57 d'amphibiens et 60 mammifères. C'est également le lieu de nidification de 4 espèces différentes de tortues marines : tortues imbriquées, les tortues caouannes, tortues vertes et tortues luths. La tortue arrive par milliers d'individus sur la plage de Tortuguero entre juin et août. La tortue imbriquée, dont la carapace est utilisée pour l'artisanat, est considérée comme étant en voie d'extinction.

À proximité des rivières vivent des lamantins, caïmans, crocodiles et lépisostés, considérés comme des fossiles vivants. Dans les forêts cohabitent jaguars, paresseux, lézards et grenouilles (minuscules grenouilles rouges et venimeuses), ainsi que 375 espèces d'oiseaux (Alcedinidae, Ramphastidae, Grands Hérons, paons et perroquets) et plus de 400 espèces d'arbres et environ 2 200 d'espèces de plantes.



© JEAN-BAPTISTE THIBAUT

Le parque nacional Tortuguero est le lieu rêvé pour admirer la ponte des tortues.

Pratique

- **Pour se rendre au parc,** le moyen le plus rapide - et le plus onéreux - est par avion, vous arriverez directement à l'aéroport de Tortuguero (75-100 US$). Le transport le plus commun reste par bateau : depuis La Pavona, pratique si vous arrivez de San José (comptez 12 US$ l'aller-retour, environ 1h de trajet), depuis Caño Blanco (1h30 de trajet), ou depuis Moín, plus proche si vous arrivez du sud des Caraïbes, mais avec un long trajet en bateau (3h à 4h). À ces trois embarcadères, des options de bateau public ou privé seront disponibles.
- **Pour l'entrée au parc et les visites,** le plus pratique reste de vous organiser avec votre hôtel.

PONTE DES TORTUES ★★★

Sortie avec guide obligatoire : tarifs variables selon les hôtels, entre 35 et 45 US$.

Si vous êtes à Tortuguero à la bonne saison (de juillet à septembre), vous pourrez faire la sortie immanquable des environs : avec un guide, vous partez assister à la ponte des tortues sur la plage. L'accès à celle-ci est aujourd'hui divisé en 5 secteurs pour permettre aux visiteurs d'avoir une chance de voir les tortues lors de la ponte, sans que ce soit l'anarchie complète. Du 15 juin au 30 octobre, l'accès à la plage est interdit. Seuls des guetteurs ont le droit d'y patrouiller. Ils viennent chercher les touristes et leurs guides par petits groupes. Sur le sentier longeant la plage, ces derniers patientent. Lorsque la tortue est identifiée et qu'elle commence le travail, le guide est prévenu par radio et les touristes sont autorisés à venir sur la plage. Leur ballet est savamment orchestré. L'observation se fait de 20h à 22h, ou de 22h à minuit. Il n'y a pas vraiment d'horaire idéal : lorsqu'il y a beaucoup de tortues, vous en verrez à coup sûr, sinon il faudra compter sur votre chance. En basse saison, du 31 octobre au 14 juin, vous pouvez vous promener avec un guide sur la plage, mais les chances de voir des tortues sont alors assez minces. Si vous n'avez pas pris de package, demandez à votre hôtel de vous organiser cette sortie. Patrouiller avec un guide est une expérience grisante car les vagues deviennent assez impressionnantes la nuit, et l'obscurité de la forêt ne peut que laisser imaginer la vie sylvestre qui y est active, notamment le mythique jaguar, présent en nombre dans la zone. Une expérience inoubliable.

SEA TURTLE CONSERVANCY ★★

A 200 m au nord du village de Tortuguero
✆ +506 8951 8982
https://conserveturtles.org/
Entrée sur donation au centre des visiteurs (2 US$ minimum). Ouvert de 6h à 18h.

C'est l'endroit incontournable si vous souhaitez en savoir plus sur les tortues vertes. Cette station de recherche fut fondée en 1954 par Archie Carr, une sommité en matière de protection de cette espèce autrefois menacée. Le petit musée permet de comprendre l'effort colossal entrepris par ces tortues pour venir pondre sur leur plage natale, et la nécessité de protéger leurs œufs et leurs bébés, exposés à tous les dangers. Hébergement destiné en priorité aux chercheurs, étudiants et volontaires (pour participer : environ 2 000 US$ pour un programme de 15 jours).

STATION DE RANGERS-RENSEIGNEMENTS

Au nord du parc ou au sud du village.
✆ +506 2709 8086
Entrée au parc : 15 US$. On peut acheter ses billets entre 6h et 16h.

On trouve trois stations de *rangers* au total dans le parc, mais c'est à cette station que vous achèterez votre entrée au parc avant de partir découvrir les nombreuses merveilles qu'il recèle (si vous n'avez pas pris un *package* avec une agence depuis San José ou avec un des nombreux hôtels au bord du fleuve). C'est aussi là que les *rangers* vous donneront des cartes et tous les renseignements nécessaires pour la découverte de ce parc unique au monde.

GUIDE CLOIED TAYLOR MARTINEZ ★★★

Hôtel Miss Junie
✆ +506 8450 4609
Visite guidée (3h) : 20 US$ par personne. Réservation par e-mail, par téléphone ou directement à l'hôtel Miss Junie.

Un des meilleurs guides de Tortuguero ! Ce Caribéen enthousiaste est une encyclopédie vivante, tant sur l'histoire de Tortuguero que sur la faune et la flore du parc national. En plus des circuits classiques, il propose un circuit consacré aux plantes médicinales, et un « Tour Coconut » au cours duquel on apprend entre autres à cuisiner avec du lait de coco. Son espagnol est facile à comprendre pour ceux dont le niveau laisse à désirer, il mime tout et utilise des tournures simples.



Singe capucin à tête blanche.

© KENCANNING - ISTOCKPHOTO.COM

© JARNO GONZALEZ ZARRAONANDIA - SHUTTESTOCK.COM



Ponte des Tortues.

MISS JUNIE'S LODGE €

Au bout de la rue principale, avant le centre de conservation des tortues.
✆ +506 2709 8102
En haute saison, chambre double à 70 US$ et chambre supérieure à 95 US$. Petit déjeuner inclus.

Nettement au-dessus des hôtels de sa catégorie, il est très bien situé dans le village mais à l'écart du bruit. Demandez si possible à être à l'étage : comme la langue de terre s'affine à cet endroit, on peut y voir à la fois les canaux et le Pacifique déchaîné ! Les chambres sont boisées, simples mais propres. Cloied Taylor, un des fils, est un excellent guide dont nous avons testé les services. Et quand on sait, que le grand-père de Miss Junie a fondé la communauté de Tortuguero, on ne voit vraiment que de bonnes raisons d'y loger un ou deux jours.

BAULA LODGE €€

✆ +506 2711 3030
www.labaulalodge.com
Bungalows. Chambre double à partir de 75 US$, petit déjeuner inclus.

Ici on joue plutôt dans les grands groupes. Pour autant, l'accueil y est personnalisé. Le coin détente près du bar est particulièrement appréciable. Les chambres donnent toutes sur de petites terrasses. Le restaurant propose une cuisine de qualité, même si elle n'est pas des plus variées. Une petite piscine agréable, entourée de chaises longues. Les activités classiques sont proposées (visite des canaux, village, parc national). On retrouve les mêmes packages que dans les autres lodges, mais avec cette différence que l'on se sent faire partie de la maison !

EVERGREEN LODGE €€

✆ +506 2222 6840
www.evergreentortuguero.com
Forfait 2 jours/1 nuit : 250 US$ par personne (base 2 personnes). Transferts, repas, taxes et visites guidées compris.

Propriété du groupe Pachira, cet éco-hôtel pionnier est une référence à Tortuguero. Evergreen est un mélange des deux concepts (Pachira et Aninga), avec des chambres et de vrais bungalows. L'incontournable piscine en forme de tortue annonce la couleur. L'eau et la végétation comme décor, isolé du consumérisme, on s'y sent bien. Les chambres sont spacieuses et confortables. Les bungalows sont au cœur de la forêt, parmi les singes araignées, les singes hurleurs, et les capucins noirs. Le canopy du groupe se trouve ici, composé de 7 plateformes et 4 ponts suspendus.

HÔTEL & SPA ANINGA €€

Parc national de Tortuguero ✆ +506 2256 8080
www.aningalodgetortuguero.com
Forfait 2 jours/1 nuit : 250 US$ par personne (base 2 personnes). Transferts, repas, taxes et visites compris.

Laissez-vous conduire depuis San José jusqu'à ce petit paradis. 33 chambres de type bungalow installées sur la mangrove, au-dessus des crabes bleus et sous les singes hurleurs. Une ambiance très nature pour cet ensemble qui reste à échelle humaine. Les chambres sont spacieuses et coquettes, l'intimité est conservée car chaque module est bien séparé. On s'y sent bien. Aninga Lodge a aussi une piscine en forme de tortue où aiment venir se prélasser quelques iguanes XXL, les singes n'hésitant pas à observer le spectacle. Un nouveau spa jouxte la piscine et le bar.

PACHIRA LODGE €€

Parc national de Tortuguero ✆ +506 2257 2242
www.pachiralodge.com
Forfait 2 jours/1 nuit : 250 US$ par personne (base 2 personnes). Transferts, repas, taxes et visites guidées compris.

Ce lodge charmant propose principalement des packages de quelques jours, de quoi profiter des merveilles de Tortuguero accompagnés de guides expérimentés. Les bungalows sont au cœur de jardins tropicaux où cohabitent les oiseaux et les singes. Pour le confort s'ajoute une piscine en forme de tortue, dont l'une des pattes est destinée aux enfants ; la tête est un bain à remous. N'hésitez pas à demander un guide francophone. Des sentiers de randonnées sont accessibles. L'établissement est connecté avec le lodge Aninga, où un spa vous attend. Adresse recommandée.

BUDDA CAFE €

Dans le village, non loin de la poste
✆ +506 2709 8084
www.buddacafe.com
Ouvert tous les jours de 12h à 21h. Comptez de 4 500 à 8 000 colones pour une pizza.

C'est dans une petite salle aux couleurs chaudes ou en terrasse joliment aménagée sur pilotis au-dessus de l'eau, que vous pourrez commander des plats simples, mais bons et copieux. Au menu : pizzas, salades mais aussi lasagnes et crêpes (délicieuses, façon Costa Rica !) des spaghettis et quelques vins. Les lieux à la fois chics et cosy sont parfaits pour siroter un cocktail en fin de journée face au coucher de soleil sur la lagune, en se laissant bercer par une douce musique électro-lounge. L'accueil très charmant est en accord avec l'atmosphère.

SODA DOÑA MARIA €

Rue principale de Tortuguero
Compter environ 5 000 colones le repas.

Une soda qui ressemble à s'y méprendre à des centaines d'autres. Des repas typiques au menu avec mobilier et décoration assez simples, et une petite terrasse. Ne vous laissez pas impressionner par l'accueil qui peut être un peu froid. Ici, vous aurez l'occasion de goûter l'un des meilleurs *casados* du pays. Tout simplement délicieux. Les plats de poisson sont également très savoureux. Ce sera l'occasion de découvrir ou redécouvrir l'authentique cuisine caribéenne. Une très bonne adresse donc, à des prix vraiment raisonnables.

MISS JUNIE €€

Village de Tortuguero
✆ +506 2709 8102
www.missjunielodge.com
Ouvert tous les jours de 7h à 14h et de 18h à 21h. Viande entre 11 et 13 US$, poisson entre 11 et 16 US$.

Ce restaurant est le premier à avoir ouvert à Tortuguero. Il suffit de voir toutes les photos en noir et blanc suspendues aux murs pour se rendre compte de l'histoire des lieux. Vous pourrez discuter avec la propriétaire, Miss Junie (qui possède l'hôtel du même nom), dont la maman, Miss Sibella Martinez, a été l'une des première habitantes caribéennes de Tortuguero ; elle connaissait personnellement Archie Carr (célèbre scientifique américain) ! Côté cuisine, c'est délicieux même si on regrette parfois la trop petite taille des portions.

BARRA DEL COLORADO

Barra del Colorado, avec ses 81 000 ha, est le plus grand refuge du pays, mais il reste pourtant très peu connu du fait de son éloignement et de ses centres d'intérêt moins spectaculaires que ceux de son puissant voisin Tortuguero. Élu comme étant l'un des dix meilleurs sites de pêche au monde, le refuge détient plusieurs records mondiaux dans ce domaine. Il est également considéré d'importance internationale par la convention de Ramsar. Vous vous en doutez, le refuge accueille un écosystème très varié, et une incroyable biodiversité. Les zones nord et sud du refuge sont les plus fréquentées. La première, aux environs d'Isla Calero, est accessible par bateau depuis Puerto Viejo de Sarapiquí, en suivant le *río* Sarapiquí puis le *río* San Juan le long de la frontière avec le Nicaragua. La seconde jouxte et se confond presque avec le parc national de Tortuguero. Les alentours du village de Barra del Colorado, à l'embouchure du *río* Colorado (d'où son nom), sont connus des pêcheurs qui viennent ici pour le tarpon. La zone occidentale est au cœur d'un débat entre les partisans de son développement, notamment en ce qui concerne les voies de communication, et ceux qui préféreraient qu'on l'épargne. Barra del Colorado sera une étape passionnante pour les voyageurs en quête d'aventure – la vraie –, souhaitant s'éloigner des sentiers battus.

Transports

Une route relie Puerto Lindo, sur le *río* Colorado, à Cariarí.

PUERTO LIMÓN ★

Puerto Limón, tout simplement appelée Limón, est une ville colorée et nonchalante à l'extrême. Elle est très différente des autres villes du Costa Rica. Ici, le reggae s'échappe des *sodas* et le salut devient *hi* ou *all right*. Les descendants des Jamaïcains, qui étaient venus en masse au XIX[e] siècle pour travailler sur le chantier du chemin de fer ou dans les bananeraies, continuent à parler anglais, mais un anglais très mâtiné d'espagnol et plutôt informel. Le 12 octobre, un fameux carnaval se déroule dans les rues de la ville et sur ses plages. C'est sans nul doute l'évènement à ne pas manquer dans la région si vous y êtes à cette période.

HÔTEL MARIBÚ CARIBE €€

Playa Bonita
✆ +506 2795 2543
Chambre pour 2 personnes à partir de 88 US$. Petit déjeuner compris, taxes non incluses.

La tranquillité du site et la vue sur la mer à proximité immédiate risquent de vous faire garder la chambre, à moins que vous ne préfériez lézarder au restaurant (on y sert une bonne cuisine des Caraïbes). Les habitations sont simples, colorées et confortables. La propreté est au rendez-vous. Mais c'est surtout avec ses extérieurs que l'hôtel gagne en élégance. Une très belle piscine trône en effet au milieu du jardin. Son restaurant propose une cuisine internationale ainsi que quelques plats typiques très bien préparés. Une belle adresse !

SODA EL PATTY €

Centre-ville. Face au bureau de Coopejap.
✆ +506 2798 3407
Ouvert du lundi au samedi de 7h à 18h. 700 colones le patty.

C'est là que vous dégusterez les meilleurs *patís* de la ville. Ces petits chaussons originaires de Jamaïque se sont exportés dans les Caraïbes : au Costa Rica, mais aussi au Panama et au Nicaragua. Ils sont le plus communément fourrés à la viande, aux pommes de terre ou autres légumes. La Soda El Patty s'en est fait une spécialité, et si les locaux font souvent la queue devant, ce n'est pas par hasard ! La maison propose un bon choix de plats caribéens. C'est très bon et le service est rapide pour un prix plus que raisonnable.

MOIN ★

A 8 km de Puerto Limón, Moín est une banlieue portuaire et c'est uniquement son port présente un intérêt. C'est un point de départ pour se rendre à Tortuguero ; la traversée dure entre 3 et 4 h. Il faut cependant savoir que partir de Cariari pour aller à Tortuguero revient moins cher et reste plus rapide. Dans les années 1970, de vieux rafiots longeaient la côte jusqu'aux embouchures des rivières, puis des barques prenaient le relais pour desservir la région parcourue par une multitude de canaux naturels. En 1974, de nouvelles voies d'eau furent creusées pour relier les anciens canaux et en faire un véritable réseau navigable.

Pratique

On vous proposera certainement des excursions à la journée pour Tortuguero. On vous les déconseille car non seulement la traversée est longue et fatigante (de 3 à 5 h l'aller simple) mais vous n'aurez pas le temps d'apprécier la nature sublime de Tortuguero où il est bon de se reposer et de prendre son temps ; restez au moins 2 jours et 1 nuit sur place pour vraiment en profiter.

Transports

Pour embarquer sur un bateau qui remonte vers Tortuguero, on peut se présenter le jour-même et prendre une *lancha* car il n'y a pas d'horaires fixes de départ. Ce sont des compagnies privées ou des particuliers qui embarquent les touristes mais ce n'est pas donné... Compter à partir de 35 US$ par personne l'aller simple. L'embarcadère Japdeva (pour Tortuguero) se trouve au bout du port, sur la gauche en arrivant, près d'un poste de gardiens.

PLAYA BONITA ★

En 1991, lors de l'un des tremblements de terre les plus violents du pays, les récifs coralliens se sont soulevés d'environ un mètre sur la pointe entre Limón et Moín. C'est ainsi que le récif de cette belle plage vit le jour. Depuis, la plage est balayée par de puissantes houles venues du nord-est, idéales pour le surf : la plage est d'ailleurs le théâtre d'un championnat annuel. Le spot populaire de Los Tumbos se trouve à l'extrémité sud de la plage, il doit son nom aux rochers environnants. Ses vagues impitoyables ne sont cependant pas faites pour les débutants ! Même si la plage est un repère pour les surfeurs, la baignade n'est pas recommandée.



Pendant le carnaval, sandwiches.

© PEPEIRA, TOM - ICONOTEC

CONSELVATUR - SELVA BANANITO

Nature pure, aventure totale et conservation sans frontières ! Nous parlons ici d'un projet d'importance primordiale pour la conservation de la zone protégée du parc La Amistad, et la survie de nombreuses espèces, dont le fascinant jaguar. Une belle histoire de famille qui commence en 1974 lorsque Rudi Stein achète 1 750 ha de forêt dont 1 050 ha de forêt primaire au pied du mont Muchilla, dans l'immense Réserve de la biosphère La Amistad, considérée comme la forêt vierge la plus étendue d'Amérique centrale. Un endroit complètement perdu dans la cordillère de Talamanca qui par son éloignement permet de se noyer dans la nature brute. Véritable source d'eau pour la ville de Limón, le domaine approvisionne les 85 000 habitants de la ville et ses environs. Dans cette zone collée à la côte caribéenne où l'exploitation de la banane est importante, la famille Stein décide de changer de cap et de consacrer énergie et temps dans le développement d'une activité de reforestation. 250 ha sont alors dédiés à la régénération naturelle, on trouve des espèces endémiques comme le cèdre (*cedrela odorata*), *cashá de Talamanca* (*chloroleucon eurycyclum*), *cedro amargo* (*spanish cedar*), laurier (*cordia alliodora*), *javillo* (*hura crepitans*), *caobilla* (*carapa guianensis*), *roble* (*tabebuia rosea*), *manu negro* (*minquartia guianensis*), cacao, etc. L'autre partie de l'activité est agricole, élevage de bétail et production d'huile à base de palme africaine. Il faut attendre 1995 pour que Jurgen et ses sœurs (les enfants de Rudi) décident de stopper l'exploitation du bois pour voir s'intensifier une activité touristique et de conservation. Selva Bananito Lodge voit alors le jour dans la réserve éponyme, un réel paradis pour les amoureux de la nature. Tournée vers le tourisme d'aventure et de nature, elle est considérée aujourd'hui comme l'une des meilleures éco-auberges du monde. 10 % des revenus sont intégralement reversés à la fondation Cuencas de Limón et des éco-volontaires peuvent aujourd'hui travailler dans la *finca* et profiter gratuitement des activités. Ces dernières années, Conselvatur, MINAE (ministère de l'Environnement et de l'énergie), la fondation Jaguar, l'Université Nationale, le centre scientifique tropical et l'association Cuenca de Limon créée par Selva Bananito se sont réunis pour un projet commun à moyen terme de conservation de la forêt, un enjeu capital pour la préservation des espèces animales et de la flore.

BANANITO ★★

Un arrêt pour les aventuriers est à prévoir au *río* Bananito, quand on longe le village de Bananito ; comptez une quinzaine de kilomètres en 4x4 (obligatoire). Vous arriverez, exténué, au Selva Bananito Lodge : un modèle reconnu d'écotourisme dans une réserve privée, qui propose de nombreux circuits nature ou aventure à la découverte de son environnement. Le dépaysement est alors total. Même s'il pleut beaucoup dans cette région, le temps change vite et un proverbe local dit « matin obscur, après-midi plus sûr ». Si vous y allez par vos propres moyens, attention à la piste qui traverse à gué quelques rivières, surtout s'il a plu auparavant.

AVIARIOS DEL CARIBE

Un arrêt est recommandé au refuge naturel Avarios del Caribe, à 31 kilomètres au sud de Limón. Il s'agit d'une petite île de 88 hectares, rattachée à la rive du *río* Estrella depuis le tremblement de terre d'avril 1991. Près de 320 espèces d'oiseaux y ont été recensées et c'est là que se trouve un magnifique refuge pour les paresseux, à voir absolument. Le refuge fait un travail remarquable depuis de nombreuses années pour sauver ces animaux si attachants. Ils conduisent en parallèle des recherches scientifiques d'analyse de leur habitat, et sensibilisent les visiteurs à l'environnement et aux menaces qui pèsent sur la population de paresseux.

SLOTH SANCTUARY OF COSTA RICA ★★★

A 31 km au sud de Limón en direction de Cahuita
✆ +506 2750 0775 - www.slothsanctuary.com
Du mardi au dimanche de 8h à 14h. Tour toutes les heures, durée 1h, 28 US$. Insider tour avec visite de la clinique.

Créé par Judy et Luís (décédé en 2011), ce refuge reconnu recueille les bébés paresseux orphelins et voués à la mort que les gens des environs leur amènent. Judy, son petit-fils et des scientifiques les soignent, les nourrissent et étudient leur mode de vie. Les pensionnaires sont adorables, et on en apprend plus sur ces petits mammifères ! Les recettes des visites permettent la maintenance du refuge. Les amoureux des paresseux peuvent séjourner dans le ***bed & breakfast*** attenant.







SELVA BANANITO LODGE €€€

Village Bananito
✆ +506 2253 8118
www.selvabananito.com
3 nuits minimum. 180 US$ par personne pour 2, transports, 3 repas, taxes et activités compris.

Au pied du Cerro Muchilla, rien que l'accès est une aventure. Sur les terres d'une exploitation implantée au début des années 70 par Rudi Stein, les bungalows confortables sont le témoignage d'un véritable écotourisme entretenu par son fils Jürgen. Au restaurant, bonne cuisine rustique avec mini-conférence avant le dîner. Pour les amoureux de la nature ce lieu est incontournable et mérite que l'on s'y pose 2 ou 3 jours. On y a observé 315 espèces d'oiseaux. Jürgen organise des tours dans la jungle dont une excursion nocturne passionnante sur les traces des félins.





PENSHURST ★

Le village reculé de Penshurst reçoit rarement la visite de touristes. Il se trouve en pleine nature, à deux pas de la superbe réserve biologique Hitoy-Cerere, elle aussi méconnue des voyageurs mais dont l'impressionnante biodiversité est un trésor. Elle fait partie de la réserve de la biosphère du parc de la Amistad et est inscrite comme site du patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1983. Avec un relief montagneux, la réserve est très pluvieuse et compte de nombreuses cascades et rivières. Heureusement, la région n'est pas boudée par tous les voyageurs et les passionnés de faune et de flore viennent volontiers visiter Penshurst et son parc.

CAHUITA ★★★

Vers 1830, Cahuita n'était qu'un camp de base sur le chemin du Panamá, un peu plus au sud du site actuel. Plus tard, le campement s'est agrandi lorsqu'une poignée de Jamaïcains est venue s'installer sur la côte. Peu à peu, ces premiers habitants ont émigré vers le nord, jusqu'à l'actuelle Cahuita, devenue depuis une dizaine d'années un centre touristique vivant. Sa rue principale est une succession d'hôtels et de restaurants. Heureusement, Cahuita retrouve des allures de village de bord de mer dès que l'on s'en éloigne, avec des sentiers qui mènent aux plages et aux lodges alentour, ainsi qu'au parc, la principale attraction. Unique dans le pays, le parc national de Cahuita est exemplaire dans sa gestion durable, partagée entre la communauté locale et le gouvernement. Un environnement exceptionnel, entre ses plages idylliques, ses forêts abritant une faune qu'on se plaît à observer (singes, paresseux, ratons laveurs...) et ses eaux cristallines qui abritent le récif corallien le mieux préservé des Caraïbes, où l'on peut croiser requins, tortues et raies. Dans la ville, on profite en outre d'une atmosphère unique et dépaysante en s'y rendant hors saison, quand les plages sont désertées et que la vie locale reprend le dessus, entre rastas, pêcheurs (souvent les mêmes) et expatriés solidement implantés. Un lieu à ne manquer sous aucun prétexte, en particulier pour son atmosphère afro-caribéenne si particulière et ses plages idylliques ! Un voyage dans le voyage.

CACAO TRAILS ★★

Punta Riel – Hone Creek
✆ + 506 2750 0150
www.cacaotrails.com
Tous les jours de 8h à 16h. Visite guidée : 25 US$.

La visite consacrée au cacao costaricien, réputé comme le moins amer, est orchestrée par des Indiens autochtones, ce qui ajoute à son authenticité. Vous découvrez tout le processus de fabrication, depuis la récolte jusqu'à la préparation des confiseries, en passant par la fermentation, le séchage et la cuisson des fèves. A chaque étape, il est possible de participer et de goûter. La visite du petit musée annexe dédié à la culture indienne et aux plantes médicinales est comprise, tout comme celle du parc dans lequel on peut voir singes, iguanes et paresseux.

PLAYA BLANCA ★★★

Elle est située au sud du village et commence à l'entrée du parc national. C'est une longue plage de sable blanc qui forme un grand U, d'environ 5 kilomètres et qui se termine à la Punta Cahuita. La plage est très belle, mais elle est dangereuse (drapeau rouge en permanence) à cause des forts courants marins. On peut tout de même s'y baigner en restant prudent, et sans aller au large. Un bar-restaurant situé juste à l'entrée de la plage vous permettra de déjeuner les pieds dans le sable, face à la baie, pour une totale atmosphère caribéenne.

PLAYA GRANDE

Scrupuleusement protégée, Playa Grande est un véritable sanctuaire pour les tortues luth qui viennent y pondre leurs œufs. La situation des tortues luth de Cahuita étant devenue catastrophique, la communauté de Cahuita et des associations à but non lucratif se sont impliquées afin d'offrir des chances de survie à ces géantes des mers et organisent des sorties plusieurs fois par semaine pour protéger les nids et les étudier. La pépinière de l'association Turtle Rescue Cahuita permet de protéger les œufs pendant toute la période d'incubation et de nidification.

PARQUE NACIONAL DE CAHUITA ★★★★

2 accès : par le village de Cahuita,
ou à Puerto Vargas, à 5 km au sud de Cahuita.
✆ +506 2755 0461
Tous les jours de 8h à 16h. Entrée par Puerto Vargas : 5,65 US$. Sur donation par le village de Cahuita.

Déclaré parc national en 1978, c'est le seul parc du pays qui soit géré en partie par la communauté et dont le droit d'entrée est laissé à l'appréciation de chaque visiteur. Les habitants ont su y préserver leur mode de vie, loin des autres Ticos qui n'y viennent d'ailleurs jamais. C'est ce qui fait la différence entre le sud-est du pays et les autres côtes, beaucoup plus fréquentées. Le parc national de Cahuita commence à l'extrémité sud du village, et couvre 1 067 hectares sur terre et 22 400 hectares en mer. C'est l'un des plus beaux sites du pays avec ses plages de sable blanc, ses cocotiers inclinés vers la mer comme sur une carte postale et ses eaux relativement calmes. L'attrait principal réside dans le récif corallien qui entoure la Punta Cahuita ; il est malheureusement menacé par les sédiments (en provenance des bananeraies) et les pesticides que dépose le río Estrella au nord de Cahuita. On pourra observer sur ce récif éventails de mer, oursins et poissons colorés, cornes d'élans et cérébriformes...

À l'entrée du parc (l'une comme l'autre), un sentier vous mène de la pointe jusqu'à la jungle (4 kilomètres). Vous pouvez rejoindre l'autre entrée en marchant 4 kilomètres de plus, puis revenir au point de départ, soit en taxi, soit en marchant sur le même chemin, soit (deux fois plus rapide) en suivant la route côtière. Si vous entrez dans le parc par le sud du village, vous longerez la Playa Blanca avant d'arriver au *río* Suárez, qui se jette dans la mer. Vous pouvez alors continuer jusqu'au *río* Perezoso. En cas de pluie, la promenade est compromise car les rivières gonflent et il peut être compliqué de les traverser ; soyez prudents et arrêtez-vous là où la nature l'exige... Par beau temps, ce n'est qu'une formalité et vous arriverez à Punta Cahuita facilement. Un autre sentier côtier vous permettra ensuite de marcher le long de Puerto Vargas jusqu'à l'entrée du même nom. Depuis début 2017, un autre sentier vous permet également d'entrer dans la forêt afin d'aller au plus près des animaux et de la flore locale.

Petit conseil : mieux vaut passer par le village de Cahuita pour ne pas avoir à payer l'entrée au parc. Comme on vous le fera gentiment remarquer, cela ne doit pas vous empêcher de laisser un don, utilisé par la communauté pour la gestion du parc. Le recours au guide n'est pas indispensable car les chemins sont bien tracés, mais il est vivement conseillé pour voir les animaux. Vous aurez ainsi peut-être la chance d'apercevoir singes hurleurs, coatis, ibis verts, *chococuacos*… Les singes hurleurs mâles poussent un cri impressionnant la première fois qu'on l'entend. Un os dans le larynx leur permet cette résonance si particulière, qui pourrait ressembler à un aboiement de très gros chien. Il faut aller au parc très tôt le matin pour en profiter. Le secteur de Punta Cahuita à Puerto Vargas ferme de surcroît à 14h. Les baigneurs privilégieront cette portion en haute saison, beaucoup plus tranquille que celle accessible depuis le village. Comme beaucoup de Ticos, pensez à emporter quelque chose à grignoter.

La baignade est autorisée à certains endroits le long du sentier de Puerto Vargas. Ailleurs, méfiez-vous des courants, signalés par des panneaux.

Il est également possible de plonger (avec tuba) autour du récif de corail en vous faisant accompagner en bateau par quelqu'un du coin. Mais souvenez-vous que la pluie trouble l'eau…



© KEVIN WELLS PHOTOGRAPHY - SHUTTERSTOCK.COM

Parque Nacional de Cahuita.

PLAYA NEGRA ★★



© SIMON DANNHAUER - SHUTTERSTOCK.COM

Située au nord du village de Cahuita, elle s'étend sur plusieurs kilomètres jusqu'à l'embouchure du río Tuba. C'est une plage de sable noir qui convient bien à la baignade. La Playa Negra est estampillée Bandera Azul, un label écologique très exigeant qui récompense les efforts de conservation de l'environnement naturel. Les vagues sont également appréciées par les surfeurs, de plus en plus nombreux à Cahuita. À ne pas confondre avec l'autre Playa Negra, située au nord de Puerto Viejo. Parfaite pour un moment de détente sous le soleil.

PLAYA VARGAS ★★★

Dans la continuité de Playa Blanca, après Punta Cahuita, elle est longue d'environ 1,5 kilomètre. La baignade y est conseillée suivant les drapeaux vert ou rouge. Ce site est l'un des meilleurs pour faire du ***snorkeling*** et profiter des fonds marins en toute quiétude. Vous aurez peut-être la chance de nager avec des raies et même quelques requins nourrices, rassurez-vous, inoffensifs pour l'Homme. L'eau avoisine généralement les 25 degrés. Une plage tranquille où vous ne croiserez sûrement aucun surfeur. Une vraie plage de rêve.

CAHUITA TOURS ★★

Dans la rue principale
✆ +506 2755 0101
www.cahuitatours.com
Ouvert tous les jours de 7h à 17h. Plusieurs tours. Snorkeling à 55 US$. Réserves indigènes 70 US$.

L'agence propose différents tours pour partir à la découverte des environs. Pour l'excursion à dos de cheval, c'est Joe, un guide natif de la région, qui vous accompagnera pendant 4 heures. Vous pourrez aussi choisir de visiter les réserves indigènes Kekoldi et Bri Bri, de vous aventurer en ***snorkeling*** à la découverte des fonds marins, de joindre une excursion d'observation des oiseaux, de partir dompter le Rio Pacuare en rafting, ou encore de vous offrir quelques jours chez le voisin panaméen, dans le renommé archipel Bocas del Toro !

CENTRO TURISTICO BRIGITTE ★★

Au nord de Cahuita, à gauche sur le chemin, au niveau du Reggae Bar. ✆ +506 8344 4461
www.brigittecahuita.com
Ouvert tous les jours à partir de 7h. Bungalows de 30 à 120 US$ la nuit, 2 nuits minimum. Nombreux tours proposés.

Brigitte, une Suissesse installée à Cahuita, propose de nombreuses activités dans son centre touristique où elle gère tout de A à Z : randonnées à cheval, excursion de nuit dans la jungle, visite des communautés indiennes... L'endroit est paisible et Brigitte pourra vous raconter son histoire et celle de la région : cela fait maintenant plus de 35 ans qu'elle vit ici entourée de paresseux, d'iguanes et de chevaux. Vous pourrez aussi séjourner dans l'un des bungalows de sa ***finca***.

FERNANDO - GUIDE ★★

✆ +506 8418 0134
30 US$ pour le snorkeling ; et 40 US$ pour le Cahuita Park tour ; 50 US$ pour la réserve indigène.

Les services de Fernando nous ont été chaudement recommandés pour le parc national de Cahuita. Il connaît les habitudes des paresseux, des crocodiles, des vipères ou des singes. Vous serez donc entre de parfaites mains pour observer la faune locale et profiter au mieux de vos expéditions. Fernando propose un ***combo*** intéressant avec visite du parc de Cahuita et sortie snorkeling (le matériel est fourni), mais il est possible de choisir l'un ou l'autre. Il peut en outre solliciter les services d'un guide francophone sur demande.

LE COLIBRI ROUGE €

Puerto Vargas
✆ +506 2755 0431
www.elcolibrirojo.com
Chambre de 2 à 4 personnes à partir de 53 US$. Appartement 6 personnes : 99 US$ la nuit. Petit déjeuner à 8 US$.

Tenu par un couple charmant de Français, Perrine et Mathieu sont aux petits soins. L'endroit est idéalement situé à l'entrée du parc national et à 3 km du centre-ville. Vous pourrez vous baigner dans la piscine ou profiter du bain bouillonnant en écoutant de la bonne musique. Le Colibri rouge propose des activités et des excursions hors des sentiers touristiques habituels, Perrine et Mathieu connaissent très bien la zone et les prestataires, ils peuvent vous concocter tout un programme sur plusieurs jours. Un établissement qui se bonifie vraiment avec le temps.

CAHUITA INN €€

50m à l'est de l'ancienne station de police ✆ +506 2755 0179
https://cahuitainn.com/
Chambre vue mer de 113 US$ à 160 US$ pour 2 personnes. Taxes et petit déjeuner inclus. Restaurant. Piscine.

Elisa et Giuseppe, un charmant couple italien, se sont installés ici il y a onze ans pour ouvrir ce véritable petit coin de paradis. Les chambres sont modernes, confortables et très spacieuses, avec terrasse privée et vue imprenable sur la mer des Caraïbes ! Le restaurant, un des meilleurs de la ville, est non seulement charmant mais la cuisine y est très bonne. Le nec plus ultra : le ***deck*** sur pilotis pour un dîner romantique au plus près de la mer. Vous aurez sûrement la chance de rencontrer Daniel le raton laveur, qui a établi domicile dans le jardin.

LA RANA DE CAHUITA €€

Bordon, Lilan, 900 m à l'ouest et 300 m au nord du Lilan Sports Bar & Restaurant
✆ +506 8428 5077
www.laranadecahuita.com
Bungalow pour 2 personnes à partir de 50 US$. Bungalows et villa jusqu'à 4 personnes.

Sur une propriété de 8 000 m², plusieurs maisonnettes indépendantes pouvant accueillir de 2 à 6 personnes. Réparties dans un grand jardin luxuriant, elles sont bien arrangées, avec terrasse en bois et cuisine équipée. La Casa Blanca, la plus romantique, dispose d'une petite piscine privative. La zone de vie commune est constituée d'un ***rancho*** avec bar et salon, et d'une belle piscine. C'est là que vous pourrez faire connaissance avec Lena et Olivier, tombés amoureux de la région après plusieurs voyages au Costa Rica. L'accueil de ce couple français est charmant.

COCO'S €

Rue principale de Cahuita
✆ +506 2755 0437
Ouvert tous les jours de 10h à tard dans la soirée. Compter environ 3 000 colones pour un plat.

Ce bar-restaurant très central de Cahuita attire aussi bien les pêcheurs que les touristes, et ce métissage lui donne une couleur locale assez sympathique. Le patron est du coin. En journée, on peut y déguster la cuisine typique des Caraïbes et des ***bocas***, ainsi que des plats plus occidentaux. Le service peut être assez long, il faudra s'armer de patience. Le soir, on y va pour prendre un cocktail de fruits frais, avec ou sans alcool, et participer au karaoké ou écouter du calypso en live. L'ambiance devient alors plus festive.

SUIZO LOCO LODGE HOTEL & RESORT €€

A 250 mètres de Playa Grande
✆ +506 2755 0349
www.sll-hotel.com/
Chambre pour 2 personnes à partir de 89 US$ la nuit, pour 3 à partir de 115 US$. Petit déjeuner inclus.

Daniel, le propriétaire et son équipe s'occupent avec un grand professionnalisme de cet établissement réputé.. Le ***lodge***, très bien situé près de Cahuita et tout près de la plage, se trouve dans un cadre aéré et reposant. C'est un petit univers suisse aux Caraïbes qui reflète parfaitement la légendaire tranquillité de ce pays. Son restaurant Don Pelon propose une cuisine qui combine les saveurs tropicales du Costa Rica et les spécialités européennes dans une atmosphère intime.

PANADERIA FRANCESA

50 m avant l'entrée principale de Cahuita
✆ +506 8759 8083
Ouvert du mardi au samedi de 6h à 17h, et le dimanche de 7h à 12h.

Guy, un Niçois expatrié au Costa Rica en 2010 avait ouvert cette boulangerie après avoir tenu un célèbre restaurant tex-mex au Viêt Nam. Il a remis la main à la pâte, pour le plus grand plaisir des locaux qui viennent régulièrement ici s'approvisionner en viennoiseries, pâtisseries et sandwichs. Depuis, c'est son frère José qui a repris les commandes. On ne peut pas manquer sa boulangerie, qui arbore fièrement le drapeau français et une tour Eiffel ! Une terrasse permet de prendre son café et/ou de lire son journal en toute simplicité.

PUERTO VIEJO DE TALAMANCA ★★

Puerto Viejo est la patrie des indiens Bribrí et Cabécar, qui côtoient les agriculteurs d'origine jamaïcaine (parlant un anglais hispanisant difficile à comprendre) ainsi que les descendants des colons espagnols. Petit village de pêcheurs charmant, avec un centre qui s'anime le matin et en fin d'après-midi, Puerto Viejo s'étend sur plusieurs centaines de mètres le long de plages de rêve, au nord (Playa Negra) comme au sud (Playa Cocles, Playa Chiquita, Punta Uva). L'endroit pâtit un peu de son succès en haute saison, mais c'est en allant jusqu'à Punta Uva que l'on découvre tous ses trésors cachés. C'est alors la nature qui chante à votre fenêtre !

CENTRO DE RESCATE JAGUAR-RESERVA NATURAL LA CEIBA ★★★

Playa Chiquita
✆ +506 2750 0710
Visites guidées du refuge du lundi au dimanche de 9h30 à 11h et de 11h30 à 13h. Entrée : 24 US$.

Un centre de sauvetage pour animaux créé par Encar et Sandro (malheureusement décédé depuis), un couple de biologistes passionnés par la faune du Costa Rica. Aidé de bénévoles, Encar sauve et réintroduit de nombreux animaux qu'on lui apporte blessés : singes, grenouilles, paresseux, félins... Pour en avoir discuté avec des habitants du village qui suivent l'évolution des animaux, ce refuge a pour ***réelle*** vocation de rendre aux animaux leur liberté, et non de les garder en cage sous ce prétexte pour attirer les touristes (ce n'est malheureusement pas le cas de tous les refuges.). Toutes les entrées au parc servent à la protection de ces animaux et à leur réintroduction. Ils sont dans un premier temps préparés à l'autonomie dans une grande réserve La Ceiba, qui se visite également. Lorsqu'ils sont jugés aptes à regagner la nature, ils peuvent alors voler de leurs propres ailes, et il n'est pas rare qu'ils reviennent un jour faire un petit coucou au refuge. Vous en apprendrez beaucoup sur les problèmes que rencontrent différentes espèces au contact de l'homme ou des chiens errants assez nombreux dans la région, et vous écouterez les histoires touchantes de cette chouette déprimée qui a retrouvé l'amour avec un borgne ou bien de ce petit singe électrocuté... Une visite passionnante, mais vous ne pouvez toucher aucun animal dans le tour classique. Pour cela, il faut rejoindre l'équipe de bénévoles si vous êtes disponible trois semaines d'affilée.

FINCA LA ISLA BOTANICAL GARDEN ★★

Playa Negra
✆ +506 2750 0046
Ouvert du vendredi au lundi de 10h à 16h. Entrée : 6 US$.

Peter Kring et son fils Lindy sont passionnés de broméliacées, dont l'ananas fait partie. Assez surprenant, leur jardin permet de découvrir l'ensemble des plantes des Caraïbes sur une surface limitée. C'est aussi l'endroit pour admirer les fameuses grenouilles rouges, aussi belles que dangereuses. La dégustation de fruits est fort appréciée : vous découvrirez notamment le curieux salacca, le durian au goût (vraiment) spécial et le lansium, qui rappelle le pamplemousse et le raisin.

KEKÖLDI ★★★

Territoire Keköldi
✆ +506 2751 0076
Restauration locale sur réservation. Entrée : 4 US$.

La communauté indigène fait partie des quatre communautés bribrís du Costa Rica. Située dans le couloir biologique de la cordillère de Talamanca et des Caraïbes, la communauté compte un peu plus de 200 habitants. La réserve indigène de Keköldi est gérée par l'organisation indigène Wak Ka Koneke qui s'engage dans le développement durable et la conservation des ressources naturelles. Elle couvre une surface de 3 583 hectares à l'intérieur d'une zone d'habitation de forêt tropicale humide. Près de 30 % de la réserve possèdent les caractéristiques de la forêt primaire. Il est possible de séjourner au centre de recherche scientifique sur réservation. Que vous choisissiez d'y rester quelques jours, ou de vous y rendre à la journée, c'est l'opportunité de découvrir une culture et un mode de vie passionnants. Laissez-vous guider par les Indiens qui vivent sur le territoire Keköldi. Ils vous feront découvrir la culture bribrí, la forêt costaricienne de la côte caraïbe mais surtout l'élevage des iguanes verts, qui pullulent sur le site ; les plus grands se baladent librement dans la forêt. Ici, ils sont protégés et on vous apprend pourquoi ils sont si menacés dans cette partie du pays. Vous pourrez également découvrir l'artisanat local. Si vous passez par l'ATEC ou par un guide local (sur réservation), vous pouvez coupler l'excursion avec la découverte de la plus grosse cascade de la région, une autre merveille de la nature comme sait bien nous dévoiler le Costa Rica. Une visite fortement recommandée et enrichissante.



Playa Chiquita, Puerto Viejo de Talamanca.

© VILAINECREVETTE / SHUTTERSTOCK.COM

WATSI ★★

Entrée : 7 US$. Vente d'artisanat.

La communauté Watsi, peuplée d'Indiens Bribrí, se visite avec ou sans guide. Il est possible de se promener dans le « jardin » (en fait, une portion de jungle) guidé par les habitants, à la découverte des plantes. Maquillage, colorants et colle naturels n'auront plus de secrets pour vous. Vous pourrez aussi fabriquer le chocolat chaud naturel avec du gingembre, de la cannelle et de la muscade que vous aurez cueillis, à la façon des autochtones. Une visite 100 % nature, généralement couplée par les tour-opérateurs avec la découverte de la cascade sacrée de Volio.

YORKIN ★★

Accès via les villages de Bribrí et de Bambù, puis pirogue.

Réservation indispensable pour la pirogue. Comptez entre 70 et 90 US$ avec une agence locale si vous avez une voiture.

Pour rejoindre la communauté, il faut prendre une barque sur le rio Yorkin au niveau de Bambu. Sur place, découverte de la culture bribrí et de ses racines, de l'artisanat et rencontre avec le chaman. Possibilité de passer la nuit dans une famille et de manger. C'est l'excursion la plus intéressante car la communauté est isolée et le trajet pour y accéder est superbe. Les Bribrí sont extrêmement chaleureux, ils vous inviteront avec le sourire dans leur univers luxuriant, très connecté à la nature. Des agences proposent cette immersion sur un ou plusieurs jours.

ATEC

Rue principale, Avenida 71
✆ +506 2750 0398
www.ateccr.org

Ouvert tous les jours de 9h à 18h. Plus de 40 tours proposés. Tours à partir de 40 US$.

L'Asociación Talamanqueña de Ecoturismo y Conservación, fondée en 1987, est l'une des pionnières dans le domaine de l'écotourisme. Elle s'emploie à développer un tourisme respectueux de l'environnement et de l'Homme dans le canton de Talamanca et a également pour mission de promouvoir et participer à la conservation des cultures indigènes. Depuis sa création, l'association a fait travailler une centaine de guides naturalistes. Véritable plateforme pour les différents acteurs du tourisme, l'ATEC propose de nombreuses excursions à la journée ou sur plusieurs jours.

CARIARI TOURS ★★

Puerto Viejo
✆ +506 2750 2021
www.cariaritours.com

Tarifs variables selon prestations et nombre de participants. À partir de 30 US$ pour une excursion à la demi-journée.

Les services Cariari Tours, gérés par Carine Speeg, une guide française, nous ont été vivement recommandés par plusieurs établissements hôteliers. Réputée pour son professionnalisme, ses connaissances et surtout ses contacts dans la région, cela fait 25 ans que Carine habite au Costa Rica. Originaire d'Alsace, elle y a fondé sa famille et elle est certifiée par l'ICT. Elle propose ses services de guide pour le parc national de Cahuita, le refuge Manzanillo Gandoca, les territoires indiens de Yorkin et les canaux de Tortuguero depuis Moin.

CARIBE HORSE ★★

A 200 m à gauche après le restaurant El Refugio.
✆ +506 8705 4250
www.caribehorse.com

Tours à partir de 55 US$ par personne pour 1h30. Tour dans la jungle et sur la plage : 80 US$ par personne les 2h30.

Sur la plage de sable fin de Puerto Viejo ou dans la jungle de la côte Caraïbe, les tours de cette agence font partie des activités les plus populaires à faire à Puerto Viejo et ses environs. Et on comprend pourquoi ! On parcourt des paysages magnifiques dans le plus grand des calmes, la nature pour seul horizon. Des excursions de plusieurs jours, des cours et des stages de formation à l'éthologie équine sont également possibles avec une équipe et un guide francophone. Le tout dans un encadrement pleinement sécurisé (protections pour adultes et enfants fournies).

GUIDE KEYSUAR HERNANDEZ ★★

Kekoldi ✆ +506 8467 4270

Ferme des iguanes, marche jusqu'aux cascades, visite des communautés d'indiens Watsi ou Kekoldi, visite de l'Alto Lari.

C'est certainement le meilleur guide pour vous faire découvrir la région, tout simplement parce qu'il s'agit de sa terre et qu'il la connaît par cœur. Sous ses airs de grand adolescent, avec ses cheveux longs jusqu'aux fesses, Keysuar, un Indien Bribrí de la communauté Keköldi, est un excellent professionnel au français parfait. Ce sacré boute-en-train est l'incarnation de la *pura vida* costaricienne. Keysh pour les intimes aime partager ses connaissances avec les visiteurs ! Les amoureux de la nature seront émerveillés par la beauté des sites qu'il fait découvrir.

CARIBE SHUTTLE

Isla Colon
✆ +506 2750 0626
ww.caribeshuttle.com
Compter 55 US$ pour un trajet vers ou depuis San José.

Si vous voulez gagner du temps et, surtout, ne pas vous poser trop de questions en termes d'organisation pour aller ou venir de Boquete, du Costa Rica (San José, Puerto Viejo) ou encore du Nicaragua (San Juan del Sur), l'agence spécialisée Caribe Shuttle assure des liaisons quotidiennes professionnelles en navette maritime + minibus. Des transferts personnalisés sont également possibles à la demande, ainsi que des formules sur plusieurs jours, avec hébergement et activités, à destination des Caraïbes ou des parcs nationaux du Costa Rica.

BUNGALOWS CALALÚ €

A 300 m au sud du supermarché El Diamante ou Salsa Brava et 80 m à l'est du restaurant Elena Brown. ✆ +506 2750 0042
www.bungalowscalalu.com
Bungalow pour 2 personnes à partir de 50 US$, 60 US$ avec climatisation. Réservation via le site web ou par téléphone.

À cinq minutes à pied du centre de Puerto Viejo, on est au calme, dans la nature (40 espèces de fleurs tropicales) et à deux pas de la plage. Les propriétaires, Michel et Inma, un couple franco-catalan, ont quitté l'Alsace pour Puerto Viejo il y a quelques années. Ils étaient parmi les pionniers dans le village et pourront vous raconter leurs aventures quand il n'y avait ni route ni électricité. Les bungalows sont d'un bon rapport qualité-prix. La piscine aux formes naturelles, avec rochers et cascade, est agréable. Depuis peu, on trouve également un espace spa.

ROCKING J'S €

A 600 m au sud de l'arrêt de bus
✆ +506 2750 0665
www.rockingjs.com
Tentes : 8 US$ par personne. Hamac : 6 US$ par personne. Dortoir à partir de 11 US$. Chambre double : 24 US$.

Un auberge de jeunesse immense, unique en son genre, à l'image de son patron, Djay's, un artiste original. Des hamacs et des tentes sont disposés sous de vastes hangars, et le tout est très bien aménagé. Les chambres doubles et les suites, ont une décoration improbable ! La clientèle est jeune, fêtarde et finalement très proche de l'esprit rasta de Puerto Viejo... Côté animation, vous aurez droit tous les soirs à un grand feu de bois accompagné de musique *live* sur la plage. Une fois par mois, la Full Moon Party permet également de se défouler.

BLUE CONGA HOTEL €

Calle Lunatica
✆ +506 2750 0681
www.bluecongahotel.org
Chambre double de 80 à 105 US$ selon la saison. Taxes et petit déjeuner inclus.


© BLUE CONGA

Dans ce ravissant petit hôtel au charme caribéen entre le centre animé de Puerto Viejo et la plage de Cocles, on se sent tout de suite bien grâce à l'accueil amical de Stéphanie. Cette Française installée depuis plusieurs années dans la région se fera un plaisir de vous donner ses bons plans bars et restos, et d'organiser pour vous des excursions. Les chambres sont propres et confortables, avec terrasse privative. Le *rancho* où l'on prend le petit-déjeuner donne sur une jolie piscine. L'ambiance est relax et conviviale. Un bon rapport qualité-prix.

BANANA AZUL €€

A 1 km au nord de Puerto Viejo, en bord de mer.
✆ +506 2750 2035
www.bananaazul.com
À partir de 90 US$ la petite cabine et 150 US$ pour une cabine standard. Petit déjeuner compris.

Une situation idyllique en bord de mer, avec accès direct à la plage (et à ses chaises longues !), ce qui est finalement assez rare au Costa Rica. Charmant et boisé, il possède un club de plage, une piscine, un bain à remous, son propre tour-opérateur et 14 chambres romantiques agencées avec goût. La plupart ont une vue panoramique sur la mer et sa plage de sable noir. Nous vous recommandons la chambre joliment décorée Sloth Caribbean. Pour que le confort des clients soit total, les enfants de moins de 16 ans ne sont pas acceptés sauf au restaurant.

POSADA NENA CARIBE €

Av. 67, Calle 217 y 219
✆ +506 8664 6068
www.posadanena.com/fr/
Chambre standard à partir de 60 US$.
Petit déjeuner à 10 US$.



© POSADA NENA CARIBE

Les nouveaux gérants de Posada Nena (anciennement Cabinas Tropical), Clémentine et Colas, sont particulièrement sympathiques et se feront un plaisir de vous accueillir et d'organiser votre circuit complet ou vos excursions en partenariat avec l'agence Alautentico. Les chambres sont confortables, spacieuses et propres. Chacune dispose d'une terrasse donnant sur le beau jardin central, paradisiaque pour prendre le petit déjeuner. Vous serez parfaitement placé pour profiter de Playa Negra, à 150 m des lieux, et des nombreuses autres plages des environs.

CHILE ROJO €

Av 71
✆ +506 2750 0421
www.chile-rojo.com/
Ouvert de 17h à 21h30 en semaine, et de 11h30 à 20h30 le week-end. Fermé le mardi. Comptez 10 000 colones le dîner.

Impossible de rater le Chile Rojo, le long de la route principale, c'est l'un des points de rendez-vous les plus populaires de Puerto Viejo. Le restaurant fusionne les cuisines thaïe et japonaise. Les fruits de mer sont frais et associés à de délicieuses sauces, les viandes sont fondantes et servies généreusement. Nos amis végétariens et végans ne seront pas mis à l'écart puisque la maison propose des plats spécialement concoctés par le chef Andrew ! Falafels, samoussas, houmous, curry végétalien ou encore sushis : vous trouverez votre bonheur sans aucun doute.

DE GUSTIBUS BAKERY €

✆ +506 2756 8397
Ouvert tous les jours de 6h45 à 18h, sauf le mercredi. Petit déjeuner (à la carte) de 2 000 à 3 500 colones. Sandwichs.

La célèbre boulangerie de Puerto Viejo a été reprise, et la qualité est restée au niveau. Une très bonne adresse pour le petit déjeuner, avec de nombreuses compositions. Vous trouverez même des gaufres et des croissants au beurre… mais surtout au chocolat ! La carte s'étend aussi aux salades, sandwichs, plats de pâtes et hamburgers pour le midi, accompagnés de jus verts ou de smoothies aux fruits frais bien sûr. Vous pourrez aussi trouver des gâteaux aussi élégants que délicieux, sur commande uniquement. Des options sans gluten sont disponibles.

LIDIA'S PLACE €

Avenida 67, calle 217
✆ +506 2750 0598
Ouvert de 12h à 20h30, tous les jours sauf le lundi. Plats de 5 000 à 10 000 colones. Réservation conseillée.

C'est sûrement la meilleure ***soda*** du village. Et pour cause, si vous demandez à un taxi de vous emmener au meilleur restaurant à petit budget, c'est ici qu'il vous conduira ! La salle à manger est en extérieur ; on y sert un vrai poulet caribéen arrosé de jus de tamarindo du pays, mais aussi des crevettes, des langoustes et des fruits de mer ainsi que de délicieuses viandes mijotées avec amour. La spécialité de la maison est le poisson au lait de coco (*a la lidias*). Accueil enthousiaste et sympathique. Victime de son succès, on vous conseille de réserver !

TODO ES POSIBLE €

600 Mt Puerto Viejo Direccion Cocles
✆ +506 2756 8484
Compter entre 5 000 et 10 000 colones le plat.

Un endroit tout en simplicité jusqu'à ce que vos assiettes arrivent à votre table : c'est beau et bien présenté. Des langoustines aux pizzas en passant par les pâtes aux fruits de mer, ce restaurant italien, tenu par Francesca et Danilo, propose de bons plats à la carte et des spécialités, différentes tous les soirs. Tout est fraîchement préparé. On adore les associations créatives du saumon et du gorgonzola ou encore du thon et du pecorino : c'est une certitude, la gastronomie italienne découvre les saveurs des Caraïbes pour le plus grand plaisir de nos papilles.

AMIMODO €€

A la sortie sud de Puerto Viejo sur la gauche
✆ +506 2750 0257
Ouvert tous les jours de 12h à 22h. Compter entre 5 000 et 20 000 colones par personne.

Livio est arrivé avec femme et enfants à Puerto Viejo en 1994. Juste pour changer de vie et peindre, sa grande passion dans la vie avec la cuisine ! C'était le premier restaurant digne de ce nom du village. Il nous partage des spécialités italiennes aux touches caribéennes. Le restaurant, ouvert sur un jardin en bord de mer, est décoré de ses œuvres, lumineuses, colorées, selon une technique qu'il a inventé. Lucia, sa femme, est quant à elle portée sur l'écriture... Un couple charismatique et respecté dans le village, tant pour sa gentillesse que pour sa cuisine.

LA CASITA DE MÖNLI €€

Av. 69 (derrière l'hotel Puerto Viejo)
✆ +506 8312 2619
Ouvert du lundi au samedi de 12h à 22h, fermé le dimanche. Plats entre 6 000 et 8 000 colones.

Pascal a ouvert ce restaurant type gastronomique avec son amie Zenaïda, une cheffe costaricienne qui a étudié avec un élève de Paul Bocuse à Puerto Viejo. Le restaurant offre un cadre intimiste dans un vaste jardin lumineux. Au menu, une cuisine fusion caribéenne avec la *french touch* qui fait mouche. Les huîtres sauvages sont savoureuses, le poisson fond dans la bouche. Du très court circuit puisque Pascal a son propre bateau de pêche, et les légumes bio proviennent de sa *finca*. Plats raffinés et assiettes copieuses. L'une des meilleures adresses de la ville.

KOKI BEACH RESTAURANT BAR €€

Centre-ville ✆ +506 8505 9191
kokibeach.blogspot.fr
Ouvert de 17h à 23h du mardi au dimanche. Réservation conseillée. Comptez de 50 à 80 US$ pour deux, avec le vin.

Dans un cadre à la fois contemporain, romantique et exotique, cet établissement est unique en son genre à Puerto Viejo et c'est peut-être l'adresse que nous préférons. On apprécie la décoration chic, la situation exceptionnelle en front de mer, et la sublime exposition de portraits photographiques. Côté gastronomique, la carte est un savant mélange de cuisine latine, caribéenne et internationale. Une fusion qui régalera vos papilles ! Le service est souriant. Testé et approuvé !

STASHU'S CON FUSION €€

Puerto Viejo ✆ +506 2750 0530
www.stashusconfusion.com
Ouvert midi et soir du jeudi au dimanche, uniquement le soir les lundis et mardis. A partir de 6 000 colones le plat.

Stash Golas, l'avenant propriétaire guyanais de ce restaurant fort apprécié des touristes comme des expatriés, est un véritable globe-trotteur. Il marie avec habileté les saveurs du monde entier, avec une prédilection pour les plats indiens (en beaucoup moins épicé) et une petite touche caribéenne. D'où le jeu de mot dans le nom du restaurant, pour indiquer qu'il concocte une cuisine à son image : fusion ! Les grandes assiettes sont originales, variées et colorées, et le cadre est propice à la détente. Une adresse incontournable pour éveiller ses papilles.

BAR SALSA BRAVA

Centre-ville
✆ +506 2750 3196
https://salsabravapuertoviejo.com/
Ouvert du mercredi au lundi de 9h à 0h. De 5 000 à 6 000 colones le plat. Musique live.

Ouvert en 1991, Salsa Brava est une institution à Puerto Viejo ! Sur la plage, l'atmosphère y est assurément festive avec musique reggae, DJs, spectacles de feu ou autre animation selon les soirs. Un incontournable du village aussi bien fréquenté par les locaux que les touristes dans une bonne ambiance, en front de mer. La carte présente principalement une cuisine autour du poisson et des fruits de mer. Les plats sont plutôt élégants, savoureux, et copieux, mais attention il faudra vous montrer quelque peu patient, le service est parfois très long !

HOT ROCKS

✆ +506 2100 4507
Ouvert tous les jours, de 11h à minuit.

Le Hot Rocks est un spot très central, ouvert sur l'extérieur, qui rappelle l'ambiance des fêtes de village. Une grande scène (l'unique de Puerto Viejo) permet à des groupes de musique de se produire chaque soir en concert, tandis que les clients mangent et boivent sur les grandes tables en bois ou écoutent simplement depuis les balançoires. Également un baby-foot et des tables de billard. Une adresse à recommander pour les familles, l'ambiance est saine et bon enfant, idéale pour venir boire un verre en début de soirée et assister aux spectacles très festifs !

PUNTA UVA ★★★

Après Playa Coclès, en direction de Manzanillo, la route devient plus étroite et c'est à partir de là que l'on commence à se sentir ailleurs. N'hésitez pas à explorer les sentiers qui se dévoilent sur votre gauche. Ils débouchent sur des plages isolées et sublimes (Playa Pirikiki, Playa Chiquita ou Punta Uva), les cocotiers penchés vers l'eau, les rochers à fleur de sable et les vagues côtoient les nuées d'oiseaux qui piaillent de branche en branche. Des plages quasiment rien que pour soi, quel luxe ! Des gargotes se trouvent à quelques mètres de la plage, sous les arbres... Un petit coin de paradis que l'on prend plaisir à découvrir !

© VILAINECREVETTE / SHUTTERSTOCK.COM



Punta Uva, Puerto Viejo.

MANZANILLO ★★

Un joli village de pêcheurs sur un site préservé qui fait partie de la réserve naturelle de Gandoca-Manzanillo. Le temps semble suspendu dans cette petite bourgade ensoleillée et beaucoup plus calme que sa grande sœur Puerto Viejo. Randonnée, kayak, plongée et bien sûr baignade et plongée sous-marine à la découverte des récifs coralliens sont les activités que vous pourrez pratiquer dans ce petit coin de paradis. La plupart des touristes logent à Puerto Viejo et s'y rendent pour visiter le parc de Manzanillo. Si vous planifiez d'y aller uniquement pour la journée, comptez environ 25 minutes de route entre Puerto Viejo et Manzanillo.

CONGO-BONGO €€€

Route vers Manzanillo
✆ +506 2759 9016
www.congo-bongo.com
Maisons de plage de 165 à 195 US$ la nuit pour 2, 15 US$ par pers. supplémentaire. Capacité d'accueil de 5 à 7 pers.

Sur 6 ha sont logés de sublimes pavillons, tous uniques, décorés avec goût et originalité. L'attention est dans les détails : moustiquaire, petit hamac, cuisine équipée… vous ne manquerez de rien. Ouvert sur l'extérieur, la jungle se pavane sous vos yeux. On apprécie tout particulièrement les terrasses aménagées, très confortables avec leurs chaises à bascule à l'ombre du soleil. Marisol, la propriétaire nicaraguayenne, et son mari Dann, un Hollandais, sont des artistes investis dans la protection des tortues, et des hôtes particulièrement adorables.

REFUGIO NACIONAL GANDOCA-MANZANILLO

Le refuge se situe à Manzanillo, à 73 km au sud de Limón. Avec une surface de 5 013 ha terrestres et 4 436 ha marins, ce refuge national de vie sylvestre, créé en 1985, protège 9 km de plage de sable blanc et une barrière de corail. La faune est principalement celle d'habitats aquifères d'eau douce et d'eau de mer. Gandoca-Manzanillo est le refuge d'espèces menacées comme l'huître des palétuviers qui se développe dans une mangrove unique en son genre au Costa Rica. La forêt de la lagune fait partie des forêts tropicales humides et son importance est d'autant plus grande qu'elle est la seule de cette partie de la côte. Derrière les cocotiers qui longent la plage, la forêt primaire abrite des spécimens rares dont certains sont en voie de disparition. Aux alentours de l'embouchure du *río* Gandoca, on peut observer des tapirs, des caïmans, des lamantins, des crocodiles et, par centaines, des oiseaux aussi plaisants que les perruches, les toucans ou les perroquets. Sachez enfin que quatre espèces de tortues, dont la *baula*, viennent pondre sur cette plage, surtout en début d'année. Même s'il peut pleuvoir toute l'année sur la côte caraïbe, les mois de mars, avril, septembre et octobre, considérés comme les mois les plus secs, vous offriront des conditions idéales pour visiter le refuge de Gandoca-Manzanillo.

Pratique

Ouvert tous les jours de 8h à 16h, il n'y a pas de ticket à acheter pour l'entrée, simplement une donation bienvenue.

SIXAOLA ★

C'est le dernier village avant de franchir la frontière avec le Panama. Il n'a rien de spécial et n'a rien de très plaisant, comme c'est souvent le cas des villes-frontières. Si vous souhaitez vous rendre au Panama, une taxe de sortie de territoire du Costa Rica de 8 US$ vous sera demandée. Sachez que le poste de douane est ouvert de 7h à 17h, mais l'attente est souvent longue en voiture. La traversée est assez épique pour les voyageurs en bus puisqu'il faut passer sur un pont à côté du chemin de fer, au-dessus de la rivière, avant de reprendre le bus et arriver à Guabito, au Panama. En général, tout le monde y fait une petite pause photo.

BRIBRI ★★

Ce petit village qui porte le nom des Indiens de la région est au premier abord peu intéressant pour la majorité des touristes : rien de spécial hormis observer les nombreux iguanes qui ont élu domicile dans les arbres du parc qui longe la rue principale ; c'est avant tout un centre administratif et agricole pour les Amérindiens. Si vous voulez en apprendre plus sur les communautés indiennes qui vivent là, c'est cependant une étape enrichissante que nous recommandons afin de découvrir une autre facette de la culture du pays. Beaucoup louent une chambre aux touristes et c'est un bon moyen d'entrer en immersion dans leur mode de vie et leurs traditions.

CATARATA DE VOLIO ★★

Gratuit. Parking payant à proximité.

À quelques kilomètres de la frontière du Panama, c'est une des plus belles cascades des environs. Haute de 15 mètres, la *catarata* de Volio est facilement accessible mais le site est situé sur une réserve privée et le chemin n'est pas vraiment indiqué. Nous vous conseillons donc de faire appel à un guide même si vous ne devriez pas peiner pour arriver à vos fins. Cela permettra également de participer au développement de la communauté. Pas de piscine naturelle au pied de cette chute d'eau, mais l'endroit, peu fréquenté et très sauvage, vaut le détour.

CENTRO CULTURAL ADELA CULTURA DEL CACAO

✆ +506 8795 5858

De 9h à 14h. Groupe minimum de 2 personnes. De 45 à 50 US$ selon le nombre de personnes. Repas et transport inclus.

Luis et Ana vous ouvrent leurs portes afin de vivre une aventure au cœur de la culture bribri. Ici, on part pour la journée dans la forêt, au milieu des iguanes et des plantations de cacao. Luis explique le procédé de fabrication du chocolat. Guérisseur et grand connaisseur de la faune et de la flore, il vous fera découvrir les plantes médicinales, puis vous fera goûter sa boisson énergétique à base de noni et son viagra naturel ! La journée se poursuit par la cascade Dos Quebes.



© PIXS.SELL - STOCK.ADOBE.COM

Plage du parc national de Gandoca Manzanillo.


PASSEPORT

PLAINES ET CORDILLÈRES DU NORD

Le nord du Costa Rica est contrasté, entre les grandes plaines où le défrichage post-colonial a laissé place aux activités d'élevage et à la culture du riz, et les merveilles de la faune et de la flore qui pourraient faire de cette région une des plus attractives du pays. En rafting sur la rivière Sarapiqui, en pirogue sur le Rio San Juan, autour du Lac Arenal sous la présence majestueuse du volcan du même nom, ou en contemplant l'eau turquoise du Rio Celeste dans le parc du volcan Tenorio, vous serez sans nul doute happés par la beauté sauvage des lieux. Découvrir la magnificence des oiseaux à Cano Negro, le plus grand marécage du pays, se laisser tenter par l'expérience du « canopy », ces fameuses tyroliennes très répandues ici, et admirer le plumage de l'oiseau-symbole qu'est le quetzal. Finalement, goûter un délicieux *leche dormida,* la boisson typique issue de l'arbre-oreille qui a donné son nom à la province du Guanacaste.


Cárdenas
LA CRUZ
Santa Cecilia
NICARAGUA
RESERVA BIOLÓGICA INDIO MAÍZ
LOS CHILES
El Castillo
Cuajiniquil
PARQUE NACIONAL GUANACASTE
Dos Ríos
UPALA
CAÑO NEGRO
San José del Amparo
BOCA SAN CARLOS
Curubandé
PARQUE NACIONAL VOLCÁN MIRAVALLES JORGE MANUEL DENGO
BIJAGUA
PARQUE NACIONAL RINCON DE LA VIEJA
LA FORTUNA
SAN RAFAEL DE GUATUSO
BOCA TAPADA
Liberia
PARQUE NACIONAL VOLCAN TENORIO
Chilamate
VENADO
Arenal
Pijije
Bagaces
LAGUNA DE ARENAL
PUERTO SAN LUIS
TILARÁN
MUELLE SAN CARLOS
PUERTO VIEJO DE SARAPIQUÍ
Plaines et cordillères du Nord
Filadelfia
LA FORTUNA
CAÑAS
Tempate
RARA AVIS
PARQUE NACIONAL VOLCÁN ARENAL
San Isidro
Río Cuarto
Bebedero
PARQUE NACIONAL PALO VERDE
CIUDAD QUESADA
Las Juntas
SANTA ELENA
Porozal
MONTEVERDE
20 KM
222

●● GRANDES PLAINES DU NORD

Des montagnes au nord de la Vallée Centrale, en passant par les cantons de Heredia et d'Alajuela et jusqu'à la frontière du Nicaragua s'étendent des plaines tropicales appelées *llanuras*. Elles sont tropicales par leur climat, chaud et relativement sec, et leur végétation haute et toujours verte. Du côté du Guanacaste, région délimitée par la cordillère du même nom, le climat est plus sec. A l'inverse, plus on se rapproche de la côte caraïbe, plus la saison sèche est courte, voire inexistante, et le climat en permanence humide. Ce climat, plutôt mixte, est à l'origine de l'appauvrissement écologique de la région. Dès les premiers temps de la colonisation, les forêts ont été massivement défrichées et transformées en pâturages destinés à l'élevage, devenu l'activité principale du nord du Costa Rica. L'absence d'arbres entraîne une érosion importante du sol, particulièrement durant la saison humide. Certaines *llanuras*, comme celle de San Carlos, sont très fréquemment inondées pendant plusieurs semaines et deviennent impropres aux cultures, et encore moins praticables pour les troupeaux. Le reste du temps, le terrain marécageux est de plus en plus utilisé pour la culture du riz, aliment de base des Ticos. Au nord du lac Arenal, entre San Rafael et Los Chiles, le refuge national de la vie sylvestre de Caño Negro est la seule réserve de la région, l'une des moins fréquentées du pays aussi. Cette région paraît éloignée, pourtant la route pour y accéder est superbe, mais elle ne se trouve ni sur la route des plages ni sur celle du Nicaragua. La beauté de la région et les possibilités qu'elle offre commencent cependant à attirer de plus en plus de touristes, et d'ici peu on devrait voir apparaître de plus en plus de lodges. On dit même que la région de Caño Negro et de Los Chiles pourrait venir concurrencer Tortuguero, justement en quasi-saturation. En bordure de cette région se trouvent, à 9 km de Bijagua (sur une piste enfin praticable depuis quelques années seulement), le parc national du volcan Tenorio et le fameux río Celeste. A l'extrême nord du parc national Braulio Carrillo, Puerto Viejo de Sarapiquí, accessible par l'autoroute depuis Limón, est une bonne base d'exploration des plaines du nord. C'est d'ailleurs l'une des seules villes de la région disposant d'une structure hôtelière à peu près suffisante pour réguler le flot grandissant des visiteurs passionnés par les oiseaux. Le nord est en effet le paradis des ornithologues et autres amoureux des animaux à plumes, et attire la plupart des excursions organisées par les agences. Quand ils sont seuls, les touristes découvrent la région en se lançant sur la route entre Puerto Viejo de Sarapiquí et Arenal via Ciudad Quesada et La Fortuna. Les hôtels ou les lodges sont d'ailleurs bien implantés entre les petites villes.



© YARDMIRM - SHUTTERSTOCK.COM

Laguna de Arenal.

PAGES

226 **PUERTO VIEJO DE SARAPIQUÍ ★★**
Encore préservée du tourisme de masse, Puerto Viejo de Sarapiquí est une destination tournée vers l'écotourisme. Ici, la station biologique de La Selva et la réserve Tirimbina offrent une des plus grandes concentrations de biodiversité au monde. Les eaux de la rivière Sarapiqui, quant à elles, se prêtent à une découverte en pirogue ou en rafting.

228 **RARA AVIS ★**

228 **BOCA TAPADA ★★**

228 **BOCA SAN CARLOS ★★**

229 **CIUDAD QUESADA ★**

229 **SAN RAFAEL DE GUATUSO ★★**

229 **CAÑO NEGRO ★★**
Le refuge national de vie sylvestre Caño Negro est la plus grande réserve humide du Costa Rica ! A quelques kilomètres de la frontière avec le Nicaragua, l'excursion en bateau ravit les amoureux de la nature qui peuvent y observer la faune fragile et endémique, dont la moitié des espèces d'oiseaux du pays et de nombreux mammifères.

230 **LOS CHILES ★**

231 ●● CORDILLÈRE DE GUANACASTE ET LAC ARENAL

La cordillère de Guanacaste est une impressionnante chaîne de montagnes volcaniques, regroupant à elle seule trois des sept volcans du pays : le Tenorio, le Rincón de la Vieja et le Miravalles. À quelques kilomètres de cet enclavement volcanique se trouve le lac artificiel d'Arenal, qui inonde une grande partie de la vallée. Le barrage a été construit en 1973 pour fournir en électricité la région du Guanacaste. La production des usines hydroélectriques a été renforcée par l'installation d'un champ d'éoliennes qui semblent surveiller le sud du lac. Depuis les grands travaux, le lac est devenu une aire de distraction. Cette région fait partie des plus attrayantes pour les touristes, avant ou après un séjour à la plage. Les hôtels sont confortables et moins chers que sur les côtes ; quant aux merveilles de la nature, elles sont nombreuses : majestueux volcan Arenal, site volcanique de Rincón, eaux turquoise du rio Celeste, et bien sûr les sources d'eau chaude. Randonnées et détente sont au programme.



© BOB HILSCHER - SHUTTERSTOCK.COM

Spatule rosée à Caño Negro.

PAGES

231 LA FORTUNA ★★

PARQUE NACIONAL VOLCÁN ARENAL ★★★
234 Le majestueux volcan Arenal est le plus jeune du pays. Après 300 ans d'inactivité, le volcan s'est réveillé dans une violente éruption en 1968. Il n'est plus possible d'entreprendre son ascension mais la zone offre de superbes possibilités, autour du volcan ou du lac éponyme. C'est dans la proche ville de La Fortuna que les agences, restaurants et hôtels se concentrent.

238 LAGUNA DE ARENAL ★★★

239 MUELLE SAN CARLOS ★

239 BIJAGUA ★

PARQUE NACIONAL VOLCÁN TENORIO ★★★
243 Le parc national du volcan Tenorio abrite de nombreuses merveilles, dont le volcan éponyme et ses quatre cônes, ainsi que le fameux río Celeste aux couleurs enchanteresses. Au gré des sentiers, on découvre la riche biodiversité, les eaux bouillonnantes et la somptueuse cascade. Bijagua est la ville la plus proche pour se loger aux portes du parc.

244 PARQUE NACIONAL VOLCÁN MIRAVALLES JORGE MANUEL DENGO

244 FORTUNA DE BAGACES

PARQUE NACIONAL RINCON DE LA VIEJA ★★★
244 Avec les nombreuses éruptions qui ont animé le volcan ces dernières années, son ascension n'est plus permise. Pour autant, la visite du parc national reste une expérience formidable. Vous pourrez observer sa riche biodiversité, vous plonger dans ses eaux thermales, et repartir comme neuf après les bains de boue.

246 PARQUE NACIONAL GUANACASTE

247 ●● CORDILLÈRE DE TILARÁN

Cette région de la cordillère de Tilarán séduira en tous points les amoureux de la nature. Les réserves de Santa Elena et Monteverde sont un vrai trésor de la biodiversité, le trajet depuis Arenal est spectaculaire, et Cañas est l'un des meilleurs spots de rafting du pays. Randonnées, à pied ou à cheval, circuits à travers la canopée, visite de jardins de papillons ou d'orchidées sont autant d'activités que vous pourrez pratiquer à loisir pendant votre séjour à la montagne.

247 SANTA ELENA ★★

MONTEVERDE ★★★
251 La réserve biologique de Monteverde est l'une des principales attractions touristiques du Costa Rica ! Un groupe de Quakers de l'Alabama venu s'installer il y a une trentaine d'années est à l'origine de ce paradis naturel où canopées, ponts suspendus et observation de l'incroyable biodiversité sont légion.

254 TILARÁN ★

254 CAÑAS ★

255 PARQUE NACIONAL PALO VERDE ★★

PUERTO VIEJO DE SARAPIQUÍ ★★

Ancien port fluvial de première importance, Puerto Viejo de Sarapiquí permettait le transit des marchandises (principalement des bananes) sur le río Sarapiquí vers San Juan puis vers l'Atlantique, avant l'avènement du chemin de fer. Actuellement, il n'y a plus que des touristes sportifs ou des gens du cru sur les eaux du Sarapiquí. La petite ville est devenue calme, endormie dans la chaleur de l'après-midi quand les ouvriers travaillent dans les bananeraies. Les touristes viennent faire du rafting, de la pirogue jusqu'au río San Juan ou y passent sur la route des Caraïbes, d'Arenal ou de la vallée Centrale car Sarapiquí se situe au carrefour des trois.



POSADA ANDREA CRISTINA B&B €

Ouest de Puerto Viejo
✆ +506 2766 6265
Chambre double à partir de 68 US$.

Une maison d'hôtes dans les arbres, aux chambres propres, avec un jardin tropical et un accueil fort sympathique. Les propriétaires Alexander et Kevin sont guides-naturalistes et sauront partager leur savoir avec vous. Toute la famille sera d'ailleurs aux petits soins. Le petit déjeuner maison est très bon, et en particulier le café ! Vos hôtes pourront non seulement vous aider à vous repérer dans la ville, mais ils seront également de bon conseil pour le reste du pays.

ESTACION BIOLOGICA LA SELVA ★★★

Au sud de Puerto Viejo, sur la route de Guápiles
✆ +506 2511 5100
www.ots.ac.cr
Visite guidée d'une durée de 3 heures, à 8h ou 13h30, 40 US$ par personne. Repas à 15 US$.

C'est une station écologique à vocation éducative et scientifique fondée par l'Organisation des études tropicales (OTS) qui, depuis 1963, regroupe quarante-six universités et deux musées d'Histoire naturelle des États-Unis, de Puerto Rico et du Costa Rica. La Selva est située à l'extrémité nord du parc national Braulio Carrillo, au sud de Puerto Viejo. Les 1 400 hectares de la réserve correspondent approximativement au territoire de chasse des pumas ou des jaguars ; on y recense un nombre incroyable d'espèces d'arbres, d'oiseaux migrateurs ou non, de reptiles et de mammifères. Au sein du centre de recherche, outre les cours et interventions dispensés aux étudiants et aux chercheurs, on invite plusieurs fois par an des chefs d'entreprise du monde entier susceptibles d'être sensibilisés à l'écologie tropicale dans le cadre de leurs activités industrielles. Environ 50 km de sentiers balisés permettent d'observer les oiseaux, mais par temps de pluie, le sol déjà humide devient totalement impraticable. C'est pourquoi quelques sentiers sont bordés d'une sorte de trottoir. En tout état de cause, prévoyez des bottes de caoutchouc, des vêtements assez légers (la température moyenne est de 24 °C, mais paraît plus élevée dans une atmosphère saturée d'humidité) et une bonne protection anti-insectes (*repelente*). Les forêts tropicales étant peu lumineuses, ne vous attendez pas à voir plus d'une dizaine d'animaux Avis à tous : attention aux serpents !

LA QUINTA DE SARAPIQUI COUNTRY INN €€

12 km après Puerto Viejo et 5 km avant La Virgen.
✆ +506 2761 1052
https://hotellaquintasarapiqui.com
Chambre standard de 110 à 125 US$, sans les taxes. Petit déjeuner à 10 US$. Restaurant.

Accueil fort sympathique dans cet hôtel entouré d'un parc arboré. Les chambres sont dans des bungalows, sur un domaine privé où batifolent nombre d'oiseaux et de grenouilles (dont les vénéneuses, rouges et bleues, ou vertes et noires). Au sein du domaine, un beau musée et un *mariposario* (serre à papillons) mettent en valeur les jardins d'*héliconias* et de plantes médicinales. Nombreuses activités sportives ou de découverte proposées. Idéal pour se reposer et apprécier les alentours.

RESERVA BIOLÓGICA TIRIMBINA ★★★

La Virgen de Sarapiquí
✆ +506 4020 2900
www.tirimbina.org
Activités écotouristiques de 20 US$ à 35 US$ (adultes). Séjour conseillé pour profiter des activités le matin.

La réserve biologique Tirimbina est située sur les rives du río Sarapiquí. Elle s'étend sur 345 hectares de forêt tropicale humide pré-montagneuse, dans l'une des zones à la biodiversité la plus importante au monde. On y accède en traversant un pont suspendu impressionnant. Ce refuge de vie sauvage, administré par une organisation à but non lucratif, a pour missions la conservation de la forêt primaire, la recherche scientifique et l'éducation écologique des élèves de huit écoles rurales de la région. Un tiers de la réserve est accessible au public (9 kilomètres de sentiers), le reste est réservé aux chercheurs. Il est vivement recommandé de se faire accompagner par un guide naturaliste pour en apprécier tous les trésors. Plusieurs activités y sont proposées, de la découverte de la faune et de la flore en général à des circuits plus spécifiques, de jour ou de nuit, comme l'observation des oiseaux (54 % des 875 espèces nationales ont été recensées ici), des grenouilles ou des chauves-souris. Le circuit consacré au chocolat est incontournable. On y apprend tout le processus de la culture du cacao et de la fabrication artisanale du chocolat, avec dégustation bien sûr ! Les activités sont bien organisées, avec des guides professionnels et passionnés. Si vous souhaitez séjourner au sein de la réserve pour mieux profiter des activités proposées tôt le matin, plusieurs habitations sont disponibles : en dortoir pour 4 personnes, en chambre double standard ou deluxe.

PALMITOUR ★★

Las Horquetas
✆ +506 2764 1495
Les contacter par e-mail pour obtenir le tarif et les horaires, variables selon le nombre de personnes et la période.


© PALMITOUR

Maria « del Palmito » vous guidera dans sa plantation de palmiers. À travers ses visites qu'elle organise depuis plus de dix ans, vous en apprendrez beaucoup sur cette plante et ses diverses utilisations. Elle vous racontera l'histoire de ce domaine et des différents défis auxquelles elle a dû faire face, qui donnent de la perspective sur le travail accompli pour que Palmitour existe aujourd'hui ! Pour terminer la visite en beauté, dégustation de plats insolites à base de cœurs de palmier. Très bon accueil. Une activité fortement recommandée !

YATAMA RAINFOREST ECOLODGE €€

Horquetas
✆ +506 7015 1121
8 bungalows 2, 3 à 5 personnes. Demi-pension. Petit-déjeuner sur demande. Transferts inclus depuis les 2 parkings.

Un écolodge en pleine nature, entièrement solaire, géré par Pedro, ancien professeur universitaire très engagé et actif dans la reforestation et la conservation du parc de 218 ha. Simples, mais confortables, les bungalows vous offrent un bain de nature où vous pourrez observer de nombreux animaux. On adore le tour d'exploration inclus pour chaque nuit réservée. Tout proche, vous découvrirez le fascinant parc national Braulio Carillo, qui ne compte pas moins de 383 espèces identifiées.

SARAPIQUÍS RAINFOREST LODGE €€€

La Virgen de de Sarapiquí
✆ +506 2761 1004
www.sarapiquis.com/fra
À partir de 120 US$ la chambre simple ou double. Petit-déjeuner et taxes compris.

Grand coup de cœur ! Jean-Pierre Knockaert vous accueille chaleureusement dans un complexe écotouristique au sein d'une réserve privée de 350 ha. La thématique : l'indigénisme. On loge dans d'immenses palenques (huttes précolombiennes) dont on vous explique la construction dans le parc archéologique (on trouve des tombes datant de plus de 850 ans). Tout est pensé nature : jardin botanique, retraitement des eaux, potager biologique et part des bénéfices réinvestie dans l'enseignement.

RARA AVIS ★

La réserve, hors des sentiers battus, est avant tout une expérience destinée aux voyageurs en très bonne condition physique et prêts à vivre dans des conditions rustiques. L'Américain Amos Bien est arrivé au Costa Rica en 1977 pour y étudier la forêt tropicale. Devant la multitude et la complexité des écosystèmes qu'il a pu y découvrir, il a décidé de se consacrer à en assurer la pérennité. Il commença par La Selva, puis fonda le parc Rara Avis qui couvre actuellement 1 300 ha de forêt tropicale humide, à 700 m d'altitude sur les contreforts de la cordillère centrale, à la frontière du parc national Braulio Carrillo, sur le flanc est du volcan Cacho Negro. La biodiversité de cette réserve est extraordinaire. On y trouve 367 espèces d'oiseaux – dont toutes sortes de perroquets et toucans – sur les 820 que compte le Costa Rica, et 157 espèces d'orchidées. Pour mieux se rendre compte, il suffit de savoir que sur ce petit bout de territoire, il y a plus d'espèces de plantes, d'oiseaux et de papillons que dans toute l'Europe réunie ! Le projet de Rara Avis diffère des autres : il aborde le problème de la destruction de la forêt humide sous l'angle économique. Plutôt que de taper sur les doigts des destructeurs, Amos Bien préfère les convaincre qu'il est possible d'exploiter la forêt sans en perdre une parcelle à condition que les intérêts réels de ce milieu particulier (plantes médicinales entre autres) soient connus et qu'une bonne gestion soit appliquée. L'écotourisme est l'un des fers de lance du combat contre l'ignorance et les profits tous azimuts. Ensuite viennent les projets éducatifs qui découlent des recherches menées au sein de la réserve. Par exemple, une certaine variété de palmiers qui ne pousse qu'à l'ombre (*stained glass palm*) a été récemment redécouverte dans la forêt de Rara Avis : on le croyait complètement disparu du Costa Rica. On a récolté sa semence pour le réintroduire dans son habitat ; et il est maintenant « cultivé » sous serre comme plante ornementale. Mais il n'est pas pour autant question de transformer la forêt en gigantesque « jardinerie ». Elle doit rester un réservoir de la vie naturelle, préservé des cultures intensives et de la pollution. Les orchidées sont l'objet de recherches équivalentes, destinées à maîtriser leur culture à partir des graines, alors que jusqu'à maintenant il fallait couper l'arbre sur lequel elles poussaient pour récolter la pousse.

BOCA TAPADA ★★

Au nord de la plaine caraïbe, la région de Boca Tapada, au bord du río San Carlos, fait partie des destinations qui commencent à intriguer de plus en plus les visiteurs. Loin des sentiers battus, très authentique, elle dispose de peu d'infrastructures hôtelières mais les lodges de charme qui s'y trouvent sont les points de départ de belles promenades dans la forêt tropicale humide, propices à l'observation des oiseaux (on trouve ici plus de la moitié des espèces du pays !), des insectes et, le soir venu, des grenouilles. On peut aussi voir facilement des caïmans. Pour ce faire, vous pouvez réserver un tour auprès de votre hébergement. Nous recommandons notamment les excursions en bateau afin de découvrir toutes les merveilles de la nature environnante, dans un silence qui libèrera certainement des émotions profondes : ouvrez l'œil, vous aurez peut-être la chance de croiser l'ara vert, ce grand perroquet cousin de l'ara rouge qui est en danger d'extinction. Pour plus d'immersion, les plus aventuriers (et les plus patients !) préféreront ramer en kayak, une belle option pour profiter d'une balade sauvage en silence et en toute intimité avec la faune et la flore. Plus charmant que Puerto Viejo, le village de Boca Tapada séduit aussi pour son aspect très rural. Mieux vaut y faire étape deux nuits pour avoir le temps de profiter pleinement du dépaysement.

BOCA SAN CARLOS ★★

La région de Boca San Carlos se trouve à l'embouchure du río San Carlos et à quelques kilomètres seulement du río San Juan, qui fait la frontière avec le Nicaragua. C'est ici que l'on trouve les immenses exploitations d'ananas. Il n'est pas rare de voir des écoliers nicaraguayens faire le trajet chaque jour pour venir étudier dans de meilleures conditions au Costa Rica. On y accède par des pistes de fortune et on s'y déplace en bateau, pour observer les oiseaux et les reptiles. Les lodges se trouvent après San Rita. On peut aussi y pratiquer le kayak et l'équitation, faire du bateau ou simplement randonner à la découverte de la flore et de la faune.

MAQUENQUE ECO LODGE €€€

✆ +506 2479 8200
www.maquenqueecolodge.com
A partir de 136 US$ le bungalow pour 2 personnes. Petit déjeuner inclus.

Si on listait les hôtels les plus remarquables du Costa Rica, Maquenque Eco Lodge ferait partie des mieux classés. Il a su tirer parti de sa situation particulière, en pleine nature, entouré d'eau, dans une zone très isolée, pour attirer une clientèle en quête de quiétude et désireuse de découvrir un autre Costa Rica, plus authentique et rural. On peut même dire qu'il a permis de relancer l'intérêt touristique pour cette région, jusqu'alors inconnue des étrangers, et parfois même des Ticos. Accueil exceptionnel au lodge, le plus chic du coin, tenu par des Suisses.

GRUTAS DE VENADO ★★

Au sud de San Rafael de Guatuso, à 4 km de Venado
✆ +506 2478 8008
www.cavernasdelvenadocr.com/index.html
Ouvert toute la semaine de 8h à 15h. Entrée : 28 US$.

Emportez une lampe torche puissante et n'hésitez pas à vous habiller avec des vêtements sales, vous le serez encore plus en sortant des grottes après avoir marché dans l'eau, voire rampé, et essayé d'éviter les nuées de chauves-souris ! Cette visite est organisée par la plupart des hôtels de la région. Une expérience unique durant laquelle vous découvrirez ces grottes formées il y a 15 à 20 millions d'années. Des bus partent de Ciudad Quesada chaque après-midi. À la sortie, vous pourrez vous remettre de vos émotions au restaurant ou à la piscine.

CIUDAD QUESADA ★

Également appelée San Carlos par les locaux, Ciudad Quesada, une ville d'environ 40 000 habitants, est en pleine campagne mais ne manque pas de dynamisme. On y trouve de nombreux commerces (autour du parc central), notamment des boutiques de cuir (spécialités des artisans de la ville !), mais également des bourreliers (des boutiques d'équipements équestres), dont il est possible de visiter les ateliers artisanaux. Ciudad Quesada est aussi un important centre agricole. Cependant elle manque d'intérêt touristique. C'est plutôt une ville-étape pour faire des provisions afin de se rendre à La Fortuna, Los Chiles ou Puerto Viejo de Sarapiquí.

MALEKU ★

Les Malekus, ou Guatusos, ne sont plus que 600 environ et vivent dans 3 villages : El Sol, Margarita et Tonjibe, un espace insuffisant à leurs besoins. Ils forment l'un des plus petits groupes ethniques du Costa Rica mais enseignent toujours leur langue, le maleku, en parallèle de l'apprentissage de l'espagnol. L'une des particularités de la tribu est la chasse rituelle des tortues, qui a lieu au printemps à Caño Negro. Il est possible de se rendre dans les villages, mais la région n'a rien de touristique et les autochtones risquent d'être surpris de votre visite.

SAN RAFAEL DE GUATUSO ★★

San Rafael de Guatuso, au nord du territoire indien de Malekus, est un village sur la route de Caño Negro. Vous y passerez peut-être pour rejoindre le parc du volcan Tenorio et du río Celeste depuis La Fortuna. Rien de particulier à San Rafael, mais c'est un bon point de chute si on veut visiter les grottes de Venado, qui rappellent celles de Barra Honda. Elles ont été partiellement découvertes en 1945, par le spéléologue français Robert Vergnes. On peut y observer une faune composée de poissons, insectes, araignées et chauves-souris; mais aussi des stalactites, des stalagmites et des chutes d'eau - certaines formations ont plus de 6 millions d'années.

CAÑO NEGRO ★★

Ce lac se trouve près de la frontière avec le Nicaragua, à 20 kilomètres au sud de Los Chiles. Alimentée par le rio Frío pendant la saison des pluies, la zone peut être explorée en bateau. Un refuge naturel marécageux du même nom abrite de nombreuses espèces d'oiseaux et des crocodiles sur plus de 10 000 hectares ; c'est la plus grande réserve humide du Costa Rica !
Lors de la saison des pluies, le lac atteint 800 hectares et devient assez profond pour une escapade en bateau, à la découverte de sa faune abondante. Mais également au cours de la saison sèche, il est possible d'y voir des crocodiles et des caïmans sans problème, tandis que les ornithologues se réjouiront du spectacle des oiseaux migrateurs.

Très appréciée par les amoureux de la nature, l'excursion au refuge national de vie sylvestre Caño Negro abrite une faune fragile et endémique, notamment des oiseaux migrateurs et des espèces menacées. Il a été labellisé Ramsar en 1991, ce qui signifie qu'il s'agit d'un site d'importance internationale. On y compte la moitié des espèces d'oiseaux du pays, tandis que les fameux paresseux, singes et autres tapirs viennent compléter le tableau. Ce ne sont pas moins de 160 espèces de mammifères qui y ont été recensées, dont 90 espèces de chauves-souris et 70 espèces de mammifères terrestres. Les visites, qui se font uniquement sur les bateaux, sont souvent organisées par les agences à partir de La Fortuna ou Bijagua, mais rien ne vous empêche d'y séjourner par vos propres moyens.

HOTEL DE CAMPO CAÑO NEGRO €€

✆ +506 2471 1012
www.hoteldecampo.com
A partir de 98 US$ la chambre double. Petit déjeuner inclus. Packages avec activités proposés sur le site internet.

Cet hôtel très calme, dont les chambres bénéficient toutes d'une vue sur la lagune, est situé à l'entrée du parc de Caño Negro. C'est le premier à avoir ouvert dans la région. Les amateurs de photographie et d'oiseaux pourront se régaler dans le jardin tropical. Les produits du restaurant sont pour la plupart issus de l'agriculture biologique. La piscine et le bain à remous complètent le tableau pour un repos garanti. Le propriétaire, italo-suisse, parle le français.

NATURAL LODGE CAÑO NEGRO €€

Ruta 138 ✆ +506 8547 0437
www.canonegrolodge.com
A partir de 140 US$ la chambre standard pour 1 ou 2 pers., sans les taxes. Petit déjeuner compris. Restaurant, piscine.

De nombreuses activités sont proposées notamment sur les lagunes de Caño Negro, où l'observation des oiseaux et des caïmans est plus facile et plus intéressante qu'à Tortuguero, et sur le río Celeste avec la pêche aux poissons préhistoriques. Accueil charmant et très sympathique de Heidi. Excellente halte pour se reposer, pour profiter pleinement de la nature et recharger ses batteries. D'autant que le restaurant offre une cuisine typique et internationale de qualité, les pâtes sont aussi bien préparées que sur les bords de la Méditerranée.

LOS CHILES ★

La construction de Los Chiles remonte à la grande époque du trafic commercial sur le río San Juan, seule voie d'accès entre l'océan Atlantique et ces régions du centre. Environ 20 000 habitants vivent aujourd'hui à Los Chiles, alors que la ville a un peu perdu de son importance commerciale et politique. Dans les années 1980, le passage de Los Chiles était fermé en raison des combats entre les Contras et le gouvernement Sandinista du Nicaragua. Pendant cette période militaire, on pouvait voir les soldats américains le long de la route. Il a fallu attendre l'élection présidentielle de 1990 et le retour au calme pour que la frontière soit rouverte aux touristes.
Depuis quelques années, des sociétés à capitaux américains se lancent dans la production intensive de fruits comme les oranges ou les citrons qui s'épanouissent sur cette terre rougie par la latérite rouge. C'est un nouveau marché, qui amorce le développement commercial de la région. On aperçoit de la route des usines rutilantes qui détonnent un peu dans le paysage. Les investisseurs à la recherche de terrains idéals et peu chers se tournent maintenant vers le Nicaragua, de l'autre côté de la frontière du Costa Rica, et se mettent à acquérir des surfaces impressionnantes. Le passage de la frontière à Los Chiles, aussi bien pour le commerce que pour le tourisme, est donc facilité. Il faut dire que la ville est située à seulement 3 kilomètres du Nicaragua.

HOTEL CABINAS CAROLINA €€

Dans la rue principale, à l'ouest du poste de police
✆ +506 2471 1151
A partir de 30 US$ la chambre.

Une adresse qui fera parfaitement l'affaire pour une halte d'une nuit à Los Chiles. Les chambres sont simples, un peu vieillottes, mais très propres. Les moins chères ont une salle de bain commune, et l'air conditionné est en option. Le personnel de cette pension parle anglais et est plus habitué aux touristes que celui des autres hébergements frontaliers. L'accueil est chaleureux, et il n'y a rien à redire sur le service. La cuisine servie au restaurant de l'hôtel est très savoureuse. Une solution pratique et très économique.

LA FORTUNA ★★

Située à 6 km du volcan Arenal, cette petite ville semble physiquement écrasée par cette menace qui la surplombe. Elle est pourtant vivante, et sait tirer profit de sa situation exceptionnelle. Entre les enseignes commerciales, les hôtels, et les restaurants, c'est un bon point de départ pour la visite du parc, et c'est surtout la capitale locale du thermalisme, un plan futé pour les randonneurs qui souhaitent se prélasser quelques heures avant de repartir ! La Fortuna ne bénéficie pas vraiment d'un charme à l'ancienne, seule l'église mérite peut-être une photo. Il vous faudra surtout visiter les environs, qui méritent quant à eux vraiment le détour.

ECO TERMALES FORTUNA ★★

À 4,5 km au nord-ouest de l'église de La Fortuna.
✆ +506 2479 8787
ecotermalesfortuna.cr
Entrée à 9h ou 17h : 44 US$ par personne, 72 US$ avec repas inclus. Réservation obligatoire la veille.

Notre station thermale préférée à La Fortuna. Le cadre est tout simplement magnifique : cinq piscines naturelles d'eau thermale dans un jardin tropical sublime, au calme. Point de musique ici, c'est la nature qui est à l'honneur. Vous pourrez vous prélasser dans des eaux de 37 à 41 °C en écoutant le clapotis de l'eau, et pourquoi pas en buvant un délicieux cocktail. Les lieux valent largement le prix d'entrée car ils sont construits en harmonie avec la nature. Un conseil : allez y le soir, une fois la nuit tombée, c'est encore plus magique.

ARENAL MUNDO AVENTURA ★★

À 1,5 km au sud de l'église catholique, après le río Fortuna
✆ +506 2479 9762
www.arenalmundoaventura.com

Un parc dédié à l'écotourisme, dont les bénéfices permettent aux fondateurs de protéger et de reboiser les 560 hectares de forêt tropicale. L'activité touristique n'occupe que 10% du terrain. Situé dans le village de La Fortuna, le parc surplombe la cascade. De nombreuses activités y sont proposées qu'il s'agisse d'aventures, de tours naturalistes ou de visites culturelles : circuit dans la canopée à différents niveaux, sentiers, sorties en kayak, tours de nuit (où vous pourrez notamment observer la rainette aux yeux rouges !), etc.

TITOKU ★★

A 4 km à l'ouest de La Fortuna
✆ +506 2479 1700
www.hotelarenalkioro.com
Tous les jours de 10h à 20h. Admission pour 2 ou 3h selon les horaires : 23,10 US$ par adulte, 48,80 US$ avec le repas.

Vous pourrez venir profiter des huit piscines thermales de différentes dimensions. L'eau, qui oscille entre 36 et 40 °C selon la météo, jaillit d'un fleuve souterrain qui s'écoule jusqu'à l'hôtel Arenal Kioro, à 5 kilomètres de là. Les entrées sont limitées à 80 personnes, ce qui permet de garantir une expérience agréable, loin des endroits bondés. Le site, bien qu'artificiel, est très joli : les roches qui structurent le tout sont modelées à la main, et les plantes naturelles apportent un petit côté sauvage. Le rendu est bluffant.

CATARATA DE LA FORTUNA ★

À 5 minutes du centre-ville en voiture.
✆ +506 2479 9515
www.cataratalafortuna.com
Ouvert tous les jours de 7h à 17h. Entrée : 18 US$ par personne. Pensez à prendre une bouteille d'eau. Parking gratuit.

Cette cascade est une attraction prisée des voyageurs, jolie, mais elle n'a rien d'extraordinaire. Le prix ne se justifie pas, même si les escaliers pour descendre jusqu'en bas sont neufs et impeccables. On vous racontera sûrement qu'ils ont été construits pour la visite de Kim Kardashian à La Fortuna. Vous pourrez vous baigner au milieu de dizaines d'autres touristes dans une eau turquoise. Gardez un œil sur vos affaires quand vous êtes dans l'eau. On trouve également « El jardin de orquídeas », une belle collection de plus de 200 espèces de fleurs endémiques.

ANDERSON LORIA GARCIA - GUIDE ★★

✆ +506 8751 7070
Randonnée au volcan Arenal d'une durée de 2h30 à 20 US$, entrée au parc non incluse.

Pour ceux qui parlent anglais ou espagnol, Anderson est un guide très professionnel et compétent. On voit qu'il aime les animaux ; il ne se lasse jamais de leur présence, il est joyeux comme tout ! Il propose des randonnées accompagnées sur le volcan Arenal, des tours d'observation des oiseaux... Grâce à ses visites guidées, il finance ses cours de photographie, son projet étant de devenir guide-photographe. Il faut juste l'encourager à apprendre le français plutôt que l'allemand !

ARENAL BACKPACKER'S RESORT €

A 350 m de l'arrêt de bus ✆ +506 2479 7000
www.arenalbackpackersresort.com
À partir de 19 US$ par personne la nuit en dortoir, de 59 US$ la nuit dans une tente, et de 90 US$ la chambre double.

Le vrai 5-étoiles des auberges de jeunesse ! Plusieurs fois copié (on ne compte plus les hostels au nom relativement similaire dans la ville) mais jamais égalé, il offre une grande piscine design, des chambres à la propreté irréprochable, des tentes de camping tout confort (avec lit, lampes, moustiquaire, etc.), des dortoirs à la literie récente, un service de bar et de restauration ouvert toute la journée... Nous n'avons en somme trouvé aucun défaut à cet établissement !

CATARATA ECO-LODGE €€

A 1 km à l'ouest de l'église catholique, et 1 km au sud de l'école Z-13. ✆ +506 2479 9522
www.catarataloge.com
Chambre double standard : à partir de 56 US$. Petit déjeuner et taxes inclus.

A 2 km des fameuses cascades de La Fortuna, voici un lodge tenu par une famille locale adorable, discrète et aux petits soins avec les visiteurs. Il est constitué de maisonnettes en bois dispersées dans un magnifique jardin tropical, avec une vue imprenable sur le volcan Arenal. Les chambres, avec terrasse et hamac, sont simples et confortables. Une belle piscine au milieu de la végétation luxuriante vous attend. Bon restaurant de cuisine typique. Vos hôtes pourront vous organiser des excursions et vous donner de nombreuses informations touristiques

FINCA LUNA NUEVA LODGE €€

A 2,5 km à l'ouest du centre d'usinage ICE, San Isidro Peñas Blancas, à15km de La Fortuna
✆ +506 8808 2110 - www.fincalunanuevalodge.com
Chambre simple ou double à partir de 118 US$, bungalow à partir de 149 US$, sans les taxes. Petit déjeuner inclus.

Certifié biodynamique par le programme Demeter (certification biologique la plus exigeante), le lodge de Steve Farrel, un Américain, est un petit nid douillet en pleine nature. Les convictions de Steve se retrouvent jusque dans l'assiette : tout provient de la *finca,* la ferme bio, hormis les viandes qui restent tout de même de production locale. Les bungalows et les *casas* sont lumineux et spacieux. Sur place, on s'adonne à quelques brasses dans la piscine et à des moments bien-être au spa. Il ne faut surtout pas manquer tous les tours proposés !

LOMAS DEL VOLCAN €€

A 2 km du centre-ville de La Fortuna, prendre à gauche sur la piste pendant 1,5 km ; c'est après la pizzeria Vagabondo. ✆ +506 2479 9000
www.lomasdelvolcan.com
À partir de 208 US$ le bungalow pour 2 personnes. Taxes et petit déjeuner compris. Piscine, bain à remous, restaurant.

Au pied du volcan (Las Lomas) dans un beau cadre vert, aéré et tranquille, ces chalets tout en bois, aux très beaux intérieurs et très confortables, sont un régal pour se reposer. Un bain à bulles équipe plusieurs bungalows. Les bougies qui l'accompagnent permettent d'imaginer des scènes particulièrement romantiques, en extérieur. La très belle et grande piscine complète le tableau avec l'Arenal en arrière-plan. Le restaurant propose des plats de qualité afin de satisfaire une clientèle exigeante. Une adresse que nous recommandons vivement.

LOS LAGOS €€€

A 6 km à l'ouest de La Fortuna, juste après les sources thermales Baldi, sur la gauche.
✆ +506 2479 1000
www.hotelloslagos.com
Chambre double standard à partir de 127 US$, petit déjeuner et taxes incluses.

Ce très bel hôtel, vaste et doté d'une vue dégagée sur le volcan, possède 8 piscines thermales et 3 piscines classiques ainsi qu'un observatoire, une ferme aux grenouilles, aux papillons et aux crocodiles, des chevaux, un canopy tour et un restaurant, ce qui en fait également un lieu d'attraction pour les touristes qui n'y séjournent pas. Les tarifs sont très compétitifs par rapport au standing de l'établissement, qu'il s'agisse des nuitées ou des pass à la journée. Les chambres supérieures sont plus spacieuses et offrent une meilleure vue sur le volcan.

LA CHOZITA €

A 100 m au sud de la Banco Costarica, à l'est de la ville ✆ +506 8653 3472
Ouvert tous les jours de 6h30 à 19h. Petits déjeuners entre 1 500 et 2 500 colones. Plats entre 3 000 et 4 000 colones.

Qui aurait pu deviner que cette maisonnette est une ***soda***, et que cette ***soda*** prépare une sauce tartare à se damner ? Cuisinés avec amour, poulet et poisson sont servis sur la minuscule terrasse de la maison de la patronne, accompagnés de légumes, de riz et de sauces savamment préparées (celle à l'orange est aussi très bonne). On peut aussi opter pour des spaghettis, soupes, fajitas, nachos et burritos à toute heure de la journée, et y boire de bons jus (celui de ***guanabana*** est très original) comme diverses sortes de ***batidos***. Une adresse pas touristique à découvrir !

RESTAURANTE VIQUEZ €

Centre-ville
✆ +506 2479 8772
Ouvert tous les jours de l'année (sauf le Vendredi saint) de 11h à 21h. Environ 5 000 colones le repas.

Dans le centre-ville de La Fortuna, ce petit restaurant de cuisine costaricaine traditionnelle est très prisé des locaux et des touristes. Sa réputation n'est plus à faire ! Les plats sont bons et à prix doux. On retrouve bien évidemment le désormais fameux ***casado***, sous toutes ses formes, mais également des plats un peu plus variés que dans les ***sodas*** habituelles. Laissez-vous tenter par les douceurs proposées en dessert, et bien sûr par les jus de fruit frais dont on ne se lassera jamais ! Accueil charmant de la part de Mary et Rose.

TIERRA MIA €

✆ +506 2479 7011
Ouvert tous les jours de 12h à 21h30. Plats principaux entre 4 000 et 7 000 colones.

Un petit restaurant qui propose, dans un cadre soigné, une cuisine de grande qualité à un coût raisonnable. Les plats mettent en lumière des produits locaux. Les assiettes sont soigneusement dressées, et les saveurs sont exceptionnelles ! On vous recommande particulièrement le plat de loup de mer ! Les desserts aussi valent la peine qu'on leur réserve une petite place. Et pour ne rien gâcher, l'accueil est particulièrement chaleureux et le service attentionné. Il est conseillé de réserver en amont, car la salle est toute petite.

ANCH'IO €€

Dans la rue principale, près du centre commercial
✆ +506 2479 7024
Pizzeria ouverte tous les jours sauf le mardi de 12h à 22h. Plats entre 6 000 et 10 000 colones.

Ce restaurant italien présente à la carte des pizzas, pâtes, salades et soupes. Vous apprécierez les bonnes pizzas et l'atmosphère relaxante, bercé par une douce musique lounge le soir venu. Goûtez à la *ricodo*, la plus célèbre, avec fromage et champignons. Il y en a aussi de copieuses aux fruits de mer. Juste à côté, les propriétaires ont ouvert une boulangerie qui complète l'activité de la pizzeria puisqu'il est possible d'y prendre le petit déjeuner, de manger un sandwich le midi, de faire une pause douceur avec des gâteaux et surtout d'acheter des chocolats !

HOTEL FARO ARENAL €€

À 1,25 km au sud du Super Cristian N° 4
✆ +506 2479 7092
Compter à partir de 60-80 US$ le bungalow standard pour 2 personnes, petit déjeuner inclus.

Ce joli établissement est tenu par Yorleni et son mari Javier. Amoureux inconditionnels de leur nature, ils vous accueillent le sourire aux lèvres ! Si l'attention est particulière, les services offerts ne sont pas en reste. Les propriétaires ont tout rénové début 2019, un coup de peps qui donne à l'endroit du charme et de l'allure. Les bungalows confortables et convenablement équipés donnent sur des sentiers et la jungle environnante. La piscine est très agréable. Coup de cœur pour les propriétaires adorables et attachants !


© FARO ARENAL


© FARO ARENAL

DON RUFINO €€

Avenue centrale, calle 466
✆ +506 2479 9997
www.donrufino.com
Ouvert tous les jours de 11h30 à 21h30. Plats de 11 000 à 20 000 colones

Cet établissement de cuisine internationale et locale propose des plats copieux et créatifs, une association rare ! Savourez, par exemple, un *pollo a la abuela*, un demi-poulet à la sauce café et chocolat cuit dans une feuille de palmier. Tous les plats sont délicieux et surprenants. Des plats végétariens sont également proposés. Le bar, ouvert sur l'animation de La Fortuna, est agréable pour boire un verre. Les patrons, un frère et une sœur, sont adorables et le personnel très professionnel. Le lieu est particulièrement chaleureux.

INSPIRA €€

Avenida 331
✆ +506 2479 7139
www.inspiracr.com
Ouvert de 11h30 à 22h. Fermé du 15 octobre au 1er novembre. Compter environ 20 US$ par personne.

Inspira fait le plein dans un cadre particulièrement sympathique et avenant. Porté par une technique qu'il doit à sa famille spécialisée dans l'agriculture, le chef Andres revisite des plats simples pour un résultat surprenant. Le menu (différent pour le déjeuner et pour le dîner), propose donc une cuisine fusion à partir d'ingrédients locaux et biologiques. On vous conseille les raviolis aux épinards, à la feta et aux noix de cajou. Simple, créatif et efficace ! En salle, une jeune équipe particulièrement dynamique et passionnée. Une belle adresse à découvrir.

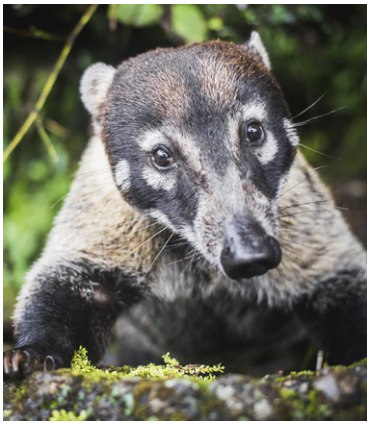
WAVE EXPEDITIONS

A côté de l'agence Desafio.
✆ +506 2479 7262
waveexpeditions.com
Tous les jours de 6h30 à 21h. Compter à partir de 75 US$ le tour en rafting.

Déjà 14 ans d'existence pour Wave Expeditions ! L'association parfaite pour une agence de tours d'aventure : un Costaricien et une Californienne, le premier connaît et aime son pays, la seconde apporte le savoir-faire et la passion des sports extrêmes. Services de haute qualité. Wave Expeditions s'efforce de partager cet amour pour le Costa Rica avec ses clients et leurs familles : rafting, kayak, canyoning. Partez aussi à cheval ou à VTT au départ du volcan Arenal pour les forêts brumeuses de Monteverde. Il y a vraiment de quoi faire dans cette région.

PARQUE NACIONAL VOLCÁN ARENAL ★★★

L'Arenal représente le volcan dans toute sa perfection, à la fois majestueux et menaçant. Il est encore jeune - puisque sa première éruption date d'il y a à peine 7 000 ans - et ses éruptions n'ont pas encore tronqué son sommet, mais c'est suffisant pour se faire une idée de la force prodigieuse du monstre, qui s'est manifesté sérieusement en 2002 avec à la clé l'effondrement d'un pan du cratère. Après 300 ans d'inactivité, on vivait près de cette montagne émergeant des collines luxuriantes sans penser une seconde qu'elle pouvait présenter un danger. Mais en 1968, un violent tremblement de terre, suivi d'une importante éruption, a complètement détruit un village sur le versant ouest. À la suite de plusieurs accidents, les visiteurs ne sont plus autorisés à s'approcher du cratère ni à entreprendre l'ascension. Pourtant, on ne voit plus les coulées de lave sur les flancs du volcan depuis 2010, pas plus que les fumerolles, au grand dam des professionnels du tourisme... Le sommet, voire le volcan tout entier, est souvent caché par les nuages. Les jours de beau temps, les touristes admirent la vue depuis La Fortuna ou s'orientent vers des réserves privées ou vers la visite du parc avec ses nombreux sentiers de randonnée, d'où observer la faune et la flore, mais également d'anciennes coulées de lave ! Il est possible d'avoir un très bon aperçu du volcan depuis l'endroit appelé Parqueo Interior, où la végétation disparaît au profit d'une couche de poussière anthracite.



© GREENREYNOLDS - ISTOCKPHOTO

Coati à nez blanc, dans le parc national du volcan Arenal.

ARENAL 1968 ★★

Après le Tabacon Hot Springs, tournez à gauche sur la piste qui va au parc. L'entrée porte à confusion avec celle du parc. ✆ +506 4001 1968
www.arenal1968.com
Ouvert entre 8h et 17h. Entrée : 19 US$ par personne. Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans.

La meilleure des réserves privées d'Arenal. La vue sur le volcan est intéressante, on est vraiment tout proche ! 2 sentiers sont possibles : le plus court (le sentier forestier balisé en rouge) dure environ 1h30 et parcourt les stigmates des éruptions de 1968. On y trouve également un belvédère, une cafétéria et un petit jardin de plantes médicinales. Le plus long (balisé en jaune) fait 5 km, compter entre 2h et 2h30 pour le parcourir. On traverse notamment une jolie forêt jusqu'à un lac naturel où l'on peut admirer des caïmans. Un lieu magique.

SKY ADVENTURES ★★★

Bosque Iluvioso Arenal ✆ +506 2479 4100
www.skyadventures.travel
Nombreuses activités proposées. Téléphérique : 48 US$ par personne. Parcours des ponts suspendus avec guide : 41 US$.

Situé au milieu de la forêt, c'est un bel endroit pour avoir des points de vue époustouflants. Sky Adventures propose différentes activités pour convenir à toutes les envies. Le Sky Trek (canopy tour) pour les amoureux des airs, le Sky Walk (ponts suspendus) pour ceux qui veulent jouer en équilibre, le Sky Tram (téléphérique) pour admirer le parc depuis les airs en toute sécurité. À ces propositions historiques se sont ajoutées d'autres activités telles que les tours en vélo, du canyoning, etc. Le personnel est professionnel et le parc mérite vraiment le détour.

SOURCES CHAUDES ★★

Juste en face du Tabacon Hot Springs. Se garer sur le parking à gauche, traverser la rue, et descendre vers la rivière derrière les barrières jaunes.
Accessible gratuitement, de jour comme de nuit.

Pour les sources d'eau chaudes naturelles juste après le Tabacon, en venant de La Fortuna, emportez le strict minimum car toutes les affaires risquent d'être mouillées. Lampe de poche indispensable ! Sur place, 2 bassins naturels de chaque côté d'un petit tunnel. Avancez prudemment car il peut y avoir un peu de courant. Suivez les habitués, vous comprendrez vite où vous devez vous installer. Les locaux ont l'habitude de s'y détendre le soir et mettent parfois des bougies. Pour les femmes seules, éviter d'y aller passé une certaine heure, on ne sait jamais.

TABACON HOT SPRINGS ★★★

Bien après les autres bassins d'eau thermale, parking bien visible sur la gauche.
✆ +506 2519 1999
www.tabacon.com
Day Pass de 10h à 22h, à partir de 89 US$ avec le déjeuner ou le dîner.



© PEPEIRA, TOM - ICONOTEC

Il faut absolument voir les eaux chaudes directement sorties des entrailles du volcan. C'est le plus ancien et le plus cher des bassins d'eau thermale, car il est directement alimenté par le cours d'eau. 17 bassins sont aménagés, et des petites cascades permettent de se faire masser le dos tout en profitant de la chaleur. Ce qui vaut la peine, si on en a les moyens, est de déjeuner ou de dîner sur place, car la cuisine proposée est de qualité. Pour moins cher, vous pouvez boire un cocktail dans l'eau chaude après avoir été servi au bar : détente garantie.

ARENAL VOLCANO INN €€

Sur la route du volcan ✆ +506 2479 1122
www.arenalvolcanoinn.com
Chambre standard à partir de 160 US$, chambre deluxe à partir de 198 US$. Petit déjeuner compris, taxes non incluses.

Devant les pentes verdoyantes du volcan, dans une grande sérénité, ce *lodge* est parfait pour rayonner dans les environs d'Arenal. Un passage au restaurant Que Rico de l'hôtel s'impose pour découvrir les cocktails de fruits frais et la cuisine méditerranéenne proposés. L'ensemble de l'hôtel propose des installations modernes entourant une grande piscine. Les chambres sont spacieuses et confortables. Demandez à avoir une des chambres avec vue sur le volcan (comme la 108) afin de pouvoir contempler le lever ou le coucher de soleil dans les meilleures conditions.



© ROBERT CICCHETTI - SHUTTERSTOCK.COM

PARQUE NACIONAL VOLCÁN ARENAL ★★★

Poste des gardes forestiers, à l'entrée du parc
✆ +506 2200 5714
Ouvert de 8h à 16h. Entrée : 15 US$ pour les adultes, 5 US$ pour les enfants de 2 à 12 ans.

Le parc propose 2 secteurs de découverte. Le premier, le secteur Volcan, abrite 3 sentiers de 600 m à 3 km. Les gardes vous expliqueront jusqu'où vous pourrez aller et vous fourniront des cartes. Parmi vos trois options : Coladas (2 km), Heliconias (600 m) et El Ceibo, un sentier de 3 km où vous pourrez admirer l'arbre âgé de 400 ans qui a donné son nom au sentier. Cependant, ne vous attendez pas à bien voir le volcan. Côté secteur Péninsule, 2 sentiers : Los Miradores (1,2 km) et El Tororoi (600 m). En 1h30, vous pourrez facilement découvrir ce secteur qui offre une vue sublime sur le volcan Arenal depuis la tour d'observation. Selon le temps annoncé, l'atmosphère se veut majestueuse ou bien mystique lorsque le volcan est habillé de bas nuages. Mais finalement, on ne voit pas grand-chose sur les sentiers et, vu que l'ascension du volcan est impossible pour des raisons de sécurité, c'est finalement de La Fortuna qu'on le voit le mieux ! À condition qu'il fasse beau, bien sûr... Le plus intéressant, pour voir la coulée de lave de 1992, est le sentier Coladas (2 km, environ 1h aller-retour). Depuis le mirador, on a une bonne vue sur le volcan et le lac. Un guide n'est pas nécessaire car les sentiers sont bien tracés. 2016 a vu se concrétiser de nouveaux projets : le développement des infrastructures du côté de la péninsule (là où l'on voit le mieux le lac), avec 3 km de sentiers supplémentaires, une plate-forme avec un mirador, une cafétéria et une boutique de souvenirs.

HOTEL KOKORO ARENAL €€

A 500 m à l'ouest du carrefour de La Palma
✆ +506 2479 1222
Nuit pour 2 adultes en chambre standard à partir de 110 US$. Petit déjeuner, taxes et accès à la source thermale inclus.

Créé par Felico et sa famille, Kokoro est au cœur d'une nature verdoyante. Bâties à partir de matériaux recyclables et de bambou, les chambres offrent une vue sur le volcan. Il vous sera possible de profiter des installations – restaurant, piscine, spa, bains bouillonnants – et de vous promener dans la réserve pour y découvrir de nombreux oiseaux, animaux et arbres fruitiers dont la *manzana de agua* (jambosier rouge) que Peggy la gérante se fera un plaisir de vous offrir en saison ! Un site parfait pour le yoga et l'alimentation organique.

ARENAL KIORO SUITES & SPA €€€

A 10 minutes de La Fortuna, après la Palma et avant Tabacón. ✆ +506 2479 1700
www.hotelarenalkioro.com
Comptez 250 US$ la chambre. Petit déjeuner compris.

Du luxe, du luxe et du luxe dans ce superbe parc de 12,5 ha au pied du volcan. Des bungalows, on peut apercevoir « le monstre ». Chambres très spacieuses avec baie vitrée, Jacuzzi, draps soyeux et coussins moelleux. Spa, bars, salle de fitness, restaurant gastronomique, piscines, et le meilleur pour la fin : des bains thermaux de toute beauté ! 8 bassins dont la température varie avec l'altitude, de 36 à 42 °C. Réservez d'emblée deux nuits, car une seule ne ferait que vous frustrer !

ARENAL OBSERVATORY LODGE & SPA €€€

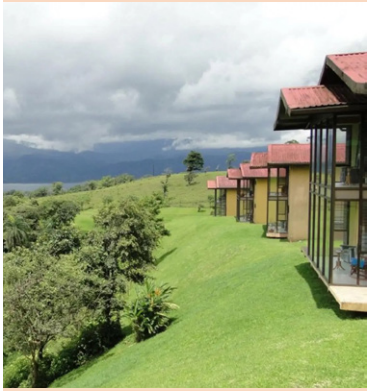
A 8 km après l'entrée du parc. A un moment, pancarte sur la gauche pour tourner dans une grande montée (1,5 km). Attention, un panneau trompeur juste avant. ✆ +506 2479 1070
www.arenalobservatorylodge.com
Chambre standard avec salle de bains privée à partir de 150 US$. Petit-déjeuner compris.

Plus de 300 ha pour observer les animaux. L'un des meilleurs endroits pour profiter du volcan Arenal, et avoir la meilleure vue sur La Fortuna. Les chambres vue volcan offrent des balcons privatifs très *cosy*. Restaurant et 11 km de sentiers de randonnée ouverts à tous (payants), musée, spa, piscines... Aussi l'un des points de départ pour le Cerro Chato (plus court et plus facile que depuis La Fortuna). Si vous n'y logez pas, nous vous conseillons vivement d'y venir pour la journée.

HÔTEL ARENAL LODGE WILDLIFE €€

200 m au nord-ouest du barrage du lac d'Arenal
✆ +506 2479 1881
www.arenallodge.com
A partir de 99 US$ la chambre standard pour deux. Petit déjeuner inclus.

On arrive dans cette ancienne ferme de noix de macadamia après 2 km d'un chemin privé. La propriétaire brésilienne, Maria Teresinha, parle français et vous accueille amicalement avec son mari, Freddy. La vue spectaculaire sur le lac et le volcan Arenal impressionne dès l'arrivée. Les chambres sont confortables. Des sentiers permettent d'explorer les 600 ha de la propriété, habitat de la fameuse grenouille verte aux yeux rouges, pour ensuite se relaxer dans des bains bouillonnants et une piscine à débordement. Le restaurant est réputé pour sa viande excellente !


© ARENAL LODGE


© ARENAL LODGE

QUE RICO ARENAL €€

✆ +506 2479 1020
www.quericoarenal.com
Ouvert de 11h à 23h. Compter entre 20 US$ et 25 US$ le repas.

Dans un cadre verdoyant et calme, face au volcan Arenal, ce restaurant à la structure moderne propose une carte de spécialités italiennes (pizzas, pâtes, desserts…). Des plats plus traditionnels et riches de la culture d'Amérique centrale sont également à la carte comme la soupe aztèque ou le ceviche. Pour ceux qui auraient encore une place pour un dessert, le ***bacio perugina*** est un incontournable. Enfin pour les amoureux du café, qu'il soit chaud ou froid, votre café sera à coup sûr gourmand. Un excellent rapport qualité-prix : une adresse chaudement recommandée !

RANCHO MARGOT €€

El Castillo
✆ +506 8302 7318
www.ranchomargot.com
Ouvert tous les jours, midi et soir. A partir de 5 000 colones le repas.

Le Rancho Margot est un modèle d'écotourisme. Il est possible d'y résider mais il est surtout conseillé d'y aller pour découvrir la ferme et pour se sustenter. Les produits biologiques, surtout des fruits et des légumes frais, sont cuisinés de façon très saine et dans une ambiance très agréable. Une bonne option après la visite du parc. L'établissement propose aussi différents tours, notamment une visite guidée du ranch, des cours de yoga, des randonnées, dont une au mirador du ranch qui offre une vue époustouflante sur le lac Arenal, etc.

STEAK HOUSE EL NOVILLO €€

Route entre La Fortuna et le parc
✆ +506 2479 1910
Ouvert tous les jours, sauf le mercredi, de 12h à 21h. Comptez entre 10 000 et 15 000 colones le repas.

Sous un grand *rancho*, c'est là que vous mangerez la meilleure viande grillée de tout le pays (si, si !). Honnêtement, les plats ont de fortes chances de vous surprendre, à l'intérieur ça ne paie pas de mine mais on y sert une cuisine simple et très savoureuse. Gardez aussi un peu de place pour le dessert et ne manquez pas d'admirer le volcan Arenal, le point de vue est vraiment sympathique. Vous ne pouvez pas rater le restaurant sur la route : une statue de vache, grandeur nature, est juste en face. Une expérience locale qu'on recommande !

LAGUNA DE ARENAL ★★★

Le lac artificiel d'Arenal inonde une grande partie de la vallée. Le barrage a été construit en 1973 pour fournir en électricité la région du Guanacaste. En 2011, la production des usines hydroélectriques a été renforcée par l'installation d'un champ d'éoliennes. Depuis les grands travaux, le lac est devenu une aire de loisirs. On y pratique la pêche qui, paraît-il, est très bonne. Les moins patients feront de la planche à voile, facilitée par de bons vents. Dans la partie ouest, c'est canotage ou baignade. La plupart des hôtels des bords du lac louent le matériel nécessaire, mais vous trouverez un peu partout sur les rives des points de location.

CEIBA TREE LODGE €€

A 6 km de Nuevo Arenal, rive nord du lac, sur la route entre La Fortuna et Monteverde.
✆ +506 8313 1475
www.ceibatree-lodge.com
En haute saison, cabine standard à 89 US$ pour 2 personnes. Petit déjeuner et taxes compris.

Peut-être l'une des plus belles vues du Costa Rica ! Surplombant le lac de la terrasse où se prend le petit déjeuner, à l'heure du coucher de soleil, cet endroit est magique, d'autant que toutes les ***cabinas*** jouissent de ce panorama. Un couple germano-tico, Dirk en cuisine et Lisseth à la gestion vous accueillent chaleureusement. Le restaurant jouit d'une terrasse où Dirk saura vous préparer une cuisine de qualité, d'inspiration internationale. Dans le jardin, il se fera un plaisir de vous conter les histoires de l'arbre, élu en 2006 plus beau ***ceiba*** du Costa Rica.

MYSTICA LODGE €€

A 13 km au nord de Tilarán et 2 km de Sabalitou, sur la route de Monteverde, du côté opposé à La Fortuna, en surplomb du lac. ✆ +506 2692 1001
www.mysticacostarica.com
Chambre dans le lodge principal à partir de 150 US$ pour 2 pers., sans les taxes. Petit déjeuner inclus.

Derrière un portail original, le Mystical Lodge propose des chambres et des bungalows confortables et bien décorés. Pour plus de confort, optez pour la villa et sa cheminée privée. La petite maison conviendra parfaitement aux familles ou aux groupes jusqu'à 6 personnes. Ce lodge invite à un séjour bien-être. D'ailleurs, il est particulièrement prisé pour ses retraites de yoga. Des visites sont organisées (sources chaudes, canopy, río Celeste…) et des activités telles que le kitesurf sont proposées. La vue depuis les hauteurs sur le lac et le volcan est sublime.

MUELLE SAN CARLOS ★

C'est une petite localité que l'on traverse très rapidement en se rendant à La Fortuna et Arenal depuis Puerto Viejo de Sarapiqui. Il n'y a pas vraiment de point d'intérêt à visiter, ni d'activité qui vaille la peine de prolonger la visite à Muelle San Carlos. Toutefois, on peut profiter d'une courte halte pour y faire le plein à la station-essence qui se trouve au croisement ! Pour une plus longue pause, on ne saurait que vous recommander le très beau resort Tilajari qui propose une myriade d'activités : canopée, randonnée à cheval dans la forêt, safari au rio Peñas Blancas, ou excursion au volcan Arenal avec arrêt aux stations thermales.

TILAJARI HOTEL RESORT & CONFERENCE CENTER €€

Muelle de San Carlos ✆ +506 2462 1212
www.tilajari.com
En haute saison, comptez à partir de 125 US$ la chambre standard pour 3 personnes. Petit déjeuner et taxes inclus.

Ce grand complexe hôtelier n'a rien d'impersonnel. Sa décoration et l'accueil chaleureux vous feront vous sentir comme chez vous ! Le bar propose d'excellents cocktails que vous pourrez déguster face à la rivière. Vous pourrez barboter dans le bain à remous, et faire vos longueurs dans la piscine de l'hôtel. Des courts de tennis à disposition, chose rare au Costa Rica. L'hôtel n'est pas au pied du volcan mais il a le mérite d'être en pleine nature et d'offrir des installations uniques.

BIJAGUA ★

Bijagua est la ville la plus proche du parc national du Volcan Tenorio, dans lequel coule le río Celeste. La zone s'est développée dans les années 1950, à l'époque les premières familles embarquaient au minimum 2 jours à bord des charrettes à bœufs pour aller jusqu'à Canas. Aujourd'hui, vous n'aurez besoin que de 30 minutes en voiture. En 2010, les touristes avertis se partageaient encore le plan d'accès au río Celeste, comme un secret. Mais depuis 2011, la nouvelle piste a facilité l'accès au parc Tenorio, les lodges ont poussé, et les habitants de Bijagua et de Katira ont eux aussi fait quelques travaux dans leur maison pour accueillir les touristes. Tous les hébergements peuvent désormais vous proposer un transfert et un guide pour le parc, qui n'est de toute façon pas loin de Bijagua. Au centre-ville, vous trouverez des distributeurs automatiques de billets, quelques bars et restaurants, et des petits hôtels ou lodges. En 2018, la piste finissait d'être goudronnée dans sa totalité entre Katira (ruta 4) et Bijagua (ruta 6), ça enlève bien sûr du charme d'antan... mais désormais Sarapiqui n'est plus qu'à 3h de route et Liberia à 45 min seulement.

Sortir

- **Festival de la Danta :** *danta* signifie tapir, et c'est sous ce nom que ce festival inauguré en 2019 rend hommage à cet animal représentatif du corridor biologique de Tenorio. Couvrant les cantons de Cañas, Bagaces et Bijagua, ce festival qui a lieu en septembre vise à promouvoir et à sensibiliser les visiteurs à la protection de l'environnement.



© KAREL STIPEK - SHUTTERSTOCK.COM

Ponts Suspendus Heliconias Lodge.

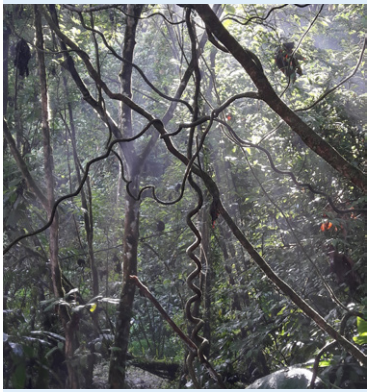
PONTS SUSPENDUS HELICONIAS LODGE ★★★

Heliconias Lodge
✆ +506 2466 8483
Accès tous les jours de 8h à 16h. Gratuit pour les hôtes de Heliconias Lodge. Pour le public : 14 US$ par adulte.

C'est un parc naturel de 110 hectares avec plusieurs sentiers dont l'un mène à d'impressionnants ponts suspendus de 64 m, 95 m et 104 m de long, en pleine forêt tropicale humide. Les sentiers permettent l'observation d'arbres géants comme le tabacon et le primiento, tous deux d'une hauteur de 55 m et de nombreux oiseaux. Il y a aussi des singes, des tapirs et des félins. Vue panoramique sur le volcan Miravalles, la vallée de Guatusos, et, quand il fait beau, sur le lac Nicaragua.

TAPIR VALLEY ★★★

Tapir Valley, Camino a Rio Celeste
✆ +506 8439 9084
www.tapirvalley.com/
Sur réservation uniquement. Sortie journée entière à 85 US$ par personne sans les taxes.



©NICOLAS LHULLIER

Réserve privée de 220 ha située à une vingtaine de minutes de voiture de Bijagua. Cette forêt tropicale humide est protégée par Donald Varela, guide ornithologue (de Casitas Tenorio), Melvin Rodriguez et leurs familles. Tapir Valley est un lieu d'une grande beauté, préservé du tourisme de masse. Les visites se font accompagnées. Les sorties matinales sont davantage destinées à l'observation d'oiseaux et de la flore, tandis que les sorties nocturnes permettent de voir insectes, reptiles, amphibiens, et peut-être le fameux tapir qui se balade surtout de nuit.

TREE CHOCOLATE

✆ +506 8629 5537
www.treechocolate.com
De 9h à 15h30 du lundi au dimanche. Tour : 18 US$ par personne.

L'un des ***must*** de la région. Amateurs de chocolat, vous serez comblés par votre visite dans cette ferme située près du volcan Tenorio. Aussi connue comme « Finca de Don Gerardo » (rapport à la réputation de l'homme du même nom qui vous ouvrira la porte de sa propriété), on y découvre le processus de fabrication du chocolat, de la coupe du cacao au conditionnement des barres chocolatées. La visite est en plein air aux côtés de guides passionnés. Fermentation, séchage et torréfaction, vous pourrez comprendre tous ces processus et vous goûterez à certaines curiosités...

RIO CELESTE BACKPACKERS €

A 200 m au sud-ouest de la Banco Nacional. A seulement 9 kilomètres du parc national de Tenorio (Rio Celeste). ✆ +506 2466 8600
www.bijaguabackpackers.jimdo.com
Lit en dortoir à 18 US$ par personne. Chambre double à 45 US$ pour deux personnes.

Bien pratique, cette petite auberge de jeunesse colorée (en fait, c'est plutôt une ***guesthouse***) située dans le village ravira les petits budgets. Ils peuvent y séjourner en dortoir, avec salle de bains commune ou dans l'une des quatre chambres doubles avec salle de bains privée. L'établissement est propre, soigné, très agréable et le propriétaire est adorable... Plus économique que ça, c'est impossible… Dommage que ce type de lieu n'existe pas dans toutes les villes du Costa Rica ! Des tours sont également proposés dont une balade nocturne.

CASITAS TENORIO B&B €€

2,5 km del Liceo
✆ +506 8439 9084
www.casitastenorio.com
Compter de 120 US$ à 150 US$ la nuit (hors taxe) pour 2 personnes. Petit déjeuner et accès au sentier inclus.

Une ferme de 7 ha dédiée à l'agriculture biologique et à l'accueil touristique. Ses propriétaires, un jeune couple tico-australien, ont ouvert leur lieu de vie aux voyageurs souhaitant se retrouver dans un endroit naturel et authentique. Des ***cabinas*** confortables et à l'architecture bien pensée, lumineuses, avec de grandes baies ouvertes sur la nature. Elles ont chacune leur cuisine et une terrasse donnant sur cet écrin de verdure. Ne manquez pas d'emprunter le sentier qui permet d'aller rendre visite aux singes, toucans et peut-être aux paresseux…

CELESTE MOUNTAIN LODGE €€

Bijagua ✆ +506 2278 6628
www.celestemountainlodge.com
Chambre double à partir de 135 US$ la nuit, taxes comprises. Petit déjeuner et accès aux sentiers inclus.

Aux portes du parc national du volcan Tenorio, ce lodge au style très contemporain bénéficie d'une vue à couper le souffle sur la forêt et les volcans. Un point d'observation apprécié des ***birdwatchers*** (300 espèces ont été recensées dans la propriété). Les chambres sont modernes, confortables et lumineuses. Les repas servis par la maison sont créatifs et concoctés à partir de produits frais et locaux. Des excursions sont organisées par l'équipe (accueil francophone) : promenades à cheval, randos, rafting... Une très belle adresse, atypique et très charmante.

SUEÑO CELESTE €€

Route d'Upala à Cañas, entre le km 28 et 29, au sud de l'entrée de Bijagua ✆ + 506 8713 7676
www.sueno-celeste.com
Compter 114 US$ pour 2 personnes. Petit-déjeuner inclus à base de produits bio et locaux. Piscine et Jacuzzi.

Le paradis des passionnés d'ornithologie ! Un petit sanctuaire où se sont installés Dominique et Daniel, un couple de Belges francophones. Situé sur un point stratégique entre les Caraïbes et la côte pacifique, le jardin fait le bonheur d'une centaine d'espèces d'oiseaux qui effectuent leur migration. On vous conseille d'opter pour la chambre Puma : chaque détail est ravissant, de la tête de lit en bois à la douche italienne en passant par la terrasse avec vue sur la forêt. Excursions : baignades et balades à cheval, cacao, tubbing sur le Rio Celeste...

TENORIO LODGE €€

250 mètres à l'est du Cruce del Retiro
✆ +506 2466 8282
www.tenoriolodge.com
Bungalow de 165 à 195 US$. Taxes, petit-déjeuner avec produits maison et accès aux bains à remous inclus.

Ce superbe ***lodge*** offre, dans un vaste jardin tropical, des bungalows élégants et lumineux. Plus de 150 espèces d'oiseaux recensées ici, et 12 espèces de grenouilles dont la rainette aux yeux rouges que vous pourrez certainement voir lors d'une balade de nuit. Christine et Franck, photographes animaliers professionnels, proposent des stages consacrés à cette discipline. Admirez la vue sur le volcan Tenorio dans l'un des bains bouillonnants installés dans le ***ranchito***. Le restaurant offre une cuisine raffinée élaborée avec des produits frais des fermes environnantes.

AVES DE TIERRAS ALTAS €€

Carlos Vargas 3km SE del CR6 300m antes de Albergue Heliconias, Provincia de Alajuela
✆ +506 8844 6167
www.tierrasaltasbijagua.blogspot.com
Bungalow : 140 US$ / pers. en basse saison - 160 US$ en haute saison, petit déjeuner inclus. Sentiers d'observation.

A 20 min du Rio Celeste, situé en face du volcan Miravelles, ce lieu de 4 hectares est idéal si vous souhaitez observer la nature environnante. Les 3 bungalows modernes sont parfaitement équipés et décorés (avec une petite cuisine), et une terrasse d'où vous pourrez prendre votre petit déjeuner et observer les nombreux oiseaux qui y ont élu résidence. Eliette et Mark, passionnés et connaisseurs de la biodiversité, se feront un plaisir de vous partager leur savoir avec une incroyable bienveillance. Une excellente base pour découvrir les environs.


© EKEKO


© AVES DE TIERRAS ALTAS

L'ÉTOILE CELESTE €€

400m Oeste de la plaza de deportes de La Union
✆ +506 6122 5629
www.etoileceleste.com
Avec petit-déjeuner 130 US$ la chambre double, 165 US$ pour 4. Gîte 3 chambres (8 pers.) piscine privée 350 $ la nuit.



© L'ETOILE CÉLESTE

Une belle adresse à la ferme au cœur de 9 ha dont 4 dédiés à la conservation. Une myriade de tours au programme : jardin botanique, balade à cheval, *tubing* sur le rio Celeste, visite laiterie et traite des vaches. À 30 min, découvrez le refuge de vie sauvage Caño Negro. Chambres décorées avec goût où le bambou est à l'honneur. Le restaurant fait la part belle à la cuisine française revisitée avec des ingrédients locaux, le Chef Yves Poncin s'est initié aux plantes sauvages avec les Indiens Maleku. L'étoile Céleste brille d'authenticité et d'écotourisme !

CAFÉ COLIBRI €

A Bijagua suivez la route principale puis tournez à droite après le Super El Mercadito, passez le terrain de football sur votre droite, et restez sur votre droite à l'intersection en patte d'oie.
Compter autour de 5 000 colones pour un plat. Ouvert de 11h à 21h30 tous les jours.

Le Café Colibri est implanté dans une ferme biologique, la Finca Verde Lodge. Véritable petit paradis, ce restaurant mettra tous vos sens en éveil : des senteurs de la forêt aux saveurs des assiettes, cet endroit bucolique nous a conquis. Le restaurant propose une cuisine internationale avec des accents locaux, on trouve notamment des salades de crevettes, guacamole, burgers, pizzas… rien d'extraordinaire mais les produits sont frais, locaux, bio, et d'un bon rapport qualité-prix ! La présence des paresseux et des singes finira par vous convaincre complètement.

EL BARRIGON €

Centre de Bijagua
✆ +506 2466 8602
Ouvert tous les jours de 7h à 22h. Comptez 5 000 colones pour un repas.

Un très bon restaurant, très populaire à Bijagua. On y trouve des pizzas, des burgers et différents snacks, mais également des plats traditionnels et des options végétariennes. Un endroit typique, simple et bon esprit. Bon rapport qualité-prix et bonne situation, en plein centre. La vue sur les montagnes est plaisante et un grand parking à l'entrée vous permettra de vous garer sans problème, même si le restaurant est bien rempli ce jour-là, ce qui n'est pas chose rare ! Au service, Jessica, la fille de la propriétaire du Heliconias Lodge : le monde est petit !

MANTI €

Sur votre droite sur la route de Bijagua à Bagaces
✆ +506 2666 5094
Ouvert de 8h à 21h tous les jours. Compter autour de 5 000 $ pour les plats et 9 500 $ pour les viandes.

Si vous demandez aux locaux où manger de la bonne viande, ils vous répondront certainement le Manti ! Réputé pour sa vue magnifique sur le volcan Tenorio et la campagne environnante, ce petit restaurant aux airs un peu austères sert pourtant des plats « haut de gamme » lorsqu'on les compare aux autres établissements du coin ! La viande est parfaitement cuite (elle fond dans la bouche…), les produits bien assaisonnés et les assiettes généreuses. Les propriétaires, sont adorables et très accueillants. Le service est particulièrement attentionné.

STAGE PHOTO

Tenorio Lodge
✆ +506 8886 5314
www.animode.net
Forfaits hébergement en pension complète à l'hôtel Tenorio Lodge, transport et entrées au parc Rio Celeste inclus.

Christine et Franck, photographes animaliers professionnels établis depuis plus d'une dizaine d'années au Costa Rica, proposent des stages de photographie. Fin connaisseurs de la nature environnante, vous serez entre de très bonnes mains pour partir à la recherche des oiseaux tropicaux. Que l'on soit amateur, débutant ou confirmé, désireux de s'initier ou de se perfectionner à la photographie animalière, ces stages sont l'occasion de coupler séjour détente et découverte des richesses naturelles de la forêt tropicale de la région.

PARQUE NACIONAL VOLCÁN TENORIO ★★★

Le parc national du volcan Tenorio s'étend sur 18 402 hectares et a été créé en avril 1995. Il est d'une grande richesse quant aux différents écosystèmes et et aux nombreuses espèces qu'il abrite. La flore est très variée et présente une forêt toujours verte (forêt pluvieuse et forêt nuageuse). On y distingue une grande variété d'héliconias, de broméliacées et d'orchidées. Parmi les mammifères, on peut y apercevoir des pumas (toutefois nocturnes et difficilement observables), des tapirs (le plus grand mammifère d'Amérique centrale), des agoutis, des singes… Sur les flancs du parc, le río Celeste, aux couleurs incroyables, et sa cascade - haute de 30 mètres - sont la principale attraction. Long de 3,2 kilomètres, soit 3h de marche aller, le sentier Misterios del Tenerio vous emmènera à travers les merveilles de ce parc : la cascade du río Celeste, le lagon, les eaux bouillonnantes et le mirador. Pour s'y rendre, équipez-vous de bottes en caoutchouc ou de chaussures étanches, surtout à la saison des pluies. Pour bien comprendre toutes les subtilités du parc et du río Celeste, une visite guidée auprès d'un guide-naturaliste est recommandée, certains sont spécialisés dans la flore, d'autres dans les insectes, d'autres sont des passionnés des félins qui peuplent la zone... Une escapade bucolique aux touches poétiques, le long des sentiers, où vous sentirez encore une fois l'énergie folle de la nature environnante.



© FRANCESCO R. IACOMINO / SHUTTERSTOCK.COM

Catarata Rio Celeste, Tenorio National Park.

PARQUE NACIONAL VOLCÁN TENORIO ET RÍO CELESTE ★★★

✆ +506 2206 5369

Entrée au parc tous les jours, de 8h à 14h, sortie à 16h. Entrée : 12 US$.

La randonnée au río Celeste, une attraction naturelle de premier ordre, fait 6 km aller-retour (compter entre 2h30 et 3h). Il est interdit de s'y baigner par mesure de sécurité, et pour conserver la propreté de la rivière. Le sentier est bien tracé, la marche est de difficulté modérée mais il faut être en bonne condition physique. Un guide est conseillé pour découvrir la faune et la flore de plus près. Le sentier dans la forêt tropicale humide mène à plusieurs attractions, à commencer par la cascade. *Paris Match* l'a élue plus belle cascade au monde ! Son bassin circulaire, bordé d'une végétation luxuriante, surprend par la couleur de son eau, on se croirait au paradis ! D'origine tectonique, elle mesure 30 m de hauteur et son bassin 17 m de profondeur. Vous remarquerez aussi les morphos (papillons bleus) qui virevoltent autour de la cascade. Une légende maleku raconte que le ***cacique*** Tenori (le volcan lui doit son nom) refusait que sa fille Eskameka épouse un prétendant. La jeune fille vint pleurer au río Celeste et, lorsque l'amoureux voulut la rejoindre, elle était devenue un beau papillon bleu. Durant la balade, vous en apprendrez plus sur le volcan Tenorio formé de 3 sommets : Cerro Tenorio Uno (le plus grand, 1 916 m), Cerro Tenorio Dos et Cerro Montezuma, que l'on voit bien depuis le Celeste Lodge. Il est considéré comme actif, même s'il n'y a pas eu d'éruption depuis 200 ans. À voir également, la Laguna Azul. Ce lac est d'un bleu turquoise si beau que le poète Celso Alvarado a dit à son sujet : « c'est le lac où Dieu a lavé ses pinceaux après avoir peint le ciel ». Un autre lieu intéressant est le Teñidero, où l'eau change de couleur, passant d'une transparence totale à une couleur turquoise. Cela serait dû à une réaction chimique entre le carbonate de calcium et le soufre s'échappant des entrailles du volcan. C'est l'endroit où s'unissent le río Buenavista et la Quebrada Agria. Une autre théorie s'appuie sur des observations physiques. Sur le chemin, vous pourrez enfin voir des bains bouillonnants naturels créés par des sources à 45 °C, qui sont l'unique manifestation visible de l'activité volcanique du Tenorio. Côté faune, de nombreux agoutis se promènent le long des sentiers, des grenouilles colorées arborent les bas feuillages et il n'est pas rare de croiser quelques singes hurleurs. On y observe aussi des tapirs, de surprenants insectes, et des paresseux. De nombreux serpents vivent dans les environs donc gardez un œil ouvert.

PARQUE NACIONAL VOLCÁN MIRAVALLES JORGE MANUEL DENGO

Le volcan Miravalles était le seul à ne pas avoir le statut de parc national. En 2019, à l'occasion de la journée mondiale de l'environnement, le Costa Rica a créé ce 29e parc national. Étendu sur 4 300 ha il consolide un circuit de parcs déjà bien établi dans la région. Promesse d'une implication active dans la protection de la biodiversité, il a pour vocation d'offrir un espace protégé aux espèces en voie d'extinction comme les jaguars et les tapirs. Officiellement nommé Parc national du volcan Miravalles Jorge Manuel Dengo Obregon, il rend hommage à ce précurseur de la protection de l'environnement au Costa Rica, décédé en 2012.

FORTUNA DE BAGACES

Ce petit village bien calme de 3 000 habitants se situe entre Bijagua et Rincon de la Vieja, sur les flancs du volcan Miravalles. Rien d'extraordinaire mais si vous êtes en voiture, n'hésitez pas à vous y arrêter afin de profiter des eaux thermales et des bains d'argile volcaniques. Vous vous sentirez comme neuf ! Aussi, c'est sans doute le meilleur spot pour approcher le volcan Miravalles au plus près. Une belle escapade entre forêts, rivières et ponts suspendus à faire en après-midi en revenant d'une bonne randonnée matinale depuis Tenorio ou Rincon de la Vieja, qui se trouvent respectivement à une heure et deux heures de voiture.

PARQUE NACIONAL RINCON DE LA VIEJA ★★★

Le volcan qui a donné son nom au parc de 17 000 ha n'est pas le plus élevé de la région, dominée par l'un des massifs volcaniques de la cordillère de Guanacaste qui comprend également le Miravalles et le Santa María. Ses dernières éruptions remontent au printemps 2017. Sur ses pentes se trouvent de nombreuses sources d'eau chaude et des mares de boue. En empêchant l'eau de s'évaporer, la forêt sèche qui entoure les volcans de la cordillère est le point de départ des nombreuses rivières qui y prennent leur source. Le parc Rincón de la Vieja a été créé dans les années 1970 pour protéger ce formidable réservoir. Dans la forêt, vous pourrez observer une multitude d'orchidées, dont la *guaria morada* (fleur nationale), et nombre d'oiseaux, de mammifères et d'insectes. Jusqu'à nouvel ordre, il n'est plus possible de tenter l'ascension du Rincón. Que cela ne vous empêche surtout pas de vous rendre au parc, car il y a toujours beaucoup à y voir. À partir des postes de gardes de Las Pailas ou de Santa María, des sentiers mènent à des sites volcaniques. Certains, longs de plusieurs kilomètres, vont jusqu'à des bassins de boue (trop chaude pour s'y plonger) ou d'eau thermale à 40 °C. Il faut y rester la journée entière pour en profiter, et idéalement y passer une ou deux nuits. Les hôtels sont distants de plusieurs dizaines de kilomètres, reliés par les mauvaises pistes qui amènent au volcan, et il n'y a pas à proprement parler de ville-étape, comme c'est le cas de Bijagua pour le río Celeste.

LAS HORNILLAS

✆ +506 2100 1233
www.hornillas.com
À partir de 35 US$ pour l'accès aux bains de boue et 55 US$ pour la combinaison bains de boue et visites des cascades.

Encore un petit coin perdu, longtemps resté caché par les Ticos qui raffolent de cet endroit. Vous découvrirez ce spa naturel au milieu des forêts et des cascades. Le programme est simple et séduisant : on se tartine de boue aux minéraux argileux et thérapeutiques, on laisse sécher, on se douche et on se relaxe paisiblement dans les sources chaudes. Entre fumerolles et mares d'eau bouillonnantes, vous aurez également la possibilité de prolonger votre visite jusqu'aux cascades. C'est aussi d'ici que l'on peut s'approcher au plus près du volcan Miravalles.

SPA SIMBIOSIS

✆ +506 2690 2900
Ouvert de 9h à 17h. Massages à partir de 60 US$.

C'est le moment de profiter des vertus thérapeutiques que la nature a à vous offrir ! Faites donc une pause et savourez les différentes options que l'on vous propose dans un cadre chic et nature. Chaque installation, les piscines d'eau thermale, le sauna ou encore les bains de boue, vous invitent à vous détendre grâce aux propriétés thérapeutiques des sources du volcan. Vous pourrez choisir parmi une sélection de massages, enveloppements, soins du visage, réflexologie et exfoliations, ou encore un forfait de soins spécial couple. Une belle escapade romantique.

TERMALES RIO NEGRO

✆ +506 2690 2900

Ouvert tous les jours de 9h à 18h. 25 US$ par personne et 20 US$ pour les enfants de moins de 12 ans.

Une pause s'impose dans les sources chaudes du Rio Negro. Les eaux thermales du volcan, riches en minéraux et aux propriétés thérapeutiques, forment des bassins naturels où l'eau peut atteindre jusqu'à 42 °C ! Avant de vous y prélasser, on vous tendra un pinceau et un bol rempli de boue pour vous tartiner de la tête au pied. Il faudra laisser sécher 10 à 15 min. Ensuite rincez-vous dans la rivière - l'eau est bien fraîche ! - ou prenez une douche afin de bien exfolier et nettoyer votre peau. Ensuite direction les sources d'eau chaude pour un pur moment de détente.

EL RINCONCITO LODGE €

San Jorge, sur la route du parc

✆ +506 2206 4832 - www.rinconcitolodge.com

Chambre standard sans petit déjeuner à partir de 104 US$ pour 2 personnes. Petit-déjeuner à 10 US$.

Ce petit lodge familial a tout d'un grand, même une piscine. Il s'est doté de nouvelles chambres récemment mais n'a pas augmenté ses prix pour autant. Pour autant, ne vous attendez pas à des chambres d'un très grand luxe. Ces dernières sont bien équipées mais sans réel charme. Préférez les chambres supérieures et leur très beau balcon. Au restaurant, on vous propose des plats typiques cuisinés avec goût, à des prix très compétitifs. Balades guidées à cheval dans le parc national Rincón de la Vieja ou au volcan Miravalles. Accueil très professionnel et chaleureux.

LA ANITA RAINFOREST LODGE €€

Dans le parc Rincon de la Vieja, mais pas à proximité des secteurs Pailas et Santa Maria. Le lodge est de l'autre côté du parc à l'est, entre Rincon de la Vieja et le volcan Miravalles. ✆ +506 2466 0228

www.laanitarainforestranch.com

Comptez à partir de 100 US$ la cabane pour une ou deux personnes. Petit déjeuner compris.

Un lodge fonctionnant dans le plus pur respect de l'environnement, au bord d'un plan d'eau, dans une zone complètement sauvage. Ana et Pablo sont aux petits soins. Excursions proposées dans toutes les parties du parc, ainsi que des promenades à cheval. Les cabines ont toutes une terrasse avec hamac : le confort est au rendez-vous ! Une plateforme de yoga offre une vue incroyable sur les montagnes et le lac. Un terrain de pétanque permet aussi de se détendre de manière ludique.

AROMA DE CAMPO €€

2 km après le village de Curubande

✆ +506 2665 0008

www.aromadecampo.com

Chambre double standard à partir de 72 US$. Petit déjeuner compris. Table d'hôtes avec menu unique.

Une maison très conviviale à la campagne, propriété d'un couple belge. La maison est particulièrement charmante, les chambres sont spacieuses et confortables. Le soir, le dîner (sauf le dimanche) se prend en commun autour d'une grande table paysanne à 19h précise. Lorsqu'ils sont là, très bon accueil de Maureen qui se charge du lodge, Karl vous proposera des balades guidées dans le parc ou aux alentours. Nous vous conseillons de séjourner dans les chambres supérieures. Très colorées, elles sont aussi très joliment décorées. Adresse originale et très sympathique !



© ARTUSH - SHUTTERSTOCK.COM

Parc Rincón de La Vieja.

HACIENDA GUACHIPELIN €€

Parc national Rincon de la Vieja
✆ +506 2690 2900 - www.guachipelin.com
En basse saison, compter à partir de 123 US$ la chambre standard pour 2 personnes.
Un immense domaine de 1 600 ha, dont la moitié est consacrée à la conservation de la forêt tropicale sèche, le reste au pâturage et au reboisement. C'est le célèbre éleveur de bétail et de chevaux espagnols Tomás Batalla Esquivel qui a acquis la propriété en 1975. Les Legacy suites sont sublimes ! Le bâtiment principal, vieux de plus d'un siècle, abrite le restaurant et donne sur la piscine. De nombreuses activités sont proposées, et le spa très rustique offre une pause bienvenue, avec massages, bains de boue, puis bains dans trois piscines sulfureuses.

BLUE RIVER RESORT €€€

Attention, cet hôtel n'est pas situé au même endroit que les autres mais se rejoint via Dos Rios, au nord du volcan. La piste est difficile mais l'hôtel bien indiqué.
✆ +506 2206 5000 - www.blueriverresort.com
Compter à partir de 140 US$ pour deux adultes en basse saison, petit déjeuner et taxes inclus.
Cet hôtel de luxe est situé à 2h de voiture environ des secteurs Santa María et Las Pailas, ce qui explique les prix assez bas compte tenu des prestations. Il est par exemple possible de partir en randonnée dans le nord du parc de Rincon de la Vieja, totalement hors des sentiers battus, et d'aller admirer l'eau bleue du río Celeste. Le mieux est peut-être de profiter simplement des nombreuses piscines mises à disposition au milieu des jardins, ainsi que du sauna et des bains de boue naturels, ou encore du jardin botanique et des bungalows de la propriété.

BORINQUEN MOUNTAIN RESORT & SPA €€€

Route de Cañas Dulces
✆ +506 8418 0101
www.borinquenresort.com/
À partir de 167 US$ la villa et 189 US$ le bungalow standard. Petit-déjeuner et accès au spa compris.
Sur les contreforts du volcan, dans une propriété de 5 000 ha où se trouve une forêt tropicale primaire que des singes viennent visiter, cet hôtel récent est composé de villas et de bungalows au milieu desquels on se déplace en voiturette. Les terrasses des chambres offrent une belle vue sur la montagne et les piscines d'eau thermale, bains de boue, et hammam naturel ne feront que parfaire votre séjour au calme. Nombreuses excursions organisées. Un hôtel avec énormément de charme.

PARQUE NACIONAL GUANACASTE

Le parc national de Guanacaste est situé du côté est de la route interaméricaine, en face du parc national de Santa Rosa. Corridor biologique entre le Parc national Santa Rosa et son voisin le Nicaragua, son rôle est pourtant primordial et ses paysages sont le sanctuaire d'un grand nombre d'oiseaux migrateurs qui se réfugient dans les terres et les hauteurs volcaniques lors de la saison sèche. Déclaré site du patrimoine mondial par l'Unesco en 1999, le parc de Guanacaste s'étend sur une aire de 15 000 hectares et se compose de trois secteurs : le secteur Maritza, situé au pied du volcan Orosi, le secteur Pitilla, à proximité du Cerro Orosito et le secteur Cacao sur les pentes du volcan du même nom. Le parc contient plusieurs sentiers très intéressants, ainsi que 4 stations d'études biologiques (Pitilla, Campo de Cacao, Pedregal et Maritza) qui servent de camps de base pour les scientifiques en perpétuelle recherche et observation des merveilles naturelles du Guanacaste. A la fois royaume des volcans et des forêts, la zone du parc national comprend des habitats naturels indispensables à des espèces aujourd'hui menacées ou en danger d'extinction. Que ce soit en termes d'écosystèmes marins ou terrestres, le parc abrite une quantité innombrables d'espèces animales et végétales. Parmi les mammifères le plus emblématiques, on retrouve le jaguar, l'ocelot, le margay (dit chat-tigre ou chat sauvage) mais aussi une grande quantité de singes et de tapirs. Du côté des insectes, des découvertes ont lieu chaque année et la complexité de ces petits invertébrés fascine la communauté scientifique : on recense pas moins de 20 000 espèces de scarabées, 8 000 espèces de papillons et 13 000 espèces de fourmis ! Les crocodiles, les chauves-souris et les tortues complètent ce tableau des animaux les plus remarquables. Les tortues luths, plus grandes tortues du monde gravement menacées, viennent se reproduire sur les plages du parc. Les amoureux de verdure seront également comblés avec plus de 7 000 espèces de plantes : de l'acajou au cactus, le passage des zones humides aux zones sèches révèle des contrastes et des changements absolument fascinants. Entre les volcans et les forêts se dessine aussi la rivière Tempisque. Principal abreuvoir du Guanacaste, ce fleuve de 144 km de long prend sa source dans le volcan Orosi et se jette plus au sud, dans le golfe de Nicoya.

SANTA ELENA ★★

Santa Elena est un petit bourg qui peut servir de camp de base pour aller explorer l'épatante réserve de Monteverde, toute proche. Il s'y dégage une atmosphère très agréable de village de montagne où il fait bon se dépenser la journée et se détendre autour d'un bon repas en soirée. Plusieurs hôtels et restaurants (ainsi que tous les *canopy* tours) pourront accueillir les voyageurs qui peuvent aussi loger dans le village de Monteverde. Les deux sont distants de seulement quelques minutes en voiture. N'hésitez pas à vous rendre à l'office de tourisme situé sur la place centrale pour vous renseigner sur les nombreuses activités proposées dans les environs.

JARDIN DE MARIPOSAS - BUTTERFLY GARDEN ★★★

✆ +506 2645 5512

Ouvert tous les jours de 9h à 15h30. Visite guidée : adultes 18 US$, enfants de plus de 7 ans 12 US$.

Une forêt recouverte d'un filet très fin, destiné à protéger les papillons de tous les prédateurs. Ce lieu permet aussi d'en savoir plus sur les insectes et les arachnides de la région. Le but est de changer les mentalités autour de ces insectes méconnus, souvent décriés, et pourtant essentiels pour notre environnement et la survie de nombreuses espèces. Plus de 40 espèces de papillons dans 4 habitats différents et plus de 20 espèces d'insectes et d'arachnides vous seront présentées.

EL TRAPICHE ★★

Cañitas, Monteverde

✆ +506 2645 7650

www.eltrapichetour.com

Entrée : adultes 38 US$, 11 US$ pour les enfants de 6 à 12 ans. Visite guidée d'1h30 tous les jours.

La visite guidée dure 1h30 : on découvre une petite exploitation de café puis on remonte le temps grâce à la présentation du ***trapiche***, la machine traditionnelle destinée à écraser la canne à sucre qui était actionnée par des bœufs. Le guide explique dans un atelier de fabrication authentique comment on fabrique le sucre à l'ancienne. Dégustation d'un très bon café en fin de visite. Vous aurez au préalable eu aussi un aperçu des plantations de café, bananes plantain, oranges, etc. Une visite intéressante, souvent animée par des guides passionnés.

JARDIN DE ORQUIDEAS ★★

50m au sud de la banque nationale

✆ +506 8426 8482

www.monteverdeorchidgarden.net

Ouvert tous les jours de 9h à 17h. Entrée et visite guidée : 14 US$ pour les adultes, 11 US$ pour les étudiants.

Le passionnant et passionné Barbosa vous invite à visiter sa mini-forêt-jardin où il collectionne ces plantes tropicales depuis de nombreuses années. On peut y observer plus de 450 espèces endémiques d'orchidées, et plus de 120 fleurs différentes. Une loupe pour observer les plus petites orchidées du monde vous est remise à l'entrée. Le tour ne dure que 30 minutes, mais on peut rester encore un peu ensuite. Les explications du guide, Don Alvaro, sont très instructives. Une visite assez chère, mais qui participe à financer l'entretien du jardin.



© JEAN-BAPTISTE TOUSSAINT - SHUTTERSTOCK.COM

Santa Elena.

RANARIO (FROG POND) ★★

À 100 m au sud-ouest du centre commercial.
✆ +506 2645 6320
Ouvert tous les jours de 9h à 20h. Entrée : 12 US$ pour les adultes, 10 US$ pour les enfants.

On estime que 40 % des amphibiens ont disparu du Costa Rica et le ***ranario*** (« grenouillerie » en français…) a pour but non seulement de les protéger, mais aussi de devenir une espèce de banque génétique. On y observe plus de 25 espèces de grenouilles dans leurs différents habitats naturels recréés dans des terrariums aménagés par des spécialistes. Très pédagogique ! On en apprend beaucoup sur les caractéristiques et l'histoire de ces petites créatures qui sont plus intéressantes à observer durant le tour de nuit : préférez donc une visite guidée en soirée.

RESERVA BOSQUE NUBOSO SANTA ELENA ★★

Compter une vingtaine de minutes en voiture depuis le village ou bien prendre le bus public. Départs de Santa Elena pour la réserve à 6h30, 8h30, 10h30 et 12h30. Retour à 9h, 11h, 13h, 15h, 16h (2 US$, sur réservation).
✆ +506 2645 5390 - www.reservasantaelena.org
Ouvert de 7h à 16h. Entrée : 16 US$ pour les adultes et 7 US$ pour les enfants. Visite guidée : 33 US$ par personne.

La réserve forestière de Santa Elena est située dans la région de Monteverde, à environ 7 km au nord de la ville de Santa Elena. Elle dispose de 12 km de sentiers répartis sur 5 sentiers bien balisés, de 2,6 km à 5 km. Ils sillonnent ce parc de 310 ha et vous mènent notamment jusqu'à une tour d'observation d'environ 14 m de haut où vous pouvez observer les volcans Arenal, Tenorio, Miravalles, et Rincon de la Vieja ! Les enfants et les personnes à mobilité réduite préféreront le circuit Mundo Joven tandis que les plus téméraires se lanceront sur le Caño Negro. Le Youth Challenge Trail vous emmènera au sommet d'une tour d'observation, à 1 700 m au-dessus du niveau de la mer, pour contempler la majesté des forêts tropicales. Cette réserve est plus accueillante que celle de Monteverde, peut-être parce qu'elle est beaucoup moins fréquentée. La forêt y est encore plus humide, et les animaux paraissent plus gros car ils ont plus de poils (farfelu, mais c'est une explication du gardien !). Située dans la partie caraïbe du pays, à une altitude moyenne de 1 600 m au-dessus du niveau de la mer, cette réserve est baignée par les alizés du nord-est, formant un groupe de nuages présents pendant la majeure partie de l'année. Ces conditions climatiques et les températures favorisent le développement d'une biodiversité étonnante où la forêt s'habille constamment d'une couleur verte luxuriante. Les bénéfices de la réserve sont consacrés au développement de la communauté.

ESTACION BIOLOGICA DEL BOSQUE ETERNO DE LOS NIÑOS €

San Gerardo de Monteverde ✆ +506 2645 5200
www.acmcr.org
Entrée : 15 US$ par personne. Visite guidée : 34,32 US$, 28 US$ pour les enfants. Logements sur place.

La « forêt éternelle des enfants » est considérée comme la plus grande réserve privée du pays. Elle dispose de 4 stations, dont 2 où il est possible de loger : San Gerardo, en chambre ou dortoir, pas d'eau chaude ni de wifi mais pour s'occuper, 7 kms de sentiers à parcourir ; et Pocosol, plus confortable,.10 kms de sentiers près de San Isidro, avec électricité, eau chaude, internet, et vue magique sur la vallée des Peñas Blancas. Service de guide disponible sur réservation préalable.

HOTEL SLOTH BACKPACKERS €

✆ +506 2645 5793
25 US$ par personne en dortoir ; 107 US$ la chambre double. Petit déjeuner inclus.

Cette auberge de jeunesse calme et hyper centrale, toute rose, est tenue par la dynamique Yorle. Une femme tica à la tête d'un hôtel au Costa Rica, ça change ! Elle connaît le coin comme sa poche et vous enverra manger à la ***soda*** de sa mère, vous faire chouchouter chez sa sœur, etc. Les petits dortoirs, propres et spacieux, sont pourvus de 2, 3 ou 4 lits. Ils sont donc tout indiqués également pour les familles et groupes d'amis qui veulent économiser et se loger dans le centre. Notez les rappels kitschissimes aux paresseux dans tout l'hôtel, très amusants.

PENSION SANTA ELENA €

En plein centre, juste avant le jardin d'orchidées, à 50 m de la Banco Nacional ✆ +506 2645 5051
www.pensionsantaelena.com
Chambre pour 2 pers. avec salle de bains commune à partir de 28 US$, avec salle de bains privée à partir de 32 US$.

Un repaire de routards, américains et européens, avec une bonne ambiance et des rencontres assurées. Les propriétaires, des Texans venus d'Austin et installés ici depuis 2004, ont conçu des chambres réparties dans deux bâtiments. On préfère les chambres du bâtiment récent, car elles sont beaucoup plus claires et plus confortables que celles du vieux bâtiment (et elles ne coûtent que quelques dollars de plus). Excellent accueil de Ran. Adresse très bien placée pour les voyageurs en bus. Le snack de tacos adjacent, qui appartient à la même famille, est à essayer !

CALA LODGE €€

Calle Mariposa ✆ +506 2645 5626
www.calalodge.com
Chambres double à partir de 100 US$ et les suites à partir de 138 US$. Compter 20 US$ par personne pour le repas.

Un peu perdu à l'écart de la ville, le Cala Lodge offre des prestations particulièrement appréciables. Sous le porche, admirez de nombreux oiseaux qui ont établi leurs nids douillets. Un couple de toucans mais aussi de nombreuses espèces tropicales. Dans la pièce de réception, thés et cafés vous attendent toute la journée gratuitement. Profitez ensuite de votre chambre, particulièrement grande et bien équipée. Les lits sont confortables et offrent pour la plupart, une très belle vue. Le personnel est vraiment charmant et fera de votre séjour ici un vrai bonheur !

BELMAR €€€

300 East Of The Gas Station ✆ +506 2645 5201
www.hotelbelmar.net
Compter à partir de 189 US$ la chambre double Peninsula, et à partir de 209 US$ la supérieure. Petit déjeuner inclus.

Cet hôtel haut de gamme ouvert en 1985 est l'un des pionniers de la région. Au tout début de son histoire, il accueillait principalement les scientifiques venus étudier la faune et la flore. À l'intérieur de 3 grands chalets de bois, les chambres parfaitement équipées offrent une vue spectaculaire sur le golfe de Nicoya. Des cours de yoga, un service de restauration et des excursions complètent les services de l'hôtel qui arbore le certificat du tourisme responsable. Le Belmar possède un bout de forêt avec des sentiers privés aménagés. Un très bel établissement.

CAMINO VERDE BED & BREAKFAST €€

300m au sud de l'église
✆ +506 2645 5641
hotelcaminoverde.com
Chambre double à partir de 80 US$ en haute saison, sans les taxes. Petit déjeuner inclus.

Vrai coup de cœur pour cette adresse où l'on se sent comme à la maison ! Les espaces communs sont particulièrement agréables : grande cuisine commune parfaitement équipée, salle à manger prolongée d'une terrasse avec vue imprenable sur la péninsule de Nicoya, coin lecture... Les chambres sont modernes et cosy. Mention spéciale pour l'accueil exceptionnel de l'équipe, qui saura vous partager de bonnes adresses et vous aider à organiser vos activités sur place.

HIDDEN CANOPY TREEHOUSES €€€

A 5 minutes du Sky Trek. ✆ +506 2645 5447
www.hiddencanopy.com
De 295 US$ à 449 US$ le chalet pour 2 personnes, 2 jours minimum. Petit déjeuner et « tea time » l'après-midi inclus.

Un lieu tout simplement magique ! Des chalets de standing perchés sur des arbres avec d'immenses vérandas pour être au plus près de la nature. Ou comment vivre la vie d'un Robinson, sans se priver du confort... Une expérience unique qui séduit beaucoup de voyageurs, à tel point qu'il faut réserver six mois à l'avance si l'on veut espérer avoir une chambre disponible. Literie parfaite, décoration soignée, accueil chaleureux. Et pour ne rien gâcher, le petit déjeuner est excellent. Tout y est pour faire de votre séjour un bonheur.

HISTORIAS LODGE €€

Proche de Santa Elena, avant El Establo.
✆ +506 2645 6914
Comptez entre 50 US$ et 100 US$ la chambre double avec petit déjeuner (taxes non comprises). Petit déjeuner 8 US$.

Un très beau ***lodge*** rutilant, avec une architecture étonnante : une façade avec des pierres en bas et du bois en haut. Balcons et terrasse permettent de voir la jolie vue sur les montagnes. Les chambres sont lumineuses, spacieuses, intégralement en bois, même la salle de bains. L'accueil un peu vieillissant sera pour vous une mine d'informations touristiques sur la région, le mieux reste toujours de s'adresser à Alba, la propriétaire des lieux : une charmante sources de renseignements ! Bref, une adresse d'un excellent rapport qualité-prix.

MORPHOS €

Centre-ville
✆ +506 2645 7373
Ouvert de 11h à 21h15. Plats locaux entre 5 000 et 10 000 colones.

L'un des restaurants les plus populaires de Santa Elena, où vous pourrez manger des plats recherchés, entouré de papillons suspendus géants très originaux que l'on retrouve même sur la façade. C'est de là que vient le nom de l'établissement, car les morphos sont de gros papillons bleus ! Au menu, du bœuf au bleu de Monteverde ou du poulet à la sauce curry et à l'ananas. Les portions sont généreuses et les assiettes élégantes. Petite touche finale : les couchers de soleil sont sublimes et la vue très jolie. Concerts en fin de semaine pendant la haute saison.

RESTAURANT CELAJES €€

Au sein de l'hôtel Belmar
✆ +506 2645 5201
Ouvert pour le petit déjeuner, le déjeuner, et le dîner de 18h à 20h30. Réservation conseillée pour le soir.

Des tables disposées sur d'élégants balcons surplombant la vallée de Nicoya et des produits savoureux qui ne viennent pas de plus loin que ce que vous pourrez observer à l'horizon. Le chef, José Pablo Gonzalez, compose ses plats à partir d'ingrédients biologiques et locaux en provenance de la Finca Madre, la ferme du restaurant. Ici, vous ne trouverez que de la cuisine simple et équilibrée, toute en finesse et préparée sur mesure. D'inspiration costaricaine, le chef revisite des plats typiques du pays tout en y ajoutant une petite dose de créativité.

RESTAURANT TREEHOUSE €€

A 50 m du bureau de Selvatura Park, face à l'église catholique.
✆ +506 2645 5751
www.treehouse.cr
Ouvert de 11h à 22h. Fermeture à 21h aux mois de mai et d'octobre. Compter 30 US$ le repas.

Des plats typiquement costariciens – du traditionnel ***casado*** aux poissons frais et aux recettes végétariennes – servis au-dessus du sol, dans les branches d'un arbre… Quoi de plus exotique ? C'est le concept original de cet établissement considéré comme l'un des dix restaurants les plus étranges du monde. Et c'est pourtant en centre-ville ! L'ambiance y est particulièremnent sympathique, surtout les soirs de concert. Un cadre qui peut aussi s'avérer très romantique. Parfait pour les familles comme les couples. On recommande !

CHOCO CAFE

50m à l'ouest de Correos de Costa Rica
✆ +506 2645 7444
https://chococafecr.com/
Ouvert tous les jours de 8h à 20h30. Petits déjeuners à 4 000 colones. Plats de 5 000 à 11 000 colones.

Le Choco Café est désormais entre de nouvelles mains ! La famille de Don Juan, bien connue à Santa Elena, avait ouvert en 2014 cet établissement où l'on pouvait déguster le café de la plantation du grand-père. Aujourd'hui, le restaurant est spécialisé dans les jus naturels, les boissons à base de café, les petits déjeuners et déjeuners sains… Et il a été repris d'une main de maître puisque tout y est excellent, de l'entrée au dessert, et jusqu'au café ! Cerise sur le gâteau, le service y est particulièrement attentionné et ***muy amable***.

100% AVENTURA

Carretera a Reserva de Monteverde
✆ +506 2645 6388
www.aventuramonteverdecr.com
Canopy tour à 54 US$ (44 US$ pour les enfants) tous les jours à 8h, 11h ou 14h. Ponts suspendus à 40 US$.

Si vous avez le vertige, passez votre chemin… Ici, vous êtes là pour vivre des sensations fortes. Le plus impressionnant reste le tour de ***canopy***. Plusieurs trajets vous sont proposés successivement dont la plus longue tyrolienne d'Amérique latine (1 590 m !). Des sensations incroyables dans des conditions de sécurité parfaites. En effet, plus de 15 personnes seront là pour assurer votre sécurité sur l'ensemble du parcours ! Superman, Tarzan, etc. On vous laisse découvrir ces surprises directement sur place. A tester sans conteste si vous venez à Monteverde !

SELVATURA PARK

Plusieurs bureaux de réservation, dont un dans le centre près du supermarché et un autre sur la route de la réserve de Santa Elena.
✆ +506 4001 7895 - www.selvatura.com
Ouvert tous les jours de 7h à 16h. Canopée, ponts suspendus, jardin de papillons, musée des reptiles et amphibiens…

S'il y a des activités à faire dans la région, ce sont bien celles proposées par Selvatura, qu'il s'agisse du canopy tour ou de la balade sur les huit ponts suspendus très haut au-dessus de la forêt, la meilleure de la région paraît-il. Parfait pour observer les animaux camouflés à la cime des arbres. Vous pourrez approcher de près les colibris au Hummingbird Garden et parfaire votre lancée de liane en liane au Tarzan Swing. Une organisation sans faille, des options de visites pour tous et un aménagement très bien opéré font de Selvatura un incontournable.

SKY ADVENTURES

✆ +506 2645 5238
www.skyadventures.travel
Ouvert de 7h à 17h tous les jours. Canopy (8 câbles) : 84 US$. Téléphérique à 48 US$. Réservation obligatoire.

Câbles d'acier et ponts suspendus pour découvrir la forêt en ayant une vue plongeante sur la canopée. Plus intéressant pour la flore que pour la faune. Notez que ce parc propose un SkyTram, un téléphérique au-dessus de la forêt, pour les personnes à mobilité réduite ou les familles avec de jeunes enfants. Pour rejoindre les tyroliennes, il faut également l'emprunter. Le guide est inclus (et nécessaire) dans le prix des ponts suspendus. Possibilité de combiner différentes activités. Accueil et personnel très compétent et professionnel.

MONTEVERDE ★★★

La forêt tropicale humide qui entoure Monteverde est difficilement accessible, aussi les habitants de cette région cherchent-ils à conserver la route qui y mène dans son état actuel pour préserver leur forêt de la déforestation (visible à la lisière) et, par-dessus tout, leur mode de vie. Il y a une trentaine d'années, un groupe de Quakers (société religieuse) de l'Alabama, séduits par la politique pacifiste du Costa Rica, s'installa dans cette région et fut à l'origine des fermes laitières de la réserve biologique de Monteverde. Aujourd'hui, cette région est l'une des principales attractions touristiques du Costa Rica, d'où peut-être une certaine « réserve » de la part des natifs qui ne s'étaient pas installés ici pour rester sur le bord de la route à compter les voitures… La plupart des établissements touristiques se situent dans le bourg voisin de Santa Elena, qui « appartient » à présent aux touristes, mais reste très agréable. Monteverde est une belle escale à envisager depuis San José, si vous avez peu de temps lors de votre séjour et que vous ne pouvez pas vous rendre dans les parcs et réserves plus lointaines. Monteverde saura vous séduire par l'atmosphère unique et mystique de ses forêts vertes et montagneuses. C'est un véritable paradis naturel où vous pourrez profiter du grand air grâce notamment aux tours en canopée, aux promenades sur les ponts suspendus ou encore aux longs silences qui révèleront avec un peu de patience l'envol d'un magnifique quetzal…

RESERVA BIOLÓGICA BOSQUE NUBOSO MONTEVERDE ★★★

Le parking est éloigné de quelques centaines de mètres de l'entrée ; un mini-bus est mis en place en haute saison pour ceux qui ne voudraient pas marcher. ✆ +506 2645 5112

www.reservamonteverde.com

Ouvert tous les jours de 7h à 16h, dernière entrée à 15h30. Entrée 25 US$, 12 US$ pour les enfants et les étudiants.

Pour visiter cette réserve, la carte que l'on vous remettra à l'entrée est bien utile. Vous pouvez marcher de 1h à une journée dans la réserve. On vous conseille la traversée du pont suspendu et le mirador qui domine une jolie partie de la forêt. Vous aurez souvent la tête dans les nuages donc pas sûr que vous ayez la possibilité de profiter du panorama alentour. On ne laisse entrer que 250 visiteurs au maximum sur les sentiers (et non à la journée), lesquels arrivent bien souvent en même temps, entre 8h et 10h, même s'il n'est pas possible de réserver sa place à l'avance, on peut toutefois réserver une visite guidée. Entre mai et décembre, en raison de l'humidité ambiante, prévoyez des vêtements pour vous changer après la visite, ou au moins un imperméable, un pull et des chaussettes. Au cours de la visite de la réserve, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir toutes sortes d'animaux comme le quetzal (surtout visible de mars à avril), emblème de la région, qui ne supporte pas la captivité. Cet oiseau nidifie dans les plus hauts et plus vieux arbres des forêts tropicales d'altitude. Le couple quetzal est un parfait exemple de partage des tâches au sein de la famille, la femelle couvant la nuit, le mâle (à la queue verte) prenant la relève en journée. Pour bien observer ces oiseaux, mieux vaut être accompagné par un guide dont l'œil et l'oreille plus expérimentés que les vôtres sauront capter le frémissement furtif dans les branchages ou dans les fougères, abondantes.



© SIMON DANNHAUER - ISTOCKPHOTO

Pont suspendu dans la forêt de Monteverde.

OCOTEA TOURS

Santa Elena
✆ +506 2645 6135
www.ocoteatours.com
Ouvert de 8h à 17h. Nombreux tours proposés. Tour dans la réserve Monteverde : 84,50 US$. Ponts suspendus : 104 US$.

Agence très professionnelle et proposant des circuits différents de l'ordinaire, principalement axés sur la nature : observation des oiseaux, visite nocturne de la forêt, visite d'une sucrerie... Un acteur responsable puisqu'il a été certifié avec la plus haute distinction au niveau du barème national pour le tourisme durable. Ocotea Tours organise aussi de nombreux trajets en transports privés. Il vous sera alors possible de vous rendre n'importe où quasiment dans tout le pays. Rendez-vous sur le site Internet pour connaître toutes les destinations couvertes.

ANYWHERE COSTA RICA ★★

www.anywherecostarica.com
Ouvert de 6h à 21h. Agence réceptive.

Ce réceptif organise des visites pour tous les goûts et toutes les bourses ! Vous pouvez prévoir une croisière en catamaran, une sortie plongée sous-marine, une initiation au surf, ou aussi vous inviter dans une plantation et déguster « el café » dans la ferme de votre choix. La coopérative de Monteverde, pour ne citer qu'elle, regroupe près de 500 membres et présente un rapport qualité-prix extra. L'équipe sera heureuse de vous accompagner à tout moment de votre planification, également en ce qui concerne les hôtels ou les transports.

BAT JUNGLE ★★

Près du restaurant Tramonti ✆ +506 2645 9999
www.batjungle.com
Ouvert tous les jours de 9h à 18h. Visite guidée : 12 US$ pour les adultes, 10 US$ pour les étudiants et les enfants.

Derrière des vitres, on peut observer différents spécimens et le guide vous présentera les principales espèces qui vivent au Costa Rica (on dénombre 113 espèces à travers le pays). Vous comprendrez pourquoi ces petits mammifères sont très utiles à l'homme. L'ouvrage ***Costa Rica, rencontres au jardin d'Eden*** (éditions Timée) l'explique bien : « Non, les chauves-souris ne sont pas des vampires qui tourmentent les humains sans défense à la nuit tombée, rien n'est plus faux [...] en fait ces petites merveilles de la nature nous protègent ». Une visite passionnante.

RESERVA CURI-CANCHA ★★

300m au nord de la fromagerie de Monteverde
✆ +506 4002 4560
https://reservacuricancha.com/
Entrée 20 US$ et 12 US$ pour les enfants. Tour de nuit 25 US$ par personne.

Cette réserve familiale organise des randonnées avec des groupes de 2 personnes au minimum et 9 personnes maximum afin de préserver au mieux ce parc de 80 hectares à la faune extrêmement riche. La visite se fait donc dans un cadre intimiste et immersif, toujours accompagnée d'un guide naturaliste qui ne manquera pas de repérer pour vous les trésors naturels de la forêt. De nuit, cela vaut encore plus le coup ! Vous pouvez également opter pour un tour spécialement dédié à l'observation des oiseaux, ou demander un tour sur mesure si vous avez des envies spécifiques.

LA CASONA €

Réserve biologique Bosque Nuboso de Monteverde
✆ +506 2645 5122
93 US$ par personne en chambre individuelle avec salle de bains privative, 3 repas et entrée à la réserve inclus.

La Casona est le seul lodge se trouvant directement dans la réserve de Monteverde. Vous aurez donc accès à tous les chemins de randonnée ! Il se situe dans un centre scientifique, le plus intéressant et le plus pratique pour être sur place au plus tôt le matin. Les chambres au confort basique sont relativement modernes et situées dans un bâtiment à l'entrée du parc. La nuitée inclut également les trois repas et le ticket d'entrée dans la réserve. La formule est donc très économique. Réserver longtemps à l'avance auprès du parc.

EL BOSQUE €€

✆ +506 2645 5158
www.hotelelbosquecr.com
Chambre double à partir de 33 US$ par personne, 38 US$ avec petit déjeuner inclus.

Un petit hôtel idéalement situé entouré d'un parc privé de 23 hectares où vous pourrez flâner le long de sentiers aménagés (et observer accessoirement la faune qui y vit !) de 8h à 15h. Il est possible de s'aventurer de nuit dans la forêt avec un guide naturaliste ou de se réveiller aux aurores afin d'observer les oiseaux. Du côté des chambres, elles sont simples mais joliment décorées et colorées. Accueil souriant, attentif et personnel de très bons conseils pour visiter la région. Enfin, le petit-déjeuner est très bon et servi plutôt généreusement.

FONDA VELA €€

Route de la réserve de Monteverde
✆ +506 2645 5125
www.fondavela.com
141 US$ la chambre standard, 202 US$ la standard confort, et 229 US$ la junior suite. Petit déjeuner compris.

Situé près de la réserve, ce bel hôtel installé sur une propriété de 35 hectares privilégie son environnement exceptionnel. Les chambres sont élégantes, disposant d'un très beau parquet et d'une magnifique vue sur les environs. Le patron de l'hôtel, Paul Loren Smith, est un descendant de Quakers ; si vous le croisez, il vous racontera volontiers l'histoire de cette communauté qui a créé la réserve de Monteverde. L'atout de l'établissement réside sans conteste dans sa belle piscine semi-couverte et son bain à remous. L'hôtel possède également deux restaurants.

STELLA'S MONTEVERDE €

Après The Bat Jungle et l'entrée du parc, proche de la fabrique de fromages.
✆ +506 2645 5560
https://stellasmonteverde.com
Ouvert tous les jours de 8h à 16h. De 3 500 à 8 000 colones le plat.

Créé en 1992, Stella's était alors une boulangerie. Aujourd'hui le lieu a bien évolué puisqu'il fait désormais également restaurant, ***coffee shop***, et il mérite autant le détour pour ses pâtisseries (brownies, tartes, pains…) que pour ses plats salés, comme les lasagnes aux légumes et les pizzas. Idéal en rentrant du parc pour marquer une pause agréable dans la grande salle cosy. D'autant plus que l'on peut se remplir l'estomac tout en contemplant les magnifiques oiseaux qui virevoltent au-dessus de nos têtes : un petit festival de couleurs et de saveurs !

TRAMONTI €€

En face de The Bat Jungle.
✆ +506 2645 6120
www.tramonticr.com
Ouvert du jeudi au lundi de 12h à 15h et de 16h30 à 21h. De 6 000 à 15 000 colones le plat.

L'endroit est superbe. La grande salle tout en bois est à la fois accueillante et très élégante. Et pour ne rien gâcher, Tramonti est un (très) bon restaurant italien avec des pizzas cuites au feu de bois comme on les aime. C'est d'ailleurs l'une des meilleures adresses restauration de la ville, même les Italiens vous le diront : ici on respecte la cuisine de la mère patrie ! Ensoleillée et authentique, c'est simple et terriblement bon. Accueil correct. Le restaurant se trouve sur la route de la réserve, à ne manquer sous aucun prétexte.

ARTESANIAS CASEM (COMMISSION ARTISANALE DE SANTA ELENA ET DE MONTEVERDE)

Avant la fabrique de fromages.
✆ +506 2645 5190
www.casemcoop.com
Ouvert du lundi au samedi de 8h à 17h et le dimanche de 8h à 16h.

Les bénéfices de la vente des produits fabriqués par les femmes de l'association vont directement à la communauté. On retrouve notamment des articles en bois, des vêtements brodés et peints à la main, des peluches à l'effigie d'animaux emblématiques du pays, des bijoux, des peintures et autres souvenirs évoquant le quetzal, crapaud doré et autres représentants de la mythologie sylvestre… Également des plats traditionnels et consistants à l'heure du repas.

GALERIA COLIBRI (HUMMINGBIRD GALLERY)

Près de l'entrée de la réserve de Monteverde
✆ +506 2645 5030
Ouvert tous les jours de 9h à 17h. Gratuit.

Michael et Patricia Fodgen qui vivent en Équateur exposent ici leurs photos de paresseux, d'insectes, d'oiseaux et de grenouilles prises dans la réserve. Maruja s'occupe de la galerie qui est aussi une boutique de souvenirs divers. Mais ce qui attire le plus les visiteurs ici, ce sont les colibris en nombre à l'extérieur. Maruja a mis un peu de miel dans plusieurs nichoirs et ces derniers viennent donc régulièrement goûter le précieux nectar, pour le plus grand plaisir des yeux.

SABINE'S SMILING HORSES

✆ +506 8385 2424
www.horseback-riding-tour.com
Ouvert tous les jours de 6h à 20h. Tour classique de 2 heures à 50 US$ par personne.

À Monteverde, Sabine est connue pour avoir été la première à proposer des balades à cheval. Différents circuits sont possibles, pour tous les niveaux : classique dans la campagne, vers les cascades ou bien dans un canyon pour plus d'adrénaline. Deux circuits spéciaux : une fois par mois pour la peine lune et avec des poneys pour les jeunes enfants. Une randonnée sur trois jours est aussi proposée qui vous emmène dans l'arrière-pays, les cascades, et les sources thermales. Sabine parle français, ce qui facilite les choses, surtout pour une première expérience.

TILARÁN ★

Tilarán est une petite ville charmante située entre la route Panaméricaine et le lac Arenal. Toujours dans une région agricole dont on remarquera les collines pelées par les troupeaux de vaches. Le contraste est saisissant avec la végétation que l'on observe plus près de la mer. C'est également une zone importante de production de café, de noix de macadamia, et de cacahuètes, ainsi que d'élevage de chevaux. Après Tilarán, on commence à apercevoir les eaux placides de la Laguna Arenal dominées par le volcan sombre. La ville n'a pas grand intérêt, mais c'est une bonne base pour aller parcourir le parc national du volcan Tenorio ou la lagune.

HOTEL MARY'S €

Centre de Tilarán
✆ +506 2695 5479
Compter 25 US$ la nuit.

Des chambres propres, à cinq minutes du parc central. L'accueil est particulièrement sympathique ce qui rend l'hôtel bien plus chaleureux. Sylvia fait tout son possible pour que ses hôtes passent un agréable séjour. L'hôtel est assez rustique et les chambres sont basiques, mais l'établissement fera très bien l'affaire si vous êtes de passage à Tilaran. Le restaurant sera très pratique pour vous restaurer, et sert une cuisine locale très savoureuse. Le rapport qualité-prix est imbattable, et la sympathie de toute l'équipe est à souligner.

CAÑAS ★

Située sur l'Interamericana, cette petite ville dont la vocation est l'agriculture et l'élevage est également une étape pour les routiers, et un croisement important pour les visiteurs. En venant de San José ou de Liberia, c'est à Cañas que vous tournerez pour vous rendre aux volcans Arenal, Tenorio et Miravalles, ou à Palo Verde. Outre son parc central et son église moderne, Cañas n'a pas de point d'intérêt majeur à vous proposer. En revanche, c'est une ville de cow-boys ! Ne soyez pas surpris d'y voir des hommes à cheval sur le long de la route, il y a de nombreux élevages dans la région. Ce sera l'occasion d'observer ce style de vie typique.

CATARATA LLANO DE CORTES ★★

Route de Cañas à Liberia
Ouvert de 8h à 16h. Entrée à 7 US$.

Dans un virage, coincée entre 2 sodas s'ouvre une piste accessible en berline. Suivre la piste et prendre le premier chemin à droite jusqu'à un petit parking. La cascade se trouve un peu plus bas. N'oubliez pas de prendre votre maillot de bain et votre appareil photo pour profiter au mieux de ce magnifique site. Si vous voulez profiter du calme et du charme silencieux des lieux, mieux vaut vous y rendre en semaine, le week-end est un peu agité. Veillez à régler votre entrée aux bonnes personnes, certains petits malins essaieront à l'occasion de vous arnaquer.

CENTRO DE RESCATE LAS PUMAS ★★★

Sur l'Interamericana, à 5 km de Cañas
✆ +506 2669 6044
www.centrorescatelaspumas.org
Ouvert tous les jours de 8h à 16h. Entrée : 12 US$ (enfants et étudiants : 8 US$).

Lily Bodmer de Hagnauer et Werner Hagnauer, aujourd'hui décédés, ont créé ce centre il y a plus de 30 ans pour venir en aide aux animaux alors victimes de la déforestation. Chaque année, de nombreux animaux sont amenés à la clinique. Ils y sont soignés puis envoyés en centre de réhabilitation. Ne pouvant pas être réintroduits, félins (jaguar, ocelots, pumas...), singes et de nombreux oiseaux comme les aras rouges vivent dans le sanctuaire, la seule partie qui se visite.

PÉTROGLYPHES FARALLÓN ★★

A proximité de Cañas (environ 10km) sur l'Interamericana
Accès à 1 000 colones.

Un panneau indique un site où l'on peut observer des pétroglyphes de la culture amérindienne des Corobicíes récemment classés au Patrimoine national. En achetant cette propriété il y a près de 40 ans, la famille López Monge n'imaginait pas devenir gardienne de ce patrimoine historique : un rocher d'une vingtaine de mètres de long et de près de 7 m de haut sur lequel on trouve différentes figures, humaines, animales ou encore abstraites qui dateraient du Ier siècle après J.-C. ! La famille organise des tours et propose des cabines pour dormir dans sa ferme.

HACIENDA LA PACIFICA €€

Sur l'Interamericana, à 5 km de Cañas
✆ +506 2669 9393
www.pacificacr.com
Chambre double standard à partir de 110 US$ en basse saison. Petit déjeuner inclus.

Si vous n'allez pas y dormir, essayez de vous y arrêter pour jeter un coup d'œil. La Pacífica est une réserve privée où le propriétaire est arrivé à allier exploitation agricole et exploitation des ressources naturelles. L'observation des oiseaux ou des armadillos est appréciable quand on connaît les difficultés qu'il faut surmonter pour en apercevoir un dans la nature. Un restaurant et une piscine pour se restaurer et se détendre. L'hôtel propose aussi des dégustations dans sa cave à vins et diverses activités (rafting, chevaux, parc national Palo Verde).

RIO PERDIDO €€€

San Bernardo ✆ +506 2673 3600
www.rioperdido.com
En saison haute, comptez à partir de 380 US$ le bungalow. Petit déjeuner compris, taxes non comprises. Superbe piscine.

Dans un lieu reculé entre l'Arenal et le Rincon de la Vieja, un boutique-hôtel de luxe à l'architecture contemporaine. Toutes très lumineuses, les chambres offrent une vue surplombant la forêt. Les sols sont en roche volcanique, tous les meubles sont des pièces uniques conçus à la main. Chaque détail est là pour parfaire votre séjour dont la douche extérieure approvisionnée par une eau thermale testée officiellement par des scientifiques ! L'écolodge situé près d'un cours d'eau propose aussi des sources thermales, du canopy dans le canyon, et un parcours de VTT.

EL COCO BOLO €

Corobici, Cañas
✆ +506 2669 6191
Ouvert de 7h à 19h. Comptez environ 5 000 colones le repas.

Une bonne cuisine costaricienne traditionnelle pour ce restaurant au menu varié et complet. On mange en extérieur sur une petite terrasse, la nourriture n'est pas extraordinaire mais on repart l'estomac bien rempli, et le sourire aux lèvres : les portions sont (très) généreuses et le personnel est réellement sympathique. Petit détail qui a son importance également, en cuisine on s'adapte à vos allergies, intolérances et régimes alimentaires. Des options végétariennes ou sans gluten sont par exemple possibles à votre demande.

PARQUE NACIONAL PALO VERDE ★★

Le parc national de Palo Verde contient une des plus grandes biodiversités du Costa Rica ! Un arbuste de couleur vert tendre aux délicates fleurs jaunes a donné son nom à ce parc de 16 804 hectares situé à 240 kilomètres au nord-ouest de San José, et à 30 kilomètres à l'ouest de Cañas sur l'Interamericana. Le long de la rivière Tempisque, les marécages et la mangrove abritent des oiseaux aquatiques, palmipèdes et échassiers communs à toute l'Amérique centrale (279 espèces recensées). Sur les rives mêmes du río Tempisque, les crocodiles peuvent atteindre 5 mètres de longueur. Précipitations : 1 500 mm. Une étape ornithologique indispensable !

PARQUE NACIONAL PALO VERDE

✆ +506 2666 5051
Hôtels, restaurants et épiceries à Cañas ou à Bagaces. Sentiers balisés. Entrée : 12 US$.

Ce parc peu fréquenté se transforme parfois en un immense lagon et les effets des marées, les conditions du sol, le drainage et les conséquences topographiques forment environ 15 habitats écologiques ! On peut alors observer des plantes aquatiques, de majestueux ceiba et quelques crocodiles... Et avec ses 279 espèces d'oiseaux aquatiques et terrestres, Palo Verde est considéré comme la plus grande colonie d'oiseaux aquatiques et migrateurs d'Amérique centrale !

ESTACIÓN BIOLOGICA PALO VERDE €€

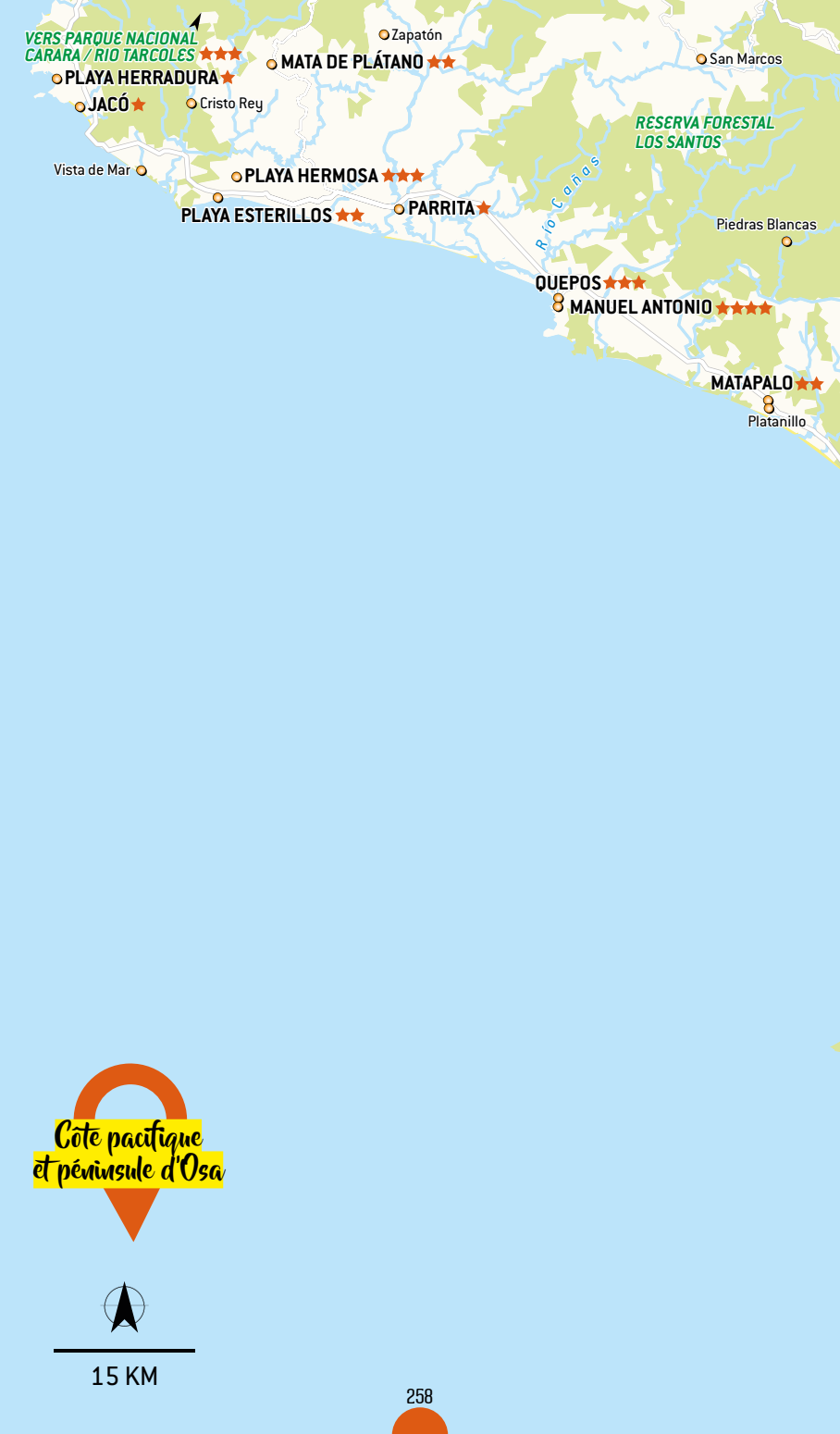
Bagaces
✆ +506 2661 4716
https://tropicalstudies.org
Comptez environ 90 US$ par personne pour l'hébergement avec pension complète.

Hébergement immersif puisqu'on est ici au cœur de la forêt et de l'écologie. Cette station biologique est gérée par l'OTS (Organisation pour les études tropicales) depuis 1968. Un point de rencontre clé pour les scientifiques qui viennent y étudier la diversité des remarquables faune et flore qui y vivent : 2 000 espèces de plantes, 125 espèces de mammifères, 470 espèces d'oiseaux et 87 espèces de reptiles. Avec ses 60 km de sentiers, vous aurez de quoi vous occuper !


PASSEPORT

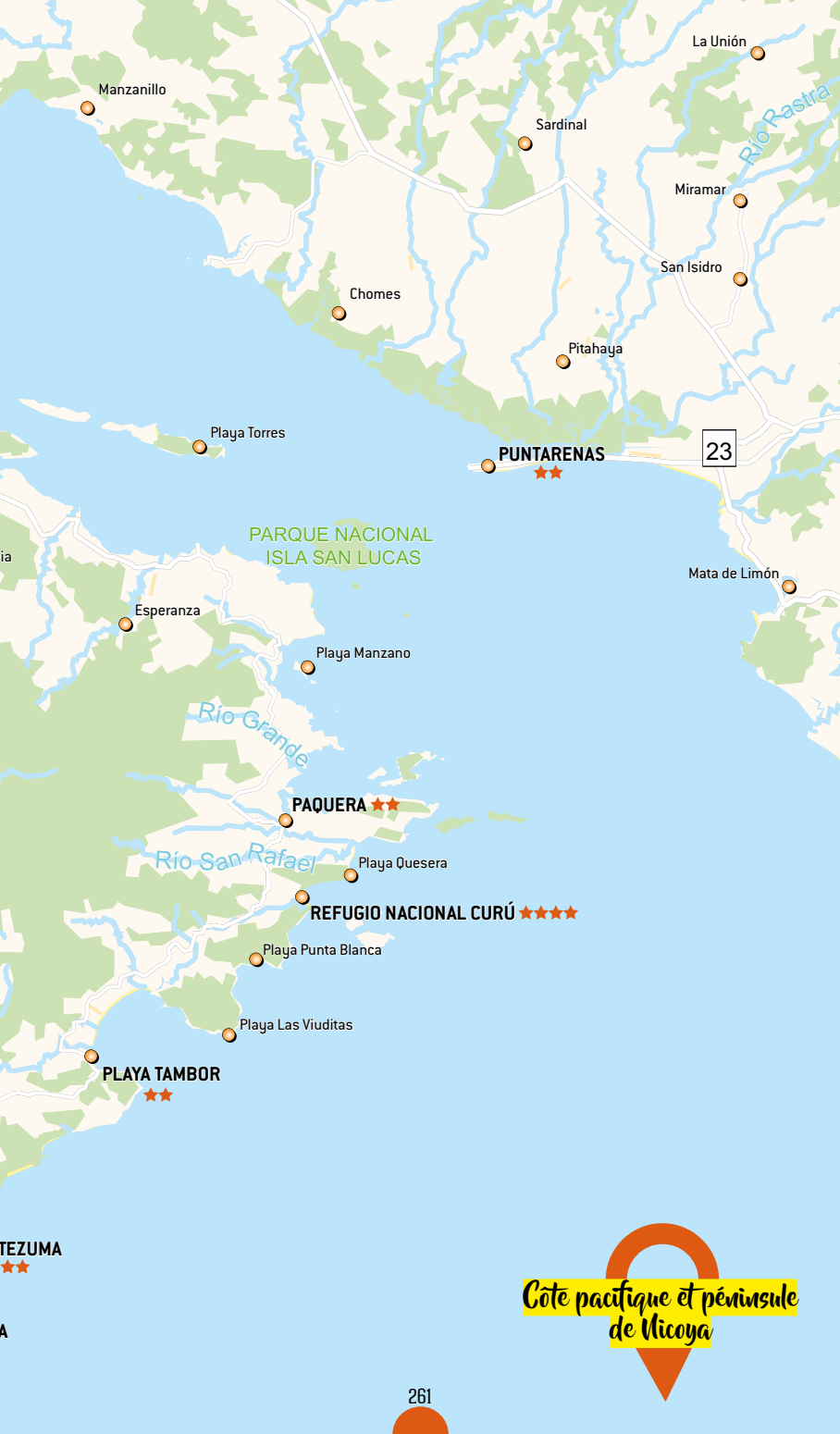
CÔTE PACIFIQUE

Parfois oubliée des touristes au profit des richesses écotouristiques des régions montagneuses, la côte Pacifique n'en recèle pas moins des joyaux en termes de paysages idylliques et de douceur ensoleillée. Côté nord, les plages du Guanacaste où les montagnes s'étirent jusqu'à plonger dans l'océan, sont des destinations de choix pour qui goûte aux loisirs aquatiques : snorkeling, plongée, mais aussi et surtout des spots de surf très recherchés. Rien ne manque dans cette région où les resorts de luxe voisinent avec des endroits plus intimistes et sauvages (pensez à Samara, Mal Pais, Santa Teresa et ses retraites pour yogi…). Au centre, le splendide Parc Manuel Antonio sera une invitation irrésistible à un *atardacer*, inoubliable coucher de soleil sur le Pacifique. Tout au sud, la péninsule de Nicoya avec ses côtes abruptes est un diamant précieux qui abrite une des plus grandes biodiversités du monde et des paysages irrésistibles.


VERS PARQUE NACIONAL CARARA / RIO TARCOLES
Zapatón
MATA DE PLÁTANO
San Marcos
PLAYA HERRADURA
JACÓ
Cristo Rey
RESERVA FORESTAL LOS SANTOS
Vista de Mar
PLAYA HERMOSA
Río Cañas
PLAYA ESTERILLOS
PARRITA
Piedras Blancas
QUEPOS
MANUEL ANTONIO
MATAPALO
Platanillo
Côte pacifique et péninsule d'Osa
15 KM
258


PARQUE NACIONAL TAPANTI - MACIZO CERRO DE LA MUERTE
Alto Cohen
Sitio Hilda
Río Chirripocito
Alto Telire
Río Coen
Río Talari
Alto Surisan
Río Pare
San Isidro de El General
San Jerónimo
Palmares
DOMINICAL
PARQUE NACIONAL MARINO BALLENA
Río Cañas
PUNTARENAS
Ujarrás
San Rafael
PUNTA UVITA
Pejibaye
BUENOS AIRES
Uvita
OJOCHAL
Térraba
Colinas
Puerto Cortés
PALMAR NORTE – PALMAR SUR
Rey Curré
Islas Sacate
SIERPE
La Casona
RESERVA BIOLÓGICA ISLA DEL CAÑO
PIEDRAS BLANCAS
Guerra
DRAKE BAY
Saladero
Agujitas de Drake
GOLFITO
San Pedrillo
Alto Laguna
PARQUE NACIONAL CORCOVADO
ZANCUDO
DOS BRAZOS
PUERTO JIMÉNEZ
Reserva Biologica
LOS PATOS
Sirena
Rio Oro
VERS ISLA DEL COCO
CABO MATAPALO
Alto Conte
PAVONES
259


GUAITIL
PARQUE NACIONAL
BARRA HONDA
Vers NICOYA
Boca Letras
Matambú
Hojancha
Huacas
Zapotal
Río Santa Rita
San Pablo
Carmona
Nancite
ISLA DE CHIRA
Matadero
Corozal Oeste
JICARAL
Cerro Azul
El Mora
Río Ora
Río Dominica
Bejuco
PLAYA SAN MIGUEL
Milagro
Río Seco
Bongo
Bijagua
Arío
Cóbano
MANZANILLO
Río Negro
PLAYA SANTA TERESA
Río Enmedio
MAL PAÍS
5 KM
260


La Unión
Manzanillo
Sardinal
Río Rastra
Miramar
San Isidro
Chomes
Pitahaya
Playa Torres
PUNTARENAS
23
PARQUE NACIONAL
ISLA SAN LUCAS
Mata de Limón
Esperanza
Playa Manzano
Río Grande
PAQUERA
Río San Rafael
Playa Quesera
REFUGIO NACIONAL CURÚ
Playa Punta Blanca
Playa Las Viuditas
PLAYA TAMBOR
TEZUMA
A
Côte pacifique et péninsule de Nicoya


10 KM
ISLA BOLAÑOS
LA CRUZ
PUERTO SOLEY
Santa Cecilia
Cuajiniquil
PARQUE NACIONAL SANTA ROSA
1
García Flamenco
AREA DE CONSERVACIÓN GUANACASTE
GOLFE DE PAPAGAYO
ESTACIÓN EXPERIMENTAL FORESTAL HORIZONTES
Cañas Dulces
Golfe de Papagayo
BAHÍA CULEBRA
LIBERIA
PLAYA PANAMA
PLAYAS DEL COCO
PLAYA HERMOSA
PLAYA EL OCOTAL
Pijije
Palmira
Zapotal
PLAYA PAN DE AZÚCAR
PLAYA POTRERO
PLAYA FLAMINGO
Filadelfia
PLAYA BRASILITO
PLAYA CONCHAL
Río Belén
MATAPALO
PLAYA GRANDE - PARQUE MARINO LAS BAULAS
Bolsón
Guanacaste
TAMARINDO
Villarreal
Río Cañas
PLAYA GRANDE
SANTA CRUZ
PLAYA AVELLANAS
Veintisiete de Abril
PARQUE NACIONAL BARRA HONDA
PLAYA NEGRA
Pochotes
GUAITIL
PLAYA JUNQUILLAL
Río Tabaco
PARQUE NACIONAL DIRIÁ
NICOYA
Hojancha
Belén
San Juanillo
OSTIONAL
NOSARA
Río Frío
PLAYA PELADA
VERS REFUGIO NACIONAL CURÚ
PLAYA GUIONES
PLAYA BUENAVISTA
PLAYA SAMARA
PLAYA CARRILLO
PUNTA ISLITA
VERS SANTA TERESA
VERS MAL PAÍS
VERS MONTEZUMA
262
PLAYA SAN MIGUEL
Nord de la côte pacifique

269 ●● GOLFE DE PAPAGAYO ET LE NORD

Célèbre pour ses plages de sable blanc, la frange côtière du Guanacaste est très réputée pour ses spots de surf ainsi que pour ses hôtels de plage parmi les meilleurs au monde. Loin de l'afflux touristique, on y trouve pourtant de grands complexes hôteliers destinés à une clientèle haut de gamme. On y vient par l'Interamericana, en bon état, qui traverse toute cette région de la frontière du Nicaragua jusqu'à Puntarenas. Le 4x4 reste cependant incontournable pour les routes secondaires qui ne sont pas goudronnées. Au niveau du climat, c'est la région la plus sèche du Costa Rica avec des températures de 25 à 34 °C.

269 PUERTO SOLEY ★
269 ISLA BOLAÑOS ★★
269 LA CRUZ ★
269 PARQUE NACIONAL SANTA ROSA ★

LIBERIA ★

270

Liberia accueille le second aéroport international du pays. La capitale du Guanacaste est parfaitement positionnée pour partir découvrir la région. Métamorphosée au gré du développement, l'âme de la « ville blanche » se retrouve avec ses maisons anciennes de la *calle* Real.

272 BAHÍA CULEBRA ★★
273 PLAYA PANAMÁ ★★
273 PLAYAS DEL COCO ★★
274 PLAYA EL OCOTAL ★★
274 PLAYA PAN DE AZUCAR ★★
275 PLAYA POTRERO ★★
275 PLAYA FLAMINGO ★★
276 PLAYA BRASILITO ★
276 PLAYA CONCHAL ★★★

277 ●● GOLD COAST

La Gold Coast ou Costa de Oro, c'est le nom que les Américains ont donné à la côte Tamarindo-Guiones. Ces derniers sont d'ailleurs très présents dans la région ! On parle ici parfois plus anglais qu'espagnol. Les locaux qui travaillent dans le milieu du tourisme sont généralement bilingues. Parfois perçue comme une « Gringo City », Tamarindo n'est toutefois pas saturée par l'atmosphère nord-américaine : étendue le long de la côte pacifique, cette petite ville pleine de charme et ses environs offrent des options diverses et variées qui vous permettront de découvrir différentes facettes du Costa Rica. Un véritable paradis touristique où vous pourrez apprendre à dompter la vague tica, profiter du magnifique coucher de soleil lors d'une croisière en bateau, parcourir à cheval les sublimes plages alentour, faire de la plongée dans les eaux tropicales à la recherche de trésors marins ou encore assister à la nidification des tortues baulas, les plus grandes tortues de la planète. Encore une fois, les surfeurs seront comblés : cette partie de la côte est très prisée et bon nombre de surf-shops s'y trouvent.

TAMARINDO ★★

277

La station balnéaire incontournable du Guanacaste est célèbre pour ses spots de surf, de baignade, et le panel d'activités qui plaira à tous les types de voyageurs. La petite ville balnéaire compte de nombreuses infrastructures, et est très fréquentée par les Américains. Heureusement, sa plage reste préservée.

PAGES

284 PLAYA GRANDE ★★★

284 PLAYA AVELLANAS ★★

285 PLAYA NEGRA ★★

285 PLAYA JUNQUILLAL ★

●● PÉNINSULE DE NICOYA

286

Une péninsule montagneuse affrontant l'océan par des côtes rocheuses et sauvages tout en dégageant de magnifiques plages de sable fin, telle apparaît la péninsule de Nicoya aux nombreux voyageurs qui la découvrent. Car avec sa forme de « tête de cheval de mer » ou de « pince de crabe » et le soleil de son climat tropical sec, la péninsule est toute tournée vers le tourisme. Ancien territoire des indiens Chorotegas, aujourd'hui disparus, elle est devenue un refuge pour Américains plutôt aisés confortablement installés sur la Gold Coast. Concernant le réseau routier, de gros efforts ont été faits dans la péninsule de Nicoya, ce qui rend le réseau agréable dans les zones localisées au nord et au nord- ouest. En revanche d'autres zones sont dans un état catastrophique comme la route de Paquera à Naranjo, toute la côte sud-ouest du Pacifique avec des pistes impossibles à passer même avec un 4x4 (hauteur des cours d'eau due aux pluies, de la marée...). L'intérieur du sud de la péninsule est aussi très difficile d'accès. Côté climat, il fait généralement chaud toute l'année sur la péninsule avec des moyennes de 30 à 34 °C pendant la saison sèche (de décembre à avril) et de 25 à 28 °C pendant la saison de pluies (de mai à novembre).

286 NICOYA ★

286 PARQUE NACIONAL BARRA HONDA ★

286 SANTA CRUZ ★

287 GUAITIL ★

OSTIONAL ★★★

287

Chaque année, la réserve faunique d'Ostional et sa plage sont le théâtre d'une arrivée massive de tortues Olive Ridley qui viennent y pondre leurs œufs - appelée *arribada*. L'arrivée par centaines de ces petites tortues marines, plus nombreuses d'année en année, est un spectacle inoubliable à observer.

NOSARA ★

289

Autrefois très fréquenté par les touristes, le petit village de Nosara, tout près de la réserve faunique d'Ostional, est aujourd'hui plus confidentiel. L'accès par la route n'est pas très simple mais la beauté de ses plages et de sa nature luxuriante mérite qu'on s'y attarde.

289 PLAYA PELADA ★★

PLAYA GUIONES ★★

290

La charmante bourgade est réputée pour être le spot de surf huppé des environs. Hôtels luxueux de bord de mer, ambiance bobo branchée yoga et nature, Playa Guiones est très prisée des voyageurs ou expatriés fortunés. Peu à peu, la destination se démocratise et propose plusieurs gammes d'hébergement pour venir profiter des vagues pour surfeurs confirmés comme débutants.

292 PLAYA BUENA VISTA ★★

PAGES

292 **PLAYA SÁMARA ★★**
Le village de Sámara offre une atmosphère paisible et surtout l'occasion de profiter de sa merveilleuse plage de sable blanc. Longue de 7 km, elle est protégée par une barrière de corail et sera parfaite pour les surfeurs débutants. À 5 km au sud, Playa Carrillo, plus préservée, est digne d'une carte postale.

296 **PLAYA CARRILLO ★★★**

297 **PUNTA ISLITA ★★**

297 **PLAYA SAN MIGUEL ★★★**

299 **MANZANILLO ★★**

299 **SANTA TERESA ★★★**
Le village de Santa Teresa offre un cadre exceptionnel au milieu de ses plages et de ses cascades. C'est l'une des destinations phares des surfeurs mais aussi des vacanciers adeptes de yoga et de Pilates. Entre restaurants bohèmes les pieds dans le sable et les plages sauvages, l'ambiance y est unique.

301 **MAL PAÍS ★★★**
Dans le prolongement de Santa Teresa, Mal País est une bourgade paisible et très agréable, où l'on se déplace principalement en quad ! Nombre de surfeurs viennent séjourner ici pour profiter de ses bonnes vagues dans des hébergements à prix raisonnables.

302 **CABUYA ★★**

303 **MONTEZUMA ★★★**

306 **PLAYA TAMBOR ★★**

307 **REFUGIO NACIONAL CURÚ ★★★★**

308 **PAQUERA ★★**

308 **JICARAL ★**

308 **ISLA DE CHIRA ★★**



© FOTOS593 - SHUTTERSTOCK.COM

Plage de Montezuma.

309

●● CÔTE PACIFIQUE CENTRALE

Bordée par l'océan et les cordillères parallèles à celui-ci, la côte pacifique centrale est la région maritime qui s'étend de Puntarenas, au nord-ouest, jusqu'à Ojochal au sud-est. Fortement influencée par le Pacifique, cette étroite bande de sable, pressée par la forêt tropicale, battue par les rouleaux de l'océan, est l'une des régions les plus prisées des touristes. C'est certainement l'une des plus belles régions du Costa Rica en raison des superbes parcs nationaux qui s'y trouvent. En son centre, l'incontournable parc national Manuel Antonio, entouré par une cinquantaine d'hôtels de bon et grand standing, est le joyau de cette côte. Très prisée par les surfeurs chevronnés, cette partie du Costa Rica est aussi un vivier de bons spots. Sans oublier les amateurs de baignade qui viennent se dorer la pilule sur les plages autour de Jacó ou Manuel Antonio... En conséquence, sachez que vous ne serez pas les seuls à visiter cette région, particulièrement en haute saison. Pensez donc à réserver vos hôtels au plus tôt afin d'avoir les meilleurs prix. Quant aux routes longeant l'océan, elles sont toutes asphaltées. Il est désormais possible de relier Puntarenas à Ojochal en moins de trois heures. Sur les routes entre Puntarenas et Jacó, et, entre Jacó et Quepos, les 65 km se font en une heure en moyenne. Il faut compter moins d'une heure de route pour parcourir les 44 km qui séparent Dominical de Quepos. De Dominical vers le sud, la route Costanera rejoint l'Interamericana en 45 minutes. Côté climat, il fait plutôt assez chaud dans la région, en moyenne de 30 à 34 °C pendant la saison sèche (de décembre à avril) et de 24 à 27 °C de mai à novembre.

309 PUNTARENAS ★★
310 PARQUE NACIONAL CARARA ★★★
312 MATA DE PLÁTANO ★★
312 PLAYA HERRADURA ★
313 JACÓ ★
315 PLAYA HERMOSA ★★★
316 PLAYA ESTERILLOS ★★
316 PARRITA ★
317 QUEPOS ★★★

MANUEL ANTONIO ★★★★

320

Le parc national de Manuel Antonio est LA destination phare du Costa Rica. Élu parmi les plus beau parcs du monde en 2011, il offre un réel concentré de ce que le Costa Rica a à offrir aux voyageurs. Entre forêt tropicale, mangroves et plages, les sentiers parcourus dévoilent une faune extraordinaire d'oiseaux migrateurs et de mammifères. Les plages se prêtent au surf et à la baignade.

328 MATAPALO ★★

DOMINICAL ★★★

328

Dominical est bien connu des surfeurs et des vacanciers qui viennent profiter d'une ambiance hippie orientée bien-être. Au programme : yoga, randonnées équestres, et cascades parmi les plus belles du pays. La plage principale n'est pas adaptée à la baignade mais de nombreuses criques désertes dans les alentours rempliront parfaitement cette fonction.

330 PUNTA UVITA ★★



© CLAUDE HUOT - SHUTTERSTOCK.COM

Baleine au Parc national Marin Ballena.

PARQUE NACIONAL MARINO BALLENA ★★★

333

Le parc national Marino Ballena est le lieu de reproduction privilégié des baleines à bosse, que l'on peut apercevoir presque toute l'année. À marée basse, la « queue de baleine » se dévoile, comme une invitation pour ces reines des mers. Une nature sauvage où profiter de grandes étendues de plages pour surfer, se baigner, ou partir plonger à la découverte de la faune marine.

OJOCHAL ★★

333

En retrait de la Costanera Sur, niché dans un bel écrin de verdure, le petit village d'Ojochal est considéré comme la capitale gastronomique du Costa Rica. Il faut dire que la qualité de ses restaurants est assez unique. À proximité des parc nationaux Marino Ballena et Corcovado, la région offre une nature généreuse entre montagnes denses, plages sauvages et cascades.

●● GOLFO DULCE

335

Comprise entre la partie méridionale de la côte Pacifique, à peu près au sud de Dominical et, à l'est, les hautes montagnes de la cordillère de Talamanca, cette région maritime du sud du Costa Rica est composée d'un grand golfe d'eau douce qui la sépare de la péninsule d'Osa. Le Golfo Dulce recèle quelques merveilles comme le refuge de vie sauvage de Golfito ou encore le parc national de Piedras Blancas, anciennement un prolongement du parc national du Corcovado. Souvent boudé par les voyageurs, le parc est un réel diamant brut dont l'étude fascine les scientifiques du monde entier. Depuis Sierpe et ses mangroves d'importance internationale, on accède par l'océan au splendide Corcovado. Sur la route de Sierpe, une pause historique s'impose sur les traces des mystérieuses sphères mégalithiques héritées des civilisations précolombiennes retrouvées dans les environs de Palma.

PAGES

335 GOLFITO ★★
336 PAVONES ★★
337 ZANCUDO ★★★
337 PIEDRAS BLANCAS ★★
338 PALMAR NORTE - PALMAR SUR ★
339 SIERPE ★★

●● PÉNINSULE D'OSA

342

Tout au sud du Costa Rica, la patte postérieure de ce pays en forme de tortue est à elle seule l'une des plus grandes forêts tropicales d'Amérique centrale, longtemps isolée du reste du pays. Aujourd'hui, Osa et ses merveilles sont en passe de devenir le nouveau pôle d'attraction du Costa Rica, et il est presque heureux que l'accès en soit encore un peu difficile. National Geographic a qualifié le Parc national Corcovado de « lieu le plus intensément biologique sur terre ». La péninsule d'Osa rassemble en effet à elle seule la moitié des oiseaux aperçus au Costa Rica. De plus, c'est pratiquement le seul endroit où il est possible (avec de la patience) d'observer des tapirs, des jaguars ou des pumas. Le climat du sud-ouest, de fortes précipitations et des températures élevées permettent une diversité biologique similaire à celle des forêts amazoniennes. Pour être plus précis : 1 513 espèces de plantes, 124 de mammifères, 375 d'oiseaux, 71 de reptiles et 48 espèces d'amphibiens ont été identifiées dans cette région... Cette péninsule s'adresse donc aux grands amoureux de la nature, à ceux qui n'ont pas peur de côtoyer insectes et chauves-souris dans leur lodge, à ceux qui sont avides d'en apprendre toujours plus sur les trésors fabuleux de notre planète, à ceux qui n'ont pas peur de l'humidité et de la chaleur... Un sentiment de bout du monde qui n'est pas à la portée de tout le monde ! Dernière chose: *National Geographic* (encore une fois) a qualifié, au printemps 2017, la péninsule d'Osa comme la 4e région la plus romantique au monde ! Donc mesdames et messieurs, si vous vous sentez l'âme romantique, vous savez ce qu'il vous reste à faire…

342 DRAKE BAY ★★★
À la pointe sud du Pacifique, cette petite baie encore préservée tend à se développer ces derniers temps avec l'ouverture de plusieurs éco-lodges. C'est le paradis des voyageurs en quête d'immersion totale dans une nature luxuriante et encore peu fréquentée. Aux portes du parc national du Corcovado, c'est l'un des lieux concentrant la plus grande biodiversité au monde.

343 PUNTA RÍO CLARO NATIONAL WILDLIFE REFUGE ★★
344 RESERVA BIOLÓGICA ISLA DEL CAÑO ★★★★

345 PARQUE NACIONAL CORCOVADO ★★★
Le parc national du Corcovado est un véritable joyau ! Il contient à lui seul 2,5 % de la biodiversité du monde. Les excursions d'une à plusieurs journées sur les sentiers entre plages sauvages et forêt tropicale humide sont la promesse de rencontres inoubliables avec le règne animal.

347 CABO MATAPALO ★★★
348 PUERTO JIMÉNEZ ★★★
349 DOS BRAZOS ★★
350 LOS PATOS ★★

PUERTO SOLEY ★

Petit village de pêcheurs, Puerto Soley est connu pour être un fameux spot de planche à voile et de kitesurf. C'est dans la fameuse Bahia Salinas que les amateurs de sports nautiques trouveront des vents forts entraînant des vagues idéales pour la pratique de ces activités. Ceux qui aiment s'éloigner des sentiers battus apprécieront particulièrement les lieux dont l'éloignement des centres touristiques plus développés lui confère un charme particulier. À 1,5 kilomètre des côtes se trouve le refuge national de faune sylvestre Isla Bolaños, un véritable paradis ornithologique où vous pourrez observer de nombreuses espèces d'oiseaux marins.

TIERRA MADRE ECO LODGE €€

Los Andes, à 25 km au nord-est de La Cruz.
✆ +506 8705 4249
www.tierramadre.co.cr
Minimum conseillé de 3 nuits. De 44 à 59 US$ par personne avec petit-déjeuner, hors taxes. Option pension complète.

Une famille belge vous attend dans un cadre hors du temps. Un immense domaine, des bungalows sans chichis mais confortables, et une vue imprenable sur le lac Nicaragua, les volcans Maderas et Concepcion. De petites piscines surplombent la nature. À la limite de l'autosuffisance, Adrien s'occupe de la ferme avec son cousin et les fermiers du cru. Tout ce qui est consommé au restaurant vient des cultures et de l'élevage de Tierra Madre. Niveau activités la liste est longue : pêche au harpon de bambou, pilotage de charrue à bœufs, façonnage de baguettes…

ISLA BOLAÑOS ★★

Refuge national de la faune sylvestre, Isla Bolaños, petite île de 25 ha accessible de Puerto Soley au fond de la baie de Salinas, est un paradis ornithologique. On y recense, parmi les espèces les plus représentatives, des pélicans bruns et des frégates. Pour accoster, il faut l'autorisation des autorités de Santa Rosa. C'est l'une des zones les plus sèches du pays avec annuellement moins de 1 500 mm de pluie. Bahía Salinas est principalement fréquentée par les fous de planche à voile qui connaissent les vents forts de la baie, mais son éloignement des centres touristiques plus développés lui confère un charme particulier, à découvrir.

LA CRUZ ★

À 20 kilomètres au sud de la frontière nicaraguayenne, La Cruz est la ville importante de ce bout de pays éloigné de tout. Mais ne vous y trompez pas, ce n'est rien d'autre qu'un village sur l'Interamericana. Pas de charme particulier ici, mais si vous voulez vous y rendre, vous y trouverez des options d'hébergement. La ville se trouve en outre dans une région qui regorge de beautés diverses : plages, collines, parcs nationaux et îles sont autant de paysages qui pourront vous offrir un vrai bain de nature. D'autant plus que la destination n'est pas très fréquentée par les voyageurs. Pour les amateurs de surf, vous y trouverez aussi votre bonheur.

PARQUE NACIONAL SANTA ROSA ★

L'aire de conservation de Guanacaste forme un grand ensemble protégé qui regroupe le parc de Santa Rosa, celui de Rincón de la Vieja et le parc national Guanacaste, parmi les plus récents du Costa Rica (ouverts en 1989), dont l'activité principale est la recherche. Séparé du premier par l'Interamericana, le parc national Guanacaste en est le parfait prolongement écologique dans la partie ouest, puis 2 volcans imposent leur relief, le volcan Orosí et le volcan Cacao que l'on peut escalader. Le parc national de Santa Rosa est ouvert au public. Il protège l'habitat typique de la forêt tropicale sèche, un écosystème rare dans le monde. Ce morceau de terre qui couvre presque entièrement la péninsule de Santa Elena était, il y a quelques dizaines d'années, dévasté par la déforestation et les feux de forêt. La zone a alors été déclarée protégée pour permettre sa reforestation et l'étude du processus de régénération d'une forêt. La Casona a été dévastée par un incendie en 2001, mais le musée a pu rouvrir dans la maison reconstruite à l'identique. Pour observer la faune, mieux vaut s'y rendre durant la saison sèche, quand les animaux se retrouvent autour des rares points d'eau et que les insectes sont moins nombreux. Mais c'est aussi en cette période que les groupes de visiteurs affluent car on peut circuler en 4x4 dans le parc. En d'autres temps, on venait y voir les tortues, notamment celles de Ridley, pondre à Playa Nancite, au nord du golfe Papagayo. Mais l'accès de la plage est maintenant restreint à 25 visiteurs à la fois, suite à des exactions commises par des personnes indélicates.

Pour s'y rendre, réservez votre place auprès des autorités du parc. D'autres animaux sont visibles à l'année, dont un grand geai noir et blanc qui pousse un cri encore plus rauque que celui de n'importe lequel de ses congénères. On trouve ici une cinquantaine d'espèces de chauves-souris. Les autres mammifères présents vont du singe au coyote en passant par le coati. En ce qui concerne la flore, deux arbres sont particulièrement intéressants. Le premier, un arbre imposant au large branchage, a donné son nom à la province du Guanacaste, dont il est devenu le symbole. Le second, le *gumbo limbo*, est facilement reconnaissable à son écorce brûlée, associée à la couleur des Indiens. Enfin, pour les surfeurs, c'est à Santa Rosa qu'ils pourront affronter les vagues de Peña Bruja, à Playa Naranjo.

POSTE DE GARDES FORESTIERS DE MURCIELAGO

Poste de Murcielago
✆ +506 2666 5051
www.acguanacaste.ac.cr
Entrée : 16,95 US$, 5,65 US$ pour les enfants. Camping : 4 US$ en plus du billet d'entrée.

Moins fréquenté et encore sauvage, le secteur de Murciélago permet d'accéder à la superbe Playa Blanca, accessible en VTT ou en 4x4 durant la saison sèche. On trouve aussi un sentier de randonnée, El Nance, un parcours circulaire de 800 m de long et d'une durée de 30 minutes, qui mène à un point de vue où l'on peut admirer le volcan Orosí, les collines de Murciélago et les collines de la péninsule Santa Elena. Les îles San José, elles, sont accessibles par bateau depuis Cuajiniquíl.

POSTE DE GARDES FORESTIERS DE SANTA ROSA

Poste de Santa Rosa ✆ +506 2666 5051
www.acguanacaste.ac.cr
Entrée : 16,95 US$, 5,65 US$ (pour les enfants). Réservation nécessaire pour camper (tarif : 4 US$).

On y vient surtout pour accéder à Playa Naranjo (à 18 km de l'entrée principale, accessible en saison sèche uniquement avec un 4x4. 6h aller-retour à pied) et son célèbre spot de surf Peña Bruja. Plusieurs sentiers attendent les visiteurs au secteur Santa Rosa et au secteur Naranjo, ainsi qu'une aire de camping (eau non potable à Naranjo). Les sentiers menant à la plage ne relèvent pas d'un intérêt majeur. On vous conseille donc de pousser jusqu'à la plage pour une juste récompense.

OLLIE'S POINT

C'est l'autre fameux spot du parc de Santa Rosa, dans le secteur de Murciélago. Rendu célèbre par le film *The Endless Summer II*, Ollie's Point n'est plus un trésor caché, mais ne vous attendez pas pour autant à devoir vous bousculer pour avoir une place sur la plage, elle reste très isolée ! Inaccessible en 4x4, il faudra s'y rendre en bateau depuis Tamarindo ou depuis Coco. Les vagues, consistantes et très longues, sont parfaites pour les surfeurs modérés à expérimentés. Possibilité de camping sur la plage après autorisation des *rangers*.

PEÑA BRUJA

Playa Naranjo

Ce spot de surf très célèbre, aussi appelé Witches Rock, est l'un des meilleurs du Guanacaste ! Son nom vient de l'imposant rocher qui trône au large de Playa Naranjo, dans le secteur Santa Rosa du parc, devant lequel des vagues tubulaires de 3 mètres viennent déferler. C'est le paradis des surfers aguerris ! Pour les moins avancés, la plage bordée de végétation offre un cadre magnifique où il est très agréable de se poser pour observer le ballet des surfeurs. L'accès en saison est praticable avec un 4x4, depuis le siège du parc.

LIBERIA ★

Liberia est la plus grande ville du Nord et la capitale du Guanacaste. Connue pour être un centre d'élevage et une bourgade rurale où il fait bon vivre parmi les *sabaneros*, elle se métamorphose peu à peu depuis que le pays délocalise et que l'aéroport est devenu international, désenclavant ainsi la région et permettant aux touristes de rejoindre directement les plages de la Gold Coast. La *calle* Real, une rue aux maisons anciennes au sud de l'église aux lignes futuristes, a conservé tout son charme. Liberia est encore parfois appelée la « ville blanche » en souvenir de ses rues régulièrement passées à la chaux, pratique qui a disparu avec l'asphaltage.

OFFICE DU TOURISME DU GUANACASTE NORD

Aeropuerto Daniel Oduber
✆ +506 2668 1183
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 16h.

L'office de tourisme est installé dans un petit bureau qui se situe dans le hall principal de l'aéroport. Vous pourrez prévoir de vous y arrêter à votre arrivée à Liberia pour prendre de précieuses informations sur vos prochains itinéraires. Vous y trouverez différentes cartes, des informations touristiques sur la région du Guanacaste Nord, et également des brochures sur la ville de Liberia. Une escale intéressante pour poursuivre le voyage sur un bon pied !



© BILGEHAN YILMAZ - ISTOCKPHOTO

Jeunes costaricains en habits traditionnels, Liberia.

ADOBE RENT-A-CAR

Aéroport international de Liberia
✆ +506 2542 4800
www.adobecar.com
Agence ouverte au public tous les jours de 8h à 17h.

Adobe Rent a Car est une agence tica historique, forte de 20 ans d'expérience, qui offre un très bon service client. Elle dispose d'une quinzaine d'agences à travers le pays, notamment dans les deux aéroports principaux du pays (San José et Liberia), sur la côte pacifique, et dans les Caraïbes. Si vous préférez, le véhicule peut être livré gratuitement à votre hôtel. Les tarifs pratiqués sont transparents, les assurances obligatoires sont incluses, et le service est très professionnel. L'agence met à disposition des véhicules très récents : berlines, SUV et 4x4.

TERMINAUX DE BUS

Avenida 5 entre c10 et c12

Le terminal municipal et le terminal Pullmitan se trouvent dans le centre-ville de Libéria. Il est difficile de les distinguer car le ballet incessant des bus rend la répartition entre les terminaux quelque peu opaque. Ce ne sera pas un problème puisqu'ils sont accolés. De ces terminaux, vous pourrez rejoindre de nombreuses destinations à travers le pays : San José, Cañas, Nicoya, Playa Hermosa, Playa Tamarindo, La Cruz, Peñas Blancas, Managua au Nicaragua, etc. La plupart des destinations sont couvertes sur une plage horaire large avec des bus très réguliers.

AEROPUERTO INTERNACIONAL DANIEL ODUBER QUIRÓS

A 12 km à l'ouest de Liberia.
www.liberiacostaricaairport.net

Inauguré en 2012, l'aéroport dispose d'un nouveau terminal plus grand pour accueillir les visiteurs de plus en plus nombreux à transiter par Liberia. Pour les vols internes, la compagnie Sansa dessert Liberia. Depuis San José, comptez 200 US$ aller-retour. Des compagnies nord-américaines et européennes ont également des vols directs vers Liberia. Depuis 2019, KLM a ouvert une nouvelle liaison depuis Amsterdam vers Liberia (région Guanacaste). 7 vols par semaine sont programmés.

HÔTEL BOYEROS €

Près de l'intersection entre l'Interamericana et la rue principale ✆ +506 2666 0722
www.hotelboyeros.com
71 US$ la chambre simple, 83 US$ la double, 93 US$ la triple, 102 US$ la quadruple. Petit déjeuner et taxes compris.

C'est en 1970 que Heriberto Rodriguez, alors conducteur de camions, réalise qu'il y a un besoin hôtelier dans cette région pour ces professionnels de la route. Il ouvre alors Boyeros (« Boyero » signifie conducteur de charrette à bœufs). Cinquante ans plus tard, le petit hôtel s'est bien développé puisqu'il propose 70 chambres. Il offre deux très belles piscines (dont une où l'on peut voir un orque dessiné au sol), un jardin, et un restaurant ouvert en permanence. Les chambres sont confortables. Une bonne adresse, bien placée.

LAS ESPUELAS €€

2 kms de Liberia sur l'autoroute Interamericana
✆ +506 2666 0144
Chambre standard à partir de 45 000 colones pour 2 pers. 10 000 colones supplémentaires par pers. Restaurant, piscine.

À l'écart du centre-ville, l'hôtel Las Espuelas est une ancienne ***hacienda***. Entièrement de plain-pied, les chambres sont séparées par des espaces végétalisés très bien entretenus. Les chambres sont modernes, vastes, confortables et très bien équipées. L'hôtel accueille une clientèle importante de banquiers Josefinos en voyage d'affaires mais aussi les touristes de passage. Le restaurant et la grande piscine sont très agréables. Une option intéressante pour séjourner au calme tout en pouvant accéder au centre-ville de Liberia, et un bon rapport qualité-prix.

SABOR PORTEÑO €€

400m au sud et 100m à l'ouest de la antigua gobernación
✆ +506 2665 6851
Ouvert du mardi au dimanche, midi et soir. Fermé le lundi. Entre 7 000 et 15 000 colones le plat.

Autodidacte dans tout ce à quoi il touche, le chef Freddy Espinoza a ouvert ce qui était alors un petit restaurant de quartier en 2008 avec 25 000 colónes en poche. Les temps ont bien changé puisqu'il s'agit sans doute aujourd'hui d'une des meilleures tables du pays. Originaire de Puntarenas, il nous fait découvrir des plats locaux mais aussi des plats du Pérou, maîtrisés à merveille, en l'honneur de deux de ses maestros. Du ***Chupe de camarones*** au véritable bœuf Angus, tout est excellent. Une belle ***success story*** et un vrai coup de cœur pour la cuisine du chef !

SEÑOR PATACON €€

Av. du 25 juillet
✆ +506 2666 2456
Ouvert tous les jours de 12h à 21h. 9 000 colones le plat en moyenne.

À quelques pas de la très moderne cathédrale Sainte-Marie, vous dînerez sur la terrasse ou dans la maison traditionnelle vieille de 150 ans, et à l'ambiance chaleureuse. Anciennement appelé Toro Negro, le restaurant a désormais pris le nom de son propriétaire, mais est resté une ***steakhouse***. Vous pourrez bien sûr vous régaler de bonnes pièces de viande aux cuissons maîtrisées, mais la carte propose également ***ceviches***, ***patacones***, plats de poissons et de fruits de mer, et même de la cuisine caribéenne ! Il y en a pour tous les goûts.

BAHÍA CULEBRA ★★

Au nord du golfe de Papagayo, Bahía Culebra (« la baie de la couleuvre ») et la superbe Playa Nacascolo, sur la péninsule du même nom, forment une zone quasiment privée, bordée de plages sublimes, qui attire une clientèle haut de gamme en quête d'établissements de luxe - la zone offre aussi des options d'hébergement dans des établissements milieu de gamme. L'accès à Playa Nacascolo est ouvert à tous. Le bus se prend à l'entrée du Resort Four Seasons, mais on peut aussi s'y rendre en bateau. Les plages de Nancite et Iguana sont aussi des immanquables ! Les eaux chaudes et paisibles de la zone abritent un écosystème incroyable à observer en snorkeling.

PLANET HOLLYWOOD BEACH RESORT €€€

✆ +506 4703 1000
www.planethollywoodhotels.com
A partir de 300 US$ la chambre double. Nombreuses promotions sur le site Internet selon la chambre.

Ce complexe hôtelier ***all inclusive*** de la chaîne vous prépare des vacances sous le signe du soleil et du divertissement : cours de zumba, de plongée ou encore de yoga, spectacles de danse, pool party et centre de fitness, dur de s'ennuyer d'autant plus que l'énergie des animateurs est extraordinaire. L'effet ***hollywood*** n'est jamais loin, mais la proximité avec la plage et le nez-à-nez avec les singes nous ramènent tout de même à la ***Pura Vida***. Les chambres sont jolies et modernes.

GOLF-CLUB DE L'HOTEL FOUR SEASONS

✆ +506 2696 0000
www.fourseasons.com/costarica
Ouvert tous les jours de 10h à 14h, sauf le lundi. Green fee : 290 US$ pour les 18 trous (180 US$ pour 9 trous).

Situé à l'extrême pointe de la baie de Culebra, au sein du Four Seasons, ce parcours de 18 trous (par 72) conçu par le grand champion Arnold Palmer est classé parmi les 100 meilleurs parcours en dehors des Etats-Unis. Avec une vue stupéfiante sur la péninsule de Nicoya, c'est un cadre de rêve qui est offert ici aux joueurs expérimentés comme à ceux qui souhaitent débuter. D'autant qu'une vue spectaculaire sur l'océan vous attend depuis 14 des 18 trous du parcours.

PLAYA PANAMÁ ★★

Située à 3 kilomètres au nord de Playa Hermosa, la Playa Panama est une succession de sable fin et noir entouré de végétation exubérante. Il y a une petite mangrove à l'estuaire du río Rocha, riche d'oiseaux aquatiques et marins. Les plages isolées et encore naturelles plus au nord de Bahía Culebra ne sont pas accessibles depuis Playa Panamá, sauf en barque ; elles le sont par une autre route en revenant sur Liberia. Un petit paradis naturel qui combine un des sables les plus fins du pays à des eaux cristallines, faisant de la zone une étape idéale pour pratiquer des sports aquatiques ou pour observer l'écosystème marin de la baie.

PLAYAS DEL COCO ★★

C'est la plage la plus accessible et la plus visitée de cette côte. Elle n'a donc rien d'une plage sereine ou tranquille, surtout pendant les vacances scolaires, car elle est prisée par de nombreux Ticos. Il est facile de pratiquer la plongée à partir de la côte et de nombreuses sorties sont proposées. Les passionnés peuvent aussi aller à Isla Catalina (30 minutes de trajet depuis Playas del Coco), ou à Isla Murciélagos (1h30 de trajet). Attention : à ne pas confondre avec l'Isla del Coco et ses richesses naturelles incroyables ! On en est bien éloigné ici, même si l'endroit reste sympathique et les rencontres peuvent être nombreuses.

HOTEL M&M €

Vers le terrain de foot, à gauche de la rue principale quand on arrive à la mer.
✆ +506 2670 1212
www.hotelmym.com
Comptez à partir de 55 US$ la chambre double. Petit déjeuner et taxes inclus. Parking sécurisé.
Voici une « maison de plage » qui cumule bien des avantages. D'abord, une excellente situation, au bord de la mer, en plein centre de Coco sans être dans la rue principale. Ensuite, une architecture romantique, avec 2 grandes terrasses en bois : en bas pour prendre le petit déjeuner, et en haut pour lézarder sur un matelas ou dans les canapés en regardant la mer. Enfin, un excellent accueil francophone, avec de bons conseils sur le surf, la plongée et les sorties. Seul bémol : des nuits un peu bruyantes, mais la réception propose des bouchons d'oreilles.

LE COQ €

Rue principale
✆ +506 2670 0680
https://holalecoq.wixsite.com/mysite-2
Ouvert du lundi au samedi de 12h à 21h. Fermé le dimanche. Plats de 3 000 à 7 000 colones.
Si la simple évocation d'un *casado* vous donne des frissons et que vous ne voulez pas vous attabler dans un vrai restaurant, Le Coq est une alternative idéale. Ce snack libanais sert de copieux et délicieux repas. Des falafels, des kebabs, des salades, des plats cuisinés, des wraps dans du pain pita, accompagnés de succulentes pommes de terre à l'ail et de houmous, avec sauce tzatziki bien sûr. On peut s'asseoir sur les tabourets ou bien emporter son snack. Cerise sur le gâteau, l'équipe est très sympathique. Excellente adresse, vous serez surpris !

DIAMANTE ECO ADVENTURES

✆ +506 2105 5200
www.diamanteecoadventurepark.com
Pour la Superman Zip Line compter 78 US$ par adulte et 63 US$ par enfant pour une durée de 2 heures.
Une belle promesse d'adrénaline vous attend dans ce parc situé à quelques kilomètres seulement de Matapalo. Entre jungle et océan, l'aventure s'avère aussi agréable que sensationnelle et les options sont nombreuses pour satisfaire toutes les envies et tous les âges. Entre survol de la canopée et chute libre, la tyrolienne The Howler se distingue avec ses 1km de long. Si vous préférez limiter les frissons, un accès est possible également au sanctuaire animalier du parc. Après la faune, vous pourrez découvrir la flore avec la belle collection du jardin botanique.

KUNA VELA

Pas de bureau sur la terre ferme pour le moment.
✆ +506 8301 3030
www.kunavela.com
Compter à partir de 90 US$ le tour en bateau et le snorkeling avec retour au coucher du soleil.
L'équipe francophone de Kuna Vela emmène les vacanciers sur son catamaran. Diverses formules : snorkeling et balade en mer à la demi-journée, snorkeling et coucher de soleil, journée complète sur le bateau, mais également des circuits privés avec sortie en mer pour la pleine lune, ainsi que des locations pour les groupes. Ce sera l'occasion parfaite de découvrir le golfe de Papagayo sous un tout nouvel angle, sur les eaux chaudes du Costa Rica. Vous pourrez découvrir des plages reculées et leur faune marine, et profiter des paysages intacts.

SUMMER-SALT DIVE CENTER

25 La chorera ✆ +506 2670 0308
www.summer-salt.com
Compter 125 US$ pour la sortie plongée (2 plongées) et 170 US$ pour l'attestation en piscine (équipement inclus).

Cette agence francophone tenue par les très sympathiques Céline et Mickaël organise de bonnes sorties plongée et privilégie les petits groupes de 4 ou 5 personnes. Les débutants peuvent s'initier à la plongée en piscine avant de faire leur baptême en mer. Pour ceux qui ont déjà goûté aux joies des profondeurs, possibilité de faire des sorties en mer aux îles Catalinas et Murcielagos, ou, pour ceux qui n'osent pas se lancer, de partir en bateau pour explorer avec masque et tuba les fonds marins. Plusieurs moniteurs encadrent le groupe pour une sécurité maximale.

FATHER ROOSTER BAR AND GRILL €€

Playa Ocotal
✆ +506 2670 1246
www.fatherrooster.com
Ouvert de 12h à 21h. Plats aux alentours de 9 000 colones.

Connu pour son honnête cuisine et ses soirées animées et dansantes sur la plage, ce bar-restaurant au bord de la mer mérite sa bonne réputation. Ceviches, salades, tacos, bowls et plats cuisinés. On y mange bien grâce à des plats relativement copieux. De très nombreuses animations sont proposées et en particulier des concerts, directement sur la plage. L'hacienda, datant de 1917, est l'une des seules encore debout sur le nord de la côte costaricienne.

PLAYA EL OCOTAL ★★

Une belle et grande plage au sud de Playas del Coco. Elle fait partie d'un grand et ambitieux projet, Proyecto de Conservacion Playa Esmeralda. Spot réputé, Ocotal est également un bon point de départ pour admirer les fonds marins du Pacifique. Les pointes rocheuses de ses deux extrémités abritent une riche faune marine que vous pourrez facilement observer en longeant la côte, équipé de masque et tuba. Pour les plus aventureux, vous pourrez partir en sortie plongée bouteille à Isla Catalina où vous aurez de bonnes chances d'observer les somptueuses raies manta, en plus des poissons tropicaux, requins, tortues et pieuvres qui vivent dans les environs.

PLAYA PAN DE AZUCAR ★★

Au sud de Playa Ocotal, c'est une plage tranquille, quasiment privée. Plus communément appelée Playa Azucar, elle est très peu fréquentée : c'est l'endroit idéal pour passer quelques jours au calme, en dehors des circuits. Avec son sable gris clair, Playa Pan de Azucar offre plusieurs options d'activités. Lorsque ses eaux sont calmes, l'environnement est idéal pour pratiquer le snorkeling, mais lorsque l'océan s'agite, les surfers avancés y prendront beaucoup de plaisir. Les lieux se prêtent aussi parfaitement aux balades méditatives en forêt, aux randonnées à cheval sur la plage, aux sorties de pêche, ou à l'exploration des petites îles alentour.

© ARTUSH - SHUTTESTOCK.COM



Playa el Ocotal.

CASA CHAMELEON €€€

4 km au nord du stade de football de Potrero.
✆ +506 2103 1212
www.casachameleonhotels.com
Compter à partir de 800 US$ la villa vue mer.

Top 5 des plus beaux hôtels d'Amérique centrale en 2019, Casa Chameleon nous régale d'un séjour de rêve entre confort, luxe et détente. En surplomb de la mer et de 2 plages sublimes, l'immense salon magnifiquement bien décoré s'ouvre sur un chemin qui descend à l'*infinity pool,* élue parmi les plus belles du monde ! Les villas spacieuses et leurs salles de bains vitrées sont juste un rêve, avec accès à une piscine privée. Le restaurant-bar Sentido Norte, situé au-dessus est ultra chic, et le chef Jose Lopez figure parmi les références du pays. Belle découverte.

PLAYA POTRERO ★★

À quelques kilomètres au nord de Flamingo, c'est un petit village résidentiel, où il est plus simple de louer une maison face au Pacifique à des particuliers que de chercher une chambre d'hôtel. Une boulangerie, un petit supermarché et quelques restaurants vous permettront de vous restaurer. C'est une plage plus authentique, idéale pour les familles, avec une succession de criques. Ici, on ne vient pas pour surfer, et pour cause : c'est une zone de mouillage prisée. L'accès est un peu difficile au départ de Playas del Coco (25 km) et ne peut s'effectuer qu'en 4x4. Une alternative consiste à passer par les terres mais vous perdrez beaucoup de temps.

PLAYA FLAMINGO ★★

Playa Flamingo (l'une des plages préférées des tour-opérateurs) doit sa renommée au complexe touristique qui s'y est développé. Alors qu'elle était auparavant connue sous le nom de Playa Blanca – ce qu'est réellement sa plage, blanche –, Playa Flamingo a failli ne devenir qu'une avancée rocheuse couverte de bâtiments roses, qui font des petits gris béton à la naissance. Heureusement, le développement excessif a pu être évité et les abords de la plage conservent beaucoup de charme (mêmes si les installations hôtelières ne sont pas loin). Elle reste une plage assez huppée avec les tarifs qui vont avec... Vous croiserez de nombreux vendeurs d'eau de coco.

ISOLINA BEACH €€

A 100 m de la plage.
✆ +506 8554 7483
www.isolinabeach.com
Chambre standard à partir de 63 US$ avec petit déjeuner.

Dans cet hôtel, plusieurs types d'hébergements se côtoient, pour différents budgets. Les chambres classiques (pour 2 à 4 personnes) sont situées dans un bâtiment autour d'une première piscine. Les villas et les petits appartements pourvus d'une cuisine, plus intimes, sont disposés autour d'une seconde piscine. Un très grand jardin vous permettra de vous installer pour écouter les singes hurleurs ainsi que des dizaines d'oiseaux exotiques. Le restaurant est ouvert à tous. Le personnel est serviable. Bon rapport qualité-prix.

MARGARITAVILLE BEACH RESORT €€€

✆ +506 2654 4444
Chambres de la double standard à l'appartement familial. Compter à partir de 190 US$, avec petit-déjeuner.

Fin 2018, le Flamingo Beach annonçait son rachat à plusieurs millions de dollars. Plus luxueux et désormais plus moderne : le Margaritaville Beach Resort. Des chambres chic et lumineuses très élégantes. L'atmosphère des lieux est très agréable. Vous pourrez profiter d'innombrables services : spa, courts de tennis, salle de cinéma, 3 piscines extérieures (dont une avec un bar). Côté restauration, plusieurs options, notre préférée reste le 5 O'Clock Somewhere Bar & Grill.

VIC TOURS

✆ +506 8723 3008
www.victourscostarica.com
Situé sous le yacht club. À partir de 65 US$ le zipline tour au parc national de Carara.

Victor Mora Chaves vous fait profiter de sa grande expérience du terrain. D'abord agriculteur, Vic comme l'appellent les intimes, a par la suite étudié l'anglais et la biologie pour rejoindre sa passion de la nature et devenir guide certifié. Il a finalement ouvert sa propre agence, avec des guides passionnés et animés par la transmission de leur savoir. De nombreux tours sont proposés : zipline, observation des oiseaux, mangroves, observation des crocodiles, des singes, agritourisme... De quoi satisfaire toutes les envies ! L'équipe est très professionnelle.

GRACIA MAR VISTA €€

Mar Vista, à 1 km au nord de l'ancienne Brasilito
✆ +506 6110 1687
www.graciacostarica.com
Ouvert du mardi au dimanche, de 12h à 20h. Plats entre 8 et 15 US$, hors taxes et service.

Perché sur les hauteurs et entouré par la beauté des collines verdoyantes, la vue imprenable sur l'océan vous donnera rapidement envie de vous asseoir. Frankie est en cuisine tandis que sa moitié, Stephanie, s'occupe de vous accueillir tout sourire. Les plats sont créatifs, colorés et très bien présentés. Des produits frais et exotiques qui révèlent des saveurs surprenantes. Notre préférence se dirige vers les plats simples aux associations raffinées. Venez plutôt en soirée pour prolonger le plaisir jusqu'au coucher du soleil : un joli spectacle à ne pas manquer.

SURF BOX €€

✆ +506 8349 9773

Du mardi au dimanche, de 8h à 15h. Plats autour de 6 000 colones.

C'est un lieu branché au design ultra soigné qui vous ouvre les portes ici. Vous prenez place sur des banquettes et un mobilier choisi avec goût et on vous accueille avec un grand sourire. L'espace est extrêmement agréable, et vous y passerez un très bon moment. Côté menu, on vous propose principalement des plats pour un petit déjeuner, sinon un brunch copieux. Bagels, pancakes, tacos, salades, laitage au Granola. Tout est préparé avec soin et avec des produits frais de qualité. Une adresse de choix, l'un de nos coups de cœur dans la région !

PLAYA BRASILITO ★

Juste entre Flamingo et Playa Conchal, la plage de Brasilito nous donne l'impression de vivre à une époque révolue. Les Costariciens pratiquent la pêche dans ce petit village pendant que les visiteurs profitent de ce lieu typique. C'est une destination très prisée par les Ticos pour les week-ends ou les vacances, mais qui reste toutefois encore très sauvage. L'hébergement en *cabinas* domine, et les options économiques sont nombreuses. Très réputée pour ses restaurants locaux, ne manquez pas de goûter aux spécialités du pays, et au homard grillé bien sûr. Deux kilomètres de plage immaculée pour des balades tout en douceur ou des sports aquatiques.

QUINTA ESENCIA €€

Playa Brasilito

✆ +506 2654 5455

À partir de 110 US$ la chambre double, petit déjeuner inclus.

Notre établissement préféré dans le sud du golfe de Papagayo, ouvert en 2014, à 200 m de la plage. La ***guesthouse*** de Jérôme (un Picard) est à l'opposé des resorts des environs, avec seulement 4 chambres aux teintes acidulées dans une belle cabane sur pilotis. La déco, justement, laissée au soin de Stéphanie, est très originale, avec un petit côté ***flower power*** en plus chic. Les chambres sont spacieuses. Sur la terrasse de la cabane, des poufs pour se détendre et un bain à remous ! Quant au petit déjeuner : du pain, des confitures maison et un vrai jus d'orange.

PLAYA CONCHAL ★★★

Playa Conchal est un pur joyau de la nature, et un spot idéal pour nager et plonger avec un tuba afin d'admirer les poissons tropicaux qui y ont élu résidence. Sa plage a la particularité d'être composée de sable et de millions de coquillages broyés par les pas des hommes et érodés par la mer. Le long de cette plage exotique, certaines zones permettent de camper ou de passer une nuit à la belle étoile dans un cadre paradisiaque que vous n'oublierez pas de sitôt. Vous y trouverez aussi le moyen de vous amuser au guidon d'un jet-ski par exemple. Pour les voyageurs en quête d'un établissement de luxe, laissez-vous tenter par notre sélection.

THE WESTIN RESORT & SPA €€€

Playa Conchal ✆ +506 2654 3500

www.westinplayaconchal.com

A partir de 520 US$ la chambre double en formule all inclusive.

Cet établissement de grand luxe dispose de cinq bars, huit restaurants avec toutes les cuisines possibles (italienne, asiatique, tex-mex, américaine, costaricienne, etc.), deux superbes piscines, des spectacles variés tous les soirs, un terrain de golf de 18 trous, un terrain de tennis, un club de fitness, une garderie et un spa très agréable qui font partie des multiples commodités dont peuvent profiter les clients de l'hôtel. C'est un peu cher, mais vu que c'est une formule ***all inclusive***, on rentre dans ses frais ! Une très belle adresse.

GOLF RESERVA CONCHAL

Hôtel Reserva Conchal

✆ +506 2654 3100

www.reservaconchal.com

Selon la saison, de 90 à 100 US$ pour un parcours 9 trous, de 135 à 160 US$ pour un parcours 18 trous.

Le golf de Reserva Conchal a été sélectionné en 2011 par le magazine ***Condé Nast*** dans le Top 25 des meilleurs complexes de golf à l'étranger ! Ce parcours de compétition par 71 a été conçu avec soin par Robert Trent Jones II, qui l'a créé tout en préservant et embellissant le cadre naturel. Les lacs et ravins mettent en valeur le parcours 18 trous. Un practice de 30 départs vous permettra aussi de taper la balle en toute décontraction. Attention, même si le cadre est relativement détendu, l'étiquette vous interdit de mettre un jean.

TAMARINDO ★★

À une quinzaine de kilomètres au sud de Huacas, Tamarindo est une longue plage de sable presque blanc à l'intérieur de la zone protégée de Las Baulas. Cette station balnéaire incontournable du Guanacaste doit son nom aux tamariniers qui la bordent. Fameuse pour le surf ou la planche à voile, elle est suffisamment protégée pour être également appréciée par les baigneurs peu téméraires, mais il vaut mieux se renseigner avant de plonger, certaines zones étant soumises à des courants traîtres. De chaque côté de Tamarindo, les vagues sont encore meilleures pour le surf, surtout aux alentours des embouchures des rivières, mais il faudra porter votre planche sur quelques kilomètres le long de la plage avant de trouver le bon endroit. En ce qui concerne les infrastructures, Tamarindo est certainement le lieu qui s'est le plus développé au Costa Rica. En quelques années, le village est devenu une petite ville balnéaire très animée et, surtout, très commerçante. Elle est par conséquent très américanisée et très fréquentée par les touristes américains ; les locaux la surnomment même Tamagringo. En effet, on y trouve aujourd'hui de tout, même des boutiques de luxe ! Malgré la crise avérée qui touche le tourisme, les constructions continuent mais heureusement la plage reste préservée, pour le plus grand bonheur de tous. Tamarindo offre un éventail d'activités qui plaira à tous les types de voyageurs, pour se détendre ou profiter de ses beautés naturelles.

LA BOTELLA DE LECHE 🛏 €

500 Avenida Central
✆ +506 2653 0189
https://botelladeleche.com/wordpress/
Compter 20 US$ pour un lit en dortoir, 60 US$ pour une chambre double avec salle de bains privée.

Une auberge de jeunesse calme où les chambres sont disposées autour d'une chic piscine. L'atmosphère des lieux est plaisante. Les chambres sont colorées et vont des dortoirs aux chambres doubles et triples. Les espaces communs sont confortables et l'auberge met à disposition une grande cuisine, moderne et propre, où il est facile de faire de nouvelles rencontres. Des leçons de surf sont proposées quotidiennement ainsi que des leçons de yoga. Un studio est d'ailleurs spécialement aménagé pour s'essayer aux différentes disciplines de cet exercice.

15 LOVE BED AND BREAKFAST 🛏 €€

A 200 mètres avant l'hotel Garden of Eden
✆ +506 7075 9002
Compter à partir de 110 US$ pour la chambre standard, hors taxes. Petit-déjeuner à 10 US$.

A la fois contemporain et intimiste, ce petit hôtel se trouve à 200 m de la plage de Tamarindo. Un univers serein, celui d'Emilie et Olivier, un couple de Belges installé à Tamarindo depuis une dizaine d'années. Autour du joli salon tropical, on se réunit autour de la piscine pour siroter des cocktails ou les smoothies maison. Zen et design, les chambres sont confortables et l'hôtel dégage en soi une atmosphère aux accents bouddhistes, propre à l'univers du yoga et de la méditation.



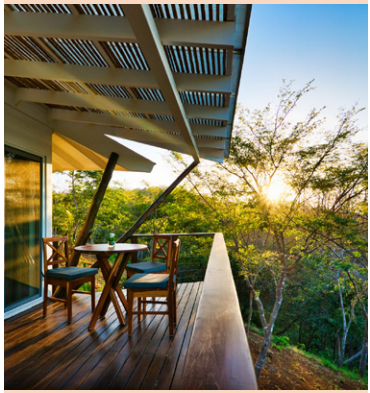
© LAURENT BOSCHERO

Cours de paddle.

MIKADO NATURAL LODGE €€

3 km Sur de Canopy de Pinilla, camino del Camaron
✆ +506 8521 6444
Situé à 15 km de Tamarindo et à 6 km de l'une des plus belles plages de la côte d'Avellana. Cadre exceptionnel.

Situé à 15 km de Tamarindo dans les hauteurs, Mikado Natural Lodge offre un moment d'évasion et de détente. Les cabines superbement équipées ont une décoration raffinée alliant tous les éléments de la nature. Chaque chambre offre une vue spectaculaire et avec un peu de chance vous admirerez les singes. L'accueil est exceptionnel grâce à Laurence et son équipe qui sont aux petits soins tout en respectant votre intimité. Ils vous prépareront un délicieux petit déjeuner annonciateur d'une belle journée qui se terminera évidemment sur le transat au bord de la piscine.



© MIKADO NATURAL LODGE



© MIKADO NATURAL LODGE

HOTEL PASATIEMPO €€

Avenida Central
✆ +506 2653 0096
www.hotelpasatiempo.com
Selon la saison, comptez de 130 à 300 US$ la chambre double deluxe. Offres sur le site Internet.

L'hôtel a été entièrement rénové, et l'établissement est très chaleureux. Des ***cabinas*** de différentes catégories confortables, autour du jardin tropical. La piscine se trouve dans le cœur névralgique du Pasatiempo, avec de belles chaises longues en bois. La piscine jouxte le bar-restaurant, qui est abrité par une superbe ***palapa*** ; une adresse festive, avec petite scène pour les concerts et des soirées à ne pas manquer ! Très bon menu, qui s'étoffe année après année. Toni la gérante connaît Tamarindo comme sa poche, elle est très professionnelle et bienveillante.

MOTHER EARTH VEGAN HOTEL €€

✆ +506 8791 8402
www.meveganhotel.com
Chambre double à partir de 285 US$.

Karen Selstein, une Américaine installée depuis plusieurs années à Tamarindo, vous accueille dans son hôtel-restaurant végan pour vous offrir une vraie déconnexion. Tombée amoureuse du pays pour son art de vivre, elle partage son mode de vie avec les voyageurs dans un lieu où chaque détail est parfaitement pensé. Entre ***healing*** studio, espace yoga, et restaurant végan, Karen nous communique son énergie débordante dans ce lieu spirituel. Les chambres à la décoration moderne et épurée sont un écrin de douceur. La piscine aux allures californiennes saura vous séduire.

LA PALAPA €€

Calle central
✆ +506 2244 9847
www.hotellapalapatamarindo.com
A partir de 105 US$ la chambre familiale et de 125 US$ les suites, taxes comprises.

Au cœur du village et littéralement sur la plage, cet hôtel est très convivial. L'établissement est géré par Audrey, une Française qui vous reçoit avec le sourire. La Palapa est une adresse historique de Tamarindo, avec tous les atouts pour les amoureux de la plage (la baignade est sûre), dans l'ambiance du centre-ville. Les chambres sont très agréables, certaines s'ouvrent directement sur la plage. Le mari d'Audrey donne des cours de surf, il loue aussi des planches. Le couple gère également une boutique de t-shirts juste à côté, du ***Made in*** Costa Rica !

MOTHER EARTH VEGAN HOTEL


© MOTHER EARTH VEGAN

Quel est le concept de l'hôtel ?

L'hôtel est le résultat d'un rêve qui est devenu réalité tout naturellement. En 2019, ce fut un choc pour nous de découvrir qu'il n'y avait que 15 hôtels végétaliens dans le monde. Le véganisme va au-delà de l'alimentation, c'est un mode de vie que nous souhaitons partager avec tout le monde. Notre hôtel est un lieu où les gens du monde entier viennent se réunir, se réinventer, créer des choses physiquement et spirituellement à toutes les étapes de la vie. L'hôtel intègre une architecture de pointe, tout comme la décoration, le restaurant et un studio de guérison. Nous avons accordé la plus grande attention à chaque détail pour créer ce paradis caché et offrir le séjour parfait à nos hôtes.

Vous accordez une grande importance au bien-être, pouvez-vous nous en dire plus ?

L'esthétisme est une partie très importante du bien-être et de la guérison, que ce soit à travers la musique, la sculpture, la peinture… Ainsi, nous accordons une grande place à l'art dans tout l'hôtel, et accueillons des artistes du monde entier. Notre « healing studio » est un lieu parfait pour les retraites que nous proposons sur différentes thématiques. Nous organisons également des cours et ateliers de thérapie par le son, de méditation, de yoga, de Reiki et de massothérapie que les gens peuvent pratiquer et mettre en œuvre dans leur quotidien. Nous invitons les végétaliens et les non-végétaliens dans un endroit où ils peuvent se découvrir, apprendre à se soigner et prendre soin de toute forme de vie.


© MOTHER EARTH VEGAN

Votre restaurant fait partie intégrante du concept ?

Notre restaurant au style bistrot propose une carte haut de gamme. Nous proposons une cuisine fusion végétalienne qui rend hommage à divers pays. La nourriture a une fonction naturelle bien sûr, mais elle a aussi une fonction curative. Nos assiettes sont préparées avec des produits de qualité qui ont des propriétés bénéfiques pour la santé. Nous avons conçu chaque aspect du goût pour offrir à nos clients une expérience inédite.


© MOTHER EARTH VEGAN

MOTHER EARTH VEGAN HOTEL

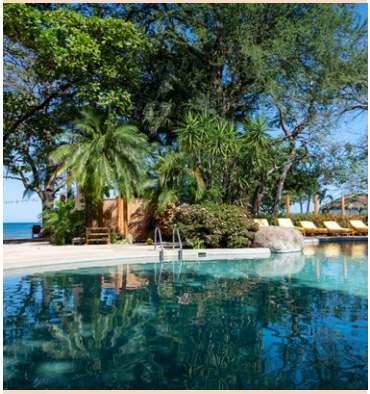
✆ +506 8791 8402
https://www.meveganhotel.com/

CAPITÁN SUIZO BEACHFRONT BOUTIQUE HOTEL €€€

Route de Playa Langosta
✆ +506 2653 0075
www.hotelcapitansuizo.com
De 265 US$ à 390 US$ (plus taxe) la chambre supérieure pour 2 avec air conditionné. Petit déjeuner buffet compris.

Ce boutique hôtel est idéalement situé, un peu à l'écart du village. Au cœur d'un luxuriant jardin tropical, les hébergements raffinés offrent un confort sans faille. La piscine s'ouvre sur la plage, très calme à cet endroit. Le restaurant sert une cuisine gastronomique d'excellente tenue, les produits proviennent généralement de leur propre ferme biologique. L'hôtel dispose en outre désormais d'un spa. Un vrai coup de cœur pour les bungalows… délicatesse et luxe sans artifice.


© DR


© DR

LES VOILES BLANCHES €€

Residencial Rio Santo, Hernandez Ruta de Santa Cruz
✆ +506 6325 0025
www.lesvoilesblanchestamarindo.com
A partir de 180 US$ la nuit. Petit déjeuner à 15 US$.

Ce petit paradis caché est la propriété d'un couple de Français, Karène et Michael, installés à Tamarindo depuis 2017. Très professionnels et chaleureux, ils sont à disposition pour partager les bons plans de la région. Les chambres sont confortables et tout est de bon goût : les couleurs, les matières, les éléments de décoration (conçus par des artistes locaux ou Michaël lui-même). La douche située en extérieur est un délice tout comme le petit déjeuner frais et copieux. Enfin, petit détail et pas des moindres : la piscine est sublime, impossible de résister.

EL MERCADITO €

✆ +506 8727 5227
www.mercaditotama.com
Ouvert tous les jours de 11h à 23h.

El Mercadito a ouvert ses portes en 2018 : nouvelle adresse, nouveau concept basé sur le modèle de la ***street food*** et des ***open food mall.*** Avec sa grande diversité et ses différentes variétés de la cuisine internationale, El Mercadito prend des allures de marché, vous flânerez entre les stands de nourritures proposant des plats du monde entier : cuisines chinoise, vénézuélienne, argentine, caribéenne ou encore hawaïenne. Les repas se prennent en plein air et le plus souvent en musique. Des concerts et des spectacles ont lieu tous les week-ends.

EL SAPO RISTOPIZZA COCKTAIL BAR €

✆ +506 2249 5432
Ouvert tous les jours sauf le mercredi de 17h à 22h. Comptez entre 9 US$ et 21 US$ la pizza.

« Les meilleures pizzas du Costa Rica » ! C'est de cette manière qu'on nous a recommandé cet établissement et nous n'avons pas été déçus. Deux Siciliens gèrent d'une main de maître ce restaurant aux créations divines. Leurs pâtes sont fines et délicieuses, les produits utilisés extrêmement frais. Il y a également des pâtes, des burgers, et des options végétariennes et véganes. Il ne vous reste plus qu'à tester par vous même. Un restaurant qui pourrait vite devenir votre cantine !

GREEN PAPAYA BAR & RESTAURANT €

✆ +506 2653 0863

Ouvert du mardi au dimanche de 11h à 22h. Tacos et burritos à environ 6 000 colones.

Ouvert en 2014, ce petit restaurant est une adresse que nous affectionnons particulièrement : les produits sont frais, le service amical et les plats, au-delà d'être joliment présentés, sont succulents ! À la carte on retrouve des tacos, des burritos, des salades et des options ***veggies***. Idéal pour les petites faims comme pour les estomacs sur pattes qui se feront un plaisir de tout goûter ! Les tacos sont excellents, nous recommandons d'ailleurs celui aux crevettes ou le mahi-mahi.

UTOPIA FRENCH BAKERY & RESTAURANT €

A 100 mètres au nord de Banco Nacional

✆ +506 4080 7992

Ouvert tous les jours de 7h à 21h. Plats de 6 000 à 8 000 colones.

Ouvert depuis 2017 et tenu par Hervé, un Français, c'est certainement l'une des meilleures boulangeries de Tamarindo ! Idéal pour prendre son petit déjeuner et démarrer sa journée du bon pied, on y savoure de délicieuses mousses passion, des éclairs au chocolat et des croissants aux amandes. Depuis 2019, on y trouve même un restaurant qui nous régale de bonnes surprises. Coup de cœur pour le risotto et les raviolis à la langoustine. On adore aussi l'ambiance qui y règne !

BAMBOO SUSHI CLUB €€

calle Central

✆ +506 2653 4519

https://bamboo-sushi-club.negocio.site

Ouvert tous les jours de 11h à 22h. Compter environ 15 US$ par personne.

Tenu par Mauro, le propriétaire du Patagonia, cet établissement est la meilleure adresse pour manger des sushis dans la ville. Dans un cadre reposant qu'on croirait presque isolé du reste de la ville, on goûte de jolies créations préparées avec soin et avec des produits de qualité. Le teriyaki au saumon est délicieux et les cocktails sont surprenants : goûtez au mojito, rafraîchissant et savoureux ! Les prix sont un peu élevés mais on y revient sans hésiter. Pour ne rien gâcher, l'équipe au service est extrêmement sympathique !

EL CHIRINGUITO €€

À 100 mètres au sud de la rotonde, face à la plage

✆ +506 2438 9569

Ouvert tous les jours de 7h à 21h. Petits déjeuners de 7h à 11h. Déjeuners et dîners, en continu, de 11h à 21h30.

L'un des lieux les plus animés de la ville, face à la plage. Franck, roi de la nuit depuis 25 ans ici, est un des premiers Français à avoir débarqué. Il connaît donc tout le monde et tout le monde le connaît. Petits déjeuners copieux. Déjeuners et dîners entre poissons, viandes et langouste. Vous pouvez même apporter votre pêche du jour et le chef le cuisinera ! Le soir, le cadre est parfait pour un petit verre les pieds dans l'eau. Plusieurs fois par semaine, l'établissement s'embrase grâce aux événements de ***musica en vivo*** et les ***sunset*** sous fond de musique DJ.

LA PALAPA €€

Calle central

✆ +506 2244 9847

www.hotellapalapatamarindo.com

Le restaurant est ouvert tous les jours dès le petit déjeuner à 7h jusqu'à minuit. Compter 30 US$ en moyenne.

Une cuisine servie en salle ou sous les palmiers, les pieds dans le sable, qui offre un large choix de plats internationaux : ***ribs***, ***ceviches***, ***quesadillas***, filet mignon, brochettes, pâtes, poissons, fruits de mer et langoustes, à prix raisonnables. Une large sélection de plats à savourer tout en admirant le coucher du soleil. La vue y est superbe. La mer à vos pieds et un cocktail à la main, n'est-ce pas le combo parfait pour la ***pura vida***, la vraie ? Le bar ouvert jusqu'à minuit propose des animations avec musique ***en vivo***. À ne pas manquer !

PANGAS BEACH CLUB €€

✆ +506 2653 0024

www.pangasbeachclubcr.com

Ouvert tous les jours de 12h à 14h et de 17h à 22h. Compter autour de 30 US$ le dîner.

Cadre magnifique (sûrement le meilleur de Tamarindo) pour cet établissement de bord de mer, ***beach club*** la journée et bar-restaurant décontracté le soir. Les tables sont disposées sur le sable, sous les arbres, non loin de l'embouchure du fleuve. On y vient surtout pour les spécialités de la mer, comme les poulpes grillés. Les produits sont très frais, sourcés localement auprès des meilleurs pêcheurs des environs. En journée, les surfeurs peuvent utiliser les douches et se détendre. Quand les lumières s'allument le soir, luxe, calme et volupté assurés.

PATAGONIA ARGENTINIAN GRILL €€

152, de Calle San Javier
✆ +506 8800 0002
Ouvert tous les jours de 11h à 22h. Compter entre 17 et 35 US$ le plat de viande et 16 US$ le plat de pâtes.

Pour déguster une bonne viande, c'est au Patagonia qu'il faut vous rendre. La maison propose aussi des pâtes et des salades, mais c'est définitivement le steak qui est la star du menu. La viande est fondante, parfaitement cuite et très bien assaisonnée. Avec une sauce Malbec ou une sauce trois poivres, la qualité argentine est au rendez-vous, le climat des tropiques en plus ! Les prix restent abordables et on retrouve également une belle liste de vins sud-américains.

EL VAQUERO

✆ +506 2653 1262
www.witchsrocksurfcamp.com
Ouvert tous les jours jusqu'à 0h.

L'un des lieux les plus vivants en bord d'océan. On peut s'y restaurer : beaucoup de plats de poissons bien sûr, mais aussi burgers et sandwichs ; et y déguster des bières artisanales de leur propre brasserie Volcano Brewing Company. Nous vous recommandons quand même d'y faire un stop pour savourer l'ambiance conviviale des lieux. Les samedis et dimanches, des animations musicales y sont souvent proposées. Les tarifs sont abordables, et le coucher de soleil sur la plage est féérique. Un lieu souvent fréquenté et très dynamique.

WOK N ROLL €€

✆ +506 8893 2736
www.woknrollcostarica.com
Ouvert du mardi au dimanche, de 16h à 0h. Compter autour de 25 US$ le repas complet.

Ce restaurant asiatique a la particularité d'être aussi un... bar à huîtres. Au menu, une cuisine vietnamienne, thaï, coréenne et mongole avec, donc, en entrée, de délicieuses huîtres crues bien assaisonnées (à tester absolument !). C'est une très bonne idée de les avoir ajoutées à la carte ! Wok N Roll propose un menu tout à fait différent de la majorité des établissements de Tamarindo, très américanisés ; l'ambiance elle, reste pourtant très new-yorkaise. Options véganes pour ceux qui le souhaitent. Vous nous en donnerez des nouvelles !

MONKEY LA-LA

Hotel Pasatiempo
✆ +506 2653 0096
www.hotelpasatiempo.com/monkey-la-la
Ouvert tous les jours de 11h30 à 19h30.

Le bar-restaurant de l'hôtel Pasatiempo est ouvert aux non-résidents, qui ont aussi accès à la piscine. Cette adresse continue d'attirer du monde et on comprend pourquoi. Ambiance cocktail tropical autour de la piscine, du ***snacking*** à prix bas, de bons tacos, des petites brochettes de poulpes, c'est rapide et gourmet à la fois. Un bon plan qui permet de passer un bon moment en appréciant de vraies frites maison. Le Monkey La-La (du nom de son cocktail emblématique) est le premier établissement à proposer des cocktails au pichet à Tamarindo.

SEASONS €€€

Hôtel Arco Iris
✆ +506 8368 6983
www.seasonstamarindo.net
Ouvert du lundi au samedi de 17h30 à 22h. Comptez de 25 US$ à 30 US$ par personne.

C'est tout simplement l'une des meilleures tables de la ville. Situé au cœur de l'hôtel Arco Iris, le chef Shlomy, d'origine israélienne et ancien de la Pachanga, propose une cuisine savoureuse aux inspirations méditerranéennes, digne des meilleurs restaurants du pays. Risotto vert pour les régimes végans, filet mignon sauce au vin rouge ou encore pâtes de la mer accompagnées de sa sauce vinaigrette au citron. Sans oublier la très bonne crème brûlée. Qualité et exigence sont au rendez-vous. Une valeur sûre en termes de gastronomie à Tamarindo.

RUMORS

✆ +506 2653 2641
https://rumorstamarindo.com/
Ouvert de 18h à 2h tous les jours.

Une adresse animée portée par une atmosphère conviviale. Plusieurs références à Frida Kahlo aux murs, des petits-déjeuners généreux en matinée (on adore les œufs Bénédicte !) et des cocktails bien frais en soirée, c'est le rendez-vous des expatriés et on comprend vite pourquoi ! Atmosphère chic et décontractée. Au menu des carpaccios, des ***poke bowls***, quesadillas, burgers, et une sélection de plats plutôt cuisine méditerranéenne. Des options végétariennes et véganes. Des événements sont souvent organisés en soirée, ambiance assurée !

EK ART JEWELRY

Centre commercial Zullymar, Local 4
✆ +506 2653 2428
www.ekartjewelry.com
Ouvert de 10h30 à 19h.

Depuis 2003, cette boutique est la petite fabrique de Laura Uzinka and Guillermo Raue, artistes dans l'âme. De la joaillerie oui, et pas n'importe laquelle. Tous les bijoux sont faits main. Les créateurs s'inspirent de la nature et de la beauté exotique pour concevoir leurs créations uniques et colorées. Formés auprès d'orfèvres mexicains, ils proposent des bijoux aux pierres semi-précieuses dans un mélange d'alliages non-oxydés et à prix raisonnables. On vous conseille d'y passer ! Retrouvez également leurs créations sur leur boutique en ligne.

SCUBA DIVE COSTA RICA

Plaza Conchal # B8
✆ +506 8602 6581
www.scubadivecostarica.cr

Un petit centre de plongée Padi 5 Étoiles à Playa Potrero, avec un point de vente à Tamarindo. Le centre accueille 8 à 10 plongeurs maximum par jour, avec un guide pour 4 à 5 personnes, pour plus de plaisir et de sécurité. L'excursion la plus populaire pour les plongeurs certifiés se trouve aux îles Las Catalinas, où la faune marine est impressionnante. À une dizaine de mètres de profondeur, on peut voir orques, raies mantas, requins-baleines... Également des cours (Padi Open Water, Discover scuba, Advanced, Rescue...) et des expériences en snorkeling.

ANTARES SAILING

✆ +506 8368 3730
www.tamarindosailing.net
Tour de 13h à 18h + coucher du soleil. 85 US$ avec déjeuner inclus et alcool à volonté.

Candy et son mari vous accueillent chaleureusement à bord de leur voilier afin de combiner détente et festivités. Dès que tout le monde est confortablement installé, les mondanités sont lancées : entre les plats qui ne font qu'arriver et les services de cocktails à répétition, l'excursion est placée sous le signe du plaisir et de la convivialité. Pas de grandes activités au rendez-vous hormis une heure de baignade dans un bel endroit mais on optera pour ce tour pour l'immense rentabilité des verres servis ! Pas sûr que la tête tourne à cause du mal de mer...

SUP & SURF

Langosta Beach club
✆ +506 8816 3707
Fermé d'octobre à novembre. Cours privé de surf et paddle à 65 US$. Cours de surf en petits groupes à 45 US$.

Michel, propriétaire français des lieux, a créé cet établissement pour tous les amoureux du surf ou du ***paddle***. Un lieu simple et agréable où vous pourrez prendre des cours seul ou en groupe. Des excursions sont possibles en ***paddle*** jusqu'à Playa Mina. Tout est compris lors de ces excursions (petits snacks et initiation balade) et vous aurez l'occasion de découvrir de magnifiques lieux. Nicolas, l'un des principaux instructeurs, est un excellent pédagogue qui travaille avec passion. De quoi vous initier aux sports de glisse entre les meilleures mains.

MARLIN DEL REY

Calle central
✆ +506 2653 1212
www.marlindelrey.com
Tours à partir de 75 US$ par personne.

À bord d'un magnifique catamaran, Marlin del Rey est certainement la meilleure compagnie pour profiter des nombreuses excursions proposées à la journée. Les tours en groupe vous emmènent à Playa Tamarindo, Playa Flamingo ou Playas del Coco. Il vous faudra choisir entre le matin ou l'après-midi et vous partirez pour quatre heures sur les eaux du Costa Rica. Au programme, paysages de rêve, faune marine et snorkeling. Une équipe souriante et serviable. Des prestations de qualité. Pour des tours privés ou en groupe, c'est la compagnie qu'il vous faut.

SURF CULTURE

✆ +506 2653 1300
Compter 15 US$ pour la location d'une planche à la journée. Cours collectif à partir de 40 US$.

Pourquoi ne pas s'essayer au surf pour tenter de dompter la vague costaricienne ? Que vous soyez débutant ou aguerri, nous vous conseillons vivement de découvrir cette sympathique boutique qui propose la location de planches et des cours aussi bien privés que collectifs. On apprécie le côté personnalisé et particulièrement attentionné des moniteurs : pas plus de quatre personnes pour les cours collectifs, vous serez prêt à partir à l'assaut des vagues en un rien de temps ! Tito et Diego sont dans le milieu depuis plus de 20 ans, expertise garantie !

PLAYA GRANDE ★★★

À Playa Grande, les tortues luth viennent enfouir leurs œufs depuis des millénaires, entre décembre et mars. Peu de plages au monde ont l'honneur de recevoir la visite de ces mastodontes (il n'est pas rare que quelques spécimens atteignent 500 kg pour 2 m de longueur), mais il y en a 3 rien qu'au Costa Rica. Les tortues choisissant toujours le même endroit pour pondre leurs œufs, il est interdit de dégrader la plage, sous peine de ne plus jamais revoir les reptiles. C'est pourquoi l'accès de Playa Grande est contrôlé par des gardiens. La plage est un des spots préférés des surfeurs (que l'on soit débutant ou expert) en raison de ses vagues excellentes.

PARC MARINO LAS BAULAS ★★★

Playa Grande
✆ +506 2653 0470
Ouvert tous les jours de 6h à 18h, 17h en saison de nidification des tortues. Réserver une semaine à l'avance.

Les tortues luth sont les plus grandes tortues de la planète, elles mesurent jusqu'à 2 m de long et pèsent près de 500 kg à l'âge adulte. Leur particularité est de ne pas avoir de carapace comme leurs congénères, mais une épaisse peau cartilagineuse ressemblant à du cuir (d'où son nom anglais, ***leatherback***). Depuis des milliers d'années, elles se rassemblent de décembre à mars sur les plages du parc national Marino Las Baulas, qui comprend toute la zone autour de Playa Grande, accessible librement en journée et avec un guide en soirée. Les premiers colons utilisaient leur viande et leurs œufs pour se nourrir, mais cela n'avait pas d'impact véritable sur la population des tortues. Aujourd'hui menacées, et même en danger critique d'extinction dans certaines régions, elles sont victimes du braconnage (notamment du vol de leurs œufs), de la pollution, de la pêche industrielle et du tourisme. Même si les visites sont restreintes, la présence des visiteurs, et en particulier des lumières blanches sur le rivage désorientent les tortues. Depuis les années 1990, le parc se bat pour leur conservation et a reconverti bon nombre de braconniers en guides touristiques, de plus la récolte d'œufs n'est plus tolérée, mais le nombre de tortues continue de diminuer... la cause de cette catastrophe écologique se trouve en mer : prises et capturées par les filets de pêche ou encore intoxiquées par la pollution (les tortues confondent les sacs plastiques avec les méduses dont elles se nourrissent). Veillez donc à opter pour une visite responsable.

EL REINAS BY SUGARS MONKEY €

Près du Rip Jack Inn, plus à l'intérieur des terres
www.sugarsmonkey.com
De 60 US$ à 80 US$ la chambre double.
Petit déjeuner de 10 US$ à 15 US$.

Autrefois appelé Playa Grande Inn, cet établissement agréable, très fréquenté par les surfeurs, à l'ambiance très zen a bénéficié d'un nouveau coup de frais. Le Sugar's Monkey bénéficie de chambres situées dans une grande cabane en bois. Elles sont propres et joliment décorées. Vous apprécierez la jolie piscine et les communs modernes. De gros poufs pour vous installer, et un bar chaleureux pour vous accouder. Yoga, vélo et surf sont au programme.

FLOR Y BAMBU €€

✆ +506 8730 3670
www.florybambu.com
Eco-glamping. Séjour en tente double ou en bungalow à partir de 110 US$, hors taxes.
Petit déjeuner à 10 US$.

Les propriétaires, Sophie et Nicolas, ont ouvert cet établissement responsable il y a maintenant 12 ans. Le but est de préserver l'environnement en proposant des tentes pleines de charme (par tente, entendez tout de même des espaces de 25 m² !), construites avec des matériaux naturels. Tout est pensé pour minimiser l'impact sur l'environnement : utilisation des eaux usagées pour arroser les jardins, panneaux solaires... Les chambres ne manquent pas de confort et disposent de tous les équipements souhaités. Un joli établissement pour un séjour citoyen.

PLAYA AVELLANAS ★★

Cette belle plage de sable blanc, non loin de la mangrove, est réputée pour être un des meilleurs spots de surf de la côte, pour les surfeurs débutants comme pour les confirmés. Ce n'est pas par hasard qu'on l'a surnommée « le petit Hawaii ». Cette plage, tout comme sa voisine Playa Negra, est bien plus préservée que Tamarindo plus au nord ; les constructions sont rares et dispersées. Elle est aussi beaucoup moins fréquentée. Le paysage change soudainement et on renoue avec la nature sauvage de la côte pacifique, ce n'est pas plus mal… Une destination paisible et relaxante, d'autant plus à l'heure du coucher de soleil, à ne surtout pas manquer.

HOTEL PLAYA NEGRA €€

Playa Negra
✆ +506 7185 7019
www.playanegra.com
En bungalow simple, compter de 90 US$ à 160 US$ pour 2 personnes, hors taxes. Petit déjeuner compris.

Un hôtel très agréable tenu par un jeune Suisse et son épouse francophone. Des bungalows circulaires et confortables constitués de paillotes aux toits de palme. Les hauts plafonds et les grandes fenêtres apportent fraîcheur et luminosité, le tout dans un petit nid douillet propre et intimiste. Que ce soit les bungalows standards ou « suites », vous pourrez vous asseoir sur votre porche et admirer la vue sur les jolis jardins. Très bon restaurant. L'établissement donne directement sur la mer. Un petit paradis pour les surfeurs des environs ou d'ailleurs.

LOLA'S PLACE €

✆ +506 2652 9097
www.lolascostarica.com
Ouvert tous les jours de 9h à 18h. Petit-déjeuner à 9 US$, plats à 15 US$ environ.

Ouvert depuis 1998, Lola's est un lieu tout indiqué pour boire un cocktail ou manger un bout sous les cocotiers. Situé sur la plage, ce bar-restaurant vous permet de vous prélasser au soleil au son d'une musique lounge, tout en admirant les surfeurs qui font des prouesses en face de vous. Au menu, des salades, pizzas, burgers et tacos. Le restaurant utilise des produits bio, est très engagé auprès des communautés locales et dans le développement durable. La mascotte du restaurant est une truie qui s'appelle Lolita. Une belle adresse.

PINILLA CANOPY TOUR

A 8 km de Tamarindo, sur la route de Playa Avellanas
✆ +506 8819 8897
www.pinillacanopytour.com
Tour de canopy à 55 US$ par personne. Durée : 1 heure. Attention fermé en octobre.

Nicolas est à la tête de ce petit circuit dans la canopée. 8 câbles et 10 plateformes en tout. Ce n'est pas trop haut et c'est la bonne occasion de s'initier à ce sport si on est en famille car les enfants ne devraient pas avoir trop peur (et les adultes les plus frileux non plus). Une nouvelle activité a également été lancée avec le « controlled free fall » autrement appelé *bungee*. C'est le seul sur Tamarindo et il garantit des sensations fortes. Une attraction assez courte mais vraiment amusante. Enfin, une activité Tarzan et un pont suspendu.

PLAYA NEGRA ★★

Playa Negra est réputée comme l'un des sites les plus emblématiques pour les surfeurs, grâce à ses vagues mythiques. Ses plages ont notamment été utilisées pour le tournage du film *Endless Summer II*. Les surfeurs expérimentés se délecteront tout au long de l'année, mais les vagues laissent aussi leur chance aux débutants pendant les jours calmes. L'occasion de s'initier aux côtés des meilleurs ! L'offre touristique est assez large pour convenir à tous les budgets. Dormir ici vous permet aussi d'être proche des attractions touristiques, par exemple le parc national marin de las Baulas où vous pourrez aller observer l'éclosion des œufs de tortues.

VILLA DEEVENA €€

✆ +506 2653 2328
www.villadeevena.com
Chambre double à partir de 145 US$. Comptez 20 US$ par personne supplémentaire. Taxes non comprises.

Un bel établissement de charme comme on en trouve peu dans le coin. Une maison avec un grand et beau patio agrémenté d'une belle piscine ; tout autour, des chambres décorées dans un style balinais avec beaucoup de goût. Les propriétaires français, Patrick et Tasia Jamon et leur fils (un grand pêcheur et un surfeur de compétition), sont tombés amoureux du Costa Rica et ont décidé de s'installer ici il y a quelques années. On recommande également le restaurant, unique en son genre ! Attention, le restaurant est fermé le lundi, et en septembre et octobre.

PLAYA JUNQUILLAL ★

À environ 45 minutes de route de Tamarindo, une superbe plage de sable gris qui se prête au surf mais peu à la baignade car les courants sont forts et par conséquent dangereux. Elle est toutefois entourée de petites plages qui y seront tout à fait propices. Très peu fréquentée, ses trois kilomètres de plage vous offriront une intimité totale. C'est aussi une plage où les tortues luth aiment bien pondre de juillet à novembre, mais les braconniers ne sont pas rares en cette période, hélas ! Certes, les autorités essaient d'endiguer le trafic mais les actions ne semblent pas être très efficaces pour l'instant d'après les associations écologistes.

NICOYA ★

Patrie des indiens Chorotegas, cette petite ville du centre de la péninsule doit son nom à l'un des caciques rencontrés par les Espagnols lors de leur arrivée dans la région en 1523. C'était en effet la première ville coloniale du Costa Rica, dont elle garde quelques traits que l'on remarque. Une cité agréable qui est aujourd'hui la ville principale de la péninsule éponyme, et son centre culturel ! Nicoya est le principal point d'accès au parc national Barra Honda. Son église blanche San Blas, édifiée en 1644, est l'une des plus anciennes du pays – et l'une des plus jolies. Elle abrite d'anciens objets religieux, réunis dans un petit musée.

RANCHO HUMO €€

Puerto Humo ✆ +506 2105 5400

www.ranchohumo.com

Selon la saison, compter de 194 à 242 US$ la chambre standard par personne. Petit-déjeuner inclus.

En face du parc de Palo Verde, ce lodge exceptionnel est l'épicentre d'une des 5 zones bleues du monde - zones connues pour la longévité des habitants. Les chambres offrent une vue spectaculaire depuis la terrasse. La *finca* de 1 000 ha (qui abrite aussi une ferme avec vaches et chevaux) forme un couloir biologique important car elle comprend 3 écosystèmes : forêt sèche, mangrove et zones humides. Le lodge propose des activités qui permettent une parfaite immersion dans cet environnement spectaculaire. La cuisine du restaurant est elle aussi exceptionnelle !

CAVERNAS DE BARRA HONDA ★

✆ +506 8721 2444

Ouvert de 8h à 16h. Descente dans les grottes de 8h à 13h. Entrée à 12 US$ par personne.

À 22 kilomètres au nord de la ville de Nicoya, le parc national de Barra Honda s'étend sur 2 295 hectares. À 450 mètres d'altitude, il possède un vaste réseau de cavernes d'origine calcaire : depuis l'extérieur on les devine facilement, elles se caractérisent par de grands trous béants que l'on voit partout. Jusqu'à présent, 19 cavernes ont été découvertes, mais on estime que le site n'a été exploré qu'à 50% par les scientifiques. Certaines sont plus intéressantes en raison de leur profondeur ou de leur caractéristique. Par exemple, au sein de La Terciopelo (62 mètres de profondeur) on rencontre de curieuses formations de stalactites et de stalagmites après une descente verticale de plus de 30 mètres ! Cette caverne possède aussi les plus grandes salles parmi celles qui ont été découvertes. L'une d'elles, formée par du calcaire d'un blanc immaculé, donne un effet éblouissant. La Trampa (qui signifie littéralement, « le piège »), présente une profondeur parfaitement verticale de 50 mètres et El Pozo Hediondo est réputé pour son abondance de chauve-souris. On retrouve également le Perico (21 mètres de profondeur), la Sima Ramón Canela (35 mètres), la Santa Ana (240 mètres) et, surtout, la Nicoya (30 mètres). Cette dernière est probablement la plus intéressante puisque parmi ses stalactites géants, on a retrouvé en 1970 une grande quantité de restes humains, d'artefacts, d'ustensiles et d'ornements indigènes. Il s'agirait d'un sanctuaire dans lequel les tribus se livraient à des sacrifices humains.

PARQUE NACIONAL BARRA HONDA ★

Le parc national souterrain a été créé en 1974 dans l'optique de protéger les cavernes qu'il abrite, sur une étendue de 2 295 hectares. Les Cavernas de Barra Honda se seraient creusées il y a 60 millions d'années dans un récif marin. Si leur découverte reste encore partielle à ce jour, elles présentent toutefois un très bon état de conservation, expliqué par la douceur du climat et de l'eau. C'est un formidable terrain de jeu pour les scientifiques, mais également pour les sportifs, qui pourront y pratiquer de l'alpinisme, de l'escalade, de la randonnée... et bien sûr explorer les grottes, leurs formations et leur faune très riches.

SANTA CRUZ ★

Bourgade au charme d'antan, Santa Cruz est souvent un peu oubliée lors d'un périple dans la péninsule ; elle est pourtant reconnue pour être la cité nationale du folklore. La ville est réputée dans tout le pays pour ses fêtes surprenantes, avec rodéos, danses, festivals, et gastronomie traditionnelle. Vers le 25 juillet, Santa Cruz célèbre l'annexion du Guanacaste au Costa Rica (en 2022, cela faisait 197 ans). Sur plusieurs jours, la fête envahit les rues, colorée et dansante. L'ambiance est excellente. En janvier également, la ville honore son saint patron Santo Cristo de Esquipulas, et tout le pays s'y presse pour participer aux célébrations.

GUAITIL ★

A 15 km à l'est de Santa Cruz, ce petit village est réputé pour ses poteries guaitiles, de style chorotega qu'on retrouve, originales ou copiées, dans tous les magasins de souvenirs du pays. Autour de la place, des artisans travaillent sous vos yeux les poteries indigènes. Un musée vivant, où vous pourrez trouver des répliques exactes de pièces exposées dans les musées du Costa Rica, reproduites avec une grande précision. Beaucoup de choix et des prix plus intéressants qu'ailleurs. La bourgade est également réputée dans le pays pour sa cuisine traditionnelle, avec de nombreuses spécialités à base de maïs – qui pousse en abondance dans les environs.

OSTIONAL ★★★

Autour de Nosara, la région forme la réserve faunique d'Ostional, du nom de la magnifique plage, refuge des tortues Olive Ridley qui viennent y pondre leurs œufs durant la saison des pluies, notamment entre juillet et novembre. Sur cette plage de sable noir, et sur celle de Nancite plus au nord (parc Santa Rosa), les tortues viennent en permanence, mais à certaines périodes elles sont des milliers à s'y s'échouer.

Ces débarquements sont appelés *arribadas* et ont lieu principalement entre septembre et décembre. À l'occasion de ces *arribadas*, c'est la fête au village. Les premiers œufs pondus sur la plage sont traditionnellement ramassés par les habitants regroupés en coopérative et vendus pour être dégustés jusque sur les marchés de San José. Ce geste n'est pas criminel et de toute façon surveillé (c'est la seule plage du Costa Rica qui permet ces ramassages) ; par ailleurs, ces œufs seraient écrasés par la seconde arrivée des futures mères. Les bénéfices sont partagés et destinés au développement de la communauté. Si vous êtes au Costa Rica au moment d'une *arribada* (tenez-vous au courant quelques jours avant une nouvelle lune), ne manquez surtout pas cette marée de tortues. Il est très impressionnant et émouvant de les observer, épuisées par les milliers de kilomètres parcourus, se hissant sur la plage et creusant le nid avec leurs pattes arrière. Pendant ce temps, les enfants courent entre les carapaces, les hommes détectent les nids du bout du pied et les femmes en extraient les œufs. Pendant plusieurs jours, ils ne mangeront plus que ça, gobés sur la plage (c'est, paraît-il, un excellent remontant et un aphrodisiaque honorable) ou frits en omelette.

Cela peut paraître choquant, bien sûr, au premier abord mais les faits et les chiffres sont cependant surprenants : ces villageois vivent au rythme d'un animal rare qui risque moins de disparaître, grâce à l'éducation et au bon sens de quelques scientifiques. Les observateurs affirment qu'il y a de plus en plus de tortues (marquées) qui reviennent, ce qui est un réel bon signe. Quelques tortues *leatherback* et tortues vertes du Pacifique viennent également, mais elles sont moins nombreuses. Cependant, en raison de la croissance du tourisme sur la plage, les règles de conduite ne sont pas toujours respectées : en temps normal, seuls les guides locaux y ont accès mais de nombreux visiteurs ont choisi d'y accéder par leurs propres moyens ce qui a créé un véritable chaos. Heureusement, en 2016, le gouvernement du Costa Rica a adopté une loi afin de renforcer la protection de ces reptiles et d'empêcher le commerce illégal des œufs. Désormais, lors du passage des tortues, il est strictement obligatoire de se rendre sur la plage encadré par un guide accrédité, par groupes de maximum 10 personnes et ce pendant seulement 40 minutes.

Au nord de la plage, on peut observer de petites choses adorables comme les anémones de mer, les étoiles de mer ou les crabes transparents dans des petits bassins emplis par la marée. Dans les environs immédiats de la plage, les tatous, les *jaguarundis* (petits félins), les singes hurleurs, les toucans ou les perroquets aiment ce coin de verdure protégé.





Tortue sur la plage d'Ostional.

© FERTNIG - ISTOCKPHOTO

LUNA AZUL €€

Ostional
✆ +506 2682 1400
www.hotellunaazul.com
Comptez à partir de 150 US$ la chambre double selon la saison, avec petit déjeuner.

Un petit bijou à Playa Ostional, qui a une situation idéale pour assister non loin de là au spectacle des ***arribadas***, l'arrivée des tortues lors de leur nidification sur cette plage réputée. Accueil francophone par Rolf et Andreas, deux Suisses, originellement zoologiste et docteur en homéopathie. La décoration des bungalows à la décoration soignée, la belle piscine à débordement avec vue mer, les massages et le très bon restaurant de ce boutique-hôtel charmant vous feront passer un séjour inoubliable ! Une adresse vivement recommandée.

NOSARA ★

Nosara est un petit village entouré de belles plages mais aussi d'une nature luxuriante grâce à la réserve faunique d'Ostional toute proche. Les routes sont dans un état correct mais la plupart ne sont que des chemins de terre. La plage de Nosara n'est donc pas facilement accessible mais la beauté des lieux vaut l'effort. Davantage fréquentée par le passé, c'était une des destinations les plus privilégiées par les touristes. On y vient aujourd'hui pour pêcher ou pour surfer. Il sera préférable de séjourner à Ostional ou bien à Playa Guiones au sud. La vie y est très paisible, le cadre est plutôt familial, propice aux séjours les pieds en éventail.

PLAYA PELADA ★★

La petite plage de Playa Pelada, au sud de Playa Nosara sur la carte, est spectaculaire en raison de son trou souffleur qui projette l'eau de mer en haute saison ; on peut généralement s'y baigner sans problèmes et c'est une plage très prisée par les locaux. Au nord du village de Nosara, sur la route d'Ostional, un petit chemin vous mènera à Playa Pelada. À cheval, vous pouvez grimper sur le promontoire nord de la plage et profiter d'une belle vue sur Playa Guiones au coucher de soleil (selon nous l'un des plus magnifiques du pays !). Une escapade qui garantit relaxation et émerveillement.
sports natuiques, psicines naéturelles

YAXA €€

200 m South of Gilded Iguana
✆ +506 8915 7308
www.yaxanosara.com
Chambre à partir de 250 US$, 2 nuits minimum. Enfants de moins de 12 ans non acceptés.

Une très belle adresse ouverte par Lisa et Lucas. L'architecture du lieu, inspirée des Cyclades, n'est que raffinement et élégance. L'atmosphère qui s'en dégage est un parfait mélange entre bohème-surf et sophistication, où l'on aime se prélasser au bord de la très belle piscine. Les bungalows à la décoration épurée et raffinée sont un véritable havre de paix, et le restaurant offre une cuisine soignée aux allures de bistrot parisien. Enfin, sur place, la boutique Kairos Atemporal présente une fine sélection de vêtements et de bijoux locaux.


© YAXA


© YAXA

DRIFTWOOD GLAMPING NOSARA €€

✆ +506 2201 6886
www.driftwoodnosara.com
En basse saison, compter de 40 à 50 US$ la tente et à partir de 70 US$ la chambre.

Nous ne saurions que vous conseiller cette jolie adresse nichée entre plage paradisiaque et jungle luxuriante, en tente aménagée ou en suite. Une touche d'aventure vous attend, entouré de toucans et de singes, sans renoncer à un peu de luxe : piscine à débordement, véritables lits dans les tentes et potager biologique. Le blanc est la couleur dominante des chambres et des tentes, minimalistes mais très bien pensées. On s'endort avec les bruits de la nature.

LIVING HOTEL NOSARA €€

Face au Mini Super Delicias del Mundo.
✆ +506 2682 5201
www.livinghotelnosara.com
À partir de 165 US$ la chambre double avec salle de bains privée et taxes comprises. 20 US$ pour les cours de yoga.

Idéal pour se relaxer car il dispose d'un spa et propose des packages avec cours de yoga. Riccardo, le gérant, est de bonne compagnie. Les chambres sont spacieuses et possèdent une petite terrasse, non loin d'une très jolie piscine. La décoration est très soignée. On s'y sent bien, un petit oasis de repos et de relaxation. À 5 minutes au nord, accès à Playa Pelada, propice à la baignade avec des enfants. Seul bémol : on ne sert pas de petits-déjeuners ici, on vous conseille de vous rendre juste à côté, au Destiny Café pour leurs excellents brunchs !

PLAYA GUIONES ★★

Playa Guiones est LA plage de surf, avec des vagues réputées auprès des surfeurs confirmés comme débutants. C'est là que se concentrent la plupart des hébergements pour riches passionnés, car à Nosara et dans ses alentours, l'ambiance est plutôt bobo, branchée yoga et nature. Ici vivent beaucoup d'Américains qui élisent domicile dans de luxueux hôtels en bord de plage. Le cadre est doux, la bourgade reste charmante et il est agréable de s'y promener. D'ailleurs, on se déplace à pied ou en quad. Tout est relativement cher par rapport au reste de la côte mais depuis quelque temps la destination s'est démocratisée et accueille des budgets plus limités.

LA NEGRA NOSARA €€

A 400 m de l'Hotel Giardino Tropicale
✆ +506 8921 9494
www.lanegranosara.com
Selon les chambres, à partir de 220 US$ ou 265 US$, hors taxes. Petit déjeuner compris. Bar fermé en septembre et en octobre.

Vous aurez sans doute une bonne raison de passer par La Negra : cet hôtel aux multiples facettes est également une école de surf, un restaurant et un excellent endroit pour s'embrasser sur de la musique *live* ! Les chambres sont simples mais aménagées avec beaucoup de goût. Une jolie piscine à disposition des clients de l'hôtel. Côté cuisine, on vous régale de plats locaux aux accents francophones, le poisson est 100 % frais et délicieux ! Soirées à thèmes proposées : barbecue ou encore concerts pour s'amuser à moins de 100 m de la plage.

© LAURENT BOSCHERO



Playa Guiones au coucher du soleil.

DESTINY CAFE €

A côté de l'hôtel Living Nosara
✆ +506 8708 0129
Ouvert de 6h à 15h. Fermé le lundi.

Mireille et Andrès (chef cuisinier) vous concoctent de délicieux brunchs. La carte est courte mais il est difficile de faire un choix parmi la petite dizaine de plats proposés ! Andrès vous propose d'accompagner vos plats de deux sauces maison, il est le seul à en connaître la recette. On préfère celle à base de carottes, d'oignons et d'huile d'olives : un délice ! Vous trouverez des options végétariennes et sans gluten. Les assiettes sont belles, colorées et chaque plat est servi avec un bol de fruits frais. Tous les produits sont faits maison, bio et locaux.

HARMONY €€

✆ +506 2682 4114
www.harmonynosara.com
Comptez entre 30 US$ et 40 US$ le repas avec un verre de vin.

Dans un très beau cadre, la cuisine de l'Harmony est raffinée. On y mange très bien avec des produits fins, naturels et locaux. Certains proviennent même de la ferme voisine. Les plats proposés sont très bien dressés et assez diversifiés puisqu'on va de la cuisine nationale à des plats beaucoup plus exotiques en passant par des sushis, le fameux casado tico ou des ***bowls*** de falafel. Le tout est un peu cher, mais on y mange bien. L'ambiance du restaurant Harmony est très agréable et le service souriant. Vous passerez un bon moment, en somme.

CASA SPA

A 50m de 4 You Hostel
✆ + 506 8545 5042
Ouvert du mardi au samedi de 9h à 18h.

Les tropiques vous inspirent un vent de nouveauté ? Laissez-vous tenter, vous serez entre de bonnes mains. Pour un changement express ou une détente prolongée, rendez-vous chez Emma au professionnalisme remarquable ! Soins du visage, maquillage permanent, en passant par les manucures, les massages et les coupes de cheveux, Emma nous fait profiter de son savoir-faire à la française en l'associant à des produits locaux et efficaces. Une belle pause à prendre rien que pour soi ! Qui n'aime pas se faire chouchouter pendant ses vacances ?

HOTEL CASA ROMANTICA €€

Playa Guiones ✆ +506 8888 6707
www.casa-romantica.net
Chambre économique (sans climatisation), 80 à 110 US$ selon la saison. Chambre standard (climatisation), 110 à 155 US$.



© CASA ROMANTICA

A seulement 200 m de la plage, et proche des commerces, l'hôtel Casa Romantica a 16 chambres confortables et on apprécie particulièrement la piscine où on peut se détendre après une après-midi surf ou bronzage à la Playa Guiones. L'accueil est souriant et convivial grâce à Remo et Laura, maîtres des lieux et invite à l'échange. La grande table du restaurant permet de faire plus ample connaissance avec les autres invités. Un lieu chaleureux où les meilleures chambres se trouvent dans l'annexe. Le restaurant s'inspire de la cuisine méditerranéenne.

LIVING SPA

Dans l'hôtel éponyme
✆ +506 2682 5201
www.livinghotelnosara.com
Plusieurs types de massages à partir de 80 US$ les 60 minutes et 115 US$ les 90 minutes.

Dans un esprit détente et bien-être, l'hôtel Living Nosara ouvre les portes de son spa à toutes et tous. Des massages de qualité proposés par une équipe bien formée. Des traitements de réflexologie et physiothérapie, jusqu'aux techniques ancestrales de soins pour effacer les années, le Living Spa est une étape de reconstruction à ne pas rater.

Jungle massage, soin du visage, massage quatre mains, pierres chaudes... L'établissement a aussi pensé à tout le monde avec ses massages prénataux, spécial surfeur ou pour les yogis ! Un moment bien-être à vous accorder.

OLAS VERDES €€

500m West and 350m South of Cafe de Paris ✆ +506 2682 0608
www.olasverdeshotel.com
Poolside suite à partir de 145 US$. Luxury Suite à partir de 210 US$. Appartement à partir de 455 US$. Hors taxes.



©OLAS VERDE

À quelques mètres du littoral, Olas Verdes jouit d'un superbe emplacement et d'un personnel très accueillant. Les chambres spacieuses sont habillées d'artisanat local. La piscine qui serpente dans un nid de végétation invite à la détente. Vous pourrez goûter la cuisine du restaurant de l'hôtel, faire du yoga, marcher 5 min pour vous offrir une session surf, ou bien d'autres activités encore. Olas Verdes est engagé : récupération des eaux de pluie, énergie solaire, politique zéro déchet, aide aux communautés locales en collaboration avec Pack for a Purpose, etc.

PLAYA BUENA VISTA ★★

Playa Buena Vista est la plage se trouvant sur la droite de Samara lorsqu'on est face à la mer. Moins fréquentée que sa voisine, c'est une superbe crique sauvage entourée de relief où l'on peut se loger sans grande difficulté. Vous y trouverez également de bonnes options de restauration et des activités, sorties groupées, cours de surf... Mieux vaut tout de même disposer de sa propre voiture, car le taxi coûte 5 000 colones pour s'y rendre. Si vous souhaitez vous rendre à Playa Buena Vista à pied, sachez qu'il y a environ une heure à une heure et demie de marche depuis Samara en saison sèche, car il est possible de passer par la plage.

BUENAVISTA SPORT FISHING

À 5 km de Sámara en direction de Playa Guiones
✆ +506 8723 0821
www.pechesportivecostarica.com
Ouvert du 15 novembre au 15 août. Comptez 500 US$/jour pour la pêche côtière (4 personnes maximum).

Centre francophone tenu par Christian, un passionné du Costa Rica et de la pêche. Sa compagne Clarisa parle parfaitement français, et gère la logistique et les liaisons radio depuis la terre. Ils sont équipés de toute l'électronique nécessaire pour la quête des bancs de dorades, thons jaunes, marlins voiliers et poissons coqs. Avec un peu de chance, vous croiserez des raies manta, des dauphins, des tortues et en saison des baleines. N'hésitez pas à les contacter pour un séjour sur mesure. Séjour combiné possible avec pêche au tarpon à Cayo Negros ou au Nicaragua.

PLAYA SÁMARA ★★

A 35 km de Nicoya, 120 km de Liberia et 290 km de San José, Playa Sámara est une splendide plage de sable blanc de 7 km, protégée par une barrière de corail, riche en faune marine. Le village de Sámara dispose de quelques facilités. De nombreux restaurants, bars et hôtels ont choisi cette plage pour s'installer. Il y règne une vraie ambiance décontractée. Plusieurs activités sont proposées (balades à cheval, pêche sportive, surf...). Tout est concentré ici, on peut facilement se déplacer à pied ou à vélo. Pour le surf, la plage se prête bien aux débutants, avec la barrière de corail. Pour les surfeurs confirmés, mieux vaut se rendre à Guiones.
Plus préservée que Playa Sámara, à 5 kilomètres au sud, Playa Carrillo est époustouflante. Une longue étendue de sable blanc et un superbe champ de cocotiers caractérisent cette baie, parfaite pour la baignade. Ses eaux relativement calmes et sa baie protégée en font un endroit idéal pour les familles et des baignades en toute sécurité. C'est vraiment la plage de carte postale où vous aurez bien du mal à cesser de prendre des photos. Au sud de la plage se dresse une falaise rocheuse (allez-y pour la vue !). Les couchers de soleil y sont féeriques. Le village de Carrillo, installé en hauteur, fait bien pâle figure à côté ; vous n'aurez rien à y faire.

NATURAL CENTER TOURS

Natural Center
✆ +506 2656 2360
www.naturalcentertours-samara.com
Bureau d'informations ouvert tous les jours en haute saison (décembre-avril) de 8h30 à 18h.

Le centre d'information est également l'une des meilleures agences de Sámara, francophone en plus ! Pierre répond volontiers à toutes vos questions. Ce jeune Breton connaît le coin comme sa poche et propose des tours de qualité dans les environs, avec une organisation sérieuse. Plusieurs leitmotivs guident ses actions : donner une belle image de cette région qui a tant à offrir, accompagner et appuyer les acteurs locaux, et offrir le meilleur service possible. L'agence propose également un service de transport et des excursions dans le reste du pays.

SAMARA TRAILS

✆ +506 8952 1000
www.samaratrails.com
Visite guidée à 40 US$ par personne (30 US$ pour les moins de 12 ans). Pique-nique inclus.

Alvaro vous emmène dans la réserve biologique de Werner Sauter, l'une des seules réserves privées dans la région de Guanacaste. Les 2 heures 30 de randonnée guidée se déroulent dans une plantation de mangues organiques (vous pourrez les manger, voire les rapporter) et dans la réserve pour découvrir la forêt tropicale sèche costaricienne ainsi que les nombreuses espèces d'oiseaux qui y vivent. La visite offre son plus beau spectacle au mirador, point de vue dominant la plage de Samara. Vous en apprendrez beaucoup sur la faune et la flore environnantes !

PEACE & LODGE €€

A 15 min en voiture de la plage de Samara, un peu en retrait dans les terres. ✆ +506 8471 4409
www.hotelpeaceandlodge.com
A partir de 90 US$ la nuit en saison basse et 125 US$ en saison haute, hors taxes.
Petit déjeuner compris.

Un peu en retrait des plages et haut perchée, cette oasis de verdure est l'endroit idéal pour se couper du monde. Cette jolie adresse dispose d'atouts non négligeables, le premier étant sa piscine et la magnifique vue sur la côte Pacifique ! Le Coco Rico, restaurant de l'hôtel, propose des en-cas à tout moment de la journée. Tout en simplicité, vos hôtes vous accueillent chaleureusement dans des bungalows modernes, propres et bien aménagés. Enfin, pour faire le vide absolu, des massages en plein air sont proposés. Parfait pour un petit week-end bucolique !

BAHIA BEACHFRONT HOTEL, BAR & RESTAURANT

400m este de la sucursal del ICE y 70m sur Frente al mar
A partir de 79 US$ jusqu'à 160 US$.
Petit déjeuner compris.

L'emplacement de l'hôtel Bahia est exceptionnel, juste en face de la plage de Samara. Imaginez : vous vous réveillez aux premières heures face à la lumière dorée du Pacifique qui s'étale sous vos yeux. Virginie et Cédric vous accueillent dans des chambres modernes et confortables. Le restaurant est entre les mains d'une cheffe argentine. Installez-vous les pieds dans le sable pour vous régaler de viandes grillées, fruits de mer, poissons frais et options végétariennes variées.



© BAHIA BEACHFRONT HOTEL & RESTAURANT



© BAHIA BEACHFRONT HOTEL & RESTAURANT

SAMARA PACIFIC LODGE €€

Entre la plage de Samara et de Buenavista
✆ +506 2656 1033
www.samarapacificlodge.com
Chambre double à partir de 95 US$ en haute saison. Petit déjeuner compris et taxes compris.

L'hôtel très familial, rondement géré par un couple de Français sympathique, propose des chambres disposées autour d'une belle piscine d'eau salée. Un peu en retrait du centre-ville, mais qui s'en plaindra ? Il est possible d'organiser des excursions à cheval dans la jungle, des tours en bateau à la découverte des dauphins (et des baleines si la saison le permet, majoritairement en février et mars), de s'essayer au surf... Transport nocturne et guide pour aller observer les tortues ! Accès à la plage par un petit chemin pour profiter des superbes points de vue.

BOHEMIA CAFÉ €

Face au Natural Center
✆ +506 6346 3590
Ouvert du lundi au samedi de 8h à 14h en haute saison. Compter autour de 3 000-4 000 colones le plat.



© BOHEMIA CAFÉ

Un incontournable repris par Cécile. Pour un petit déj ou un lunch sains avec des produits bio et un pain maison, on craque pour les boules de pain aux graines, les croissants, les brioches... faits par Pierre le boulanger depuis 12 ans. Le soir, c'est street food avec de savoureux kebab, hamburger, ribs, poulets avec du pain, de la sauce et des légumes bio. Un espace underground avec une déco street art où on y trouve aussi la boutique Room VII qui transforme des sacs à café en sacs à main et où on y trouve aussi des collections de 25 créateurs costaricains.

HOTEL VILLAS PLAYA SAMARA €€€

À 3 km du centre de Samara, en direction de Carillo ✆ +506 2503 1905
www.villasplayasamara.com
Sur une base double, selon la saison et la vue sur jardin ou sur mer, compter à partir de 375 US$ la nuit.

Situées en bordure de plage, les chambres et villas sont parfaitement équipées avec une terrasse privée qui donne sur les jardins ou l'océan. Meilleure option à Samara : on y parle français, espagnol et anglais. Confort d'un *resort*, mais intimité garantie dans une végétation exubérante, où les oiseaux et les singes viendront vous rendre visite. A la réception il y a un comptoir spécial pour organiser les excursions uniques et les activités (les propriétaires ont une agence très pro) !

L'AUTHENTIQUE €

A côté de PALI sur la rue A 600
✆ +506 6102 4104
Planche à partager à partir de 8 000 colones. Tapas à partir de 4 500 colones.

Nous sommes au courant : l'éloignement trop prolongé de votre mère-patrie peut provoquer en vous de grosses envies de fromage. Ici, Eva propose de vous faire redécouvrir le terroir français grâce à de bons produits fermiers et locaux. Planche de charcuterie, baguette chaude et croustillante, bar à vin… et le coup de cœur ne s'arrête pas qu'à la carte : l'endroit est *cosy*, décoré avec goût et l'accueil est tout simplement excellent (les mêmes propriétaires que l'hôtel Woodstock !). Une escale obligatoire pour tous les gourmands qui se respectent !

LO QUE HAY €

En face de Casa del Mar
✆ +506 2656 0811
Compter autour de 8 500 colones le plat.

On pourrait penser que l'endroit ne paie pas de mine… et pourtant, c'est une belle surprise qui vous attend dans ce petit restaurant situé face à la mer. Eric, un féru de gastronomie, a repris l'affaire en juillet 2019. Fils et petit-fils de chefs cuisinières triplement étoilées au Michelin, il propose ici une cuisine simple et de bonne tenue. L'accueil est sympathique, la vie est douce et les prix sont raisonnables. Pour les clients, des transats gratuits vous attendent pour la digestion ! Une bonne adresse toute en authenticité.

RESTAURANTE ROSA €€

Face à l'église
✆ +506 7037 7864
Ouvert tous les jours de 17h à 22h sauf le dimanche. Plats entre 6 000 et 12 000 colones.

Michael et Adeline (une Française), les propriétaires, vous accueillent dans cet endroit qui rend hommage à la grand-mère de notre hôte francophone. Poulpe grillé, ***poke bowl*** au thon ou encore ceviche, Rosa fait honneur aux produits de la mer. La viande est tendre, le poisson est frais et le plaisir n'est pas que dans l'assiette : les mojitos sont excellents ! Le menu est varié et propose salades, hamburgers ou encore tapas. Ce restaurant à la décoration soignée et au service impeccable semble déjà avoir conquis tous les cœurs, c'est sûr, vous y reviendrez !

SAMARA PACIFIC RESTAURANT €€

Barrio Cantarrana ✆ +506 2656 1033
www.samarapacificlodge.com
Ouvert pour le petit-déjeuner et le dîner, du lundi au samedi. Comptez entre 8 000 et 14 000 colones le plat.

Clémence et Lionel offrent une cuisine soignée aux clients de l'hôtel comme aux affamés de passage. Des préparations locales et des plats de chez nous que l'on prend sur la petite terrasse au bord de la piscine ou sur la grande terrasse située à l'étage, des prix raisonnables. Vous saliverez devant la carte ou le plat du jour préparé par Lidieth, la chef ***tica*** qui est aux fourneaux ! Desserts faits maison. Une adresse connue et reconnue dans la ville, des Ticos comme des touristes.

GUSTO BEACH €€€

A 100 m à l'est de la station de police.
✆ + 506 2656 0252
www.gustoonthebeachcafe.com
Ouvert tous les jours de 8h à 22h. Wifi gratuit. Terrain de beach volley.

S'il y'a un lieu où il faut sortir et se montrer à Samara, c'est bien le Gusto. C'est le restaurant le plus ***trendy*** de Samara. Et pour cause, des soirées y sont organisées les vendredis et samedis soir. Souvent à thèmes, rendez-vous sur la page Facebook ou directement sur place pour en savoir plus. L'équipe est fort sympathique, l'ambiance, chic et cosy. Vous pourrez déguster un délicieux repas aux accents italiens ou aux notes asiatiques, et siroter des cocktails les pieds dans le sable. On vous conseille de garder un peu de place pour le dessert !

FLY WITH US - ULTRALIGHT TOUR

Monte Reina Aeropuerto - MRMR
✆ +506 8827 8858
www.autogyroamerica.com
À partir de 130 US$ les 20 minutes de vol, 170 US$ les 30 minutes, 260 US$ les 60 minutes.

Pourquoi ne pas vous offrir un tour d'autogire ? Il s'agit d'un type d'ULM inventé par l'espagnol Juan de la Cierva en 1919. Un moteur à hélice, similaire à celui d'un aéronef, assure la poussée de l'engin. Bref, en l'air vous avez l'impression d'être sur une moto volante, du pur bonheur qui vous permet d'apprécier la côte Pacifique comme personne ! Vous êtes encadré par des pros, le responsable du centre est formateur certifié et importateur d'engins volants identifiés.

HORSE JUNGLE

Playa Samara
✆ +506 8650 1606
www.horsejungle.com
Compter 50 US$ par personne le tour de 2h30 et 60 US$ le tour de 3h. Guides trilingues.

Mélissa et Hugo, installés au cœur de la jungle près de leurs chevaux, proposent des balades pour découvrir les merveilleuses plages autour de Samara. L'aventure commence par une traversée de rivière. Puis on pénètre dans la forêt pour observer les animaux. On prend le temps de flâner sur les plages de Buenavista ou de Barrigona avant de rentrer par une autre ***finca***, ambiance ***llanera*** au milieu des troupeaux de vaches et chevaux. Pas moins de 4 passages de rivières, un tour très coloré, des rencontres surprenantes avec la faune et la flore de la région



PLAYA CARRILLO ★★★

Plus préservée que Playa Samara, à 5 kilomètres au sud, Playa Carrillo est époustouflante. Une longue étendue de sable blanc et un superbe champ de cocotiers caractérisent cette baie, parfaite pour la baignade. Ses eaux relativement calmes et sa baie protégée en font un endroit idéal pour les familles et des baignades en toute sécurité. C'est vraiment la plage de carte postale où vous aurez bien du mal à cesser de prendre des photos. Au sud de la plage se dresse une falaise rocheuse (allez-y pour la vue !). Les couchers de soleil y sont féeriques. Le village de Carrillo, installé en hauteur, fait bien pâle figure à côté ; vous n'aurez rien à y faire.

NAMMBU BEACHFRONT BUNGALOWS €€€

✆ +506 2696 8080
www.nammbu.com
À partir de 180 US$ la chambre Deluxe pour 2 personnes, hors taxes. Petit déjeuner compris.

La nouvelle perle de la famille Beeche, propriétaire de l'Establo à Monteverde, connue pour leur gentillesse, leur amour de la nature et leur goût du raffinement. L'hôtel est situé devant une plage superbe, blotti dans un écrin de verdure avec 300 m² de piscine et un spa ! Toutes les chambres sont confortables et bien faites. L'écologie est une des priorités de l'hôtel, notamment, le traitement des eaux noires se fait par un système anaérobique. Une adresse de goût sans aucun doute !

ESPERANZA B & B €€

Playa Carrillo
✆ +506 2656 0564
www.hotelesperanza.com
De 75 à 120 US$ la chambre double. Taxes non incluses. Petit déjeuner compris.

Cet hôtel propose des chambres propres et confortables dont une adaptée aux personnes en situation de handicap. La décoration est soignée et la literie de choix. Une bonne adresse, bien placée puisqu'il vous suffira de marcher quelques minutes pour rejoindre la plage. Vous pourrez aussi profiter de la piscine et du bain à bulles. L'hôtel propose de nombreuses activités : pêche en mer, massages, tours en quads, nage avec les dauphins, etc. Très bon accueil du propriétaire, Dennis, qui fera tout pour que vous passiez un séjour parfait.

CABINAS EL COLIBRI €

A 50 m à l'est de l'église. ✆ +506 2656 0656
www.cabinaselcolibri.com
Ouvert tous les jours du mardi au dimanche, lundi fermé excepté en haute saison. Plats de 5 500 à 13 000 colones.

Très bon restaurant argentin, qui sert une cuisine typique du pays. Au menu de ce ***steakhouse***, du bœuf bien sûr, du poulet, quelques plats de poisson, et des fajitas. Le chef est argentin et nous partage ici son expertise. La viande est excellente, tendre à souhait, et les cuissons sont particulièrement bien maîtrisées. Vous pourrez l'accompagner de bons vins. Le service est très professionnel, avec une équipe sympathique ! Un bon rapport qualité prix. El Colibri est aussi un hôtel et propose des chambres doubles, quadruples ainsi que des suites familiales.

© JEAN-BAPTISTE THIBAUT



Playa Carrillo offre l'un des plus beaux couchers de soleil du pays.

PUNTA ISLITA ★★

À 70 kilomètres de Mal País et de Santa Teresa, Punta Islita est un petit village caché et paisible aux plages magnifiques dans une crique en forme de croissant. Des couchers de soleil somptueux sont à admirer. Le village compte un établissement haut de gamme offrant un panorama exceptionnel sur l'océan, un endroit idéal en lune de miel ou pour une escapade romantique. Au sein de la communauté de Punta Islita, tournée vers la mosaïque et l'art en général, vous pourrez visiter un charmant musée d'art local ainsi qu'une église blanche. Pour compléter le tableau, n'oubliez pas vos clubs afin de profiter d'un des plus beaux parcours de golf du pays !

PUNTA ISLITA €€€

A 8 km au sud de Playa Carillo
✆ +506 2656 3500
www.hotelpuntaislita.com
Pour les prix, il vaut mieux consulter le site Internet, mais comptez tout de même à partir de 250 US$ la nuit.

Face à l'océan Pacifique, l'hôtel est un petit paradis éloigné des chemins touristiques. L'eau cristalline de la piscine en dévers se confond avec le bleu de l'océan. Les chambres ou les villas donnent toutes sur la mer et sont parfaitement équipées. La plage a été aménagée pour le confort des vacanciers. Enfin, summum du luxe, vous avez la possibilité d'arriver en petit avion privé. L'hôtel a ouvert des restaurants dans les alentours pour offrir l'occasion à ses clients de sortir un peu et de se confronter au monde environnant (!).

PLAYA SAN MIGUEL ★★★

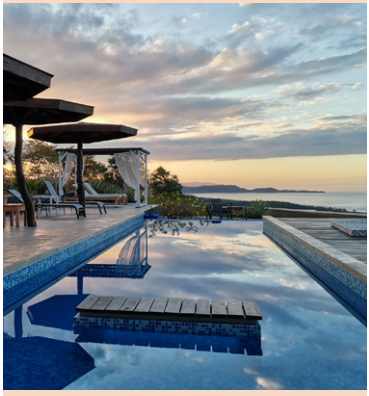
Playa San Miguel est considérée comme l'une des plages les plus paradisiaques du Costa Rica. Encore peu développée, c'est sûrement la plus sauvage de la péninsule, car la plus éloignée des routes goudronnées. Un estuaire et une mangrove du río Jabillo séparent Playa San Miguel de Playa Coyote, la plage voisine, perdue au milieu de nulle part et bordée de palmiers. Il est possible de louer des kayaks pour partir à la recherche des crocodiles, adressez-vous à Casa Caletas après la plage de Coyote. Ceux qui ne veulent pas se lancer dans une telle aventure peuvent apprendre le surf, faire du yoga ou partir en balade à cheval avec l'un des Ticos du coin.

LA COLINA PURA VISTA €€

Ruta 160
✆ +506 8445 9550
www.lacolinapuravista.com
Comptez à partir de 115 US$ ou 130 US$ en haute saison pour 2 personnes. Formule B&B.

Géré par Corinne et Laurent, un couple de Français, ce superbe B&B offre une vue panoramique à couper le souffle. La procession jusqu'aux chalets et cabines permet d'apprécier la délicatesse de la décoration colorée. La piscine contraste divinement avec la nature exubérante et l'océan en toile de fond. Dans les chambres, le bois est à l'honneur et une terrasse individuelle couronne le tout. Le couple fait travailler les autochtones : sorties pêche, kayak, équestres ainsi que des cours de surf ! Locations de planche de surf, bodyboard et VTT sont aussi proposées.


© COLINA PURA VISTA


© COLINA PURA VISTA

ASSOCIATION PRETOMA ★★★

✆ +506 2655 1179

Patrouille en période de ponte avec l'équipe : 20 US$ par pers. au profit de l'association. Lâcher de tortues gratuit.

L'association Pretoma, engagée dans la préservation des tortues a une base sur la Playa San Miguel. En plus de son programme de prévention et de protection des tortues olivâtres, des randonnées nocturnes sont organisées au moment de la ponte (de juillet à novembre ; pic en octobre) et des lâchers de bébés tortues sur la plage les après-midis de décembre. L'association propose également des missions de volontariat. Pour en savoir plus sur les projets et les possibilités de missions, rendez-vous sur le site Internet Turtle Trax.

JUNGLE BUTTERFLY FARM ★★★

✆ +506 2655 8070

www.thejunglebutterflyfarm.com

Tours sur réservation uniquement. 30 US$ pour les adultes et 15 US$ pour les enfants de 6 à 12 ans.

Située dans la forêt tropicale du Guanacaste, Jungle Butterfly Farm est l'une des seules fermes à papillons « ouverte » du monde, avec son lot d'attractions proposées aux voyageurs. Ici, pas de volière grillagée ou d'espace chauffé, les papillons vont et viennent comme bon leur semble. Durant le tour (environ 2 heures), Mike dispense ses connaissances sur les papillons mais pas seulement ; il connaît sur le bout des doigts tous les insectes. En véritable passionné et très érudit, il se fera un plaisir de vous partager son savoir et ses anecdotes.

PLAYA BEJUCO ★★

C'est la plage juste au nord de Playa San Miguel, en allant vers Punta Islita.

La région possède beaucoup de piscines naturelles et de cavités rocheuses, lorsque la mer se retire. Vous pourrez en profiter pour faire trempette à marée basse, comme à Playa Bejuco, juste au nord de Playa San Miguel. Cette très belle plage de sable noir bordée de palmiers est très peu fréquentée des touristes, l'idéal donc pour un petit moment hors circuit. C'est le lieu de nidification de nombreuses espèces d'oiseaux que vous pourrez observer. Pour les sportifs, vous pourrez y pratiquer des sports nautiques : surf, snorkeling ou windsurf y sont proposés.

EL BARCO €

Sur la playa Coyote

✆ +506 8631 5757

www.el-barco-costarica.com

Ouvert de 11h30 à 21h tous les jours sauf les mardis et mercredis. Plats de 5 000 à 12 000 colones.

Situé sur la plage, face à l'océan, ce petit restaurant nous enveloppe dans une atmosphère authentique à la beauté surprenante ! La cuisine, aux saveurs locales, propose beaucoup de poissons frais et des plats typiques du pays, notamment un très bon ***Surf & Turf*** - filet de bœuf et crevettes grillées. Les assiettes sont joliment présentées et les propriétaires se feront une joie de vous accueillir, et de partager leurs bons plans des environs. Une adresse toute en douceur et en simplicité dans un joli coin perdu… et paradisiaque.

LOCOS COCOS €

Face à la plage

✆ +506 2655 9002

www.locoscocos.com/

Ouvert du lundi au samedi de 12h à 19h. De 5 000 à 7 000 colones le plat.

Un endroit caché, qui ne l'est plus tant que ça. Sur une plage préservée et quasi déserte, locaux et touristes s'y côtoient. Les propriétaires sont adorables et servent de bons ceviches et de délicieux tacos en toute simplicité dans un petit bout du monde idyllique. Les produits sont frais et on trouve de nombreux produits de la mer : poisson, poulpe, calamar, crevette, palourde... Le patron et les serveurs sont très sympathiques. Ici, tout n'est que détente, et nous vous conseillons vivement d'y venir pour le coucher de soleil... inoubliable !

PIZZA TREE €

A 100m en sortant de la Colina vers la gauche.

✆ +506 2655 8063

Ouvert de 11h à 22h, tous les jours. Compter 10/15 US$ par personne.

Même si les pizzas ne poussent pas dans les arbres, on y trouve à notre grande surprise de très bonnes pizzerias ! Ici, la cabane perchée a tout pour convaincre. Simples et savoureuses, les pizzas à la pâte mince et très bien cuite combleront les amateurs de gastronomie italienne. Cuites au feu de bois par un chef italien, un rien les habille, on apprécie particulièrement les pizzas basiques avec des ingrédients tout simplement savoureux. On en redemande ! L'endroit est très original et convivial pour une soirée en famille ou entre amis.

MANZANILLO ★★

Cachée à une extrémité de la péninsule, synonyme de tranquillité et de beautés naturelles, avec ses maisons rustiques et l'amabilité de ses habitants, Manzanillo saura vous plaire. Les récifs protègent la plage des rouleaux et des courants marins, la rendant ainsi propice aux loisirs familiaux et à la baignade à marée haute ou moyenne. Attention toutefois aux rochers omniprésents. La plage est également propice au snorkeling et à l'observation des fonds marins. Enfin, les lieux sont aussi le point de départ des bateaux de nombreux pêcheurs. À ne pas confondre avec l'autre Manzanillo sur la côte caraïbe, qui est beaucoup plus touristique.

SANTA TERESA ★★★

L'un des paradis des surfeurs et des amoureux des côtes sauvages. Malgré son développement ces dernières années (l'eau publique et la fibre optique sont installées depuis 2018), la vie coule doucement, dans un cadre fabuleux de cascades et de plages. On y rencontre des familles installées pour les vacances, des groupes en quête spirituelle, participant à des retraites de yoga, mais aussi de plus en plus de jeunes qui viennent profiter du cadre bohème et zen de ce petit bout du monde. La plupart des hôtels et des restaurants s'étendent le long de la plage où se croisent les surfeurs armés de leurs planches et les vacanciers au volant de leur quad.

COULEUR CAFE €

Sur le chemin de la plage.
✆ +506 2640 0677
Ouvert tous les jours sauf le lundi. Comptez entre 7 000 et 10 000 colones le plat.

Avec son enseigne en bois et ses écritures colorées, le ton est donné. Voilà un lieu sympathique et décontracté pour une cuisine qu'il l'est tout autant. Salades, sandwichs et snacks confectionnés avec des produits sains pour ce petit restaurant en plein air tenu par le dynamique Sébastien. On apprécie les brunchs également et leur ambiance décontractée. Couleurs pétillantes et cuisine rafraîchissante. Le vrai plus : la possibilité d'emporter des plats pour un pique-nique sur la plage ! Tarifs tout à fait raisonnables. Une bonne adresse.

CASA MARBELLA €€

Juste après le petit pont du supermarché Ronnie 1, tourner à droite, faire 100 mètres à l'est, et 25 mètres au nord en prenant la rue qui monte sur la gauche.
✆ +506 2640 0749 - www.casamarbel.la
En haute saison, de 80 à 120 US$ la chambre standard, 140 à 265 US$ pour la suite. Appartement. Taxes incluses.

Un charme fou pour cet hôtel-boutique sur les hauteurs de Santa Teresa. Une piscine délicieuse, un joli *deck* pour le yoga et les massages, l'ensemble avec une vue sur l'océan à couper le souffle. Propreté impeccable, chambres très confortables avec vue mer, ambiance minimaliste. Suite avec balcon privé et cuisine. L'appartement est parfait pour les familles et les couples d'amis. Près de la piscine, un espace bar est à disposition où l'on note en toute confiance les consommations, le café est offert, possibilité d'échanger ses livres. On se sent bien ici.



© LAURENT BOSCHERO

Promenades à cheval sur le Pacifique.

HOTEL TROPICO LATINO €€

Playa Santa Teresa
✆ +506 2640 0062
www.hoteltropicolatino.com
À partir de 195 US$ la chambre vue jardin, à partir de 230 US$ pour la vue mer, pour 2 pers. Petit-déjeuner 12 US$.

Posé sur la plage, l'hôtel a fait peau neuve. Roberto de la Osa qui manage le tout ne cesse d'innover pour en faire l'une des meilleures options de Santa Teresa. Les chambres sont spacieuses et très agréables. L'offre d'hébergement répond à tous les budgets, du petit bungalow à l'appartement luxueux avec piscine privée. La piscine de l'hôtel donne sur la mer. L'équipe du bar est adorable et bien formée. L'hôtel dispose d'un bel espace dédié au yoga (face à la plage) et d'un spa. Le must reste le restaurant Shambala, certainement la meilleure table de la ville.



© TROPICO LATINO



© TROPICO LATINO

EL CARMEN €

Depuis le carrefour principal de Playa Carmen/ Santa Teresa, descendez jusqu'à la plage.
✆ +506 8645 4668
www.elcarmensantateresa.com/
Ouvert généralement de 11h à 2h30. Compter 15 US$ pour un plat en moyenne.

Ce restaurant historique a fait peau neuve sur la plage d'El Carmen, repris par Léonard un Français. Une délicieuse cuisine méditerranéenne 100 % maison et des plats qui garantissent une fraîcheur irréprochable. Les pizzas sont bonnes, mais on leur préfère tout de même le poisson, star de la carte aux côtés des fruits de mer et des langoustes. L'accent est aussi mis sur le service et sur l'atmosphère du lieu particulièrement agréable. À la fois nature et moderne, c'est l'endroit idéal pour siroter un cocktail en contemplant le coucher du soleil sur la mer.

KATANA ASIAN CUISINE €

✆ +506 8640 0107
Ouvert tous les jours de 18h à 22h. Compter entre 5 000 et 10 000 colones le plat en moyenne.

La carte est une explosion de saveurs qui fait la part belle à l'Asie. Traversés par diverses influences, les chefs se lancent dans une démarche créative où le résultat est hautement maîtrisé à l'instar du ***Bone Marrow Risotto,*** un mélange de crevettes, d'œufs de saumon, de riz, de sushis ou des moules au lait de coco. Pad thai, rouleaux de printemps, ceviche ou encore sashimi, chaque ingrédient provient du marché du jour. Fraîcheur garantie ! On frôle le sans-faute tant les prix sont incroyablement raisonnables. Notre petit coup de cœur de Santa Teresa !

SODA LA TIQUICIA €

✆ +506 2640 0167
Ouvert tous les jours de 8h à 20h.
De 4 000 à 7 000 colones le plat.

Voilà le lieu de rendez-vous des Ticos depuis 2013. Légèrement au nord de la ville, cette ***soda*** est une très bonne adresse pour vous régaler de cuisine locale. Les plats sont copieux et les tarifs plus qu'abordables. Nous vous recommandons le très bon ***casado*** et surtout le divin ***ceviche*** ! Une belle part est faite aux poissons et produits de la mer, on trouve également des pâtes à la carte, des fajitas, des burritos et des hamburgers ! Ouvert toute la journée, vous avez aussi l'option d'y venir petit-déjeuner. À ne pas manquer.

AL CHILE VIOLA €€

À 200 m au nord du supermarché La Hacienda
✆ +506 2640 0433
Ouvert de 18h à 22h tous les jours. Compter entre 10 000 et 12 000 colones pour un plat.

Emiliano et Luz, venus de Toscane, se sont installés à Santa Teresa depuis quelques années. C'est en véritable autodidacte qu'Emiliano s'est lancé dans la création de ce concept ancré dans la cuisine méditerranéenne. Les spécialités italiennes s'associent aux produits locaux pour un résultat savoureux et réussi. Les plats sont raffinés, bien balancés entre l'exotisme et les valeurs sûres de la cuisine italienne. La carte fait saliver entre le thon à la *siciliana,* les raviolis aux crevettes, ou le homard à la crème de potiron. Une cuisine fraîche et surprenante !



© NICOLAS LHUILLIER

Session surf au coucher du soleil, Santa Teresa.

KOJI'S RESTAURANT €€

✆ +506 2640 0815
Ouvert du mercredi au samedi de 17h30 à 21h30. Paiement en espèces uniquement. Vente à emporter.

Nouvelle location pour ce restaurant, les prix ont flambé, mais la qualité est encore toujours bien présente. Koji propose des sushis faits dans la plus pure tradition japonaise. Malgré la concurrence, la rumeur dit que ce sont les meilleurs de la ville, voire même de la région ! Il faut dire qu'ils sont tout à fait savoureux et parfaitement assaisonnés. Le chef japonais se rend tous les jours au port pour aller chercher lui-même ses produits, on retrouve d'ailleurs à la carte quelques-unes de ses créations. Personnel chaleureux et extrêmement sympathique.

ADRENALINA SURF SCHOOL

✆ +506 8324 8671
www.thebestsurfingincostarica.com
Cours de surf particulier à 60 US$. Cours collectif à 45 US$/surfeur (maxi 4 personnes). Durée : 2h.

L'adresse francophone de référence pour apprendre et se perfectionner en surf. Avec son grand cœur et un œil d'expert, Laurent Aka « Lolo », le Bitterois-Marseillais, saura trouver les mots pour vous faire progresser. Après avoir préparé Guillaume Canet, passé quelques heures à l'eau avec Leonardo Di Caprio et le top model brésilien Gisele Bündchen (propriétaire d'une maison ici), Laurent s'occupe personnellement de l'apprentissage de Mel Gibson. Il déroule pour vous le tapis bleu et sa bonne humeur éternelle. Il est également propriétaire de la ferme aux papillons.

ROCAMAR

✆ +506 8862 8000
Ouvert du mardi au dimanche de 11h à 19h. De 5 000 à 7 000 colones le plat.

S'il y a bien un lieu qu'il faut découvrir pour sortir et se détendre, c'est le Rocamar ! En fin d'après-midi, on vient y boire un verre, écouter de la musique, discuter... La clientèle est jeune et élégante, ce qui fait de ce bar un des hauts lieux des soirées de la ville. L'ambiance est relax, les pieds dans le sable. Vous pourrez vous restaurer avec les bowls, tacos et burgers à la carte. L'environnement est tout simplement magnifique, et la gentillesse de l'équipe ne fait que parfaire l'ambiance des lieux. Vous l'aurez compris, on recommande !

MAL PAÍS ★★★

Le village de Mal País est dans le prolongement de celui de Santa Teresa. Tous deux s'étalent sur environ 4 km sur la côte et cela peut créer une certaine confusion entre les deux quand on arrive pour la première fois. Mal País est très fréquenté par les surfeurs qui viennent pour ses bonnes vagues. Mais contrairement à Nosara, ici les surfeurs à petit budget trouveront facilement hébergement et logement à des prix raisonnables. Et pour ceux qui ne sont pas branchés surf, passer quelques jours dans cette bourgade paisible est un vrai bonheur aussi. Le moyen de locomotion le plus utilisé sur toute cette zone est bien entendu le quad (appelé ATV).

SURF CAMP €

Malpaís, à 300 m du supermarché vers le sud
✆ +506 2640 0031
www.malpaissurfcamp.com
Chambres, rancho, villas et camping. À partir de 15 US$ par personne en camping, 50 US$ la chambre double, hors taxes.

Le spécialiste du surf offre la possibilité soit de faire du camping amélioré, soit de louer des chambres et des villas pour 4 à 6 personnes, très confortables, avec une grande piscine, un billard et le tout dans une ambiance branchée surf. Le ranch à l'air libre vous permettra de vivre une vraie expérience, une vraie plongée dans la nature. L'occasion de faire également de nombreuses rencontres. Sur place, vous pourrez louer votre planche de surf, ou suivre un cours pour vous initier ou vous perfectionner. À vous les sensations de glisse !

CASA CHAMELEON €€€

Sur la route de Mal Pais à Cabuya Road
✆ +506 2640 0478
www.casachameleonhotels.com
Compter à partir de 325 US$ la nuit, hors taxes.

Une adresse de charme et de luxe pour un séjour les pieds dans l'eau. La Casa Chameleon est nichée dans une jungle encore intacte où la nature est reine, tout comme la tranquillité ! Les chambres sont des sanctuaires d'intimité, avec piscine privée et vue époustouflante sur la végétation et l'océan. Les lits à baldaquin sont une invitation à la rêverie, la literie est excellente. Que ce soit la villa ou la suite, on rêve d'en aménager un dans sa maison ! Nombreuses excursions proposées : canopée, promenade en quad, randonnée à cheval au coucher du soleil…

FARM TO TABLE €€€

✆ +506 8822 2914
www.haciendaokhra.com
Comptez 75 US$ pour l'Appetizer & Sunset Experience, et 150 US$ pour 6 plats (vin compris + cocktail). Sur réservation.

Un lieu unique et un concept à tester absolument si vous en avez l'occasion. Farm to Table n'est pas vraiment une table comme les autres. En lien avec l'Hacienda Okhra, le chef Randy Siles vous propose une cuisine créative et raffinée avec des produits frais, directement issus du jardin. Le programme est très cadré. Visite de la plantation à 16h40 puis arrivée à la table située en extérieur, face à l'océan pour le coucher de soleil, à 17h20. A partir de 18h, vous savourerez le repas proposé. Un concept unique qu'il vous faut vivre au moins une fois.

CABUYA ★★

Petit village de pêcheurs tranquille, Cabuya tient son intérêt de par la petite île à une petite centaine de mètres des côtes : l'Isla Cabuya. Accessible uniquement à marée basse (attention à ne pas vous faire piéger), l'île rocheuse est unique en son genre puisqu'elle est terre d'accueil… d'un cimetière ! En effet, une fois sur l'île, un porche blanc en pierre annonce l'entrée d'un lieu de recueillement pour de nombreux défunts. Une vingtaine de tombes sont disséminées. On y vient donc pour vagabonder en silence et admirer la vue des côtes voisines, en particulier l'extrême sud de la péninsule avec la réserve naturelle absolue de Cabo Banco. Unique !

CALALA BEACH LODGE €€

Rue principale
✆ +506 8480 3649
www.calalalodge.com
À partir de 50 US$ pour la tiny house, et de 65 US$ pour le bungalow avec balcon, hors taxes. Petit déjeuner inclus.

De jolies *cabinas* construites sur deux étages avec salon et patio extérieur. On apprécie les grandes fenêtres et les terrasses extérieures avec les hamacs suspendus. Vous pourrez rejoindre le restaurant via le sentier tropical pour un petit déjeuner au bord de la piscine. Pour ceux qui préfèrent les vagues, l'hôtel donne directement sur la plage et met à disposition des kayaks. On peut même faire du yoga au bord de l'eau : une plateforme a été conçue pour ça ! Bien situé, l'établissement est celui qui est le plus proche du parc national et de l'île de Cabuya.

HABITAT €

Face au bar Higueron à Cabuya.
✆ +506 2642 0334
Ouvert tous les jours. Compter environ 5 000 colones le plat.

Ce petit restaurant est l'un de nos coups de cœur à Cabuya. Avec amour et gentillesse, Abby et Carlos vous invitent à découvrir leur cuisine créative et colorée. La carte change régulièrement, tous les jours on vous garantit du pep's et de l'exotisme dans vos assiettes, ici la cuisine locale se déguste de mille et une façons et à prix doux. Tacos aux crevettes, rouleaux de printemps et petit déjeuner de champion, les produits sont frais et les plats équilibrés. Que du bon pour les yeux et l'estomac. Les jus de fruits sont également excellents. Bref, régal assuré !

MONTEZUMA ★★★

Montezuma est souvent appelé par les locaux « Montefuma », en raison du côté baba cool de ses voyageurs (encore plus que sur la côte caraïbe, c'est dire !) qui fument beaucoup, et pas que des cigarettes. Attendez-vous donc à une ambiance à la Woodstock, surtout dans les auberges de jeunesse. La petite ville abrite une population de hippies, d'artistes qui cherchent à vivre ici une vie plus alternative, paisible et festive. Montezuma pâtit de sa popularité parmi les campeurs et les randonneurs ; pourtant, la beauté de sa petite plage presque intimiste, de ses anses rocheuses et de ses chutes d'eau place le village de pêcheurs parmi les plus beaux des petits paradis costariciens. Il faut compter une bonne heure de voiture, après la traversée en ferry, pour s'y rendre. Le voyage constitue à lui seul un périple pour les randonneurs enthousiastes, qui ne devraient cependant pas perdre de vue que les paradis ne sont pas tous éternels et qu'ils peuvent disparaître sous les immondices. Ils l'ont quelquefois tellement oublié que les Montezumeños ont créé un fonds de protection écologique afin de discipliner les touristes. Outre les balades ou activités en tous genres sur les plages aux eaux cristallines, la visite de la réserve de Montezuma est un must, avec de belles randonnées dans la jungle au programme, à la découverte d'une faune et d'une flore exubérantes. La canopée, au sud du village offre aussi de beaux spectacles entre cascades et piscines naturelles.

CASCADAS DE MONTEZUMA ★★

Outre les petites plages de Montezuma, vous pouvez batifoler dans l'eau douce d'un bassin naturel alimenté par de superbes cascades, à 20 minutes à pied au sud du village (pas besoin de guide, mais vous serez sûrement sollicité). Une falaise vous permettra de plonger. Pour vous y rendre, il faut dépasser l'hôtel La Cascada et suivre pendant 500 m la rivière en amont du pont qui l'enjambe. On dénombre dans le coin plus de 100 cascades sur 20 km à la ronde. Attention, la balade n'est pas de tout repos et des panneaux rappellent régulièrement les dangers...

SUNSHINE SANCTUARY €€

Puntarenas Montezuma
www.sunshinesanctuarycostarica.com/
Chambre à partir de 150 US$ la nuit, hors taxes. Petit déjeuner compris.

L'emplacement de cet hôtel est tout simplement magique. Vous y accédez par une passerelle avec cette douce sensation de vous déconnecter de plus en plus, pour vous rapprocher un peu plus de la nature riche et verdoyante. Anastacia, la propriétaire américaine a souhaité ouvrir ici un « sanctuaire pour l'âme ». Entre jungle, océan et cascades, les chambres offrent une décoration très raffinée pour une nuit, ou une retraite. Anastacia sera ravie de partager son ouverture sur le monde, et a d'ailleurs récemment écrit un livre sur l'amour, un manuel pour l'humanité.



© SUNSHINE SANCTUARY



© SUNSHINE SANCTUARY

PLAYA BALISTAS ★★

Suivre le sentier Sueco en contournant la pointe de Cabo Blanco (impossible à faire à marée haute, renseignez-vous auprès des gardiens de la réserve pour connaître les heures de marée ou à Montezuma). Comptez deux bonnes heures de marche à l'aller pour cette véritable randonnée ; n'oubliez pas votre ravitaillement en eau potable et de quoi vous restaurer en chemin. En route, les singes hurleurs vous attaqueront de façon surprenante, mais le spectacle des colonies de pélicans sur le sable rose vous fera sourire de ces « averses »…

PLAYA GRANDE ★

En partant de Montezuma, compter 30 minutes de marche vers le nord pour trouver cette plage, sans doute notre favorite des environs. Le chemin est ombragé, alternant entre jungle tropicale et points de vue en bord de mer, ce qui en fait une promenade très agréable. Peu fréquentée, vous pourrez pleinement profiter de cette plage aux eaux calmes et peu profondes, protégée des puissants courants qui longent la côte. Méfiez-vous des singes qui, si vous n'y prenez garde, déroberont vos affaires. Une belle découverte en perspective !

RESERVA NATURAL ABSOLUTA CABO BLANCO ★★

Au départ de Montezuma, c'est à 7 km. Il faut suivre jusqu'au bout la route qui passe par Cabuya ; il vaut mieux disposer d'un 4x4. Du débarcadère de Paquera, compter 3 heures de piste correcte. ✆ +506 2642 0312

De 8h à 16h du mercredi au dimanche. Entrée : 12 US$, enfant de 2 à 12 ans : 5 US$.

À la fin des années 1960, la réserve de Cabo Blanco fut la première du programme de développement des parcs nationaux du Costa Rica. Un biologiste suédois, sensibilisé au problème de déforestation, encouragea la création de cette réserve « absolue » dont la plus grande partie n'est accessible qu'aux scientifiques. Il est donc impossible d'y camper. Le nom de cette pointe de la péninsule provient du dépôt blanchâtre du guano sur les rochers de la minuscule île, au large de la réserve. En effet, de nombreux oiseaux fréquentent les parages. Dernière entrée à 11h pour le sentier de Playa Cabo Blanco. Il faut compter 4h ou 5h pour arpenter ce sentier aller-retour. Le trek dans la forêt jusqu'à la plage est intense (pensez à prendre de l'eau !) mais on arrive sur une belle étendue de sable déserte, avec un hamac qui nous tend les bras et des pélicans en guise de compagnie. Pour les moins endurants, deux autres circuits plus courts sont proposés. Deux boucles (l'une d'une heure et demie et l'autre de 30 minutes) afin d'observer une partie de la flore du parc et espérer admirer quelques animaux de passage puisque la réserve abrite une grande diversité d'espèces, notamment les capucins, les singes hurleurs, et les fourmiliers, entre autres. On nous a même signalé qu'il était possible d'y voir des boas constricteurs... Probablement l'un des parcs les plus authentiques du Costa Rica, même si le résultat n'est pas toujours à la hauteur des espérances du visiteur.

LA CASCADA €

Sur la route de Cabuya, près du pont
✆ +506 2642 0057
https://cascadamontezuma.com/

En haute saison, compter à partir de 50 US$ la chambre double, petit déjeuner et salle de bains privative compris.

L'un des hôtels les plus populaires des environs, et une histoire familiale qui se transmet de père en fils depuis 1993. Entre de belles plages, la jungle et la magnifique cascade de Montezuma, c'est une petite adresse bien située à 5 minutes du centre-ville. Tout y est très propre, les chambres donnent sur la mer, et des hamacs sont posés sur la terrasse. En flânant tout autour de l'hôtel, vous aurez de bonnes chances de rencontrer des oiseaux et des singes qui batifolent dans les arbres. L'hôtel propose aussi des cours d'espagnol.

HOTEL MOCTEZUMA €

En plein centre, à côté du Chico's Bar
✆ +506 2642 0058
www.hotelmoctezuma.com

À partir de 15 US$ par personne pour les chambres simples selon la saison, 35 US$ pour l'appartement jusqu'à 6 pers.

A moins de 50 mètres de la plage, cet hôtel (l'un des plus anciens du village puisqu'il date de 1970) propose des chambres simples mais propres. Les meilleures d'entre elles se trouvent dans l'annexe de l'autre côté de la rue. Certaines sont climatisées et équipées de frigo et d'une cuisinette : ce sont les plus chères. Toutes les chambres climatisées disposent également de la TV câblée. De nombreuses plages ou cascades à proximité feront de votre séjour une réussite. Demandez à la réception pour quelques conseils d'organisation.

AMOR DE MAR €€

Sur la route de Cabuya, juste après le pont
✆ +506 2642 0262
www.amordemar.com
Pour les chambres : de 70 US$ à 130 US$, taxes non incluses. Petit déjeuner à 12 US$.

Ce bel hôtel en bord de mer séduit par la tranquillité de ses chambres, ses hamacs sur la pelouse qui descend vers l'océan et ses bassins naturels sur la plage. Vous aurez le choix entre de charmantes chambres, très cosy, et de sublimes *casas*. Respectueux de l'environnement, l'hôtel veille à utiliser des produits écologiques et biodégradables et a équipé ses salles de bains de chauffe-eau instantanés et d'économiseurs d'énergie. Sur place, le restaurant propose notamment des plats végétariens et faits maison, à base de produits bios et locaux. Un lieu de détente.

ORGANICO €

Rue principale du centre
✆ +506 2642 1322
Ouvert du mercredi au lundi de 8h30 à 21h30. Compter en moyenne 5 000 colones pour une pizza. Bar et concerts le soir.

Un bon petit café bio, avec des petits déjeuners copieux, des salades et pâtes adaptées pour les végétariens. Les pizzas sont délicieuses. Tous les produits viennent du Costa Rica. Le seul lieu qui offre de la musique live presque tous les jours. Lundi, bœuf jazzy avec Joe de Brooklyn, un excellent saxophoniste. Mercredi, c'est scène ouverte avec Mike. Tout le monde monte sur la scène avec le groupe de rock résident. Samedi, jam acoustique ; le public monte sur le podium et chante. Parfois le samedi, spectacle de stand-up. L'endroit est petit mais très artistique.

EL SANO BANANO €€

Rue principale
✆ +506 2642 0638
www.elsanobanano.com
Ouvert tous les jours de 7h à 21h. Bar-restaurant de l'hôtel. Compter en moyenne 6 000 colones pour un repas.

Sur un emplacement parfait, El Sano Banano propose une cuisine à base de produits biologiques et contrôlés. Il arrive que le restaurant organise des projections de films le soir à l'heure du dîner. Idéal aussi pour le petit déjeuner, copieux et savoureux. Salades, wraps, plats classiques et spécialités de la maison (les plats mexicains principalement) ! Nous tenons à préciser que le personnel est particulièrement agréable et adorable. L'établissement propose aussi quelques chambres, à bon prix mais pas toujours très lumineuses…

YLANG YLANG BEACH RESORT €€€

Playa de Montezuma
✆ +506 2642 0523
www.ylangylangbeachresort.com
Cabine à partir de 250 US$ pour 2 pers. À partir de 265 US$ la chambre standard et 360 US$ en bungalow, hors taxes.



© YLANG YLANG BEACH RESORT

Depuis 35 ans, Patricia et son mari, tiennent cet hôtel qui compte parmi les plus anciens de la ville. C'est désormais leur fils et leur belle-fille, Moraya et Emma, qui sont aux commandes et proposent de jolies cabines et des bungalows perchés dans les arbres. Si vous le pouvez, optez pour cette option : c'est *cosy*, et l'on a un point d'observation tout particulier sur les singes. Service de spa et circuits organisés possibles en connexion avec Zuma Tours. Côté cuisine, la carte est excellente et les serveurs sont adorables, une incarnation de la *pura vida* !

PLAYA DE LOS ARTISTAS €€

Face à Los Mangos, à 100 m de la plage.
✆ +506 2642 0920
Ouvert de 12h à 16h du jeudi au dimanche lors de notre passage. À partir de 5 000 colones le plat.

Playa de Los Artistas est l'un des meilleurs restaurants de la région, tenu par Daniela et Nicola. Au menu, une carte de la mer avec aussi bien une salade de poulpes qu'un tartare de thon ou un carpaccio de homard. Le menu change tous les soirs ou presque. Vous aurez compris que les recettes sont sophistiquées, comme le cadre d'ailleurs, qui reste tout en simplicité. Le soir, lumières tamisées pour une ambiance romantique avec musique et touche artistique dans la décoration. De vrais artistes et une adresse vivement recommandée !

TIERRA Y FUEGO €€

A 2,5 km de Montezuma, en direction de Las Delicias et Cobano
www.tierrayfuegocostarica.com
Ouvert du jeudi au samedi de 17h à 22h. Compter à partir de 10 US$ la pizza.

Les locaux n'ont que le nom de cette pizzeria à la bouche. Nous l'avons essayée pour vous et quelle agréable surprise. Dans un cadre verdoyant, c'est dans la maison des propriétaires que vous êtes reçu. Un cadre chaleureux et un jardin où les enfants peuvent s'amuser entre la balançoire et la petite cabane. Dans l'assiette, des pizzas exquises, la carte est variée, bruschettas, risotto, pâtes maison, bref, de bonnes spécialités italiennes dont on raffole. Service professionnel, rapide et très bon accueil de Monica et son mari. Options végétariennes et véganes.

LA VIDA DULCE

À 200 m de Sun Trails Tours
✆ +506 8316 6229
Ouvert de 8h à 12h du mardi au dimanche.

Janielle vous accueille avec sa bonne humeur dans ce petit havre de paix au beau milieu d'une jungle luxuriante. C'est l'adresse parfaite pour se régaler de délicieuses pâtisseries : brioche à la cannelle, cheesecake salé au caramel, gâteau aux carottes… le tout accompagné de smoothies bien frais et de bons cafés. Cuisinés avec amour par la propriétaire aussi chaleureuse que souriante, c'est une pause douceur et nature à ne pas manquer ! Janielle soutient la création artistique locale en exposant chaque mois les réalisations de différents artistes du coin.

PLAYA TAMBOR ★★

Playa Tambor borde, avec Playa Pochote, la baie de Bahía Ballena, la plus grande baie de la péninsule. Playa Tambor, avec sa superbe plage de sable gris, est le lieu idéal pour s'arrêter quelques jours et se ressourcer tout près de l'océan. La zone a en effet été préservée du développement touristique extrême avec des hôtels disséminés de-ci de-là et seuls quelques villages de pêcheurs se trouvant aux environs. La tranquillité est au rendez-vous. La marina de Bahía Ballena permet aux plaisanciers de refaire le plein d'eau douce et de carburant, en mettant à leur disposition une trentaine d'emplacements où mouiller, sans avoir à se rendre à Puntarenas.

TAMBOR BAY BIRDING

✆ +506 8919 6433
Excursions à la journée ou sur plusieurs jours. À la journée : tours de 35 US$ à 85 US$ par personne.

Passion, éducation, protection et participation. Voilà les quatre mots qui résument parfaitement l'état d'esprit de cette association dont la motivation principale est d'organiser des tours pour sensibiliser les visiteurs sur l'écologie et la préservation de la faune et de la flore. Les guides sont passionnés et passionnants. Ils pourront vous emmener pour des treks à Cabuya et Cabo Blanco, dans la réserve naturelle Curú, à Raptor Ridge, et bien d'autres. Des tours de plusieurs jours sont également organisés pour une plongée un peu plus profonde dans la nature.

© NICOLAS LHULLIER



Playa Tambor au petit matin.

REFUGIO NACIONAL CURÚ ★★★★

A 7 km au sud de Paquera, ce refuge de 84 ha permet de protéger des milliers de crabes, différentes espèces d'oiseaux comme l'ara rouge, le singe hurleur et le très menacé singe-écureuil. Ouvert au public, il appartient à la famille Schutt, installée au Costa Rica depuis plusieurs générations : la propriété a été officiellement établie en 1933. Vous pouvez dormir sur place, si vous le souhaitez, dans l'une des cabinas du refuge. Les propriétaires ont converti le lieu en une zone d'écotourisme, veillez à ne prélever aucune plante, aucun coquillage et ne dérangez pas les animaux. Pour admirer les eaux calmes de la plage Quesara, propices à la plongée avec tuba, il faudra emprunter le sentier du même nom durant 4 heures. Huit autres sentiers de randonnée sillonnent les mangroves, les forêts et les plantations : Toledo, Finca de Monos, Ceiba, Cangrejal et Mirador sont de jolies balades de moins d'un kilomètre facilement accessibles où vous pourrez apercevoir des singes, des tortues, des chevreuils, et l'une des 115 espèces d'oiseaux répertoriées en ces lieux. Les plantations de bananes servent à nourrir ces animaux. Pour ceux qui ont réellement envie de se dégourdir les jambes et de profiter davantage de ce cadre unique au contact d'animaux sauvages, poursuivez sur l'Avispero (2,23 km) et le Killer (3,23 km). Cerise sur le gâteau, ne manquez pas de faire l'excursion en kayak proposée en fin de journée vers l'une des plages voisines. L'occasion d'admirer l'incroyable phénomène de bioluminescence : une expérience phénoménale !

ISLA TORTUGA ★★★



© JOAN VENDRELL - SHUTTERSTOCK.COM

Une réserve naturelle avec une richesse sous-marine incroyable ! A explorer en *snorkeling* ou en plongée. Lors de cette sortie, selon la saison choisie, il est possible de voir des baleines. Un spectacle incroyable qui vaut le déplacement à lui seul. Ce site est de plus en plus connu donc de plus en plus prisé. Vous ne serez certainement pas seul, mais les merveilles qui vous attendent méritent le déplacement. Renseignez-vous avant de partir car les conditions de plongée, le matériel utilisé et le style de sortie divergent souvent entre les agences.

ISLA ALCATRAZ ★★

Lorsque vous ferez le déplacement vers l'île Tortuga, on vous proposera certainement une excursion vers cette île. Un domaine où vous pourrez profiter de plages paradisiaques. Certaines sont vierges et permettent une détente absolue (c'est le cas notamment de la plage recommandée et visitée par l'agence Turismo Curu). D'autres deviennent rapidement bondées du fait du grand nombre de bateaux qui s'y arrêtent. Vous aurez alors le droit aux stands de nourriture et autres activités nautiques payantes. A vous de voir ce qui vous intéresse le plus !

OBSERVATION DE LA BIOLUMINESCENCE ★★★

Un phénomène naturel incroyable à ne pas manquer. La bioluminescence est l'émission de lumière par un organisme vivant *via* une réaction chimique ou naturelle. Plusieurs éléments doivent concorder pour que ces organismes produisent une lumière fluorescente. Il s'agit alors d'agiter l'eau pour voir ces éléments s'illuminer. Nous vous conseillons de faire appel à Turismo Curu, agence très sérieuse. Vous partirez à bord d'un canoë pour vivre une expérience extraordinaire.

TURISMO CURU AGENCIA DE VIAJES

Dentro del Refugio de Vida Silvestre Curu, 11 km du terminal du ferry de Paquera.
✆ +506 2641 0004 - http://turismocuru.com/
Agence située près de la plage, dans le refuge national Curu.

L'agence de tourisme Curu propose depuis 20 ans des circuits organisés en lien avec la réserve nationale. Avec sérieux, l'agence et ses guides vous emmèneront au large pour de nombreuses excursions autour de différentes thématiques : la bioluminescence, les baleines ou encore le *snorkeling* autour des îles Tortuga, Alcatraz ou près de la playa Quesera. Pour profiter du parc Curu, l'agence pourra aussi vous accompagner pour des tours à dos de cheval ou à pied. Bref, une adresse futée.

PAQUERA ★★

Paquera est un petit village connu pour être une gare maritime de la ville Puntarenas. La plupart des voyageurs y transitent pour prendre le ferry pour Puntarenas ou partir à l'assaut des pistes du sud de la péninsule. À 25 km de Playa Naranjo et à 6 km du Refuge national de Curú, il offre une charmante halte avant de découvrir les paysages totalement à part de cette région du Costa Rica.

Un conseil : si vous venez de Puntarenas et que vous allez à Nicoya (et dans le reste de la péninsule), mieux vaut prendre l'autre ferry pour Naranjo, car la route entre Paquera et Naranjo est assez mauvaise. Une fois à Naranjo, vous n'avez plus qu'à attendre un bus.

RESERVA BIOLOGICA ISLAS NEGRITOS ★★

Elle fait partie d'un groupe d'îles dont la faune et la flore sont merveilleuses. Vous pourrez les admirer en empruntant les ferries entre Puntarenas et Paquera, ou les bateaux naviguant vers Isla Tortuga. Un passage obligé pour les amoureux des oiseaux, de la plage et les Robinson Crusoé en herbe. D'une surface de 80 hectares, cette réserve abrite deux promontoires de roches volcaniques, des oiseaux marins (frégates, mouettes, pélicans) et surtout le très prisé perroquet à col jaune.

JICARAL ★

Ce petit village n'est qu'une halte dans votre virée vers le nord ou le sud. Vous y trouverez néanmoins de nombreux commerces et une station-essence pour vous ravitailler avant de reprendre votre route. La ville ne présente pas un grand intérêt en elle-même, et vous ne trouverez certainement pas de points d'intérêt où vous arrêter à tout prix. En revanche, si vous êtes un féru de nature - ce qui est sans doute le cas si vous vous trouvez au Costa Rica -, une escale à l'auberge de l'Association écologique de Paquera, Lepanto et Cobano (ASEPALECO) vous emmènera sur des chemins de randonnée à la découverte des merveilles naturelles des environs.

ASEPALECO €€

Ruta 21 ✆ +506 2650 0607
www.asepalecocostarica.org/
À partir de 113 US$ par personne, avec les 3 repas inclus. 44 US$ par jour pour les services d'un guide accompagnateur.

L'association veille à la protection de la faune et la flore endémiques sur 1 000 ha, et intéresse les scientifiques du monde entier. Elle comprend une station de recherches et une auberge d'où partent de nombreuses randonnées pour découvrir, notamment, plusieurs cascades naturelles parmi les plus belles du pays. L'argent récolté permet d'entretenir le centre et l'entretien des terres. Le dortoir est sommaire, mais l'accueil y est formidable. Arnulfo et Mary sont extraordinaires et partageront avec vous leur passion de l'environnement. Les repas sont délicieux.

ISLA DE CHIRA ★★

Au fond du golfe de Nicoya, l'île de Chira (une ancienne colline cernée par les eaux lorsqu'elles ont envahi le golfe) est la 2e plus grande île du Costa Rica. Elle porterait le nom de la première femme qui a vécu ici, une princesse offerte en cadeau au dieu Jaguar. Les 3 000 personnes, pour la plupart des pêcheurs et des agriculteurs, qui vivent en permanence sur ce morceau de terre de 27 km² dont presque la moitié est constituée de mangrove, manquent de moyens de subsistance et cherchent d'autres débouchés. Le tourisme s'y développe, notamment grâce à sa riche biodiversité qui permet de belles activités comme la découverte des mangroves en pirogue.

PUNTARENAS ★★

Fondée en 1814, la capitale de la province, avec plus de 130 000 habitants, est surtout réputée pour son (ancien) port. Au XIXe siècle, c'est pour les beaux yeux du commerce que l'on construisit la ligne de chemin de fer entre la Vallée Centrale et ce port par lequel transitait le café en direction du Chili. Il y a une trentaine d'années, alors que les touristes n'imaginaient pas encore passer leurs vacances dans les forêts plus au nord, sa proximité avec San José et sa facilité d'accès en firent une station balnéaire à la mode. On venait à Puntarenas pour un week-end ; les Joséfinos y achetaient des maisons et quelques Américains s'y retiraient.

Puntarenas se faisait alors une réputation de cité touristique, mais la construction par les Japonais d'un port moderne à Puerto Caldera (à 20 km au sud) pour débarquer leurs voitures d'importation a commencé à polluer les eaux et les plages. Ce projet a eu raison de l'écotourisme dans cette zone.

Établie sur une étroite langue de terre parallèle à la côte, Puntarenas – dont le nom signifie « pointe de sable » – paraît petite avec ses quatre *cuadras* de largeur. De l'avenue centrale qui mène jusqu'au terminal des ferries, on aperçoit la mer à tous les coins de rue. Au sud-ouest, à votre gauche, s'étend la plage, qu'on promet toujours propre. Une ligne de palmiers et de figuiers la sépare du trottoir de ciment où déambulent les familles, les derniers retraités américains et les vendeurs de gadgets. Durant la haute saison, le paseo de los Turistas est quasi bondé le samedi et le dimanche, mais, entre mai et octobre, c'est le désert. C'est que Puntarenas n'a pas très bonne réputation. Et il est vrai qu'elle ne bénéficie pas des paysages dont peut se vanter la presque totalité du pays, ni de forêts sensationnelles ni d'animaux particulièrement exotiques. Si elle perdait ses ferries, la ville serait bien vite oubliée même si, depuis quelques années, les autorités locales tentent de réhabiliter l'ancien port. Des tracteurs ont été achetés pour nettoyer la plage régulièrement et les quais du port sont destinés à accueillir un nouveau complexe touristique. Pour trouver de belles plages, il faut s'éloigner un peu ou redescendre vers Caldera, au-delà du port bien sûr.

La province de Puntarenas, ou Pacifique central, couvre une grande partie de la côte pacifique, du Panamá à la péninsule de Nicoya. Avec pratiquement 1 000 km de côtes, la province peut se permettre d'offrir quelques-unes des plus belles plages du pays, parfois situées dans des parcs nationaux.

ISLA TORTUGA ★★★

✆ +506 2661 1069

www.coonatramar.com

Pour s'y rendre, faire appel à des tour-opérateurs ou prendre un bateau au départ de Puntarenas avec Coonatramar.

Une belle île tropicale très prisée par les tour-opérateurs. Au départ de Jaco ou Puntarenas, la traversée dure 90 minutes. À la pointe sud de la péninsule de Nicoya, elle est le foyer d'un certain nombre de villages indigènes costariciens, de plages vierges, et de belles réserves, refuges de la vie sauvage. Cocotiers, plages de sable fin, eaux émeraude… c'est la vision paradisiaque qu'offre Isla Tortuga. Baignade, exploration sous-marine avec palmes et tubes, plongée, longues promenades dans les montagnes… Un lieu parfait pour une journée d'excursion relaxante.

PLAYA BOCA BARRANCA ★★

Connue des surfeurs, la Playa Boca Barranca détient un record, puisque sa vague de gauche serait la deuxième plus longue du Costa Rica (après celle de Pavones), et considérée comme l'une des meilleures au monde. Longue de presque un kilomètre, la vague est lente, et permet donc d'y glisser pendant de nombreuses minutes ! L'occasion de vivre de belles sensations, ou d'admirer les surfeurs, au choix. Renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de vous y rendre, par mauvais temps, l'eau peut être très polluée en raison de la rivière qui s'y jette.

BAY ISLAND CRUISES

✆ +506 2258 3536

www.bayislandcruises.com

Compter à partir de 125 ou 135 US$ selon la saison, avec transfert inclus.

Bay Island Cruises vous emmène à bord de leur catamaran pour une excursion d'une à deux journées à la découverte des merveilles d'Isla Tortuga, avec guide bilingue, boissons et repas en mer inclus. Une croisière de grand confort, avec jacuzzi sur le pont supérieur ! La compagnie propose aussi des sorties à Isla San Lucas, Islas del Golfo, ou encore un combiné avec Monteverde. Si vous êtes plutôt un oiseau de nuit, le Great Bay's Princess vous embarquera pour faire la fête toute la soirée avec dîner et boissons incluses, accompagnés de musique live bien sûr.

COONATRAMAR FERRY

✆ +506 2661 1069
www.coonatramar.com
Environ 1 heure de trajet. 4 trajets par jour. Aller simple : 1 005 colones par personne, voiture : 10 000 colones.

Le ferry transporte piétons et véhicules. Si vous êtes véhiculé, achetez votre billet avant d'embarquer sinon on ne vous laissera pas monter. Arrivez au moins une heure à l'avance le week-end et pendant la haute saison. Il est important de noter que la route entre Playa Naranjo et Paquera n'est pas en très bon état, sans 4x4 ce n'est pas évident. Alors il vaut mieux parfois attendre le ferry de Paquera si vous souhaitez descendre vers le sud. Tandis que le ferry qui va à Playa Naranjo est à recommander pour rejoindre Nicoya.

NAVIERA TAMBOR FERRY

✆ +506 2661 2084
www.navieratambor.com
5 trajets par jour de Puntarenas à Paquera. Aller simple : 810 colones par adulte. Voiture : 11 400 colones.

Le ferry transporte piétons et véhicules. Cinq trajets par jour sont effectués entre Puntarenas et Paquera, consultez les horaires sur le site internet. Pensez à acheter votre billet en avance si vous souhaitez embarquer avec votre véhicule, on ne vous laissera pas l'acheter sur place. En haute saison et les week-ends, il peut y avoir une grande affluence, prévoyez donc d'arriver en avance. Créée en 1992, Naviera Tambor Ferry est une compagnie sérieuse et expérimentée. On vous laisse entre de bonnes mains pour partir vivre vos prochaines aventures !

FIESTA RESORT €€

Route de Caldera, 1 km avant Puntarenas
✆ +506 2660 1600
www.fiestaresort.com
Comptez à partir de 190 US$ la chambre double en basse saison.

Le paradis du *all inclusive*. Vous ne vous ennuierez guère tant les activités sont nombreuses : parc aquatique, spa, centre de fitness, sports nautiques, golf miniature, spectacles, court de tennis... Les estomacs ne sont pas en reste avec les 4 restaurants et les 7 bars. Vous aurez le choix entre des chambres, des suites avec vue sur l'océan, des suites présidentielles ou des suites familiales ! Assez proche de la capitale, les Costariciens s'y donnent de fait rendez-vous en famille. Pour la baignade, prudence, les vagues sont parfois violentes.

PARQUE NACIONAL CARARA ★★★

On dénombre plus de 750 espèces végétales dans cette zone de transition entre la sécheresse du nord et l'humidité du sud, l'une des plus remarquables du pays. En langue indigène huetar, son nom signifie la rivière des lézards. D'abord établie comme réserve biologique en 1978, c'est en 1998 que les lieux ont été déclarés parc national. Au nord-est de la réserve, qui couvre 4 700 hectares, des marais abritent des échassiers et des reptiles. Le parc national de Carara est mondialement reconnu pour l'observation des oiseaux. La réserve est notamment très importante pour la *lapa roja* (ara rouge ou *scarlet macaw*) dont c'est l'un des derniers habitats de tout le continent américain - une espèce malheureusement en danger d'extinction. Pour en apercevoir, ou au moins entendre son cri particulier, rendez-vous en début d'après-midi. Deux circuits sont proposés aux visiteurs ; pour le plus court, malheureusement un peu proche de la route, il faut compter trois quarts d'heure à travers la forêt épaisse. Pour ces deux parcours, couvrez-vous bien, particulièrement les jambes et les chevilles : les insectes sont féroces. On s'en aperçoit déjà en s'acquittant du droit d'entrée. Outre ces deux sentiers balisés, d'autres circuits personnalisés peuvent être parcourus en compagnie d'un guide. La meilleure observation se fait tôt le matin. Côté climat, sachez que les températures oscillent entre 24 et 34 °C selon les saisons et que les précipitations sur le parc sont d'environ 3 100 mm par an.

CASCADE MANANTIAL DE AGUA VIVA ★★

Ouvert de 8h à 15h.

Si vous continuez le chemin au-delà de l'entrée de l'hôtel Villa Lapas (sur la gauche en allant vers Jacó) sur 2 km, se trouve la chute d'eau la plus haute, paraît-il, du Costa Rica (200 m). Celle-ci étant sur une propriété privée, un péage également privé a été mis en place. Comptez environ 45 minutes de marche, dans une nature somptueuse, où vous pourrez peut-être voir grenouilles et aras rouges. Le retour de la cascade, compte tenu de la dénivellation, est relativement difficile.


© JORGE A. RUSSELL - SHUTTERSTOCK.COM

Playa Blanca.

PLAYA BLANCA ★★

Au niveau du complexe touristique Punta Leona, la fameuse plage de Playa Blanca reste accessible à tous (merci la loi de protection du littoral, qui prévoit un accès public à la côte). Le quidam lambda peut donc profiter du sable fin et des eaux turquoise de Playa Blanca (et même y faire un barbecue s'il veut se la jouer tico). La beauté des lieux lui a valu d'accueillir plusieurs tournages de spots publicitaires et d'un film. Certifiée Pavillon Bleu, participez à préserver la beauté des lieux en ne laissant que vos traces de pas en repartant !

RIO TARCOLES ★

Un peu avant le parc, en venant d'Orotina, s'écoule le río Tárcoles. Ce fleuve, l'un des plus grands du pays, reçoit les eaux usées de plus de 2,5 millions de Costariciens. C'est donc le fleuve le plus pollué du pays (et parmi les plus contaminés d'Amérique du Sud). C'est pour cette raison que plus de 200 crocodiles y ont élu domicile, pas gênés par la saleté ambiante. Vous pouvez les observer facilement depuis le pont qui enjambe la rivière. Le rio Tárcoles abrite aussi de nombreuses espèces d'oiseaux (50 espèces vivent à son embouchure à elle seule).

JOSE CROCODILE TOUR

Rendez-vous à Tarcoles, si vous êtes véhiculé vous trouverez l'accès facilement par GPS. Indiquez Jose's Crocodile River Tour.

✆ +506 2637 0795

www.crocodilerivertour.com

Les visites guidées sont en principe tous les jours à 7h30, 10h, 12h, 14h et 16h. 35 US$ par personne.

Une sortie qui plaira sans aucun doute aux familles, on est sûrs de voir les animaux à tous les coups, dans les airs comme dans les eaux ! Pour ceux qui souhaitent observer la faune de très près sans s'enfoncer dans les hauteurs ou dans les forêts tropicales, vous n'aurez qu'à vous asseoir, à ouvrir les yeux et à écouter. Durant 2h, José et son équipe dynamique vous emmènent sur la rivière afin d'observer la faune et la flore du Rio Tarcolès. Les guides compétents (et courageux !) connaissent bien les crocodiles du coin. Habitués par leur présence, ces colosses se laissent observer de très près, vous aurez même le droit à un show pour le moins étonnant du capitaine, lorsqu'il saute par dessus-bord pour nourrir les crocodiles gourmands. José est originaire du village et sait observer les environs mieux que personne. Il maîtrise complètement l'anglais et a quelques notions de français qui vous permettront de mettre un nom sur les animaux observés (hérons, iguanes, martins pêcheurs, tortues, faucons, aras….). Avec un peu de chance, vous pourrez également rencontrer la mascotte du parc, un crocodile mâle de 5 m de long. Selon José c'est le plus gros crocodile que l'on puisse observer dans son milieu naturel, il n'y a qu'en captivité que vous pourrez en voir de si gros ! Le tour se fait la plupart du temps avec José, jusqu'à 6 fois par jour, tout dépend de la marée. Un conseil : allez-y plutôt tôt le matin ! Généralement, tous les animaux sont au rendez-vous, il fait encore frais et vous serez les seuls sur la rivière !

JUNGLE CROCODILE SAFARI ★★

Tárcoles, bureau dans le village
✆ +506 8993 5348
www.junglecrocodilesafari.com
Tour guidé d'1h30. Départ à 6h, 8h30, 10h30, 13h30 et 15h30, tous les jours. Tarif à partir de 35 US$.

L'agence a été créée en 1993 par le vétérinaire Mario Fernando Orjuela Castro, alors spécialisé dans les espèces peu conventionnelles, comme les iguanes, les crocodiles ou encore les boas. Cet opérateur propose donc aux visiteurs la découverte du río Tárcoles, avec ses 3 écosystèmes (rivière, mangrove et embouchure) d'où vous pourrez observer les crocodiles en résidence permanente. Également un tour d'observation des oiseaux, et une sortie spéciale photographie animalière... Tour conseillé. Boutique de souvenirs dans le rancho.

MACAW LODGE €€

Sud de Turubares
✆ +506 8762 9090
www.macawlodge.com
À partir de 130 US$ avec petit-déjeuner inclus, et visite de la chocolaterie. À partir de 185 US$ en pension complète.

Une authentique éco-retraite dans une réserve perchée dans les montagnes où cohabitent une faune et une flore préservées. Les chambres ont une vue plongeante sur ce jardin d'Eden. Pablo et Alexandra (qui parle français) ont choisi de créer un lieu où l'observation est maître. C'est pourquoi il n'y a pas de piscine, de télévision ou de canopy. On se promène dans les jardins, on va se baigner à la cascade, on fait du yoga dans la nature. Le soir, on part à la rencontre des grenouilles. Compte tenu de l'emplacement incroyable du lieu, les prix sont très raisonnables.

PUNTA LEONA €€€

A 15 km du parque nacional Carara
✆ +506 2231 3131
www.hotelpuntaleona.com
En haute saison, compter à partir de 149 US$ la nuit pour 2 personnes, et à partir de 200 US$ en pension complète.

Sur un terrain de plus de 300 ha de forêt en bord de mer, c'est un très bel endroit à fréquenter (très animé le week-end et pendant les vacances). Les chambres sont lumineuses et spacieuses. Supermarché, discothèque, 3 restaurants, 2 très belles plages (Playa Blanca et Playa Mantas), 3 piscines, minigolf... Plusieurs séquences du film *1492, la conquête du paradis* de Ridley Scott avec Gérard Depardieu ont été tournées à Playa Blanca. Sans doute les plus belles plages du Costa Rica, excellemment disposées pour admirer les couchers de soleil sur le Pacifique.

MATA DE PLÁTANO ★★

C'est au-dessus de ce village situé à quelques kilomètres de Jaco en venant de Quepos que furent tournées de nombreuses scènes du film *1492* de Ridley Scott, avec Gérard Depardieu et Sigourney Weaver. Lieu de prédilection pour les quads et les VTT, c'est une zone sauvage et préservée où il fait bon vivre. Mata de Plátano signifie littéralement le bananier, mais de nombreuses personnes connaissent et appellent toujours la ville sous son ancien nom : El Carmen de Guadalupe. Ses habitants vivent principalement de l'agriculture. Outre les activités à moteur, vous pourrez y visiter une très belle église blanche et rouge, déclarée patrimoine culturel en 1991.

PLAYA HERRADURA ★ ...

Avant l'arrivée de l'hôtel Marriott Los Sueños, Herradura n'était qu'un petit village rural dominé par les collines. La baie (qui porte le nom d'un fer à cheval, *herradura*) s'est fortement développée avec la demande croissante des touristes et on trouve dans le prestigieux complexe un port de plaisance et un golf au nord. Située à quelques kilomètres de Jaco pour la pratique du surf, mais également de la nature avec le parc Carara et le río Tarcoles, elle est l'une des plages les plus proches de San José et se trouve à bonne distance entre Puntarenas et Quepos. Si vous cherchez une destination de luxe, vous devriez y trouver votre bonheur.

THE HOOK UP €€

Los Suenos Marriott
✆ +506 2630 4444
Ouvert de 6h à minuit. Compter autour de 10 US$ pour un petit-déjeuner et autour de 13 US$ pour une pizza ou un burger.

The Hook Up est un restaurant de type américain dans le complexe de Los Suenos, au-dessus de la marina. Pour changer d'ambiance, on y mange à l'étage des burgers généreux. Entièrement ouvert sur l'extérieur, la vue est superbe, la décoration marine, ambiance bar américain tout en bois, avec la qualité des produits en prime. Au menu, on trouve aussi du tartare de thon sauce wasabi, fritures de poisson, sandwich de *mahi-mahi*... Pour tous les goûts, donc. Le service est très bien et on peut profiter de la vue panoramique sur les bateaux à quai.

JACÓ ★

Jacó a longtemps souffert d'une image sulfureuse qui s'est heureusement calmée. Idéalement placée à deux pas du parc national de Carara (idéal pour les passionnés d'ornithologie) et à une heure seulement de l'incontournable Manuel Antonio, Jacó est à tort encore bien trop boudée par les touristes. Comparée aux villes voisines de la côte pacifique, les prix sont raisonnables et Jacó est un parfait point de départ pour découvrir la région sans trop se ruiner (beaucoup plus économique que Manuel Antonio, tout près). La ville reste prise d'assaut le week-end et est très prisée par les surfeurs en raison des courants qui y sont modérés. La plage est suffisamment longue pour y installer son bout de serviette, simplement pour écouter les vagues et se laisser dorer. Cette petite cité qui consiste surtout en une rue principale parallèle à la mer, étant la plage la plus proche de San José, est très fréquentée en haute saison mais reste très agréable à vivre au rythme du soleil et des marées. La journée, vous vous baladerez dans les environs afin de profiter du grand air et de la nature luxuriante qui côtoie les abords de la ville. Des nombreuses cascades gratuites aux tours en canopée en passant par la rencontre imprévue d'énormes crocodiles sauvages, les activités sont nombreuses et variées le long de cette côte. Enfin, située à 1 heure 30 de l'aéroport, Jacó peut être un bon endroit pour terminer son séjour et profiter encore un peu du Pacifique avant de prendre son vol en soirée.

HÔTEL PERICO AZUL €

Calle Santana 3348
✆ +506 2643 1341
www.hotelpericoazuljaco.com
Compter à partir de 55 US$ la chambre double climatisée, hors taxes.

Un peu à l'écart du centre-ville, à 5 minutes de la plage, un petit hôtel très agréable destiné avant tout aux surfeurs mais ouvert à tous. L'accueil de Céline la propriétaire française est remarquable. Elle prend le temps qu'il faut pour nous donner tous les bons plans des environs. Inspirée aussi bien dans les vagues que sur les platines, elle a monté il y a quelques années avec son compagnon Mike, l'une des meilleures écoles de surf de Jaco (Tortuga Surf Camp). L'hôtel est convivial avec une petite piscine et des chambres confortables.

LA PERLITA €

Calle Mar de Luz
✆ +506 8451 6765
www.laperlita.com
Bungalow à partir de 85 US$ la nuit en haute saison. Petit-déjeuner (sur demande la veille) à 6 US$.

Cette chambre d'hôtes est située dans une impasse à 5 minutes à pied de la plage et du centre-ville. C'est le grand calme, au milieu d'un jardin luxuriant apprécié des iguanes, papillons et oiseaux tropicaux, attirés par les bonnes énergies de Pierrette et Marc. Ce couple charmant a quitté le sud de la France pour passer une retraite active au Costa Rica. L'accueil est chaleureux et bienveillant. Chambre, studio, appartement dans la maison principale, ou bungalow indépendant, il y en a pour tous les goûts. La piscine est le principal lieu de vie et de détente.

BALCON DEL MAR €€

Bohio Street ✆ +506 2643 2223
www.hotelbalcondelmar.com
Chambre basique à partir de 90 US$, supérieure à partir de 140 US$. Petit-déjeuner et taxes compris.

Situé face à la mer, cet hôtel tenu par le très sympathique Fabricio offre des prestations de qualité. Les chambres sont installées sur cinq niveaux autour d'une piscine de rêve. Les chambres standards sont un peu sombres. Les suites sont joliment décorées et offrent une vue imprenable sur l'océan. Dans l'ensemble, les hébergements auraient toutefois besoin d'un rafraîchissement. L'hôtel offre un très bon site pour les amateurs de surf. Le restaurant propose une bonne cuisine aux inspirations péruviennes puisque son chef est originaire de ce pays.

VILLA CALETAS €€€

A 8 km au nord de Jacó sur la Costanera
✆ +506 2630 3000
www.hotelvillacaletas.com
Comptez à partir de 300 US$ la chambre double. Taxes et petits déjeuners non compris. Trois restaurants.

Situé sur une colline surplombant l'océan Pacifique, l'hôtel de luxe est disséminé dans des jardins abritant de beaux oiseaux tropicaux. Les chambres sont décorées avec art et finesse, fer forgé et accent baroque, et 5 suites disposent même de leur propre piscine privée. Le restaurant le Mirador, ouvert à tous, propose une cuisine créative et raffinée. Enfin, l'amphithéâtre gréco-romain sur les hauteurs face à l'océan offre un cadre sublime au coucher du soleil. Un incontournable du Costa Rica, récompensé à de nombreuses reprises par la presse.

ZEPHYR PALACE €€€

A 3 km au sud du Punta Leona Resort.
✆ +506 2630 3000
www.zephyrpalace.com
Base double, compter 365 ou 465 US$ les suites Années 20, Nouveau Monde ou Égyptienne. Taxes et petit déjeuner en sus.

Le Zephyr Palace, avec sa piscine à débordement et ses colonnes d'inspiration mythologique, toise l'océan depuis les montagnes. Tenue par Denis Roy, l'heureux propriétaire de Villa Caletas, cette belle bâtisse romantique rappelle les palais d'antan. Sa situation unique en fait une destination de choix pour les lunes de miel ou les grands événements. Les suites portent toutes un thème différent et sont décorées avec du mobilier de choix. Possibilité de privatiser l'ensemble de la demeure pour des fêtes exceptionnelles. Plage privée et service exclusif.

EL RUSTICO €

Calle Hicaco
✆ +506 2643 2727
Ouvert tous les jours de 7h à 19h30. Plats pour 5 ou 6 US$.

Dans le centre de Jaco, cette petite ***soda*** s'est relocalisée récemment, et nous sommes ravis qu'elle soit toujours de la partie car on y mange extrêmement bien ! Le restaurant n'a rien à envier à ses voisins plus touristiques et souvent plus onéreux. Des plats simples mais bien assaisonnés et parfaitement accordés. La carte propose des plats typiques exclusivement ou presque. Les tarifs sont plus que corrects (quand on voit les portions servies !) et le cadre est sympathique à quelques pas de la plage. Un excellent rapport qualité/prix, donc.

GREEN ROOM CAFÉ €

Calle Pastor Diaz ✆ +506 26 43 4425
https://greenroomjaco.com/
Ouvert tous les jours de 9h à 2h du matin. Compter autour de 10 US$ le plat. Brunch tous les jours de 9h à 15h.

Une adresse idéale, tout près de la plage, avec un service rapide et un cadre sympa. On peut venir y prendre son petit déjeuner avant une session de surf matinale, ou bruncher juste après ! Au menu plusieurs options comme des pancakes, des œufs sous toutes leurs formes (bénédictes, omelettes, sur le plat…) ou les traditionnels plats ***ticos***. Pour déjeuner ou dîner, les gourmands opteront pour des burritos et ceux qui ont soif pour des smoothies bien frais. La terrasse en extérieur est très agréable, mise en valeur par des touches décoratives et de jolies plantes.

TACO'S BAR €

Centre-ville
✆ +506 2643 0222
Ouvert tous les jours sauf le mercredi. Compter entre 10 US$ et 15 US$ le repas ou le petit déjeuner.

Le concept est intéressant : on choisit le nombre de tacos que l'on veut, puis on choisit sa garniture. Lorsque c'est chose faite, on se sert à volonté parmi les dizaines d'ingrédients présents au buffet. Bon rapport qualité-prix, sauf pour les sushis, qui sont un peu chers ! Mais grand choix de pâtes froides en salades, croûtons, olives, tapenade, cœur de palmiers, deux riz différents… On aime beaucoup le bar central avec des balançoires en guise de sièges. D'ailleurs les cocktails y sont bons, et servis dans des proportions gargantuesques, on vous aura prévenus.

JERAH €€

Calle Anita entre le bar Isaga et Jaco Blue.
✆ +506 8359 2067
Compter autour de 15 US$ pour un plat. Ouvert tous les jours de 12h à 22h.

Idéal pour sortir dîner et si vous avez du temps devant vous : le service est long mais le cadre est charmant, les tables sont disposées sur un balcon boisé aménagé avec goût. Inspiré par la cuisine balinaise et thaïlandaise, Jerah sert une nourriture délicieuse ! Les saveurs d'Asie sont ici revisitées à base de produits locaux. On parie que la carte vous fera saliver ! Le personnel, particulièrement agréable et attentionné, vous accueille en anglais, en espagnol et même en français (une partie de l'équipe est originaire du Canada).

PANADERIA ARTESANAL

Avenida Pastor Diaz
✆ +506 2643 6413
Ouvert tous les jours de 6h30 à 18h. Formule du midi : entre 5 US$ et 7 US$.

Leandro et Alice, un couple franco-argentin très sympa propose des formules de petit déjeuner et de déjeuner, à consommer sur place ou à emporter. Au petit déjeuner, on vous propose le très fameux ***tico gallo pinto***. La formule du midi est attractive, le choix entre une salade, une crêpe ou un sandwich type panini, accompagné d'une sauce mangue, mûre, vinaigrette ou wasabi, et une limonade fabrication artisanale. Sans oublier les viennoiseries, muffins et des desserts comme les tartelettes aux fruits. Le ***cinnamon*** (cannelle) est succulent. Prix très corrects.

AXR JACO

Avenida Pastor Diaz, face au restaurant Pancho Villa ✆ +506 2643 3130
www.axrjaco.com
Ouvert tous les jours de 8h à 18h. Tours (rainforest, waterfall, nature, extreme...) à partir de 60 US$ pour une heure.

Aymeric est français, pionnier sur Jacó, il est passionné de mécanique et de sensations fortes. C'est un euphémisme de dire qu'il maîtrise bien son sujet ! Faites vous plaisir, partez avec son équipe vous balader en ATV dernière génération, Suzuki Ozark 250 cv, 4 temps et 5 vitesses automatiques ou semi-automatiques. En quad, buggy, ou moto cross, vous pourrez faire le plein d'adrénaline ! Accessible pour tous niveaux. Conduite dans un paradis tropical luxuriant entouré de montagnes à couper le souffle et à perte de vue la côte Pacifique.

KAYAK JACÓ

Playa Agujas, Quebrada Ganado, APDO
✆ +506 2643 1233
www.kayakjaco.com
Ouvert tous les jours de 7h à 19h, le dimanche de 7h à 12h. Tour à partir de 70 US$.

Depuis 1998, Kayak Jaco vous emmène naviguer sur les eaux du Pacifique. Vous partez de sa base opérationnelle située sur Playa Agujas à 8h30 ou à 13h30, pour 3 heures d'aventure ! Un ensemble de circuits dans les estuaires et les ríos alentour à faire en canoë, en kayak ou en stand-up paddle. Si vous êtes un pêcheur dans l'âme, vous pourrez partir pour une session pêche en kayak. Le tour en canoë au coucher du soleil est splendide. Vous rejoindrez une plage sur laquelle vous vous installerez autour d'un feu de camp pour prendre l'apéro !

TORTUGA SURF SCHOOL

Avenida Pastor Diaz/Calle Santana
✆ +506 2643 3348
www.tortugasurfcamp.com
Cours de surf pour tous les niveaux. Combinés stage intensif et hébergement (débutants acceptés).

L'une des premières écoles de surf de Jaco, vivement recommandée. Ici, vous êtes sûr de surfer dès votre premier cours, avec des instructeurs certifiés ISA, sympas et pédagogues, et des vagues faciles d'accès pour les débutants. Mike et Céline (française) vous donneront à coup sûr le goût aux vagues. Vous pouvez suivre une simple leçon ou un stage plus intensif de plusieurs jours, tout est possible dès le plus jeune âge. Accompagnement vidéo et des astuces pour progresser plus vite. Logement conseillé au Perico Azul, à 5 minutes, pour rester dans l'ambiance.

LE LOFT

Avenue Pastor Diaz
✆ +506 8888 8022
www.leloftnightlife.com
Ouvert tous les jours.

Dans un grand building, à l'étage, se trouve un beau loft transformé en bar et discothèque. Ouvert en journée pour son Sports & Day Club, le Loft Nightlife ouvre à partir de 22h du jeudi au dimanche, et son Loft Afterhours à partir de 2h du matin. De quoi faire la fête jusqu'au bout de la nuit ! Malgré une façade peu engageante, au moment de notre passage à Jacó, c'était le lieu nocturne le plus branché de la ville. DJ résidents et invités d'un soir au programme. Jolie terrasse pour les fumeurs ou pour ceux qui veulent juste respirer après avoir trop dansé.

PLAYA HERMOSA ★★★

Playa Hermosa est LE spot pour surfeurs expérimentés. C'est ici que se déroule chaque année une grande compétition internationale de surf. Attention aux baigneurs imprudents car les vagues sont souvent violentes et les surfeurs, même aguerris, refusent parfois de les affronter. À l'extrême sud, l'embouchure du río Morete est l'habitat de tout type de faune et de caïmans. La plage offre une vue sur la Isla de la Viuda et abrite un refuge de tortues loras à son extrémité (Punta Mala). Faites-y un tour en fin de journée : la plage offre un coucher de soleil sublime. Vous pourrez également faire la fête dans l'un des nombreux bars installés sur la plage.

REFUGIO NACIONAL DE VIDA SILVESTRE PLAYA HERMOSA-PUNTA MALA ★★

Sur la pointe de Punta Mala

Ce refuge est dédié à la protection et à la conservation de milliers de tortues marines qui viennent pondre chaque année sur cette plage déserte. Le président Carlos Alvarado avait signé ici 2 décrets qui réaffirmaient l'engagement du pays à assurer la protection intégrale de son territoire marin. Le refuge se bat au quotidien pour offrir de meilleures chances de survie aux tortues nées sur cette plage qui doivent faire face à des conditions de vie catastrophiques. Chapeau bas !

SURF INN HERMOSA €€

Playa Hermosa ✆ +506 8899 1520
www.surfinnhermosa.com
Studio pour 1 à 3 personnes de 100 à 120 US$. Appartements front de mer de 2 à 4 pers : 300 US$, 3 nuits minimum.

Très belle maison avec de charmants studios et appartements donnant sur la mer. Christina, la patronne américaine, est aux petits soins avec ses clients et ne manquera pas de vous conseiller sur la région qu'elle connaît par cœur. On a également adoré le superbe bar-restaurant de l'établissement (installé au dernier étage) pour sa vue imprenable sur la plage et ses délicieux smoothies. Un lieu parfait où il est facilement possible de prendre des cours de surf bien entendu. Des ***packages*** de plusieurs jours sont proposés pour les accros à la planche et aux vagues.

THE BACKYARD

Playa Hermosa
✆ +506 2643 7011
www.backyardhotel.com
Ouvert tous les jours de 7h à 0h. Concerts les samedis. Chambres à partir de 120 US$ avec petit déjeuner, hors taxes.

C'est LE bar de Playa Hermosa. Tout le monde y va, les locaux comme les touristes. L'atmosphère est décontractée dans ce bar cosy en bord de plage, mais on sait aussi y faire la fête jusqu'au bout de la nuit. Clientèle de surfeurs en grande majorité. Bonne ambiance garantie, mais un peu cher car la nourriture n'a rien d'extraordinaire. Si vous souhaitez profiter encore un peu plus des installations, l'hôtel propose des chambres luxueuses et parfaitement lumineuses. Un lieu magnifique qui offre aussi la vue sur la plage et une petite piscine.

VIDA ASANA

✆ +506 8681 7751
www.vidaasana.com
A partir de 10 US$ la leçon. Cours de 90 minutes à 9h tous les jours. Retraites organisées.

Un esprit sain dans un corps sain… pour une vie saine ! Ici, vous pourrez vous initier ou pratiquer le yoga si vous êtes déjà adepte de la discipline. Des cours y sont dispensés tous les jours et de nombreuses retraites sont également proposées pour vous régénérer plusieurs jours dans un très beau cadre. Il est possible de loger sur place. Pour les étudiants, trois repas par jour sont préparés. Une cuisine principalement végétarienne, ***healthy***, avec des produits du jardin et bio. C'est excellent ! Personnel très accueillant et chaleureux.

PLAYA ESTERILLOS ★★

Playa Esterillos est une des jolies plages de sable gris que l'on trouve sur la route entre Jacó et Quepos. On y accède par les communes Esterillos Oeste, Esterillos Centro et Esterillos Este. Longue de 7 kilomètres, la Playa Esterillos est bordée par la forêt tropicale. Esterillos Est fait partie des secrets bien gardés des environs, où l'on vient louer de luxueuses villas en front de mer, souvent avec des vues imprenables sur le golfe de Nicoya. C'est aussi un excellent spot de surf. Esterillos Ouest est une plage sauvage mais assez touristique, connue pour sa fameuse sculpture de La Sirena, qui trône à marée haute, en plein océan.

PARRITA ★

Ce village au bord de la rivière possède une grande usine d'huile de palme ; si vous passez à proximité, vous verrez que ça ne sent pas très bon d'ailleurs. Cette huile est décriée par les écologistes en raison de la déforestation qu'elle engendre et de ses effets nocifs sur la santé comme le disent de nombreux médecins (problèmes cardiovasculaires en augmentation). C'est cependant une industrie qui prospère ici car l'huile se vend bien, vu que c'est une des moins chères du marché. Elle représente une part très importante de l'économie de la zone. Vous pourrez apercevoir dans les champs les ouvriers qui protègent les palmiers des insectes et autres parasites, en les aspergeant d'insecticide (autre problème pour l'environnement). Ils récupèrent aussi les fruits des palmiers qui, une fois pressés, donnent la fameuse huile de palme. Bien évidemment, ce n'est pas pour l'huile de palme que Parrita est intéressant, ce serait plutôt l'inverse… Non, le principal attrait de Parrita, c'est sa jolie plage vierge, Playa Palo Seco, qui est à 5 kilomètres du village, et sa proximité avec Playa Esterillos, indétrônable. Palo Seco offre un très bel environnement, entourée de végétation tropicale, où l'on prend plaisir à découvrir les mangroves ou à s'adonner à diverses activités aquatiques. Si vous êtes là en février, le festival national de las Mulas se déroule chaque année et est unique au pays. Au programme : courses de chevaux et d'ânes, concerts, rallye de tracteurs, marché artisanal…

PLAYA PALO SECO ★★

A 5 km du village

Une superbe plage de sable gris où l'on se sent seul au monde. La plage est complètement vierge, entourée d'une végétation luxuriante qui invite à la rêverie. On se prend vite à s'imaginer en Robinson Crusoé des temps modernes. Pour la baignade, la prudence reste de mise, les courants peuvent être forts ! Vous y trouverez également des mangroves, dont vous pourrez vous approcher pour observer les oiseaux. Palo Seco est toute proche de l'Isla Damas, où il est possible de partir en excursion pour découvrir l'immense richesse de sa faune et de sa flore.

QUEPOS ★★★

La première personne à découvrir la côte de Quepos et Manuel Antonio fut Hernán Ponce de León, le découvreur de la Floride, en 1519. Mais ayant eu peur des Indiens attroupés le long du rivage, il ne débarqua point ses troupes. Ce n'est qu'en 1563 que Juan Vásquez de Coronado, à la recherche des chimériques sept cités de Cibola, osa poser le pied à Quepos. Il noua des relations de paix et d'amitié avec les indigènes qui vivaient à l'embouchure du río Naranjo après les avoir tirés d'affaire contre les Indiens Coto. Le nom de Quepos vient de la tribu indienne Quepoa – des Borucas originaires de Colombie – qui vivait ici et disparut à la suite de la conquête espagnole. Fins tisserands, les Indiens confectionnaient des vêtements élégants pendant que les femmes surveillaient les cultures. Les hommes chassaient, pêchaient, bâtissaient et participaient aux rituels dirigés par un chaman. Tous ensemble, ils passaient des collines au bord de mer en fonction des saisons. C'est le prêtre Martín de Bonilla qui persuada Coronado de solliciter auprès du roi Philippe II la charge de créer au Costa Rica la première mission catholique à Quepos. Etablie en 1570 par le frère Juan Pizarro deux cents ans auparavant, la première mission de Californie, la communauté cléricale San Bernardino de Quepo, dut cesser ses activités en 1746. Quelques ruines de la mission ont été redécouvertes en 1974. La légende, développée par le corsaire anglais John Clipperton, dit qu'un fabuleux trésor a été enterré ou immergé dans les environs de Quepos. Les Indiens de Quepos avaient tous disparu après 220 ans de présence espagnole.

Ancien port bananier, la ville est à présent un point de départ pour la visite du parc Manuel Antonio ou pour les pêcheurs. Les surfeurs et les inconditionnels de la plage devront se déplacer pour pratiquer leur sport car la plage de Quepos n'est pas la plus agréable. La pêche est de loin l'activité la plus pratiquée au large de Quepos. Marlins, dorades, wahoos ou thons jaunes se battent pour votre bout de ligne entre décembre et avril. De nombreux séjours sont organisés par des agences locales ou par les voyagistes. Après la création du parc national, les infrastructures touristiques se sont développées très rapidement aux environs de celui-ci et en direction de Quepos. Faute de pouvoir amputer du terrain sur le parc, c'est le long de la colline que les hôtels ont pullulé. Ce qui frappe le plus dans le coin maintenant, c'est ce manque d'espace. Aujourd'hui, dès que vous quittez la ville pour emprunter la corniche, vous circulez à flanc de colline, entre les hôtels et les restaurants de Manuel Antonio. Ce quartier est devenu le centre touristique et c'est la partie la plus agréable, avec la marina inaugurée en grande pompe en 2010. On ne peut pas dire que Quepos aime ses touristes. L'accueil des locaux est plutôt froid lorsqu'on le compare à l'accueil très chaleureux partout ailleurs dans le pays, et le tourisme a attiré une drôle de faune qui zone dans la bourgade. Toutefois, sur les hauteurs, on trouve de très belles adresses, intimes et tropicales, qui offrent un sacré répit à la foule de Manuel Antonio : une fois la visite du parc terminée, vous serez ravis de vous réfugier dans ces petits havres de paix coupés du monde mais pourtant bien proches de toutes commodités !



© SAM CAMP - ISTOCKPHOTO

Singes-écureuils dans la forêt de Quepos.

RAINFOREST SPICES ★★

Villa Nueva, à l'est de Quepos, près de Naranjito
✆ +506 2779 1155
www.rainforestspices.com
Visites guidées à 9h et 13h du lundi au samedi. Réserver la veille. Tarifs à partir de 50 US$.

Cette belle plantation de vanille biologique, mais aussi de cacao et de nombreuses épices, est à visiter pour découvrir la culture organique. Une plantation certifiée biodynamique également qui attire étudiants et scientifiques du monde entier. La visite dure environ 2h30, durant lesquelles les guides (qui maîtrisent également l'anglais), en véritables passionnés, partageront avec vous tout leur savoir avec enthousiasme et bonne humeur. La dégustation est un grand moment gastronomique ! Une visite très enrichissante et inspirante.

QUEPOLANDIA

✆ +506 8632 7489
www.quepolandia.com

C'est le bimestriel gratuit incontournable ! D'une cinquantaine de pages, il dispense de précieuses informations, en anglais, concernant les sorties, les événements ponctuels, les bars qui proposent diverses soirées, les activités à faire dans la région, et même tous les horaires des marées, jour par jour. Des articles intéressants également sur l'histoire, la nature, la culture ou des personnalités marquantes. Vous saurez tout de ce qu'il se passe dans les environs ! Bref, ***Quepolandia*** est une précieuse source de renseignements.

PLANET DOLPHIN ★★

✆ +506 2777 1647
www.planetdolphin.com
Tarifs variables, contactez directement l'agence par mail.

Planet Dolphin propose des sorties en mer à Manuel Antonio et dans la péninsule d'Osa, pour partir observer les dauphins, les tortues marines, les raies mantas, et les baleines lorsque la saison a commencé. La promesse d'un moment magique. Plusieurs catamarans sont ainsi proposés, tous très bien entretenus. Après la navigation en quête de ces majestueux animaux, vous irez ***snorkeller*** dans les eaux cristallines de la baie de Biesanz où de nombreux poissons tropicaux vous attendent. Après la nage, un repas à bord est servi. On recommande !

WIDE MOUTH FROG €

✆ +506 2777 2798
www.widemouthfrog.org
Lit dans dortoir mixte de 10 lits, à partir de 20 US$. Chambres avec salle de bains communes à partir de 35 US$.

Les propriétaires de cette auberge de jeunesse se sont rencontrés en faisant du volontariat au Costa Rica ; ils ont décidé d'offrir au pays un hébergement qui manquait cruellement ces dernières années, une auberge de jeunesse. Avec ses petits prix, sa situation centrale et ses chambres privées distribuées autour de la piscine, Wide Mouth Frog attire aussi les jeunes couples. Les casiers sont surveillés par des caméras dans les dortoirs pour éviter les vols ; ils sont propres mais petits, et assez sombres. Deux espaces communs : une ***soda*** et un toit-terrasse.

CONDOTEL LAS CASCADAS €€

De Manuel Antonio, prenez la route vers La Marina de Quepos ✆ +506 2777 4509
www.lascascadasthefalls.com
En haute saison, comptez à partir de 130 US$ pour une chambre double, 185 US$ pour les chambres Deluxe.

Ce joli hôtel se situe tout près de la marina. On y trouve différentes catégories de chambres réparties dans un beau jardin luxuriant. L'hôtel offre des chambres confortables et élégantes, parfois un peu kitsch. La jolie piscine avec la cascade est appréciée ainsi que les petits sentiers qui jalonnent la propriété. Enrique, le maître des lieux, et son personnel sont très serviables et sympathiques. Préférez la chambre avec vue sur la mer. Pour ceux qui préféreront le dôme dans les arbres, vous profiterez d'une intimité sans pareille et d'une vue exceptionnelle !

SERENITY €€

Centre-ville de Quepos ✆ +506 2777 0572
www.serenityhotelcostarica.com
Chambres standard à partir de 65 US$, supérieure à partir de 85 US$. Avec le petit déjeuner mais sans les taxes.

Autrefois connu et reconnu comme La Sirena, l'hôtel a changé de direction depuis juin 2017. Il s'appelle dorénavant Serenity et l'ambiance a gagné en tranquillité. La meilleure option confort dans la bourgade pour ceux qui ne veulent pas gravir la colline. Difficile en effet de trouver à Quepos une piscine avec terrasse pour le petit déjeuner, 14 chambres propres et relativement spacieuses, l'air conditionné, le wifi, etc. On trouve même un nouvel espace coworking ! En prime, l'hôtel est situé à proximité des commerces et de la vie nocturne proposée par Quepos.

MANUEL ANTONIO ESTATES €€€

Sur la route de Manuel Antonio en empruntant la petite route d'El Salto ✆ +506 2777 3339
https://manuelantonioestates.com
Compter à partir de 59 US$ la nuit pour un appartement avec 2 chambres, à partir de 99 US$ en maison, en basse saison.

Dans un domaine privé, idéalement placé entre Manuel Antonio et Quepos, Richard, un Québécois installé dans la région depuis près de 30 ans, propose des appartements et maisons en location de vacances. Tous proposent une piscine privée (sauf les appartements qui ont une piscine partagée) et bénéficient d'une vue superbe dans un parc arboré et très calme sécurisé 24h/24 et 7j/7. Les clients sont suivis par une conciergerie qui est là pour faciliter leur séjour au maximum. Le personnel est multilingue.

NATURE LOVERS €

Palmas Pacifica, calle del hopital
✆ +506 83043943
Compter à partir de 40 US$, trois nuits minimum. Réservation via Airbnb ou par téléphone (WhatsApp).

Thierry connaît le Costa Rica comme sa poche. Il a déménagé à Quepos il y a plus de 25 ans et après quelques années comme restaurateur, il s'est lancé dans la location en proposant 3 studios propres et charmants. Au sein du parc Palma Pacifica, dans un cadre majestueux, vous profiterez du calme des lieux tout en observant les toucans, les singes et les paresseux qui s'inviteront tout près de votre balcon. Les studios de Thierry, qui vit sur place, sont parfaitement localisés à quelques pas du centre ville de Quepos et à quelques minutes du parc Manuel Antonio.

SELVA LINDA LODGES €

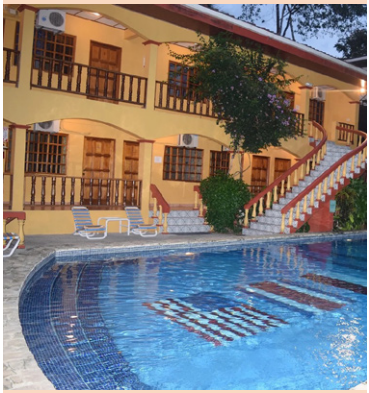
✆ +506 8527 2329
www.selvalindalodge.com
Bungalow pour 2 pers. à 69 US$ la nuit. Bungalow pour 2 à 4 pers. à 79 US$ la nuit pour 2. Hors taxes.

La Selva Linda est installée au cœur d'une réserve privée qui partage le même couloir écologique que le parc Manuel Antonio et s'étend dans une forêt tropicale primaire. Originaires d'Alsace, Philippe et Catherine vous partageront leur bonne humeur contagieuse et leur gentillesse inégalée. Depuis votre grande ***casita,*** avec une belle terrasse extérieure qui s'ouvre sur la forêt, vous assisterez au ballet des singes qui viendront jeter un œil à vos activités. Vous pourrez aussi cuisiner en toute autonomie dans votre bungalow équipé d'une cuisine !

LAS TRES BANDERAS €€

Manuel Antonio
✆ +506 2777 1871
www.tresbanderashotel.com
Chambre standard à partir de 85,50 US$, à la semaine à partir de 513 US$. Taxes en supplément.

Entre Quepos et le parc national Manuel Antonio, l'hôtel Las Tres Banderas offre un cadre agréable pour un séjour dans la région, avec une grande et belle piscine entourée de végétation. Vous pourrez choisir entre une nuit dans l'une des chambres ou dans un bungalow. La décoration colorée est assez rustique. Option de restauration sur place avec le restaurant White Eagle qui propose une cuisine internationale, avec des plats entre 8 et 12 US$. L'équipe sera ravie de vous aider à organiser vos activités et excursions dans les alentours.


© LAS TRES BANDERAS


© LAS TRES BANDERAS

MARCHÉ COUVERT €€

Centre de Quepos, dans l'avenue principale
Tous les jours sauf le dimanche après-midi.

Pour ceux qui aiment les ambiances authentiques et les petites ***sodas*** qui servent des ***casados*** bien de chez eux. On risque rarement de se tromper. Chaque samedi, un marché aux fruits et aux légumes est organisé en bord de mer par les producteurs des environs : ne manquez pas de goûter aux délicieux ***ceviche*** ! Vous y trouverez également du fromage local, du poisson frais, des confitures et pâtisseries... L'occasion de flâner dans les allées en éveillant tous vos sens avec les belles couleurs des étals et les douces senteurs des produits des tropiques.

AMIGOS DEL RIO

✆ +506 2777 0082
www.amigosdelrio.net
À partir de 69 US$ le tour en kayak, et 89 US$ le tour en rafting.

Rafting sur les ríos Savegre et Naranjo ou kayak de mer à travers la mangrove, cette agence sympathique organise plusieurs tours, le plus souvent à la demi-journée, pour découvrir les rivières, les cascades et l'océan en s'amusant et se dépensant. L'agence propose également un tour à la journée qui combine notamment descente en rappel, ziplines, via ferrata, randonnée et saut de Tarzan ! De loin la meilleure expérience que l'agence a à vous offrir puisque l'on vous emmène au cœur de la forêt tropicale où vous serez entouré de chutes d'eau et d'animaux sauvages.

KOKY'S CHICHARRONERA €

Sur la route de Londres en sortant de Quepos
✆ +506 6179 4530
Ouvert de 12h à 21h, tous les jours sauf le mardi.
Compter 4 000 colones le plat.

Vous avez envie de vous frotter à la vraie cuisine tica sans chichi, mais avec la promesse d'un estomac satisfait et bien rempli ? Alors direction chez Koky, véritable personnage local qui vous accueille avec un grand sourire dans son humble demeure. À la fois conviviale et rustique, cette adresse est réputée pour cuisiner les meilleurs ***chicharrones*** du pays, on craque de notre côté pour les côtes de porcs accompagnés de banane plantain et de yuca. Une adresse authentique à ne pas rater qui plaira particulièrement aux petits budgets.

ASOMUFACQ

Centre de Quepos
✆ +506 777 2020
www.asomufacq.org

L'acronyme cache une énergique association de femmes de la région. Ensemble, elles se battent pour encourager le développement des femmes et des familles de la région, en particulier celles en situation de pauvreté. Pour cela, elles proposent des ateliers, des programmes éducatifs, des accompagnements ou des discussions sur les thèmes sociaux, culturels, environnementaux et économiques. À cette adresse, elles gèrent un magasin de souvenirs et d'artisanat basé sur le recyclage, du garanti local ! Une association créée en 1994, toujours aussi dynamique.

MANUEL ANTONIO ★★★★

Située à 7 km de la ville de Quepos, la ville de Manuel Antonio n'a de véritable attrait que le parc national du même nom bordé de plages de sable blanc. Un cadre majestueux d'harmonie naturelle, entre plages, forêts tropicales, océan et mangroves. Le parc est souvent mentionné comme le grand incontournable d'un voyage au Costa Rica : sa proximité avec San José facilite le transfert des voyageurs un peu pressés. Emblématique pour sa faune, Manuel Antonio est un véritable concentré des animaux que l'on peut trouver au Costa Rica ; c'est le refuge de nombreux oiseaux migrateurs, avec 180 espèces recensées, qui se plaisent dans les forêts primaires et secondaires, dans la mangrove et sur les dizaines d'îlots proches du littoral. Vous vous attendrez à y découvrir des paresseux, des singes et des iguanes, mais vous serez sûrement très surpris par les trésors innombrables que recèle le parc : des crabes multicolores, de grosses chauves-souris, des ratons laveurs ou encore des tortues. On y trouve également plus de 100 espèces de mammifères. En dehors de son parc, une belle plage de sable fin plaira autant aux surfeurs qu'aux baigneurs et aux adeptes du farniente. Sur les hauteurs de Manuel Antonio, on trouve des petits restaurants sympathiques avec une vue imprenable sur l'océan et le coucher du soleil. Côté climat, vous aurez chaud car il fait en moyenne 30 °C toute l'année ! Il pleut surtout pendant la saison verte (3 400 mm de précipitations par an).

PARQUE NACIONAL MANUEL ANTONIO ★★★★

Accès par la route jusqu'à un parking indépendant du parc où vous serez obligé de vous délester de 2 000 colones pour qu'on surveille votre voiture. Ensuite, prenez le petit chemin de terre vers l'hôtel San Bada et vous arriverez à l'entrée. Le ticket s'achète à la banque, 100 m avant l'entrée…

✆ +506 2777 5185

Ouvert tous les jours, de 7h à 16h, sauf les mardis. Entrée à 18 US$ en vente en ligne uniquement.

Ce parc de 682 hectares, qui porte le nom d'un conquistador enterré ici, est l'un des plus fréquentés du Costa Rica, et on comprend pourquoi. Le parc national Manuel Antonio, pourtant l'un des plus petits parcs du pays en superficie, offre une biodiversité richissime qui séduit à coup sûr les voyageurs de cette destination, en grande majorité amateurs de nature et d'aventure ! Et ce n'est pas son seul atout puisque le parc abrite de somptueuses plages, et pléthore d'activités, pour tous les goûts. En 2011, il a d'ailleurs été élu l'un des douze parcs les plus beaux au monde par la revue *Forbes*. En 2019, les quatre plages obtenaient même (après l'avoir perdue il y a quelques années…) la certification *Bandera Azul*. Les abords sont propres, mais on sent bien que la vague de visiteurs en saison haute ne contribue pas à la conservation optimale des lieux. Heureusement que l'enchevêtrement végétal défend l'intégrité de la forêt et que les animaux sont assez aimables pour s'approcher : des sagouins, des oiseaux, des lézards, des crabes rouge sang et bleu nuit, des araignées jaunes au centre de toiles luisant au soleil, et des iguanes qui sortent des fourrés en fin d'après-midi et s'enfuient entre vos jambes. Par endroits, des percées ont été aménagées pour accéder aux plages et aux aires de pique-nique.

On peut se baigner sans aucun problème mais faites attention aux ratons laveurs et aux singes (plus gourmands que gourmets), de véritables petits futés qui viendront se servir dans votre sac à dos ; tout le monde attache ses affaires aux arbres en hauteur ! Toutes ces longues plages de sable clair sont aussi parfaitement appropriées à l'observation des poissons qui abondent près de la côte. Il suffit pour cela d'une paire de palmes et d'un tuba, et vous serez paré pour partir en exploration.

Accès et guide. Auparavant, l'achat des tickets s'effectuait dans un guichet sécurisé de la banque, 75 mètres avant l'entrée pour protéger les gardes forestiers (véridique !) puisque le parc brasse énormément d'argent grâce au tourisme. Aujourd'hui, la sécurité est totale puisque les tickets peuvent être achetés uniquement en ligne, sur le site Internet du SINAC. Si vous avez prévu de faire une visite guidée, l'agence ou votre guide se chargera de les acheter pour vous.

Parking. Il n'y a pas de parking officiel du parc national, mais plusieurs parkings privés sont disponibles aux alentours de l'entrée. Comptez 4 000 à 5 000 colones la journée. Prenez garde aux personnes qui essaieront de vous vendre une place de parking et des visites guidées hors de prix lorsque vous vous approchez de l'entrée du parc.

Sentier pour la plage. Le *sendero paralelo*, parallèle comme son nom l'indique, à l'accès voitures pour les personnes à mobilité réduite, très emprunté, mène à la célèbre plage de Manuel Antonio en une vingtaine de minutes, la favorite des familles. Si vous voyez un attroupement, c'est qu'il y a un animal. En général, ce sont des paresseux qui se trouvent par là sinon des ratons laveurs. Ils sont connus pour venir voler dans les sacs des touristes tout comme les singes capucins. Ils sont prêts à tout pour manger. Même si l'image pourra faire sourire (et que vous obtiendrez ainsi des dizaines et des dizaines de « likes" sur les réseaux sociaux, ne les nourrissez pas ! Il est de toute façon interdit d'entrer avec de la nourriture dans le parc (les boissons sont acceptées en revanche). En agissant ainsi, vous les protégez et contribuez à leur survie pour les années à venir. Pensez-y !)

A partir de la plage de Manuel Antonio, plusieurs sentiers moins fréquentés mènent vers différentes plages. La plus proche, de l'autre côté du chemin, est Playa Espadilla. C'est l'une des plus agréables. Si vous décidez de la longer vers le sud, gardez en tête qu'il n'y a pas d'accès vers la sortie, ce qui était le cas il y a quelques années. En continuant sur le sentier principal vers la gauche après la plage de Manuel Antonio, on arrive à une petite crique rocheuse puis à Puerto Escondido (en une demi-heure), une faille dans la forêt secondaire qui borde un morceau de forêt primaire, la dernière. Pas d'accès à cette plage.

De la plage de Manuel Antonio toujours, un sentier conduit à la pointe Catedral qui, il y a bien longtemps, était une île (72 m de hauteur). Pendant environ cent mille ans, le sable s'est déposé entre l'île et la côte pour former ce qui aujourd'hui permet d'y accéder. Ce phénomène est appelé « tombolo », et le tombolo de la pointe Catedral serait l'un des plus remarquables du monde.

Un autre sentier sur la gauche, à l'entrée du parc, mène à une cascade en saison des pluies uniquement. Enfin, le court sentier *Los Congos* est destiné à ceux qui aiment la montagne. Pour bien profiter de tous ces sentiers, passez la journée dans le parc ; pour un seul sentier et une baignade, deux heures suffiront.

© PEREIRA A. TOM - ICONOTEC



Plage de Manuel Antonio.

TERRA TRAVEL COSTA RICA

WhatsApp : +506 8825 4148. ✆ +506 2777 7176

www.terratravelcostarica.com

Agence locale spécialisée dans l'écotourisme. Excursions à la journée ou plus longues dans tout le pays.

Orchestrée par Brian, un Tico passionné et passionnant, l'agence propose de découvrir en profondeur les charmes fous de ce pays en abordant ses différents aspects. Brian, qui parle espagnol, anglais et allemand est accompagné de 7 guides, certains pratiquant un excellent français. Au-delà des tours populaires, Terra Travel propose une sortie au refuge de Barú, des virées en kayak ou encore, pour ceux que rien n'arrête, des sauts en parachute qui devraient satisfaire vos plus folles envies d'adrénaline. Une équipe sympathique qui transpire d'une énergie folle !

GUIDE ESTELLE

✆ +506 8719 2065

Ticket à acheter sur le site internet du Sinac. 25 US$ par personne en petits groupes. Départs à 7h20 ou à 12h20.

Pour une visite guidée (et dynamique !) en français du parc national de Manuel Antonio, n'hésitez pas à la contacter. La visite n'en sera que plus riche, d'autant plus si votre anglais ou votre espagnol n'a pas été pratiqué depuis longtemps ! Estelle a des parents français mais a grandi au Costa Rica : parfait pour comprendre tous les trésors naturels qui vous entourent, à la sauce locale mais en français ! En saison haute, elle vous conseille de venir visiter le parc l'après-midi, beaucoup moins fréquenté, il y fait moins humide et les paresseux sont plus actifs.

JUNGLE NIGHT TOUR

✆ +506 7272 2919

https://manuelantonionighttour.com/

Compter 55 US$ par personne pour un tour de 2h/2h30.

Lorsque le soleil se couche et que la foule se disperse, Manuel Antonio récupère un peu de ses instincts sauvages. La nuit révèle alors une tout autre facette. La visite se déroule à quelques kilomètres du parc Manuel Antonio, au sein d'une forêt primaire partageant le même couloir biologique. Accompagné d'un guide, on serpente à travers la jungle et les surprises s'offrent à nous : la première rencontre s'avère souvent être une petite grenouille, et puis plus la nuit tombe plus vous aurez la chance de croiser de féroces prédateurs. On ne vous en dit pas plus !

TITI CANOPY TOUR

✆ +506 2777 3130

www.titicanopytour.com

Tours tous les jours à 8h, 11h et 14h30. Compter 75 US$ par personne.

Par où commencer ? Tout d'abord l'équipe dynamique de cette escapade en pleine nature est patiente, professionnelle et très portée sur la sécurité. C'est avec bonne humeur et une ambiance ***pura vida*** que vous assisterez à un topo sur la sécurité et la manière de se tenir. À travers 12 tyroliennes et 22 plates-formes vous surplomberez la jungle tout en profitant d'une vue spectaculaire sur la vallée. La visite est d'autant plus exclusive qu'elle se situe hors des sentiers battus : au cœur d'une réserve privée, Palma Pacifica, le Titi Canopy Tour vous emmène dans une forêt primaire peu visitée des touristes. Elle partage pourtant le même couloir biologique que Manuel Antonio ! Vous vous envolerez aux côtés d'oiseaux tropicaux, perchés aussi haut que les singes et les paresseux qui ne manqueront pas de vous saluer depuis la cime des arbres. La réserve abrite une centaine d'oiseaux, 50 espèces de papillons, 20 espèces de mammifères et 15 espèces de reptiles et amphibiens. Vous aurez peut-être la chance de croiser les singes titi (espèce en voie de disparition) que l'on ne trouve que dans cette partie du pays. Si on vous recommande particulièrement cette agence, c'est que le service est exceptionnel, souriant et prévenant, le rythme est tenu et reste agréable grâce à la petite dizaine de guides qui vous accompagnent. Après une descente de tyrolienne sur 450 m, vous aurez le choix de terminer votre tour par un rappel (ou plutôt saut dans le vide) et/ou un Tarzan Swing. Testé et approuvé, il ne vous reste plus qu'à vous lancer !







GAIA HOTEL & RESERVE €€€

2.7 km Quepos-Manuel Antonio
✆ +506 2777 9797
www.gaiahr.com
Jungle Studio 320 US$, studio 400 US$, suites entre 437 et 640 US$, villa (2 chambres) 1 050 US$. Petit déjeuner inclus.

Au cœur d'une réserve naturelle privée, dont 16% seulement destinés à l'hôtel, Gaia, a gagné de nombreuses distinctions internationales, dont « Most Ecological Hotel of the World ». C'est l'un des premiers 5-étoiles du pays. Les chambres sont somptueuses. Le restaurant La Luna offre une vue à couper le souffle sur l'océan. Nouveau, le SkyLounge et sa vue à 360°, l'une des plus hautes élévations de la région, est idéal pour siroter un cocktail. Piscine à débordement sur 3 niveaux, spa, salle de sport... Un hôtel de charme où tout est pensé pour votre plaisir.





TOUR DE CHOCOLAT

✆ +506 2 777 7176
www.terratravelcostarica.com
Comptez 55 US$ par personne et 40 US$ pour les enfants de plus de 10 ans.

Ce *cacao tour* est une immersion culturelle complète au sein du parc Palma Pacifica. Le site est magnifique, chaque objet ou recoin a une histoire ou recèle une anecdote sur la culture caféicole. Tout le processus du café est expliqué en détail, et les visiteurs sont extrêmement bien accueillis. Passionnés, les guides parlent espagnol, anglais et allemand ! Le contexte du tour est authentique et unique. De plus, Brian possède deux bœufs absolument magnifiques qui, derrière leurs grandes carrures, ne réclament que des caresses et un peu d'affection !

CASTILLO DE LA RIVIERA €

Sur la route entre Quepos et Manuel Antonio
✆ +506 2777 1224
www.castillodelariviera.com
Compter à partir de 22 US$ pour une personne seule, à partir de 40 US$ pour deux.

Québecois expatrié, Louis est devenu une figure locale à la bonne humeur contagieuse. Dans son « petit château » que l'on repère facilement au détour d'un virage (le drapeau du Québec est fièrement arboré), il propose des petites chambres d'un bon rapport qualité-prix. On a une préférence pour la *Mexicaine* et sa jolie vue sur la jungle et la *Suite* qui conviendra parfaitement aux familles. Les extérieurs sont bien aménagés, on y trouve une piscine rafraîchissante et des hamacs où se détendre, sous le ballet quotidien des singes qui crapahutent dans les arbres.

LOS CAMPESINOS ECOLODGE €

A 25 km à l'est de Quepos
✆ +506 4001 3265
www.loscampesinosecolodge.com
Du lundi au vendredi de 8h à 15h. Samedi et dimanche de 7h à 17h.

À la base de la rivière Savegre, à 25 km à l'est de Quepos, la réserve biologique de 33 ha de forêt offre des piscines naturelles, des cascades, des *lodges*… Les cabanes possèdent un balcon avec vue sur la forêt. La cuisine du restaurant La Campesina est typique de la région. Los Campesinos appartient à l'Association de producteurs de vanille (ASOPROVA) fondée en 1994. Tous ses membres furent obligés de stopper leur production de vanille suite aux nombreuses catastrophes naturelles subies par la région. Le tourisme responsable leur permet de conserver leur réserve.

ESPADILLA GARDENS HOTEL €€

A 200 m du Parc National Manuel Antonio
✆ +506 2777 0903
www.espadilla.com/cabins.html
Compter 150 à 180 US$ pour 1 ou 2 personnes selon la saison. Petit-déjeuner inclus, taxes non incluses.

Comme Hôtel Espadilla, situé juste de l'autre côté de la rue, Espadilla Gardens Hotel se trouve à moins de 5 minutes à pied du Parc national Manuel Antonio et de la Playa Espadilla, que l'on peut rejoindre par un sentier privé. La qualité des installations et les services sont similaires, mais le Espadilla Gardens est un poil plus économique. Les chambres, avec ou sans cuisine, ont été rénovées récemment. L'établissement dispose d'une belle piscine entourée d'un jardin tropical. Le petit-déjeuner se prend au restaurant Puerto Escondido de l'Hôtel Espadilla.

HOTEL PLAYA ESPADILLA €€

✆ +506 2777 0903
www.espadilla.com
Compter 155/195 US$ pour 1 ou 2 personnes en basse/haute saison, petit-déjeuner inclus, sans les taxes.

Un hôtel très agréable et pratique, en particulier pour sa localisation privilégiée : dans une impasse bordée par la forêt, à 200 m du Parc national Manuel Antonio et de la jolie Playa Espadilla. Les chambres sont bien équipées et confortables. Personnel souriant et disponible. Le restaurant Puerto Escondido, sous un rancho aéré, offre un petit-déjeuner buffet et des plats locaux et internationaux très corrects pour le déjeuner et le dîner. L'établissement bénéficie d'un grand jardin tropical, avec piscine et bar adjacent, un spa, et même un terrain de tennis !

VILLAS NICOLAS €€

Route de Manuel Antonio, à 4 km de Quepos et 3 km de la plage ✆ +506 2777 0481
www.villasnicolas.com
A partir de 130 US$ la chambre standard pour deux. Petit déjeuner inclus. Prix avantageux pour une location à la semaine.

Un petit hôtel privé conçu pour le voyageur indépendant. Les chambres de type villa ont une vue fantastique sur la forêt et l'océan, et sont disposées de façon à garantir le plus d'intimité à leurs occupants. Une belle terrasse privative avec une vue époustouflante est intégrée dans la grande majorité des chambres. Piscine et bain bouillonnant dans un beau jardin tropical. Sheryl la gérante québécoise vous reçoit en français, Alexandra mi-tica mi-canadienne et Denys tico, adorables et très pros assurent à la réception, ils sont aux petits soins depuis 10 ans.







SHANA BY THE BEACH €€

Ruta Punta Quepos ✆ +506 2272 7036
www.shanabythebeach.com
En haute saison, comptez à partir de 230 US$ hors taxes la chambre standard pour 2 personnes. Petit déjeuner compris.

Sur les collines de Quepos Point, le resort Shana by the beach offre des vues époustouflantes sur l'océan ! Idéalement situé, vous accéderez à la plage de Biesanz en 5 minutes de marche, sur un sentier privé, et au parc de Manuel Antonio en 15 minutes de voiture. L'hôtel propose des chambres modernes, élégamment décorées, et tout confort. Vous pourrez profiter de la jolie piscine et des nombreux événements organisés : barbecue, musique live, soirée cinéma... À moins que vous ne préfériez un moment au spa de l'hôtel ou l'une des nombreuses excursions proposées.





EMILIO'S CAFÉ €

50 m before hotel Mariposa - Manuel Antonio, Quepos ✆ +506 2777 6807

Ouvert de 7h à 21h (un peu plus tard selon l'ambiance). Fermé le mardi. Comptez de 13 à 28 US$ le plat.



©EMILIO'S CAFÉ

Avec une vue spectaculaire, Emilio vous reçoit à la « vénézuélienne », sourire et bonne humeur garantie. Amoureux de la cuisine française et italienne, il sait combiner les produits locaux avec les recettes de nos grands-mères pour satisfaire les palais les plus exigeants. C'est aussi l'endroit rêvé pour les amateurs de jazz et musique latine, avec des pointures de Miami, Boston et du Costa Rica programmées en concert. Amoureux du thé et du café : toute une gamme excellente ici. La connexion Internet est très bonne, pour travailler dans les meilleures conditions.

CAFE AGUA AZUL €

✆ +506 2777 5280

www.cafeaguaazul.com

Compter autour de 10 000 colones pour un plat.

Perché au premier étage, ce petit restaurant offre une vue imprenable sur la côte et l'océan. L'ensemble est convivial, lumineux, porté par une équipe aux petits soins. La cuisine est locale, inspirée par les produits frais de la mer. Nous recommandons en particulier la *Torre de Patacones,* les bons wraps au Calamar, et la Pizza margarita au Basilic : simple et efficace comme une pizza napolitaine, le tout avec des ingrédients premium ! Après une visite matinale au parc national, c'est une pause idéale pour se détendre et se délecter de bons petits plats.

CAFE ANACONDA €

En face de l'hotel Costa Verde

✆ +506 2777 1973

Ouvert tous les jours dès 6h30. Petit-déjeuner à partir de 3 000 colones.

Réveil tardif ? Si votre unique préoccupation de la journée est de vous remplir le ventre tout en appréciant la beauté naturelle de Manuel Antonio, alors foncez à l'Anaconda. On y sert de bons petits-déjeuners, des crêpes, des omelettes, des burgers et des plats typiques du pays. Les portions sont généreuses. L'atmosphère est paisible, propice à la détente, portée particulièrement par la vue sur l'océan et les petits singes curieux qui traînent autour de vous. Toutefois le service peut se montrer inefficace alors ayez du temps devant vous (et de la patience) !

LA MARIPOSA €€€

Route de Manuel Antonio

✆ +506 2777 0355

www.lamariposa.com

Compter pour deux à partir de 170 US$ en basse saison et 215 US$ en haute saison. Petit déjeuner compris. Parking gardé.

Les chambres contemporaines au style très chic et épuré ont une vue imprenable sur la baie. Géré par un francophone au grand cœur, c'est un des hôtels pionniers de Manuel Antonio et l'une des meilleures adresses du pays. Quel délice de prendre son petit déjeuner avec un panorama à 360 degrés sur la côte. Trois piscines pour se détendre, le bar Sunset Terrace pour admirer le coucher de soleil, un cocktail à la main assis dans la piscine faite pour ça, sans parler du restaurant qui propose une cuisine fusion. Pour un séjour réussi, vous avez sonné à la bonne porte.

EL AVION €

En face du Selina, sur la route qui mène jusqu'à la plage et au parc national.

✆ +506 2777 3378

www.elavion.net

Ouvert tous les jours de 6h30 à 22h. Plats à partir de 5 000 colones.

L'imposant avion que l'on voit ici, c'est le Fairchild C-123. Il a participé à l'un des plus grands scandales des années 1980 lorsque l'administration Reagan collectait des fonds pour financer les guérillas contre-révolutionnaires nicaraguayennes. Une piste d'atterrissage secrète fut réquisitionnée et c'est ici que cette carcasse abandonnée fut récupérée. N'hésitez pas à demander plus d'infos sur place si vous raffolez d'Histoire et d'anecdotes, les autres se précipiteront sur les pizzas et le délicieux *surf & turf*. Le menu est varié et propose pas mal d'options.

LA LAMBRETTA PIZZA €€

Plaza Vista
✆ +506 2777 9103
Ouvert tous les jours de 12h à 21h, sauf le mardi. Pizzas entre 7 000 et 11 000 colones.

Situé juste à côté de l'Emilio's Café, cette pizzeria tenue par Emilio, offre des compositions culinaires excellentes. Les pizzas ne jouent pas dans l'extravagance mais dans la qualité et dans la tradition italienne, et c'est bien pour ça qu'on les aime. Les raviolis sont tout aussi excellents. La carte est courte mais chacun des plats est réussi et d'un excellent rapport qualité-prix. Le tout en profitant d'un point de vue sublime sur la côte. Un très bel établissement que nous vous recommandons avec de très sympathiques serveurs !

PANADERÍA BAGUETTE

✆ +506 4000 1380
www.bakerybaguette.com
Ouvert de 6h à 16h. Comptez 5 US$ pour une boisson chaude et une voire deux viennoiseries.

Juste à côté du célèbre bar Avion que vous ne pourrez pas rater avant d'arriver sur le parc Manuel Antonio, la boulangerie Baguette propose des pâtisseries et viennoiseries de très bonne facture. On est loin du raffinement que peuvent offrir les boulangeries françaises, mais on peut goûter ici à de très bonnes créations. Les feuilletages sont plutôt bons et honorables. Les croissants et chocolatines, parfaitement savoureux avec une boisson chaude. Les prix ne sont pas excessifs, bien qu'un peu au-dessus de la moyenne. Une bonne adresse pour débuter la journée.

LA MARIPOSA €€

Route de Manuel Antonio
✆ +506 2777 0355
www.lamariposa.com
Restaurant de l'hôtel La Mariposa. Ouvert de 6h30 à 22h. Compter 40 US$ en moyenne le repas.

Le restaurant Le Papillon de l'hôtel La Mariposa, est une belle adresse. La carte propose des plats frais à base de poisson, langouste et autres produits de la mer, spaghettis aux fruits de mer, l'incontournable « *arroz con camarones* », mais également des viandes (Angus). Le midi, une carte snack améliorée avec guacamole, hamburger au thon, pita de thon, salades, calamars à la romaine, etc. Des desserts bien préparés, un service chaleureux. Avec l'océan en toile de fond et la superbe piscine à débordement, vous y passerez à coup sûr une soirée magique.

RAPHAEL TERRAZAS

✆ +506 2777 6310
Ouvert de 11h à 22h, le lundi à partir de 14h. Plats de 7 000 à 16 000 colones.

Dans la descente qui mène au parc national de Manuel Antonio, ce bar offre un point de vue superbe face à l'océan. Côté cuisine, la carte s'articule autour des produits de la mer. Soupe de fruits de mer, thon grillé au gingembre, langouste, c'est un régal ! Vous aurez aussi l'option d'un burger. Enivrez-vous de délicieux cocktails… (avec modération) et d'un magnifique coucher de soleil aux couleurs orangées, tout en observant les singes jouer dans les arbres. C'est également un bon endroit pour danser et faire la fête sur de la musique live !

EL ARBOL (HOTEL MAKANDA) €€€

Au sen de l'hôtel Makanda ✆ +506 2777 0442
www.arbolrestaurant.com
Ouvert de 18h à 22h. Compter entre 12 et 22 US$ pour une entrée et 30 US$ en moyenne pour un plat.

Dans un cadre intimiste et enchanteur, ce restaurant chic surprend au premier abord par son architecture fusionnant éléments naturels et décors contemporains. El Arbol fait le pari de la créativité en proposant une cuisine du monde riche en saveurs, tout ce que vous goûterez se distinguera par l'audace et le souci du détail. Raviolis aux homards, carpaccio à l'huile de truffe, ou encore Saint-Jacques aux asperges, les produits sont frais et locaux, et chaque produit est revisité pour vous offrir de surprenantes associations de saveurs. Du goût et du romantisme !

HOLIS WELLNESS CENTER

✆ +506 2777 0939
www.spaholis.com
Cours de yoga à partir de 15 US$ pour 1h, massages à partir de 70 US$ et soins du visage à partir de 45 US$.

De la simple relaxation à un séjour thérapeutique en passant par des cours de yoga, une retraite de quelques heures ou quelques jours auprès de ce personnel chaleureux vous assure une réponse parfaite à vos envies d'évasions, tant géographiques que spirituelles ! Evelina et son équipe très professionnelle vous proposent des soins du corps, soins du visage, massages, retraites de yoga... Les massages sont un délice, les cours de yoga sont ouverts aux débutants et, dans un tel environnement, on renonce difficilement à cette parenthèse de douceur sous les tropiques !

MATAPALO ★★

Première étape importante sur la Costanera Sur, à une demi-heure de Quepos, Matapaló commence à être très connu dans la course aux nouveaux lieux de villégiature. Sa plage est immense (pas loin de 45 km !) et encore quasi déserte, et la montagne est déjà toute proche. La bourgade qui s'étire autour de la Cancha de Fútbol a longtemps été protégée par le mauvais état de la route entre Quepos et Dominical, mais c'est de l'histoire ancienne ! La route est à présent excellente jusqu'au sud. Matapaló attire à juste titre les surfeurs expérimentés, qui vont s'essayer sur ses deux breaks, à l'embouchure d'une rivière. Paradisiaque au coucher de soleil !

DOMINICAL ★★★

Plus vierge et plus sauvage que Manuel Antonio, Dominical et le parc national Marino Ballena attirent les touristes. L'atmosphère est plutôt bobo et orientée bien-être : yoga, *healthy food* et séances de ukulélé sur la plage. Les surfeurs connaissent bien le spot, à l'ambiance *backpackers*. Attention, la plage se montre dangereuse envers les baigneurs (éviter absolument l'embouchure de la rivière Barú au nord de la plage). À une petite demi-heure, on trouve de superbes criques désertes propres à la baignade. Lors de randonnées équestres, vous pourrez admirer quelques-unes des plus belles cascades du pays, dont les plus connues Nauyaca et Salto Diamante.

CHARLIE'S JUNGLE HOUSE €€

Bord de mer
✆ +50627875005
www.charliesjunglehouse.com
Réservation de 2 nuits minimum. Comptez entre 115 et 190 US$.

Charlie Berghammer a fondé ce lieu relaxant pour que les touristes oublient leur soucis dans leurs hamacs, au milieu de la « jungle » et près de la plage. Les chambres, dont les noms varient (*bungalows*, *houses*...), sont de véritables suites, spacieuses, lumineuses, avec un espace lounge et une grande salle de bains. La décoration est très moderne. Bon rapport qualité-prix. Séjourner dans la *glass house* est une jolie expérience puisque vous aurez l'impression de dormir en pleine forêt, mais en toute sécurité. C'est en plus la chambre la moins chère des lieux.



LAS CATARATAS NAUYACA ★★

10 km au nord de Dominical en direction de San Isidro. ✆ +506 2787 0541
www.cataratasnauyaca.com
Entrée : 10 US$. Randonnée guidée à cheval (entre 9h et 13h30) : 80 US$ par personne, réservation obligatoire.

Au milieu de la forêt primaire et secondaire : deux cascades de 20 et 45 mètres de haut, les plus impressionnantes du pays, et une piscine naturelle sur le río Barú. Un endroit paradisiaque ! Si vous êtes véhiculé, vous pourrez vous arrêter au parking, d'où il vous restera 4 km à parcourir. Attention, le chemin est assez difficile, comptez environ une heure de marche aller. Si vous n'êtes pas du genre sportif, alors vous pourrez opter pour un transport en 4x4 (pour 32 US$) qui vous déposera tout près des lieux, ou pour une balade à cheval avec le guide Don Lulo's.

COOL VIBES HOSTEL €

Cool Vibes Hostel
✆ +506 8353 6428
www.hosteldominical.com
Dortoir à 16 US$ la nuit. Chambres doubles à partir de 42 US$. Supplément pour un séjour inférieur à 2 nuits.

C'est un jeune couple mixte et francophone, Sri et Céline, qui vous accueille depuis 2010 dans leur *hostel* à 50 mètres à peine de la plage. Un emplacement privilégié pour partir surfer les vagues des environs. Les deux dortoirs avec lits simples accueillent chacun quatre personnes. Si vous avez besoin d'intimité, le Cool Vibes Hostel dispose de 22 chambres, double, triple ou quadruple. La cuisine commune est parfaitement équipée pour préparer vos repas en toute autonomie. La petite piscine au milieu du jardin tropical est très agréable pour se rafraîchir.

FUEGO BREW CO. €

Sur la rue principale de Dominical, côté rivière.
✆ +506 8992 9559
www.fuegobrew.com
Ouvert de 7h à 22h30. Compter autour de 10 000 pour un plat et 8 000 colones pour les pizzas.

Cette belle et grande bâtisse sert des pizzas au feu de bois et des assiettes à base de produits de la mer. Impossible d'oublier qu'on est seulement à deux pas de l'océan ! Le restaurant est vraiment agréable et bien décoré, avec son intérieur bois et son atmosphère branchée, on a bien envie de s'attarder un peu plus longtemps. Offrez-vous une bière pour arroser votre plat, elles sont artisanales et l'eau provient d'une source naturelle locale, vous reprendrez bien une gorgée ? L'une des adresses les plus en vogue de Dominical.

MONO CONGO €

✆ +506 8485 5523
cafemonocongo.com
Ouvert de 7h30 à 17h tous les jours. Petits déjeuners à environ 4 000 colones. Plats à environ 5 000 colones.

On adore ce café tenu par un Canadien, à l'entrée de Dominical. On y sert justement du vrai café (caféiné, donc mais aussi très bien classé lors des plus grands concours nationaux), des viennoiseries et desserts mais surtout d'excellents plats pour la plupart végétariens, des bowls et des burritos. Les différentes options de petit-déjeuner sont très alléchantes. Pour ne rien gâcher, la vue est superbe, à la fois sur la mer et sur la rivière... Ambiance zen, l'attente est parfois franchement longue mais on est facilement indulgents !

LA PARCELA €€

Dominicalito, un peu après Dominical
✆ +506 2787 0241
www.laparcelacr.com
Ouvert tous les jours, de 11h à 21h. Compter 25 US$ le repas.

Ce n'est pas le plus proche de Dominical, mais on se refile l'adresse entre amis bien informés, et on comprend pourquoi. Perché au bout de la pointe, le restaurant est ouvert de tous côtés et le regard se perd vers le large tandis que l'on déguste un très bon poisson grillé. Mais pas seulement puisque la carte propose une large gamme de plats : salades, plats mexicains, plats de la mer. Une très bonne adresse avec des produits frais. Le petit plus : en fin de journée, les singes viennent batifoler tout près du restaurant. On recommande !

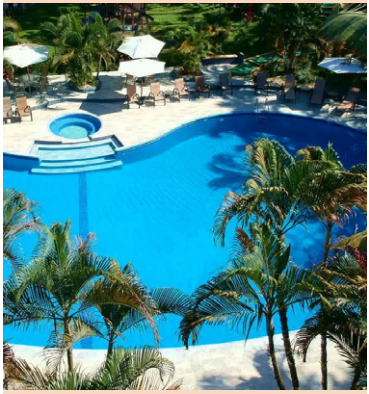
VILLAS RÍO MAR €€

Près du río Barú
✆ +506 2787 0053
www.villasriomar.com
Chambres à partir de 83 US$. Taxe en sus. Le petit déjeuner est compris.

Un hôtel « haut de gamme », où chacun des bungalows possède sa propre terrasse. Les chambres supérieures proposent climatisation, télévision et coffre-fort. La suite junior est plus spacieuse. Un bar-restaurant, avec un buffet ou à la carte, et un menu pour les végétariens et les végétaliens, est également ouvert aux visiteurs. L'ambiance est bonne, c'est assez loin du centre pour se détendre. Profitez également d'un court de tennis, de 2 piscines, d'une salle de conférence, de l'organisation de séminaires, de lunes de miel et de mariages et d'un parking privé.



© VILLAS RIO MAR



© VILLAS RIO MAR

DOMINICAL ADVENTURES

50 metros al sur de la Policia Turistica
Playa Dominical
✆ +506 8897 9540
www.dominicaladventures.com/
Leçon de surf, débutant : 60 US$ par personne en groupe, 76 US$ en individuel. Tours en rafting à partir de 120 US$.

Cette petite entreprise propose un tas d'activités : VTT, surf, rafting. Idéale pour une initiation au surf avec Henry, le responsable du centre qui est également instructeur. Après le cours, vous pouvez garder la planche encore quelques heures, histoire de pratiquer, seul, mais avec de bonnes bases ! Vous pouvez aussi tenter une expérience rafting. Avec Dominical Adventures, c'est l'authenticité garantie ! Henry est aussi guide dans tout le Costa Rica et il connaît le pays comme sa poche. L'agence reste à ce jour le seul opérateur de rafting sur Dominical.



© DOMINICAL ADVENTURES



© DOMINICAL ADVENTURES

PUNTA UVITA ★★

À 17 kilomètres au sud de Dominical, toujours sur la Costanera Sur, la petite ville est encore dans l'ombre de sa grande sœur. Mais quand on voit le charme de ses plages et des alentours... On est tout de même sacrément impressionné ! Ici, les montagnes recouvertes de végétation tropicale luxuriante rencontrent directement l'océan pour former un ensemble d'une harmonie émouvante. La plage invite à de longues déambulations. C'est un bon point de chute si on souhaite visiter le parc national Marino Ballena et son fameux *tombolo* en forme de queue de baleine, mais également pour les surfeurs débutants en raison des vagues relativement calmes.

BUNGALOWS BALLENA €

Situé à 600 mètres au sud de la Banque Nationale d'Uvita, tourner à droite et suivre directement 1,2 km jusqu'au bout de la route sur la droite.
✆ +506 2743 8543 - www.bungalowsballena.com
Bungalows pour 2 pers. à partir de 125 US$, pour 4 pers. à partir de 187 US$ et jusqu'à 6 personnes à partir de 225 US$.

Idéal pour les familles ou les groupes d'amis qui recherchent le calme et la proximité avec le parc national, Bungalows Ballena propose de charmantes villas, spacieuses et parfaitement équipées. La jolie piscine est également à disposition toute la journée. Engagé dans la protection de l'environnement, Andès, le propriétaire, veille à appliquer ses convictions au fonctionnement de l'hôtel. Ainsi, certifié CATUOSA (certification écologique), il recycle les déchets et applique une politique stricte à propos de l'économie de l'eau.

BOUTIQUE HOTEL CRISTAL BALLENA €€

A 7 km au sud de Uvita ✆ +506 2786 5354
www.cristal-ballena.com
A partir de 99 US$ le lodge aventure, de 197 US$ la junior suite et de 279 US$ la master suite, avec petit-déjeuner.

Situé dans un très beau cadre sur une colline entre l'océan et la forêt tropicale, le domaine composé de 12 ha de jardin est superbe. Vous êtes à proximité du parc national Marino Ballena et des belles plages de cette région. Les chambres sont impeccables, chacune possède une terrasse privée avec vue imprenable sur l'océan. Un spa propose des traitements aux arômes naturels et une myriade de massages. Hammam, bain bouillonnant, grande piscine, luxe et détente au rendez-vous !

EDEN TICA LODGE €€

1,6 km au nord-est de la ferreteria Coope Madereros
✆ +506 8583 9622
www.edenticalodge.wix.com/edtbb
Bungalow pour 2 ou 3 adultes à 105 US$ pour 2 en basse saison, 125 US$ en haute saison. Petit déjeuner à 8 US$.

Un accueil formidable de Jessica, une Française surnommée « Tica » depuis sa plus tendre enfance, et de son mari Luis, un Costaricien qui a grandi au Québec. Le lodge compte deux bungalows à l'architecture contemporaine dotés d'une salle de bains privée, d'une kitchenette et d'une terrasse privative. Autour, un jardin tropical où viennent vous observer aras, toucans, paresseux… Une vue splendide sur l'océan depuis la piscine à débordement. Si vous voulez vous faire plaisir, Luis, qui est chef privé, vous concoctera de véritables merveilles culinaires !

EL HORNITO €

A 200 m de l'entrée du Parc National, dans la même petite rue que le restaurant Sabor Español
✆ +506 6090 5958
Ouvert du jeudi au lundi de 12h à 20h. A partir de 1 200 colones pour une empanada et 7 500 colones pour une pizza.

Après quelques années à vendre des ***empañas*** en bord de plage, Alvaro et Ana, un charmant couple d'Argentins, ont ouvert leur propre adresse en 2018. C'est dans cette petite baraque avec terrasse que tout est fraîchement préparé avec amour à partir de produits locaux. Côté ***empanadas*** on retrouve des saveurs à base de viande, de ***jamon y queso*** ou encore de crevettes. Côté pizza, les propositions sont simples, mais ce n'est pas plus mal. Des sandwichs sont aussi à la carte. Options véganes disponibles. De quoi se régaler à prix tout doux.

LAS ESFERAS €

Sur la petite route principale qui mène à la plage et au parc national. Se situe sur votre droite.
✆ +506 2743 8135
Ouvert tous les jours de 7h à 21h. Compter autour de 5 000 colones par personne.

Un petit restaurant tenu par une famille du village qui fera très bien l'affaire pour prendre un petit déjeuner ou se restaurer après une balade au parc national. Idéal pour les petits budgets, la maison offre aussi plusieurs options de ceviche : mixte, poisson, crevettes ou moules mais optez pour le ***ceviche de la casa***, combinaison de tous les produits de la mer que vous trouverez à la carte ! Salades et burgers pour des envies plus classiques et une quinzaine de plats à base de fruits de mer. Service discret mais très attentionné.

DOLCE UVITA €

50m sud-est du terrain de football
✆ +506 2743 8461
https://dolceuvita.com/
Réservation de 2 nuits minimum, à partir de 240 US$. Plats cuisinés à emporter, bar, piscine extérieure.

Le Dolce Uvita créé par Anna Silvia et Ferdinando, Italiens tombés amoureux du pays est situé à proximité du Parc national Marina Ballena. Une ambiance familiale et conviviale. Vous avez la possibilité de choisir entre des journées relaxantes, des excursions dans la nature ou des activités sportives. Le restaurant propose une cuisine italienne traditionnelle délicieusement cuisinée par Ferdinando. Vous pouvez profiter d'un espace avec ping-pong, baby-foot, jeux de société, musique et un jardin luxuriant tropical avec piscine et spa, signe de vacances inoubliables.


© DOLCE UVITA


© DOLCE UVITA

GOLDEN PINEAPPLE VILLAS €€€

3km à l'est du centre d'Uvita
✆ +506 8704 8957
www.goldenpineapplevillas.com
À partir de 480 US$ la nuit en basse saison pour la Water Villa, plus taxes. Petit-déjeuner inclus. Accès en 4x4 ou taxi

Sur les hauteurs d'Uvita, Golden Pineapple Villas promet un séjour dans le luxe le plus total. Chaque villa offre une intimité absolue avec sa propre piscine privée et vue imprenable sur la fameuse Bahia Ballena. Parfaitement intégrées à la nature environnante, tout n'est que détente et volupté. À l'intérieur, cuisine entièrement équipée, salon, lit king size, et salle de bain extérieure à la balinaise. Le restaurant de l'hôtel The Crown offre un cadre extraordinaire au bord d'une somptueuse piscine à débordement, vue mer bien sûr.



© GOLDEN PINEAPPLE VILLAS



© GOLDEN PINEAPPLE VILLAS

MIRADOR DON ROGER €

Sur la route du lodge Ballena Paraiso
✆ +506 2743 8887
Ouvert tous les jours de 7h à 20h.
De 5 500 à 9 000 colones pour un plat.
Accessible sans 4x4.

Un peu plus loin du centre d'Uvita, sur la route 34, il faut monter un chemin tout à fait accessible même sans 4x4 pour arriver au Mirador Don Roger. Entièrement ouvert sur l'extérieur, le restaurant offre un panorama exceptionnel sur l'océan, et sur Bahia Ballena. Une adresse bien connue des locaux pour savourer un cocktail au coucher du soleil. La carte propose principalement des plats à base de poisson et fruits de mer, et quelques-uns au poulet. Même si la cuisine ne nous laissera pas un souvenir impérissable, la vue en vaut vraiment le détour !

PURA VIDA BAR & RESTAURANT €€

Hotel Cristal Ballena
✆ +506 2786 5354
www.cristal-ballena.com
Ouvert pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Compter 25 US$ par personne.

Le bar-restaurant du prestigieux hôtel Cristal Ballena. *Pura Vida* pour son cadre d'abord, au bord d'une superbe piscine avec vue spectaculaire sur le Pacifique, idéal au coucher du soleil avec une piña colada. La cuisine est raffinée, internationale et costaricienne, avec des touches autrichiennes et des options végétariennes. Service aux petits soins. Le salon Cristal au deuxième étage est un bel espace climatisé, apprécié pour des événements privés.

RANCHO CIELO ALTO €€

Playa Hermosa
✆ +506 8555 2322
Ouvert du lundi au samedi, de 12h à 20h. Sur réservation uniquement. Menu à 50 US$ (avec supplément pour la langouste).

Une expérience culinaire hors norme dans un cadre idyllique ! Ce petit restaurant est accessible uniquement en véhicule 4x4, mais le trajet en vaut la peine. À l'arrivée vous attendent une vue mer imprenable, et surtout des assiettes raffinées et très goûteuses. Le menu en cinq plats est entièrement végétarien mais il est possible de choisir une protéine pour le plat principal. Jazmin et son équipe cuisinent sous vos yeux des ingrédients directement cultivés dans la ferme de sa famille, suivant le principe de *la ferme à la table.* Un moment inoubliable.

PARQUE NACIONAL MARINO BALLENA ★★★

Dans la baie de Coronado, au sud de Dominical, ce parc récent (1989) protège 170 ha terrestres et 5 000 ha en mer. Au large, le récif de corail poreux représente une zone importante d'habitat et de reproduction de la faune marine. C'est aussi l'un des sites les plus méridionaux pour la reproduction de la baleine à bosse, qu'on peut apercevoir presque toute l'année. Autre curiosité, le parc abrite six espèces de mangrove dont une très rare. Il existe plusieurs entrées sur les 12 km de plages : une à Uvita/Bahia, deux à Playa Colonia, une à Playa Ballena et une à Playa Piñuela. Attention toutefois, ces deux dernières étaient fermées lors de notre dernier passage. Deux autres accès à la mer sont possibles et gratuits, par Hermosa et Ventanas mais ils ne font pas partie du parc. L'entrée principale, la première en venant de Dominical, est celle d'Uvita/Bahia avec une plage familiale très fréquentée par les Ticos (avec glacières et barbecues). C'est là que vous verrez le célèbre *tombolo*, ou « queue de baleine » accessible uniquement à marée basse. Colonia se prête bien au surf. Sachez que Playa Ballena est rocailleuse, tandis que Piñuela est réputée comme la plus jolie. Les sentiers ne sont pas balisés, mais il est impossible de se perdre. Demandez aux gardiens la photo aérienne du parc et vous comprendrez l'origine de son nom. À l'intérieur du parc, profitez de la marée basse pour traverser la rivière et rejoindre le *tombolo*. Près de l'entrée, location de bateaux et de masques de plongée.

OJOCHAL ★★

Dernière étape de la Costa Ballena, à une quinzaine de kilomètres au sud de Dominical, après Uvita, Ojochal est un village cosmopolite regroupant une communauté multiculturelle originaire d'Europe, d'Amérique du Nord et du Québec. C'est son réel sens de la communauté qui rend ce village si spécial. Les hôtels et les nombreuses activités touristiques (achat de souvenirs à Boruca, parc national du Corcovado au sud, parc national marin de Ballena au nord...) disponibles aux alentours en font un spot idéal pour séjourner sur la côte pacifique à condition d'avoir un véhicule. Ojochal est surtout connu pour ses restaurants et la qualité de leurs cuisines internationales. Le village est même considéré comme étant la capitale gastronomique du pays. Elle attire de ce fait de nombreux touristes qui font le déplacement depuis la capitale rien que pour déguster les spécialités culinaires de ses établissements dont la renommée n'est plus à faire. Avec plus d'une dizaine d'établissements incroyables, Ojochal regroupe une belle brochette de restaurants aux saveurs exotiques et contemporaines. L'éclectisme est de rigueur. Comme préservée au milieu de la végétation tropicale, en retrait de la Costanera Sur, Ojochal offre une position idéale entre ses montagnes denses, ses plages du bout du monde, et ses cascades aux piscines naturelles cristallines. Une ambiance unique, des établissements de qualité et une nature généreuse... Le meilleur des mondes en somme !

PLAYA VENTANAS ★★

Petite plage très agréable près d'Ojochal et du parc Marino Ballena. Elle doit son nom de « fenêtre » au passage creusé par l'érosion dans son promontoire rocheux. À marée basse, il est possible d'explorer quelques petites grottes qui traversent la roche de part en part. Vous pourrez prendre le déjeuner dans l'un des stands installés sur la plage, et même y trouver quelques souvenirs. Des maîtres-nageurs sont présents pour prévenir les risques liés aux courants forts. La plage n'est pas très bien indiquée, mais on pourra vous renseigner à Ojochal. Parking payant.

EL PULPO SAFARI LODGE €

Calle Tùcan 450mts N-E del Villa Octogona
✆ +506 8969 6406
https://www.elpulpo-lodge.com/
Glamping. 7 tentes aménagées pour 1 à 6 pers., de 25 à 80 US$ la nuit. Cuisine privée. Petit déjeuner 7 US$. Piscine.

Cyrielle et Antoine, un couple de Français très accueillants, ont ouvert cet éco-lodge en pleine nature en 2021. Montées sur pilotis, avec plancher et toit en dur, les tentes sont très bien aménagées avec cuisine, terrasse et salle de bains privées et offrent chacune une intimité parfaite. Antoine a tout construit lui-même ! Sous le *rancho*, un espace barbecue au bord de la piscine. Cyrielle est aussi biologiste marine et travaille avec la Reserva Playa Tortuga. Si vous le souhaitez, vous pourrez même l'accompagner en patrouille de nuit à la sauvegarde des tortues.

BOUTIQUE HOTEL & SPA TANGARA AZUL €€

Plaza Tangara
✆ +506 2786 5118
6 bungalows. Compter entre 100 et 145 US$ en haute saison, taxes incluses. Petit-déjeuner à 16,95 US$. Piscine. Spa.

Derrière le fameux restaurant Citrus, Marcella a ouvert ce petit boutique-hôtel très raffiné. Les bungalows sont en fait des maisons individuelles sur pilotis. Le premier étage, entièrement ouvert, accueille cuisine privée, espace repas, salon, et salle de bains. En haut, la chambre donne sur la jungle environnante. La décoration intérieure, seconde passion de la cheffe Marcella, est de très bon goût. Vous apprécierez la baignade dans la splendide piscine nichée dans la végétation.

OASIS DE LAS PALMAS €€

A 50 mètres au sud du supermarché Jucaloa
✆ +506 8719 5130
https://www.oasisdelaspalmas.com/
130 US$ la nuit pour 2 personnes, hors taxes. Petit déjeuner 10 US$. Piscine, climatisation, cuisine extérieure commune.

Un boutique-hôtel monté par Aurélie et Alexandre, un couple de Français extrêmement sympathique installé depuis de nombreuses années à Ojochal. Leur *finca* de 7ha au cœur du village compte trois bungalows élégants et confortables. Le plus romantique, Colibri, est construit sur pilotis à flanc de colline. Tucan et Lapa sont deux bungalows séparés par un espace commun accueillant une grande cuisine, ouverte sur le jardin et la piscine où vous pourrez observer oiseaux, singes et paresseux. Alex est aussi guide naturaliste et pourra vous organiser de belles sorties.

TILAPIAS EL PAVÓN €

En allant vers Palmar, suivre la direction du Riotico Safari Lodge après Ojochal, sur la gauche. C'est à 3 km.
✆ +506 2200 4721
Ouvert tous les jours de 9h à 18h et le week-end jusqu'à 19h30. Pêche + poisson à 5 000 colones.

Voici une idée d'activité ludique en famille. Le restaurant El Pavón permet de pêcher son poisson (du tilapia) avec le matériel fourni, puis le cuisinier le prépare et il n'y a plus qu'à se régaler dans le restaurant sur pilotis. Les propriétaires de cet établissement familial font un élevage de tilapias ; certains bassins sont destinés à la reproduction, d'autres à la pêche. Le poisson est accompagné de riz, de salade, de yucca et de ***patacones***. Il y a aussi du poulet et des plats végétariens. Pour la promenade digestive, une cascade se visite juste en face !

CITRUS €€

Ojochal, Plaza Tangara
✆ +506 2786 5175
https://citrusrestaurante.com/
Ouvert du lundi au samedi de 11h30 à 21h30. Plats entre 15 et 27 US$. Réservation fortement conseillée.

L'adresse à ne pas manquer lors de votre séjour à Ojochal. Il se dit que l'on vient depuis San José déguster la cuisine de la cheffe et propriétaire, Marcella Marciano. La terrasse ouverte à la décoration très élégante donne sur la cour intérieure tropicale de la *Plaza*. Marcella propose une cuisine fusion élaborée à partir des saveurs culinaires du monde, mélangeant épices et produits frais du Costa Rica. On en salive tant la carte nous fait voyager et donne envie ! Les cocktails à base d'infusions maison sont aussi à tomber, on vous conseille le Gin Rose Petals.

HELICONIA €€

100m au sud de Materiales Ferreteria la Costa
✆ +506 2786 5000
Ouvert du mardi au dimanche de 11h à 19h. Plats entre 7 000 et 13 000 colones.

En retrait de la route 34, Heliconia est situé dans un écrin de verdure. Le restaurant est ouvert sur la jungle et donne sur une rivière dont le gazouillis accompagne particulièrement bien le repas. Les propriétaires costariciens, Nancy et Edgar, accompagnés de leur famille, proposent ici de revisiter la cuisine traditionnelle. La carte s'articule principalement autour de poissons et fruits de mer, mais quelques plats de viande sont également proposés. Les assiettes sont très bien dressées, les cuissons maîtrisées, et les saveurs succulentes !

RESTAURANT EXOTICA €€

Route principale d'Ojochal, à 9 km au sud d'Uvita
✆ +506 2786 5050
Ouvert de 17 à 21h du mardi au samedi. Fermé en septembre et octobre. Plats entre 11 et 36 US$. Réservation conseillée.

Maïté a repris la suite de sa grand-mère accompagnée de son mari Jaffeth. Le restaurant propose un menu choisi parmi des mets issus de plusieurs pays. Thaïlande, Tahiti, Vietnam, Costa Rica, France, Italie, Californie… se côtoient et mélangent savamment leurs saveurs donnant ainsi à ce restaurant une réputation internationale bien méritée. De l'entrée au dessert, que d'amour dans la fourchette ! L'endroit a su marier élégamment le typique ***rancho*** costaricien avec un toit en feuilles de palme et un menu fin et varié créant ainsi un rendez-vous gastronomique unique.

GOLFITO ★★

Golfito est une étape quasi obligée entre la côte pacifique et la cordillère du sud, et le principal pôle de développement de la région. La cité est pourtant de taille moyenne, entre une colline aux pentes si abruptes qu'elle pourrait être une falaise (le refuge de vie sylvestre), la jungle et l'océan. Elle doit son statut actuel de port à l'intense trafic bananier qui animait ses quais jusqu'en 1985, date à laquelle l'United Fruit Company ferma ses portes, faute de rentabilité au sein du marché économique mondial. Depuis, les 4x4 ont succédé aux cargos et les visiteurs aux ouvriers agricoles et aux marins. Golfito s'est agrémentée d'une zone de libre commerce (Depósito Libre) où l'électroménager et autres fantaisies sont moins taxés que dans le reste du pays, mais encore chers. Ce sont donc les affaires qui attirent le plus gros des visiteurs à Golfito. On vient y passer un week-end, un après-midi sur la plage et on repart avec un smartphone, un lecteur MP3 ou encore une chaîne hi-fi. Ce flux permanent fait vivre les hôtels, les restaurants et les bars, mais Golfito présente bien d'autres atouts. Ses collines environnantes, sa baie et la vue qu'elle offre sur la péninsule d'Osa sont très belles. Le refuge national de vie sauvage de Golfito, accolé à la ville, est la principale attraction qui attire les touristes ici. Il offre de nombreux sentiers de randonnée sur lesquels observer la biodiversité enchanteresse des environs.

REFUGE NATIONAL DE GOLFITO ★★

Le nouveau bureau d'administration se trouve à Golfito derrière l'aérodrome. Prenez donc cette direction puis continuez en direction des bois.
Ouvert de 8h à 16h. Entrée : 10 US$.

Créé en 1985, son vrai nom est « refuge national de la vie sylvestre de Golfito ». C'était une bonne idée de créer cette réserve au-dessus de Golfito puisque du haut de leurs 400 mètres d'altitude, les 1 310 hectares de forêt primaire tropicale humide assurent à la ville un potentiel en eau toujours renouvelé et la sauvegarde de plus de 200 espèces végétales, dont certaines étaient franchement menacées. Une faille tectonique pourrait être à l'origine de l'escarpement de la colline qui isole le site de Golfito des plaines du Sud-Ouest. Malgré sa taille relativement réduite, le refuge accueille un grand nombre d'animaux, de mammifères, de reptiles, ou d'oiseaux, facilement observables depuis les sentiers qui partent de La Torre. On y trouve notamment le fameux jaguar, et quatre espèces de singes. L'entrée des sentiers Colibri et Catarata se trouve au niveau des installations de l'aéroport (prendre la route qui passe derrière ce dernier). C'est là que vous trouverez les nouvelles installations du parc où vous bénéficierez de tous les conseils nécessaires pour une randonnée en tout sécurité. Le sentier Colibri ne vous prendra qu'une toute petite demie heure. L'occasion d'y voir de très rares animaux. Le second mène, après une marche éprouvante, à la cascade où il est possible de prendre un verre et de se baigner. Les chances d'y voir des animaux y sont décuplées. Un des plus beaux endroits du Costa Rica, et de belles découvertes en perspective.

PLAYA CACAO ★★

Trajet possible en bateau ou en voiture. Pour la voiture, prendre la petite route qui contourne le Depósito Libre de Golfito, puis continuer en longeant le nord de la baie. Le trajet est beaucoup plus rapide en bateau (moins de 10 minutes, 5 US$ depuis le centre-ville). ✆ +506 8886 8362

Une petite plage sympathique à une dizaine de kilomètres de Golfito, Playa Cacao a le mérite d'être facilement accessible en toute période de l'année si vous êtes véhiculé. La plage offre une très belle vue sur la baie et la forêt tropicale environnante dont on ne saurait se lasser. Un restaurant, sur l'île en face, viendra vous chercher sur demande. Sinon, deux établissements se trouvent de ce côté. Nous vous recommandons particulièrement Mar y Luna pour sa très bonne cuisine, ses plats frais et le sourire d'accueil. Détente complète au programme !

SAMOA DEL SUR €€

100 m à gauche de l'embarcadère de Golfito
✆ +506 2775 0233
www.samoadelsur.com
Compter à partir de 45 US$ la nuit en chambre double. Grand restaurant, marina, piscine.

Depuis près de 30 ans, cet hôtel accueille une clientèle internationale. Les chambres sont bien aménagées avec de grands lits. Une piscine extérieure séparée en 2 bassins permet aux enfants de s'amuser tandis que les parents se prélassent au soleil. Un service de location de voitures est également proposé dans l'enceinte du *resort*. Un restaurant est ouvert matin, midi et soir aussi bien pour la clientèle de l'hôtel que les visiteurs. Enfin, un musée et une boutique de souvenirs pour s'offrir des objets artisanaux de la région. Une bonne adresse qu'on recommande.

BUENOS DÍAS €

En face du Muellecito
✆ +506 2775 1124
Ouvert de 6h à 22h. Compter entre 6 et 10 US$ le repas.

Une bonne adresse pour prendre son petit déjeuner ou son déjeuner avant le bateau. Des plats typiques et copieux sont proposés sur la carte, le fameux gallo pinto bien sûr, mais aussi un très bon riz aux crevettes, et quelques burgers. Les produits utilisés sont frais et de qualité. Un conseil : gardez un peu de place pour déguster l'une des très bonnes crêpes. Le patron a un caractère bien trempé mais le service proposé dans l'établissement est juste et de qualité. Dans l'ensemble, les tarifs sont plus élevés que dans les établissements de même standard.

MAR Y LUNA €€

Playa Cacao
✆ +506 2775 0192
https://hotelmaryluna.com
Ouvert tous les jours. Compter autour de 8 000 colones le plat.

Situé sur la plage Cacao, à gauche lorsqu'on arrive depuis la route en voiture, ce restaurant jouit d'une situation exceptionnelle. Une grande terrasse vous accueille et une ou deux tables, en dessous d'un arbre vous permettent de profiter du terrain. Pendant que vous dégustez vos plats frais, principalement à base de fruits de mer, vos enfants pourront se donner à cœur joie dans le golfe juste en face. L'accueil est très bon, les plats frais et copieux, l'addition pas trop salée… Une très bonne adresse, recommandée par les locaux.

SAMOA DEL SUR €€

100 m à gauche de l'embarcadère de Golfito
✆ +506 2775 0233
www.samoadelsur.com
Comptez 25 US$ en moyenne pour un repas complet.

Tout comme l'hôtel, le restaurant est tenu par une famille française depuis près de 30 ans. La carte est très variée et propose des plats typiquement costariciens comme internationaux. On retrouve la ***french touch*** dans les plats de poissons cuisinés à la française. Un coup de cœur pour les pizzas de Yann. Les saveurs sont là, le service est attentionné et sympathique. Entièrement ouvert sur l'extérieur et au plus près de l'océan, le restaurant, bien que très simple, dégage une atmosphère tranquille et agréable. Une table que l'on recommande matin, midi et soir !

PAVONES ★★

La Mecque des surfeurs, avec sa longue gauche, parmi les plus belles vagues du monde. À une dizaine de kilomètres au sud de Zancudo, Pavones est constitué de 2 plages : Playa río Claro et Punta Banco qui sont les meilleures de la côte pacifique pour le surf, selon les plus chevronnés de la planche. Les plus belles vagues se manifestent au début de la saison des pluies, en mai. Plus généralement, la meilleure période reste d'avril à septembre. S'il fallait auparavant montrer une réelle envie de surfer pour parcourir le chemin qui mène à la baie de Pavones, la route s'est largement améliorée ces dernières années et est désormais facilement praticable.

CABINAS MIRA OLAS €

A 300 m du terminus du bus en provenance de Golfito.
✆ +506 2776 2006
www.miraolas.com
Chambre à 40 US$ pour 2 pers., 50 US$ pour 3 pers. À la semaine, 220 US$ pour 2 pers.

Trois bungalows confortables avec un coin cuisine, au milieu de la jungle, à quelques encablures du centre-ville, donc proche de toutes les commodités. Chaque bungalow dispose d'un hamac sous son porche pour se la couler douce au fil de la journée. De nombreux arbres fruitiers régalent les hôtes quasi quotidiennement. L'accueil est très chaleureux et Lili fera tout ce qui est en son pouvoir pour s'assurer que vous passiez un agréable séjour. Une option confortable pour les surfeurs qui ne veulent pas loger en modestes ***cabinas***.

TISKITA JUNGLE LODGE €€

✆ +506 2776 2193
www.tiskita.com
A partir de 204 US$ la Jungle Room, 242 US$ la Casita Superior, et 287 US$ le bungalow.

Les deux tiers de la réserve biologique privée de 160 ha sont constitués d'une ***rainforest*** totalement vierge. Le reste abrite un verger expérimental où Peter Aspinall cultive des fruits du monde entier pour les adapter au climat local. Vous pourrez le visiter en suivant les sentiers aménagés. Cascades naturelles et plage à proximité. De beaux bungalows et des cabinas assez rustiques qui ont toutes vue sur la mer ; les douches communes donnent sur la jungle. Enfin, rien de mieux que la piscine pour profiter des derniers instants sur ce petit terrain paradisiaque.

ZANCUDO ★★★

Zancudo est avant tout célèbre pour sa plage. Envahie de mangrove des rivières Conte et Colorado, Playa Zancudo est la plage la plus proche de Golfito. Quasi déserte, cette belle plage de sable noir est la première sur laquelle il est possible de se baigner et de surfer, en partant de Golfito qui est à 15 kilomètres de là.

On peut également aller se promener au village de Zancudo, situé à l'est de la plage ; il est particulièrement paisible et reposant. Quant à la plage, elle est parfaite pour l'observation des oiseaux, la pêche, la baignade ou le surf, à moins que vous ne préfériez le farniente total. Il y en aura pour tous les goûts !

AU COEUR DU SOLEIL €

142 calle Principale
✆ +506 2776 0112
www.coeurdusoleil.com
Compter à partir de 50 US$ la cabine.

Originaires du Québec, Daniel et Joanne ont décidé de s'installer dans ce petit paradis en 2005. Charpentier et menuisier de profession, Daniel se lance dans la construction de cabinas tout en veillant à mettre en valeur la nature environnante. Aujourd'hui, 3 charmantes cabinas se dressent sur la plage parmi les palmiers et les jardins luxuriants. Ici le bonheur réside dans les choses simples et dans le sourire de vos hôtes particulièrement chaleureux et accueillants. Loin de la foule, la tranquillité est à son comble sur une plage aussi déserte que paradisiaque !

CABINAS LOS COCOS €€

Playa Zancudo
✆ +506 2776 0012
www.loscocos.com
Cabina à 95 US$ la nuit, 600 US$ la semaine, jusqu'à 4 pers.

Des ***cabinas*** et une maison confortables au milieu d'un magnifique jardin tropical. Le tout est très bien équipé (frigo, vaisselle, cafetière), à quelques pas d'une longue plage déserte où seul le bruit des vagues vient rompre le silence. Idéal pour un séjour détente, au programme : surf, bronzage et contemplation du coucher du soleil. Et pour ceux qui auraient un peu la bougeotte et qui aimeraient découvrir les environs, l'hôtel organise également des excursions de pêche et de plongée. Navette possible entre Golfito et Zancudo.

PIEDRAS BLANCAS ★★

Certains touristes avertis vous parleront sûrement du parc national Piedras Blancas qui attire, depuis le durcissement de la réglementation au Corcovado, les allergiques à la randonnée balisée. De tous les parcs nationaux du Costa Rica, Piedras Blancas est l'un des moins visités car il est éloigné des circuits touristiques classiques. Si vous êtes adepte du hors piste, le parc national Piedras Blancas fera sans doute votre plus grand bonheur. Le parc est à l'origine une section du parc national de Corcovado, le secteur Esquinas. Il se découvre au fil des sentiers du lodge Las Esquinas, à l'aventure sur le chemin de terre qui mène de la route 2 à Golfito ou bien le long du très beau sentier El Valle Bonito. L'accès n'est pas évident (voire impossible lors de certains mois de l'année) et les chemins peu tracés. Véritable refuge de la faune et de la flore, établi sur des falaises côtières impressionnantes, le parc est traversé par deux fleuves qui se jettent dans le Golfo Dulce. Le plateau fluvial est ainsi parcouru par plus de 100 cours d'eau, ce qui fait que Piedras Blancas est parsemé de multiples cascades. La portion de forêt tropicale humide de plaine est l'habitat préféré du jaguar. Encore faut-il pouvoir y accéder... Nous vous déconseillons l'accès au parc sans guides. Certains jours, ces derniers ne partent même pas car il vous faudra traverser des ruisseaux et, en temps de pluie, il est parfois impossible de le faire.

ESQUINAS RAINFOREST LODGE €€

La Gamba, sur l'Interamericana
✆ +506 2741 8001
www.esquinaslodge.com
Selon la saison, de 130 à 160 US$ par personne pour une chambre double en pension complète.

Le ***lodge***, propriété d'un Suisse, est situé au sein de la Gamba Biological Station, une réserve créée avec l'aide de fonds privés. Un lieu exceptionnel, à l'abri des collines, en bordure du parc national Piedras Blancas. L'hébergement est assuré dans des bungalows en bois qu'on rejoint par des sentiers « pédagogiques », et le restaurant et l'accueil se terrent sous un immense ***rancho***. Une multitude d'excursions sont organisées et plusieurs sentiers propres au ***lodge*** ont été créés.

PARC NATIONAL PIEDRAS BLANCAS ★★

✆ +506 2775 2110

Ouvert tous les jours de 8h à 16h. Entrée à la station La Gamba : 10 US$ par pers. et par jour.

Attention à ne pas minimiser les merveilles naturelles absolument étonnantes qui vous attendent dans ce parc ! Pour le visiter, il faudra encore vous rendre plus au sud du pays, mais vous découvrirez alors une végétation exubérante et des espèces de faune et de flore très rares. A l'origine, le parc national Piedras Blancas est une section du parc national de Corcovado, il est devenu indépendant dans les années 1990 après la mobilisation de différentes associations. Terres sauvages du jaguar (on compte cinq espèces de félins : l'ocelot, le margay, le jaguarondi, le puma et le jaguar) et refuge d'un des écosystèmes les plus riches de la planète, le parc est traversé par deux fleuves, Esquinas et Piedras Blancas, et de plusieurs sentiers qui partent de l'entrée La Gamba sur le chemin entre Briceño et Golfito. Les nombreux *rios* qui traversent le parc rendent l'accès compliqué. On pourra vous indiquer s'il est possible de traverser ou non. D'autant qu'aucun plan n'existe réellement et que les sentiers ne sont pas clairement identifiables. Nous vous conseillons donc de passer par un guide spécialisé. Renseignez-vous auprès de l'Esquinas Rainforest Lodge pour connaître les coordonnées d'un des seuls guides spécialisés dans la région. Vous n'aurez que peu de chances d'observer les somptueuses et discrètes espèces félines qui vivent dans le parc, cependant il est plutôt facile d'observer des singes, des paresseux, des fourmiliers, des tapirs, des toucans, des coatis et des aras.

PLAYA CATIVO LODGE €€€

Accès en bateau uniquement, depuis Puerto Jimenez ou Golfito. ✆ +506 2775 6262

www.playacativo.com

Selon la saison, de 590 US$ à 870 US$ la nuit pour 2 personnes. En pension complète, transport et activités inclus.

Donnant sur le Golfo Dulce, ce *resort* s'adresse à une clientèle en recherche d'isolement et de nature. Situé dans une réserve exotique au pied du parc national Piedras Blancas, on peut le rejoindre en bateau seulement. Niché dans un écrin de verdure, on découvre depuis la Playa Cativo ce bel écolodge et ses chambres décorées avec goût. Nous vous conseillons d'y séjourner au moins deux nuits. Accueil irréprochable et vue imprenable sur le Golfo Dulce. La magnifique piscine, la vue qu'offre le restaurant… autant de souvenirs qui resteront gravés dans votre esprit.

PALMAR NORTE - PALMAR SUR ★

Les deux villes ne sont en fait qu'une seule cité, coupée en deux par le río Térraba. Au centre de la vallée du Diquis, dans une région de bananeraies, c'est ici qu'on peut voir ces mystérieuses sphères de pierre identiques à celles découvertes à Isla del Caño. Située sur le delta de la rivière Sierpe, elle héberge l'une des plus grandes mangroves du monde. C'est d'ailleurs pour cela que la ville est fréquemment animée par des groupes de touristes venant préparer leur expédition vers la péninsule d'Osa. Nous vous conseillons plutôt de résider à Sierpe, à quelques kilomètres au sud, d'où partent les bateaux pour Corcovado et la Isla del Caño.

PARQUE DE LAS ESFERAS ★★

Parc ouvert.



© INSPIRED BY MAPS - SHUTTESTOCK.COM

Au milieu de la ville de Palma Sur, vous trouverez ce parc urbain qui recense plusieurs sphères en granit de tailles différentes. Quelques panneaux donnent des pistes de réflexion sur l'éventuelle utilité de ces sphères. Pour autant, elles restent toujours aussi mystérieuses et ont su conserver jusque là tous leurs secrets. Le parc accueille régulièrement la visite de sublimes aras rouges ; si vous êtes chanceux, vous pourrez en observer par dizaines dans les arbres. Il abrite aussi une vieille locomotive, arrivée en 1940 dans le pays.

SPHÈRES MÉGALITHIQUES DU DIQUIS ★★★

Héritées des civilisations précolombiennes, ces sphères – dont on ne sait quasiment rien de leur origine ou leur utilisation – sont assez nombreuses à Palmar. Au sein de la forêt, de nombreuses pierres ont été déterrées dans les années 1930 lorsque la jungle fut défrichée. Les travailleurs de la jungle, alors complètement inspirés par le fantasme de l'or, s'imaginèrent qu'elles étaient remplies d'or ! À coup de dynamite, ils firent donc exploser ces trésors d'un ancien temps, et se retrouvèrent bredouille. Les premières études ont prouvées que ces pierres avaient été taillées entre 200 avant J.-C. et 1500 après J.-C. L'utilité de ces pierres reste néanmoins obscure. La communauté archéologique, alors choquée par de tels agissements, commence à s'intéresser à ce phénomène. La précision géométrique de leur rondeur fascine. Certains spécialistes évoquent, du fait d'une organisation groupée ou non, une relation voulue avec les cartes célestes. D'autres évoquent un lien avec une représentation sociale, du fait des différentes dimensions. Taillées dans du calcaire, elle sont composées d'une roche magmatique qui provient de coulées volcaniques (situées à environ 100 km !). Aucun document n'a à ce jour été retrouvé et la signification de ces pierres pourrait rester à jamais un mystère. Au total, plusieurs centaines de boules de pierre, parfois d'une dizaine de tonnes, ont été retrouvées dans le Sud du pays. La plus facile à observer se trouve devant l'école sur l'Interamericana.

SIERPE ★★

Sierpe est la porte d'entrée de la péninsule d'Osa et de ses joyaux (réserve biologique de Isla del Caño, parc national du Corcovado…). La petite ville est traversée par le fleuve du même nom. Formé de nombreuses courbes, il a en effet les allures d'une silhouette de serpent. On y vient pour prendre le bateau et se rendre notamment à Drake Bay ou pour étudier la plus grande étendue de mangrove d'Amérique centrale. L'estuaire est absolument unique : l'eau douce du fleuve et l'eau salée de l'océan offrent un panel d'écosystèmes et de paysages qui changent au fur et à mesure que vous descendez le Sierpe. La Finca 6, un grand site archéologique, a ouvert ses portes à 5 km de Sierpe, pour éclaircir le mystère des sphères de granite trouvées dans la région. Sierpe s'ouvre donc petit à petit au tourisme, mais deux menaces pèsent déjà sur lui. Celle d'un aéroport international comme à Liberia, qui accélérerait le développement de la région comme cela a pu être le cas sur la côte nord du pays. Et celle de la création d'un parc national autour de la mangrove qui engendrerait, selon les habitants, la disparition de leur village. Si la perspective d'un aéroport ne déplait pas à tous (les terrains pourraient se vendre très cher pour que de grands hôtels se construisent…), les habitants s'élèvent tous ensemble contre le classement de leur mangrove en parc national. Ils s'en occupent très bien seuls et n'ont pas envie qu'on vienne les embêter !

MANGROVE ★★

La mangrove de Sierpe s'étend sur plus de 30 000 ha, ce qui en fait une des plus grandes mangroves d'Amérique latine ! Classée réserve forestière par le gouvernement en 1977, elle a également obtenu la classification Ramsar en 1995, qui désigne une « zone humide d'importance internationale ». Pour découvrir au mieux les écosystèmes qui la composent, l'idéal sera de prévoir une sortie en bateau. En passant par de petits canaux, vous pourrez observer les nombreuses espèces d'animaux qui y vivent, d'autant plus que le secteur est encore préservé du tourisme de masse.

MUSEO FINCA 6 - SPHÈRES DE GRANITE ★★★

À 5 km avant Sierpe.
✆ +506 2100 6000
Du mardi au dimanche de 8h à 16h, fermé le lundi. Entrée : 6 US$ (4 US$ pour les enfants).

Le récent site archéologique Finca 6 permet de voir les mystérieuses sphères héritées des civilisations précolombiennes ; on ne sait quasiment rien de leur origine ou de leur utilisation. Ce musée permet d'obtenir quelques renseignements sur les différentes pistes qu'étudient les scientifiques. Un musée intéressant et particulièrement intrigant puisqu'il donne quelques clés de lecture intéressantes. En dehors du musée, on peut voir également de nombreuses sphères à Palmar et à Sierpe.



Mangrove.

© TANGUY DE SAINT-CYR - SHUTTERSTOCK.COM

LA PERLA DEL SUR ★★

A côté du motel Oleaje Sereno, sur la place.
✆ +506 8825 3326
www.laperladelsur.cr/en/
Excursion au Corcovado tout inclus, San Pedrillo de 8h à 16h : 100 US$, La Sirena de 7h à 17h 130 US$. Hors taxes.

Plusieurs sorties proposées mais la star reste la visite du parc national Corcovado. Sur plus de 40 000 ha, il abrite un des écosystèmes les plus riches d'Amérique centrale. De Sierpe, vous pourrez vous rendre aux stations La Sirena ou San Pedrillo, et l'avantage est que le trajet en bateau vous permet d'observer la mangrove et ses crocodiles, puis les mammifères marins qui peuplent l'océan. Pendant la randonnée, les guides, passionnés et très professionnels, ont un très bon œil pour repérer la faune locale absolument incroyable ! Une expérience inoubliable !

HOTEL MARGARITA €

Face au terrain de foot de Sierpe
✆ +506 2788 1474
10 000 colones pour une chambre simple, 20 000 colones pour une double puis 10 000 colones par personne supplémentaire.

L'hôtel est très simple mais propre. Daisy, la propriétaire, a pris la succession de sa mère, et est particulièrement gentille et accueillante. Les lits sont confortables. Vous pourrez choisir entre salle de bains privée ou commune. Et bien que l'installation pour l'eau chaude soit assez vétuste, c'est toujours appréciable après une journée d'expédition dans les environs. Devant les chambres, une petite terrasse habitée de chaises longues donne directement sur le terrain de foot… Une bonne solution pour une halte d'une nuit !

HOTEL SIERPE RIVER €

Sur la place, c'est indiqué (« Chez Jorge »)
✆ +506 8825 3326
www.laperladelsur.cr/en/
25 US$ pour une chambre simple et 50 US$ pour la double, petit déjeuner compris. Air conditionné et eau chaude.

C'est Jorge, figure emblématique du tourisme local, connu bien au-delà des frontières de Sierpe, qui est à présent à la tête de ce motel très basique, mais bien pratique pour ceux qui veulent passer une nuit à Sierpe avant de prendre le bateau. Vous serez aux premières loges pour vous renseigner : Jorge, un téléphone dans une main, le calepin dans l'autre, est au courant de tout. Il est également à la tête de La Perla del Sur qui organise toutes vos expéditions pour le Corcovado, une visite de la mangrove, du snorkeling à Isla del Caño…

SABALO LODGE €€

Au bord de la rivière, accès en bateau de Sierpe.
✆ +506 4001 7866
www.sabalolodge.com
A partir de 75 US$ la nuit en chambre double avec petit déjeuner et 60 US$ en tente aménagée. Petit déjeuner compris.

Un éco-hôtel au bord du fleuve, en direction du Corcovado, mais non loin de Sierpe. Bon accueil francophone de Charlotte et Melvin qui vous proposeront de découvrir les jardins et les animaux qui le peuplent, mais aussi de faire du cheval, d'aller dans la mangrove, etc. Bungalows rustiques mais confortables tout comme la zone de détente, commune aux voyageurs. Les hamacs installés sur les terrasses privatives autorisent un véritable moment de détente. Le restaurant offre des plats frais délicieusement préparés. Les fruits et légumes viennent en majorité du jardin.

BAR LAS VEGAS €

✆ +506 2788 1117
Il est ouvert tous les jours de 7h à 23h. De 3 000 à 6 000 colones le plat.

Le populaire bar Vegas vous renseignera sur les bateaux qui embarquent des passagers à destination de Drake (prononcez « Drakè », à l'espagnole) et propose un large choix de snacks ou de plats plus consistants. Idéal aussi pour le petit déjeuner en attendant le bateau. Les pancakes sont fameuses ! L'accueil est chaleureux et le personnel soucieux de renseigner. Jorge (le patron, toujours derrière la caisse) vous renseignera aussi sur les excursions possibles (de pêche en mer, de tour de mangroves, de visite de l'Isla del Caño ou autre balade maritime).

KOKOPELLI €

Sur la place, à côté des autres bars, bien indiqué.
✆ +506 8897 1678
www.sierpemangrovetour.com
Tour dans les mangroves à 55 US$ par personne, hors taxes. Départ à 8h30, horaire flexible au besoin. Durée : 3h.

Claudia est Allemande mais elle a vécu 23 ans à Paris, et maîtrise donc parfaitement la langue française. Elle habite depuis 20 ans à Sierpe. Elle vous renseignera avec patience sur les meilleures adresses de la péninsule d'Osa. Histoire de ne pas laisser le champ (complètement) libre à Jorge, Claudia propose elle aussi des tours dans la mangrove. Trois heures de sortie en bateau où vous pourrez découvrir les secrets de cet écosystème fascinant, et partir à la recherche de la riche faune qui habite les lieux. Également une jolie boutique de souvenirs.

DRAKE BAY ★★★

Au nord-ouest de la péninsule d'Osa, cette petite baie enchanteresse fut probablement découverte par le grand navigateur Francis Drake en 1579. Des eaux calmes et très poissonneuses, un petit village tranquille nommé Agujitas, aux enfants rieurs, la proximité de quelques-uns des plus beaux endroits du pays, dont le parc national Corcovado et l'Isla del Caño, et une infrastructure - avec de très beaux lodges notamment - qui tend à se développer attirent de plus en plus de touristes. Que l'on se rassure cependant, ce ne sont pas encore les foules déferlantes des plages du Guanacaste, parce qu'il faut le vouloir pour venir jusque-là ! Mais quel ravissement une fois sur place… Un véritable paradis perdu. La route pour y accéder n'est pas très bonne, n'essayez pas de l'emprunter à la nuit tombée, ou lors de journées pluvieuses. Une option plus sûre pour vous rendre dans la baie de Drake reste le bateau. Ne vous attendez toutefois pas à arriver sur un ponton. Il n'y en a tout simplement pas ! Relevez donc le bas de votre pantalon et c'est parti pour le grand saut à votre arrivée sur la plage. Vous en rigolerez encore après coup ! Pour ce qui est de se distraire, aucune inquiétude : toutes les envies, ou presque, peuvent être satisfaites, du farniente le plus total aux expéditions en mer de quelques jours. Les hôtels établis autour de la baie se chargeront de tout organiser pour vous.



© JEAN-BAPTISTE THIBAUT

Les criques paradisiaques à proximité de Drake Bay.

PICOLINA TOURS

✆ +506 8720 0925

Transfert vers ou depuis Sierpe : 20 US$ par pers. Excursion Corcovado : 95 US$ ou 110 US$ par pers. selon la station.

Une agence très sérieuse, travaillant avec de nombreux hôtels. Dago et son équipe expérimentée vous proposent les sorties les plus connues des environs, au meilleur prix : observation des oiseaux, visite de la mangrove, observation des baleines et des dauphins, excursion à Isla del Caño, et transferts vers/depuis Sierpe. Bien sûr, également l'excursion dans le parc national Corcovado, à la journée. Équipements de choix, bateau de qualité et surtout, des guides très compétents et sympathiques. Une agence que nous recommandons vivement.

CABINAS MANOLO €

A l'entrée d'Agujitas, non loin des cabinas Jade Mar

✆ +506 2775 0929

www.cabinasmanolo.com

Comptez 35 US$ par personne dans une chambre standard. Packs spéciaux pour plusieurs jours.

Des chambres de différentes tailles, bien tenues et au mobilier simple. Un établissement somme toute basique, avec une décoration tout de même soignée. Devant les chambres, un petit coin de terrasse avec hamac suspendu pour la sieste, et toute la journée, thé et café gratuits sont en libre service. Accueil enthousiaste. Une bonne option pour se loger à Drake Bay. Les packages proposés sur le site Internet sont intéressants, de 2 à 3 nuits avec excursions incluses au Corcovado, à Isla del Caño ou encore avec des tours de nuit, selon vos préférences.

JADE MAR €

À l'entrée d'Agujitas, sur la droite en remontant la route qui vient de la plage. ✆ +506 8384 6681

À partir de 25 US$/pers. pour une chambre avec sdb partagée, 35 US$/pers. pour un bungalow avec sdb privée.

Trois types d'hébergement se côtoient, pour tous les budgets : une partie chambres avec salles de bains privées et air conditionné, une partie économique avec cuisine et sanitaires partagés et des bungalows. Hamacs sur le balcon, vue mer, restaurant et excursions. Accueil chaleureux de Marta et des employés aux petits soins. On vous proposera un grand nombre d'excursions : suivez leurs conseils, vous pourrez partir de nuit pour un tour dans la jungle, randonner dans le parc Corcovado, plonger à la découverte des trésors marins, bref, vous ne vous ennuierez pas !

ENCANTO LODGE €€

✆ +506 8830 9911
www.encantolodge.com
En demi-pension (petit-déjeuner et dîner), 72 US$ par personne en chambre double, 67 US$ en chambre triple, hors taxes.

Après plus de 10 ans aux commandes du Rio Drake Farm, Edu et Sabrina, un Tico et une Suissesse, ont ouvert ici en juin 2019, à environ 5 km d'Agujitas. Vous ne résiderez pas dans le village, mais dans une partie reculée pour une intimité totale. Canoës et kayaks sont à disposition pour naviguer le long du lagon. Les *cabinas* sont modestes, mais bien décorées et confortables. Les bungalows, plus spacieux, conviendront davantage aux familles. Sabrina a des chevaux et pourra vous emmener faire une promenade sur la plage, près des mangroves ou dans les montagnes.

JINETES DE OSA €€

Si vous êtes en voiture, allez jusqu'au bureau de Corcovado Expeditiones (on peut y garer sa voiture), ensuite longez la plage à pied pendant 5 minutes.
✆ +506 8996 6161 - www.completelycostarica.com
En haute saison, chambre double de 145 à 205 US$ selon la catégorie, hors taxes. Petit déjeuner compris.

L'hôtel est au bord de l'eau, dans un cadre verdoyant partagé par quelques singes et Jesucristos. Il y a un bar ouvert toute la journée et un restaurant pour les clients de l'hôtel. Le Jinetes de Osa est connu pour ses cours de plongée, son Original Canopy Tour et ses promenades à pied ou à cheval sans oublier, bien sûr, l'accompagnement au Corcovado. L'hôtel organise également des sorties plongée et snorkeling – à Isla del Caño –, des cours PADI avec Costa Rica Adventure Divers. Les chambres sont simples et confortables. On retiendra surtout le très bon accueil.

OCEAN FOREST ECOLODGE

✆ +1 510 235 4313 - www.oceanforest.org
2 nuits minimum. 130 US$ la nuit en Beach Bungalow, hors taxes. Petit-déjeuner inclus. 15 US$ par repas.

Dans ce petit coin de paradis, vous vous sentirez totalement dépaysé. Partageant une longue plage de sable fin avec un autre établissement (situé à quelques centaines de mètres), c'est comme si l'on était seul au monde. À vous le surf, les balades à cheval au coucher du soleil, la découverte du río Claro… Sur la plate-forme du lodge, en forme de pagode, le propriétaire vous dispensera des cours de yoga et de méditation. Son équipe vous concoctera des repas bio avec des produits frais et locaux. On vous bichonne à tel point qu'il est difficile d'en repartir…

LA PALOMA LODGE

✆ +506 2293 7502
www.lapalomalodge.com
En haute saison, à partir de 1 240 US$ par personne pour 3 nuits. Repas, excursions et transferts depuis Sierpe compris.

Perchée sur la colline, La Paloma Lodge propose des chambres sur pilotis, un restaurant, et un service personnalisé. Les chambres vous donnent l'impression de dormir sur un nuage, au milieu des arbres. Elles sont soignées et parfaitement décorées. Vous y trouverez de nombreux oiseaux peu farouches, la forêt à vos pieds, la mer infinie et la calme plage de Cocalito en bas de la colline. Si cela ne vous suffisait pas pour trouver la sérénité, prenez des cours de yoga, l'établissement en propose et Katie saura vous convaincre que votre corps a besoin d'être purifié !

DRAKE'S KITCHEN - CASA EL TORTUGO €€

✆ +506 6161 3193
Ouvert tous les jours.

Niché dans un petite renfoncement tout au bout de la plage de Drake, près d'un cours d'eau se jetant dans l'océan, l'établissement propose une cuisine délicieuse. Plats typiques mais aussi de grands classiques internationaux (pâtes, salades, *nachos*). C'est surtout l'accueil et le cadre qui nous séduisent. Particulièrement romantique en fin de journée. Une très bonne adresse pratiquant des tarifs assez corrects pour Drake. Possibilité de loger dans les habitations sommaires de la Casa.

PUNTA RÍO CLARO NATIONAL WILDLIFE REFUGE ★★

L'ancienne station biologique de Marenco, au nord-ouest de Corcovado, est devenue une réserve censée protéger les abords du parc national. En exerçant ce rôle de tampon, elle contribue également à intégrer la population locale à l'effort de préservation en lui donnant l'occasion de travailler à l'entretien des forêts et à l'accueil des visiteurs, chercheurs, étudiants ou touristes. Créé en 1991, le refuge protège plus de 150 espèces de mammifères - dont les pumas et les tapirs -, 60 espèces d'amphibiens, 80 espèces de reptiles et 350 espèces d'oiseaux au sein de ses 300 ha de forêt humide tropicale.

PLAYA SAN JOSECITO ★★

En continuant vers le parc national, on trouve San Josecito, une plage idyllique. Elle s'étend sur plusieurs kilomètres et est préservée de la foule, pour le plus grand bonheur des touristes qui ont choisi ce coin de la péninsule. C'est sans doute la plage la moins fréquentée et la plus belle d'entre toutes. C'est aussi le point de rendez-vous des visiteurs qui partent en excursion pour la journée et qui ne logent pas à Drake Bay même. Les courants n'étant pas forts, on s'y baigne aisément et en toute sécurité. Un moment de détente assuré !

RÍO CLARO ★★

Un peu après Marenco, à une heure de marche par le sentier qui suit la côte et traverse de nombreuses criques toutes plus sublimes les unes que les autres, se trouve le río Claro. Un lieu naturel magnifique. C'est ici que l'on peut trouver un loueur de kayak pour explorer la mangrove. L'eau est, comme son nom l'indique, claire et à son embouchure, on peut en profiter pour se baigner dans une eau douce face au tumultueux océan. On vous recommande d'y faire le détour pour profiter de ces paysages sauvages intacts et d'une baignade rafraîchissante.

POOR MAN'S PARADISE €€

✆ +506 2297 5854

www.poormansparadisecr.com/

En pension complète, de 153 US$ à 173 US$ la chambre double, hors taxes.

Un endroit unique, entre Drake et San Pedrillo, l'une des entrées du parc, très sauvage, mais au confort relativement sommaire. Vous pourrez choisir entre une chambre vue jardin, ou vue océan. Les cabines sont joliment décorées et confortables. Elles sont disposées autour d'un *rancho*. Ceux qui aiment l'aventure et l'insolite seront aux premières loges pour la plongée, la pêche, etc. L'hôtel pourra également organiser vos excursions au parc national Corcovado ou à Isla del Caño. Un bel endroit pour y faire de belles rencontres.

PUNTA MARENCO LODGE €€

✆ +506 8705 8164

www.lodgepuntamarenco.com

Bungalow standard à partir de 120 US$, 2 nuits minimum. Petit déjeuner compris.

Le logement dans les cabinas ou les bungalows équipés de lits superposés est assez sommaire mais la vue sur la forêt et l'océan est superbe. Une bonne occasion d'appréhender la faune et la flore de Corcovado en suivant les 4 kilomètres de sentiers aménagés, seul et plongé dans la brochure éducative vendue à Marenco ou accompagné d'un guide naturaliste. On vous conseillera de suivre le río Claro, une petite rivière ponctuée de cascades et de bassins idéaux pour un bain. Le restaurant sert une bonne cuisine, notez qu'il y a peu d'options dans les alentours.

RESERVA BIOLOGICA ISLA DEL CAÑO ★★★★

À 17 kilomètres au large de Bahía Drake se trouve l'Isla del Caño, d'environ 330 hectares de verdure et de plus de 2 700 hectares sur l'océan. L'accès sur l'île est limité afin de préserver sa beauté naturelle, l'exploration de l'Isla del Caño se passe de toute façon principalement dans l'océan ! L'eau est nettement plus claire que le long du littoral et sa température avoisine celle du corps. L'Isla del Caño est le paradis des plongeurs qui passent des heures à batifoler parmi les poissons aux abords des rochers sous-marins et de quelques récifs coralliens où s'abritent de nombreuses variétés de végétaux – dont l'impressionnant concombre de mer – et de poissons tropicaux. L'endroit est d'ailleurs reconnu comme l'un des meilleurs du pays pour ses fonds marins. La situation de l'île, à proximité de la côte, permet le développement d'une végétation mixte propre à ce climat tempéré par les brises marines (caoutchouc, figuiers, etc.). Sur l'île peu d'espèces d'animaux en raison de sa petitesse, quelques espèces de végétaux intéressantes comme l'hévéa et l'arbre à lait. Au large de l'île, il n'est pas rare de voir des dauphins et des baleines.

L'accès se fait par l'intermédiaire d'un hôtel ou d'un loueur de bateaux de Bahía Drake (17 kilomètres, 45 minutes d'une navigation parfois sportive), voir avec les hôtels de Bahía Drake. On peut y aller depuis Sierpe (55 kilomètres) ou même depuis le parc national Marino Ballena, plus au nord.

PARQUE NACIONAL CORCOVADO ★★★

Couvrant une grande partie de la péninsule d'Osa et, depuis quelque temps, une portion de forêt entre Golfito et le nord du Golfo Dulce sur sa face sud-ouest, le parc national Corcovado protège 54 500 ha de terre et 2 500 ha de mer. Il a été créé en 1975 à la suite de l'arrivée en masse de bûcherons et de *campesinos* à la recherche de nouvelles terres à défricher. Dans les années 1980, la (re) découverte de gisements aurifères menaça l'équilibre de la forêt. Depuis, les mineurs ont été officiellement expulsés, mais une surveillance constante doit être maintenue. Huit types d'habitats sont reconnus à l'intérieur du parc, entre les plaines marécageuses vers la lagune et les forêts de montagne, ce qui signifie plus de 500 espèces végétales, principalement des arbres. La forêt de Corcovado étant l'une des plus humides du Costa Rica, avec au moins 5 500 mm de pluies aux points les plus élevés, plus de la moitié du territoire est couverte par une forêt tropicale humide de type montagneux et nuageux, composée de chênes, de fougères arborescentes et de forêts marécageuses, inondées une grande partie de l'année. Cette flore d'une extraordinaire richesse permet le développement d'une faune non moins exceptionnelle qui, par bonheur, est largement observable des sentiers. On compte 140 espèces de mammifères, dont le tapir, le paresseux tridactyle ou bien encore les 6 espèces de félins recensées dans le pays, mais aussi 367 espèces d'oiseaux, 117 espèces de reptiles et d'amphibiens, 40 espèces de poissons et pas moins de 10 000 insectes différents dont les redoutés *purrajas*, sorte de moustiques extrêmement voraces. 4 espèces de tortues marines sont également observables dans la zone de Playa Llorona. Le parc est accessible soit via l'entrée San Pedrillo, pour une excursion à la journée depuis Sierpe ou Drake, soit via l'entrée Carate-La Leona, après une longue piste en voiture depuis Puerto Jimenez, ou bien encore par l'entrée Los Patos, dans les terres. Les possibilités de randonnées dans le parc, auparavant multiples, sont à présent limitées par le coût élevé d'une telle excursion, mais aussi par mesure de sécurité ; depuis 2014, un guide local est en effet obligatoire pour marcher dans le parc. La plupart des touristes se contentent donc d'une excursion à la journée depuis Drake ou Sierpe. Pour les marcheurs, la formule la plus classique consiste en une excursion de 3 jours et 2 nuits (ou 2 jours et 1 nuit) avec hébergement à La Sirena, au milieu du parc. Il vous faudra dans ce cas réserver une ou plusieurs nuits au refuge. D'énormes dortoirs vous permettent d'y séjourner plusieurs nuits toutefois les lits sont rapidement pris d'assaut en pleine saison (attention aussi aux prix exorbitants proposés pour les repas. Le dîner, tout comme le déjeuner, est à 25 US$ et on est loin du grand luxe. Mieux vaut prévoir votre nourriture en amont, en vous cachant des gardes). L'entrée et la sortie se font uniquement à La Leona-Carate et à Los Patos (il n'est pas conseillé de marcher de San Pedrillo à La Sirena, on peut seulement y aller en bateau, et l'itinéraire est de toute façon impraticable pendant la saison des pluies), avec hébergement avant et après la randonnée dans un des établissements du coin. Mais sachez que toutes les configurations sont plus ou moins possibles, du moment que vous en avez le budget.

OSA WILD ★★

Puerto Jimenez
✆ +506 2735 5848
www.osawild.travel

Comme toutes les agences locales, Osa Wild organise des randonnées et des tours dans le parc du Corcovado mais sa spécialité est l'aide au développement des communautés rurales dans, rappelons-le, la région la plus pauvre du pays et la protection de l'environnement. Pour un tourisme qui profite à tous, donc. Elle aide les porteurs de projets à mettre en place leurs actions et en assure la promotion auprès des touristes. Si vous cherchez un hébergement en famille, une manière alternative de visiter le parc ou du volontariat, c'est vers eux qu'il faut se tourner.



© KIT KORZUN - SHUTTERSTOCK.COM

Singe dans le parc national du Corcovado.



FINCA EXOTICA ECO LODGE €€

A 1 km de Carate ✆ +506 4070 0054
www.fincaexotica.com
Pour une cabine privée, comptez entre 200 US$ et 250 US$ avec petit-déjeuner, de 280 à 330 US$ en pension complète.

Une bonne base pour explorer le parc, très proche de Carate, avec une belle vue sur l'océan et des espaces communs exotiques pour se relaxer. L'établissement est tenu par un Allemand marié à une Costaricienne. Différents types de logements sont proposés selon le budget pour ceux qui veulent profiter du cadre sans se ruiner, du camping nature (mais avant tout confort !) aux bungalows avec piscine privée dans un style Robinson raffiné. Plateforme de yoga et restaurant tout en bambou face au Pacifique. Très bel endroit, et très respectueux de l'environnement !

LA LEONA ECOLODGE

Playa Carate
✆ +506 2735 5704
www.laleonaecolodge.com
Tentes aménagées avec vue sur l'océan ou sur la forêt à partir de 175 US$. Petit déjeuner compris.

L'un de nos hébergements préférés du pays. Il est unique et le trajet pour y accéder est spectaculaire. Il faut rouler 2h sur une piste de Puerto Jimenez jusqu'à Carate. Ensuite, on marche soit sur la belle plage de sable blanc, soit à l'ombre d'un petit sentier. Un cheval attend sur la plage déserte pour les bagages. Surréaliste ! Les tentes-cabanes s'intègrent parfaitement à l'environnement et proposent tout le confort nécessaire. Quand on voit les efforts fournis par l'équipe pour apporter les victuailles, le prix se justifie parfaitement. Du camping de luxe !

CASA CORCOVADO JUNGLE LODGE €€€

Quasiment à l'entrée San Pedrillo du parc national Corcovado ✆ +506 2256 3181
www.casacorcovado.com
Package 2 nuits à partir de 755 US$ par personne, repas, excursions, taxes et transfert inclus.

Complexe de toute beauté en pleine nature, avec sa propre plage privée, des sentiers aménagés, des cascades, un restaurant quasi gastronomique, un bar spécial pour admirer le coucher de soleil dans l'océan, et de très beaux bungalows dispersés sur un parc d'une vingtaine d'hectares. Chacun d'eux dispose de tout le confort nécessaire. Également piscine et nombreuses activités proposées. L'un des meilleurs choix de cette catégorie d'autant qu'il fait la part belle à l'écologie !

LUNA LODGE €€€

Carate ✆ +506 4070 0010
www.lunalodge.com
En haute saison : à partir de 330 US$ en tente pour 2 personnes, 420 US$ la chambre en hacienda. Repas et taxes compris.

« Regardez au plus profond de la nature et alors, vous comprendrez tout un peu plus clairement. » Cette citation qui trône fièrement à l'entrée du *lodge* convient parfaitement pour illustrer l'atmosphère des lieux. C'est l'aboutissement du rêve de Lana, professeur de yoga et reikiste. Un *lodge* d'exception, l'un des tous premiers de la région. De sublimes bungalows, des tentes safari et des chambres en bordure de forêt. Une belle piscine, un très bon restaurant avec un *deck* surplombant la jungle… Tout y est pour passer un merveilleux séjour. Un vrai coup de cœur !

LAPA RÍOS €€€

Sud de la péninsule, entre Matapaló et Carate
✆ +506 4070 0420
www.laparios.com
Minimum 3 nuits. Comptez entre 720 US$ et 1 690 US$ la nuit en fonction de la saison, sur une base double.

Sublime ! Ce n'est pas un hasard si *National Geographic* a listé cet hôtel parmi les plus luxueux au monde. Les installations sont délicates et raffinées. Les chambres vous offrent une vue à couper le souffle sur l'océan. Après un plongeon dans la piscine, l'hôtel propose de nombreuses visites pour découvrir plantes médicinales, oiseaux ou mammifères dans la réserve privée de l'hôtel. Pour les repas, un menu vous est proposé. Vous n'aurez que l'embarras du choix pour déguster un plat délicieux. Le plus beau *lodge* qu'il nous ait été donné de voir dans le pays.

CABO MATAPALO ★★★

Difficile de se douter que l'épaisse jungle entre Puerto Jimenez et Carate cache le village de Cabo Matapalo. À la pointe de la péninsule d'Osa, juste en face de l'abîme de Pavones (la plage la plus populaire pour surfer au Costa Rica), les plages de Matapalo sont elles aussi une excellente destination. Cabo Matapalo fait la joie des surfeurs qui se rendent à Playa Pan Dulce pour profiter du break sud et des belles déferlantes. Deux autres spots de surf, Backwash – au nom on ne peut plus explicite – et Playa Matapalo – et ses barrels – raviront les surfeurs confirmés. Ces trois spots d'anthologie se savourent en période de pluie, le reste de l'année ils se prêtent bien au paddle board. À 17 kilomètres de Puerto Jimenez, et à mi-chemin sur la route de Carate et du parc, quelques lodges signalent l'accès sur la gauche, ainsi qu'un restaurant au bord de la piste, essentiellement fréquenté par des touristes américains en short que vous verrez, également, rentrer à leur hôtel sur le bord du chemin menant au parc Corcovado. C'est d'ailleurs là-bas que se situe l'un des hôtels les plus luxueux du pays (voire LE plus luxueux) : Le Lapa Rios. Plage de rêve, végétation luxuriante, faune diversifiée, pas étonnant que les touristes bien renseignés en quête de nature et de solitude sur leur planche y passent quelques jours.

BACKWASH

Avis aux amateurs de surf ! La plage voisine de Playa Pan Dulce, Backwash Bay, est le rêve de tout longboarder. Caractérisée par un grand récif et une pente raide, ses ondes lentes et escarpées assurent de belles journées aux surfeurs. Le meilleur moment est à marée basse ou moyenne. N'hésitez pas à vous renseigner sur les horaires de la marée pour être sûr de profiter des meilleures conditions. Si vous n'êtes pas amateur des sports de glisse, pas d'inquiétude, la baie est sublime, et vous prendrez plaisir à vous y accorder un moment détente.

PAN DULCE

Playa Pan Dulce est située en contrebas de l'hôtel Lapa Rios.

Le spot de surf Pan Dulce est un double *point break* du Capo Matapalo, d'où son nom (« pain sucré » en espagnol). C'est un peu le Pavones, en droite. Ce break sud avec ses belles déferlantes est idéal à la pratique des surfeurs intermédiaires qui veulent affronter les vagues, fortes et constantes. Juste avant ou après la marée basse, la vague se brise mieux et peut se prolonger sur 300 mètres. Avec une grande houle du sud à mi-marée, les conditions sont tout simplement idéales ! A vous la glisse et d'intenses minutes de plaisir.

PLAYA MATAPALO

Les surfeurs les plus qualifiés trouveront de nombreux défis à Playa Matapalo, un break droit, puissant et rocailleux, qui offre un tour très rapide à mi-marée. Les surfeurs ont beaucoup de chance de se trouver à Playa Matapalo, puisque la plage peut se vanter de quelques barrels sidéraux lorsque les conditions sont réunies. En raison de sa position unique face à l'océan, la plage a tendance à attirer la houle de l'ouest et du sud-ouest, ce qui génère d'excellents manèges. Profitez-en aussi pour aller voir la cascade Rey Luis, qui atteint presque 100 m de haut.

PUERTO JIMÉNEZ ★★★

Cette petite ville a connu sa plus grande période de développement après la découverte de filons d'or dans la région. Les mineurs et les commerçants ont afflué vers ce petit centre. Le mouvement de population a décru, les infrastructures sont restées. Ses 9 000 habitants vivent sur une côte longtemps maudite : Puerto Jiménez aurait été fondé par un groupe de prisonniers envoyés ici avec ordre de ne jamais remettre les pieds sur ce que l'on appelle le continent. On parle encore de gens devenus fous sous ce climat... Aujourd'hui, c'est aussi le principal point d'entrée du parc national Corcovado, du moins pour les entrées de La Leona et de Los Patos.

PLAYA PLATANARES ★★

Non loin de Puerto Jimenez sur la péninsule d'Osa, Playa Platanares est l'une des plages les plus charmantes de ce côté du Golfo Dulce. Les familles avec de jeunes enfants seront tranquilles : la mer est calme. Niveau paysage, mangroves et bananeraies ! La plage est souvent déserte, vous ne serez certainement pas dérangés par les voisins. De quoi profiter de la beauté des lieux en toute sérénité. Les mangroves, toutes proches de là, sont idéales pour une sortie kayak ou observation des oiseaux. C'est aussi un lieu de nidification des tortues marines.

FINCA KÖBÖ ★★

A la station essence Chacarita, tournez à droite et suivez les panneaux pour Rincon et Puerto Viejo.
✆ +506 2398 7604
www.fincakobo.com
Comptez à partir de 100 US$ en chambre double standard. Petit déjeuner compris.

Le nom *Kobo* signifie « rêve » en langue indigène. Les propriétaires ont créé une ferme biologique où, sur 20 hectares, le « Chocolat Tour » vous permettra de découvrir tous les secrets du cacao. Accompagné d'un guide, vous pourrez goûter les fruits produits dans la plantation. Saveurs et émerveillement des papilles sont au rendez-vous. Le tour se termine par une dégustation de chocolat sous toutes ses formes. Les bungalows sont très cosy, confortables, et le petit déjeuner est excellent ! Vous pourrez également randonner dans les alentours.

PUNTA PRECIOSA €€

Playa Platanares
✆ +506 8982 9513
https://puntapreciosa.net/
3 nuits minimum. À partir de 260 US$ la nuit pour 4 pers. dans la maison avec 3 chambres (jusqu'à 6 personnes).

Le sympathique Pascal vous attend dans sa belle maison en bois, au cœur du refuge de vie sauvage Preciosa Platanares. Un petit air de bout du monde règne ici, entre jungle, mer et mangrove, à un quart d'heure à peine de Puerto Jimenez. De nombreuses excursions authentiques à faire sur place : pêche, kayak, mais surtout, Pascal vous emmènera découvrir le phénomène de bioluminescence à la nuit tombée. La magie opère et les émotions explosent lorsque l'on met sa tête sous l'eau et que l'on entend le chant des baleines venues se reproduire ici.

IGUANA LODGE €€€

Playa Preciosa, à 4 km de Puerto Jiménez
✆ +506 8848 0752
www.iguanalodge.com
Chambre double de 175 US$ à 368 US$ la nuit, casitas 299 US$ à 514 US$. Tarifs hors taxes. Petit déjeuner compris.

Un *lodge* entouré d'un grand jardin laissé à l'état naturel, avec de magnifiques arbres dans lesquels des singes et des paresseux ont élu domicile. Une belle piscine et une plage déserte où l'on peut se baigner sans risque. La Beach House sur 3 niveaux est particulièrement agréable, les *casitas* sont confortables, en bois et aérés, la décoration est sublime, un vrai dialogue avec la nature environnante. Les chambres sont plus classiques mais ne perdent rien de leur charme. Des cours et retraites de yoga sont organisés ici, dans ce lieu naturel et très zen.

SODA MARBELLA €

Centre-ville
✆ +506 2735 5481
Comptez 5 000 colones le repas.

Les meilleurs ***ceviches*** et ***batidos*** de la ville dans une ***soda*** modeste et familiale, au bord de la mer. Comme toutes les bonnes ***sodas*** qui se respectent les portions sont très généreuses et le service est parfois lent, toutefois on y mange bien et on repart le ventre bien plein ! Le service est attentionné et sympathique, et les produits sont très frais, notamment les poissons et fruits de mer, parfois pêchés quelques minutes avant dégustation. Un bon rapport qualité-prix donc. Pas d'alcool en vente, mais vous pourrez tout à fait en apporter.

DOS BRAZOS ★★

C'est un village légendaire. Il y a plus de 50 ans, l'or (l'un des plus purs au monde) y a attiré de nombreux aventuriers. Aujourd'hui, l'orpaillage est illégal. Certains habitants le pratiquent encore, mais la communauté a décidé de prendre son avenir en main, de protéger et de valoriser cet environnement naturel incroyable et de développer un tourisme éco-responsable. L'ouverture du parc national a transformé les orpailleurs en guides touristiques. Ils connaissent parfaitement les lieux et ont des tas de choses à raconter ! Si l'activité qui y règne n'est plus aussi intense, l'atmosphère et la gentillesse des habitants laissent un excellent souvenir.

SENDERO EL TIGRE ★★★

www.corcovadoeltigre.com
Accessible de 6h à 17h. Entrée + guide obligatoire : 102 US$ pour 1 personne et 68 US$ par personne supplémentaire.

De nombreuses activités sont possibles aux alentours du village. Vous pourrez parcourir de magnifiques sentiers pédestres dans la forêt tropicale primaire (Rio Claro, Corcovado, Bollita…), aller à la rencontre des chercheurs d'or, observer les oiseaux (la zone est reconnue mondialement pour le ***birdwatching***) et même découvrir les ruines cachées de villages précolombiens… Les randonnées pour Le Sendero El Tigre partent tôt le matin car il faut compter entre 6h et 8h de marche pour faire la boucle. Pour accéder au sentier du parc national Corcovado, il faut réserver à l'office de tourisme ou se rendre au nouveau ***Salon Eco Cultural*** du village, un bel édifice en bambou dont l'architecture évoque la forme d'un papillon. Inauguré en 2017, ce centre éco-culturel permet à la population de la région de se reconvertir par exemple en guide naturaliste au lieu de pratiquer la chasse ou l'extraction de l'or devenues illégales. N'hésitez pas à faire un tour à l'intérieur, on en apprend beaucoup sur l'histoire et la nature environnante. Le Sendero del Tigre offre une immersion différente des autres randonnées auxquelles on pourrait s'attendre dans la région : la faune est moins abondante mais on se laisse davantage captiver par les bruits, les odeurs et les couleurs de cette forêt primaire. Attention, le terrain est quelquefois glissant, recouvert par des couches de feuilles humides qui cachent parfois des serpents malicieux ! Partez en tout petit groupe et restez le plus silencieux possible, vous pourrez alors avoir de belles surprises…

AMAZONITA ECO-LODGE €€

Réserva Forestal Golfo Dulce
✆ +506 8982 9513
https://amazonitaecolodge.net
Séjour de 2 nuits minimum. Comptez à partir de 54, 72 ou 90 US$ la nuit pour 2 personnes selon les chambres.

Au cœur de la jungle, un ensemble de 3 maisons et d'un petit restaurant construits en bois « tombés » et en bambou issus de la propriété. En haut d'une colline, la vue sur la canopée est imprenable. Zephirin, un Français à la personnalité attachante, passionné d'aventure et de nature travaille activement avec la communauté au développement touristique de la zone. Une énergie folle règne ici, nous le recommandons vivement aux amoureux de la nature qui aiment s'éloigner des sentiers battus… La cuisine est fabuleuse : produits frais, naturels, locaux et de saison.

CUCHARA TICA €

✆ +506 8982 9513
Sur réservation. 4 500 à 7 000 colones le plat.

Installée dans une ancienne maison de chercheur d'or, c'est une expérience « bout du monde » portée par les bruits de la forêt et la danse des oiseaux qui vous entourent. Zulay vous propose une cuisine typique et des vins internationaux dans une ambiance cosmopolite, amicale et familiale. Les traditionnels ***casados*** et ***gallos pintos*** sont maîtrisés à la perfection, aux côtés des tortillas, des filets de poisson ou de poulet, et des papas fritas ! C'est une excellente cuisinière au grand cœur qui transforme de simples petits plats en de délicieuses recettes.

ISLA DEL COCO

A quelque 500 km au sud-ouest du Costa Rica (latitude 5° 32' – longitude 87° 5'), la Isla del Coco est le mythe absolu de l'île vierge, bien protégée par le grand océan. Elle appartient à la chaîne volcanique des Cocos qui s'étire jusqu'aux îles Galápagos. Ce caillou de 52 km², long de 12 km et large de 5 km culmine à 634 m au Cerro Iglesias. Son humidité attira l'attention des marins qui, dès sa découverte en 1526 par l'Espagnol Joan Cabezas, y trouvèrent les indispensables réserves d'eau pure, mais aussi des fruits frais grâce auxquels les équipages épuisés pouvaient lutter contre le scorbut. Ensuite, des légendes lui valurent d'innombrables et infructueuses expéditions. En effet, de nombreux pirates y auraient enterré leurs trésors. Et depuis, les chercheurs de trésors espèrent trouver le gros lot ; les permis de recherche rapportent même des revenus au gouvernement ! Ce minuscule îlot aurait également inspiré Arthur Conan Doyle pour son Monde perdu écrit en 1912, ainsi que Michael Crichton pour Jurassic Park. Aujourd'hui, malgré son isolement, la Isla del Coco jouit d'une réputation qui la situe à part dans l'écosystème planétaire. De quoi attirer les écolos les plus radicaux ! On y a répertorié près de 300 espèces animales et végétales qui n'apparaissent nulle part ailleurs dans le monde, mis à part quelques lointains cousins aux Galápagos. Classée au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco depuis 1997, c'est un sanctuaire animalier dont la faune marine est tout aussi exceptionnelle, avec des eaux riches en phytoplancton et des courants tourbillonnants créant des conditions de vie hors du commun. Ainsi, les plongeurs peuvent fréquenter en grand nombre des raies pastenagues et manta, des requins-marteaux, des requins à nez blanc et même le grand et paisible requin-baleine. Bref, c'est un monde fabuleux, merveilleux et inquiétant qui vous attend. On s'y rend en yacht – pour les privilégiés – et, comme on ne peut y séjourner, il faut loger sur le bateau. Mais il paraît qu'il y a pire comme logement... Deux points d'amarrage existent : Bahia de Wafer et surtout Bahia de Chatham, tous deux au nord de l'île. Depuis 2015, il est également possible de descendre à bord d'un submersible dans les profondeurs de la mer, grâce à la compagnie Undersea Hunter. Toute proportion gardée, cette expérience unique reste « abordable ».

LOS PATOS ★★

C'est l'entrée « par les terres », côté est du parc de Corcovado. On y accède via La Palma, par une mauvaise piste à partir de la route principale depuis Puerto Jimenez, en tournant sur la droite au panneau du parc. Des hébergements pour tous les budgets sont situés aux abords de Los Patos. D'ici, on accède à différents sentiers à travers le parc, dont l'un vous emmène à la station La Sirena, où il est possible de passer la nuit. Une bonne formule consiste à commencer la randonnée ici et à la terminer à Puerto Jimenez. Des lodges s'arrangent entre eux pour proposer des packages, ce qui facilite le transport de vos bagages par exemple.

ECOTURISTICO LA TARDE €

Route de Los Patos
✆ +506 2200 9617
www.explorelatarde.com
Nuit en dortoir à 40 US$ par personne. Cabine ou tente cabine à 55 US$ par personne. Petit déjeuner et taxes inclus.

Une option économique pour ceux qui commencent ou finissent la randonnée à Los Patos. Un grand dortoir sur pilotis accueille les valeureux randonneurs. Toilettes et douches sont juste à côté. Également des tentes pour les couples et les familles qui veulent plus d'intimité. Elles possèdent leurs propres douches et toilettes, séparées de la chambre. La Casa Rustica La Tarde est idéale pour les groupes d'amis ou les familles de quatre personnes, et offre cuisine et salle de bains privées. Jolie vue sur la montagne et repas honnêtes.

DANTA LODGE €€€

Guadalupe
✆ +506 8705 3295
www.dantalodge.com
Chambre double standard à 110 US$. Bungalows à 140 US$. Petit déjeuner et taxes inclus.

Ce lodge pourrait faire partie des hébergements les plus insolites au monde. L'architecture et les meubles en bois sont faits main, de vraies sculptures. On adore les salles de bains ouvertes sur l'extérieur. De grandes moustiquaires font office de murs dans les bungalows. Ainsi, on a une vision à 180 degrés sur la nature. L'émerveillement continue sur les chemins que l'on emprunte pour aller jusqu'au mirador. Au restaurant, les surprises se poursuivent dans les assiettes. Si le menu est unique, les plats le sont tout autant. Les gourmands seront plus que ravis !

CORDILLÈRES DU SUD-EST

L'épine dorsale de l'isthme centraméricain est la région des cordillères, comprise entre le centre sud et le sud-est du pays. De tradition agricole (café, pommes, cerises ou mûres en altitude...), frontalière avec le Panamá, la région est peu développée, peu urbanisée et assez peu affectée par le tourisme malgré son fort potentiel en richesses naturelles. Hautes montagnes et vallées se succèdent offrant ainsi le cadre de la plus grande réserve naturelle (Parc international La Amistad) partagée entre Costa Rica et Panamá, reconnue biosphère par l'Unesco. San Vito, ville la plus proche du parc, a été fondée par nos voisins italiens. San Gerardo de Dota, bastion du majestueux quetzal, est propice aux retraites nature dans un cadre hors du commun, tandis que la route monte dans les brouillards permanents du col du Cerro de la Muerte à plus de 3 300 m. Enfin, le sommet du Cerro Chirripo se réserve aux marcheurs les plus aguerris.


Río Naranjillo
VERS PARQUE NACIONAL TAPANTÍ
SAN GERARDO DE DOTA
Río Brujo
Río Chirripocito
PARC NATIONAL CHIRRIPÓ
Piedras Blancas
Río Nuevo
Río Talari
Rivas
SAN ISIDRO DEL GENERAL
MATAPALO
PALMARES
Platanillo
SAN PEDRO
34
San Rafael
Uvita
Pejibaye
OJOCHAL
Colinas
Puerto Cortés
Sierpe
Cordillères du sud-est
Guerra
DRAKE BAY
RESERVA BIOLÓGICA ISLA DEL CAÑO
Agujitas de Drake
San Pedrillo
Alto Laguna
PARQUE NACIONAL CORCOVADO
20 KM
352


PARQUE INTERNACIONAL LA AMISTAD
Gavilán Canta
Alto Telire
Amubri
Dakle
Río Coen
Río Lari
PARQUE INTERNACIONAL LA AMISTAD
Alto Surisan
Río Telire
Alto Uren
PANAMA
Río Caña
Ujarrás
Río Sini
BUENOS AIRES
Cabagra
Térraba
Potrero Grande
BORUCA
Río Cedro
Río Coto
Río Coton
Chánguena
Fila Guinea
La Casona
SAN VITO
2
Piedras Blancas
Plaza de Caisán
Alto Quiel
Saladero
Río Claro
Neily
CIUDAD NEILY
Golfito
Bajo Chontales
Paso Canoas International
CANOAS
PUERTO JIMÉNEZ
353

PAGES

●● CORDILLÈRES DU SUD-EST

355 PARQUE NACIONAL TAPANTÍ ★
355 PROVIDENCIA

SAN GERARDO DE DOTA ★★
356 Situé à l'entrée du parc national Los Quetzales, San Gerardo est le chef-lieu de cet oiseau emblématique qui se laissera probablement admirer sur l'un des sentiers de randonnée. A 2 300 m d'altitude, le village enclavé au milieu du massif de Talamanca et sillonné par le río Savegre offre une atmosphère unique qui se prête parfaitement aux retraites.

358 SAN ISIDRO DEL GENERAL ★
359 PARQUE NACIONAL CHIRRIPÓ ★★
361 BUENOS AIRES ★
361 BORUCA ★★
362 PARQUE INTERNACIONAL LA AMISTAD
363 SAN VITO ★
364 CIUDAD NEILY ★

PARQUE NACIONAL TAPANTÍ ★

Créé en 1992 à une cinquantaine de kilomètres de San José, il a été agrandi en 2000 par l'adjonction de la réserve forestière Río Macho pour ainsi devenir l'une des plus grandes forêts protégées du pays. Entre les 700 mètres d'altitude de Tapantí et les 3 491 mètres du Cerro de la Muerte, les températures varient beaucoup, les écosystèmes aussi.

Le parc occupe une zone considérée comme l'une des plus humides du Costa Rica avec près de 8 000 mm de précipitations annuelles. Il protège une grande richesse écologique au sein de cinq zones : les forêts humides et pluvieuses de basse altitude, la forêt pluvieuse de moyenne montagne, la forêt d'altitude et le *páramo*. La végétation spécifique à la montagne tropicale permet l'habitat d'espèces animales qui profitent de l'immense corridor biologique formé par l'ensemble des parcs et réserves qui s'étendent au sud jusqu'au Panamá. Les réserves hydrologiques sont également énormes et garantissent à près de 50 % l'approvisionnement en eau de l'agglomération de San José.

Sur un plan purement pratique, le parc est encore peu développé et on ne peut en profiter réellement que dans le secteur de Tapantí ou à sa périphérie, comme aux abords de la Reserva Forestal Río Macho au nord de Cañón. Cette dernière, fondée en 1946, est l'une des plus anciennes zones protégées du Costa Rica. En ce qui concerne le logement à proximité, voir Orosí et Paraíso dans la vallée Centrale. La Reserva Biológica Cerro Las Vueltas, sur l'Interamericana vers le kilomètre 70, ne fait pas partie du parc national Tapantí-Cerro de la Muerte, mais elle est remarquable par le fait qu'elle constitue la limite septentrionale du Paramó andin.

La Reserva Forestal Los Santos est une grande zone protégée à l'ouest de l'Interamericana le long de la portion appelée « la route des saints ». Elle couvre près de 80 % du canton de Dota, dont le nom viendrait du cacique quepos Ota, l'un des premiers à avoir entrepris la traversée de la cordillère. Cette région a très fortement souffert de la déforestation et c'est ici qu'on rencontre le plus de motivation et d'implication dans les mouvements consacrés au développement durable. Côté climat, il faut prévoir beaucoup de précipitations dans cette région avec des températures fraîches à cause de l'altitude (de 10 à 25 °C de décembre à avril et de 6 à 17 °C de mai à novembre).

CASA DEL REFUGIO DE OJO DE AGUA ★

Interamericana, km 78

Ce monument national témoigne de la colonisation et de ces temps au cours desquels les territoires n'appartenaient à personne avant d'être revendiqués. Avec l'indépendance du Panamá en 1903, le Costa Rica pensait pouvoir explorer paisiblement les montagnes au nord de la frontière. Les incursions panaméennes continuant, le gouvernement a construit ces refuges pour promouvoir l'exploration puis la colonisation de la zone. Chaque refuge devait marquer l'occupation de la Valle del General.

TOUCANET LODGE €€

Au km 58, à Copey de Dota ✆ +506 2541 3045
www.eltoucanetcr.com
À partir de 92 US$ pour la chambre double, et à partir de 138 US$ pour la suite, hors taxes. Petit déjeuner compris.

Gary et son épouse ont aménagé de jolies chambres avec vue sur la *cloudforest*. Le bâtiment principal de forme ronde et construit en bois, accueille chaleureusement plusieurs tables pour les excellents repas de la journée qui y sont préparés. Les chambres, elles aussi en bois sont cosy. La cheminée dans la suite est vraiment très agréable. L'autre petit plus ? Sûrement le bain à remous en plein air, dans les suites, pour délasser les corps qui ont passé la journée à courir le quetzal... L'équipe très chaleureuse vous fera oublier les températures fraîches.

PROVIDENCIA

Ce petit village de 250 habitants appartient tout comme San Gerardo de Dota à la zone de Los Santos. S'il a été nommé ainsi, c'est à la suite d'une histoire providentielle qui a mené à sa création.

En 1947, des chasseurs se sont perdus ici en forêt. Désespérés, ils avaient perdu tout espoir de retrouver leur chemin et d'avoir la vie sauve. L'un d'eux a alors incité le groupe à faire confiance à la divine providence.

Finalement sortis de ce labyrinthe forestier, les chasseurs ont décidé de revenir vivre à cet endroit, sous une grosse pierre, d'où ils étaient miraculeusement rescapés. C'est ainsi que la construction du village a commencé.

ARMONIA AMBIENTAL LODGE €

Providencia del Copey de Dota
✆ +506 8707 1102
Logements type glamping à 40 US$ la nuit avec petit déjeuner. Compter 5 000 colones par repas avec produits de la finca.

Un paradis nature ! Explorez les sentiers sur les 90 ha de la finca, dont 80% sont constitués de forêt, découvrez les cascades, la plantation de café, et le potager dont les bons produits sont servis à chaque repas. La propriétaire, Dona Noire, propose des cours sur l'agriculture, le recyclage et la conservation des sols. Sa fille gère les excursions et les activités, dont l'aventure dans les arbres : une expérience unique avec filets perchés à 45 m du sol et rappel. Un refuge niché dans un arbre promet une nuit en immersion totale au milieu des caféiers.



© ARMONIA AMBIENTAL LODGE



© ARMONIA AMBIENTAL LODGE

Sports / Loisirs

La Finca Armonia Ambiental a initialement démarré comme refuge en 2006 pour accueillir les randonneurs qui font la Ruta del rey. Une randonnée fantastique, toujours d'actualité. Elle se déroule sur six jours, avec environ 15 kilomètres par jour, et part du Cerro Buena Vista jusqu'à la *desemboca* du Rio Savegre. Au cours de cette randonnée, on découvre la plus belle caverne du Costa Rica : Olla Quemada, située à Piedras Blancas. Une cathédrale de 300 mètres de profondeur, avec de majestueuses stalactites. Une autre option d'activité, plus courte : depuis Piedras Blancas, quatre jours de rafting inoubliables jusqu'à Santo Domingo (Quebrada Arroyo).

SAN GERARDO DE DOTA ★★

San Gerardo de Dota est l'endroit idéal pour espérer voir un quetzal. Au km 80 de l'Interamericana, tournez à droite après le panneau annonçant la commune. Le « village » ou plutôt les établissements touristiques qui nous intéressent sont à plus de 7 km de l'embranchement : ne comptez pas sur vos jambes pour vous y porter. San Gerardo de Dota est idéal pour une retraite – une autre – au frais. Les hôtels et cabinas sont assez éloignés de tout et une fois sur place, vous pourrez profiter des excursions et des sentiers balisés. Il n'y a pas à proprement parler de centre du village, l'école et l'église étant isolées à plus de 8 km de l'Interamericana.

CABINAS EL QUETZAL €

Un peu après le Trogón Lodge, un bâtiment vert sur la gauche, en face du restaurant Los Lagos.
✆ +506 2740 1036
Maisons de vacances de 55 US$ à 78 US$. Petit-déjeuner et taxes compris. Restaurant. Jardin.

Ces *cabina*s, hautement recommandables, isolées et bucoliques, sont la suite logique de la ferme construite en 1957 par don Efraím Chacón, une figure nationale qui a su adapter la culture des pommiers et autres arbres fruitiers qui manquaient au Costa Rica. Des sentiers sont régulièrement entretenus dans la forêt attenante et pour avoir les meilleures chances d'apercevoir enfin un quetzal, n'hésitez pas à demander conseil à l'un des Chacón. En général, ils savent tout à propos de « leurs » oiseaux. Balades à pied ou à cheval.

PARQUE NACIONAL LOS QUETZALES ★★

Au km 76,5 de l'Interamericana
✆ +506 2206 5020
Ouvert de 7h30 à 16h. Dernière entrée à 15h.
Entrée : 10 US$.

Depuis 2006, la protection des habitats d'espèces endémiques et la reproduction du quetzal est la mission première de ce tout jeune parc. Sa création a pour objectif de promouvoir la politique de tourisme durable du río Savegre, de neutraliser les émissions de dioxyde de carbone... et bien sûr, de protéger le magnifique quetzal. Foyer de ce petit oiseau au plumage merveilleux, ce parc offre une biodiversité unique (14 écosystèmes dans trois zones de forêt différentes). On recommande d'y aller tôt le matin pour avoir une chance d'admirer *los quetzales* ! Sentiers balisés de différentes longueurs. La visite est d'autant plus intéressante avec un guide local. Maintenant, pour admirer le quetzal, pas besoin de s'enfoncer loin dans la forêt, bien au contraire ! Nous avons eu la chance d'admirer le quetzal à plusieurs reprises, en bord de route. Ces oiseaux ne sont pas les plus simples à repérer, se confondant dans la nature environnante, mais une fois que c'est le cas, vous pourrez les admirer de longues minutes sans qu'ils s'en offusquent. En période de reproduction, de mars à juin, la queue des mâles est particulièrement longue et parée de plumes vertes sublimes. C'est la beauté de son plumage qui lui a d'ailleurs coûté d'être déclaré comme quasi menacé d'extinction aujourd'hui. Pour les petits budgets, le meilleur plan reste de suivre à distance les groupes. Si vous voyez un attroupement, c'est certainement que l'oiseau tant convoité est bien là. Un oiseau d'une beauté unique !

DANTICA CLOUD FOREST LODGE €€

Parmi les premiers hôtels du chemin de San Gerardo, sur la droite, avant le Trogon.
✆ +506 2740 1067 - www.dantica.com
Bungalows standards, supérieurs et suites pour 2 à 4 pers. À partir de 132 US$ en haute saison. Petit-déjeuner inclus.

Vrai coup de cœur pour cette adresse exceptionnelle ! Des bungalows en toute intimité en plein cœur de la forêt, avec une vue incroyable à travers les grandes baies vitrées. Cheminée et bain à remous dans les chambres supérieures pour une expérience cocooning complète. 5 km de sentiers de découverte au sein de la réserve. Le restaurant Le Tapir propose des plats fins et succulents. Sur place également, une galerie d'artisanat latino-américain où trouver des souvenirs de qualité.

PARAISO QUETZAL LODGE €€

Sur la route 2 entre San José et San Isidro
✆ +506 2200 0241
www.paraisoquetzal.com
À partir 65 US$ pour une cabine double standard. Petit déjeuner à 10 US$ et demi-pension à 27 US$.

Jorge, spécialiste en ornithologie, a transformé sa *finca* en 2005 pour développer une activité d'écotourisme. Les membres de la communauté de Dota y ont créé un plan de préservation du quetzal. L'argent des tours est réinvesti dans l'entretien des lieux. Au programme : trekking dans les 80 ha de réserve, observation des oiseaux, lever de soleil sur le Cerro de la Muerte... Les grandes chambres offrent une vue imprenable, et sont aménagées à partir de matières naturelles. Dans la salle du restaurant, on peut accéder à une plateforme pour observer les colibris.



© DESDREW PHOTOGRAPHY - ISTOCKPHOTO.COM

Toucanet émeraude, parque nacional Los Quetzales.

SAVEGRE HOTEL DE MONTAÑA €€

A 9 km de l'Interamericana ✆ +506 2740 1028
www.savegre.com
Chambre standard 120 US$; suite junior 135 US$. Petit-déjeuner inclus. Bar lounge, restaurant. Spa.

Un bel hôtel de montagne près de la rivière, avec un parc très bien entretenu. Il appartient à la famille Chacón. Les chambres, en bungalows, sentent bon le bois. Elles sont confortables, très bien équipées et bien adaptées aux rigueurs de la région – certaines ont une cheminée. Le site est idéal pour l'observation des oiseaux et surtout du quetzal. On vous donnera toutes les explications sur eux (habitat, nourriture, mode de vie, etc.). On y trouve aussi moult activités de montagne : 35 km de sentiers, trekking, cascades, pêche à la truite, promenade à cheval…

SAN ISIDRO DEL GENERAL ★

San Isidro del General, qui doit son développement aux plantations de café et aux cultures fruitières de la région, est l'étape importante sur la route du sud. Son nom est celui du saint patron des agriculteurs ; les récoltes sont bénites le jour de sa fête le 15 mai. D'autres réjouissances de nature agricole ont lieu fin janvier et début février et sont l'occasion d'expositions diverses, horticoles entre autres, dans toute la ville. San Isidro est une cité commerciale, animée et proprette où l'on s'arrête forcément avant de prendre la route pour le parc national de Chirripó, les plages du Pacifique, la péninsule d'Osa ou encore le Panamá.

MIRIAM'S QUETZALS €

Sur la route 4km avant San Gerardo de Dota
✆ +506 2740 1049
Ouvert tous les jours de 7h à 19h30. Entre 7 US$ et 10 US$ le plat.

Chez Miriam est une ***soda*** très appréciée des locaux, et on comprend pourquoi ! La cuisine y est tout simplement délicieuse. Sur la route en descendant à San Gerardo de Dota, l'établissement est situé dans une petite maison entièrement vitrée sur l'extérieur. À l'arrière, un grand balcon donne sur la vallée et vous permettra d'observer les oiseaux. Nous avons même aperçu un quetzal ce jour-là ! Le ***casado*** et le filet de truite à la plancha, les spécialités de la maison, sont excellents. Miriam et sa fille Anna vous accueillent chaleureusement.

TRINCHERAS

Frente a Hotel Boston
✆ +506 8651 1057
www.trincherascr.com
Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 18h, le samedi de 10h à 13h.

Trincheras est un espace culturel dédié à l'expression artistique et au partage de connaissances. Créé en 2012, ce projet culturel comprend un espace polyvalent et une boutique sur le principe du commerce solidaire. Vous y trouverez des livres, de l'artisanat local, des cosmétiques naturels… Trincheras organise également divers ateliers ponctuels ou permanents (langues vivantes, guitare, yoga, arts plastiques, théâtre, etc.) et propose de nombreux évènements culturels. N'hésitez pas à consulter ses réseaux sociaux pour découvrir la programmation !

ALMA DE ARBOL €€

Calle San Gerardo
✆ +506 2740 1003
www.almadearbol.com
Ouvert du lundi au samedi de 12h à 20h et le dimanche de 11h à 19h. 10 US$ à 18 US$ le plat.

Comme son nom le laisse entendre, chez Alma de Arbol, on veut vous partager l'âme du village, l'âme de l'Arbre. Un café-restaurant sympathique à la décoration moderne et épurée. C'est une halte très agréable pour le déjeuner ou le dîner. Au menu, un mélange de cuisine costaricienne et de cuisine occidentale avec pâtes, hamburgers et pizzas. Les assiettes sont joliment dressées et on y mange bien. Les propriétaires ont aussi le jardin Batsu, situé juste au-dessus, où vous pourrez passer la demi-journée pour observer la faune et la flore locales.

RÍOS GENERAL, SAVEGRE, GUABO ET PACUARE ★★★

Compter 95 US$ à la journée sinon 475 US$ pour 3 jours.

À proximité de la ville, vous avez la possibilité de descendre de nombreux ***rios*** en rafting. Des excursions de niveau IV sont organisées par les agences de San Isidro, de 3 à 4 jours entre juin et décembre, la meilleure période. Demandez à votre agence les conditions de descente actuelle et quel ***rio*** serait le meilleur selon votre niveau. Le bas du Savegre est clairement un ton en dessous. Vous préférez le reste du Savagre, le General ou le Pacuare pour plus de sensations. C'est parti !

HÔTEL LOS CRESTONES €€

A côté du terrain de football, au sud de la ville
✆ +506 2770 1200
www.hotelloscrestones.com
Tarif pour 2 personnes : 50 US$ (ventilateur) et 60 US$ (air conditionné), hors taxes. Piscine.

Un petit hôtel confortable et plutôt bien situé, où l'accueil est cordial et sensible à l'environnement. La piscine, avec le nom de l'hôtel écrit dans le fond, est un plus pour se détendre, avant ou après les randonnées. Côté restauration, le chef propose des produits frais. Pâtisseries artisanales et *batidos* frais sont les spécialités de la maison. Les chambres sont simples mais confortables. En somme, une bonne option pour une ou plusieurs nuits si vous avez besoin de séjourner près du centre-ville de San Isidro. Bon rapport qualité prix.

MIRADOR VALLE DEL GENERAL €€

Au km 119, 15 km avant San Isidro
✆ +506 2200 5465
www.valledelgeneral.com
60 US$ pour la chambre simple et 100 US$ pour le bungalow sur une base double, petit déjeuner et taxes compris.

Panorama sur San Isidro del General. Le gérant, Diego, est charmant et vous propose des chambres rustiques et confortables entourées par une nature luxuriante. Diego vous invitera à goûter à une cuisine tica très appréciable. Vous y découvrirez un jardin d'orchidées avec plateforme dans la canopée. Vous pourrez également partir à l'aventure sur la zipline de l'hôtel, prévoir une excursion au parc national Cerro de la Muerte ou une visite guidée d'observation des oiseaux.

PARQUE NACIONAL CHIRRIPÓ ★★

Créé en 1975 et d'une superficie de 50 150 hectares, c'est le plus grand parc national du Costa Rica, si l'on excepte La Amistad, à cheval sur deux pays (Costa Rica et Panama). C'est également le plus élevé, avec une altitude moyenne de 2 500 mètres et trois sommets de plus de 3 800 m, dont le Chirripó, point le plus élevé du pays avec 3 820 mètres d'altitude qui est considéré comme la limite nord des Andes et du Paramó, la végétation andine. On peut apercevoir de nombreuses espèces animales telles que le puma, le jaguar, le coyote et une grande variété d'oiseaux. Parmi les nombreux habitats qui composent ce parc, on trouve la forêt nuageuse avec sa végétation caractéristique (orchidées, fougères arborescentes, mousses…).

Pratique

Plusieurs itinéraires partent du poste de gardien, le choix dépendra de votre condition physique et de la fréquentation, qui peut être élevée pendant la saison sèche et plus précisément, durant les vacances de Pâques. Un refuge, Los Crestones, accueille les touristes ; se renseigner à l'avance auprès de la direction du parc.

Attention ! Certains vous diront qu'il est possible de faire l'ensemble du parcours, aller-retour, en un jour… Mais croyez-nous : pour votre sécurité comme pour votre santé, préférez dormir une nuit au refuge ou sinon ne partez pas. Vous risqueriez de finir votre randonnée en pleine nuit, chose que vous ne voulez absolument pas étant donné l'état général du chemin.



© ADRIANA MARGARITA LAROS ARELLANO - SHUTTERSTOCK.COM

Parque Nacional Chirripó.

PARQUE NACIONAL CHIRRIPÓ ★★★

✆ +506 2742 5083
www.chirripo.org
Accès au parc, 18 US$/pers. et par jour. Refuge, 36 US$ par nuit. Réservation auprès du SINAC plusieurs mois en avance.

Il faut prévoir au moins cinq jours pour cette expédition hors du commun au départ de San José, dont seulement un jour au sommet du Cerro Chirripó. Le premier sentier, le plus utilisé, est long de 16 kilomètres et demande entre sept heures et seize heures d'ascension. C'est pourquoi il est fortement recommandé de partir très tôt le matin. Tous les 2 kilomètres, un panneau vous renseigne sur l'altitude à parcourir et sur le nombre de kilomètres qu'il vous reste à souffler et à transpirer avant de vous écrouler au sommet.

La montée est fantastique malgré la difficulté. Elle commence en traversant des pâturages, puis une végétation tropicale de moyenne altitude. La *rainforest*, très épaisse, vient ensuite avec son lot de troncs épaissis par les plantes épiphytes et les fougères d'où émergent de temps à autre des chênes élancés qui peuvent atteindre 50 mètres de hauteur. La faune est étonnante par sa variété et, encore une fois, il faut savoir faire preuve de patience (et de discrétion) pour apercevoir une minuscule grenouille ou un écureuil, plus difficiles à surprendre que la chenille jaune citron à longs poils soyeux. Le chant d'oiseau que vous entendez le plus distinctement est celui d'un chardonneret qui ne vit que dans les hauteurs des forêts tropicales humides, le *jilguero*. Après quelques heures de marche, juste après le lieu-dit Llano Bonito et au début de la plus longue côte, un petit ruisseau permet de se ravitailler en eau, mais il risque d'être à sec en période sèche : ne comptez donc pas trop sur lui. La première montagne s'appelle Monte Sin Fé (ou « montagne sans foi »), peut-être à cause de l'ascension pénible. La forêt change petit à petit, la végétation se raréfie et les mousses apparaissent sur les arbres, signifiant la transition climatique due à l'altitude. Les grandes éclaircies dans la végétation datent d'un incendie qui a malheureusement détruit plus de 2 000 hectares de forêt en 1992. Cet incendie ayant probablement été provoqué par l'imprudence de campeurs, redoublez de vigilance et observez les règles élémentaires à respecter en forêt (en fait, en ne jetant absolument rien à terre). Après une marche d'environ une heure et demie, une grotte permet d'abriter cinq ou six personnes en cas de pluie violente ou pour la nuit. Un peu plus loin, une étrange manifestation naturelle semble avoir plié en éventail une formation rocheuse qui domine les trois huttes promises depuis le début. Elles sont équipées d'un plancher de bois et d'un fourneau pour l'usage duquel un tas de bois mort est normalement mis à disposition, mais il vaut mieux prévoir son petit réchaud. Prévoyez également un bon sac de couchage, car les nuits sont très fraîches, pour ne pas dire franchement froides, à 3 500 mètres d'altitude. Le sommet est à 4 kilomètres, après la Valle de los Conejos (« vallée des Lapins ») d'où il est possible de partir à l'assaut du second plus haut sommet, le Cerro Ventisqueros, ou d'autres pics assez facilement accessibles. Au refuge Los Crestones, vous serez accueilli par des gardiens en tenue polaire. Les dortoirs comprennent six à huit lits superposés. Prenez un lit du bas afin d'éviter les gouttes qui filtrent à travers les fuites dans le toit. L'architecte des lieux a construit un refuge-grotte où, la nuit, il fait plus froid qu'à l'extérieur (de 0 °C à 2 °C en août). Pensez à apporter vos provisions. Il vous reste à atteindre le sommet et cela se fait facilement. Le lendemain, compter alors entre une heure et une heure et demie (ne prenez aucun risque et ne décidez pas de partir pour le reste de l'ascension le jour même. Avec la fatigue, vous le regretteriez à coup sûr !). Du sommet du Chirripó, on dit qu'il est possible de voir les deux océans, à l'est et à l'ouest, mais seulement par beau temps et avec tout de même de bons yeux. Si vous faites partie des chanceux, signalez-le donc en signant le livre d'or enfermé dans un petit coffre de métal habituellement inséré entre deux rochers. C'est comme trouver le trésor de la chasse !

Pour redescendre, la plupart des randonneurs choisissent de suivre le même chemin que celui qu'ils ont pris pour monter. Mais il est possible de descendre par le versant nord, celui qui domine la vallée inondée de Las Morenas et se dirige vers le Cerro Urán et El Camino de los Indios qui, comme son nom l'indique, est depuis toujours fréquenté presque uniquement par des Indiens autochtones. En dehors de ces sentiers peu fréquentés, quelques autres sont signalés sur les cartes détaillées, vendues à l'entrée du parc et hautement recommandées. Mais ces sentiers sont moins bien entretenus et ne sont pas balisés : faites preuve de prudence et ne vous y aventurez que si votre guide les connaît parfaitement.

Pour préparer l'ascension, il faut prévoir des vêtements chauds, mais légers, un bon sac de couchage, de l'eau, de la nourriture énergétique, un réchaud parce qu'il est interdit d'allumer un feu dans le parc, des jumelles (indispensables pendant les haltes d'observation), une boussole et une bonne carte, ou plutôt quatre si vous préférez les cartes topographiques (qui ne sont pas si nécessaires), parce que, hasard de la cartographie, le site de Chirripó est découpé entre quatre planches topographiques ; les plans vendus à l'entrée du parc sont suffisants. Pour porter cet équipement, il est possible de louer une mule (en même temps qu'un guide) en s'adressant aux gardiens du parc. Les précipitations annuelles varient de 2 700 à 6 000 mm ; les températures de 5 °C à 19 °C.



© CARLO VIVI - SHUTTERSTOCK.COM

Parque Nacional Chirripó.

REFUGE DU PARC DE CHIRRIPÓ €

✆ +506 2742 5097
www.chirripo.org
Nuit au refuge : 35 US$ par personne + entrée au parc. Réservation obligatoire. Réserver pour les repas également.

Le refuge Albergue Base Crestones est votre principale étape, voire même la seule, dans votre ascension du Cerro Chirripó. Dans des chambres pour quatre personnes, les lits sont sommaires mais vous serez tellement fatigué que vous vous soucierez peu de votre matelas pour finalement vous endormir très tôt, emmitouflé dans votre sac de couchage. Ce refuge est avant tout un lieu chaleureux, bien entretenu, où vous ferez certainement de belles rencontres.

HÔTEL DE MONTAÑA - EL PELICANO €€

San Gerardo de Rivas
✆ +506 2742 5050
https://hotelpelicano.com/
À partir de 39 US$ la chambre double, 54 US$ la suite junior, et 69 US$ la suite. Petit déjeuner à 6 US$ ou 8 US$.

Une très agréable idée de logement dans des chambres toutes décorées de bois (le propriétaire est un passionné de sculpture sur bois). Les propriétaires organisent les transferts et les excursions au Parc national de Chirripo. Si le soleil est au rendez-vous vous pourrez profiter de la piscine, ou bien du coin de la cheminée si vous voulez vous réchauffer lors des soirées un peu trop fraîches. Sur place également, on trouve un restaurant et une galerie d'art.

BUENOS AIRES ★

À partir de San Isidro, vous pouvez prendre la route pour Playa Dominical en passant par San Juan, mais vous pouvez tout aussi bien continuer sur l'Interamericana. Le premier arrêt d'importance est Buenos Aires, un petit village à 65 km au sud de San Isidro, au milieu des plantations d'ananas. À partir de ce point d'entrée dans le parc La Amistad, vous pouvez « visiter » les réserves indiennes de Boruca (au sud), de Salitre, d'Ujarrás et de Cabraga. Bien que les trois dernières ne soient pas les plus accueillantes, il est possible de les traverser en voiture en empruntant la petite route parallèle à l'Interamericana et qui passe par Buenos Aires.

BORUCA ★★

La réserve indigène de Boruca est beaucoup plus accessible aux touristes qui peuvent facilement se faire héberger par des gens du coin, en demandant à la *pulpería* de Boruca ou tout simplement en allant à la rencontre des Indiens. C'est le seul moyen de rester plusieurs jours dans cette magnifique vallée où la terre est rouge et la végétation luxuriante... Les raisons sont nombreuses de s'oublier un peu dans la région : se balader, rencontrer les Borucas originaires du sud du pays, s'initier à l'artisanat local (le tissage et la sculpture). Les Borucas, même s'ils vivent dans les mêmes maisons que n'importe quel *Tico*, ont conservé une culture bien à eux. Les voir teindre du tissu avec de l'urine d'escargots (récoltés sur la plage) est une expérience divertissante.

Mais c'est vers le 31 décembre que le séjour peut devenir franchement animé. Les Borucas fêtent alors leur victoire sur les conquistadors. La Fiesta de los Diabolitos (« fête des petits diables ») dure trois jours : les indiens portent des masques de diable (sculptés par les artisans locaux) et se battent contre un homme déguisé en taureau qui représente la force espagnole. Le simulacre se déroule sur une colline au son des tambours et des flûtes et est suivi par une visite nocturne des maisons du village. C'est une expérience extraordinaire que de découvrir cette fête traditionnelle. Une fête identique a lieu dans le village de Curré (fin janvier et début février).

ARTE INDIGENA BRUNCAJC ★★★

✆ +506 2730 5348

Visite guidée avec repas compris : à partir de 40 US$. Possibilité d'hébergement.

Un projet écoculturel et écotouristique à l'initiative de l'association des femmes So Cagrú pour vous faire découvrir le patrimoine de leur communauté. Des tours et des activités sont organisés. Au programme : visite au musée communautaire de Boruca, narration des contes du village, tour de l'artisanat avec démonstration des masques sculptés et des tissus en coton peints, expérience culinaire avec la préparation de plats et boissons traditionnels, etc. Il est possible d'être hébergé sur place dans des maisons traditionnelles. Une expérience inédite !

PARQUE INTERNACIONAL LA AMISTAD

Le parc international La Amistad est le plus grand espace de protection animale et végétale d'Amérique centrale. Pourquoi ce nom La Amistad ? En fait, sous un même nom, il regroupe plusieurs parcs costariciens dont celui de Chirripó au nord-ouest, le refuge de Tapantí près de Cartago, le parc Hitoy-Cerere du côté Atlantique, quelques réserves indigènes et son prolongement naturel au Panamá. Sous la surveillance d'une administration commune à l'aire de conservation La Amistad-Talamanca, secondée par quelques organisations internationales, 193 900 hectares sont strictement protégés, et rien ne peut y être entrepris, pas même une route d'accès.

En tout, ce sont près de 400 000 hectares – 40 fois la superficie de Paris –, avec le rajout du côté panaméen, qui sont en quelque sorte une zone de transition où sont étudiés des projets de développement comme l'exploitation hydroélectrique des rivières de la cordillère de Talamanca ou l'implantation d'aires de culture écologique dans le respect le plus total de l'équilibre des écosystèmes. Il comprend neuf des douze écosystèmes reconnus par le Système Holdridge (analyse et classification des systèmes naturels de la planète).

Déclaré Réserve de la biosphère en 1982 par l'UNESCO, puis Patrimoine mondial en 1983, cet immense espace, essentiellement couvert de forêts tropicales, présente l'intérêt majeur d'être dans un relatif bon état. On a même pu y observer des traces intactes des mouvements telluriques de l'ère glaciaire. Quel bel exemple d'entente entre nations (Costa Rica et Panamá) sur un sujet « non commercial », entente intelligente s'il en est, puisqu'il s'agit du pont biologique physique et intemporel entre l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud !

Le parc s'étage entre 1 000 mètres d'altitude (frontières approximatives du parc) et presque 4 000 m. En fait, il comprend de nombreux sommets de plus de 3 000 mètres (le Cerro Chirripó 3 819 m – le plus haut du Costa Rica –, le Cerro Terbi 3 760 m, le Cerro Kámuk 3 554 m, le Cerro Cuericí 3 394 m, le Cerro Urán 3 333 m, le Cerro Dúrika 3 280 m). On rencontre une multitude d'habitats dont la variété tient à la topographie, à la nature des sols et aux climats. Le *paramó* de type andin en est certainement l'exemple le plus remarquable. Cette forêt basse, qui ne pousse qu'à partir de 3 000 mètres d'altitude, est ici principalement constituée d'une variété de bambou, le batamba.

Plus bas, les forêts tropicales de type mixte abritent des chênes, des cyprès et des cèdres, les plus hauts. Les *ceibas* (les fromagers) atteignent 50 mètres et plus, perçant comme des cheminées d'aération la voûte épaisse de la forêt humide. Dans les zones les plus humides comme les vallées creusées par les rivières, la végétation, déjà quasi impénétrable, est épaissie par la *sombrilla del pobre*, « les parapluies du pauvre », qui ressemblent à une feuille de rhubarbe, en beaucoup plus grand. La faune regroupe plus des deux tiers des animaux recensés au Costa Rica, en particulier ceux qui ont besoin d'un grand territoire pour chasser, tels le puma ou le jaguar et autres félins des tropiques comme l'ocelot, le jaguarundi ou le margay.

SAN VITO ★

Après la vallée de Coto Brus, la petite ville de San Vito, à quelques kilomètres de la frontière panaméenne, est une étape agréable dans une vallée fraîche située à plus de 900 mètres d'altitude, entre le parc La Amistad (partagé avec le Panama) et le jardin botanique Wilson. La petite ville en pente est récente puisqu'elle a été fondée en 1950 par un groupe d'Italiens dont la présence est encore nettement perceptible. Outre que l'on peut y réviser son italien, San Vito est le seul endroit à partir duquel on peut facilement rayonner dans la région. Peu touristiques, les alentours proposent pourtant un séjour agréable avec de nombreuses activités.

JARDINS BOTANIQUES WILSON ★★

À 6 km au sud de San Vito
✆ +506 2773 4004
Tous les jours de 7h à 17h. Entrée : 8 US$, possibilité de visite guidée à partir de 30 US$. Options d'hébergement.

Ce jardin est né en 1963 à l'initiative d'un couple de naturalistes et, depuis 1983, il fait partie du parc La Amistad. Sur une propriété de 365 hectares, les 10 hectares de jardins proprement dits sont réservés à la culture de plantes tropicales dans un décor conçu par un horticulteur brésilien. Les espèces végétales en voie de disparition sont regroupées dans des serres. Ce complexe est à la base d'études sur la reforestation menées par des chercheurs et des étudiants qui viennent du monde entier. Quelque 6 km de sentiers, qui portent le nom de certaines plantes cultivées (le sentier de la « colline aux Fougères » par exemple), ont été aménagés à travers la forêt qui entoure les jardins. Pour plus de commodité, il est conseillé de les parcourir durant la saison sèche, mais l'exubérance de la période humide (d'avril à décembre) met en valeur un plus grand nombre de plantes comme les orchidées, les fougères ou les plantes épiphytes, dont les fabuleuses broméliacées. Pour s'y retrouver parmi les 200 espèces présentes, n'hésitez pas à acheter la brochure que l'administration met à votre disposition. Très bien faite, elle pourra même constituer un excellent souvenir une fois de retour (il ne s'agit pas d'oublier tout ce que vous avez appris). Sachez qu'il est possible de s'y restaurer, sur réservation uniquement. La station de recherche propose également des hébergements, majoritairement réservés aux chercheurs, mais quelques maisonnettes peuvent accueillir les particuliers.

CABANAS GREEN HOUSE €€

Aguas Claras ✆ +506 2773 3228
Chambre double à partir de 85 US$ pour 2 pers. Appartements de 2 à 5 pers. à partir de 110 US$. Petit-déjeuner inclus.

À 5 km au nord de San Vito, Cabañas Green House compte 18 bungalows avec différents équipements, décorations et capacités, ainsi que deux appartements. Selon vos besoins, vous aurez le choix entre une kitchenette ou une cuisine tout équipée, vue jardin ou balcon privé, climatisation... Cet hôtel familial est tenu par Ileana et Cesar, qui ont commencé l'aventure il y a quatorze ans de cela avec une seule chambre à la location. Ils feront tout leur possible pour que vous passiez un séjour agréable. La carte du restaurant mêle cuisine locale et occidentale.

CASCATA DEL BOSCO €€

200m au nord des Jardins botaniques Wilson
✆ +506 2773 3208
https://cascatadelbosco.com/
Cabinas à partir de 84 US$ par personne, puis 10 US$ par personne supplémentaire. Petit-déjeuner non inclus. Restaurant.

L'hôtel-restaurant est tenu par une famille *Tica* très sympathique. À 10 minutes du centre-ville en voiture, les quatre *cabinas* circulaires dominent la canopée de la forêt tropicale. Vastes et confortables, elles sont équipées de kitchenettes et d'eau chaude, ce qui est appréciable pour la région. De grandes baies vitrées et une terrasse extérieure permettent d'observer les oiseaux de la région. Le restaurant est à ne manquer sous aucun prétexte. Four, *parilla* et plancha extérieurs sont charmants, et la cuisine est tout simplement exquise. Un grand moment !

LA PARILLA DE PEPE €€

Route 237
✆ +506 8991 0923
Ouvert tous les jours de 11h à 22h. Plats de 6 500 à 13 500 colones. Pizzas de 5 000 à 13 000 colones.

La Parilla de Pepe vous accueille dans un chalet traditionnel avec une jolie vue sur le village de San Vito, que vous pourrez admirer depuis la salle ou en terrasse. C'est le second restaurant du nom. Le premier se trouve sur la route en direction de Ciudad Neily et bénéficie aussi d'un panorama exceptionnel, sur la péninsule d'Osa et le golfe Dulce cette fois. Une adresse gourmet très prisée des locaux, qui réussit le pari risqué de mêler plats de fruits de mer, pizzas et steakhouse. La spécialité des lieux : le poulet à la *parilla*.

PIZZERIA LILLIANA ✂ €

50m à l'ouest du parc
✆ +506 2273 3080
Ouvert de 11h30 à 20h30.
De 3 500 à 6 000 colones la pizza. Plats entre 4 000 et 8 000 colones, sans les taxes.

Si vous aviez pris la résolution de manger local pendant votre voyage, n'ayez crainte, vous ne dérogerez pas à la règle en vous accordant une escale italienne puisque ce petit village a été fondé par nos voisins. Dans le centre-ville de San Vito, ce restaurant sans prétention sert de très bonnes focaccias, pizzas et lasagnes avec une jolie vue sur la montagne en prime. Les prix sont très corrects mais le service peut être un peu lent. L'endroit reste agréable pour se reposer tout un après-midi après une randonnée dans les alentours.

LA CASA ITALIANA ✂ €€

800m à l'ouest du Parque de Sabalito
✆ +506 2201 6690
Tous les jours sauf le mardi, de 11h30 à 22h.
De 5 000 à 12 000 colones le plat. Pizza à environ 7 000 colones.

Un restaurant dont on nous a vanté les mérites depuis San José, et on comprend pourquoi. Ici, tout le monde vous recommandera de vous y attarder : Marco partage une très bonne cuisine italienne. Pâtes maison, risottos, plats de viandes et de poissons, focaccias, pizzas... : la carte est alléchante et à des prix plus que corrects. Le plus dur sera de choisir ! Dans une ambiance très sympathique, nous avons pu nous régaler de fettuccini aux crevettes et asperges. Gardez de la place pour le dessert, le Tiramisu de la Mamma en vaut la peine.



CIUDAD NEILY ★

Ciudad Neily est située à seulement 18 kilomètres de son voisin panaméen. Que l'on descende de San Vito ou que l'on suive l'Interaméricana, c'est la seule ville importante que l'on rencontre, en plein cœur d'une zone de production de bananes et de palmiers africains. Neily est une petite ville tranquille, assez urbanisée, qui se laisse doucement bercer dans une moite torpeur dès les premiers rayons de soleil. Fondée en 1946, son nom rend hommage à Ricardo Neily Jop, un citoyen d'origine libanaise, reconnu comme le fondateur de la ville (décédé en l'an 2000). Ciudad Neily n'aura pas de charme caché à vous dévoiler pour que vous vous y attardiez.

HOTEL ANDREA 🛏 €

Dans la rue de la gare routière et du marché
✆ +506 2783 3784
www.hotelandrea.cr
À partir de 45 US$ la chambre double.

L'hôtel Andrea est une bonne alternative. L'endroit est plus animé que les autres établissements mais très bien placé, et avec un parking privé. Les chambres sont propres et peuvent satisfaire les personnes seules comme les groupes de plusieurs personnes. Tout confort avec salle de bains privée et climatisation. Un restaurant, intégré à l'établissement, sert de bons plats locaux jusqu'à 23h le soir. L'hôtel peut recevoir de grandes cérémonies (ou groupes) grâce à sa très grande salle de réception. Un bon rapport qualité prix.

ORGANISER SON SÉJOUR

Sa nature exubérante, sa biodiversité opulente, la gentillesse de sa population et la sécurité font du Costa Rica une destination de choix qui attire de plus en plus de voyageurs chaque année. Ainsi, le pays est bien desservi depuis l'Europe et l'Amérique du Nord. L'offre en options d'hébergement et de restauration est bien développée et très qualitative. Le Costa Rica reste un voyage onéreux, mais pour les petits budgets, quelques *hostels* et les fameuses *sodas* permettent de réduire les frais. Côté administratif, aucun visa n'est requis. Et si vous ne maîtrisez pas l'espagnol à la perfection, pas d'inquiétude, l'anglais et le français sont assez répandus. Le plus difficile dans l'organisation de votre séjour sera de choisir (donc renoncer) votre itinéraire ! Si vous avez besoin d'aide, les tour-opérateurs et agences réceptives proposent des circuits pour tous les goûts. Place à nos conseils futés pour préparer au mieux votre voyage.

PRATIQUE
ORGANISER SON SÉJOUR

ARGENT

La monnaie du Costa Rica est le *colón* (¢), *colones* au pluriel – du nom du « découvreur » du pays, Christophe Colomb. Les prix sont cependant souvent affichés en dollars (US$). Les deux monnaies ont indifféremment cours au Costa Rica. Si vous payez en dollars, on vous rendra la monnaie en *colones*. Ce n'est pas évident au début mais on s'y retrouve vite. Les erreurs de rendu de monnaie sont rares car les Costariciens ont l'habitude de faire le calcul dans les deux monnaies. Sachez cependant que dans les petits commerces, les *pulperías* et autres *abastadores*, on n'accepte souvent que les *colones* ; il vaut mieux donc avoir les deux monnaies sur vous en permanence. A savoir également : les commerçants et restaurateurs costariciens refusent presque systématiquement les billets de 100 US$, préférez donc les petites coupures en dollars au moment où vous faites le change de vos euros.

Taux de change : en février 2023, 1 US$ = 561 ¢ ; 1 000 ¢ = 1,78 US$.

BUDGET / BONS PLANS

Le Costa Rica est un pays où le niveau de vie est élevé, vous y trouverez donc globalement les mêmes prix qu'en Europe ou aux États-Unis. Rappelez-vous que dans le domaine touristique, comme partout, tout est un peu plus cher.

Accès. Le billet au départ de l'Europe coûte en moyenne 1 000 € (en été, il faut compter environ 1 400 €). On trouve éventuellement des billets moins chers en novembre ou en mai, qui sont des périodes agréables pour découvrir le pays : ils correspondent au début et à la fin de la saison des pluies.

Hébergement. Peu de chance de trouver quelque chose de correct à moins de 40- 50 US$ la chambre double, surtout pendant la haute saison (de décembre à avril).

Transports. Hors location de voitures (compter environ 500 US$/semaine pour un petit 4x4, plus l'assurance de 22 US$ par jour), les transports sont en revanche bon marché, ainsi que la restauration « locale ». Nature Air et Sansa, deux compagnies aériennes du cru, permettent de voyager à travers tout le pays.

Pour entrer dans un parc national, il faut compter entre 15 et 20 US$/personne, sans compter les services du guide. Même chose pour la plupart des attractions touristiques, sauf les activités d'aventure dont les tarifs peuvent s'envoler jusqu'à 100 US$ la journée.

Pour un repas complet : 2 500 à 5 000 *colones* dans une *soda*, et de 10 000 à 20 000 *colones* dans un restaurant de moyenne gamme ou à une bonne table.

PASSEPORT ET VISAS

Le visa n'est pas exigé pour les ressortissants français qui se rendent au Costa Rica : si le séjour n'excède pas 90 jours, un passeport est suffisant.



© JOHAN10 - ISTOCKPHOTO.COM

Colones.

L'ASSURANCE VOYAGE, LE MEILLEUR MOYEN POUR PROTÉGER SA SANTÉ À L'ÉTRANGER

avec le DR CÉDRIC RAMAUT, directeur médical d'Allianz Travel

En cas de souci de santé sur place, que faut-il faire ?

Si l'on se trouve dans une situation urgente (accident grave, morsure d'animaux…), il est conseillé d'appeler les numéros d'urgence locaux. Une fois à l'hôpital, appeler son assisteur pour déclencher les procédures de prise en charge.

Est-il possible d'entrer en contact avec un professionnel de santé en cas de besoin ?

Allianz Travel dispose d'un service de téléconsultation médicale accessible en visio qui permet de s'entretenir avec un médecin 24h/24, 7 jours sur 7. La consultation se fait en français et des conseils sont donnés sur les démarches à effectuer. Une ordonnance peut également être délivrée.

S'agissant des frais médicaux, est-on forcément couvert par son assurance maladie et sa mutuelle à l'étranger ?

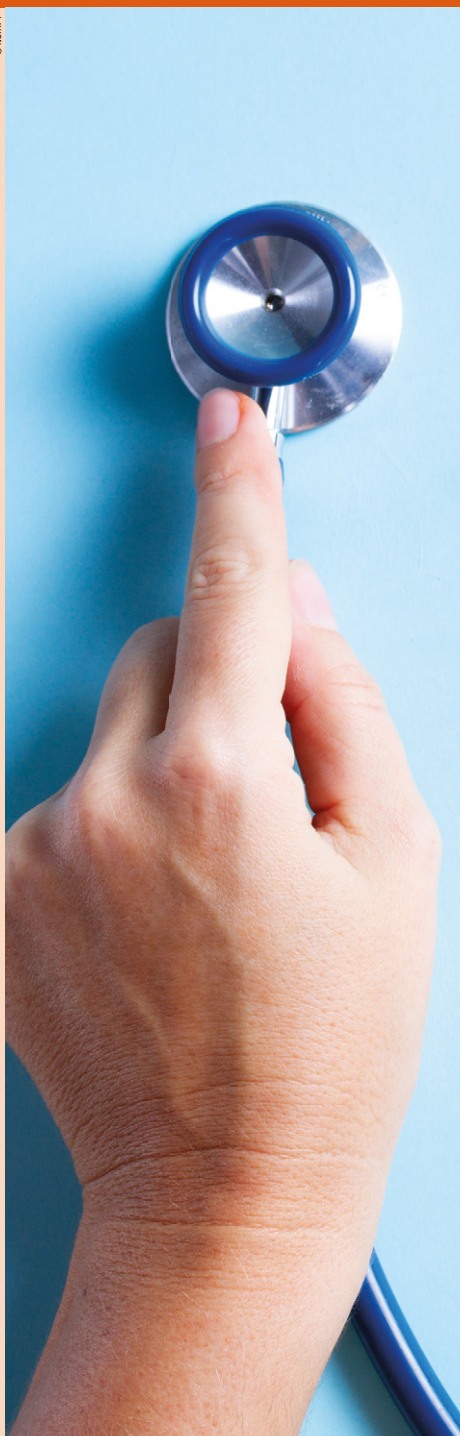
La sécurité sociale fonctionne uniquement dans les pays avec lesquels la France a passé des accords. Il faut pour cela demander sa carte européenne d'assurance maladie (CEAM). La sécurité sociale et la mutuelle couvriront alors les frais médicaux à l'étranger à hauteur de leur propre barème sous certaines conditions. Il est malgré tout conseillé de souscrire une assurance voyage, car la prise en charge des frais ne sera pas la même qu'en France.

Quel est le meilleur moyen de voir ses frais médicaux pris en charge ?

Dans les pays hors Europe, il est recommandé de souscrire à un contrat d'assistance avec un bon niveau de couverture des frais médicaux. Il est également important de choisir un assureur disposant d'un important réseau international dans le domaine médical.

En cas de problème médical, le rapatriement est-il prévu dans le contrat d'assurance ?

Oui, la majorité des contrats d'assurance voyage prévoit le rapatriement mais il n'est toutefois pas systématique. L'état de santé du patient peut nécessiter une hospitalisation / une immobilisation sur le lieu de séjour. Si le patient peut être traité sur place, l'assisteur l'orientera vers un médecin ou une structure médicale adaptée localement, et ce jusqu'à ce qu'il puisse à nouveau de voyager et rentrer chez lui.



© NERFEY

Allianz Travel

L'assurance de voyager serein

En France ou à l'étranger, pour un week-end ou plusieurs semaines, Allianz Travel a créé des solutions d'assurance et d'assistance pour que vous profitiez pleinement de vos vacances.

Rendez-vous sur :
www.allianz-voyage.fr ou +33 (0)1 42 99 82 82*



*numéro non surtaxé accessible du lundi au vendredi de 09H à 19H et le samedi de 09H à 13H

AWP P&C - SA au capital social de 18 510 562,50 € - 519 490 080 RCS Bobigny - siège social : 7 rue Dora Maar, 93400 Saint-Ouen - Entreprise privée régie par le Code des assurances désignée sous le nom commercial « Allianz Travel ». Document non contractuel. Crédit photo : Adobe Stock. Novembre 2022.

Attention. Si votre vol transite par les États-Unis, il faut posséder un passeport biométrique et remplir en ligne le formulaire ESTA (seulement sur le site officiel https://esta.cbp.dhs.gov) assorti d'une taxe de 21 US$. Nous vous conseillons de faire votre demande de visa le plus rapidement possible, les délais peuvent aller jusqu'à 72 heures.

Toute personne qui quitte le Costa Rica par l'aéroport international doit s'acquitter d'une taxe de 29 US$ (ou la somme équivalente en *colones*). Certaines compagnies incluent cette taxe au tarif de leurs billets. C'est le cas d'American Airlines par exemple.

PERMIS DE CONDUIRE

Louer une voiture est chose courante et facile au Costa Rica, à condition de disposer d'un permis (le permis de conduire international n'est pas exigé) et d'une carte bancaire internationale (une caution sera bloquée à partir de cette dernière, alors prévoyez suffisamment de fonds sur votre compte). À noter que le passage de la frontière pour se rendre dans un pays voisin est interdit. Pour pouvoir traverser le pays, sur les routes asphaltées comme les pistes, on vous recommande impérativement un 4x4, même le plus petit. Vous ne le regretterez pas et pourrez ainsi découvrir des régions moins accessibles aux voitures de type citadine. Par contre, on vous déconseille de rouler de nuit. Vous éviterez ainsi quelques mésaventures en cas d'absence de signalisation et de rencontres d'animaux sur votre chemin.

SANTÉ

Il est nécessaire de prendre ses précautions contre la dengue et le paludisme (mettre du produit anti-moustiques, un t-shirt à manches longues et un pantalon dans les zones à risques, près des eaux stagnantes).
Enfin si l'eau est potable, les corps fragiles veilleront à n'en consommer qu'en bouteille, notamment sur les côtes. Les problèmes de santé les plus fréquents sont la diarrhée, les infections des voies aériennes (attention à la climatisation !) et les maladies de peau. En forêt, il est fréquent de se faire piquer par des insectes dont certains peuvent transmettre des maladies de peau (leishmaniose, puce-chique...) qui peuvent se révéler
après le retour. De plus, les piqûres d'insectes se surinfectent facilement en milieu tropical : il faudra être attentif aux petits bobos et veiller à éviter les piqûres principalement par une couverture vestimentaire correcte. Si les problèmes sont plus graves, ayez le réflexe : contactez le consulat français. Il se chargera de vous aider et vous fournira la liste des médecins francophones. C'est aussi lui qui prévient la famille et qui décide du rapatriement dans les cas extrêmes.

VACCINS OBLIGATOIRES

Aucun vaccin n'est obligatoire au Costa Rica mais les vaccins contre le tétanos, la diphtérie et l'hépatite A (à moins d'être immunisé) sont recommandés. Les plus prudents et les plus aventureux devront y ajouter l'hépatite B ainsi que la fièvre typhoïde. Planifiez vos vaccinations plusieurs semaines avant le départ.

SÉCURITÉ

On vous dira sûrement de faire attention aux vols à San José, sur la côte pacifique à Jacó et à Quepos, mais aussi à Limón sur la côte caraïbe. Si cette méfiance est parfois exagérée, les larcins sont une réalité et il convient de surveiller ses affaires, comme dans n'importe quel pays. Ne tombez pas dans la paranoïa pour autant : le Costa Rica est le pays le plus sûr d'Amérique centrale, et on ne s'y sent vraiment pas en danger ! En journée, il suffit de vous habiller simplement, en évitant si possible le « style touriste », et de ne pas avoir de gros sacs quand vous vous promenez, essayez de cacher ou de ranger vos portables et appareils photo, et de garder votre portefeuille au plus près de vous (et pas dans la petite poche arrière de votre sac à dos très accessible pour ceux qui seraient mal intentionnés). Dès que la nuit tombe, évitez de marcher à San José, Quepos, Jacó ou Limón : prenez plutôt un taxi.
De façon générale, partout au Costa Rica, ne laissez rien dans votre voiture de location car les vols ne sont pas rares. Faites également attention à la technique du pneu crevé (on dispose un système pour que votre pneu crève sur la route et une personne arrive pour vous aider...). En voie de disparition, elle reste possible ; ne faites pas confiance à cet inconnu, ne vous arrêtez pas et continuez à rouler jusqu'à une station-essence. Si vous vous arrêtez, une portière ou un coffre laissés ouverts permettent aux voleurs de prendre tout ce qui leur passe par la main, et ça va très vite. Si jamais ça vous arrive, ne résistez pas, car certains de ces voleurs sont armés et n'hésitent pas à tirer, même s'il s'agit de jeunes individus.

Souvenez-vous aussi que plus un hôtel est bon marché, plus les risques de vols y sont élevés – mais si vous fermez votre porte à clé, il ne devrait pas y avoir de problème. Pour éviter toute mauvaise surprise, assurez-vous que votre hôtel est surveillé par un gardien dès le soir venu et pendant la nuit. En règle générale, tous les hôtels (à partir de la moyenne catégorie) disposent d'un vigile de nuit.
Pour connaître les dernières informations sur la sécurité sur place, consultez la rubrique « Conseils aux voyageurs » du site du ministère des Affaires étrangères (www.diplomatie.gouv.fr/voyageurs). Sachez cependant que le site dresse une liste exhaustive des dangers potentiels et que cela donne parfois une image un peu alarmiste de la situation réelle du pays.

DÉCALAGE HORAIRE

GMT moins 6 heures, c'est-à-dire moins 7 heures en hiver par rapport à la France, la Belgique et la Suisse, et moins 8 heures en été. Moins 1 heure par rapport à Montréal.

LANGUES PARLÉES

La langue officielle est l'espagnol. En réalité, c'est plutôt le castillan, qui a la réputation d'être l'un des plus purs d'Amérique latine, mais il est actuellement tellement coloré que l'on se demande à quand remonte cette pureté. Les différences entre l'espagnol d'Espagne et celui du Costa Rica sont peu nombreuses dans le fond. Plus difficiles à saisir sont les déformations ou les usages anciens comme le *voseo* (forme ancienne du vouvoiement), correspondant au vouvoiement français, où « vos » remplace « tu ». La conjugaison de la deuxième personne du singulier s'en trouve modifiée : « tu puedes » = « vos podés ». Mais « tu puedes » est parfaitement compris des Costariciens, comme en Argentine, en Uruguay et au Paraguay. De même, *usted* (« vous », au singulier) et *ustedes* (« vous », au pluriel) sont moins formels qu'en Espagne et s'emploient en famille, entre amis et marquent plutôt l'estime et l'affection. Pour ne pas se tromper, autant employer *usted* pour tout le monde, c'est d'ailleurs ce que font les Costariciens depuis quelques années. Il n'existe pas de dénomination commune pour regrouper les langues indiennes du Costa Rica. On les distingue en fonction d'un territoire ou d'un peuple indigène. Les langues indigènes parlées au Costa Rica sont le bribri, maleku, guaymí, cabécar et boruca. Cependant, ces communautés indigènes représentent seulement 1 % de la population et occupent 350 000 hectares du territoire. C'est pour cette raison qu'on ne les parle que dans des régions isolées comme la chaîne montagneuse de Talamanca.
Sur la côte Caraïbe, on parle un anglais à la syntaxe espagnole héritée des travailleurs jamaïcains venus s'installer ici à la fin du XIXe siècle – un espagnol métissé d'anglais ou vice versa –, mais tourisme et invasion *gringa* obligent, de nombreux Costaricains parlent l'anglais, en plus de l'espagnol qui est un peu différent de celui qu'on a appris à l'école. Ils le parlent vite et en altèrent souvent la prononciation. Ainsi, le double « ll » et le « y » s'entendent plutôt « dj » que « y » (ex. : amarillo « jaune » se prononcera plutôt « amaridjo » ; et yo « je », « djo »). Par ailleurs, en novembre 2014, le Costa Rica est devenu membre observateur de l'Organisation internationale de la Francophonie (OIF) au sommet de Dakar. Son adhésion devrait permettre de consolider la place du français dans le seul pays d'Amérique latine où son enseignement est obligatoire dans l'enseignement secondaire (322 000 apprenants et 1 000 professeurs de français).

COMMUNIQUER

Réseau mobile et Internet. La meilleure solution pour pouvoir communiquer est de se procurer une carte SIM auprès d'un opérateur local pour téléphone mobile. Le mieux étant de vous rendre chez ICE, Kölbi ou Claro. Précisez bien que vous ne voulez pas d'abonnement mais une carte sans engagement pour les vacances. Vous pourrez téléphoner et avoir accès à Internet sur votre smartphone. La couverture réseau et Internet reste excellente à travers le pays. Vous ne serez coupé du monde que dans les parcs nationaux les plus isolés.

ELECTRICITÉ ET MESURES

110 volts AC. Les prises électriques sont de type américain, à fiches plates. Prévoir donc des adaptateurs (*adaptadores*) que l'on peut trouver facilement dans les magasins d'électricité générale pour 2 000 *colones* environ.

BAGAGES

Des vêtements amples et légers, des T-shirts ainsi que des tenues en coton sont conseillés dans ce climat chaud et humide, qui sévit la majeure partie de l'année. Évitez les tissus

épais ou synthétiques, qui sèchent lentement ! Un répulsif anti-moustiques vous sera vital dès le crépuscule, surtout si vous séjournez près des fleuves ou des lacs. À Tortuguero comme en forêt, les moustiques sont féroces, alors aspergez-vous bien avant de partir en promenade. Emportez-en par précaution dans votre valise, mais vous en trouverez aussi facilement en supermarché sur place. Pour la marche, emportez ce que vous voulez pourvu que ce soit confortable en montagne. Pensez aussi à avoir sur vous un imperméable de type poncho pour vous protéger en cas d'averses soudaines (très fréquentes à la saison des pluies) ; c'est préférable à un parapluie ou un K-Way, qui sont peu efficaces en cas de pluie violente. De bonnes chaussures de randonnée montantes sont parfaites pour la randonnée, quel que soit le terrain, qu'il pleuve ou qu'il vente, et elles protègent bien contre d'éventuelles morsures de serpents (rares, rassurez-vous). Mettez un pantalon long en forêt, vous serez mieux protégé des branches et des piqûres d'insectes. Les nuits (et même les journées) peuvent être fraîches en altitude, les températures descendant parfois jusqu'à 3 ou 4 °C : prévoyez donc une petite laine, une polaire, légère et chaude, et/ou un coupe-vent efficace. Lorsque vous séjournez dans des lodges, prévoyez une lampe de poche pour vous déplacer le soir, notamment de votre chambre ou bungalow jusqu'à la salle de restauration. Les allées sont peu, voire pas, éclairées en raison du concept d'écotourisme et donc d'économie d'énergie. Pour sortir, enfin, les Costariciens aiment s'habiller avec élégance ; emportez une tenue qui peut servir dans de telles occasions.

Dans la péninsule d'Osa, les transferts se faisant par bateau sans ponton et à même le rivage, il est conseillé de prendre un sac de voyage léger, souple et étanche. L'étanchéité est le maître mot également pour protéger tablette, smartphone et autres appareils high-tech qui peuvent souffrir de la forte humidité. Enfin, pour les amateurs de sport extrême ou de snorkeling, un appareil photo ou une caméra avec une protection étanche est indispensable : vous regretteriez de ne pas y avoir pensé !

LES PHRASES CLÉS

Bonjour, je voudrais réserver un billet aller/retour pour…
Hola, me gustaría reservar un billete de ida y vuelta para....

J'ai raté mon avion. Je voudrais échanger mon billet s'il vous plaît.
Perdí el avión. Me gustaría cambiar mi billete, por favor.

Mon vol est très en retard. Ma correspondance sera bien assurée ?
Mi vuelo llega con retraso. ¿Llegaré a tiempo para coger el próximo vuelo?

Mes bagages ont été égarés, à qui dois-je m'adresser ?
Han perdido mi equipaje, ¿a quién debo dirigirme?

Louez-vous des voitures avec chauffeur ?
¿Alquilan coches con chófer?

Je n'ai presque plus d'essence. Où se trouve la station-service la plus proche ?
Apenas tengo gasolina. ¿dónde está la gasolinera más cercana?

S'Y RENDRE

À moins que vous ne soyez un navigateur chevronné et que vous ayez beaucoup de temps, il y a fort à parier que vous deviez emprunter l'avion pour rejoindre le pays de la Pura Vida. Bonne nouvelle, la destination est bien desservie depuis la France ou le Canada. Air France propose trois vols directs par semaine Paris - San José (11h de vol). De plus en plus de compagnies européennes proposent des vols directs depuis Amsterdam ou encore Madrid jusqu'à San José. Le billet aller-retour coûte généralement entre 850 et 1 400 €. Pour obtenir des tarifs intéressants, il est indispensable de vous y prendre en avance, notamment durant la saison haute. Si vous transitez par les États-Unis, vous devez être en possession d'un passeport électronique ou biométrique, et vous devez avoir rempli en ligne le formulaire ESTA, assorti d'une taxe de 21 US$. Pensez à réaliser cette démarche une semaine avant de partir et au plus tard 72h avant votre départ.

AIR FRANCE

✆ 09 69 39 36 54

Air France assure 5 vols directs hebdomadaires vers San José. Au départ de Paris Roissy, des liaisons sont possibles via Atlanta, Miami, Mexico ou Madrid en ***code share*** avec AéroMexico, et surtout depuis peu via le ***hub*** de Panama. Par téléphone, il est possible de réserver ou acheter un billet, de choisir son siège ou de s'informer sur l'actualité des vols en temps réel. Air France propose une gamme de tarifs attractifs accessibles à tous et pour tous les âges. Avec la carte de fidélité Flying Blue, il est possible d'utiliser ses miles pour voyager jusqu'à San José.

AVIANCA

4, rue Gramont
PARIS (2e)
✆ 01 44 50 58 60

Avianca est la nouvelle identité du groupe qui réunit les compagnies aériennes Avianca (Colombie), Taca International Airlines (Amérique Centrale) et huit compagnies aériennes régionales, dont Aerogal (Equateur) et Sansa (Costa Rica). Avianca assure la desserte de tous les pays d'Amérique centrale et relie celle-ci à l'Amérique du Sud, l'Amérique du Nord ainsi qu'à l'Europe, via Bogotá et Madrid, Barcelone ou Londres. C'est le plus vaste réseau en Amérique latine, avec une centaine de destinations desservies. Le groupe est aussi membre de Star Alliance.

AMERICAN AIRLINES

✆ 08 21 98 09 99

Réservations en ligne ou par téléphone.

Au départ de Paris-Charles de Gaulle, American Airlines assure une liaison quotidienne pour San José. Comptez à minima une escale aux Etats-Unis, et possiblement une première à Madrid ou Londres. La durée du voyage est d'environ 18 heures. Les voyageurs fréquents peuvent adhérer au programme de fidélisation AAdvantage d'American Airlines qui offre de très nombreux avantages, notamment la possibilité de gagner des miles et de les échanger contre des primes de voyages sur American Airlines et toutes les compagnies partenaires du programme.

DELTA AIRLINES

✆ 09 69 39 17 79

fr.delta.com/fr/fr

Delta Airlines, aussi appelée Delta, est l'une des plus grosses compagnies aériennes des États-Unis. Présente sur tous les continents, elle dessert environ 375 destinations à travers le monde. Delta Airlines propose plusieurs vols quotidiens de Paris Charles-de-Gaulle à San José, avec une ou deux escales, systématiquement via Atlanta. La compagnie aérienne est particulièrement appréciée des voyageurs qui mettent en avant le service client de qualité, un bon équipement au sein des avions et en général un bon rapport qualité-prix.

IBERIA

✆ 0 825 800 965

www.iberia.com

La compagnie espagnole est très présente sur les dessertes latino-américaines. Au départ de France, les vols d'Iberia pour rejoindre le Costa Rica se font via Madrid. Pour l'aller, sur les 10 vols quotidiens de Paris à Madrid, 2 permettent de prendre la correspondance pour San José. De Madrid, il existe ensuite un vol quotidien pour San José. Au retour, également un vol par jour de San José à Madrid, puis, 6 connexions de Madrid à Paris sur les 10 Paris-Madrid proposés quotidiennement. Possibilités de départ de province : Toulouse, Marseille, Nice, Nantes et Lyon.

AÉROPORT DE PARIS-ORLY

✆ 39 50

www.orly-aeroport.fr

Situé au sud de Paris, l'aéroport d'Orly permet de rejoindre plusieurs pays. Il constitue donc une très belle alternative pour les voyageurs internationaux. Côté transferts, il vous faudra compter environ 30 minutes pour gagner Paris (via les RER B ou C ou les navettes) d'où vous pourrez prendre le train, Gare de Lyon ou de Bercy. Et si vous préférez la voiture, l'autoroute A6 est tout à côté, ainsi que l'A5 (pour gagner Sens).

AÉROPORT DE PARIS ROISSY-CHARLES-DE-GAULLE

✆ 39 50

www.parisaeroport.fr

Situé à 23 km au nord-est de Paris, l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle était le 2e d'Europe et 10e du monde pour le trafic passagers (72,2 millions en 2018). L'aéroport CDG compte trois terminaux ; les terminaux 1 et 2 accueillent les compagnies internationales, alors que le terminal 3 est consacré aux vols charters. A terme, un nouveau et gigantesque terminal, le T4, devrait permettre à l'ensemble de passer la barre des 100 millions de passagers.

EASY VOLS

✆ 08 99 19 98 79

www.easyvols.fr

Pour voyager malin, il faut faire ses recherches en toute efficacité, sans perdre trop de temps à jongler d'un site à un autre. Pour trouver le bon vol au bon prix, l'idéal est la plateforme comparatrice de vols. Easyvols permet de comparer en temps réel les prix des billets d'avion chez plus de 700 compagnies aériennes et pas seulement des compagnies low-cost. Vous pouvez économiser jusqu'à 70 % du prix si vous êtes prêts à saisir au vol les meilleures offres. Des avis avisés de clients sont aussi consultables sur le site Internet.

MISTERFLY

www.misterfly.com

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 21h.
Le samedi de 10h à 20h.

MisterFly.com est le nouveau-né de la toile pour la réservation de billets d'avion. Son concept innovant repose sur un credo : transparence tarifaire ! Cela se concrétise par un prix affiché dès la première page de la recherche, c'est-à-dire qu'aucun frais de dossier ou frais bancaire ne viendront alourdir la facture finale. Idem pour le prix des bagages ! L'accès à cette information se fait dès l'affichage des vols correspondant à la recherche. La possibilité d'ajouter des bagages en supplément à l'aller, au retour ou aux deux... tout est flexible !

OPTION WAY

✆ 04 22 46 05 23

www.optionway.com

Option Way est l'agence de voyages en ligne au service des voyageurs. L'objectif est de rendre la réservation de billets d'avion facile en vous faisant économiser. 3 bonnes raisons de choisir Option Way :

- la transparence comme mot d'ordre. Finies les mauvaises surprises, les prix sont tout compris, sans frais cachés ;
- des solutions exclusives qui vous permettent d'acheter vos vols au meilleur prix ;
- le service client, basé en France, joignable gratuitement, composé de véritables experts de l'aérien. Ils sont là pour vous, n'hésitez pas à les contacter.

SÉJOURS ET CIRCUITS

Si le Costa Rica est un petit pays (un dixième de la superficie de la France), il est extrêmement dense tant au niveau de sa grande diversité de paysages, que des activités qu'il propose. Les routes sont sinueuses et les déplacements sont chronophages. Prenez cela en compte dans l'organisation de votre séjour. Que vous soyez fondus de volcans, de plages, de photographie animalière, d'escalade, de peuples indigènes, de surf ou de randonnée, mille voyages peuvent s'y vivre. La bonne nouvelle, c'est qu'un grand nombre de tour-opérateurs français proposent la destination : voyage en groupe ou privé, seuls ou accompagnés, circuits thématiques ou sur-mesure, vous y trouverez forcément votre bonheur. Autre option : faire appel à une agence réceptive. Basées au Costa Rica, ces structures offrent souvent une excellente connaissance du terrain et des équipes passionnées qui sauront vous transmettre leur amour pour le pays.

ALMA VOYAGES

573, route de Toulouse
VILLENAVE-D'ORNON
✆ 05 56 87 58 46
www.alma-voyages.com
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h30 et le samedi de 9h à 12h.

Chez Alma Voyages, les conseillers connaissent parfaitement les destinations proposées et chaque client est suivi par un agent attitré ! Une large offre de voyages, avec émission de devis pour les voyages sur mesure, vous sera alors proposée. Alma Voyages pratique les meilleurs prix du marché et travaille notamment avec Kuoni, Beachcombers, Jet Tour, Marmara, Look Voyages... Si vous trouvez moins cher ailleurs, l'agence s'alignera sur ce tarif et vous bénéficierez en plus, d'un bon d'achat de 30 euros sur le prochain voyage... Catalogue sur le site Internet.

ANAPIA VOYAGES

5, Oletako Bidea - **ASCAIN / AZKAINE**
✆ 06 88 62 62 66
www.anapiavoyages.fr
Sur rendez-vous uniquement. Aix-en-Provence, Lyon ou Ascain.

Atalante est une agence créée en 1986 par deux voyageurs passionnés, et précurseurs autant dans l'organisation de treks que dans ses engagements pour un tourisme responsable. Trekking de haut niveau ou simples promenades dans la nature environnante, il y en a pour toutes les conditions physiques. Ils s'attachent à faire découvrir à leurs clients des régions du monde aux modes de vie préservée, riches de traditions et de cultures uniques. Plusieurs circuits de faible à moyenne difficulté sont proposés au Costa Rica, entre jungle, montagne et océan.

ANDES AUTHENTIQUES TOURS

✆ +33 1 40 50 33 67
andes-authentiques-tours.fr

Andes Authentiques Tours, spécialiste du Costa Rica vous propose des voyages sur mesure et des voyages en circuits en petits groupes pour une découverte nature au Costa Rica. Partez à la découverte du Costa Rica et de sa luxuriante nature, des mangroves aux plages de rêves en passant par les volcans et l'observation unique de la faune et de la flore en autotour, en circuit avec guide francophone ou en voyage sur mesure. Un expert Andes Authentiques Tours attitré s'occupera de vous pour répondre en français à toutes vos questions et organiser votre voyage.

ALTIPLANO VOYAGE

Route de la Bouvarde
EPAGNY METZ-TESSY ✆ 04 50 46 90 25
www.altiplano-voyage.com
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 13h et de 14h à 18h.

Les spécialistes du voyage sur-mesure au Costa Rica pourront réunir les sites incontournables comme les plus confidentiels. Ce tour-opérateur, expert de l'Amérique latine depuis 15 ans, offre l'exclusivité (une spécialiste pays traite votre demande de A à Z), la liberté (autotours, excursions en service privé) et surtout la personnalisation. Optez pour des activités qui vous ressemblent. Altiplano est aussi expert en circuits multi-destinations : vous pouvez combiner votre circuit avec une escapade au Panama ou vers d'autres pays d'Amérique centrale !

ALTIPLANO
Voyage



Costa Rica
VOYAGE SUR-MESURE

costarica@altiplano-voyage.com | Annecy - 04 50 57 35 52 | altiplano-voyage.com

ARTS ET VIE

251, rue de Vaugirard - **PARIS** (15e)
✆ 01 40 43 20 21
www.artsetvie.com
Autres agences : Grenoble, Lyon, Marseille et Nice. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.

Depuis 60 ans, Arts et Vie, association culturelle de voyages et de loisirs, développe un tourisme ouvert au savoir et à la découverte culturelle et humaine. L'esprit des voyages s'inscrit dans une tradition associative caractérisée par une ambiance conviviale, riche en rencontres. Tous les circuits sont animés et conduits par des accompagnateurs passionnés, formés par l'association, soucieux de faire partager leur enthousiasme. Arts et Vie a composé un circuit de 14 jours au Costa Rica à la découverte des volcans et des grands parcs nationaux.

ATALANTE

36, quai Arloing - **LYON** (9e)
✆ 04 72 53 24 80
www.atalante.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 10h à 13h et de 14h à 18h.

Atalante est une agence créée en 1986 par deux voyageurs passionnés, et précurseurs autant dans l'organisation de treks que dans leurs engagements pour un tourisme responsable. Trekking de haut niveau ou simples promenades dans le nature environnante, il y en a pour toutes les conditions physiques. Ils s'attachent à faire découvrir à leurs clients des régions du monde aux modes de vie préservée, riches de traditions et de cultures uniques. Plusieurs circuits de faible à moyenne difficulté sont proposés au Costa Rica, entre jungle, montagne et océan.

AVENTURE ET VOLCANS

73, cours de la Liberté
LYON (3e)
✆ 04 78 60 51 11
www.aventurevolcans.com

Une agence créée en 1983 par Guy de Saint-Cyr, l'un des plus grands chasseurs de lave au monde, avec sa femme et ses enfants, tous des fondus de volcans. Le concept : des circuits axés sur les volcans actifs et la randonnée sur les 5 continents ! Situé sur la ceinture de feu du Pacifique, le Costa Rica et ses volcans majestueux sont bien sûr au programme, en plus de la découverte de la biodiversité et des populations locales. Aventure & Volcans offre aussi des circuits combinés avec d'autres pays d'Amérique centrale, des circuits thématiques ou multi-activités.

CLIMATS DU MONDE

✆ 04 91 15 70 25
www.climatsdumonde.fr
Ouvert à 9h sauf le vendredi à 9h 30. Fermé à 19h sauf le vendredi à 18h. Samedi fermé entre 13h et 14h. Fermé dimanche

Climats du Monde propose de nombreux circuits et vous aide aussi à composer un voyage sur mesure en fonction de vos envies et de votre budget (hôtels de luxe, écolodges, petit budget…). L'agence organise également des voyages thématiques pour combler les attentes de chacun : aventure, bien-être, culture, gastronomie ou encore écotourisme par exemple. Il est possible de faire une demande de devis gratuit en ligne et une équipe passionnée et professionnelle répond à vos questions et vous aide à créer un voyage 100 % à votre image.

CLUB FAUNE VOYAGES

50, rue de Passy
PARIS (16e)
✆ 01 42 88 31 32
www.club-faune.com
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h.

Club Faune Voyages, est spécialisé dans le voyage sur mesure depuis 1985. Accompagnés et conseillés par un de ses experts, vous construirez ensemble le « voyage de vos envies » et découvrirez les adresses les plus secrètes au cours d'itinéraires à la carte. Passionnés des voyages nature, les membres de l'équipe de Club Faune élaborent avec le voyageur son séjour au Costa Rica, en le conseillant sur le moyen de transport, l'hébergement, les activités et le rythme de voyage les plus adaptés, en s'attachant à donner une tonalité personnelle à chaque séjour.

LA ROUTE DES VOYAGES

59, rue Franklin - **LYON** (2e)
✆ 04 78 42 53 58
www.laroutedesvoyages.com
Ouvert du lundi au jeudi de 9h à 19h et jusqu'à 18h le vendredi.

La Route des Voyages, c'est une équipe dynamique et enthousiaste dotée d'une vraie connaissance du terrain avec près de 30 ans de voyage à travers le monde (tout a commencé à Lyon en 1994 !). Tous les voyages sont composés sur mesure, selon votre inspiration, en fonction du nombre de participants et de leurs centres d'intérêts. Sous la férule d'un coordinateur de projet, l'agence vous fera découvrir de nombreuses destinations insolites ou plus classiques avec de merveilleux « chefs de destination ». Gentillesse et patience sont au rendez-vous.

La Route des Voyages

28 ans de voyages sur mesure

La Route des Voyages

Vivre l'essentiel.



Vous allez en voir de toutes les couleurs !

« Le Costa Rica sur mesure »

www.laroutedesvoyages.com

Tél. 01 55 31 98 82

PARIS LYON ANNECY TOULOUSE BORDEAUX ANGERS GENÈVE

EUROPE ASIE PACIFIQUE AMÉRIQUE DU NORD ET DU SUD AFRIQUE ET PROCHE-ORIENT

DESTINATIONS LATINES

114, Allée des Peintres
BOUC-BEL-AIR
✆ 06 10 30 72 96
www.destinationslatines.com

Après ses premières expéditions sur les hauts sommets de la cordillère Blanche, David travaille un temps pour des tour-opérateurs français avant de créer Destinations Latines en 2016. Avec son équipe de guides francophones, il offre la garantie d'une agence française avec des coûts réduits et le fonctionnement d'une agence locale. Si les incontournables de la région sont à l'honneur, les échanges et les rencontres vraies avec les habitants et les itinéraires uniques hors des sentiers battus sont privilégiés, avec un souci de compensation carbone des circuits.

ESCURSIA

8, rue Mayence - **NANTES**
✆ 02 53 35 40 29
www.escursia.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.

Escursia propose des séjours rares et authentiques pour découvrir la nature et les hommes en compagnie de guides passionnants. Weekends, courts séjours en France ou longs séjours à l'étranger, l'esprit commun est l'immersion, hors sentiers battus, dans des sites naturels préservés, accompagnés de guides naturalistes passionnés. Au Costa Rica, l'équipe vous emmène à la découverte des communautés indigènes et de la biodiversité. Un séjour spécial faune et un voyage ornithologique sont proposés, avec toujours en ligne de mire la fabuleuse biodiversité costaricienne.

IMAGES DU MONDE

14, rue de Siam - **PARIS** (16e)
✆ 01 44 24 87 88
www.images-du-monde.com
Devis disponible sur demande via leur site internet.

A deux pas de la Tour Eiffel, l'équipe de spécialistes d'Images du Monde vous recevra sur rendez-vous dans son Espace Voyage : Arabica Costaricien servi dans le salon de l'agence puis projection sur grand écran des sites incontournables du Costa Rica et des différentes possibilités d'hébergement. Votre conseiller « construira » votre voyage selon vos envies. L'équipe d'Images du Monde à Paris et à San José saura répondre à toutes vos attentes. Consultez leur site, véritable mine d'informations sur la destination. Extension possible aux Galapagos et au Panama.

MAKILA VOYAGES

4, place de Valois
PARIS (1er)
✆ 01 42 96 80 00
www.makila.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h (sur rendez-vous uniquement).

Au Costa Rica, Makila Voyages, spécialiste de voyages sur mesure vers l'Amérique latine, propose différents circuits pour découvrir une nature vierge dans des endroits isolés de la Péninsule d'Osa, pour des descentes en rafting de la rivière Pacuare, pour surprendre le Quetzal à San Gerardo de Dota, s'imprégner des parfums de café dans la Vallée Centrale, séjourner et pratiquer des sports nautiques sur la côte Pacifique et sur la côte Caraïbes dans des structures de charme et à taille humaine... Extensions possibles vers le Nicaragua, Guatemala et Panama.

NOSTALATINA

19, rue Damesme - **PARIS** (13e)
✆ 01 43 13 29 29
https://ann.fr/
Ouvert du lundi au samedi de 10h à 13h et de 14h à 18h.

Depuis 1994, ce petit voyagiste à taille humaine trouve les meilleures solutions adaptées aux voyageurs individuels : les même formules qui ont fait la réputation du voyagiste en Asie (NostalAsie) font chemin désormais en Amérique Latine, et notamment au Costa Rica. NostaLatina s'adapte au rythme et au style de chaque voyageur pour apporter exactement la « dose » d'organisation qu'il lui faut, du cousu main, en somme. La brochure et le site internet sont une mine d'itinéraires et d'idées à creuser. C'est une des références des voyageurs curieux et indépendants.

OBJECTIF NATURE

1, impasse de la Forêt
LA MÉNITRÉ
✆ 01 53 44 74 30
www.objectif-nature.fr
Du lundi au jeudi 9h30-13h et 14h-18h30 et vendredi 9h30-13h et 14h-17h30.

Objectif Nature est LE spécialiste du voyage d'observation de photographie de la nature et de la faune sauvage. En effet, chez Objectif Nature ce sont des femmes et des hommes de terrain (photographes animaliers, naturalistes, ornithologues…) qui conçoivent, organisent, accompagnent les safaris dans une trentaine de pays sur tous les continents. Au Costa Rica, plusieurs safaris photos sont proposés dans cet Eden vert à la découverte de la faune et de la flore. Il est également possible de créer son safari avec la formule à la carte.

OCÉANES

147 chemin des Ruches, Les Gardis
JOUQUES
✆ 04 42 52 82 40
www.oceanes.com
Ouvert : 9h-13h/14h-18h30.

Océanes, tour-opérateur spécialisé dans les voyages de plongée sous-marine, vous fera découvrir le Costa Rica, par ses profondeurs cette fois. L'agence propose notamment de partir en croisière aux îles Cocos à bord du ***Sea Hunter,*** un bateau de 36 m de long par 8 m de large. Le ***Sea Hunter*** se compose de 6 cabines doubles et 2 cabines triples, toutes équipées de sanitaires et douches privés. Capacité de 18 personnes pour 9 membres d'équipage. Une bonne manière d'allier la découverte des sites de plongée sur l'île Coco aux moments de détente à bord.

TERRE ET NATURE VOYAGES

23, rue d'Ouessant
PARIS (15e)
✆ 01 45 67 60 60
www.nature-plongee.com
Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 19h. Sur rendez-vous en dehors de ces horaires.

Terre et Nature Voyages est une agence spécialisée destinée à tous les amoureux de la mer. Animée par une équipe de passionnés, l'agence met son expertise pour proposer des séjours uniques. Que ce soit le kitesurf, le windsurf, la voile ou encore la plongée, ce tour-opérateur parcourt les océans pour débusquer les meilleurs spots. Des séjours à dominante sportive ou culturelle dans les plus beaux pays du monde. Au Costa Rica, on pourra s'immerger dans un séjour plongée autour de la Isla del Coco, à la découverte d'une incroyable biodiversité.

TIERRA LATINA

25, Rue Lenepveu
ANGERS
✆ +33 9 70 46 52 27
www.tierra-latina.com

Cette agence fondée par Chloé et Arthur est spécialisée sur l'Amérique du Sud et plus particulièrement l'Argentine, pays que tout deux connaissent très bien ; l'une a vécu plusieurs mois au Pérou et en Colombie avant de s'installer une partie de l'année à Buenos Aires, et l'autre a effectué la fin de ses études en Argentine. Leur connaissance du terrain, ils ont décidé de l'utiliser pour mettre au point des séjours chez l'habitant de grande qualité, cherchant à procurer aux voyageurs une expérience en immersion et très axée sur la culture locale et authentique.

VIE SAUVAGE

18, rue de Londres
PARIS (9e)
✆ 01 44 51 08 00
www.viesauvage.fr
Sur rendez-vous uniquement, du lundi au jeudi de 9h30 à 18h30, le samedi de 10h à 13h.

Amis aventuriers, rêveurs et photographes, ce voyagiste est fait pour vous ! Vie Sauvage vous envoie à la découverte des grands espaces et des cultures du bout du monde. L'enseigne est spécialisée dans l'organisation de séjours axés sur la contemplation et l'observation de la nature. Ce tour-opérateur qui connaît très bien le Costa Rica vous propose des séjours axés sur l'observation de la nature. « Nature, volcan et plages » ou le « Voyage Découverte » vous emmèneront à la découverte des merveilles du Costa Rica en 13 ou 18 jours.

LASTMINUTE

✆ +39 0892 586 132
www.lastminute.com

Des vols secs à prix négociés, dégriffés ou publics sont disponibles sur Lastminute, agence de voyage en ligne créée en 1998. On y trouve également des week-ends, des séjours, de la location de voiture... Mais surtout, Lastminute est le spécialiste des offres de dernière minute permettant ainsi aux vacanciers de voyager à petits prix sans avoir à s'y prendre plusieurs semaines à l'avance. Que ce soit pour un week-end ou une semaine, une croisière ou simplement un vol, des promos sont proposées et renouvelées très régulièrement.

PROMOVACANCES

✆ 01 55 33 44 44
www.promovacances.com

Promovacances est une agence de voyage en ligne qui propose de nombreux séjours touristiques, des week-ends, ainsi qu'un très large choix de billets d'avion à tarifs négociés sur vols charters et réguliers, des locations, des hôtels à prix réduits. En plus de cette importante offre, n'hésitez pas à guetter en ligne des promotions de dernière minute et les bons plans du jour. Enfin, des informations pratiques sont à consulter en ligne pour préparer votre voyage : santé, formalités, aéroports, voyagistes, compagnies aériennes.


PASSEPORT

ARAWAK EXPERIENCE

AGENCE POUR DÉCOUVRIR LE COSTA RICA AUTHENTIQUE

Quels types de circuits proposez-vous aux voyageurs ?

Arawak Experience propose des circuits sur mesure, établis en fonction de la sensibilité de chaque voyageur, en autotour ou accompagné d'un guide local francophone. L'idée est de découvrir les envies des futurs voyageurs pour leur suggérer une aventure en parfaite adéquation avec leurs attentes. Chaque circuit est unique et offre une expérience ancrée dans la réalité locale, hors des sentiers battus.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de partager le Costa Rica authentique avec vos clients ?

Nous sommes une petite agence locale qui compte bien le rester pour privilégier la proximité et l'authenticité. Karina est costaricienne et colombienne, et a une très bonne connaissance du pays. De mon côté (Vincent), j'enseigne l'échange interculturel à l'université d'Angers, un aspect qui me passionne et que j'applique dans mon quotidien. Le Costa Rica est un pays fascinant de par sa nature et sa biodiversité très accessibles, mais aussi pour sa société civile, pacifiste, accueillante, et très impliquée dans sa démocratie. C'est cette envie de partager le tissu local qui nous anime.

Vous souhaitez développer un tourisme solidaire, comment cela se concrétise-t-il ?

Notre philosophie du voyage allie la découverte à un impact positif sur les plans économique, social et écologique. Nous travaillons avec des établissements tenus par des locaux, nous sensibilisons les voyageurs aux enjeux environnementaux et économiques, nous favorisons les rencontres avec les acteurs locaux et les visites en dehors des itinéraires du tourisme de masse. En parallèle, nous nous impliquons et reversons une partie de nos bénéfices à trois fondations : Amazon Watch, Sea Sheperd et Techo.

ARAWAK EXPERIENCE

Pozos de Santa Ana - SANTA ANA
✆ +506 8735 5596
www.arawak-experience.com
contact@arawak-experience.com


© ARAWAK EXPERIENCE


© ARAWAK EXPERIENCE


© ARAWAK EXPERIENCE

ALAUTENTICO

Av. 7, entre calle 2 y 4
✆ +33 762781525
www.alautentico.com/fr
Voyage authentique et tourisme durable. Circuits organisés et organisation de voyages sur mesure.



© AL AUTENTICO

L'agence est gérée par Volker, un Allemand installé depuis des années sur place, et qui sillonne l'Amérique centrale depuis plus de 30 ans. Auteur de 2 guides de voyage allemands sur le pays, il sera ravi de partager avec vous ses meilleurs tuyaux. L'agence est centrée sur l'éco-tourisme et les découvertes hors des sentiers battus. Clémentine et Colas, jeune couple passionné par le Costa Rica, sont en charge des marchés francophones et anglophones. Vous serez entre de bonnes mains pour partir sur l'un des circuits proposés ou planifier votre voyage sur mesure.

ARAWAK EXPERIENCE

Pozos de Santa Ana - **SANTA ANA**
✆ +506 8735 5596
www.arawak-experience.com
Circuits sur mesure, à la carte et personnalisés, en individuel ou petit groupe, tourisme responsable.

L'agence francophone est tenue par Karina et Vincent, de grands voyageurs installés depuis 2016 au Costa Rica. Avec la sensibilité de Karina qui connaît la réalité locale, et l'expérience de Vincent dans le commerce équitable, ils travaillent sur un tourisme solidaire et appliquent cette vision de l'approche client aux choix des partenaires. L'agence collabore avec 3 fondations : Amazon Watch, Techo et Sea Sheperd. Du sur-mesure, en individuel ou en groupe, avec des circuits en autotour ou accompagnés par un guide francophone, et du tourisme responsable !

BAY ISLAND CRUISES

PUNTARENAS
✆ +506 2258 3536
www.bayislandcruises.com
Compter à partir de 125 ou 135 US$ selon la saison, avec transfert inclus.

Bay Island Cruises vous emmène à bord de leur catamaran pour une excursion d'une à deux journées à la découverte des merveilles d'Isla Tortuga, avec guide bilingue, boissons et repas en mer inclus. Une croisière de grand confort, avec jacuzzi sur le pont supérieur ! La compagnie propose aussi des sorties à Isla San Lucas, Islas del Golfo, ou encore un combiné avec Monteverde. Si vous êtes plutôt un oiseau de nuit, le Great Bay's Princess vous embarquera pour faire la fête toute la soirée avec dîner et boissons incluses, accompagnés de musique live bien sûr.

COSTA RICA DÉCOUVERTE

Hacienda Paraiso Piedades
✆ +506 2582 1782
www.costarica-decouverte.com
Agence française spécialisée sur le Costa Rica depuis 2008.



© COSTA RICA DÉCOUVERTE

Pas de voyage regroupé, que des familles et des amis : Anne et Pierre, les responsables de l'agence, ont fait le choix de l'exclusivité et du service à la carte. Découverte et nature seront au rendez-vous de vos circuits avec guide francophone et, ce, à des prix sans aucun intermédiaire. Costa Rica Découverte est impliquée en matière d'environnement : membre de la Fondation Corcovado, compensation de votre voyage en reforestation, soutien aux populations indigènes… Le groupe a également l'agence Afrique du Sud Découverte et est en partenariat avec Cuba Découverte.





COSTA RICA EXPÉRIENCE

✆ +506 8399 1331

www.gocostaricaexperience.com

Centrale de réservation d'activités dans tout le pays. Assistance francophone 24h/24 et 7j/7.

Le premier et unique site Internet francophone dédié à la réservation d'activités, excursions, visites et transferts au Costa Rica. Une plateforme appartenant à Via Tropical Group, agence de voyages réceptive basée à San José. L'intérêt est de ne pas avoir à attendre d'être sur place pour réserver ses activités dans tout le pays (certains sites et activités ont en effet un accès et des créneaux horaires limités). Un site qui facilite la planification de son voyage et donne accès aux meilleurs prestataires du pays. Les activités sont contrôlées et testées.







CREO TRAVEL

Plaza Colonial - **ESCAZÚ** ✆ +506 2289 6158
www.creotravelcr.com
Agence réceptive francophone spécialiste du Costa Rica. Conseils et organisation de voyages pour groupes ou individuels.

Cette agence basée à Escazu a été fondée par le français Didier Sieradzki il y a plus de 20 ans. Elle fait partie des toutes premières agences réceptives francophones au Costa Rica. C'est dire si elle dispose d'une énorme expérience et de contacts solides dans tout le pays. Creo Travel compte une équipe trilingue passionnée et dynamique. Elle sera de bon conseil pour vous organiser un voyage sur-mesure, adapté à vos envies et à votre budget, sous différentes formes : circuit individuel avec un guide privé francophone, circuit regroupé francophone, auto tour...

EXPLORNATURA

Carretera Florencia del Castillo - **TURRIALBA**
✆ +506 2556 0111 - www.explornatura.com
Agence impliquée dans le développement des activités culturelles et communautaires. Tours : aventure, nature, culture.

Beaucoup considèrent Turrialba comme la capitale du sport d'aventure au Costa Rica ; cette réputation n'est pas volée. C'est ici qu'est basé Massi Devoto avec son agence, personnage adorable, très professionnel, il déborde de projets et d'actions en faveur du tourisme d'aventure et des communautés locales du pays. Ainsi, de nombreuses activités sont proposées. Rafting, canyoning, et l'agence vous emmène aussi dans le village de Santa Cruz vous initier à la fabrication du fromage « *queso Turrialba* ». Ou alors vivez une expérience locale avec la communauté *mollejones*.



OCOTEA TOURS

Santa Elena - **MONTEVERDE**
✆ +506 2645 6135
www.ocoteatours.com
Ouvert de 8h à 17h. Nombreux tours proposés. Tour dans la réserve Monteverde : 84,50 US$. Ponts suspendus : 104 US$.

Agence très professionnelle et proposant des circuits différents de l'ordinaire, principalement axés sur la nature : observation des oiseaux, visite nocturne de la forêt, visite d'une sucrerie... Un acteur responsable puisqu'il a été certifié avec la plus haute distinction au niveau du barème national pour le tourisme durable. Ocotea Tours organise aussi de nombreux trajets en transports privés. Il vous sera alors possible de vous rendre n'importe où quasiment dans tout le pays. Rendez-vous sur le site Internet pour connaître toutes les destinations couvertes.

PICOLINA TOURS

DRAKE BAY
✆ +506 8720 0925
Transfert vers ou depuis Sierpe : 20 US$ par pers. Excursion Corcovado : 95 US$ ou 110 US$ par pers. selon la station.

Une agence très sérieuse, travaillant avec de nombreux hôtels. Dago et son équipe expérimentée vous proposent les sorties les plus connues des environs, au meilleur prix : observation des oiseaux, visite de la mangrove, observation des baleines et des dauphins, excursion à Isla del Caño, et transferts vers/depuis Sierpe. Bien sûr, également l'excursion dans le parc national Corcovado, à la journée. Équipements de choix, bateau de qualité et surtout, des guides très compétents et sympathiques. Une agence que nous recommandons vivement.

TERRA CARIBEA COSTA RICA

Costado oeste del parque Francia, avenida 5
SAN JOSÉ
✆ +506 2265 1020
www.costarica-voyage.com

Tête de pont du Terra Group, Terra Caribea est le spécialiste francophone du voyage sur mesure. Basé au Costa Rica et composé d'une équipe de français passionnés, il bénéficie d'un réseau d'agences tissé pas à pas depuis 20 ans sur le continent américain : Bolivie, Brésil, Chili, Colombie, Panamá, Pérou, Mexique... Spécialiste au rayon d'action étendu, Terra Caribea propose mille-et-une formules de voyages sur ces terres tropicales. « Un voyage taillé sur mesure », telle est la devise de l'agence. Vos envies et votre budget seront les seules limites !







AGENCIA MERIDIANOS €€

Plaza Murano, Local 1.Santa Ana.
✆ +506 8544 2828 - www.agenciameridianos.net
info@agenciameridianos.net
Réservation billets d'avions électroniques, assurance voyage, transferts, hôtel, location voiture, tours et excursions.

Agencia Meridianos est une agence de voyage qui propose ses services depuis plus de 30 ans. Avec une billetterie entièrement automatisée, cette agence expérimentée a la capacité de fournir, traiter et documenter toutes les données relatives à votre voyage. Des conseillers vous accompagnent et s'occupent de tout en tenant compte de vos besoins et de vos exigences et en s'adaptant à votre budget. Leur valeur ajoutée : l'organisation, la planification et la personnalisation pour faire que votre rêve devienne réalité. Un vrai compagnon de voyage !





TERRA CARIBEA COSTA RICA

Côté ouest du parque Francia, avenida 5
✆ +506 2265 1020
www.costarica-voyage.com



© TERRA CARIBEA

Tête de pont du Terra Group, Terra Caribea est le spécialiste francophone du voyage sur mesure. Basé au Costa Rica et composé d'une équipe de français passionnés, il bénéficie d'un réseau d'agences tissé pas à pas depuis 20 ans sur le continent américain : Bolivie, Brésil, Chili, Colombie, Panamá, Pérou, Mexique… Spécialiste au rayon d'action étendu, Terra Caribea propose mille-et-une formules de voyages sur ces terres tropicales. « Un voyage taillé sur mesure », telle est la devise de l'agence. Vos envies et votre budget seront les seules limites !

TOUTCOSTARICA

✆ +506 8620 1230
www.toutcostarica.com

Une formule efficace et économique retenue en 2022 par 17 000 voyageurs au Costa Rica. Le concept novateur du réseau solidaire ToutCostaRica permet de voyager en toute liberté, en bénéficiant des conseils d'une équipe sur place, avec un budget au final moins cher qu'en organisant son séjour par soi-même. Il suffit de construire son itinéraire en consultant le site www.toutcostaricablog.com, de poser ses questions sur le forum gratuit www.toutcostaricaforum.com, puis de réserver si on le souhaite sa nuit d'arrivée dans une base d'accueil Chez Pierre.

VIA TROPICAL COSTA RICA

1000 San José ✆ +506 8399 1331
www.viatropicalcr.com

Séjours sur mesure, autotours à la carte, circuits guidés. Voyages en individuel ou en groupe.

Forte de sa recherche constante d'authenticité, l'agence francophone locale propose des séjours sur mesure établis selon vos attentes et votre budget. Une organisation rigoureuse et un bon rapport qualité-prix ! Accueil personnalisé à l'hôtel où un carnet de route digital complet vous sera remis. Il propose aussi des réductions sur toutes les activités et des recommandations de visite et de restauration. La formule autotour inclut un dispositif wifi avec votre location de véhicule afin de bénéficier des applications GPS et d'une assistance 7j/7, 24h/24.

QUOTATRIP

www.quotatrip.com

Voyages sur mesure.

QuotaTrip est une nouvelle plateforme de réservation de voyage en ligne qui met en relation des voyageurs à la recherche d'expériences authentiques et uniques et des agences de voyages locales sélectionnées pour leurs compétences et leur sérieux. Le réseau de QuotaTrip couvre près de 200 destinations dans le monde entier. Le but de ce rapprochement est simple : proposer un séjour entièrement personnalisé aux utilisateurs. QuotaTrip promet ainsi l'assurance d'un voyage serein, sur mesure, sans intermédiaires et sans frais supplémentaires.

VOYAGEAUCOSTARICA.COM

SAN JOSÉ
✆ +33 805 321 042
www.voyageaucostarica.com

Circuit à partir de 1 099 €. 4 circuits différents (Nature, merveilles, aventure, sur mesure).

Les spécialistes du marché canadien, fondateurs de l'agence Costa Rica Monkey Tours, ont ouvert cette agence spécialisée pour le marché francophone. De véritables experts, avec plus de 15 ans d'expérience dans le tourisme et une réactivité à toute épreuve pour vous assurer un voyage au top. Leur offre se concentre autour de quatre expériences : la nature du Costa Rica en 13 jours, ses merveilles (nature, volcans, activités et plage) en 11 jours, le tour aventure sur 12 jours, et enfin votre circuit sur mesure avec un service en français.

Le Costa Rica moins cher qu'en agence de voyage

TOUT COSTA RICA

Préparer, Profiter, Partager

Tous les bons plans du Réseau Solidaire :

Accueil :

Idéal pour profiter d'infos sur le pays et surtout poser vos dernières questions avant de partir sur les routes. Gratuit et à volonté.

4x4 :

Location sans surprise et en toute confiance Transparence et fiabilité à petit budget.

-45% Sur 250 hôtels et 250 activités :

Jusqu'à 45% de réduction dans plus de 250 hôtels et 250 activités sélectionnés.

24 Assistance francophone 24/7 :

Assistance francophone 24/7 pour pallier aux petits imprévus du voyage.

Rendez-vous sur :

www.toutcostarica.com



VERT COSTA RICA

Residencial Málaga San Antonio 20101
✆ +33 9 80 80 15 38 - www.vert-costa-rica.fr
Pack d'accueil à partir de 79 US$. Coaching voyage à partir de 870 US$ + TVA. Pass Duo multi-activités.

LE bon plan pour démarrer votre voyage du bon pied ! Non seulement Vincent et son blog, Vert Costa Rica, sont des mines d'informations, mais il offre un ***pack*** d'accueil exceptionnel : une nuit (à son domicile à 3 km de l'aéroport, ou dans un hôtel partenaire), carte SIM locale et remise de la voiture de location. Le ***frenchie*** d'Alajuela propose aussi un ***coaching*** voyage : après la découverte de vos envies, il vous prépare un carnet de voyage personnalisé. Et pour les amoureux du pays tentés par l'expatriation, on vous conseille son guide ***Heureux au soleil***.

VACANCES AU COSTA RICA

✆ +506 8327 9335
www.vacancesaucostarica.com
Voyages sur mesure en petit groupe, chauffeur-guide ou location de voiture. Aménagements pour malentendants.



© VACANCES AU COSTA RICA

Cette petite agence familiale est tenue par Vincent, un Belge francophone qui a atterri à l'adolescence au Costa Rica avec ses parents. Amoureux de son pays d'adoption dont il a exploré tous les recoins, Vincent, guide aguerri, accompagne ses voyageurs dans les meilleures conditions, répondant aux envies et au budget de chacun, en leur faisant partager ses connaissances. À l'écoute de ses clients et disponible depuis la conception du voyage jusqu'à la fin du périple, il propose des voyages complètement personnalisés, bien loin des circuits touristiques classiques.







TRIO DE TURISMO

✆ +506 8823 9574
www.triodeturismo.com

Vingt années d'expérience dans le pays et une connaissance approfondie de la destination et du tourisme font de cette équipe française une bonne référence pour organiser des voyages à la carte pour des particuliers ou des séjours tout inclus pour des groupes. Connectée sur toutes les zones du pays avec des partenaires hôteliers, l'agence répond aux exigences et aux budgets de chaque voyageur, tout en privilégiant les petites structures hors des sentiers battus, sur des sites d'exception. Entre détente, luxe et adrénaline, vous aurez le choix.





LE VOYAGE-SUR-MESURE

AVEC STEVEN LE CHEVALIER ET MATHIEU VALLY DE QUOTATRIP

Quel est le concept de l'agence QuotaTrip ?

Quotatrip est la première plateforme de mise en relation entre voyageurs et agences locales. Grâce à elle, les voyageurs peuvent enfin échanger en direct avec des agences qui sont sur place et concevoir un voyage unique, au meilleur prix et 100% personnalisé.

Pourquoi voyager avec des agences locales ?

À l'inverse des agences traditionnelles, les agences locales sont des expertes de la destination choisie. Ce sont aussi les mieux placées pour concevoir des séjours qui sortent des sentiers battus. Elles sont ainsi en mesure de répondre à l'ensemble des envies, le voyageur rentre dans l'univers de l'equi-tourisme = le tourisme sans intermédiaire.

Quels sont les autres avantages pour les voyageurs ?

Il y a une multitude d'avantages. Cela permet notamment de ne pas voyager comme tout le monde, d'organiser de manière simple et rapide un séjour sur mesure et au meilleur prix. Fini les mauvaises surprises, les voyageurs posent toutes les questions qu'ils souhaitent et bénéficient d'un accompagnement sur mesure, de la conception du projet jusqu'à sa réalisation en toute sécurité car les agences référencées sont sélectionnées et recommandées par les journalistes des guides du Petitfute en toute impartialité.

Les démarches sont-elle simples à effectuer ?

Les sites de voyage en ligne font perdre beaucoup de temps aux internautes sans pour autant répondre entièrement à leurs désirs. QuotaTrip propose un formulaire simple et rapide qui permet de décrire les souhaits, les envies et les besoins. L'internaute reçoit aussitôt gratuitement et sans engagement les offres de trois ou quatre agences locales avec qui il peut ensuite échanger afin de personnaliser son projet grâce à la messagerie mise en place.

Quelles sont les destinations proposées ?

Notre plateforme propose plus de 21 000 projets de voyage sur plus de 100 destinations à travers le monde. De l'Amérique latine en passant par l'Asie et l'Afrique, nos mille agences partenaires sont là pour répondre à vos projets de voyage.

Décrivez votre projet de voyage. Échangez en direct avec les agences locales et partez au meilleur prix.

***Plus d'informations** : quotatrip.com*



© D.R



© D.R



© D.R







AGENCE IMÁGENES TROPICALES

Calle 13 y Avenida 6 ✆ +506 2258 4838
www.imagenes-tropicales.com
Organisation de voyages au Costa Rica et en Amérique centrale. Accompagnés, en autotours ou avec chauffeur.

Cette agence réceptive franco-suisse, fondée en 1996 par Didier Raffin, photographe passionné par le voyage est une référence. Avec son associé Franck et une équipe multiculturelle, ils sont le relais sur San José de plusieurs tour-opérateurs européens. Le top de l'organisation de circuits sur mesure mêlant nature, culture et aventure. Du tourisme responsable, sur des circuits alternatifs ou plus classiques. L'agence propose également des voyages dans toute l'Amérique centrale.











MON VOYAGE AU COSTA RICA

Centro Corporativo Plaza Roble, Edificio El Patio, Tercer Piso, Oficina #1
✆ +33 9 72 52 92 08
www.monvoyageaucostarica.com

Agence locale francophone qui crée des circuits sur mesure depuis 10 ans, pour des couples, des familles ou des groupes.

Des années de vie au Costa Rica et un séjour de 1 à 2 mois par an au contact des prestataires, plus de 300 hôtels visités et une cinquantaine d'activités testées, le pays n'a pas de secret pour l'agence qui vous fait bénéficier d'une connaissance parfaite du pays. Disponible et réactive, Mon Voyage au Costa Rica traite les devis le jour même. L'agence bénéficie de tarifs très attractifs sans intermédiaires, et vous fait profiter de son enregistrement en France auprès du Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours Atout France, pour la sécurité des paiements.





COSTA RICA DÉCOUVERTE

L'AGENCE PARTAGE SON EXPERTISE LOCALE

Quelles sont les formules proposées par Costa Rica Découverte ?

Nous proposons des circuits individuels sur mesure, pour les familles ou entre amis ! Nos circuits sont entièrement modulables selon les envies, le budget et la durée du voyage. Ils pourront se décliner en toute autonomie lors d'un autotour, en transfert organisé, ou avec chauffeur et guide privé.

Qu'est-ce qui vous différencie des autres agences de voyage ?

Costa Rica Découverte est une agence de voyage locale, avec une équipe en permanence sur le terrain. Nos voyageurs bénéficient de notre ancrage local et nous sommes entièrement tournés vers eux. Depuis la prise de contact au *roadbook* de plus de 100 pages et pendant le voyage, notre équipe est disponible 24h/24. Enfin, nos circuits sont adaptables à chaque profil, que vous soyez en lune de miel, de grands aventuriers, ou adeptes de tourisme rural. L'agence est aussi inscrite à l'ICT, en règle avec les obligations du pays.

Pourquoi conseilleriez-vous à un voyageur de partir au Costa Rica ?

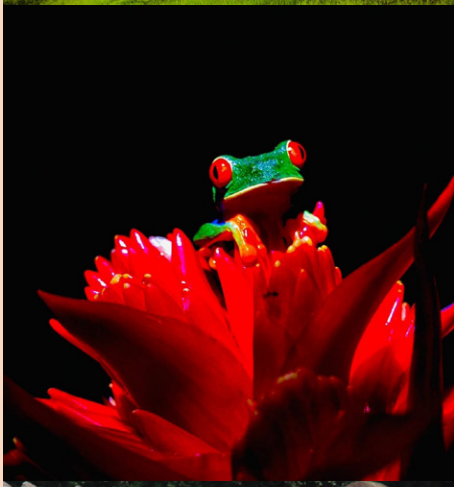
C'est un pays d'extérieur. Si vous aimez la nature, la faune et les beaux paysages, c'est la destination parfaite entre volcans, cascades et rivières. Nous sommes ravis de partager avec les voyageurs les nombreuses plages désertes et paradisiaques découvertes lors d'un de nos tours du pays avec ses 1 500 km de côtes.

Quels sont vos engagements en faveur d'un tourisme responsable ?

Nous travaillons avec les populations locales pour que les bénéfices générés par le tourisme leur reviennent, et soutenons les communautés rurales. Nous sommes impliqués dans la promotion de la francophonie au Costa Rica, et proposons à nos clients d'apporter du matériel aux écoles que nous soutenons. Enfin, nous compensons l'empreinte carbone de nos voyageurs, et nous sommes un membre Platinium de la fondation Corcovado.

COSTA RICA DÉCOUVERTE
✆ +506 2582 1782
www.costarica-decouverte.com


© COSTA RICA DÉCOUVERTE


© COSTA RICA DÉCOUVERTE


© COSTA RICA DÉCOUVERTE

SE LOGER

Quelques chaînes hôtelières se sont implantées au Costa Rica ces dernières années, mais la grande majorité est constituée de petites structures indépendantes. Nombre d'entre elles proposent des *cabinas*, des bungalows individuels souvent en immersion totale dans la nature. Plusieurs gammes bien sûr, mais il n'y a pas de classification par étoiles ici. Vous pouvez toutefois vous baser sur la certification des professionnels du tourisme durable (CST), un label exigeant et reconnu, pour orienter votre choix sur des établissements responsables. L'hébergement reste cher au Costa Rica et constituera sans nul doute un poste de dépense important pendant votre voyage. Pour les petits budgets, quelques *hostels*, et de petits hôtels familiaux permettront de réduire les frais. Les tarifs les plus intéressants sont évidemment en basse saison. Ils sont au plus haut pendant les périodes de fêtes (Noël et Pâques notamment), pensez à réserver en amont !

BEWELCOME €€

www.bewelcome.org

Le système est simple : être hébergé chez l'habitant, partout dans le monde. C'est le site Internet qui se charge de contacter les accueillants et les postulants puis de les mettre en contact, que ce soit en ligne ou dans la vraie vie. Avec leur carte interactive, les profils ***des*** « ***welcomers*** » s'affichent, avec leurs disponibilités. Certains font part de leurs projets de voyage afin de pouvoir trouver des affinités, des opportunités d'action avec les membres du site. Idéal pour un voyage solidaire et plein de belles rencontres !

COOPRENA €€

SAN JOSÉ

✆ +506 2290 8646

www.turismoruralcr.com

Cette organisation est une plate-forme de promotion qui vise à développer le tourisme en milieu rural pour générer de nouvelles sources de revenus aux populations locales, et donner le moyen à celles-ci de préserver leur héritage culturel et naturel, dans une optique de développement durable et de préservation de l'environnement. Le réseau national rassemble une centaine d'organisations qui œuvrent dans tout le pays. Plusieurs auberges sont affiliées à Cooprena (acronyme pour Cooperative Consortium National Ecotourism Network).

HOSTELWORLD €

www.hostelworld.com

Depuis 2005, cette centrale de réservation en ligne permet de planifier son séjour à prix corrects dans le monde entier. Afrique, Asie, Europe, Amérique… Hostelworld est spécialisé dans les logements peu onéreux (auberges de jeunesse ou hostels…) mais proposant des services et un cadre plutôt soignés. Pour chaque grande ville, le site propose une sélection pointue d'enseignes partenaires et vous n'aurez plus qu'à choisir l'adresse la plus pratique, la mieux située, ou tout simplement la moins chère. Une plateforme bien pratique pour les baroudeurs.

CST (CERTIFICACIÓN DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA)

777-1000

SAN JOSÉ

✆ +506 2299 5876

www.turismo-sostenible.co.cr

Le CST (Certificat de Tourisme durable) est un programme de certification à destination des lodges et auberges qui évalue leur impact environnemental, communautaire et les risques de la construction sur le milieu. Pris très à cœur par les professionnels, différents niveaux sont attribués en réponse aux actions menées par l'établissement, selon des critères stricts. À long terme, c'est l'un des chemins les plus prometteurs pour garantir une évolution durable de l'industrie touristique.

SE DÉPLACER

Avec les merveilles dont le Costa Rica regorge, il y a fort à parier que vous souhaiterez vous déplacer. Le pays étant bien desservi, il est facile d'y circuler. Si vous avez peu de temps, les liaisons aériennes au départ de San José permettent de relier Tortuguero, Drake Bay, Puerto Jimenez, Golfito, Tamarindo, Nicoya, Liberia, La Fortuna ou Quepos. Gardez toutefois en tête que les vols pèsent inévitablement sur votre empreinte carbone. Le réseau de bus est également bien développé, les compagnies sont fiables et vous pourrez relier les principales villes ou les parcs nationaux du pays. Pour plus de liberté, l'idéal reste de louer un 4x4. Les points d'intérêt sont assez éparpillés et même si les routes principales sont goudronnées, au gré de votre itinéraire vous devrez forcément emprunter des pistes plus ou moins praticables. Louer un véhicule est chose courante au Costa Rica, et plusieurs loueurs offrent de très bons services.

INTERBUS

TAMARINDO
✆ +506 4100 0888
www.interbusonline.com
A partir de 40 US$ par personne.

Interbus est la compagnie principale du Costa Rica pour les services de transport touristique en minibus. Depuis 1996, elle propose des liaisons quotidiennes entre les plus grandes régions touristiques du pays. Une entreprise sérieuse avec des navettes ponctuelles et des véhicules récents, bien entretenus et propres. Liberia, Monteverde, Cahuita, San José... et de nombreuses autres destinations. Si vous n'êtes pas véhiculé, c'est une bonne option pour vous déplacer dans le pays. Interbus s'implique dans différentes initiatives de préservation de l'environnement.

INCOFER

Avenida 20-22, calle Central
SAN JOSÉ
✆ +506 2542 5800
www.incofer.go.cr
Comptez 250, 330, 420, 460, 490 ou 585 colones le ticket pour un aller simple, selon la ligne.

Avis aux amateurs de voyages en train, des lignes interurbaines relient San José aux villes des alentours : Pavas, Heredia, San Antonio de Belén et Cartago. Il existe désormais une ligne qui relie San José à Alajuela en passant par Heredia et Rio Segundo. Les autres villes du Costa Rica ne sont pas desservies par le train. Pour les amateurs, une galerie photo sur l'histoire ferroviaire du Costa Rica se trouve dans la gare Atlántico. Une bonne solution pour vos déplacements si vous n'avez pas prévu de louer de véhicule sur place.

ADOBE RENT-A-CAR

Aéroport international de Liberia
LIBERIA
✆ +506 2542 4800
www.adobecar.com
Agence ouverte au public tous les jours de 8h à 17h.

Adobe Rent a Car est une agence tica historique, forte de 20 ans d'expérience, qui offre un très bon service client. Elle dispose d'une quinzaine d'agences à travers le pays, notamment dans les deux aéroports principaux du pays (San José et Liberia), sur la côte pacifique, et dans les Caraïbes. Si vous préférez, le véhicule peut être livré gratuitement à votre hôtel. Les tarifs pratiqués sont transparents, les assurances obligatoires sont incluses, et le service est très professionnel. L'agence met à disposition des véhicules très récents : berlines, SUV et 4x4.

AVANTI RENT A CAR

1,1 km Este Aeropuerto Santa Maria, Rio Segundo - **ALAJUELA** ✆ +506 2430 4648
www.avantirentacar.com
Agence de location de véhicules de tout type au Costa Rica, pour tous les budgets. Ouvert tous les jours de 7h à 19h.

Une société de location de voitures sérieuse avec une gamme de tarifs attractifs. Avanti Rent a Car dispose de tous types de véhicules, des petits modèles économiques aux tout-terrain, en passant par les vans. Boites manuelles, ou automatiques. Assistance 24h/24 sur tout le territoire, location de GPS ou de téléphone portable avec WhatsApp, Waze et Maps installés, navette gratuite depuis/vers l'aéroport, etc. Tiziana qui se charge des réservations depuis plusieurs années, parle bien le français. L'agence dispose d'une succursale à côté de l'aéroport de Liberia.

JUMBO CAR

Río Segundo - **ALAJUELA**
✆ +506 2255 8626 / +506 8885 8626
www.jumbocar-costarica.com
Tous les jours 8h-21h. Navette gratuite depuis l'aéroport de San José.

Forte de ses 60 ans d'expérience, cette agence agréée par l'ICT avec le label ***Safe Travel***, située juste en face de l'aéroport international, propose une flotte neuve de véhicules à la location, principalement des SUV et des 4x4. Aucune surprise à l'arrivée : tarifs transparents et assurances obligatoires incluses. L'équipe dynamique et professionnelle échange avec vous en anglais, espagnol, et parfois français. De nombreux services additionnels sur demande : boîtier wifi, GPS, siège bébé, rack ou coffre de toit. Fin 2023, vous les retrouverez également à Liberia.

BSP AUTO

✆ 01 86 26 90 80
www.bsp-auto.com
Site comparatif accessible 24h/24.

Il s'agit là d'un prestataire qui vous assure les meilleurs tarifs de location aux conditions les plus avantageuses auprès des grands loueurs de véhicules dans les gares, aéroports et les centres-villes du monde entier. Le kilométrage illimité et les assurances sont souvent compris dans le prix. Avec BSP Auto, vous pouvez réserver dès maintenant et payer seulement cinq jours avant la prise de votre véhicule. Autre bonus du courtier BSP : pas de frais de dossier ni d'annulation (jusqu'à la veille). La moins chère des options zéro franchise.

TARGET RENT A CAR

Rio Segundo
SAN JOSÉ
✆ +506 2431 4200
www.targetcarrental.com
4x4, de tous types et pour tous budgets (Suzuki Jimny, Toyota Prado, etc.).

Au-delà de la location pure et simple d'un véhicule, Erika et Jorge seront toujours là pour répondre à vos besoins si nécessaire. Leurs 4x4 sont robustes et faciles à prendre en main. Deuxième conducteur sans frais supplémentaire, kilométrage illimité, GPS gratuit à votre disposition ; on vous explique comment retrouver facilement les points d'intérêt. Parmi les meilleurs prix du marché. Ici on passe en direct avec les propriétaires plutôt que par un intermédiaire ou une agence. En cas de litige vous saurez avec qui vous arranger.

WILD RIDER COSTA RICA

Paseo Colon 30-32
SAN JOSÉ
www.wild-rider.com
Location de 4x4 à partir de 320 US$ la semaine.

En automobile, la qualité allemande est encore et toujours d'actualité ; même au Costa Rica. Ici, c'est Thomas qui confirme l'expression depuis maintenant 1997. Thomas a commencé la location de véhicules alors qu'il était gérant d'un établissement hôtelier à San José. L'agence propose des 4x4 en location, sur courtes et longues durées. Les tarifs sont certainement parmi les moins chers du marché et le service est de qualité. Disponible et serviable, Thomas vous propose un service de premier choix pour vos virées costariciennes.

TOUTCOSTARICA

Paseo Colon - **SAN JOSÉ**
✆ +506 8620 1230
www.toutcostarica.com
Location de 4x4 et de voitures. Assurances incluses, kilométrage illimité... Assistance 24h/24 en français.

Ces 12 dernières années, ToutCostaRica s'est imposé comme le spécialiste de la location de 4x4 et de voitures au Costa Rica. L'équipe propose des tarifs transparents et sans surprise, en privilégiant les loueurs locaux. Le réseau solidaire garantit les prix annoncés et la qualité des véhicules proposés. Offre tout inclus (second conducteur, GPS, livraison partout dans le pays, etc.) ou petit budget (1 conducteur, prise en main du véhicule en agence, véhicules économiques, etc.).

CARIBE SHUTTLE

Isla Colon
PUERTO VIEJO DE TALAMANCA
✆ +506 2750 0626
ww.caribeshuttle.com
Compter 55 US$ pour un trajet vers ou depuis San José.

Si vous voulez gagner du temps et, surtout, ne pas vous poser trop de questions en termes d'organisation pour aller ou venir de Boquete, du Costa Rica (San José, Puerto Viejo) ou encore du Nicaragua (San Juan del Sur), l'agence spécialisée Caribe Shuttle assure des liaisons quotidiennes professionnelles en navette maritime + minibus. Des transferts personnalisés sont également possibles à la demande, ainsi que des formules sur plusieurs jours, avec hébergement et activités, à destination des Caraïbes ou des parcs nationaux du Costa Rica.

bsp-auto.com

+33 1 86 26 90 80

DES PRIX FOUS NÉGOCIÉS POUR VOTRE LOCATION DE VOITURE AU COSTA RICA !

SIXT rent a car · Hertz · dollar thrifty · Budget · enterprise · AVIS · Europcar

- KM illimités
- Assurances incluses
- Annulation offerte
- Payez 5 jours avant le départ
- 'Zéro franchise' à petit prix



bsp-auto.com 7j / 7

S'INFORMER

Un voyage bien préparé est gage d'une aventure réussie ! Avant le départ, Internet, avec ses blogs et ses sites spécialisés, sera une mine d'or pour trouver des informations utiles. Pour les parcs nationaux, le site Internet officiel du SINAC concentre toutes les informations pratiques à jour. Lors de votre séjour, vous pourrez passer dans les points d'informations situés dans les endroits stratégiques des localités touristiques, où les agents d'accueil ne sont pas là uniquement pour vous donner des prospectus et des plans de ville. Une des meilleures options sur place sera toutefois d'engager la discussion avec le personnel de votre hôtel, qui sera généralement ravi de partager avec vous les bons plans des environs : les Ticos sont des amoureux inconditionnels de leur pays ! Enfin, pour des projets d'installation ou pour toute formalité administrative, l'ambassade de France au Costa Rica est très réactive.

CST (CERTIFICACIÓN DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA)

777-1000
SAN JOSÉ
✆ +506 2299 5876
www.turismo-sostenible.co.cr

Le CST (Certificat de Tourisme durable) est un programme de certification à destination des lodges et auberges qui évalue leur impact environnemental, communautaire et les risques de la construction sur le milieu. Pris très à cœur par les professionnels, différents niveaux sont attribués en réponse aux actions menées par l'établissement, selon des critères stricts. À long terme, c'est l'un des chemins les plus prometteurs pour garantir une évolution durable de l'industrie touristique.

INSTITUTO COSTARRICENSE DE TURISMO (ICT)

Plaza de la Cultura
SAN JOSÉ
✆ +506 2222 1090
www.visitcostarica.com
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 16h.

L'équipe souriante et dynamique vous reçoit dans les locaux de San José pour répondre à vos questions. L'institut participe activement aux projets touristiques écodurables dont le Costa Rica s'est fait une spécialité. Le site Web dispose d'une version française très utile. Vous y trouverez des informations générales sur chacune des régions du pays, et des informations pratiques sur les hébergements, transports, itinéraires suggérés, activités thématiques, etc.

LIBRERIA FRANCESA

SAN PEDRO
✆ +506 2233 7979
www.libreriafrancesa.net
Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 18h et le samedi de 10h à 14h.

Si vous tombez en panne de lecture pendant votre voyage, c'est l'adresse à connaître ! La librairie est assez bien fournie en livres français, notamment en guides. Des classiques, des contemporains, vous y trouverez également quelques bandes dessinées et des livres d'occasion. L'adorable famille Mena, propriétaire de la librairie, parle français, et saura vous conseiller en fonction de vos préférences. Sur le site Internet de la librairie, des fichiers audio en téléchargement gratuit permettent aux étrangers d'apprendre le français.

RACONTE-MOI LA TERRE

14, rue du Plat
LYON (2e)
✆ 04 78 92 60 22
www.racontemoilaterre.com
Ouvert du lundi au samedi de 10h à 19h30. Vegan friendly.

Une librairie pas comme les autres par les thématiques qu'elle développe et par la manière, conviviale et participative, qu'elle emploie. Un véritable lieu de vie, doublé dans la galerie du Décathlon de Bron, qui propose une belle sélection d'ouvrages ouvrant sur le monde, les civilisations, le voyage – c'est merveilleux de pouvoir voyager sans bouger dans cette période –, les rencontres... Grand rayon consacré à la transition écologique et sociétale pour comprendre les enjeux de notre monde. Les jeunes sont aussi concernés.

BLOG VERT COSTA RICA

✆ +33 09 80 80 15 38
www.vert-costa-rica.fr
Livre format PDF à 37 US$.

Après avoir succombé à Mélissa, une ***Tica***, c'est du Costa Rica dont Vincent Varenne est tombé amoureux. Ce jeune cuisinier a tout quitté en 2011 pour venir s'y installer. Comme un « ami sur place », il relate ses aventures dans son blog pour aider ceux qui voudraient venir en voyage ou tout plaquer pour s'installer au soleil. Il a rédigé un livre numérique de 170 pages, ***Heureux au soleil,*** téléchargeable sur le site. Les démarches à effectuer, où acheter une maison, les astuces pour monter une affaire... : toutes vos questions trouvent une réponse auprès de Vincent.

CARNETS DE VOYAGE

36, Boulevard de la Bastille
PARIS (12e)
www.us.phoenix-publications.com

Trimestriel consacré à des destinations de voyage avec des focus dédiés à la découverte des régions, ***Carnets de Voyage***, le magazine des voyages réussis. Tous les 3 mois, la revue vous invite à découvrir à travers ses reportages le meilleur des destinations. Grande ou petite escapade à la découverte d'une ville, d'une région, en France, en Europe ou dans le monde à travers des reportages photo uniques complétés de conseils pratiques et de bonnes adresses pour nous faciliter le voyage avec enfin, un agenda des rendez-vous à ne pas manquer.

DESTINATION EUROPE

3, rue Chateaubriand
CHAMALIÈRES
https://shop-vasco.com/
Vous faire découvrir le continent d'une manière ludique et intelligente, tel est l'objectif de Destination Europe.

Vous faire découvrir le monde d'une manière ludique et intelligente, tel est l'objectif des éditions Vasco qui, avec Destination Europe, lancent en 2022 leur sixième titre ***Voyage***. Fervent défenseur du slow tourisme et respectueux des pays visités, Destination Europe souhaite également nous faire vivre cette merveilleuse idée qu'est l'unité européenne. Quoi de mieux, en effet, que les voyages pour comprendre les peuples et leurs cultures ? Histoire, patrimoine, culture ou bien encore gastronomie, aucun domaine ne sera négligé.

ECHAPPEES BELLES

8, rue Buffon - **CLERMONT-FERRAND**
✆ 04 73 14 03 00
www.turbulencespresse.fr
Trimestriel inspiré de l'émission éponyme diffusée sur France 5.

Le nouveau magazine ***Échappées Belles***, inspiré de l'émission éponyme, met en lumière la rencontre et la découverte de l'autre par le voyage. Curiosité, tolérance, partage et respect des autres cultures sont les valeurs clés de ce trimestriel. Avec la participation des animateurs Sophie Jovillard, Ismaël Khelifa et Jérôme Pitorin, ***Échappées Belles*** fait découvrir de superbes destinations en France et dans le monde, via de nombreuses rubriques dédiées au patrimoine, à l'artisanat, à la gastronomie et à la nature. À retrouver en kiosque et sur www.turbulences-presse.fr

EL CAFE LATINO

63, rue du Maréchal Leclerc
SAINT-MAURICE
http://elcafelatino.org
Bi-média (version print et digitale) bimensuel bilingue.

Magazine socio-culturel bilingue français-espagnol bimestriel, ***El Café Latino*** s'est donné pour objectif de présenter l'ensemble des pays d'Amérique latine en Europe à travers leur culture, leur géographie et leur histoire. Ambassadeur culturel en Europe du « Nouveau Monde ». ***El Café Latino*** souhaite faire naître le désir de découvrir, chez ceux qui le connaissent peu, ce continent. Si fort apprécié des Latino-Américains vivant en Europe, ***El Café Latino*** est également apprécié du lectorat français qui y trouve tout ce qu'il désire savoir sur l'Amérique latine.

FORUM TOUTCOSTARICA

www.toutcostaricaforum.com

Le réseau solidaire Tout Costa Rica propose un site interactif avec réponses en direct à toutes vos questions sur le pays. Entièrement gratuit et à user sans modération, le forum permet d'échanger sur l'élaboration de votre itinéraire, les bons plans sur place, des conseils et des discussions sur tous les sujets que vous voudrez aborder. Une assistance 24h/24. A travers le blog du réseau, vous aurez accès aux récits des voyageurs, de quoi s'inspirer de leurs expériences pour préparer au mieux votre voyage au pays de la ***pura vida*** !

FRANCE 24

80, rue Camille Desmoulins
ISSY-LES-MOULINEAUX
✆ 01 84 22 84 84
france24.com

Fondée en 2005, cette chaîne de télévision française d'information internationale en continu est accessible par le câble ou par le satellite dans certains bouquets de chaînes des hôtels du pays (canaux en français, en anglais, en arabe et en espagnol). Mais seuls les faits les plus retentissants de l'actualité locale sont traités. Dans les hôtels, vous pourrez aussi parfois trouver les chaînes *TV5 Monde* et *Euronews*. Cette dernière est diffusée en quatorze langues, dont le français, mais aussi en bosno-serbo-croate depuis 2021.

TV5 MONDE

www.tv5monde.com

La chaîne de télévision internationale francophone diffuse des émissions de ses partenaires nationaux (France Télévisions, RTBF, TSR et CTQC) et ses propres programmes. La grille de TV5 Monde reflète la diversité de la création audiovisuelle francophone : cinéma, fictions, documentaires, jeux, divertissements, musique, jeunesse, sport, spectacles... TV5 Monde est diffusée dans plus de 200 pays et propose 9 chaînes régionalisées et 2 chaînes thématiques. Son audience moyenne hebdomadaire est de 55 millions de téléspectateurs.

MUSÉE VIRTUEL DU COSTA RICA D'HIER

Le site de l'agence de voyage Imagenes Tropicales contient un musée virtuel de plus d'un millier de documents anciens sur le Costa Rica (cartes postales, gravures, photos et cartes géographiques) ainsi que des extraits de récits de voyage. Les passionnés d'histoire apprécieront, et vous serez ravis de constater la différence entre l'avant et l'après, une fois sur place. À signaler aussi que ce site est une mine d'informations sur bien des sujets, comme les indigènes du Costa Rica.

VISIT COSTA RICA

www.visitcostarica.com

Le site officiel de l'ICT, l'Institut costaricien du tourisme, émanation du ministère du Tourisme. Le site (disponible en version française) est très complet et intéressant. Le Costa Rica n'aura plus de secret pour vous grâce aux présentations générales du pays (histoire, nature, culture, géographie...). Vous pourrez déterminer votre itinéraire en découvrant les présentations des différentes régions ou selon le type de tourisme que vous recherchez (sportif, aventure, écotourisme, plage...). Nombreuses informations pratiques également pour organiser votre voyage.

RMC DÉCOUVERTE

✆ 01 71 19 11 91
www.rmcbfmplay.com

Média d'information thématique, cette chaîne – diffusée en HD – propose un florilège de programmes dédiés à la découverte, et plus particulièrement des documentaires liés aux thématiques suivantes : aventure, animaux, science et technologie, histoire et investigations, automobile et moto, mais également voyages, découverte et art de vivre. C'est une excellente source d'informations pour préparer un séjour, se tenir au courant des événements dans la région et même bien au-delà. Une chaîne dont l'audience, logiquement, augmente régulièrement !

VOYAGES A MOTO

7, rue Léonard De Vinci
ANTONY
✆ 01 60 11 10 94
www.trailadventuremag.fr
Magazine.

Voyager à moto oui, mais par où commencer ? Le monde est si vaste et nos envies si grandes ! C'est à cette question que ce trimestriel tente de répondre dans chaque numéro avec une sélection des plus belles destinations et des récits remarquables. Parole est aussi donnée aux professionnels du voyage qui partagent avec les lecteurs leur passion et leur expérience. On y trouve également une sélection d'équipements pour barouder dans le confort et en toute sécurité, les meilleurs voyagistes moto et de précieux conseils pour préparer au mieux son futur moto-trip.

C'EST QUOI LA FRATERNITÉ ? UN SYMBOLE, UNE DEVISE GRAVÉE DANS LA PIERRE, UNE BELLE IDÉE DE L'HUMANITÉ QUI NOUS REND FIERS. MAIS ÇA NE DOIT PLUS RESTER UNE PROMESSE EN L'AIR, LA FRATERNITÉ MAINTENANT, IL FAUT LA FAIRE. ET CE N'EST PAS FACILE.

LA FIN DE LA PAUVRETÉ N'EST PAS POUR DEMAIN, ON NE VA PAS SE MENTIR. MAIS LAISSER TOMBER, CE SERAIT ENCORE PIRE.

ALORS IL FAUT POUVOIR REGARDER EN FACE CEUX QUI NE TROUVENT PLUS LEUR PLACE, LEUR DIRE QU'ON EST TOUS SOLIDAIRES, QUE ÇA POURRAIT ÊTRE NOUS DANS LA GALÈRE. ALORS C'EST QUOI LA FRATERNITE ? UN ENFANT QU'ON ACCOMPAGNE DANS SA SCOLARITÉ ? UNE GRAND-MÈRE QUI SE SENT UTILE ET AIMÉE ? UN COIN DE TERRE, UN BOUT DE JARDIN OÙ ON PEUT ENCORE SE SENTIR BIEN ? UNE MAIN QUE L'ON TEND DANS LES CRISES ET LES TEMPÊTES ? UN LARGE SOURIRE QUI DIT « C'EST BON, ÇA Y EST, VOUS Y ÊTES » ? OU LA CHALEUR D'UN BON CAFÉ POUR SE POSER, POUR TOUT RACONTER ? C'EST TOUT ÇA LA FRATERNITÉ, C'EST REFUSER LES INÉGALITÉS OU LA PRÉCARITÉ. PEU IMPORTE CE QU'ON FAIT OU CE QUI NOUS POUSSE À LE FAIRE, L'IMPORTANT EST D'AGIR, DE MONTRER QU'ON EST TOUS FRÈRES. MÊME SI C'EST PEU, MÊME SI CE N'EST PAS TOUT LE TEMPS, LE JOUR OÙ VOUS COMMENCEREZ SERA TOUJOURS LE BON MOMENT. VOUS PENSEZ QUE LA FRATERNITÉ NE VA RIEN RÉGLER ? NOUS, ON PROPOSE JUSTE UN TRUC : ET SI ON ESSAYAIT ? PARCE QU'IL SUFFIRAIT QU'ON LE DÉCIDE, VOUS, NOUS, MAINTENANT ET ÇA CHANGERAIT LA VIE DE MILLIONS DE GENS. LA FRATERNITE N'EST PAS UNE PROMESSE EN L'AIR, C'EST UNE RÉVOLUTION ET ENSEMBLE ON PEUT LA FAIRE.

REJOIGNEZ LA #REVOLUTIONFRATERNELLE

revolutionfraternelle.org

Secours Catholique
Caritas France

VERYGOODJUDGE


NOURRIR
ÇA VEUT DIRE
SOIGNER
UNE PERSONNE MALADE PEUT RAPIDEMENT SOUFFRIR DE MALNUTRITION.
SAVEZ-VOUS QUE LES MALADIES SONT L'UNE DES PRINCIPALES CAUSES DE LA FAIM DANS LE MONDE, FRAGILISANT ENCORE L'ORGANISME DES PLUS FAIBLES ? ALORS NOUS ŒUVRONS DIRECTEMENT AUPRÈS DES POPULATIONS POUR PRÉVENIR ET SOIGNER, AFIN QU'ELLES PUISSENT RETROUVER UNE VIE ET UNE ALIMENTATION NORMALES.
Action contre la Faim – SIRET 318 990 892 00065 – geometry global – © Guillaume Binet
ACTION CONTRE LA FAIM
C'EST BIEN PLUS QUE NOURRIR.

RESTER

Parfois, un simple voyage sous le soleil des tropiques ne suffit plus. Vous avez envie de passer le cap et de vous installer au Costa Rica ? Chaque année, de plus en plus de personnes se laissent tenter par l'aventure. Il faut dire que le pays a quelques arguments qui ne laisseraient pas de marbre même le plus chauvin d'entre nous. Le climat, la nature et la faune si riche du Costa Rica, les montagnes, les plages, les paysages grandioses, la douceur de vivre… Les raisons de venir y vivre ne manquent pas. Que vous ayez envie de monter une affaire, d'étudier, d'y passer votre retraite ou de réaliser un volontariat de quelques mois, c'est une belle opportunité de vivre une expérience peu ordinaire. Dans tous les cas, un minimum de préparation est nécessaire. Pour vous y préparer au mieux, voici une liste non exhaustive d'organismes qui pourront vous accompagner dans vos démarches et vous aider à mener votre projet à bien.

ACTION CONTRE LA FAIM

102, rue de Paris
MONTREUIL
✆ 01 70 84 70 70
www.actioncontrelafaim.org
Par téléphone de 9h à 13h et de 14h à 18h.

ONG internationale spécialisée dans la lutte contre la faim dans le monde, active dans les domaines de la nutrition, santé, sécurité alimentaire, de l'eau, de l'assainissement. L'association intervient dans des situations de crise. Le but étant de rendre les populations autonomes d'un point de vue de la nutrition, en apportant une aide concrète et en formant les intervenants locaux qui prendront le relais. Ses missions de volontariat durent de trois mois à un an en Afrique, Asie, Amérique, Europe centrale, dans le Caucase, au Moyen-Orient et dans les Caraïbes.

AEFE

23, place de Catalogne
PARIS (14e)
✆ 01 53 69 30 90
www.aefe.fr

Cette agence, sous tutelle du ministère des Affaires étrangères, anime et gère un réseau de près de 500 établissements d'enseignement français à l'étranger, dans près de 140 pays. 370 000 élèves fréquentent ces établissements. Offres d'emploi à l'international pour les titulaires de la fonction publique et informations sur la politique pédagogique, la scolarité et l'orientation émaillent le site Internet de cet organisme qui soutient également l'association Anciens des lycées français du monde et le Lycée Français International Georges Pompidou à Dubaï.

MINISTÈRE DE L'EUROPE ET DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES

www.diplomatie.gouv.fr

Site Internet officiel pour connaître les formalités d'entrée et séjour dans le pays. Dans la rubrique « Services aux Français », vous trouverez un guide de l'expatriation, les modalités de demandes de documents officiels. Sur la page d'accueil en sélectionnant le pays, vous obtenez les contacts des ambassades. Dans l'espace politique, économie et socio-culturel, quantité d'informations et de communications utiles pour qui s'intéresse aux réalités du pays.

BUSINESS FRANCE

77, Boulevard Saint-Jacques
PARIS (14e)
✆ 01 40 73 30 00
Ouvert en semaine de 8h30 à 18h30.

L'Agence pour le développement international des entreprises françaises travaille en étroite collaboration avec les missions économiques. Le site Internet recense toutes les actions menées, les ouvrages publiés, les événements programmés et renvoie sur la page du Volontariat International en Entreprise (VIE). Fondée en 2015, cette structure est née de la fusion entre Ubifrance et l'Agence française pour les investissements internationaux. Elle est affiliée au Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères et au Ministère de l'Économie et des Finances.

INDEX

100% AVENTURA 250
15 LOVE BED AND BREAKFAST 277

A

ACTION CONTRE LA FAIM 403
ADOBE RENT-A-CAR 271, 395
ADOBE RENT A CAR 128
ADRENALINA SURF SCHOOL 301
AEFE 403
AÉROPORT DE PARIS-ORLY 373
AÉROPORT DE PARIS ROISSY-CHARLES-DE-GAULLE 373
AEROPUERTO INTERNACIONAL DANIEL ODUBER QUIRÓS 271
AEROPUERTO INTERNACIONAL JUAN SANTAMARIA 126, 162
AGENCE IMÁGENES TROPICALES 391
AGENCIA MERIDIANOS 385
AIR FRANCE 372
AL CHILE VIOLA 301
ALAJUELA ★★ 160
ALAJUELITAS FIESTAS 6, 109
ALAUTENTICO 382
ALMA DE ARBOL 358
ALMA VOYAGES 374
ALTIPLANO VOYAGE 374
AMAZONITA ECO-LODGE 349
AMERICAN AIRLINES 372
AMIGOS DEL RIO 320
AMIMODO 217
AMOR DE MAR 305
ANAPIA VOYAGES 374
ANCH'IO 233
ANDERSON LORIA GARCIA – GUIDE 231
ANDES AUTHENTIQUES TOURS 374
ANTARES SAILING 283
ANYWHERE COSTA RICA 252
AQUI ARES 184
ARANJUEZ 140
ARAWAK EXPERIENCE 153, 382, 381
ARENAL 1968 235
ARENAL BACKPACKER'S RESORT 232
ARENAL KIORO SUITES & SPA 237
ARENAL MUNDO AVENTURA 231
ARENAL OBSERVATORY LODGE & SPA 237
ARENAL VOLCANO INN 235
ARMONIA AMBIENTAL LODGE 356
AROMA DE CAMPO 245
ARTE INDIGENA BRUNCAJC 362
ARTERIA 147
ARTESANIAS CASEM (COMMISSION ARTISANALE DE SANTA ELENA ET DE MONTEVERDE) 253
ARTS ET VIE 376
ASEPALECO 308
ASOMUFACO 320
ASSOCIATION PRETOMA 298
ATALANTE 376
ATEC 214
ATENAS ★★ 166
AU COEUR DU SOLEIL 337
AVANTI RENT A CAR 162, 395
AVE SOL 187
AVENTURE ET VOLCANS 376
AVES DE TIERRAS ALTAS 241
AVIANCA 372
AVIARIOS DEL CARIBE 206
AXR JACO 315

B

BACKWASH 347
BAHIA BEACHFRONT HOTEL, BAR & RESTAURANT 293
BAHÍA CULEBRA ★★ 272
BAJOS DEL TORO ★★ 172
BALCON DEL MAR 313
BALMORAL 141
BALNEARIOS TERMALES OROSÍ LOS MARTINEZ 182
BAMBOO SUSHI CLUB 281
BAMBOO 175
BANANA AZUL 215
BANANITO ★★ 206
BAR CHICHARONERA PISO TIERRA 181
BAR LAS VEGAS 341
BAR SALSA BRAVA 217
BARRA DEL COLORADO 203
BARVA ★★ 174
BASES D'ACCUEIL CHEZ PIERRE 140, 163
BASILICA DE NUESTRA SEÑORA DE LOS ANGELES 178
BAT JUNGLE 252
BAULA LODGE 202
BAY ISLAND CRUISES 309, 382
BELMAR 249
BEWELCOME 394
BIBLIOTECA NACIONAL MIGUEL OBREGÓN LIZANO 148
BIESANZ 153
BIJAGUA ★ 239
BLOG VERT COSTA RICA 399
BLUE CONGA HOTEL 215
BLUE RIVER RESORT 246
BOCA SAN CARLOS ★★ 228
BOCA TAPADA ★★ 228
BOHEMIA CAFÉ 294
BORINQUEN MOUNTAIN RESORT & SPA 246
BORUCA ★★ 361
BOSQUE DE PAZ 172, 172
BOSQUE NUBOSO DE LOS ANGELES ★★ 171
BOUTIQUE HOTEL & SPA TANGARA AZUL 334
BOUTIQUE HOTEL CRISTAL BALLENA 330
BRIBRI ★★ 219
BSP AUTO 396
BUDDA CAFÉ 203
BUENA VISTA CHIC HOTEL 163
BUENAVISTA SPORT FISHING 292
BUENOS AIRES ★ 361
BUENOS DÍAS 336
BUNGALOWS BALLENA 330
BUNGALOWS CALALÚ 215
BUSINESS FRANCE 403

C

CABANAS GREEN HOUSE 363
CABINAS EL COLIBRI 296
CABINAS EL QUETZAL 356
CABINAS LAS ARDILLAS RESORT SPA 177
CABINAS LOS COCOS 337
CABINAS MANOLO 342
CABINAS MIRA OLAS 336
CABO MATAPALO ★★★ 347
CABUYA ★★ 302
CACAO TRAILS 208
CAFE AGUA AZUL 326
CAFE ANACONDA 326
CAFE BRITT'S COFFEE TOUR 177
CAFÉ COLIBRI 242
CAFÉ CRISTINA 180
CAFE KRACOVIA 146
CAFE MUNDO 144
CAHUITA INN 211
CAHUITA TOURS 210
CAHUITA ★★★ 208
CALA LODGE 249
CALALA BEACH LODGE 302
CAMINO VERDE BED & BREAKFAST 249
CAÑAS ★ 254
CAÑO NEGRO ★★ 229
CAPITÁN SUIZO BEACHFRONT BOUTIQUE HOTEL 280
CARIARI TOURS 214
CARIBBEAN SUMMER FESTIVAL 6, 111
CARIBE HORSE 214
CARIBE SHUTTLE 215, 396
CARNAVAL DE LIMÓN 7, 111
CARNAVAL DE PUNTARENAS 6, 110
CARNETS DE VOYAGE 399
CARTAGO ★★ 178
CASA CHAMELEON 274, 302
CASA CORCOVADO JUNGLE LODGE 346
CASA DE LAS TÍAS 152
CASA DEL REFUGIO DE OJO DE AGUA 355
CASA LEON 140
CASA MARBELLA 299
CASA RÍO BLANCO ECOLODGE 177
CASA SPA 291
CASA TURIRE RESTAURANTE 184
CASA TURIRE 184
CASCADAS DE MONTEZUMA 303
CASCADE DEL TORO 172
CASCADE MANANTIAL DE AGUA VIVA 310
CASCATA DEL BOSCO 363
CASITAS TENORIO B&B 240
CASTILLO DE LA RIVIERA 324
CATARATA DE LA FORTUNA 231
CATARATA DE VOLIO 219
CATARATA ECO-LODGE 232
CATARATA LLANO DE CORTES 254
CATEDRAL METROPOLITANA 136
CATIE 182
CAVERNAS DE BARRA HONDA 286
CEIBA TREE LODGE 238
CELESTE MOUNTAIN LODGE 241
CENTRO CULTURAL ADELA CULTURA DEL CACAO 219
CENTRO CULTURAL E HISTORICO JOSÉ FIGUERES FERRER 171
CENTRO DE RESCATE JAGUAR-RESERVA NATURAL LA CEIBA 212
CENTRO DE RESCATE LAS PUMAS 254
CENTRO TURISTICO BRIGITTE 210
CERAMICA LAS PALOMAS 154
CERVANTES ★ 182
CHANCAY 152
CHARLIE'S JUNGLE HOUSE 328
CHAYOTE LODGE 169
CHILE ROJO 216
CHOCO CAFE 250
CHUBASCOS 165
CINE MAGALY 149
CITRUS 334
CIUDAD NEILY ★ 364
CIUDAD QUESADA ★ 229
CLIMATS DU MONDE 376
CLUB FAUNE VOYAGES 376
COCO'S 211
CONCURSO DE LA CARRETA 6, 109
CONDOTEL LAS CASCADAS 318
CONGO-BONGO 218
COOL VIBES HOSTEL 328
COONATRAMAR FERRY 310
COOPRENA 394
CORPUS CHRISTI 110
COSTA RICA BACKPACKERS 140

COSTA RICA DÉCOUVERTE 382, 393
COSTA RICA EXPEDITIONS 187
COSTA RICA EXPÉRIENCE 383
COSTA RICA GREEN AIRWAYS 126
COSTA RICA GUESTHOUSE 141
COSTA RIDER CAMPERVAN 129, 162
COSTA VERDE INN 152
COULEUR CAFE 299
CRAIC IRISH PUB 146
CREO TRAVEL 151, 384
CST [CERTIFICACIÓN DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA] 394, 398
CUCHARA TICA 349

D

DANTA LODGE 350
DANTICA CLOUD FOREST LODGE 357
DE GUSTIBUS BAKERY 216
DELTA AIRLINES 372
DESTINATION EUROPE 399
DESTINATIONS LATINES 378
DESTINY CAFE 291
DIA 8 DE MAYO 110
DÍA DE JORGE DEBRAVO 109
DIA DE LA ANEXIÓN DE GUANACASTE 6, 110
DIA DE LA INMACULADA CONCEPCION 111
DIA DE LA NEGRITUD COSTARRICENSE 6, 111
DÍA DE LA PERSONA ABORIGEN COSTARRICENSE 7, 110
DIA DE LOS MUERTOS 7, 114
DIA DE LOS REYES 109
DÍA DE SAN JOSÉ 6, 110
DÍA DEL BOYERO 6, 111
DIA DEL NIÑO 6, 111
DIA SAN JUAN 7, 112
DIAMANTE ECO ADVENTURES 273
DOKA COFFEE TOUR 162
DOLCE UVITA 331
DOMINICAL ADVENTURES 330
DOMINICAL ★★★ 328
DON RUFINO 234
DORIS METROPOLITAN 154
DOS BRAZOS ★★ 349
DOUBLETREE BY HILTON HOTEL CARIARI 142
DRAKE'S KITCHEN - CASA EL TORTUGO 343
DRAKE BAY ★★★ 342
DRIFTWOOD GLAMPING NOSARA 290

E

EASY VOLS 373
ECHAPPEES BELLES 399
ECO TERMALES FORTUNA 231
ECOTURISTICO LA TARDE 350
EDEN TICA LODGE 331
EK ART JEWELRY 283
EL ARBOL (HOTEL MAKANDA) 327
EL AVION 326
EL BARCO 298
EL BARRIGON 242
EL BOSQUE 252
EL CAFE LATINO 399
EL CARMEN 300
EL CHANTE VEGANO 164
EL CHIRINGUITO 281
EL COCO BOLO 255
EL COCORRICO VERDE 151
EL CUARTEL DE LA BOCA DEL MONTE 146
EL HORNITO 331
EL LOBO MESTIZO 144
EL MERCADITO 280
EL PULPO SAFARI LODGE 333
EL REINAS BY SUGARS MONKEY 284
EL RINCONCITO LODGE 245
EL RUSTICO 314
EL SANO BANANO 305
EL SAPO RISTOPIZZA COCKTAIL BAR 280
EL SILENCIO 172
EL TRAPICHE 247
EL VAQUERO 282
EMILIO'S CAFÉ 326
ENCANTO LODGE 343
ENVISION FESTIVAL 112
ESCAZÚ ★ 151
ESCURSIA 378
ESMERALDA LODGE 199
ESPADILLA GARDENS HOTEL 324
ESPERANZA B & B 296
ESPÍRITU SANTO COFFEE TOUR 169
ESQUINAS RAINFOREST LODGE 337
ESTACION BIOLOGICA DEL BOSQUE ETERNO DE LOS NIÑOS 248
ESTACION BIOLOGICA LA SELVA 226
ESTACIÓN BIOLOGICA PALO VERDE 255
EVERGREEN LODGE 202
EXPEDICIONES TROPICALES 168
EXPLORNATURA 183, 384

F

FARM TO TABLE 302
FATHER ROOSTER BAR AND GRILL 274
FERIA DE ZAPOTE 112
FERIA DEL CAFÉ 7, 112
FERIA VERDE 135
FERNANDO – GUIDE 210
FESTEJOS PATRONALES NARANJO 112
FESTIVAL DE LA LUZ 112
FIESTA 12 OCTUBRE 114
FIESTA DE JUAN SANTAMARIA 7, 114
FIESTA DE LA VIRGEN DEL MAR 114
FIESTA DE LOS DIABLITOS 7, 114
FIESTA DE SAN ISIDRO 7, 114
FIESTA DE SAN PEDRO Y SAN PABLO 7, 117
FIESTA NACIONAL 6, 117
FIESTA NUESTRA SEÑORA DE LOS ANGELES 6, 117
FIESTA RESORT 310
FIESTAS PALMARES 117
FINCA COLIBRI 181
FINCA EXOTICA ECO LODGE 346
FINCA KÖBÖ 348
FINCA LA ISLA BOTANICAL GARDEN 212
FINCA LUNA NUEVA LODGE 232
FINCA QUEVERI 181
FINCA ROSA BLANCA COUNTRY INN 173
FLOR Y BAMBU 284
FLY WITH US - ULTRALIGHT TOUR 295
FONDA VELA 253
FORTUNA DE BAGACES 244
FORUM TOUTCOSTARICA 399
FRANCE 24 400
FRANCO 145
FUEGO BREW CO 329

G

GAIA HOTEL & RESERVE 323
GALERIA COLIBRI (HUMMINGBIRD GALLERY) 253
GALERIA NAMU 147
GIACOMIN - PASTELERÍA DE GUACHIPELÍN 153
GOLDEN BEAN COFFEE TOUR 183
GOLDEN PINEAPPLE VILLAS 332
GOLF-CLUB DE L'HOTEL FOUR SEASONS 272
GOLF RESERVA CONCHAL 276
GOLFITO ★★ 335
GRACIA MAR VISTA 275
GRAN HOTEL COSTA RICA 142
GRAND DE ORO 142
GRECIA ★ 166
GREEN PAPAYA BAR & RESTAURANT 281
GREEN ROOM CAFÉ 314
GRUTAS DE VENADO 229
GUACIMA 166
GUÁCIMO ★ 197
GUAITIL ★ 287
GUAPILES ★★ 197
GUAYABO ★★★ 186
GUIDE CLOIED TAYLOR MARTINEZ 200
GUIDE ESTELLE 322
GUIDE KEYSUAR HERNANDEZ 214
GUSTO BEACH 295

H

HABITAT 302
HACIENDA GUACHIPELIN 246
HACIENDA LA PACIFICA 255
HACIENDA LOS TRAPICHES 166
HACIENDA MONTE CLARO 184
HACIENDA OROSI 179
HARMONY 291
HELICONIA 334
HEREDIA ★ 173
HIDDEN CANOPY TREEHOUSES 249
HISTORIAS LODGE 249
HOLIS WELLNESS CENTER 327
HORSE JUNGLE 295
HOSTELWORLD 394
HOT ROCKS 217
HÔTEL & SPA ANINGA 202
HOTEL ANDREA 364
HÔTEL ARENAL LODGE WILDLIFE 237
HÔTEL BOYEROS 271
HOTEL CABINAS CAROLINA 230
HOTEL CASA DEL PARQUE 141
HOTEL CASA ROMANTICA 291
HÔTEL CASA TAGO 162
HOTEL DE CAMPO CAÑO NEGRO 230
HÔTEL DE MONTAÑA - EL PELICANO 361
HOTEL EL CHURRASCO 168
HOTEL FARO ARENAL 233
HOTEL FLEUR DE LYS 142
HOTEL KOKORO ARENAL 237
HÔTEL LOS CRESTONES 359
HOTEL M&M 273
HOTEL MARGARITA 341
HÔTEL MARIBÚ CARIBE 204
HOTEL MARY'S 254
HOTEL MOCTEZUMA 304
HOTEL PASATIEMPO 278
HÔTEL PERICO AZUL 313
HOTEL PIBI BOREAL 164
HOTEL PLAYA ESPADILLA 324
HOTEL PLAYA NEGRA 285
HÔTEL PRESIDENTE 142
HOTEL SAN MARIA INN 163
HOTEL SIERPE RIVER 341
HOTEL SLOTH BACKPACKERS 248
HOTEL TROPICO LATINO 300
HOTEL VILLABLANCA 171
HOTEL VILLAS PLAYA SAMARA 294

I

IBERIA 373
IGLESIA DE OROSÍ 180
IGUANA LODGE 348
IMAGES DU MONDE 378
INCOFER 129, 395
INSPIRA 234
INSTITUTO COSTARRICENSE DE TURISMO (ICT) 133, 398
INTERBUS 150, 395
ISLA ALCATRAZ 307
ISLA DEL COCO 350

ISLA BOLAÑOS ★★ 269
ISLA DE CHIRA ★★ 308
ISLA TORTUGA 307, 309
ISOLINA BEACH 275

J

JACÓ ★ 313
JADE MAR 342
JARDÍN BOTÁNICO LANKESTER 180
JARDIN DE MARIPOSAS – BUTTERFLY GARDEN 247
JARDIN DE ORQUIDEAS 247
JARDIN DE PAPILLONS SPIROGYRA 139
JARDINS BOTANIQUES WILSON 363
JAZZ CAFE 151
JERAH 314
JICARAL ★ 308
JINETES DE OSA 343
JOSE CROCODILE TOUR 311
JUMBO CAR 126, 127, 163, 396
JUNGLE BUTTERFLY FARM 298
JUNGLE CROCODILE SAFARI 312
JUNGLE NIGHT TOUR 322

K

KATANA ASIAN CUISINE 300
KAYAK JACÓ 315
KEKÖLDI 212
KOJI'S RESTAURANT 301
KOKI BEACH RESTAURANT BAR 217
KOKOPELLI 341
KOKY'S CHICHARRONERA 320
KUNA VELA 273

L

L'AUTHENTIQUE 294
L'ÉTOILE CELESTE 242
L'ÎLE DE FRANCE 152
LA ANITA RAINFOREST LODGE 245
LA AVISPA - THE WASP 149
LA BOTELLA DE LECHE 277
LA CASA ITALIANA 364
LA CASCADA 304
LA CASITA DE MÖNLI 217
LA CASONA DEL CAFETAL 182
LA CASONA TIPICA 144
LA CASONA 252
LA CHOZITA 232
LA COLINA PURA VISTA 297
LA CRUZ ★ 269
LA ESQUINA DE BUENOS AIRES 144
LA FORTUNA ★★ 231
LA LAMBRETTA PIZZA 327
LA LEONA ECOLODGE 346
LA LLUNA DE VALENCIA 173
LA LUZ 154
LA MARIPOSA 326, 327
LA NEGRA NOSARA 290
LA PALAPA 278, 281
LA PALOMA LODGE 343
LA PARCELA 329
LA PARILLA DE PEPE 363
LA PAZ WATERFALL GARDENS 168
LA PERLA DEL SUR 341
LA PERLITA 313
LA QUINTA DE SARAPIQUI COUNTRY INN 226
LA RANA DE CAHUITA 211
LA ROUTE DES VOYAGES 376
LA RUSTICA 173
LA SABANA APARTOTEL 142
LA VIDA DULCE 306
LAGUNA DE ARENAL ★★★ 238
LAPA RÍOS 347
LAS CATARATAS NAUYACA 328
LAS ESFERAS 331
LAS ESPUELAS 272
LAS HORNILLAS 244
LAS TRES BANDERAS 319
LASTMINUTE 379
LE BERGERAC 141
LE COLIBRI ROUGE 211
LE COQ 273
LE LOFT 315
LES VOILES BLANCHES 280
LIBERIA ★ 270
LIBRERIA FRANCESA 151, 398
LIDIA'S PLACE 216
LINDA VISTA 179
LIVING HOTEL NOSARA 290
LIVING SPA 291
LO QUE HAY 294
LOCOS COCOS 298
LOLA'S PLACE 285
LOMAS DEL VOLCAN 232
LOS CAMPESINOS ECOLODGE 324
LOS CHILES ★ 230
LOS LAGOS 232
LOS PATOS ★★ 350
LUBNAN 145
LUNA AZUL 289
LUNA LODGE 347

M

MACAW LODGE 312
MACHU PICCHU 145
MAE CULPA RESTAURANTE Y PIZZERÍA A LA LEÑA 171
MAKILA VOYAGES 378
MAL PAÍS ★★★ 301
MALEKU 229
MALL SAN PEDRO 151
MANGO VALLEY 167
MANGROVE 339
MANTI 242
MANUEL ANTONIO ESTATES 319
MANUEL ANTONIO ★★★★ 320
MANZANILLO ★★ 218, 299
MAQUENQUE ECO LODGE 229
MAR Y LUNA 336
MARCHÉ COUVERT 320
MARGARITAVILLE BEACH RESORT 275
MARLIN DEL REY 283
MATA DE PLÁTANO ★★ 312
MATAPALO ★★ 328
MERCADO ARTESANAL 147
MERCADO CENTRAL 144, 164
MERCADO DE ARTESANIA 169
MIKADO NATURAL LODGE 278
MINISTÈRE DE L'EUROPE ET DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES 403
MIRADOR DEL VALLE 165
MIRADOR DON ROGER 332
MIRADOR VALLE DEL GENERAL 359
MIRADORS D'OROSÍ ET D'UJARRAS 180
MIRIAM'S QUETZALS 358
MISS JUNIE'S LODGE 202
MISS JUNIE 203
MISTERFLY 373
MOIN ★ 204
MON VOYAGE AU COSTA RICA 392
MONKEY LA-LA 282
MONO CONGO 329
MONTAÑA LINDA HOSTEL 180
MONTE DE LA CRUZ ★★ 174
MONTEVERDE ★★★ 251
MONTEZUMA ★★★ 303
MORPHOS 249
MOTHER EARTH VEGAN HOTEL 278, 279
MUELLE SAN CARLOS ★ 239
MUSÉE VIRTUEL DU COSTA RICA D'HIER 400
MUSEO DE ARTE COSTARRICENSE 139
MUSEO DE CULTURA POPULAR 174
MUSEO DE INSECTOS 150
MUSEO DE LOS NIÑOS 135
MUSEO DEL JADE 135
MUSEO DEL ORO PRECOLOMBINO 138
MUSEO DR. RAFAEL ANGEL CALDERÓN GUARDIA 139
MUSEO FINCA 6 – SPHÈRES DE GRANITE 339
MUSEO HISTORICO JUAN SANTAMARÍA 160
MUSEO NACIONAL 135
MYSTICA LODGE 238

N

NA PRAIA SEAFOOD & RAW BAR 145
NAMMBU BEACHFRONT BUNGALOWS 296
NARANJO ★ 169
NATURAL CENTER TOURS 293
NATURAL LODGE CAÑO NEGRO 230
NATURE LOVERS 319
NAVIERA TAMBOR FERRY 310
NICOYA ★ 286
NOCHE DE LAS BRUJAS 7, 117
NOSARA ★ 289
NOSTALATINA 378

O

OASIS DE LAS PALMAS 334
OBJECTIF NATURE 378
OBSERVATION DE LA BIOLUMINESCENCE 307
OCEAN FOREST ECOLODGE 343
OCÉANES 379
OCOTEA TOURS 252, 384
OFFICE DU TOURISME DU GUANACASTE NORD 271
OJOCHAL ★★ 333
OLAS VERDES 292
OLIO 145
OLLIE'S POINT 270
OPTION WAY 373
ORGANICO 305
OROSÍ LODGE 181
OROSÍ ★★ 179
OSA WILD 345
OSTIONAL ★★★ 287

P

PACHIRA LODGE 203
PACUARE LODGE 187
PALMAR NORTE - PALMAR SUR ★ 338
PALMARES ★ 171
PALMITOUR ★★ 227
PAN DULCE 347
PANADERIA ARTESANAL 314
PANADERÍA BAGUETTE 327
PANADERIA FRANCESA 211
PANADERIA SUIZA OROSÍ 181
PANGAS BEACH CLUB 281
PAQUERA ★★ 308
PARAISO QUETZAL LODGE 357
PARAÍSO 179
PARC D'ATTRACTIONS PUEBLO ANTIGUO 139
PARC MARINO LAS BAULAS 284
PARC NATIONAL PIEDRAS BLANCAS 338
PARISMINA ★ 199
PARQUE CENTRAL DE SARCHÍ 170
PARQUE CENTRAL 135, 160
PARQUE DE LA SABANA 139
PARQUE DE LAS ESFERAS 338
PARQUE ESPAÑA 136

PARQUE FRANCISCO ALVARADO ... 172
PARQUE INTERNACIONAL LA AMISTAD ... 362
PARQUE JUAN SANTAMARÍA ... 161
PARQUE MORAZAN ... 137
PARQUE NACIONAL BARRA HONDA ★ ... 286
PARQUE NACIONAL BRAULIO CARRILLO ... 175
PARQUE NACIONAL BRAULIO CARRILLO ★★ ... 175
PARQUE NACIONAL CARARA ★★★ ... 310
PARQUE NACIONAL CHIRRIPÓ ... 360
PARQUE NACIONAL CHIRRIPÓ ★★ ... 359
PARQUE NACIONAL CORCOVADO ★★★ ... 345
PARQUE NACIONAL DE CAHUITA ... 209
PARQUE NACIONAL GUANACASTE ... 246
PARQUE NACIONAL LOS QUETZALES ... 357
PARQUE NACIONAL MANUEL ANTONIO ... 321
PARQUE NACIONAL MARINO BALLENA ★★★ ... 333
PARQUE NACIONAL PALO VERDE ... 255
PARQUE NACIONAL PALO VERDE ★★ ... 255
PARQUE NACIONAL RINCON DE LA VIEJA ★★★ ... 244
PARQUE NACIONAL SANTA ROSA ★ ... 269
PARQUE NACIONAL TAPANTÍ ★ ... 355
PARQUE NACIONAL TORTUGUERO ★★★★ ... 199
PARQUE NACIONAL VOLCÁN ARENAL ... 236
PARQUE NACIONAL VOLCÁN ARENAL ★★★ ... 234
PARQUE NACIONAL VOLCÁN IRAZÚ ... 179
PARQUE NACIONAL VOLCÁN IRAZÚ ★★ ... 178
PARQUE NACIONAL VOLCÁN MIRAVALLES JORGE MANUEL DENGO ... 244
PARQUE NACIONAL VOLCÁN POÁS ... 167
PARQUE NACIONAL VOLCÁN POÁS ★★★ ... 167
PARQUE NACIONAL VOLCÁN TENORIO ET RÍO CELESTE ... 243
PARQUE NACIONAL VOLCÁN TENORIO ★★★ ... 243
PARQUE NACIONAL VOLCÁN TURRIALBA ... 186
PARQUE NACIONAL ... 137
PARQUE ZOOLOGICO SIMON BOLÍVAR ... 139
PARRITA ★ ... 316
PATAGONIA ARGENTINIAN GRILL ... 282
PÂTISSERIE D'AMOUR ... 146
PAVONES ★★ ... 336
PEACE & LODGE ... 293
PEÑA BRUJA ... 270
PENSHURST ★ ... 208
PENSION SANTA ELENA ... 248
PESQUERIA DA LIMONTA ... 165
PÉTROGLYPHES FARALLÓN ... 254
PICOLINA TOURS ... 342, 384
PIEDRAS BLANCAS ★★ ... 337
PINILLA CANOPY TOUR ... 285
PISTES DE PATINAGE ET ROLLER ... 148
PIZZA TREE ... 298
PIZZERIA LILLIANA ... 364
PLANET DOLPHIN ... 318
PLANET HOLLYWOOD BEACH RESORT ... 272
PLAYA AVELLANAS ★★ ... 284
PLAYA BALISTAS ... 304
PLAYA BEJUCO ... 298
PLAYA BLANCA ... 208, 311
PLAYA BOCA BARRANCA ... 309
PLAYA BONITA ★ ... 204
PLAYA BRASILITO ★ ... 276
PLAYA BUENA VISTA ★★ ... 292
PLAYA CACAO ... 335
PLAYA CARRILLO ★★★ ... 296
PLAYA CATIVO LODGE ... 338
PLAYA CONCHAL ★★★ ... 276
PLAYA DE LOS ARTISTAS ... 305
PLAYA EL OCOTAL ★★ ... 274
PLAYA ESTERILLOS ★★ ... 316
PLAYA FLAMINGO ★★ ... 275
PLAYA GRANDE ... 208, 304
PLAYA GRANDE ★★★ ... 284
PLAYA GUIONES ★★ ... 290
PLAYA HERMOSA ★★★ ... 315
PLAYA HERRADURA ★ ... 312
PLAYA JUNQUILLAL ★ ... 285
PLAYA MATAPALO ... 348
PLAYA NEGRA ... 210
PLAYA NEGRA ★★ ... 285
PLAYA PALO SECO ... 317
PLAYA PAN DE AZUCAR ★★ ... 274
PLAYA PANAMÁ ★★ ... 273
PLAYA PELADA ★★ ... 289
PLAYA PLATANARES ... 348
PLAYA POTRERO ★★ ... 275
PLAYA SÁMARA ★★ ... 292
PLAYA SAN JOSECITO ... 344
PLAYA SAN MIGUEL ★★★ ... 297
PLAYA TAMBOR ★★ ... 306
PLAYA VARGAS ... 210
PLAYA VENTANAS ... 333
PLAYAS DEL COCO ★★ ... 273
PLAZA DE LA CULTURA ... 137
PLAZA DE LA DEMOCRACIA ... 137
PLAZA REAL ... 164
POAS VOLCANO LODGE ... 168
PONTE DES TORTUES ... 200
PONTS SUSPENDUS HELICONIAS LODGE ... 240
POOR MAN'S PARADISE ... 344
POSADA ANDREA CRISTINA B&B ... 226
POSADA NENA CARIBE ... 216
POSADA NENA SANTA ANA ... 153
POSTE DE GARDES FORESTIERS DE MURCIELAGO ... 270
POSTE DE GARDES FORESTIERS DE SANTA ROSA ... 270
PROMOVACANCES ... 379
PROVIDENCIA ... 355
PUERTO JIMÉNEZ ★★★ ... 348
PUERTO LIMÓN ★ ... 204
PUERTO SOLEY ★ ... 269
PUERTO VIEJO DE SARAPIQUÍ ★★ ... 226
PUERTO VIEJO DE TALAMANCA ★★ ... 212
PUNTA ISLITA ... 297
PUNTA ISLITA ★★ ... 297
PUNTA LEONA ... 312
PUNTA MARENCO LODGE ... 344
PUNTA PRECIOSA ... 348
PUNTA RÍO CLARO NATIONAL WILDLIFE REFUGE ★★ ... 343
PUNTA UVA ★★★ ... 218
PUNTA UVITA ★★ ... 330
PUNTARENAS ★★ ... 309
PURA VIDA BAR & RESTAURANT ... 332

Q

QUE RICO ARENAL ... 238
QUEPOLANDIA ... 318
QUEPOS ★★★ ... 317
QUINTA ESENCIA ... 276
QUOTATRIP ... 386

R

RACONTE-MOI LA TERRE ... 398
RAINFOREST SPICES ... 318
RANARIO (FROG POND) ... 248
RANCHO CIELO ALTO ... 332
RANCHO HUMO ... 286
RANCHO MARGOT ... 238
RAPHAEL TERRAZAS ... 327
RARA AVIS ★ ... 228
REFUGE DU PARC DE CHIRRIPÓ ... 361
REFUGE NATIONAL DE GOLFITO ... 335
REFUGIO NACIONAL CURÚ ★★★★ ... 307
REFUGIO NACIONAL DE VIDA SILVESTRE PLAYA HERMOSA-PUNTA MALA ... 315
REFUGIO NACIONAL GANDOCA-MANZANILLO ... 218
RESERVA BIOLÓGICA BOSQUE NUBOSO MONTEVERDE ... 251
RESERVA BIOLÓGICA ISLA DEL CAÑO ★★★★ ... 344
RESERVA BIOLOGICA ISLAS NEGRITOS ... 308
RESERVA BIOLÓGICA TIRIMBINA ... 227
RESERVA BOSQUE NUBOSO SANTA ELENA ... 248
RESERVA CURI-CANCHA ... 252
RESERVA NATURAL ABSOLUTA CABO BLANCO ... 304
RESTAURANT CELAJES ... 250
RESTAURANT ET PIZZERIA EL PARQUE ... 184
RESTAURANT EXOTICA ... 334
RESTAURANT TREEHOUSE ... 250
RESTAURANTE ROSA ... 295
RESTAURANTE VIQUEZ ... 233
RETRO & VINTAGE ... 173
RINCONCITO VERDE ... 181
RIO CELESTE BACKPACKERS ... 240
RÍO CLARO ... 344
RÍO PACUARE ★★★ ... 187
RIO PERDIDO ... 255
RIO SAVEGRE ... 183
RIO TARCOLES ... 311
RÍOS GENERAL, SAVEGRE, GUABO ET PACUARE ... 358
RIOS LODGE ... 198
RMC DÉCOUVERTE ... 400
ROCAMAR ... 301
ROCKING J'S ... 215
RUINES DE L'ÉGLISE D'UJARRÁS ... 180
RUMORS ... 282

S

SABALO LODGE ... W341
SABINE'S SMILING HORSES ... 253
SABOR PORTEÑO ... 272
SAMARA PACIFIC LODGE ... 294
SAMARA PACIFIC RESTAURANT ... 295
SAMARA TRAILS ... 293
SAMOA DEL SUR ... 335, 336
SAN GERARDO DE DOTA ★★ ... 356
SAN ISIDRO DE HEREDIA ★ ... 174
SAN ISIDRO DEL GENERAL ★ ... 358
SAN JOSÉ FREE WALKING TOUR ... 133
SAN PEDRO ★★ ... 150
SAN RAFAEL DE GUATUSO ★★ ... 229
SAN RAMÓN ... 169
SAN VICENTE DE MORAVIA ... 150
SAN VITO ★ ... 363
SANSA ... 126
SANTA ANA ★★ ... 153
SANTA CRUZ ... 183
SANTA CRUZ ★ ... 286
SANTA ELENA ★★ ... 247
SANTA LUCÍA DE HEREDIA ★ ... 174
SANTA TERESA ★★★ ... 299
SANTO DOMINGO DE HEREDIA ★ ... 173
SARAPIQUÍS RAINFOREST LODGE ... 227
SARCHI ★★ ... 169
SAVEGRE HOTEL DE MONTAÑA ... 358
SCUBA DIVE COSTA RICA ... 283

EDITION

Directeurs de collection et auteurs : Dominique AUZIAS et Jean-Paul LABOURDETTE
Auteurs : Sophie CLEMENSON, Manon CHAUVIN, Mathias DESHOURS, Juliette COURTOIS, Baptiste THARREAU, Adélaide SAUTER, Amandine GLEVAREC, Sylvie DEL COTTO, Kevin GIRAUD, Romain RISSO, Jean-Baptiste THIBAUT, Julie OLAGNOL, Caroline DHERBEY, Saliha HADJ-DJILANI, Julie RAULT, Jean-Paul SANCHEZ, Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS et alter
Directeur Editorial : Stéphan SZEREMETA
Rédaction Monde : Laure CHATAIGNON, Morgane VESLIN, Pierre-Yves SOUCHET, Natalia COLLIER
Rédaction France : Briséis CREAC'H-MENUT, Audrey VEDOVOTTO, Marie VIGNERON, Nicolas WODARCZAK, Mélanie PEILLET

FABRICATION

Maquette et Montage : Romain AUDREN, Julie BORDES, Delphine PAGANO
Iconographie et Cartographie : Anne DIOT, Julien DOUCET

WEB ET NUMERIQUE

Directeur Web : Louis GENEAU de LAMARLIERE
Technical Project Manager : Hervé MARION
Développeurs : Guillaume BARBET, Adeline CAUX
Intégrateur Web : Mickael LATTES, Antoine DION
Webdesigner : Caroline LAFFAITEUR
Community Traffic Manager : Alice BARBIER, Noémie LE SAUX

DIRECTION COMMERCIALE

Directeur commercial : Guillaume VORBURGER
Coordinatrice des Régies commerciales : Manon GUERIN
Account Manager Marketplace : Leila ROUGEOT
Responsable Régies locales : Michel GRANSEIGNE
Responsables Développement régie inter : Jean-Marc FARAGUET, Guillaume LABOUREUR et Camille ESMIEU
Assistante commerciale Régie internationale : Leila ANTRI-BOUZAR
Chefs de Publicité Régie nationale : Caroline AUBRY, François BRIANCON-MARJOLLET, Perrine DE CARNE MARCEIN, Jonathan TOUTOUX,
Régie COSTA RICA : Laurent BOSCHERO

DIFFUSION ET PROMOTION

Directrice des Ventes : Bénédicte MOULET assistée d'Aissatou DIOP
Responsable des ventes : Jean-Pierre GHEZ assisté de Nelly BRION
Relations Presse-Partenariats : Jean-Mary MARCHAL

ADMINISTRATION

Président : Jean-Paul LABOURDETTE
Directrice des Ressources Humaines : Dina BOURDEAU assistée de Sandra DOS REIS et Eva BAELEN
Directrice Administrative et Financière : Valérie DECOTTIGNIES
Comptabilité : Guillaume PETIT, Aminata BAGAYOKO, Jeannine DEMIRDJIAN et Adama DIABY
Recouvrement : Fabien BONNAN assisté de Sandra BRIJLALL
Responsable informatique : Elie NZUZI-LEBA

PETIT FUTÉ COSTA RICA

LES NOUVELLES EDITIONS DE L'UNIVERSITE
18, rue des Volontaires - 75015 Paris.
✆ 01 53 69 70 00 - Fax 01 42 73 15 24
Internet : www.petitfute.com
SAS au capital de 1 000 000 € -
RC PARIS B 309 769 966
Couverture : Rainette aux yeux rouges du Costa Rica © ABDESIGN - iStockPhoto.com
Impression : CORLET IMPRIMEUR - 14110 Condé-en-Normandie
Achevé d'imprimer : mars 2023
Dépôt légal : 30/03/2023
ISBN : 9782305084473

Pour nous contacter par email, indiquez le nom de famille en minuscule suivi de @petitfute.com
Pour le courrier des lecteurs : info@petitfute.com

IMPRIMÉ EN FRANCE

SEA TURTLE CONSERVANCY 200
SEASONS 282
SELVA BANANITO LODGE 207
SELVA LINDA LODGES 319
SELVATURA PARK 250
SEMANA SANTA 117
SENDERO EL TIGRE 349
SEÑOR PATACON 272
SERENITY 318
SHANA BY THE BEACH 325
SIBU CHOCOLATE 147, 174
SIERPE ★★ 339
SIKWA RESTAURANTE 145
SIQUIRRES ★ 197
SIXAOLA ★ 219
SKY ADVENTURES 235, 250
SLOTH SANCTUARY OF COSTA RICA 206
SODA DOÑA MARIA 203
SODA EL PATTY 204
SODA LA TIQUICIA 300
SODA MARBELLA 349
SOURCES CHAUDES 235
SOUVENIR MUSEUM 165
SPA SIMBIOSIS 244
SPANISH BY THE RIVER TURRIALBA 184
SPHÈRES MÉGALITHIQUES DU DIQUIS 339
STADE RICARDO SAPRISSA AYMA 148
STAGE PHOTO 242
STASHU'S CON FUSION 217
STATION DE RANGERS-RENSEIGNEMENTS 200
STEAK HOUSE EL NOVILLO 238
STELLA'S MONTEVERDE 253
STUDIO HOTEL 154
SUEÑO CELESTE 241
SUIZO LOCO LODGE HOTEL & RESORT 211
SUMMER-SALT DIVE CENTER 274
SUNSHINE SANCTUARY 303
SUP & SURF 283
SURF BOX 276
SURF CAMP 302
SURF CULTURE 283
SURF INN HERMOSA 316

T

TABACON HOT SPRINGS 235
TACACORI ECOLODGE 165
TACO'S BAR 314
TAMARINDO ★★ 277
TAMBOR BAY BIRDING 306
TAPIR VALLEY 240
TARGET RENT A CAR 129, 396
TEATRO MELICO SALAZAR 136, 149
TEATRO NACIONAL 138
TEATRO VARIEDADES 149
TENORIO LODGE 241
TERMALES RIO NEGRO 245
TERMINAL COCA-COLA 129
TERMINAUX DE BUS 271
TERRA CARIBEA COSTA RICA 386, 384
TERRA TRAVEL COSTA RICA 322
TERRE ET NATURE VOYAGES 379
THE BACKYARD 316
THE HOOK UP 312
THE LODGE AT REVENTAZON RIVER MOUNTAIN RANCH 185
THE WESTIN RESORT & SPA 276
TIERRA LATINA 379
TIERRA MADRE ECO LODGE 269
TIERRA MIA 233
TIERRA Y FUEGO 306
TILAJARI HOTEL RESORT & CONFERENCE CENTER 239
TILAPIAS EL PAVÓN 334
TILARÁN ★ 254
TIN JO 144
TISKITA JUNGLE LODGE 336
TITI CANOPY TOUR 322
TITOKU 231
TODO ES POSIBLE 216
TORTUGA SURF SCHOOL 315
TORTUGAS DE PACUARE 197
TOUCANET LODGE 355
TOUR DE CHOCOLAT 324
TOUTCOSTARICA 129, 160, 384, 396
TRAMONTI 253
TREE CHOCOLATE 240
TRINCHERAS 358
TRIO DE TURISMO 389
TURISMO CURU AGENCIA DE VIAJES 308
TURRIALBA ★★ 182
TVS MONDE 400

U

UTOPIA FRENCH BAKERY & RESTAURANT 281

V

VACANCES AU COSTA RICA 388
VERT COSTA RICA 388
VIA TROPICAL COSTA RICA 386
VIC TOURS 275
VIDA ASANA 316
VIE SAUVAGE 379
VILLA CALETAS 313
VILLA DEEVENA 285
VILLAS NICOLAS 324
VILLAS RÍO MAR 329
VISIT COSTA RICA 400
VOLCÁN BARVA 177
VOYAGEAUCOSTARICA.COM 386
VOYAGES A MOTO 400

W

WATSI 214
WAVE EXPEDITIONS 234
WIDE MOUTH FROG 318
WILD RIDER COSTA RICA 129, 396
WOK N ROLL 282

X

XANDARI PLANTATION RESORT & SPA 164

Y

YATAMA RAINFOREST ECOLODGE 227
YAXA 289
YLANG YLANG BEACH RESORT 305
YORKIN 214

Z

ZANCUDO ★★★ 337
ZARCERO ★ 171
ZEPHYR PALACE 314

Location véhicule

Moins chère et sans surprise

TOUT COSTA RICA

Le Spécialiste 4X4 au Costa Rica



Sans acompte ni coordonnées bancaires

Offre
TOUT INCLUS
A partir de
260$/semaine

Offre
PETIT BUDGET
A partir de
160$/semaine

Devis gratuit et immédiat :

www.toutcostarica.com

Le Costa Rica moins cher qu'en agence de voyage

TOUT COSTA RICA

Préparez, Profitez, Partagez

Tous les bons plans du Réseau Solidaire :

Accueil :

Idéal pour profiter d'infos sur le pays et surtout poser vos dernières questions avant de partir sur les routes. Gratuit et à volonté.

4x4 :

Location sans surprise et en toute confiance Transparence et fiabilité à petit budget.

-45% Sur 250 hôtels et 250 activités :

Jusqu'à 45% de réduction dans plus de 250 hôtels et 250 activités sélectionnés.

24 Assistance francophone 24/7 :

Assistance francophone 24/7 pour pallier aux petits imprévus du voyage.

Rendez-vous sur :

www.toutcostarica.com

Marre des vacances ruinées car tous les bons plans affichaient complet en dernière minute ?



mypetitfute

M'A RECONCILIÉ AVEC LES GUIDES DE VOYAGE : **SUR MESURE**, **PAS CHER** ET DISPO SUR MON **SMARTPHONE**

VOTRE **GUIDE NUMÉRIQUE SUR MESURE** EN MOINS DE 5 MINUTES POUR **2,99 €**

mypetitfute.fr

© COOLFINGER101 - STOCK.ADOBE.COM

PRÉPAREZ ET PROLONGEZ
VOTRE VOYAGE SUR NOTRE SITE
WWW.PETITFUTE.COM



INSPIREZ-VOUS
GRÂCE AUX REPORTAGES, PHOTOS ET ACTUALITÉS DE VOTRE PROCHAINE DESTINATION.

ORGANISEZ
VOS VACANCES EN PROFITANT D'INFORMATIONS TOURISTIQUES ET PRATIQUES

DÉCOUVREZ PLUS D'UN MILLION D'ADRESSES EN FRANCE ET DANS LE MONDE AVEC L'AVIS DE NOS AUTEURS ET D'UNE COMMUNAUTÉ D'1,5 MILLION DE VOYAGEURS.

PARTAGEZ
VOS EXPÉRIENCES, VOS COUPS DE CŒUR ET VOS COUPS DE GRIFFES EN DÉPOSANT VOS AVIS.

INSCRIVEZ-VOUS
À NOTRE NEWSLETTER.

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK, INSTAGRAM, TWITTER ET PINTEREST POUR REMPORTER DE NOMBREUX CADEAUX.

RÉSERVEZ EN 1 CLIC POUR BÉNÉFICIER DES BONS PLANS DE NOS PARTENAIRES.

Via tropical
COSTA RICA

VOTRE AGENCE LOCALE FRANCOPHONE
SPÉCIALISTE DU VOYAGE SUR MESURE

¡Authentiquement Pura Vida!

COSTA RICA



www.viatropicalcr.com

(+506) 8399-1331

info@viatropicalcr.com

VOYAGEZ FUTÉ
SCANNEZ MOI

15,95 € Prix France

9 782305 084473