

COSTA RICA GUANACASTE

L'ÉCHO  
*Touristique*  
INNOVER / DÉCRYPTER / CONNECTER

*essential*  
COSTA  
RICA

Supplément au N° 3187  
de L'Écho touristique - Juin 2019  
Ne peut être vendu séparément



### Carte d'identité du Guanacaste

**Superficie :** 10 140 km<sup>2</sup>.

**Capitale :** Liberia.

**Division administrative :** 11 cantons.  
À savoir : Liberia, Nicoya, Santa Cruz, Bagaces, Carrillo, Cañas, Abangares, Tilarán, Nandayure, La Cruz, Hojancha.

**Population :** 354 150 habitants.

**L'ÉCHO**  
touristique

Magazine édité par EVENTIZ MEDIA GROUP - 20, rue de la Banque - 75002 Paris - contact@eventiz.biz - www.lechotouristique.com  
 • Président, directeur de la publication : Frédéric Vanhoutte **RÉALISATION**. Coordination/Rédaction : Dominique Pourrias 01 55 35 34 40 • Premier rédacteur graphiste : Thierry Uhart 01 55 35 38 93 • Conception graphique : Jade Junique **SERVICE FINANCIER**.  
 Sophie Allard 01 55 35 34 43 **PUBLICITÉ**. Carole Mouvet 01 55 35 38 95 et Mehdi Habibi 01 55 35 38 96 • Une publication  
 EVENTIZ MEDIA GROUP - SAS au capital de 16 550 € • Siret 482 238 235 / Code APE : 5813Z • Dépôt légal à parution. CPPAP : 1121 T 80945 / ISSN : 0 150 6560 • Impression : Imprimerie Le Réveil de la Marne, 4, rue Henri Dunant BP 120 - 51204 Épernay Cedex • Ce supplément au n°3187 de L'Écho touristique a été réalisé par le service publicité. Ne peut être vendu séparément.  
 Crédits photos : ICT



María Amalia Revelo  
Ministre du Tourisme

## « LE GUANACASTE EST UNE PROVINCE RICHE D'UNE DIVERSITÉ ÉTONNANTE »

nature par excellence, le Costa Rica est un pays que l'on peut visiter toute l'année, disposant d'une faune et une flore exceptionnelles et offrant une grande diversité de paysages, de climats et d'activités. Le Costa Rica est également une destination pour tous : familles, amis ou encore voyages de noces.

### Et plus particulièrement ceux de la Province du Guanacaste ?

**María Amalia Revelo :** Le Guanacaste est une province riche d'une diversité étonnante, entre paysages à couper le souffle, activités en tout genre, plages d'exception, dix magnifiques parcs nationaux, aires naturelles protégées, traditions ou encore culture. C'est une région incontournable lors d'un voyage au Costa Rica.

### « NOTRE OBJECTIF EST DE DIVERSIFIER L'OFFRE ET DE PROMOUVOIR LES MERVEILLES ENCORE MÉCONNUES DE LA PROVINCE DU GUANACASTE. »

### Quels sont les secteurs et les axes touristiques dont vous voulez assurer en priorité le développement ?

**María Amalia Revelo :** Destination en plein essor, résolument tournée vers le tourisme durable, le Costa Rica souhaite attirer des familles partageant les mêmes valeurs, souhaitant profiter d'un environnement naturel exceptionnel et opter pour une variété d'activités responsables. Le tourisme rural et le tourisme de bien-être sont deux segments sur lesquels le Costa Rica veut miser, avec pour objectif d'offrir aux voyageurs une immersion totale dans

la culture costaricienne. Le Guanacaste, province du nord-ouest du Costa Rica encore peu connue du marché français, offre aux visiteurs la possibilité de découvrir une autre facette du pays : cavernes, forêts primaires sèches, tropicales pluvieuses, tropicales humides ou nuageuses ; des milliers d'espèces d'orchidées et divers écosystèmes hébergeant plus de 300 espèces d'oiseaux, des volcans, des spas naturels ou encore des sources d'eau chaude naturelle. Un réel paradis de calme et de tranquillité.

### Quel message voulez-vous faire passer aux tour-opérateurs et aux conseillers en voyages français ?

**María Amalia Revelo :** Actuellement, dans la majorité des circuits proposés par les tour-opérateurs et agences de voyages

françaises, le Guanacaste se limite à la visite du Parc National Volcan Rincón de la Vieja et les plages de la Péninsule de Nicoya. Par sa diversité de paysages et d'expériences, de nombreuses zones restent encore à découvrir comme la rencontre avec la population locale, le Parc National Santa Rosa ou encore les cavernes de Barra Honda. Notre objectif est donc de diversifier l'offre et de promouvoir les merveilles encore méconnues de la Province du Guanacaste accessibles depuis l'aéroport de Liberia, la capitale de la province ou depuis l'aéroport Juan Santamaria de San José.

Culture & population

# UNE HOSPITALITÉ VERSION « PURA VIDA »

*Au nord-ouest du Costa Rica, jusqu'à la Péninsule de Nicoya, la Province du Guanacaste est l'une des régions les plus attractives du pays. Elle permet à vos clients de faire des rencontres authentiques et de vivre des moments inoubliables.*

Dans la Province du Guanacaste, comme dans tout le pays, les Costariciens, surnommés les « Ticos » (« Ticas » au féminin), accueillent les visiteurs avec cette indéfectible bonne humeur qui s'exprime à travers l'expression « Pura Vida » utilisée pour saluer ou exprimer sa joie de vivre.

## DÉCOUVRIR DES VILLES

• **Liberia**, capitale de la Province du Guanacaste, appelée la « ville blanche » en raison de ses maisons en torchis et adobe blanchies à la chaux, a été fondée en 1769. Facilement accessible grâce son aéroport international Daniel Oduber Quirós, c'est une étape agréable pour son ambiance authentique, ses édifices de l'époque coloniale, ses spécialités gastronomiques, son sens de la fête... et sa tradition « sabanero guanacasteco » (cow-boy).

**Info +** Ne pas manquer l'église du Seigneur de l'Agonie, le monument dédié au « sabanero » (cow-boy), le musée du Sabanero, et, à cinq minutes du centre-ville, l'hacienda La Chácara (également musée) qui propose des visites guidées pour s'initier à la vie dans un ranch.

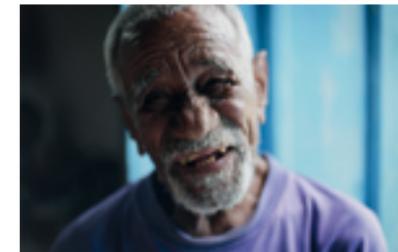
• **Santa Cruz**, au centre de la Péninsule de Nicoya, a été fondée en 1760

et conserve des vestiges coloniaux remarquables.

**Info +** Déclarée ville folklorique nationale du Costa Rica, Santa Cruz est connue dans tout le pays pour ses fêtes (dont les fêtes patronales Santo Cristo de Esquipulas en janvier) et ses rodéos.

## Les secrets de la « zone bleue »

Au sud de la Province du Guanacaste, la Péninsule de Nicoya, qui comprend les cantons de Hojancha, Nandayure, Carrillo, Santa Cruz et 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 l'on recense la plus forte densité de centenaires. Ici, la majorité des personnes âgées ont plus de 90 ans. Une espérance de vie supérieure à la moyenne qui s'explique par des facteurs propres à la région comme l'eau riche en calcium qui fortifie les os et une alimentation traditionnelle riche en fruits et nixtamal (maïs bouilli), mais aussi par une certaine conception de l'existence (vivre en famille, continuer à avoir un travail physique et à apprendre, penser aux autres, se satisfaire de ce que l'on est et de ce que l'on a...).



## VISITER DES SITES CULTURELS

• **L'écomusée de la poterie des Chorotegas**, à 18 km au nord de Nicoya, en direction de San Antonio de Nicoya, propose des salles d'exposition dédiées à la céramique au Costa Rica, dont la fabrication remonte à plus de 5 000 ans. Les visiteurs peuvent également voir les maîtres artisans, descendants du peuple amérindien Chorotegas, travailler l'argile et acquérir leurs pièces (jarres, pots, vases, assiettes, ocarinas...). Dans la région, le village de Guaitil de Santa Cruz est aussi réputé pour ses céramiques.

• **Le musée de l'Art contemporain** en plein-air de Punta Islita expose une cinquantaine d'artistes locaux, avec un concept social de l'art et de la pensée créative.

• **L'écomusée des Mines d'Abangares** à La Sierra de Abangares a été fondé en 1991 avec l'objectif de présenter l'histoire de la période minière de la région. Il expose, entre autres, une machine utilisée pour l'extraction et la fonte de l'or ainsi que des objets utilisés par les mineurs au XX<sup>e</sup> siècle.

• **Nicoya**, avec son architecture coloniale, est considérée comme la plus ancienne ville du pays (milieu du XVII<sup>e</sup> siècle).

**Info +** Nicoya mérite une halte pour son parc central et son église San Blas qui dévoile un petit musée exposant des objets religieux et historiques.

• **Cañas**, dans les plaines du Guanacaste, sur la route vers Liberia, 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.

**Info +** Le site archéologique El Farallón, dans le domaine Las Lomas, est un mur rocheux de 20 m de long, d'une grande importance historique. Déclaré Monument National en 1998, il présente des pétroglyphes (dessins symboliques gravés sur de la pierre) créés par les indigènes entre les premières années de l'aire chrétienne et 800 après Jésus-Christ.

## Tourisme rural : des expériences inédites

Le tourisme rural, ou expérientiel, a pour objectif de participer au développement des communautés locales et de mettre en avant l'identité culturelle du pays. Ces expériences inédites offrent aux visiteurs la possibilité de travailler avec les fermiers, d'aller à la rencontre des habitants des villages et de découvrir leurs traditions et coutumes, dont leurs savoir-faire artisanaux et toute la palette de leurs spécialités gastronomiques. 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.

## LE SAVIEZ-VOUS ?



**La musique** est un art populaire majeur dans la Province du Guanacaste à laquelle s'ajoutent les danses typiques qui trouvent leur origine dans les claquettes espagnoles andalouses.

**Le rodéo** est une pratique traditionnelle très populaire au Guanacaste. Presque tous les villages ont des installations dénommées « redondel » (sorte d'arènes) où ceux qui montent sur les taureaux doivent faire preuve d'habileté pour rester le plus de temps possible sur le dos de l'animal.

**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 ». C'est à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle que ce moyen de transport a pris tout son essor, avec le développement de la culture du café. À cette époque, les propriétaires de charrettes ont pris l'habitude de décorer les roues de leur véhicule aux couleurs de leur ville ou de leur village afin de pouvoir reconnaître leurs concitoyens. Aujourd'hui, la décoration de la charrette et du joug, composée avec des dessins typiques très colorés, représente une expression authentique de l'art traditionnel du pays. Il n'existe pas deux « carretas » identiques !

**Question gastronomie**, le maïs est l'un des principaux produits de la région, et on le retrouve dans de nombreux plats (tortillas guanacastecas, tanelas, tayuyas, tamales, piques...) et boissons (pinol, chicheme, chicha...). Cañas, Tilarán, Liberia et surtout Santa Cruz sont tout particulièrement réputées pour leur tradition culinaire.

**Des hôtels proposent des activités et excursions pour découvrir des projets écologiques** et de développement durable menés dans la région. Les visiteurs peuvent participer à des projets de régénération du sol, de plantation d'arbres, de fruits et légumes ou de création d'objets artisanaux.

## Nature & découvertes

# UN MONDE **DE SENSATIONS**

*Avec ses zones protégées qui abritent des écosystèmes aquatiques, terrestres, montagneux et côtiers au foisonnement intense, la Province du Guanacaste dévoile une rare diversité d'attrait naturels. Leur découverte séduira tous les profils de vos clients, individuels, GIR, groupes et familles.*

### LES PARCS NATIONAUX

Le Costa Rica compte 28 parcs nationaux et 8 réserves biologiques, abrite environ 6 % de la biodiversité mondiale, et 3,5 % de la faune marine mondiale. La plupart du territoire, considéré comme un trésor naturel, est protégé par le Système national des aires de conservation (Sinac) qui couvre 26 % de la superficie du pays. À cet égard, la Province du Guanacaste est particulièrement riche et offre une large palette d'expériences.

• **L'Aire de Conservation Guanacaste** (plus de 32 000 ha), à 35 km de Liberia, est répartie entre les secteurs Maritza, à 650 m d'altitude sur les versants du volcan Orosí, où l'on peut observer, entre autres, des pécaris à collier ; Pitilla, à un kilomètre de La Cruz, qui se caractérise par sa forêt humide peuplée d'oiseaux et d'animaux ; et Cacao, sur les versants du volcan éponyme, à 1 100 m d'altitude, qui est doté de sentiers pour découvrir les différentes sortes de forêts.

**Info +** La zone de conservation du Guanacaste, qui comprend des habitats naturels importants pour la sauvegarde de la diversité biologique, a été inscrite au patrimoine mondial par l'Unesco en 1999.

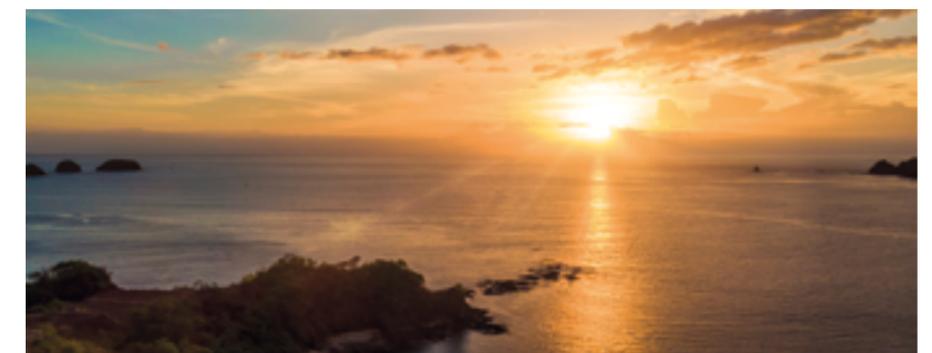
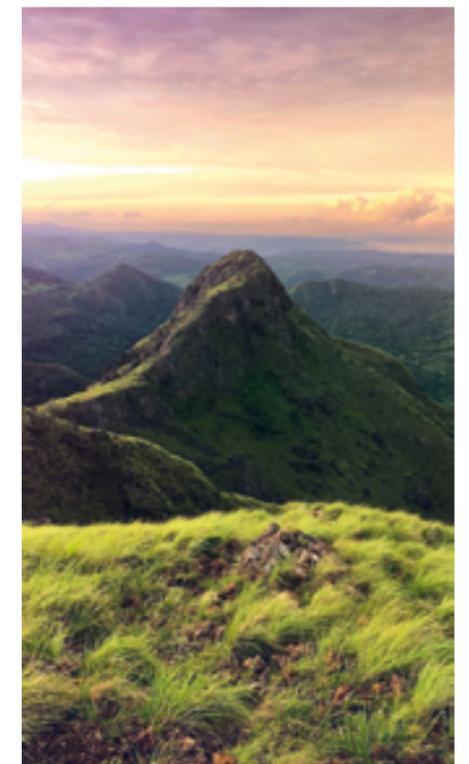
• **Le Parc National Barra Honda** (2 295 ha), à 22 km de Nicoya, est

le seul parc national du Costa Rica qui abrite un réseau de grottes souterraines creusées dans le calcaire (dont celle de Terciopelo, ouverte au public). Il y a d'autres grottes qui se visitent dans le pays, mais c'est la seule formation de ce type.

**Info +** Les différents sentiers et points de vue permettent d'apprécier les paysages de la rivière Tempisque.

• **Le Parc National Volcan Rincón de la Vieja** (14 083 ha), à 30 km de Liberia, abrite neuf cratères et la lagune Jilgueros. Ses deux secteurs, Las Pailas et Santa María, sont sillonnés de sentiers qui mènent vers les cratères, des bassins de boue, des cascades (La Cangreja, Escondidas...), des fumerolles, le bassin de la rivière Blanco et des sources sulfureuses d'eau chaude...

**Info +** Dans le Parc National, seul le volcan Rincón de la Vieja (1 895 m) est actif.



• **Le Parc National Santa Rosa** (38 674 ha), à 35 km de Liberia, a été créé en 1972. C'est le premier parc national du pays. Ici, le secteur Santa Rosa abrite la plus importante forêt tropicale sèche d'Amérique centrale, sanctuaire d'animaux, entre autres pour le cerf de Virginie, le singe hurleur et le capucin moine, Le secteur Murciélago, dans la partie septentrionale de la péninsule de Santa Elena, offre plusieurs plages comme Hachal, Danta, Coquito, Santa Elena et Blanca.

**Info +** La plage Nancite du secteur Santa Rosa fonctionne comme une station biologique et accueille les tortues olivâtres au moment de la ponte (de juillet à novembre).

• **Le Parc National Palo Verde** (19 800 ha), à 42 km de Cañas, est constitué à 50 % de zones humides. Avec ses plus de 280 espèces d'oiseaux migrateurs et résidents, dont des aras rouges, jabirus d'Amérique, grands hoccas et autres caracaras huppés, canards ou aigrettes, il est à recommander aux amateurs d'ornithologie qui peuvent les observer au fil de sentiers aménagés et depuis la lagune Palo Verde.

**Info +** Au milieu de la rivière Tempisque, l'île de Pájaros est un lieu de nidification pour de nombreuses espèces d'oiseaux.

• **Le Parc National Marin Las Baulas** (environ 60 000 ha), à proximité de Tamarindo (Péninsule de Nicoya), alterne plages, forêts et mangroves (que l'on peut visiter en bateau).

**Info +** La plage Grande est un important site de nidification pour les tortues luth (octobre à avril), les plus grandes des tortues marines.

• **Le Parc National Volcan Tenorio** (18 400 ha), à une dizaine de kilomètres de Bijagua, est situé dans la

cordillère volcanique de Guanacaste et renferme plusieurs zones avec différentes sortes de forêts. Version flore, on y découvre des palmiers, fougères, bromélias, orchidées... et, version faune, des oiseaux trogons et des arapongas tricarunculés, ainsi que des animaux comme le capucin moine, le singe hurleur, le fourmilier tamandua, le puma, le tapir ou le pécarari à collier.

**Info +** Ici, d'un bleu turquoise, les eaux du rio Celeste (qui mène à une cascade) où l'on peut se baigner réservent des moments de pur enchantement. La légende raconte que lorsque dieu termina de peindre le ciel en bleu, il rinça des pinces dans le rio Celeste.

• **Le Parc National Diríá** (28 000 ha), à 9 km de Santa Cruz, protège la forêt tropicale des hauts plateaux du centre de la Péninsule de Nicoya.

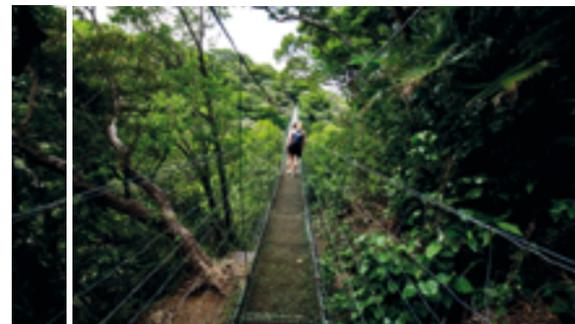
**Info +** Deux sentiers conduisent à une cascade.

### AUTRES SITES NATURELS À CONSEILLER

• **Le volcan Miravalles**, à 2 028 m d'altitude, fait partie d'une zone naturelle protégée. Près du village de Guayabo, on trouve plusieurs sources d'eaux thermales qui, chargées en minéraux volcaniques, permettent de se relaxer. Dans le secteur du village d'Hornillas, il est possible de marcher sur un cratère volcanique

### Le Guanacaste, arbre national du Costa Rica

C'est par le décret du 31 août 1959 que le Guanacaste a été déclaré arbre national du Costa Rica pour rendre hommage au rattachement du Guanacaste au pays en 1824 lors d'un référendum. Son nom provient de la langue aztèque ; il se compose des mots « guautil » qui signifie « arbre » et « nacaztli » pour « oreille », car ses fruits en ont l'aspect. De forme pyramidale, on le trouve dans les plaines. Il peut atteindre 15 m de haut et le diamètre de son tronc peut mesurer jusqu'à 4 m.



### Pour une excursion en dehors de la province

• **Le Parc National Volcan Arenal**, entre la cordillère de Tilarán et les plaines de San Carlos, à 15 km de La Fortuna, 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 chaude au milieu de la forêt tropicale, d'anciennes coulées de lave...

• **La réserve biologique de la forêt de nuages de Monteverde**, joyau naturel du Costa Rica, est située dans la cordillère de Tilarán et renferme 2,5 % de la biodiversité au monde. Le village de Santa Elena dispose d'une grande variété d'hôtels et de restaurants. Plusieurs options d'activités s'offrent aux visiteurs : canyoning, tyrolienne, randonnée...

diaux (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.

• **Le Cerro Pelado**, à environ 12 km de Cañas, est un volcan éteint qui culmine à 600 m d'altitude. Il s'agit d'une zone privée ouverte au public. L'ascension jusqu'au sommet est relativement facile. Idéal pour contempler le lever du soleil.

• **Le rio Tempisque**, qui prend sa source dans la cordillère du Guanacaste, au sud et sud-est de la Province du Guanacaste, en bordant la Péninsule de Nicoya jusqu'à l'océan Pacifique. À ne pas manquer : une excursion en bateau à travers le Parc National Palo Verde.

• **La cascade Oropendola**, juste à l'extérieur du Parc National du volcan Rincón de la Vieja, fait 25 m de hauteur. On peut, par exemple, s'y rendre à cheval pour profiter de son eau couleur émeraude.

• **Un profond canyon** formé par la rivière Liberia se trouve à quelques kilomètres de Liberia, sur la route qui mène au secteur de Santa María, dans le Parc National du Volcan Rincón de la Vieja. Il offre un cadre magnifique puisque, outre le canyon lui-même, on peut admirer le volcan et la végétation de la zone, bien différente de celle présente dans les parties basses de la région.

à partir duquel on peut observer la boue incandescente, les fumerolles et les rivières de soufre.

• **Les cascades Llanos del Cortez** 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.

• **La plage du refuge national de vie sylvestre d'Ostional** (au nord de Nosara) fait partie des quelques sites mon-

## LE SAVIEZ-VOUS ?



**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. Ils peuvent vivre plus de 50 ans.

**La baie de Cuajiniquil** est protégée des vents et abrite une très belle mangrove. C'est un lieu très prisé des pêcheurs, car, ici, ils bénéficient, en toute sécurité, d'eaux très poissonneuses.

**Le refuge de vie sauvage national de l'île Bolaños**, à Salinas Bay près de la frontière avec le Nicaragua, est l'une des plus petites zones protégées au Costa Rica. Cette île (25 ha) de forme ovale est un piton rocheux qui a une grande importance, car elle accueille de nombreuses espèces d'oiseaux marins comme les pélicans bruns et les frégates qui viennent y faire leurs nids.

### Aventure & activités

# DES EXPÉRIENCES COMME NULLE PART AILLEURS

*Facilement accessible, et bénéficiant d'un climat tropical agréable pratiquement toute l'année, la Province du Guanacaste est une formidable destination qui permet à vos clients, dont les familles avec enfants, de pratiquer une large palette d'activités.*

Avec ses plus de 700 km de littoral bordé par l'océan Pacifique et ponctué de plages de sable blanc parmi les plus belles du pays, le Guanacaste offre des séjours qui répondent à toutes les attentes en termes de détente, de loisirs, de sports et d'aventure. Au Guanacaste, entre infrastructures de qualité, hospitalité et art de vivre, le mot « vacances » est synonyme de moments inoubliables à partager à deux, en famille ou entre amis.

### LES PRINCIPAUX CENTRES TOURISTIQUES

• **Playa Tamarindo**, dans la région du Parc National Marin Las Baulas, s'inscrit dans une baie formée par Playa Grande et Playa Ventanas. Cet ancien village de pêcheurs est aujourd'hui devenu une station balnéaire animée avec de nombreux hôtels et restaurants.

**Info +** Spot de surf mondialement reconnu, les amateurs de plongée sous-marine, de pêche sportive ou d'activités aquatiques en tout genre n'auront que l'embarras du choix.

• **Le golfe de Papagayo**, avec ses deux péninsules déchiquetées, compte plus de 15 km de côtes et 30 plages au sable de différentes couleurs (blanc, gris, corallien ou noir).

**Info +** On y trouve des resorts 5\* en formule tout compris à partir desquels il est possible de pratiquer de nombreuses activités, dont du golf.

• **Playa del Coco**, au fond d'une baie parsemée d'îles, s'étend sur environ 3 km où l'on peut se baigner en toute sécurité.

**Info +** Cette station balnéaire propose une large gamme de services qui permettent de réaliser tout type d'activités sportives et de loisirs comme la pêche sportive, la plongée sous-marine, des excursions en bateau, des randonnées, ou encore des balades à cheval...

• **Playa Flamingo** est une anse à la houle modérée, parfaite pour la baignade, qui abrite une mangrove. Au nord se trouvent l'île Plata et la pointe Salinas, qui les séparent des baies Brasilito et Potrero.

**Info +** La beauté de son cadre naturel, l'excellence et la variété des services proposés en font un endroit idéal pour ceux qui veulent profiter de la plage en journée et se détendre le soir venu.

• **Playa Conchal** est située au sud de Brasilito, dont elle est séparée par un promontoire rocheux (Punta Conchal) qui offre un beau panorama sur la plage et sur toute la côte jusqu'au sud. Le sable de cette anse, de moins de 2 km de long, a la particularité d'être composé de millions de fragments de coquillages.

**Info +** Outre de nombreuses activités nautiques et terrestres, un parcours de golf 18 trous se trouve à proximité.

• **Playa Sámara**, la plus au sud de la province, est une baie d'environ 4 km de long de sable clair, avec une faible houle et une zone de mangroves.

**Info +** Le village, authentique, offre diverses attractions et activités (surf, pêche, le snorkeling, plongée sous-marine...).



• **Et aussi**, parmi les plus belles plages de la province : Nosara et Guiones, Panamá, Carrillo, Playa Potrero, Hermosa, Avellanas, Ocotál, Cuajiniquil, La Nubes, Camaronal, Santa Teresa, Islita...

## SPORTS ET LOISIRS

• **Plongée sous-marine** : la région présente d'excellents sites de plongée sous-marine pour découvrir une faune et une flore marines d'une grande richesse (raies, requins, daurades, thons dauphins, coraux...). Des clubs spécialisés proposent cette activité dans le golfe de Papagayo et autour des îles Catalina, des îles Murciélagos, à Playa Ocotol, dans la baie de Flamingo...

• **Surf** : le Guanacaste est une destination mondialement reconnue pour ses spots de surf qui offrent des vagues adaptées aux surfeurs de tous les niveaux. Tamarindo est désignée comme la « capitale du surf », mais le golfe de Papagayo, Playa Grande, Playa Langosta, Playa Negra ou Playa Nosara sont aussi incontournables.

• **Rafting, canyoning, kayak** : adaptées aux débutants (à partir de 12 ans) comme aux plus expérimentés, les rivières (dont le fleuve Tempisque ou la rivière Corobicí) offrent de passionnantes et intenses navigations, entre sensations fortes et observation de la flore et de la faune.

• **Paddle** : ce sport en vogue est très développé au Guanacaste. Il se pratique depuis les nombreuses plages de la province comme celle de Hermosa.

• **Randonnée** : avec ses zones rurales, montagneuses et côtières, le Guanacaste, qui dispose d'un réseau important de chemins et sentiers, permet de partir « à l'aventure » à pied, VTT ou cheval, dans un parc national, sur les pentes d'un volcan ou au départ d'un ranch.

• **Tyrolienne** : ces circuits, au-dessus du sol, permettent d'explorer la canopée et le plus souvent d'observer oiseaux et animaux.

• **Golf** : le Guanacaste compte trois parcours 18 trous, le Reserva Conchal Golf Club (Westin Playa Conchal) imaginé par Robert Trent Jones Jr, le Hacienda Pinilla Golf Course (JW Marriott Resort) créé par Mike Young, l'Ocean Course at Peninsula Papagayo (Four Seasons Resort) conçu par Arnold Palmer.

• **Spéléologie** : cette activité peut se pratiquer avec un guide expérimenté dans le Parc National Barra Honda où une quarantaine de grottes ont été découvertes.



### La pêche sportive bat tous les records !

Pour les amateurs de pêche sportive, l'océan Pacifique qui borde les côtes du Guanacaste est un spot privilégié comme, par exemple, au large du golfe de Papagayo de mai à novembre. On y bat chaque année de nouveaux records. Les principaux poissons pêchés sont le thon, la dorade coryphène, le marlin bleu, l'espadon voilier ou le wahoo... Des agences spécialisées organisent ces sorties en mer où la formule généralement adoptée est le « prendre et relâcher ».

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Les sources d'eau chaude** sont un des attraits du Guanacaste (et du Costa Rica). Terre de volcans, le pays est riche en eaux thermales et sulfureuses liées à l'activité volcanique propices à de multiples bienfaits dans des bassins, sources, piscines ou spas, en pleine nature comme dans des structures spécialisées avec hébergement. Une expérience à vivre par exemple aux alentours ou dans le Parc National Volcan Rincón de la Vieja ou près du village de Guryabo (volcan Miravalles).

**Le yoga** fait partie intégrante du tourisme de bien-être au Costa Rica. Au-delà des exercices de relaxation et d'étirements du corps pour lesquels il est reconnu, cette pratique dispose aussi de vertus pour la santé du corps et de l'esprit.



### Pour une excursion en dehors de la province

• **Au sud de la Péninsule de Nicoya, dans la Province de Puntarenas**, ne pas manquer Montezuma renommé pour ses plages, sa cascade de 20 m de haut et sa piscine naturelle, le village de pêcheurs de Tambor pour jouer au golf (9 trous), Malpais pour la plage de Santa Teresa (surf)...

• **L'île de Tortuga, dans le golfe de Nicoya**, et au large du refuge national de vie sauvage Curú, comprend en fait deux îles, Alcatraz et Tolinga. C'est une excursion très prisée pour profiter de plages de sable blanc bordées de cocotiers où l'on peut pratiquer des sports nautiques (snorkeling) et faire des randonnées.

# CARNET DE VOYAGE



## Carte d'identité du Costa Rica



**Géographie :** le Costa Rica, d'une superficie de 51 000 km<sup>2</sup>, 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 point culminant est le Cerro Chirripo (3 819 m). **Capitale :** San José

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



**Population :** 4,9 millions d'habitants.



**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.



**Religion :** catholicisme majoritaire.



**Climat :** tropical (agréable toute l'année), avec une saison sèche de décembre à fin avril et une saison verte de mai à fin novembre. La température moyenne varie entre 21 et 26°C.

## 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. Aujourd'hui, la majorité des compagnies aériennes inclue cette taxe dans le tarif.

• **Argent :** la monnaie nationale est le colon costaricien (CRC). Le dollar américain (USD) et les principales cartes internationales de crédit sont acceptées partout. Nombreux distributeurs automatiques de billets (DAB). 1 EUR = 654,06 CRC (mai 2019).

• **Décalage horaire :** - 8h en été, - 7h 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 de type américain à fiches plates).

• **Conduite :** le permis de conduire français est nécessaire, mais suffisant. Conduite à droite. 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 aux aéroports.

• **Indicatif téléphonique :** pour appeler au Costa Rica depuis la France, il faut d'abord composer le code d'accès français (00) pour atteindre l'international, puis l'indicatif téléphonique costaricien (506) et le numéro local de votre correspondant.

## Comment y aller ?

**Compagnies aériennes :** Air France opère quatre vols directs hebdomadaires depuis Paris-CDG en haute saison (octobre-mars) et trois vols directs par semaine en saison verte (avril-septembre). Vols avec escales avec Iberia, Lufthansa, Edelweiss Air, KLM, American Airlines, United Airlines, Delta Air Lines, Condor... Le Guanacaste est aussi accessible depuis Paris avec Aeromexico (escale à Mexico) ou depuis Amsterdam avec KLM.

**Durée de vol :** Paris-San José non-stop (11h40 à l'aller et 10h35 au retour).

**Aéroports internationaux :** San José (Juan-Santamaria et Tobías-Bolaños), Liberia (Daniel-Oduber-Quirós).

**Jours fériés :** **Janvier :** Nouvel 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), Assomption (le 15) - **Septembre :** jour de l'Indépendance (le 15) - **Octobre :** journée de la Culture (le 12) - **Décembre :** Noël (le 25).

## Liste des TO programmant le Costa Rica en France

- **ALLIBERT TREKKING** 01 44 59 35 35 [www.alibert-trekking.com](http://www.alibert-trekking.com)
- **ALTIPLANO VOYAGE** 04 50 46 90 25 [www.altiplano-voyage.com](http://www.altiplano-voyage.com)
- **AMERIGO** 03 44 53 04 58 [www.amerigo.fr](http://www.amerigo.fr)
- **AMERIK AVENTURE** 09 75 17 11 30 [www.amerikaventure.com](http://www.amerikaventure.com)
- **AMERIKASIA** 04 78 42 98 82 [www.amerikasiasa.fr](http://www.amerikasiasa.fr)
- **AMPLITUDES** 01 44 50 18 53 / 05 67 31 70 00 [www.amplitudes.com](http://www.amplitudes.com)
- **ARTS ET VIE** 01 40 43 20 21 [www.artsetvie.com](http://www.artsetvie.com)
- **ATALANTE** 01 55 42 81 00 / 04 72 53 24 80 [www.atalante.fr](http://www.atalante.fr)
- **AURIGE VOYAGES DÉCOUVERTE** (GROUPE MELTOUR) 09 52 00 25 25 [www.aurige.fr](http://www.aurige.fr)
- **ALMA LATINA** 01 53 70 23 68 [www.almalatinatours.com](http://www.almalatinatours.com)
- **AVENTURE ET VOLCANS** 04 78 60 51 11 [www.aventurevolcans.com](http://www.aventurevolcans.com)
- **CAPITALES TOURS** 01 42 71 22 44 [www.capitales-tours.com](http://www.capitales-tours.com)
- **CARACTÈRES D'AMÉRIQUES** B2B 02 40 08 02 59 [www.caracteres-ameriques.com](http://www.caracteres-ameriques.com)
- **CERCLE DES VACANCES** 01 40 15 15 03 [www.cerledesvacances.com](http://www.cerledesvacances.com)
- **CLUB FAUNE** 01 42 88 31 32 [www.club-faune.com](http://www.club-faune.com)
- **CLUB MED** 04 26 98 92 02 / 01 42 96 90 20 [www.clubmed.fr](http://www.clubmed.fr)
- **COLLECTIONS DU MONDE** 09 50 82 79 19 [www.collectionsdumonde.com](http://www.collectionsdumonde.com)
- **COMPTOIR DE L'AMÉRIQUE CENTRALE ET DES CARAÏBES** 01 53 10 70 90 / 01 53 10 30 15 [www.comptoir.fr](http://www.comptoir.fr)
- **CONTINENTS INSOLITES** 01 55 42 81 03 [www.continents-insolites.com](http://www.continents-insolites.com)
- **DIRECTOURS** 01 45 62 61 26 / 01 45 62 62 62 [www.directours.com](http://www.directours.com)
- **EMPREINTE VOYAGES** - B2B 04 42 13 53 08 [www.empreinte.to](http://www.empreinte.to)
- **ENERGY TRIP** 04 79 61 58 12 / 06 07 09 31 68 [www.energy-trip.com](http://www.energy-trip.com)
- **ESCURSIA** 02 53 35 40 29 [www.escursia.fr](http://www.escursia.fr)
- **EXPLORATOR** 01 53 45 85 85 [www.explo.com](http://www.explo.com)
- **FRAM** 0 892 232 650 [www.fram.fr](http://www.fram.fr)
- **FTI VOYAGES** 03 89 91 12 12 [www.fti.fr](http://www.fti.fr)
- **GALERIES LAFAYETTE VOYAGES** 0 811 87 04 04 [voyages.galerielafayette.com](http://voyages.galerielafayette.com)
- **HORIZONS NOMADES** 03 88 25 00 72 [www.horizonsnomades.fr](http://www.horizonsnomades.fr)
- **IKHAR** 01 43 06 73 13 [www.ikhar.com](http://www.ikhar.com)
- **IMAGES DU MONDE VOYAGES** 01 44 24 87 88 [www.images-du-monde.com](http://www.images-du-monde.com)
- **JETSET VOYAGES** 01 53 67 13 00 [www.jetset-voyages.fr](http://www.jetset-voyages.fr)
- **JET TOURS** 0 826 826 777 [www.jettours.com](http://www.jettours.com)
- **KUONI - TRAVEL LAB** 01 55 87 82 50 [www.kuoni.fr](http://www.kuoni.fr)
- **LA BALAGUÈRE** 05 62 97 46 46 [www.labalaguere.com](http://www.labalaguere.com)
- **LA FRANÇAISE DES CIRCUITS** 01 44 88 01 44 [www.lafrancaisedescircuits.biz](http://www.lafrancaisedescircuits.biz)
- **LA MAISON DES AMÉRIQUES LATINES** (LES MAISONS DU VOYAGE) 01 53 63 13 40 [www.maisondesameriqueslatines.com](http://www.maisondesameriqueslatines.com)
- **LA ROUTE DES VOYAGES** 01 55 31 98 80 [www.route-voyages.com](http://www.route-voyages.com)
- **LES ATELIERS DU VOYAGE EN AMÉRIQUE LATINE** 01 40 62 16 79 [www.ateliersduvoyage.com](http://www.ateliersduvoyage.com)
- **LES CLÉS DU MONDE** 01 42 33 01 12 [www.lescledsdumonde.com](http://www.lescledsdumonde.com)
- **MAKILA VOYAGES** 01 42 96 80 00 [www.makila.fr](http://www.makila.fr)
- **MELTOUR** 01 73 43 43 43 [www.meltour.com](http://www.meltour.com)
- **MONDE AUTHENTIQUE** 01 53 34 92 71 [www.monde-authentique.com](http://www.monde-authentique.com)
- **MOUVANCE VOYAGES** 01 44 69 63 00 [www.mouvancevoyages.com](http://www.mouvancevoyages.com)
- **IDILIZ** 0 892 230 901 [www.idiliz.com](http://www.idiliz.com)
- **NATIONALTOURS** 0 821 00 20 21 [www.nationaltours.fr](http://www.nationaltours.fr)
- **NEORIZONS TRAVEL** 04 34 00 63 06 / 06 08 54 36 25 [www.neorizons-travel.com](http://www.neorizons-travel.com)
- **NOMADE AVENTURE** 01 46 33 71 71 [www.nomade-aventure.com](http://www.nomade-aventure.com)

- **NOSTALATINA** (NOSTALASIE) 01 43 13 29 29 [www.ann.fr](http://www.ann.fr)
- **OBJECTIF NATURE** 01 53 44 74 30 [www.objectif-nature.com](http://www.objectif-nature.com)
- **PARFUMS DU MONDE** 01 64 12 77 00 [www.parfums-du-monde.fr](http://www.parfums-du-monde.fr)
- **PLEIN VENT** - B2B 04 92 12 38 20 [www.pleinvent.com](http://www.pleinvent.com)
- **PRINTEMPS VOYAGES** 08 25 05 00 27 [www.printempsvoyages.com](http://www.printempsvoyages.com)
- **QUARTIERS DU MONDE** 09 81 71 01 81 [www.quartiersdumonde.fr](http://www.quartiersdumonde.fr)
- **REV VACANCES** (PACHA TOURS) 0 825 13 99 00 [www.rev-vacances.fr](http://www.rev-vacances.fr)
- **RICHOU VOYAGES** 05 49 41 71 73 [www.richou-voyages.fr](http://www.richou-voyages.fr)
- **SAFARI WORLD IMAGE** 01 53 20 10 80 [www.safariworldimage.com](http://www.safariworldimage.com)
- **SAFRANS DU MONDE** 01 48 78 71 51 [www.safransdumonde.com](http://www.safransdumonde.com)
- **SAÏGA** 04 78 37 88 88 [www.saiga-voyage-nature.fr](http://www.saiga-voyage-nature.fr)
- **SALAÛN HOLIDAYS** 01 45 53 57 49 [www.salaun-holidays.com](http://www.salaun-holidays.com)
- **SECRETS DE VOYAGE** 01 53 71 19 71 [www.secretsdevoyages.com](http://www.secretsdevoyages.com)
- **SENSATIONS DU MONDE** (RTI VOYAGES) 01 40 10 50 00 [www.sensationsdumonde.com](http://www.sensationsdumonde.com)
- **SUBOCEA** 04 95 06 12 39 [www.suboceas.com](http://www.suboceas.com)
- **SUN TRADE TRAVEL** - B2B 01 39 25 09 76 [www.suntradetravel.com](http://www.suntradetravel.com)
- **TAMERA** 04 78 37 88 88 [www.tamera.fr](http://www.tamera.fr)
- **TERRE AUTENTIK** 01 53 20 08 83 [www.terreautentik.com](http://www.terreautentik.com)
- **TERRES DE CHARME** (TRAVEL & CO) 01 55 42 74 10 [www.terresdecharme.com](http://www.terresdecharme.com)
- **TERRES LOINTAINES** 01 75 60 63 50 [www.terres-lointaines.com](http://www.terres-lointaines.com)
- **TERRES D'ADVENTURE** 01 70 82 90 00 [www.terdav.com](http://www.terdav.com)
- **TERRE D'ESCALES** 01 42 36 13 90 [www.terre-escales.com](http://www.terre-escales.com)
- **TIME TOURS** 01 40 32 47 01 [www.timetours.fr](http://www.timetours.fr)
- **TIRAWA** 04 79 33 76 33 [www.tirawa.com](http://www.tirawa.com)
- **TRAVEL TEAM** 01 48 58 31 93 [www.travelteam.fr](http://www.travelteam.fr)
- **TUI FRANCE** (VACANCES TRANSAT / LOOK VOYAGES / NF) 0 825 000 825 [www.tui.fr](http://www.tui.fr)
- **UCPA** 0 825 880 800 [www.ucpa-vacances.com](http://www.ucpa-vacances.com)
- **ULTRAMARINA** (LE MONDE D'ODYSSÉE) 0 825 02 98 02 <https://ultramarina.com>
- **UN MONDE COSTA RICA** 0 892 23 49 72 [www.unmondecostarica.com](http://www.unmondecostarica.com)
- **VACANCES BLEUES** 04 91 00 96 48 [www.vacancesbleues.fr](http://www.vacancesbleues.fr)
- **VÉLORIZONS** 04 58 14 04 25 [www.velorizons.fr](http://www.velorizons.fr)
- **VERDIÉ VOYAGES** 01 53 10 00 00 [www.verdie-voyages.com](http://www.verdie-voyages.com)
- **VIE SAUVAGE** 01 44 51 08 00 [www.viesauvage.fr](http://www.viesauvage.fr)
- **VISITEURS** 01 56 02 36 47 [www.visiteurs.fr](http://www.visiteurs.fr)
- **VIVATOURS** (GROUPE) 01 40 85 86 87 [www.vivatours.fr](http://www.vivatours.fr)
- **VOYAGES ENTRE NOUS** 01 45 53 57 49 [www.voyages-entre-nous.com](http://www.voyages-entre-nous.com)
- **VOYAGEURS DU MONDE** 01 42 86 16 00 [www.vdm.com](http://www.vdm.com)
- **ZIG ZAG** 01 42 85 13 93 [www.zigzag-randonnees.com](http://www.zigzag-randonnees.com)

## Où se renseigner ?

**Office de Tourisme**  
C/O Indigo Unlimited  
2, square Trudaine  
75009 Paris  
Tél. : + 33 (0)1 40 28 10 00  
[mr@indigofrance.com](mailto:mr@indigofrance.com)

[visitcostarica.com/fr](http://visitcostarica.com/fr)  
[puravidainiversity.eu/fr](http://puravidainiversity.eu/fr)  
[costaricapuremeetings.com](http://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



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



*essential*®  
**COSTA  
RICA**