



# Costa Rica

Manuel des ventes



Conception : Indigo Unlimited • Réalisation : LPP - Lewit Philippe  
Impression : Le Réveil de la Marne • Crédits photos : ICT



# Carnet de voyage

## Pourquoi conseiller le Costa Rica ?

】 **Accessibilité** : bénéficiant d'une situation géographique privilégiée entre l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud, le Costa Rica est une destination facile d'accès avec, entre autres, des vols directs opérés par Air France. De plus, la découverte du pays est facilitée par le bon état du réseau routier.

】 **Sécurité** : c'est un des pays parmi les plus sûrs d'Amérique latine. Et le premier État à avoir aboli son armée en 1948. Le Costa Rica a également été élu plusieurs fois pays le plus heureux du monde par le « Happy Planet Index ».

】 **Hospitalité** : les Costariciens, surnommés les « Ticos » (« Ticas » au féminin), sont accueillants et bienveillants. Avec cette indéfectible bonne humeur qui s'exprime à travers l'expression « Pura Vida » utilisée pour saluer ou exprimer sa joie de vivre.

】 **Infrastructures & services** : le Costa Rica dispose d'une large gamme d'établissements hôteliers, modernes et bien équipés de diverses catégories : écolodges, boutiques-hôtels, all inclusive, hôtels de luxe...

】 **Développement durable** : au Costa Rica, qui se place parmi les pionniers et les leaders du tourisme responsable, c'est une véritable philosophie de vie. Un plan de décarbonisation pour 2050 est actuellement en place.

】 **Nature & découvertes** : grâce à ses nombreux écosystèmes, le territoire alterne montagnes, forêts tropicales humides, sèches ou encore nuageuses, volcans et plages paradisiaques qui offrent des expériences multiples au cours d'un même voyage.

】 **Art de vivre** : la gastronomie costaricienne dévoile une

étonnante variété de saveurs. Le pays a l'opportunité de produire fruits et légumes tout au long de l'année : plaisirs gustatifs assurés pour les visiteurs ! Aux abords des volcans, on trouve des sources thermales et des bains de boue volcanique ainsi que des hôtels et lodges qui proposent des activités de bien-être.

## Carte d'identité

】 **Géographie** : le Costa Rica, qui signifie « la côte riche », est situé en Amérique centrale, entre le Nicaragua et le Panama. La côte ouest est bordée par l'océan Pacifique et la côte est par la mer des Caraïbes. Le pays abrite 6 % de la biodiversité mondiale et 26 % de son territoire est classé zone protégée. Avec ses chaînes de montagnes, dont la plus haute, le Cerro Chirripo, culmine à 3 819 m, ses forêts tropicales et ses volcans (Irazú, Poas, Turrialba, Arenal, Rincón de la Vieja) encore en activité pour certains, en passant par ses plages paradisiaques, la diversité des paysages et des climats du Costa Rica ainsi que ses richesses naturelles garantissent des expériences de voyages uniques à tous les voyageurs.

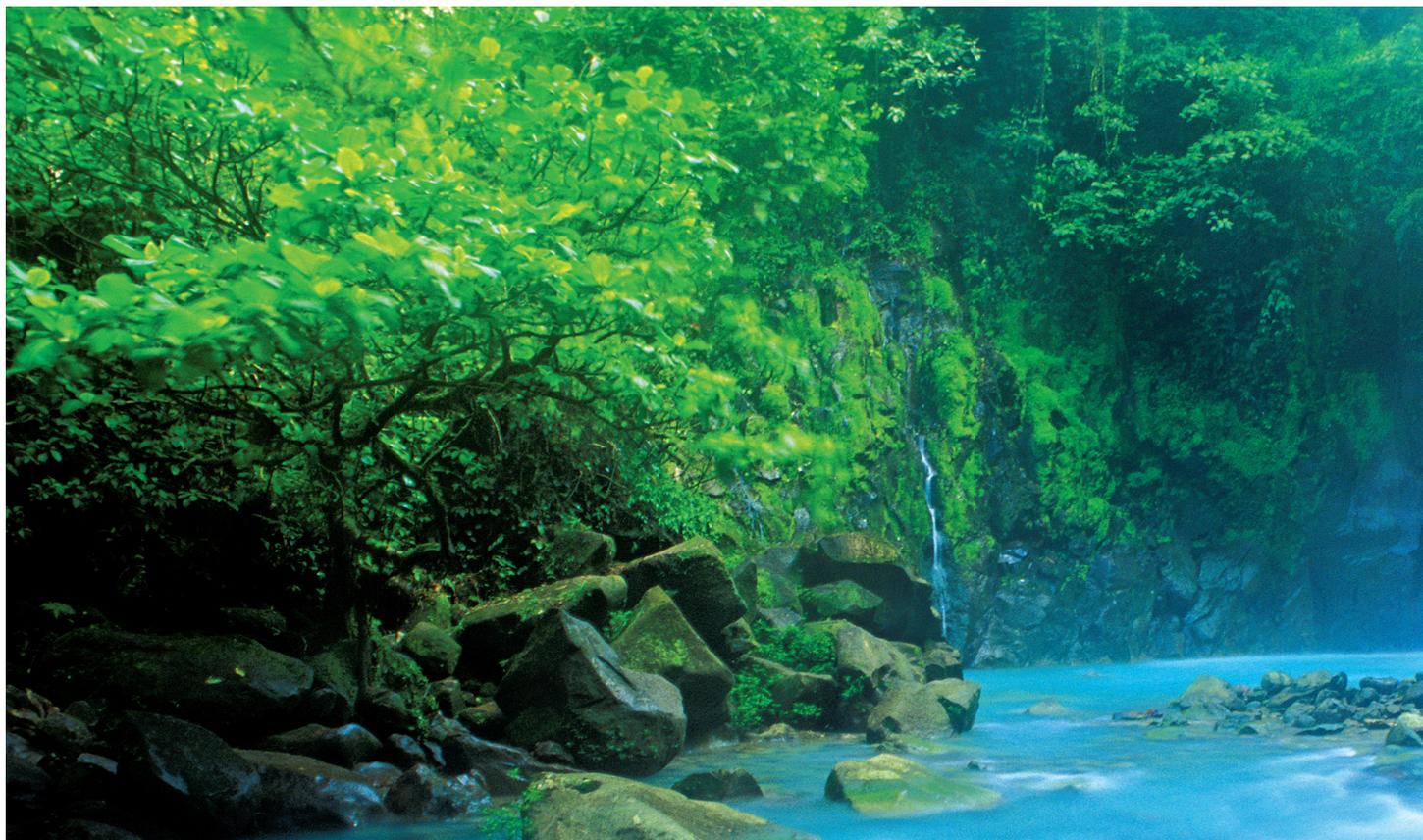
】 **Division administrative** : le territoire se répartit en sept régions. À savoir : San José, Alajuela, Cartago, Heredia, Guanacaste, Puntarenas et Limón.

】 **Superficie** : 51 000 km<sup>2</sup>.

】 **Population** : 4,9 millions d'habitants (2019).

】 **Capitale** : San José.

】 **Régime politique** : république démocratique multipartite dotée d'un régime présidentiel. Le Président est à la fois



Chef de l'État et Chef du Gouvernement. Le pouvoir exécutif est exercé par le Gouvernement ; l'Assemblée Nationale détient le pouvoir législatif ; le pouvoir judiciaire est indépendant de l'exécutif et du législatif.

► **Religions :** le catholicisme est majoritaire. La constitution l'établit comme religion officielle, même si elle reconnaît la liberté de culte et affirme la séparation de l'église et de l'État. La sainte patronne du pays est la Vierge de Los Angeles. Autres religions : protestants et évangélistes (23 %), autres (8 %).

► **Climat :** destination 365 jours, le Costa Rica est agréable toute l'année. On distingue deux saisons : sèche (décembre à fin avril) et verte (mai à fin novembre). Durant la saison verte, il pleut quelques heures l'après-midi tandis que les matinées sont chaudes et ensoleillées. Durant cette période, il est également possible d'observer des baleines sur la côte de l'océan Pacifique et la ponte des tortues vertes sur les plages de Tortuguero. La température moyenne varie entre 21 et 26°C. Le pays possède également différents micro climats qui permettent la grande diversité des paysages, de la flore et de la faune.

## ■ Guide pratique

### ► Formalités

Passeport en cours de validité (+ 6 mois après la date de retour). Pas de visa pour un séjour inférieur à 3 mois. Taxe par personne (29 USD) à régler en quittant le territoire à l'aéroport international. Aujourd'hui, certains billets d'avion incluent déjà cette taxe dans leur tarif.

### ► Argent

La monnaie nationale est le colon costaricien (CRC). Le dollar américain (USD) et les principales cartes internationales de crédit sont acceptés partout. Nombreux distributeurs automatiques de billets (DAB).  
1 EUR = 650,95 CRC (juin 2020).

### ► Décalage horaire

- 8 h en été, - 7 h en hiver.

### ► Langues

La langue officielle est l'espagnol, mais l'anglais est couramment parlé dans les régions touristiques. Il est également possible de trouver des infrastructures et services en français.

### ► Santé

Aucun vaccin obligatoire.

### ► Électricité

110 volts (adaptateur avec prise électrique à fiches plates).

### ► Conduite

Le permis de conduire national (français) est nécessaire, et suffisant. Conduite à droite. Le réseau routier est en bon état. Pour visiter certaines zones, il est recommandé de louer un véhicule 4x4 avec GPS. Les principaux loueurs internationaux de voitures sont présents au Costa Rica dans les villes et les aéroports.

### ► Indicatif téléphonique

Pour appeler le Costa Rica depuis la France : 00 506 + numéro à 8 chiffres.

## ■ Comment y aller ?

**Compagnies aériennes :** Air France opère quatre vols directs hebdomadaires depuis Paris-CDG en haute saison (octobre-mars) et deux vols directs par semaine en basse saison.



(avril-septembre). Vols avec escales avec Iberia, Lufthansa, Condor, KLM, Edelweiss Air, American Airlines, United Airlines, Delta Air Lines, Aeromexico (entre Paris et Liberia avec escale à Mexico DF).

**Durée de vol :** Paris (CDG)-San José (SJO) non-stop (10h30 en moyenne).

**Aéroports internationaux :** Juan-Santamaria de San José (SJO), Daniel-Oduber-Quirós de Liberia (LIR).

## ■ Principaux événements

**Janvier :** fête de Palmares (province d'Alajuela). Foire du Café (à Frailes, Vallée centrale).

**Février :** carnaval de Puntarenas (province de Puntarenas).

**Mars :** fête de San José (dans tout le pays), tour du lac Arenal (VTT), fête des Conducteurs de Chars à Bœufs à Escazo.

**Mars/Avril :** Semaine sainte (Pâques), fête la plus importante du calendrier.

**Avril :** IGFA Offshore World Championship (pêche sportive).

**Mai :** fête de San Isidro Labrador.

**Juillet :** fête de la Vierge de la Mer à Puntarenas.

**Juillet/Août :** festival Afro-cultural Limón Roots.

**Août :** fête de la Vierge des Anges ou Vierge noire.

**Octobre :** carnaval de Limón, día de la Raza (jour de l'hispanité), jour des Masques traditionnels (le 31).

**Décembre :** festival des Lumières (San José), carnaval national, fête des Négritos (province de Puntarenas), fête de l'Immaculée Conception.

## ■ Jours fériés

**Janvier :** jour de l'An (le 1<sup>er</sup>).

**Mars/Avril :** Jeudi et Vendredi saints de la Semaine sainte.

**Avril :** fête de Juan Santamaria (le 11).

**Mai :** fête du Travail (le 1<sup>er</sup>).

**Juillet :** annexion del Partido de Nicoya (le 25).

**Août :** journée de la Vierge de Los Angeles (le 2), fête des Mères (le 15).

**Septembre :** jour de l'Indépendance (le 15).

**Octobre :** journée de la Culture (le 12 en 2019).

**Décembre :** Noël (le 25).

## ■ Repères historiques

**1100 avant Jésus-Christ :** premier peuplement du territoire par les Olmèques.

**800 avant Jésus-Christ :** création de Guayabo sur les pentes du volcan Turrialba.

**800 après Jésus-Christ :** les Chorotegas arrivent à Nicoya.

**1502 :** au cours de son quatrième et ultime voyage vers le Nouveau Monde, Christophe Colomb débarque à Limón.

**1506 :** colonisation espagnole.

**1563 :** fondation de la ville de Cartago par Juan Vázquez de Coronado.

**À partir de 1700 :** construction de nombreuses villes.

**À partir de 1800 :** introduction de la culture du café.

**1821 :** le 15 septembre, le pays devient une république indépendante.

**1838 :** déclaration de l'indépendance.

**1987 :** Óscar Arias Sánchez, premier lauréat du prix Nobel de la paix à être élu à la tête d'un État latino-américain.

**2018 :** depuis le 8 mai, Carlos Alvarado Quesada est Président de la République.

## OÙ SE RENSEIGNER ?

### OFFICE DE TOURISME C/O INDIGO UNLIMITED

2, square Trudaine - 75009 Paris

Tél. : + 33 (0)1 40 28 10 00

Edna Jaime

ej@indigofrance.com

Site officiel de l'office de tourisme du Costa Rica

[www.visitcostarica.com/fr](http://www.visitcostarica.com/fr)

Portail professionnel

[www.puravidaniversity.eu/fr](http://www.puravidaniversity.eu/fr)

Site tourisme d'affaires & MICE

[www.costaricapuremeetings.com](http://www.costaricapuremeetings.com)

### AMBASSADE DU COSTA RICA

4, square Rapp - 75007 Paris

Tél. : + 33 (0)1 45 78 96 96

Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 17h

Sur rendez-vous





TEATRO NACIONAL

CALDERÓN DE LA BARCA

# Province de

# SAN JOSÉ



AU CŒUR DE LA PROVINCE DE SAN JOSÉ, LA PLUS PEUPLÉE DU COSTA RICA, SE TROUVE LA CAPITALE ÉPONYME FONDÉE AU XVIII<sup>e</sup> SIÈCLE SUR LE PLATEAU DE LA VALLÉE CENTRALE. C'EST LE CENTRE POLITIQUE, ÉCONOMIQUE ET CULTUREL DU PAYS.

## ■ SAN JOSÉ, UNE ÉTAPE CAPITALE

À 130 km de Limón sur la côte caribéenne et 115 km de Puntarenas sur la côte pacifique, San José, construite à partir de 1737 sur un lieu nommé « Boca del Monte », et capitale du Costa Rica en 1823 à la place de Cartago, s'inscrit dans une large plaine cernée de volcans, de montagnes et de terres fertiles. Appelée « Chepe » par les natifs, elle rivalise d'attraits, avec une grande variété de musées, théâtres, parcs, bâtiments historiques et autres quartiers branchés.

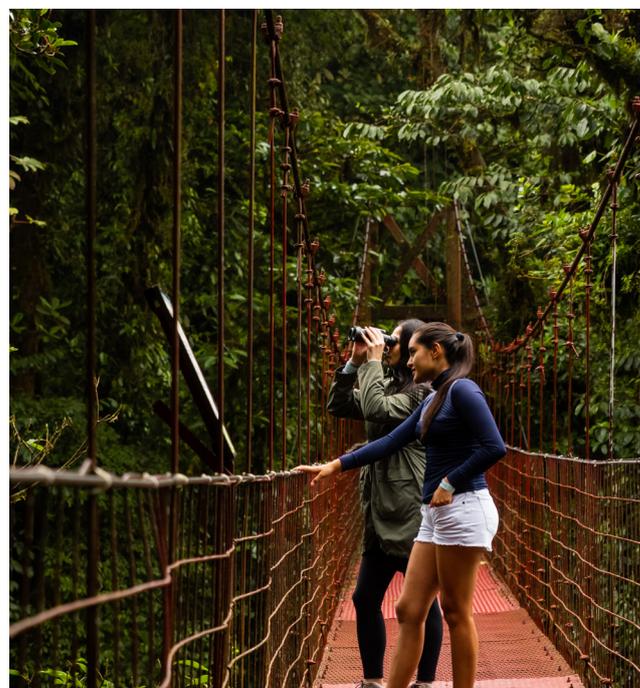
## ■ Des visites incontournables

**Théâtre National :** ce bâtiment historique au style néoclassique a été inauguré en 1897. L'intérieur de ce monument national dévoile un décor somptueux avec statues et tableaux, escaliers en marbre et parquets en bois.

**Musée National du Costa Rica :** dans l'enceinte de la forteresse Bellavista, il propose une rétrospective de l'histoire, de la société et de la culture costariciennes.

**Musée du Jade :** dans l'Instituto Nacional de Seguros situé dans le centre-ville, il possède une très intéressante collection d'environ 7 000 objets avec des pièces en jade vert, noir et bleu, des céramiques, des poteries et des ornements en or de l'époque précolombienne. On y découvre aussi une collection d'art et d'ethnographie.

**Musées de la Banque Centrale du Costa Rica :** sous la place de la Culture, ils protègent une partie du patrimoine archéologique, numismatique et artistique





du pays. Le hall principal est le musée de l'Or précolombien qui offre une belle perspective de l'art aurifère des Indiens Brunca et explique les différentes techniques utilisées pour le travail de l'or. La salle du musée de la Numismatique présente la plus grande collection dans le monde entier de pièces de monnaie et de billets de banque du Costa Rica. On y découvre également des collections d'art visuel et des œuvres d'artistes costariciens.

**Cathédrale Métropolitaine** : construite en 1871, cet édifice allie styles byzantin, néoclassique et baroque, avec de superbes vitraux.

**Et aussi** : le théâtre Mélico Salazar, le Musée philatélique et numismatique, le musée d'Art contemporain, le Musée des Sciences naturelles La Salle, le Castillo Azul (château bleu), les églises Notre-Dame de la Soledad et Notre-Dame du Carmen, les statues du pape Jean-Paul II et de Juan Mora Fernández (premier Président du Costa Rica), le parc La Sabana...

## ■ À découvrir, à faire

**Parc National** : au cœur de la capitale, il offre un véritable havre de paix. Il est bordé par des édifices historiques gouvernementaux, dont l'Assemblée législative et la Bibliothèque nationale.

**Marché Central** : avec son dédale de ruelles bordées d'étals en tout genre, c'est une découverte idéale pour s'imprégner de la vie costaricienne.

**Barrio Amón** : ce quartier plein de charme et à taille humaine est très agréable à parcourir, pour l'architecture de ses maisons et bâtiments construits au XIX<sup>e</sup> siècle et au début du XX<sup>e</sup> siècle, mais aussi ses lieux « tendance », entre galeries d'art, boutiques (créateurs et designers costariciens), cafés et restaurants parmi les meilleurs de la ville.

**Musée Historique Agricole de Santa Ana** : dans le Centre de Conservation de Santa Ana, il raconte et explique l'histoire de l'agriculture et le boom de la culture du café costaricien.

## À NE PAS MANQUER AUX ALENTOURS

**Escazú** : à l'ouest du parc La Sabana à San José, ce quartier révèle plusieurs ambiances. Moderne à San Rafael de Escazú. Coloniale à San Antonio de Escazú. Agricole à San Antonio de Escazú. À savoir : chaque deuxième dimanche du mois de mars, San Antonio de Escazú célèbre le « Día del Boyero » (fête des conducteurs de chars à bœufs).

**Santa María de Dota** : à 40 km de la capitale, ce village authentique est une excursion privilégiée pour les passionnés de nature. On peut y visiter les

## LE CENTRE NATIONAL DES CONGRÈS ET CONVENTIONS

i

À 10 km du centre-ville de San José et à 8 km de l'aéroport international de Juan Santamaría, le Centre National des Congrès et Conventions, inauguré en 2018, a une superficie de 15 600 m<sup>2</sup> et peut accueillir jusqu'à 4 600 personnes. Il comprend un hall d'exposition et différents espaces modulables pour organiser des événements et combine un design et une technologie de pointe avec un impact limité sur l'environnement. L'établissement comprend un salon principal de 3 739 m<sup>2</sup> pouvant accueillir jusqu'à 4 000 personnes. Six autres salles sont aussi disponibles avec vestiaire et parking (d'une capacité de mille véhicules).

plantations de café et pêcher dans le fleuve Pirris. À recommander aussi pour les familles.

**Los Cusingos :** cette réserve de 78 hectares se situe à Quizarrá de Pérez Zeledón. Elle a été fondée sur les terrains de la finca de Alexander Skutch, célèbre ornithologue américain. Randonnées et observation d'oiseaux.

**Parcs Nationaux\* :** La Cangreja, Los Quetzales, Chirripó (à cheval sur les provinces de San José, Limón et Cartago), Braulio Carrillo (à cheval sur les provinces de San José, Heredia et Limón).

\* Voir rubrique spéciale en page 31



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Les 4,9 millions de Costariciens** font partie des populations les plus éduquées au monde, avec un taux d'alphabétisation de 96 %.

**Le programme des ambassadeurs du tourisme d'affaires** a pour but d'impliquer les institutions et les associations dans la réception des événements internationaux dans le pays.

**Expotur, organisé par l'Association des professionnels du tourisme** au Costa Rica (Acoprot), rassemble chaque année plus de 300 professionnels du secteur du tourisme pour proposer les nouveaux produits touristiques du pays. À San José, au mois de mai.

## CONSEILS À VOS CLIENTS



- **...d'assister** à un spectacle au Théâtre National.
- **...de déguster** des fruits et légumes exotiques au marché de producteurs qui se tient tous les dimanches dans le quartier de Zapote.
- **...de rencontrer** des locaux qui propose des circuits mêlant histoire, divertissements et recommandations d'habitants afin d'offrir aux voyageurs une toute autre expérience de séjour dans la capitale. À savoir : le blog de Carpe Chepe est une mine d'or pour se tenir au courant des événements, des anecdotes et même pour trouver des idées de cadeaux uniques.
- **...de faire découvrir** à leurs enfants le Musée des Sciences naturelles qui possède une impressionnante collection de squelettes et d'animaux en peluche, le Musée interactif des enfants situé dans une ancienne prison et présentant des thèmes liés aux sciences, à l'histoire, à la technologie et aux arts.
- **...de prendre le train** pour une escapade de San José à Puerto Caldera et jusqu'à Puntarenas, tous les samedis et dimanches à 6h du matin.



## SAVEURS GASTRONOMIQUES

San José caractérise à elle seule l'offre gastronomique du pays. Les plus grands hôtels de la ville et de nombreux restaurants proposent une véritable expérience culinaire avec des plats à base d'aliments cultivés dans leurs propres jardins. Il est possible d'acheter des produits de saison directement aux producteurs qui organisent tous les week-ends des petits marchés dans tout le pays. Le « casado » est le plat le plus emblématique du Costa Rica, composé de riz et d'haricots noirs avec des accompagnements (œufs, viande, poulet, poisson...), en plus des délicieux fruits et légumes locaux à déguster toute l'année. À Turrialba, ne pas manquer également la visite (avec dégustation de fruits tropicaux) du CATIE (Centre agronomique tropical de recherche et d'enseignement), organisme officiel dédié à la recherche et à l'éducation sur l'agriculture tropicale.



Province de

CARTAGO



VOLCANIQUE AVEC LA PRÉSENCE DU VOLCAN IRAZÚ, ET PARCOURUE PAR DE NOMBREUX COURS D'EAU, LA PROVINCE DE CARTAGO EST PRINCIPALEMENT VOUÉE À L'AGRICULTURE ET À L'ÉLEVAGE. ICI, ÉCOTOURISME ET TOURISME D'EXPÉRIENCES SONT EN PLEIN DÉVELOPPEMENT.

### ■ CARTAGO, CAPITALE RELIGIEUSE

Dans la Vallée centrale, entre la cordillère de Talamanca et le volcan Irazú, Cartago ou la « très noble et très loyale ville de Cartago » a été fondée en 1563 en tant que capitale du Costa Rica. Elle le restera jusqu'en 1823. Elle a subi de nombreux ravages naturels, depuis l'éruption du volcan Irazú en 1723 jusqu'aux tremblements de terre en 1841 et 1910. Aujourd'hui, c'est la capitale religieuse du pays.

### ■ Des visites incontournables

**Basilique Notre-Dame des Anges :** la plus importante église du pays, baptisée en l'honneur de la Vierge de Los Angeles (ou La Négrita), la sainte patronne du pays, a été reconstruite en 1929 (suite à sa destruction par un séisme). Pèlerinage chaque 2 août.

**Et aussi :** les ruines de l'église de la Parroquia, le musée municipal, le musée ethnographique Elias Leiva.



## À NE PAS MANQUER AUX ALENTOURS

**Jardin botanique Lankester de l'université du Costa Rica** : à 26 km de San José, il abrite l'une des plus grandes collections d'orchidées au monde, mais aussi des plantes médicinales, cactus, agaves, palmiers, heliconias, bambous, fougères... et un jardin japonais. La meilleure période pour le visiter s'étend de février à avril.

**Vallée d'Orosí** : au sud de Cartago, elle dévoile un très beau circuit touristique. À l'époque de la « conquête », Orosí et Ujarrás y constituaient deux des premières colonies espagnoles implantées au Costa Rica. On y observe aujourd'hui les deux uniques constructions coloniales du pays, les fameuses ruines d'Ujarrás et la belle église d'Orosí (musée d'art sacré). Sillonné par le fleuve Reventazón (rafting, pêche...) qui se jette dans le lac de Cachi, elle permet de s'adonner à une grande variété d'activités : pêche à la truite, canotage, baignade en eaux thermales, visite de plantations...

**Parcs Nationaux\*** : Volcan Irazú, Volcan Turrialba, Tapantí - Massif de la Mort, Barbilla (à cheval sur les provinces de Cartago et Limón), Chirripó (à cheval sur les provinces de Cartago, San José et Limón).

\* Voir rubrique spéciale en page 31

**Et aussi** : Turrialba, le lac Angostura, le domaine Juan Viñas (culture du café, de la canne à sucre et de la noix de macadamia), les communautés indigènes, le musée d'histoire naturelle de l'Indien Kuriéti (plantes médicinales)...

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Le Costa Rica** compte trois sites naturels et un site culturel inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco : les réserves de la cordillère de Talamanca qui se composent du Parc National de Chirripó et du Parc National de la Amistad, du Parc National de la Isla del Coco, de la zone de conservation du Guanacaste et les établissements de chefferies précolombiennes avec des sphères mégalithiques du Diquís.

**L'Institut Costaricien** du Tourisme (ICT) a créé la Certification pour la Soutenabilité Touristique (CST) : il s'agit d'un programme conçu pour classer et différencier les entreprises touristiques d'après le degré d'implication de leur modèle durable en matière de ressources naturelles, culturelles et sociales.

**Au Costa Rica**, on recense 290 foyers volcaniques, parmi lesquels certains sont éteints, d'autres endormis, et seulement cinq encore actifs : Poás, Irazú, Arenal, Turrialba et Rincón de la Vieja.

## CONSEILLES À VOS CLIENTS



- **...de partager** une expérience tourisme durable en s'immergeant dans la ruralité du pays à travers la gastronomie traditionnelle, l'authenticité des communautés et leur manière de vivre respectueuse de l'environnement naturel.
- **...de visiter un trapiche** (fabrique artisanale de sucre) pour goûter au perico, au sobado et aux espumas, tout en s'enivrant des vapeurs de sucre et en découvrant les secrets du processus de fabrication.
- **...de faire une randonnée à cheval**, à pied ou à VTT.
- **...de descendre en rafting** le fleuve Pacuare (rapides de classes 3 et 4) pour découvrir la cordillère centrale. C'est l'un des cinq meilleurs spots de rafting au monde. Activité possible depuis Turrialba.
- **...de suivre une cure à Orosi** dans l'un des deux centres thermaux.



## LE SITE ARCHÉOLOGIQUE DE GUAYABO

Au bas du versant nord du volcan Turrialba, à 19 km de la ville du même nom et à environ 85 km de San José, Guayabo est le site archéologique (217 ha) le plus important du Costa Rica. C'est d'ailleurs la seule zone précolombienne protégée du pays. Peuplée depuis environ l'an 1000 avant Jésus-Christ, et connaissant son apogée vers l'an 800 (avec plus de 10 000 habitants), la cité est mystérieusement abandonnée autour de 1 400 après Jésus-Christ. Elle a été découverte par hasard par des cultivateurs dans les années 1800, et les fouilles ont commencé en 1892. On y trouve des gravures de crocodiles, de jaguars ou d'insectes, des pétroglyphes (pierres couvertes de lettres) encore non déchiffrés, des poteries et des bijoux en jade et or, des monticules à la fonction inconnue, des réservoirs d'eau, des structures à degrés ainsi que des tombeaux. Guayabo a été déclaré Monument National le 13 août 1973.



# Province de HEREDIA

AU CENTRE NORD, HEREDIA EST LA PLUS PETITE DES PROVINCES DU COSTA RICA ; ELLE COUVRE 5 % DU TERRITOIRE NATIONAL. DANS CETTE RÉGION, RICHE EN TRADITIONS COLONIALES, ET RÉPUTÉE POUR LA QUALITÉ DE SON ARTISANAT, LA CULTURE DU CAFÉ CONSTITUE LA PRINCIPALE ACTIVITÉ AGRICOLE.

## ■ HEREDIA, LA « VILLE DES FLEURS »

À environ 10 km de San José et 40 km de Cartago, la capitale de la province, située à 1 150 m au-dessus du niveau de la mer, est une paisible cité fondée en 1706. On y découvre le Parc central, lieu de rencontre des habitants, et des rues bordées de maisons de l'époque coloniale.

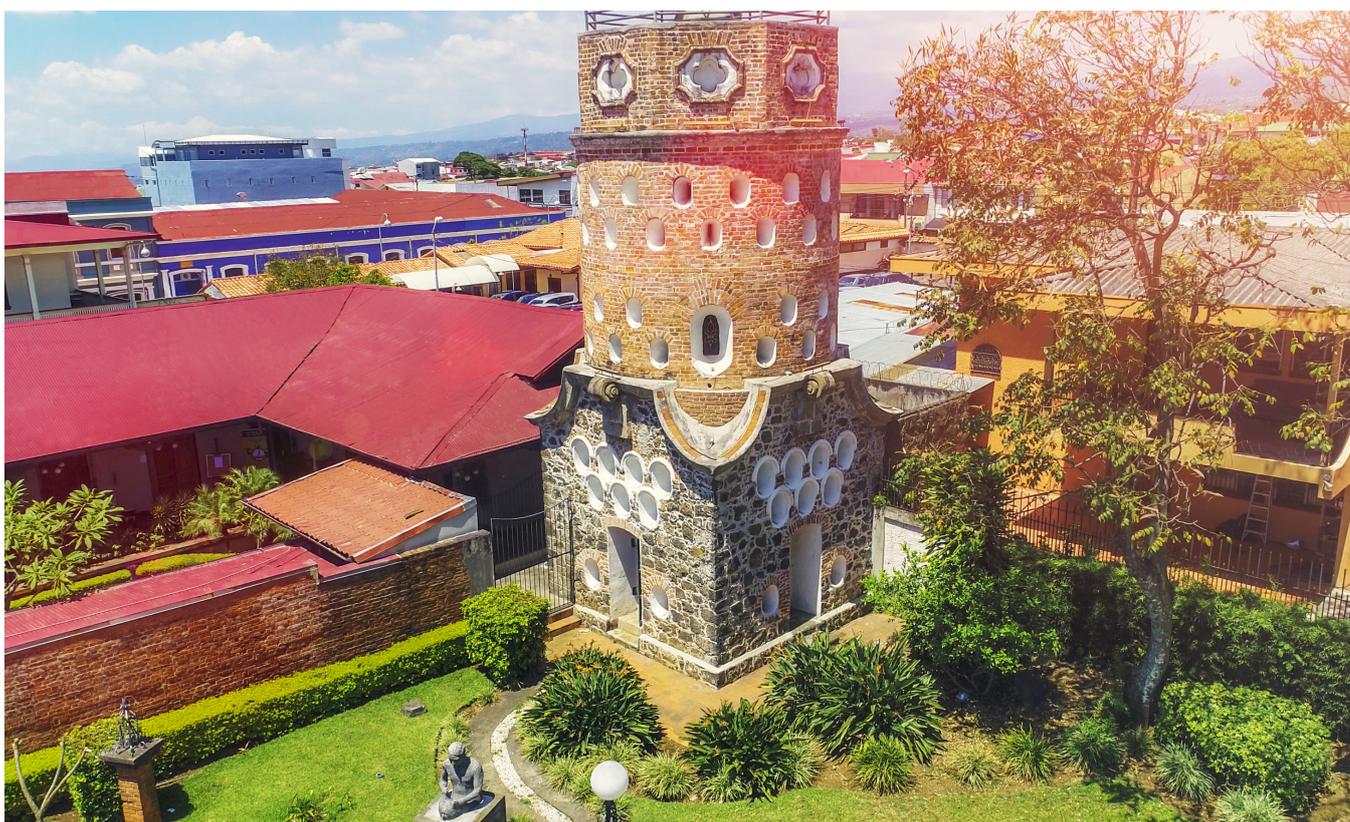


## ■ Des visites incontournables

**Église de l'Immaculée Conception** : construite en 1796 en surplomb du Parc central, elle possède de beaux vitraux.

**El Fortín** : cette petite forteresse circulaire avec une tour de 13 m de haut a été édifée en 1876.

**Et aussi** : la Casa de la Cultura, le centre commercial Paseo de las Flores...



**Barva** : fondée en 1613 au pied du volcan Barva, c'est une des plus anciennes villes du pays. Elle dévoile des maisons de style colonial, l'église baroque de Saint-Bartolomé, un musée dédié à la culture populaire...

**Santo Domingo** : ce pittoresque village avec une belle église et des maisons coloniales est entouré de plantations de café.

**San Rafael** : pour l'église San Rafael Arcángel qui est considérée comme l'un des joyaux architecturaux du Costa Rica.

**Puerto Viejo de Sarapiquí** : bordée par le fleuve Sarapiquí, cette ville offre de nombreuses possibilités de sports aquatiques (rafting...). Des rencontres avec les populations locales sont également possibles à travers la visite de plantation d'ananas ou encore de cacao.

**Parcs Nationaux\*** : Braulio Carrillo (à cheval sur les provinces de San José, d'Heredia et de Limón).  
\* Voir rubrique spéciale en page 31

**Et aussi** : San Isidro (et la région des indigènes Huetar avec de nombreux vestiges), le Jardin des serpents, Isla Las Heliconias (jardin botanique à 8 km de Puerto Viejo de Sarapiquí)...



## Rafting sur la rivière Sarapiquí

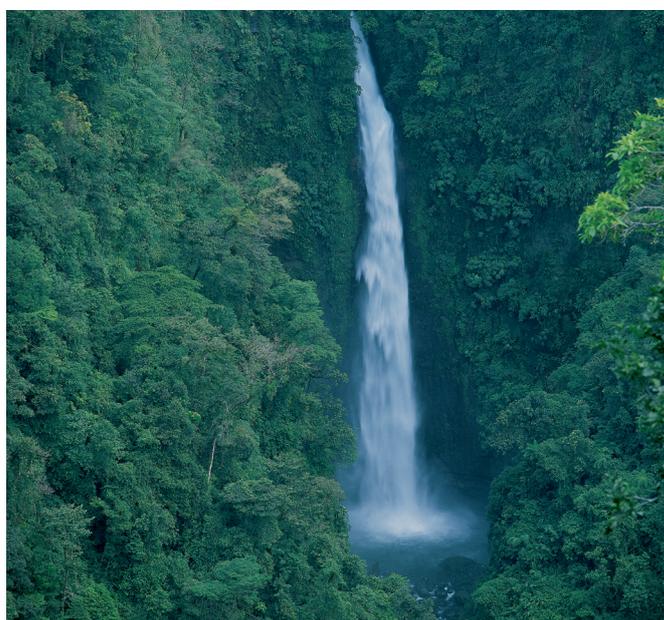
Accessible depuis le port fluvial de Puerto Viejo de Sarapiquí, situé au pied de la cordillère centrale et entourée de plantations (dont des bananeraies), la rivière Sarapiquí est un terrain de jeu privilégié pour la pratique du rafting. Les rapides de classes 2 et 3 procurent des sensations inoubliables aux débutants comme aux plus expérimentés. Il est aussi possible de faire des excursions en bateau pour observer la faune (oiseaux, crocodiles, tortues, papillons...) et la flore.



## CONSEILS À VOS CLIENTS



- **...de faire une halte** dans les plantations de café pour tout connaître sur l'histoire et la production du café avec des acteurs chargés de visites ludiques autour de l'or noir du Costa Rica.
- **...de se rendre** au Monte de la Cruz, à 12 km au nord de Heredia, qui culmine à 1 737 m d'altitude. On y trouve un parc de loisirs, mais aussi des hôtels, des bungalows et des restaurants.
- **...d'explorer la canopée** d'une réserve naturelle privée à l'est du Parc National Braulio Carrillo à bord du tramway aérien de la forêt tropicale avec un guide naturaliste.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**L'introduction de la culture du café** (surnommé le « grain d'or ») au Costa Rica remonte à la période coloniale et se développe dans la première partie du XIX<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, c'est une source de revenus importante pour le pays. Il est possible de visiter des fincas de café qui proposent de découvrir la culture et la vie d'une plantation.

**Le Costa Rica est dans le top 10 des producteurs de bananes** dans le monde et le troisième exportateur. Le pays compte environ 180 exploitations bananières majoritairement dans la région caraïbe.

**L'hébergement** au Costa Rica offre un grand choix de possibilités adaptées à tous les budgets à travers tout le pays, entre hôtels et resorts, lodges et écolodges en pleine nature, bungalows aux abords des plages, chambres d'hôtes, auberges de jeunesse et quelques campings.





# Province de ALAJUELA



AU NORD DU PAYS, LA PROVINCE DE ALAJUELA RÉVÈLE DE VASTES PLAINES, DES FORÊTS PLUVIEUSES, ET DEUX VOLCANS ACTIFS, LE POÁS RÉPUTÉ POUR SES MAGNIFIQUES PANORAMAS ET L'ARENAL CONNU POUR SES SOURCES D'EAU CHAUDE. C'EST LA PREMIÈRE RÉGION DU PAYS POUR LA PRODUCTION AGRICOLE DU CAFÉ ET DE LA CANNE À SUCRE.

## ■ ALAJUELA, LA « VILLE DES MANGUES »

À 18 km de San José et au pied du volcan Poás, Alajuela a été fondée à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle au cœur de la Vallée centrale à une altitude moyenne de 957 m. La ville, lieu de naissance du héros national Juan Santamaría, présente des sites et monuments de l'époque coloniale. Deuxième ville du pays, c'est aussi le centre économique du commerce du sucre et du café du Costa Rica.

## ■ Des visites incontournables

**Musée historique culturel Juan Santamaría** : il est dédié à la vie et à l'histoire du héros national Juan Santamaría. C'est le seul musée au Costa Rica qui témoigne de la campagne nationale de 1856 à 1857 qui a mené à l'indépendance du pays.

**Place Juan Santamaría** : avec bien sûr la statue de Juan Santamaría qui se trouve sur un piédestal élevé flanqué par des canons. Ciselée par le sculpteur français Aristide Onésime Croisy, elle a été inaugurée le 15 septembre 1891.

**Cathédrale** : dans le centre de la ville, outre sa belle et majestueuse façade avec une très grande coupole rouge, elle présente de magnifiques boiseries, ainsi que des peintures et des sculptures.

**Parc central Tomás Guardia** : avec son kiosque à musique et sa fontaine, c'est un lieu privilégié pour faire une pause à l'ombre des manguiers et rencontrer les habitants.

**Centre Alajuelense de la Culture** : il s'inscrit dans un bâtiment déclaré patrimoine historique en 1979 et propose de nombreux spectacles et animations artistiques.

**Et aussi** : l'église Santo Cristo de la Agonia, le théâtre municipal, le marché central qui compte pas moins de 249 échoppes...

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**La richesse** du Costa Rica repose en grande partie sur la diversité de sa population. On y trouve aujourd'hui, aux côtés des habitants métis majoritaires, une grande variété de groupes ethniques et de colonies d'immigrants qui ont apporté leur propre héritage culturel, comme les descendants africains, les Chinois, les Libanais, les Italiens, mais également les peuples indiens Bribri, Cabécar, Maleku, Teribe, Ngöbe, Huetar et Chorotega. Boruca...

**L'aéroport international Juan Santamaría**, qui dessert San José, se situe à Alajuela, à 12 km de San José.

**La charrette** à bœufs, arrivée d'Espagne au XVI<sup>e</sup> siècle, a été déclarée symbole national du travail le 22 mars 1988 et, le 25 novembre 2005, l'Unesco l'a classée « Chef-d'œuvre du patrimoine oral et intangible de l'humanité ».

**Les aras rouges**, avec près d'un mètre de long dont plus de la moitié est constituée de leur impressionnante queue pointue, ont une caractéristique bien particulière ; ils sont monogames et forment un couple pour la vie.

## À NE PAS MANQUER AUX ALENTOURS

**Cascade de La Paz :** sur les pentes du volcan Poás, on y trouve cinq cascades, des jardins dédiés aux papillons et aux colibris, des vivariums (entre grenouilles et serpents), une ferme traditionnelle... Un sentier pavé de 3 km permet de visiter toutes les parties du site et d'admirer les chutes de différents points de vue.

**Plantations de café :** plusieurs d'entre elles accueillent les visiteurs pour leur expliquer les différentes étapes de la production.

**Sources thermales del rio Tabacón :** dans la forêt tropicale au pied du volcan Arenal, elles sont toutes entourées de jardins et leur température varie entre 25 et 50° C. Dans cette station thermale, une rivière d'eau froide forme également des piscines qui offrent un agréable contraste avec les piscines d'eau chaude.

**Refuge national de vie sauvage Caño Negro :** à la frontière avec le Nicaragua, cet espace sauvage est considéré comme le troisième milieu humide le plus important de la planète. Cette zone située sur une route migratoire abrite une flore et une faune d'une grande diversité (fourmiliers géants, jaguars, ocelots, iguanes, tortues, singes, pumas, alligators...). Ce refuge a été créé dans le but de protéger des zones humides de grande importance pour la vie sauvage, terrestre ou aquatique.

**Parcs Nationaux\* :** Volcan Arenal, Volcan Poás, Juan Castro Blanco...

\* Voir rubrique spéciale en page 31

**Et aussi :** La Guácima pour ses peintures murales qui se déclinent sur le thème des papillons ; Zarcero pour son parc Francisco Alvarado à l'extérieur de l'église où les buissons sont façonnés pour représenter différents animaux ; la ville de Grecia qui est célèbre pour son église en acier de couleur rouge...



### CONSEILLES À VOS CLIENTS

- **...de visiter** une des fermes de papillons. Le Costa Rica abrite près de 1 300 espèces de papillons.
- **...de faire une halte** dans les ateliers d'artisanat.
- **...d'assister au festival** des Mangues qui a lieu chaque année en juillet à Alajuela.
- **...de parcourir le refuge** national de vie sauvage Caño Negro, et de faire une excursion en bateau sur son immense lagune.



## SARCHÍ, CENTRE D'ARTISANAT

Entouré de plantations de café sur le versant sud du volcan Poás, ce village situé à environ 30 km au nord-ouest d'Alajuela est considéré comme le premier centre de l'artisanat du Costa Rica surtout en ce qui concerne la fabrication de meubles en bois et de chars à bœufs (la fameuse « *carreta* ») décorés et peints à la main. On y trouve des ateliers et des boutiques. Devant le parc central, avec la plus grande charrette à bœufs au monde - elle mesure 2 m de haut et 6 m de large -, l'église est remarquable avec, à l'intérieur, des araignées en verre.



## JUAN SANTAMARÍA, HÉROS NATIONAL

Né à Alajuela le 29 août 1831, Juan Santamaría est reconnu officiellement comme le héros national de la République du Costa Rica. Un peu d'histoire... Dans la première moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, l'aventurier et mercenaire américain William Walker renverse le gouvernement du Nicaragua et veut conquérir les autres pays d'Amérique centrale, dont le Costa Rica, afin de créer un empire personnel et esclavagiste. Face à la menace, le président du Costa Rica appelle la population à prendre les armes et à marcher sur le Nicaragua. C'est dans ce contexte historique qu'intervient Juan Santamaría, enfant adultérin, qui s'engage dans l'armée en tant que tambour et s'illustre avant de mourir à la bataille de Rivas, le 11 avril 1856 (aujourd'hui jour férié), gagnée par les Costariciens.

# Province de GUANACASTE



DUNORDDUPAYSJUSQU'ÀLAPÉNINSULEDE NICOYA, LA PROVINCE DU GUANACASTE EST L'UNE DES PLUS ATTRACTIVES DU COSTA RICA. ELLE RIVALISE D'ATTRAIT POUR SES PLAGES ÉTINCELANTES DE BEAUTÉ, SON IMPRESSIONNANTE CORDILLÈRE PONCTUÉE DE VOLCANS, OU ENCORE SA FORÊT TROPICALE SÈCHE. ELLE BÉNÉFICIE AUSSI D'UN CLIMAT AGRÉABLE PRATIQUEMENT TOUTE L'ANNÉE.

## ■ LIBERIA, LA « VILLE BLANCHE »

Capitale de la province de Guanacaste, Liberia, appelé la « ville blanche » en raison de ses maisons en torchis et adobe blanchies à la chaux, a été fondée en 1769. C'est l'une des plus anciennes villes du Costa Rica, facilement accessible grâce son aéroport international Daniel Oduber Quirós. Outre le fait qu'elle permet d'accéder aux trésors naturels de la région, elle mérite une étape pour son ambiance authentique, ses édifices de l'époque coloniale, ses spécialités gastronomiques, son sens de la fête et sa tradition « cow-boy ».



## ■ Des visites incontournables

**Église de l'Immaculée Conception :** moderne, elle possède trois nefs qui symbolisent les trois personnes de la Sainte Trinité, le Père, le Fils et le Saint-Esprit.

**Église du Seigneur de l'Agonie :** cette magnifique église aux murs d'un blanc éclatant abrite un musée d'art sacré qui expose des collections liées au patrimoine et aux traditions religieuses de Liberia.

**Vous avez dit cow-boy ?** Pour découvrir cette activité inhérente à la région, il faut admirer le monument dédié au « sabanero » (cow-boy), visiter le musée du Sabanero et l'hacienda La Chácara (également musée), à cinq minutes du centre-ville, qui propose des visites guidées pour s'initier à la vie dans un ranch. Tous les ans, sont organisés dans la région de nombreux concours hippiques et corridas (sans mise à mort des taureaux).

**Et aussi :** les quartiers historiques de Condega, La Victoria, Los Cerros et Los Ángeles, les maisons coloniales, le musée de Guanacaste (pour son architecture - il s'inscrit dans l'ancienne caserne de la ville), le parc Mario Cañas Ruiz (avec son kiosque et sa fontaine)...

## À NE PAS MANQUER AUX ALENTOURS

**Santa Cruz :** au centre de la péninsule de Nicoya, elle a été fondée en 1760 et conserve des vestiges coloniaux remarquables comme ses places. Déclarée ville folklorique nationale du Costa Rica, elle est connue dans tout le pays pour ses fêtes (dont les fêtes patronales Santo Cristo de Esquipulas en janvier) et rodéos.



**Nicoya** : cette ville aux aspects coloniaux est considérée comme la plus ancienne ville du pays. Elle mérite une halte pour son parc central et son église San Blas qui dévoile un petit musée exposant des objets religieux et historiques.

**Playa del Coco** : au fond d'une baie parsemée d'îles, cette station balnéaire est un point de départ pour partir faire de la plongée sous-marine (raies, tortues, requins...) et de la pêche sportive.

**Tamarindo** : un ancien village de pêcheurs devenu une station balnéaire animée, avec une superbe plage (plongée sous-marine, surf, snorkelling, pêche sportive).

**Cañas** : c'est une ville de cow-boys entourée d'haciendas qui jouit d'un environnement naturel spectaculaire. On y fait du rafting sur la rivière Corobicí et des randonnées vers le Cerro Pelado ; et on visite le site archéologique El Farallón, d'une

## DES REFUGES NATURELS INOUBLIABLES

La plage du refuge national de vie sylvestre d'Ostional (au nord de Nosara) fait partie des quelques sites mondiaux (une dizaine) où l'on peut observer (tout particulièrement en août et septembre) des tortues olivâtres de Ridley qui par dizaines de milliers viennent pondre dans le sable. Et, à côté des sublimes plages de Islita et de Carillo, le refuge national de vie sauvage Camaronal abrite quatre des sept espèces de tortues marines..



## CONSEILS À VOS CLIENTS



→ **...d'assister**, à Liberia le 25 juillet de chaque année, à la fête de l'Annexion de Nicoya au Costa Rica. À savoir : historiquement, le district administratif de Nicoya était un territoire indépendant, mais après la déclaration d'indépendance des pays d'Amérique centrale en 1821, ses habitants ont dû choisir entre le Nicaragua et le Costa Rica, et, en 1824, ont opté pour le Costa Rica.

→ **...de visiter** l'écomusée de la poterie des Chorotegas à 18 km au nord de Nicoya, en direction de San Antonio de Nicoya. Outre la découverte des salles d'exposition dédiées à la céramique au Costa Rica dont la fabrication remonte à plus de 5 000 ans, les visiteurs peuvent voir les maîtres artisans, descendants des Chorotegas, travailler l'argile et acquérir leurs pièces. Dans la région, le village de Guaitil de Santa Cruz est aussi réputé pour ses céramiques.

→ **...de découvrir** le musée de l'Art contemporain en plein-air de Punta Islita qui expose une cinquantaine d'artistes locaux, et l'écomusée des Mines d'Abangares, avec, entre autres, une machine qui servait pour l'extraction et la fonte de l'or, ainsi que des objets utilisés par les mineurs au XX<sup>e</sup> siècle.

→ **...de se rendre** à Playa Langosta, anse séparée de Tamarindo par la pointe San Francisco. C'est un site important de ponte des tortues luth qui fait partie du Parc National Marin Las Baulas.

grande importance historique en raison de ses pétroglyphes, dessins symboliques gravés sur de la pierre.

**Cavernes de Barra Honda** : dans le Parc National Barra Honda, certaines d'entre elles sont accessibles au public avec un guide pour découvrir les formations de stalactites et de stalagmites. Barra Honda est le seul parc national du Costa Rica proposant ce type de formations rocheuses.

**Cascades Llanos del Cortés** : elles sont situées près de la ville de Bagaces, sur la route de Liberia. L'une des particularités du site est la plage de sable blanc qui se forme par la sédimentation de la rivière et la piscine d'eau claire.

**Plages** : animées ou plus sauvages, elles sont idéales pour s'adonner au farniente, pratiquer des sports nautiques, partir une excursion en bateau... Parmi les plus belles plages de la province : Sámará, Nosara et Guiones, Panamá, Flamingo, Carrillo, Avellanas, Santa Teresa, Conchal, Islita...

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**La zone de conservation du Tempisque d'Arenal (ACAT)**, qui comprend une partie de la chaîne de montagnes volcaniques Guanacaste et de la chaîne de montagnes Tilarán, dévoile une grande diversité d'environnements, d'écosystèmes et d'espèces répartis dans huit zones de vie différentes qui vont de la forêt tropicale sèche à la forêt tropicale humide de basse montagne, avec le même nombre de zones en transition écologique (Sinac).

**Au Guanacaste**, des hôtels proposent des activités et excursions pour découvrir des projets écologiques et de développement durable. Les visiteurs peuvent participer à des projets de reforestation des plages, de régénération du sol, de plantation de fruits et légumes ou de créations d'objets artisanaux.

**À la musique** s'ajoutent les danses typiques de la province qui trouvent leur origine dans les claquettes espagnoles andalouses. Question gastronomie, le maïs est l'un des principaux produits de la région ; on le retrouve dans de nombreux plats et boissons (pinol, chicheme, chicha...). Les marchés de Liberia, Nicoya et Santa Cruz sont les meilleurs endroits pour goûter ces spécialités.

**Parcs Nationaux\*** : Santa Rosa, Guanacaste, Barra Honda, Las Baulas (marin), Palo Verde, volcan Rincón de la Vieja (à cheval sur les provinces de Guanacaste et Alajuela).

\* Voir rubrique spéciale en page 31

**Et aussi** : la baie sauvage de Salinas à la frontière nord, Tilarán (pour sa cathédrale, sa foire au bétail et ses rodéos), la réserve biologique (insectes) Lomas de Barbudal à Bagaces, le golfe de Papagayo (plongée sous-marine)...



## HORNILLAS ET LE VOLCAN MIRAVALLAS

Situé dans la cordillère volcanique de Guanacaste, à une altitude de 2 028 m au-dessus du niveau de la mer, le volcan Miravalles fait partie d'une zone naturelle protégée. Près du village de Guayabo, on trouve plusieurs sources d'eaux thermales d'une couleur jaune qui, chargées en minéraux volcaniques, permettent de se relaxer. Outre ses attraits naturels, le volcan Miravalles, l'un des sept volcans actifs du pays, sert aussi à l'obtention d'énergie géothermique. Dans le secteur du village d'Hornillas, il est possible de marcher sur un cratère volcanique duquel on peut observer la boue incandescente, les fumerolles et les rivières de soufre.



# Province de LIMÓN



ENTRE LES FRONTIÈRES AVEC LE NICARAGUA AU NORD ET LE PANAMA AU SUD, LA PROVINCE DE LIMÓN EST INDISSOCIABLE DE SON ATMOSPHÈRE AFRO-CARIBÉENNE. C'EST AUSSI UN VÉRITABLE PARADIS NATUREL D'UNE ÉTONNANTE EXUBÉRANCE, AVEC DES FORÊTS TROPICALES HUMIDES, DE MAJESTUEUSES MONTAGNES ET DE SUPERBES PLAGES QUI S'ÉTIRENT AU FIL D'UN LITTORAL DE 200 KM BAINÉ PAR LA MER DES CARAÏBES.

## ■ PUERTO LIMÓN, LE PORT LE PLUS IMPORTANT DU PAYS

Situé dans la baie abordable (précisément à Isla Uvita) et découverte en 1502 par Christophe Colomb lors de son dernier voyage, Puerto Limón, plus important port du pays, enregistrant la majorité des importations et exportations, est le centre économique de toute la région. Ville cosmopolite réputée pour la diversité de ses saveurs gastronomiques, elle présente une architecture de style victorien caribéen passionnante à découvrir.

## ■ Des visites incontournables

**Parc Vargas** : espace de 16 800 m<sup>2</sup> cédé à la ville en 1895 par la compagnie bananière United Fruit Co., il a été pensé dans un style inspiré des jardins de Versailles par le Français Andrés Bonife qui vivait alors en Martinique. On y trouve de nombreuses espèces d'arbres, dont certaines en provenance de Cuba et de Jamaïque, et abrite un kiosque Art Nouveau décoré de végétaux et d'animaux.

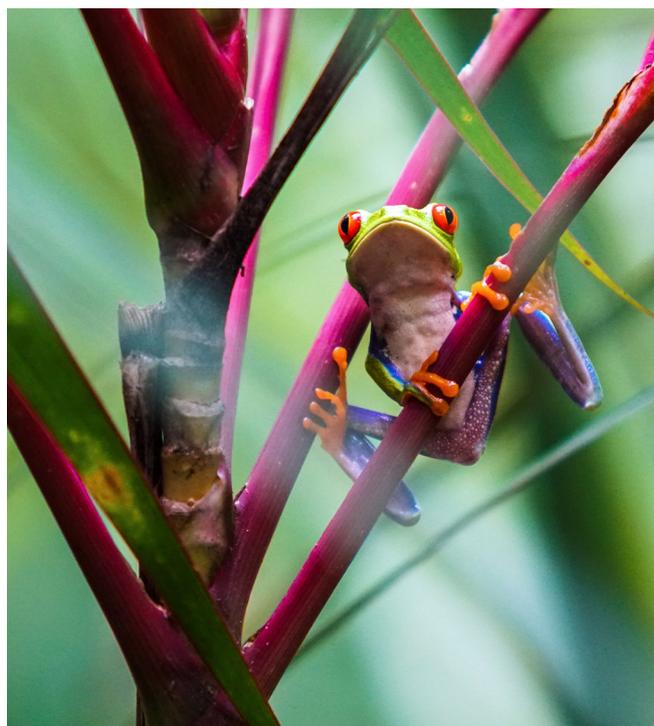
**Cathédrale del Sagrado Corazón de Jesús** : datant du XXI<sup>e</sup> siècle, elle a été conçue en béton avec une nef unique dans un style moderne par l'architecte mexicain Raúl Godar. Elle conserve toutefois les vitraux, les cloches et le monument du Christ de l'ancien édifice.

**Marché central** : pour son ambiance caraïbéenne haute en couleur.

**Et aussi** : de nombreux bâtiments méritent le détour comme l'hôtel de ville de style Belle Époque, la capitainerie, l'ancien bureau de la United Fruit Co., la pension Costa Rica, le bureau de poste et des télégraphes, la maison de la culture...

## À NE PAS MANQUER AUX ALENTOURS

**Guápiles** : entre San José et Puerto Limón, c'est « la Porte des Caraïbes ». Une étape idéale pour visiter les Parcs Nationaux de Braulio Carrillo et de Tortuguero. Ne pas manquer le jardin botanique Las Cu-



## CONSEILLES À VOS CLIENTS



- **...d'assister** au carnaval de Puerto Limón qui se déroule chaque année la deuxième semaine d'octobre. Au programme : défilés de chars, personnalités en costumes, animations dans les rues, concours de beauté, musique (reggae, calypso...). Ne pas manquer le Día de Colón (Journée de Colomb le 25 septembre).
- **...de découvrir** les territoires indigènes habités par les peuples cabecar et bribri qui ont su préserver leur culture, leur langue et leurs traditions ancestrales (danses animistes et pratiques chamanistes).
- **...de faire** une promenade en bateau ou en kayak sur les canaux de Tortuguero. En plein cœur de la nature costaricienne, cette excursion permet d'observer une faune et une flore d'une étonnante diversité (caïmans, tortues, oiseaux...).
- **...de visiter** une plantation de bananes ou d'ananas organiques.
- **...d'essayer** d'apercevoir un lamantin des Antilles à Tortuguero ou Barra del Colorado.
- **...de louer** un kayak à Manzanillo pour parcourir des paisibles mangroves et observer les oiseaux et les reptiles typiques de la zone.

singas pour ses 80 espèces de plantes médicinales, 80 espèces d'orchidées et 30 espèces de broméliacées que l'on peut voir le long de deux chemins qui mènent à une rivière.

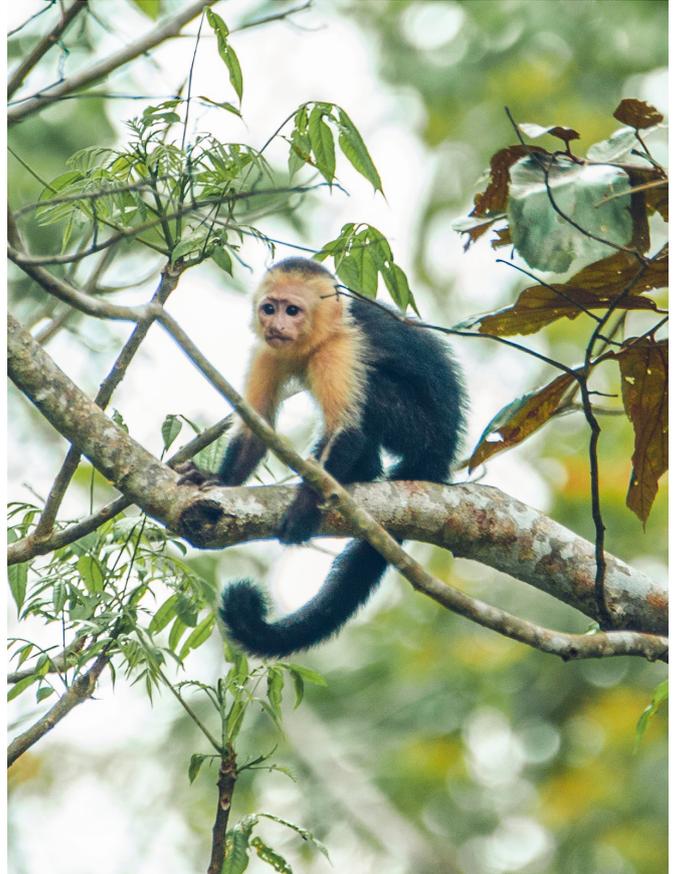
**Cahuita** : c'est un village authentique plein de charme. Ici, habitants, maisons colorées et restaurants attestent d'une culture afro-caribbe comme nulle part ailleurs. Et puis les récifs coralliens du Parc National de Cahuita sont des spots privilégiés pour pratiquer le snorkeling.

**Puerto Viejo de Talamanca** : ce petit village de pêcheurs n'est que séduction en raison de ses nombreuses et magnifiques plages baignées par des eaux cristallines. C'est un spot de surf réputé (plages Cocles, Uva, Chiquita...), principalement entre décembre et mars quand la fameuse vague nommée Salsa Brava peut atteindre jusqu'à 8 m de hauteur. À visiter... les réserves indigènes et le jardin botanique Finca la Isla.

**Parcs Nationaux\*** : Cahuita, Tortuguero, Barbil-la (à cheval sur les provinces de Limón et Cartago), Chirripó (à cheval sur les provinces de Limón Cartago et San José), Parc International La Amistad (à cheval sur les provinces de San José, Limón, Puntarenas et sur le Panamá).

\* Voir rubrique spéciale en page 31

**Et aussi** : les visites guidées de l'EARTH (École d'Agriculture de la Région Tropicale Humide, à l'est de Guácimo), de la réserve Veragua Rainforest Eco-Adventure (grenouilles, papillons, serpents, tramway aérien pour traverser la canopée...) à 40 minutes de Puerto Limón, du refuge national de faune sylvestre Barra del Colorado (tapirs, jaguars, lamantins...), des Tree of Life Wildlife Rescue Center & Botanical Gardens (refuge pour animaux à Cahuita)...



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Le refuge national de vie sauvage Gandoca-Manzanillo** est situé au sud, tout près de la frontière avec le Panama. Il couvre environ 4 500 ha de mer et de plages et sert de lieu de ponte pour quatre espèces de tortues marines.

**Plusieurs des Parcs Nationaux** du pays sont équipés d'un système de téléphérique aérien permettant l'observation des oiseaux. Depuis la cabine, on peut profiter des paysages exceptionnels de la forêt tropicale et observer les variations d'altitude et les canopées.

**Parmi les 901 espèces d'oiseaux** recensées au Costa Rica, 37 sont considérées comme menacées et 6 seraient des espèces endémiques. Les deux oiseaux les plus recherchés sont le quetzal et l'ara rouge. Plusieurs réceptifs organisent des excursions pour observer les oiseaux.



## LA RÉSERVE BIOLOGIQUE HITOY-CERERE

Sur les contreforts de la cordillère de Talamanca, à 60 km au sud de Puerto Limón, à 1h30 de Cahuita et de Puerto Viejo de Talamanca, la réserve biologique Hitoy-Cerere fait partie de la réserve de la biosphère du Parc International de La Amistad classé au patrimoine par l'Unesco. Sur plus de 950 ha, elle abrite une faune et flore riches et variées. On y découvre 240 espèces d'oiseaux (colibris, toucans, chouettes, martins-pêcheurs, gobe-mouches, faucons...), 40 espèces de mammifères (paresseux à trois doigts, pécaris, fourmiliers, loutres de rivière, tapirs, jaguars, tatous, singes), 30 espèces d'amphibiens et 30 espèces de reptiles.



## PLAISIRS DE LA CÔTE CARAÏBE

Sur la côte caraïbe, plaisirs riment avec détente, musique, gastronomie, sports nautiques, séances de bronzage sur les plages de sable blanc ourlées d'eaux turquoise... Les plages comme Playa Manzanillo et Playa Cocles sont des escapades idéales pour les adeptes des bains de mer et les amateurs de plongée sous-marine. Celles aux alentours de Puerto Viejo, Cahuita ou encore Playa Bonita offrent elles aussi de véritables coins de paradis. Et la pointe sud est l'un des meilleurs endroits pour le snorkeling en raison de ses récifs coralliens à couper le souffle.





# Province de PUNTARENAS



BORDÉE PAR L'OCÉAN PACIFIQUE SUR PLUS DE 800 KM JUSQU'À LA FRONTIÈRE AVEC LE PANAMA, C'EST LA PLUS VASTE DES PROVINCES DU COSTA RICA. CETTE « PERLE DU PACIFIQUE » OFFRE UNE GRANDE VARIÉTÉ D'ÎLES, DE PLAGES, DE PARCS NATIONAUX ET DE RÉSERVES NATURELLES D'UNE GRANDE IMPORTANCE ÉCOLOGIQUE.

## ■ PUNTARENAS, LA « POINTE DE SABLE »

Occupant une étroite bande de terre à 110 km de San José, Puntarenas est un port de pêche et de croisières d'où partent également des ferries pour la péninsule de Nicoya (Paquera et Cóbano) et les bateaux proposant une excursion à l'île de San Lucas (qui abrite un ancien pénitencier) ou à l'île de Tortuga. Cette ville côtière, déclarée « Balneario Nacional » (station balnéaire nationale), possède un centre historique avec des bâtiments de l'époque coloniale et des monuments nationaux ; elle rivalise aussi d'attraits en termes d'activités, d'excursions, de gastronomie...

## ■ Des visites incontournables

**Paseo de los Turistas :** cette promenade, le long de la plage est ponctuée de cafés, restaurants, hôtels et boutiques.

**Marino del Pacífico :** au bout du Paseo de los Turistas, le parc marin du Pacifique, avec un aquarium, une salle d'expositions et un bassin de contact, abrite une cinquantaine d'espèces d'animaux marins et côtiers.

**Et aussi :** la cathédrale Nuestra Señora del Carmen, l'ancienne capitainerie du port, les peintures murales, le parc Mora y Cañas, le phare... Incontournable : le carnaval en février.

## À NE PAS MANQUER AUX ALENTOURS

**Montezuma (et Cabuya) :** voici un village du golfe de Nicoya qui est renommé pour ses plages, mais aussi pour sa cascade de 20 m de haut et une piscine naturelle que l'on peut apprécier après une marche de 20 minutes en longeant la rivière. Et, à quelques kilomètres de la plage de Montezuma se trouve celle de Cabuya, une plage dont l'attraction principale est un chemin rocheux qui, à marée basse, relie la terre ferme avec l'île de Cabuya, où se trouve un cimetière indigène précolombien.



## LA RÉSERVE BIOLOGIQUE DE LA FORÊT DE NUAGES DE MONTEVERDE

Joyau naturel du Costa Rica, elle est située dans la cordillère de Tilarán et renferme 2,5 % de la biodiversité au monde. On y recense environ 500 espèces de papillons, 400 d'oiseaux et 100 de mammifères. Et près de 10 % de sa flore est endémique. Ici, Santa Elena dispose d'une grande variété d'hôtels et de restaurants. Depuis ce village, il est possible de faire une large gamme d'activités outdoor : canyoning, tyrolienne, randonnée, tours nocturnes, tours de café, cacao ou de cannes à sucre...





## L'ESPRIT « WELLNESS PURA VIDA »

**Tambor** : dans la bahía Ballena (baie de la Baleine), l'une des plus belles du pays (golfe de Nicoya), ce village de pêcheurs est une étape idéale pour faire du golf (9 trous), des promenades à cheval, s'adonner à la pêche sportive...

**Quepos** : porte d'entrée du Parc National Manuel Antonio et centre de pêche sportive.

**Dominical** : cette petite station balnéaire est très prisée des surfeurs. Aux alentours, la cascade de Nauyaca est l'une des plus belles du pays et peut se découvrir lors d'une randonnée à cheval.

**Palmar** : la ville, divisée en deux (Palmar Sur et Palmar Norte) par le fleuve Tárriba, est un important centre de production de bananes. Palmar Sud est connue pour ses sphères de pierre précolombiennes que l'on retrouve aussi dans le parc de las Esferas Precolumbino (inscrit au patrimoine mondial par l'Unesco), et qui ont été réalisées par les indigènes Diquis.

La péninsule de Nicoya est l'une des principales « zones bleues » de la planète ; c'est-à-dire celles où la durée de vie de la population est plus élevée, et où les habitants sont le plus en bonne santé. La zone de Monteverde, au nord de la ville de Puntarenas, est connue pour ses efforts en faveur de la conservation et le mode de vie de ses habitants, axé sur le respect de la nature. Et, au sud de la province de Puntarenas, notamment à Quepos, Uvita et Dominical, se développe un tourisme qui allie sport et relaxation, entre surf et yoga.

**Péninsule de Osa** : elle abrite la plus importante forêt tropicale de la côte pacifique au sein du Parc National Corcovado. Cette région préservée est privilégiée pour observer des baleines, des dauphins ou des tortues, faire du surf, de la plongée sous-marine (réserve biologique de l'île del Caño), de la pêche sportive, des sports d'aventure (kayak dans les mangroves entre autres)...

### CONSEILS À VOS CLIENTS



- **...de faire** du surf à Boca Río Barranca (Puntarenas). C'est l'un des spots parmi les plus prisés des surfeurs expérimentés en raison de sa longue vague mondialement connue pour sa difficulté.
- **...de voguer** en catamaran depuis Puntarenas vers l'île de Tortuga pour profiter de ses plages idylliques.
- **...d'observer** les crocodiles de la rivière Tárcoles : soit depuis le pont sur la route qui longe la côte (au niveau du parc national Carara), soit au cours d'une excursion en bateau.
- **...de visiter** le jardin botanique Wilson, l'un des plus importants du Costa Rica qui se trouve dans la Estación Biológica Las Cruces et fait partie de la réserve biologique La Amistad.
- **...de découvrir** l'un des territoires indigènes : comme, dans la vallée de El General, Boruca, Curré, Térraba, Cabagra...
- **...de partir** pour une journée de pêche sportive (toute l'année). La côte de l'océan Pacifique est réputée pour l'abondance de ses poissons, entre thons, marlins, espadons, daurades...
- **...d'assister**, le 16 juillet de chaque année, à la fête de la Vierge de la Mer à Quepos. Au programme : défilé de barques ornées de fleurs et de rubans en papier colorés, danses, animations musicales...





**Golfe Dulce** : ce golfe sépare la péninsule d'Osa du reste du pays. Ici, le port de Golfito, qui possède un musée maritime, est un haut lieu de pêche sportive ; le village de Zancudo, préservé et authentique, est une halte pleine de charme où l'on peut faire du surf et de la pêche ; et celui de Pavones est célèbre auprès des surfeurs pour posséder l'une des plus longues vagues au monde.

**Parcs Nationaux\*** : Manuel Antonio, Carara, Corcovado, Isla del Coco, Marino Ballena, Piedras Blancas, parc international La Amistad (à cheval sur les provinces de San José, Limón, Puntarenas et sur le Panamá).

\* Voir rubrique spéciale en page 31

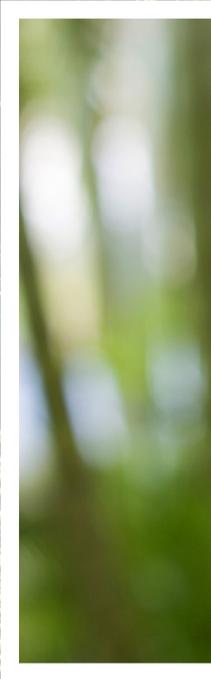
**Et aussi** : Malpais avec la plage de Santa Teresa (surf), la station balnéaire tout particulièrement festive de Jacó, Boca Damas (au nord de Quepos, zone de marécages et de canaux où sont organisés des safaris), la vallée du río Savegre (plantations de palmiers à huile), le refuge de vie sylvestre de Barú (tortues, oiseaux, mammifères...)

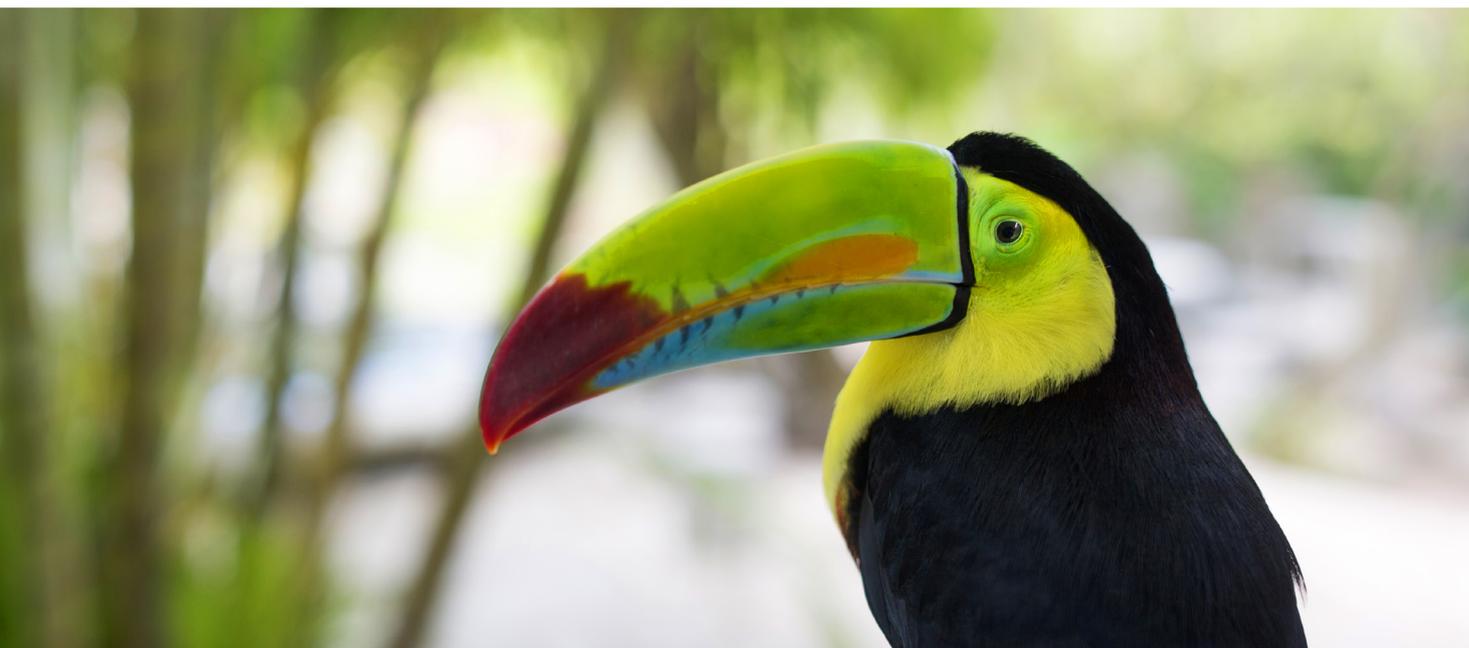
## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Le refuge national de vie sauvage Curú**, situé dans le golfe de Nicoya, permet d'observer des singes hurleurs, fourmiliers, agoutis, paresseux, cerfs de Virginie... et plus de 200 espèces d'oiseaux. Le site dévoile de magnifiques plages où viennent pondre des tortues et, au large, peuvent évoluer des baleines et des dauphins.

**La réserve naturelle absolue de Cabo Blanco**, à deux kilomètres à peine de Cabuya, abrite une grande variété d'animaux et révèle l'une des plages parmi les plus belles de la zone.

**La réserve nationale de forêt humide Térraba-Sierpe** : entre les deltas du Sierpe et du Térraba (le plus grand fleuve du Costa Rica), cette zone de 220 km<sup>2</sup> est la plus vaste mangrove et le plus grand marécage du pays, où forcément évoluent une faune et une flore extraordinaires.





# Nature & découvertes

## Des expériences uniques au cœur d'une destination préservée

PIONNIER EN TERMES DE DÉVELOPPEMENT DURABLE, D'ÉCOTOURISME ET DE TOURISME RURAL, LE COSTA RICA OFFRE À SES VISITEURS UNE PALETTE D'EXPÉRIENCES COMME NULLE PART AILLEURS. ICI, AU CŒUR DE L'AMÉRIQUE CENTRALE, SUR UN TERRITOIRE DE SEULEMENT 51 000 KM<sup>2</sup>, RENCONTRES ET DÉCOUVERTES NATURELLES EXCEPTIONNELLES SE CONJUGUENT AU PLUS-QUE-PARFAIT. ET CELA TOUJOURS AVEC CETTE INDÉFECTIBLE BONNE HUMEUR QUI S'EXPRIME À TRAVERS L'EXPRESSION « PURA VIDA » (« VIE PURE ») UTILISÉE PAR LES « TICOS » (« TICAS » AU FÉMININ) POUR EXPRIMER LEUR JOIE DE VIVRE.

### ■ DÉVELOPPEMENT DURABLE : UNE VÉRITABLE PHILOSOPHIE

Au Costa Rica, le développement durable n'est pas qu'une question de bonnes pratiques au quotidien, c'est une véritable philosophie de vie avec une ambition clairement affichée.

**Dans tout le pays**, que ce soit au niveau des différentes industries (dont le tourisme), et des populations locales, le respect de cet engagement est tout particulièrement suivi et évalué. Déjà, le pays produit près de 93 % de son électricité à partir d'énergies renouvelables, et une partie (26 %) de son territoire est protégée.

**La Certificación para la Sostenibilidad Turística (CST):** créée en 1997 par l'Institut Costaricien du Tourisme (ICT) dans le but d'améliorer la manière selon laquelle les ressources naturelles et sociales sont utilisées, et aussi de motiver dans cet objectif la participation active des communautés locales, cette certification soutient et classe les acteurs du tourisme (hôtels, lodges, restaurants, réceptifs, loueurs de voitures...) dans leurs pratiques et démarches durables.

**Les entreprises qui bénéficient de la certification CST** - reconnue par l'Organisation Mondiale du Tourisme (OMT) - sont par ailleurs récompensées par un système de classement correspondant à leur degré d'implication dans une démarche de développement durable par rapport à leur activité. La plus haute distinction dans la certification CST sont les entreprises qui ont généralement une empreinte carbone neutre, intègrent de nombreux produits locaux dans leurs offres et participent activement à la vie des communautés locales.



La certification CST ne cesse d'évoluer en fonction des avancées technologiques. En 2018, l'Institut Costaricien du Tourisme a reconnu 18 entreprises du tourisme costaricien comme pionnières du programme CST 2.0. Cet outil innovant, qui révolutionne le processus d'évaluation, apporte une plus grande efficacité dans son application, réduit les délais d'analyse, couvre plus d'entreprises en moins de temps et facilite la participation des acteurs.

## ■ ÉCOTOURISME : UN MONDE PROTÉGÉ

Le Costa Rica compte 29 parcs nationaux et 8 réserves biologiques, abrite environ 6 % de la biodiversité mondiale, et 3,5 % de la faune marine mondiale. Considéré comme un trésor naturel, la plupart du territoire est protégé par le Système National des Aires de Conservation (Sinac) qui couvre 26 % de la superficie du pays. Autant d'espaces préservés idéaux pour pratiquer de nombreuses activités nature et observer une faune et une flore d'une étonnante diversité.

**LES PARCS NATIONAUX DU COSTA RICA**, dont certains sont situés au cœur de volcans encore en activité, sont très différents les uns des autres, entre forêts tropicales humides et sèches, forêts nuageuses ou mangrove. Ils dévoilent une extraordinaire richesse en termes de faune et de flore, à découvrir avec un guide naturaliste. Parmi les plus spectaculaires :

**Parc National du Volcan Arenal** : au nord-est du Costa Rica, entre la cordillère de Tilarán et les plaines de San Carlos, à 15 km de La Fortuna, il offre des vues spectaculaires sur le volcan toujours en activité depuis 1968. On y découvre une faune et une flore diversifiées, mais aussi le plus grand lac du pays (88 km<sup>2</sup>), des rivières, des sources d'eau chaudes au milieu de la forêt tropicale, d'anciennes coulées de lave...

**Activités** : randonnée, canyoning, rafting, tyroliennes, ponts suspendus...

**Parc National du Volcan Poás** : à une heure de San José, son volcan, composé de 3 cratères principaux, culmine à 2 704 m et est encore actif. Pour le visiter, il faut réserver son entrée sur internet, toute vente étant exclue sur place. Il est préférable de visiter le volcan en début de matinée, moment le plus propice à l'observation du cratère.

**Activités** : randonnée, observation de la faune (oiseaux) et de la flore, musée sur la volcanologie...

**Parc National du Volcan Rincón de la Vieja** : à 24 km de Liberia, il s'étend sur 14 083 ha et est composé des secteurs Las Pailas et Santa María. Il abrite 9 cônes et la lagune Jilgueros.

**Activités** : randonnée (3 sentiers, dont l'un vers une cascade), baignade dans des sources d'eaux chaudes naturelles, bains de boue volcanique, observation de la faune (singes hurleurs...) et de la flore... Chaque visiteur peut observer l'activité volcanique ainsi que



## Faune et flore

Selon le rapport GEO (MINAE, 2003), « le Costa Rica est l'un des 20 pays du monde qui compte une très grande diversité d'espèces exprimée en numéro total d'espèces par unité de ligne. En conséquence, il pourrait être le pays qui a la plus grande diversité d'espèces au monde, essentiellement grâce à sa position géographique entre l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud ». Au niveau des espèces animales, on dénombre : plus de 900 d'oiseaux, plus de 200 oiseaux migrateurs, 237 mammifères, 361 reptiles et amphibiens, 34 000 insectes, 1 600 poissons. Et végétales : 10 000 plantes vasculaires, dont 1 300 orchidées.

parcourir des forêts sèches, humides ou encore nuageuses, lors d'une balade de deux heures.

**Parc National Cahuita :** au sud de la côte caribéenne, c'est un sanctuaire pour la faune et la flore, avec l'un des plus importants récifs coralliens du Costa Rica.

**Activités :** farniente sur des plages magnifiques, surf, plongée sous-marine, randonnée, observation de la faune (oiseaux, rats laveurs, coatis, paresseux, iguanes, basilics...) et de la flore...

**Parc National Chirripó :** dans la cordillère de Talamanca, il s'inscrit autour du mont Cerro Chirripó, le plus haut sommet (3 820 m) du Costa Rica. C'est l'une des zones écologiques les plus riches du pays, qui révèle aussi des formes glaciaires, des lagunes et des terrasses.

**Activités :** ascension jusqu'au sommet, randonnée, observation de la faune et de la flore...

**Parc National Corcovado :** dans la péninsule d'Osa, il couvre 41 788 ha de lagunes peu profondes, marais, mangroves, rivières, forêts humides et nuageuses de basse altitude, ainsi que 46 km de plage de sable fin. Il concentre l'un des écosystèmes les plus riches et uniques du Costa Rica et de l'Amérique centrale. L'accès au parc doit obligatoirement se faire avec la présence d'un guide assermenté.

**Activités :** randonnée, observation de centaines d'espèces d'insectes, d'arbres, d'oiseaux, de mammifères, d'amphibiens et reptiles et de poissons d'eau douce. Il est possible de camper dans des zones aménagées à cet effet.

**Parc National Manuel Antonio :** sur la côte de l'océan Pacifique, il s'étend sur 683 ha, avec 12 îles (oiseaux marins), un lac, des mangroves et de magnifiques plages.

**Activités :** randonnée, observation de la faune (oiseaux, singes, iguanes, tortues, papillons...) et de la flore...

**Parc National Tortuguero :** sur la côte caraïbe, c'est l'un des plus importants sites de conservation du



pays. Beaucoup d'espèces comme le jaguar, le tapir, des singes et des tortues y sont protégés sous le statut de « espèces menacées d'extinction ». Le site est reconnu internationalement pour protéger la plus importante plage de nidification des tortues vertes de l'hémisphère occidental. Les visiteurs peuvent partir à la rencontre des tortues vertes de juillet à octobre.

**Activités :** randonnée, balade en bateau ou kayak sur les canaux et lagunes, assister à la ponte des tortues, profiter des plages, visiter le village de Tortuguero...

## ■ TOURISME EXPÉRIENTIEL : DES ACTIVITÉS INÉDITES

Au Costa Rica, le tourisme rural a pour objectif de participer au développement des communautés locales et de mettre en avant l'identité culturelle du pays. Ces expériences, proposées à travers le pays par plusieurs acteurs touristiques, vont bien au-delà de l'aspect économique ; elles procurent aux visiteurs des souvenirs inoubliables et des expériences uniques.

**Le tourisme rural offre aux voyageurs** des expériences inédites aux côtés des communautés locales au cours desquelles ils sont amenés à travailler avec les fermiers, à aller à la rencontre des habitants des villages et à connaître leurs traditions et coutumes, dont leurs savoir-faire artisanaux et découvrir toute la palette de leurs spécialités gastronomiques.



## Patrimoine mondial

**La zone de conservation du Guanacaste**, avec le Parc National Guanacaste, comprend des habitats naturels importants pour la conservation de la diversité biologique.

**Les réserves de la cordillère de Talamanca-La Amistad/Parc National La Amistad** constituent l'unique endroit en Amérique centrale où les glaciations du quaternaire ont laissé leur marque ; une situation géographique particulière qui a permis des échanges génétiques entre la faune et la flore de l'Amérique du Nord et celles de l'Amérique du Sud. Quatre tribus indiennes habitent le site.

**Le Parc National Isla del Coco**, à 550 km au large de la côte pacifique, est la seule île de l'océan Pacifique tropical oriental possédant une forêt tropicale humide. Les adeptes de la plongée sous-marine seront émerveillés par la diversité exceptionnelle de la faune marine présente dans ces eaux.

Source : Unesco

**Des établissements hôteliers (dont des éco-lodges) et des fermes** proposent ce genre d'activités agrémentées d'excursions (randonnées, balades à cheval) pour découvrir des projets écologiques et de développement durable, des fermes auto-suffisantes ou encore des cultures de café organique.

**Le volontourisme, pour quoi faire ?** Les voyageurs qui veulent « pratiquer » le volontourisme au cours de leurs séjours au Costa Rica le font au travers d'activités de volontariat. Ils ont la possibilité de participer à des actions de protection de la faune (comme par exemple les tortues marines) et la flore, de préservation des forêts (nombreux projets de reforestation) et des régions protégées avec le Système National des Aires de Conservation (Sinac). Mais ils peuvent aussi s'impliquer aux côtés des communautés locales avec l'objectif d'améliorer les conditions socio-économiques des communautés indigènes tout en maintenant leurs coutumes ou en développant des modèles et techniques d'agriculture écologiques et durables.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Plongée sous-marine :** avec une zone maritime 10 fois plus importante que la zone terrestre et une grande biodiversité, le Costa Rica est une destination très prisée des plongeurs. Parmi les spots les plus réputés : côté pacifique, le Parc National Isla del Coco, et, côté caraïbe, le refuge de vie sauvage Gandoca-Manzanillo.

**Rafting :** adaptées aux débutants (à partir de 12 ans) comme aux plus expérimentés, les rivières (Sarapiquí, Corobicí, Reventazón, Pacuare, Sauvage, Tenorio, Naranjo...) offrent de passionnantes et intenses navigations.

**Tyrolienne :** ces circuits, dont certains peuvent atteindre 1,6 km de long, prennent fin sur des plateformes construites à la cime des arbres, jusqu'à 200 m au-dessus du sol. Ils permettent d'explorer la canopée et de découvrir la grande variété des environnements et des paysages du pays, entre forêts tropicales, sèches et de nuages, montagnes, canyons, rivières et cascades.

**Golf :** le Costa Rica compte six parcours 18 trous.



[visitcostarica.com/fr](http://visitcostarica.com/fr)



*essential*®  
**COSTA  
RICA**



[visitcostarica.com/fr](http://visitcostarica.com/fr)

*essential*®  
**COSTA  
RICA**