

lonely  planet



Costa Rica

Complet

Entièrement
mis à jour

Facile à utiliser

Les conseils
de nos auteurs

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes

QUAND PARTIR

Le meilleur moment pour partir en voyage dépend de vos préférences et de votre budget. Les températures sont généralement agréables toute l'année, mais il est préférable d'éviter la saison des pluies (mai à novembre) si vous ne souhaitez pas être perturbé par la météo.

LES ATTRACTIONS

La Côte Rica offre une multitude d'attractions, allant des sites historiques aux paysages naturels. Les parcs nationaux sont une excellente option pour ceux qui aiment la nature.

LES ACTIVITÉS

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment l'écotourisme. Les randonnées, les visites de réserves naturelles et les expériences culturelles sont très populaires.

LES TRANSPORTS

Le réseau de transport est bien développé, avec des vols réguliers vers et depuis les principales villes. Les routes sont généralement en bon état, mais il est conseillé d'être prudent lors des déplacements.

LES LANGUES

L'espagnol est la langue officielle, mais l'anglais est largement compris dans les zones touristiques.

LES MONNAIES

La monnaie locale est le colón (CZ). Les cartes de crédit sont acceptées dans les établissements touristiques, mais il est préférable d'avoir du liquide.

LES SÉJOURS EN FAMILLE

La Côte Rica est un pays sûr et accueillant pour les familles. Les plages sont généralement sûres, et il y a beaucoup d'activités adaptées aux enfants.

LES SÉJOURS EN COUPLE

La Côte Rica est un pays idéal pour les couples. Les paysages romantiques, les restaurants de qualité et les expériences uniques en font une destination très appréciée.

LES SÉJOURS EN GROUPE

La Côte Rica est un pays idéal pour les groupes. Les activités de groupe, les randonnées et les visites culturelles sont très populaires.

LES SÉJOURS EN INDIVIDUEL

La Côte Rica est un pays idéal pour les individus. Les expériences uniques, les paysages naturels et la culture riche en font une destination très appréciée.

Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants

CÔTE CARAÏBE

PLAGES BORDÉES DE FORÊTS TROPICALES, CULTURES VARIÉES ET SAVEURS UNIQUES

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment la nature. Les plages bordées de forêts tropicales, les cultures variées et les saveurs uniques en font une destination très appréciée.

LES PLAGES

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment la plage. Les plages sont généralement sûres, et il y a beaucoup d'activités adaptées aux enfants.

LES CULTURES

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment la culture. Les expériences uniques, les paysages naturels et la culture riche en font une destination très appréciée.

LES SAVEURS

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment la cuisine. Les restaurants de qualité, les plats locaux et les saveurs uniques en font une destination très appréciée.

Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage

Manger, boire et sortir

LES RESTAURANTS

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment la cuisine. Les restaurants de qualité, les plats locaux et les saveurs uniques en font une destination très appréciée.

LES BOISSONS

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment la boisson. Les boissons locales, les vins et les spiritueux en font une destination très appréciée.

LES SORTIES

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment les sorties. Les activités de nuit, les spectacles et les événements en font une destination très appréciée.

LES TRANSPORTS

Le réseau de transport est bien développé, avec des vols réguliers vers et depuis les principales villes. Les routes sont généralement en bon état, mais il est conseillé d'être prudent lors des déplacements.

LES LANGUES

L'espagnol est la langue officielle, mais l'anglais est largement compris dans les zones touristiques.

LES MONNAIES

La monnaie locale est le colón (CZ). Les cartes de crédit sont acceptées dans les établissements touristiques, mais il est préférable d'avoir du liquide.

Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante

À LA RENCONTRE DES COSTARICAÏNS

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment la culture. Les expériences uniques, les paysages naturels et la culture riche en font une destination très appréciée.

LES TRADITIONS

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment les traditions. Les coutumes locales, les fêtes et les événements en font une destination très appréciée.

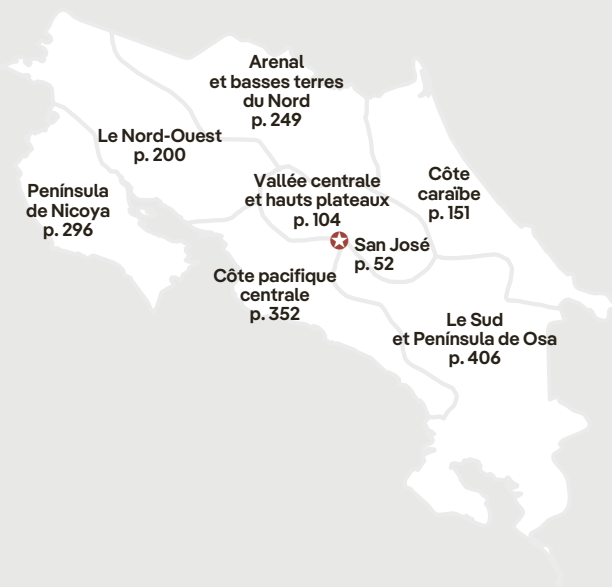
LES HISTOIRES

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment l'histoire. Les sites historiques, les musées et les événements en font une destination très appréciée.

LES CULTURES

La Côte Rica est un pays idéal pour ceux qui aiment la culture. Les expériences uniques, les paysages naturels et la culture riche en font une destination très appréciée.

COSTA RICA



Édition écrite et actualisée par
**Mara Vorhees , Ashley Harrell, Robert Isenberg,
Elizabeth Lavis, Alejandra Murillo, Janna Zinzi**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte du Costa Rica	6
Les incontournables	8
Villes et régions	26
Itinéraires	28
Quand partir	38
Avant partir	40
À table	42
Activités de plein air	46

Sur la route

San José	52
Centre de San José.....	58
La Sabana et ses environs.....	71
Barrio Escalante, Los Yoses et San Pedro.....	78
Escazú et Santa Ana.....	89
Carnet d'adresses.....	98

Vallée Centrale et hauts plateaux.....

Alajuela.....	110
Environs d'Alajuela.....	114
Cartago.....	119
Environs de Cartago.....	123
Vallée d'Orosí.....	127
Ailleurs dans la vallée d'Orosí.....	131
Heredia.....	135
Environs d'Heredia.....	140
Carnet d'adresses.....	144

Côte caraïbe.....

Tortuguero.....	156
Environs de Tortuguero.....	162
Puerto Limón.....	166

Environs de Puerto Limón.....	170
Cahuita.....	174
Environs de Cahuita.....	178
Puerto Viejo de Talamanca.....	181
Environs de Puerto Viejo de Talamanca.....	186
Carnet d'adresses.....	194

Le Nord-Ouest.....

Monteverde et Santa Elena.....	206
Environs de Monteverde et Santa Elena.....	215
Río Celeste.....	217
Environs du Río Celeste.....	223
Cañas.....	226
Environs de Cañas.....	229
Rincón de la Vieja.....	232
Environs du Rincón de la Vieja.....	235
Santa Rosa.....	238
Environs de Santa Rosa.....	241
Carnet d'adresses.....	244

Arenal et basses terres

du Nord.....

Volcán Arenal et La Fortuna.....	254
Environs du Volcán Arenal et de La Fortuna.....	263
Vallée de Sarapiquí.....	273
Environs de Puerto Viejo de Sarapiquí.....	281



Grenouille feuille



Refugio de Vida Silvestre Maquenque.....	284
Caño Negro.....	287
Carnet d'adresses.....	290

Península de Nicoya.....

Sámara.....	302
Environs de Samara.....	308
Montezuma.....	313
Environs de Montezuma.....	318
Tamarindo.....	321
Environs de Tamarindo.....	325
Playa Conchal.....	330
Environs de la Playa Conchal.....	333
Santa Teresa.....	338
Environs de Santa Teresa.....	342
Carnet d'adresses.....	346

Côte pacifique centrale.....

Dominical.....	358
Environs de Dominical.....	363
Jacó.....	369
Environs de Jacó.....	375
Parque Nacional Manuel Antonio.....	381
Environs du Parque Nacional Manuel Antonio.....	386
Uvita.....	390
Environs d'Uvita.....	395
Carnet d'adresses.....	400



Parque Nacional Manuel Antonio (p. 381)

Le Sud**et Península de Osa406**

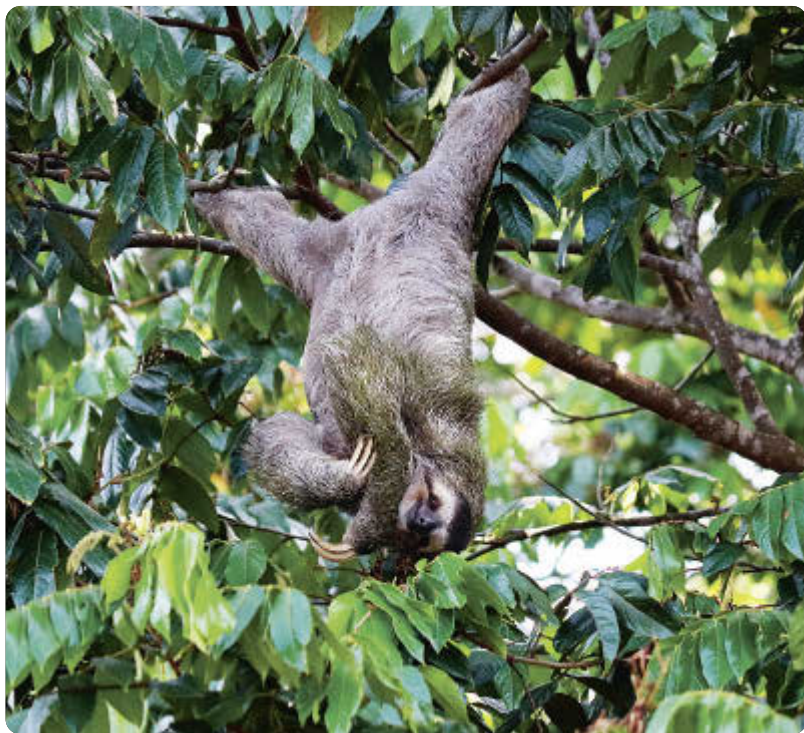
Providencia de Dota	412
Environs de Providencia de Dota.....	416
San Gerardo de Rivas....	418
Environs de San Gerardo de Rivas...	424
Térraba.....	426
Environs de Térraba.....	430
Bahía Drake	433
Environs de la Bahía Drake	438
Puerto Jiménez.....	442
Environs de Puerto Jiménez.....	447
Carnet d'adresses.....	450

Carnet pratique

Arriver au Costa Rica ...	456
Transports	457
Argent	458
Hébergement	459
Avec des enfants	460
Santé et sécurité	461
Manger, boire et sortir	462
Voyage responsable	464
Voyage et handicap	465
Voyageurs LGBTQI+	466
Bon à savoir	467
Langue	468

Comprendre

Histoire du Costa Rica en 15 lieux	472
À la rencontre des Costaricains	476
Un petit paradis : des plages pour tous	478
Un pays sans armée	480
index	484



Paresseux à trois doigts, Parque Nacional Tortuguero (p. 156)

COSTA RICA

LE VOYAGE COMMENCE ICI

La croisière à **Tortuguero** (p. 156) est l'un de mes souvenirs les plus marquants du Costa Rica, que je parcours depuis 25 ans. Alors que nous admirions les innombrables singes et paresseux, les oiseaux resplendissants et les crocodiles somnolant sur les berges, nous avons vu un jeune paresseux tomber à l'eau et être emporté par le courant. Sachant qu'il finirait à coup sûr dans la gueule d'un prédateur, le capitaine du bateau a mis à l'eau une pagaye à laquelle l'animal s'est accroché. L'homme lui a sauvé la vie.

Le souvenir de cet incident résume ce que j'aime au Costa Rica : sa faune sauvage et ses habitants, les Ticos, attentifs à protéger les trésors de la biodiversité de leur pays.

Mara Vorhees havetwinswilltravel.com

Mara écrit sur ses voyages et ses aventures, plus particulièrement en Amérique centrale, aux Antilles, en Europe de l'Est et chez elle, en Nouvelle-Angleterre, aux États-Unis.



J'aime m'endormir dans une cabane perchée au Maquenque Eco Lodge (p. 286). L'occasion exceptionnelle (mais coûteuse) d'être au cœur de la forêt tropicale et d'observer la faune sauvage.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux le Costa Rica

DE GAUCHE À DROITE :
JURATEBUVINE/SHUTTERSTOCK ©
MICHAEL SPANLEY/SHUTTERSTOCK ©
MIKE BOBBIN/CAZAL/SHUTTERSTOCK ©



Lors de ma première visite dans le sud de la côte caraïbe, j'ai été séduite par le rythme de vie cool des habitants. Au cours d'un autre voyage, j'ai passé plusieurs mois au cœur de la forêt, près de la **Playa Cocles** (p. 188).

Ashley Harrell

[@where_smashley_went](https://www.instagram.com/where_smashley_went)

Installée en Californie, Ashley est une journaliste indépendante spécialisée dans les voyages et les activités sportives.



Le **Volcán Irazú** (p. 125) a une place particulière dans mon cœur. J'y suis allé plusieurs fois et l'expérience a été à chaque fois stupéfiante, entre aventure et vues sublimes sur le volcan.

Robert Isenberg

robertisenberg.net

Robert est un écrivain et producteur multimédia installé avec sa famille dans le Rhode Island (États-Unis).



Pour moi, **Dominical** (p. 358) rime avec surf et plage. Je peux m'y ressourcer en sirotant un jus de citron vert avec une pointe de sel de mer : la *pura vida*.

Elizabeth Lavis

elizabethlavis.com

Elizabeth a vécu et travaillé au Costa Rica, en Thaïlande et en Géorgie. Elle écrit pour le HuffPost, le Canadian Traveller et Lonely Planet.

À GAUCHE : SHON DANHAUER/SHUTTERSTOCK ©
À DROITE : TEO TARRAS/SHUTTERSTOCK ©



La forêt, une plage, l'océan, seule, enveloppée d'un sentiment de paix intérieure. Voilà la description de la côte caribéenne dans le sud du pays (p. 186). J'adore cette région !

Alejandra Murillo

spanishforexpats-cr.com
spanishschoolforresidents

Alejandra Murillo est professeur d'espagnol et dirige la Spanish School for Residents and Expats.



Les **forêts de nuages** (p. 414) dans le sud du pays sont des lieux magiques à l'incroyable biodiversité. Une ambiance que l'on retrouve dans les romans et les films fantastiques.

Janna Zinzi

[@wanderwomxntravels](https://www.instagram.com/wanderwomxntravels)

Janna (jaz) écrit sur ses voyages. Elle est aussi cofondatrice de l'agence WanderWomxn.



Vallée de Sarapiquí

Parcourez les sentiers de la forêt humide et descendez des rapides (p. 273)

Parque Nacional Tortuguero

Sillonnez les canaux et observez des tortues nicheuses (p. 156)

San José

Explorez l'histoire de la capitale du Costa Rica (p. 52)

Puerto Limón

Goûtez à une culture multiple et à une cuisine épicée (p. 166)

Puerto Viejo de Talamanca

Imprégnés-vous de l'ambiance caribéenne (p. 181)

Boruca

Admirez le talent des artisans indigènes (p. 426)

Parque Nacional Corcovado

Plongez dans une forêt primaire à la diversité exceptionnelle (p. 434)





LE RÈGNE DU VIVANT

Forêt humide, forêt d'altitude, forêt sèche, marais, îles... Le Costa Rica présente une incroyable diversité de paysages et une faune variée, qu'il préserve au mieux. Que ce soit dans le cadre d'un circuit dédié ou à l'occasion d'une promenade, vous aurez la chance de voir une faune et une flore extraordinaires.



Observation

Les guides professionnels se déplacent souvent avec de puissantes lunettes d'approche qui vous permettent d'observer les sujets de près, et même de les prendre en photo !



Symboles nationaux

Les symboles nationaux officiels du Costa Rica comprennent quatre espèces animales : le merle fauve *yigüirro*, le cerf de Virginie, le lamantin des Caraïbes et, depuis 2021, le paresseux.

Pour que la faune sauvage reste sauvage

Ne nourrissez jamais les animaux sauvages et n'essayez pas de les attirer avec de la nourriture. Ne tentez pas non plus de les toucher, ni de prendre des selfies avec eux.

A GAUCHE : ESALEY/SHUTTERSTOCK ©, COLORS AND SHAPES OF UNDERWATER WORLD/GETTY IMAGES ©, À DROITE : TYLER WENZEL/SHUTTERSTOCK ©



Rainette aux yeux rouges



NOTRE SÉLECTION

Passez la nuit au poste des gardes forestiers de Sirena dans le **1** **Parque Nacional Corcovado** pour observer des espèces menacées, comme le singe-écureuil et le tapir de Baird. (p. 434)

Sillonnez les canaux du **2** **Parque Nacional Tortuguero** pour admirer caïmans, lamantins et singes. (p. 156)

Observez baleines à bosse et grands dauphins depuis le rivage au **3** **Parque Nacional Marino Ballena**. (p. 391)

Admirez des oiseaux colorés et des singes espiègles depuis la terrasse d'un écolodge de **4** **Sarapiquí**. (p. 277)

Repérez paresseux, grenouilles et singes dans les réserves naturelles autour de **5** **La Fortuna**, puis visitez un centre de soins, où l'on vous expliquera comment contribuer à leur protection. (p. 264)





A DROITE : MARCO LISSON/SHUTTERSTOCK © PAFNUT/SHUTTERSTOCK © ;
A GAUCHE : JAN CERNOC/ALAMY STOCK PHOTO ©

Tyrolienne à travers la canopée à Santa Elena (p. 209)



FORÊT DE NUAGES

Sur les pentes de la Cordillera de Tilarán, les montagnes, entre 1 000 et 2 500 m d'altitude, sont couvertes de forêt tropicale enveloppée de brume et débordante de vie.

Randonnez jusqu'à des cascades cachées et repérez, dans ces paysages exceptionnels, des espèces d'oiseaux rares.

Guides ornithologiques

Faites appel à un guide pour apercevoir des oiseaux rares des forêts d'altitude, comme l'araponga tricarunculé ou le quetzal resplendissant.

Chute de température

Dans les forêts d'altitude, les températures sont fraîches. Pensez-y quand vous faites vos valises !

NOTRE SÉLECTION

Randonnez (ou volez) à travers les nuages dans les **① réserves de forêt d'altitude** de Santa Elena. (p. 209)

Suivez les sentiers brumeux jusqu'à la **② Laguna Danta** du Volcán Tenorio. (p. 222)

Perdez-vous dans les nuages sur le chemin des cascades de la **③ Cloudbridge Nature Reserve**, à San Gerardo de Rivas. (p. 422)

Grimpez à travers la forêt de nuages pour atteindre le **páramo** du **④ Cerro Chirripó**. (p. 420)

Repérez le quetzal resplendissant dans les avocatiers sauvages autour de **⑤ Providencia de Dota**. (p. 413)



EAUX VIVES

Sillonné de cours d'eau, le Costa Rica est un eldorado pour les rafteurs de tous niveaux.

Paysages fantastiques, éclaboussures et tourbillons autour des rochers vous garantissent une expérience palpitante. On peut aussi affronter les rapides sur une grosse bouée ou un kayak gonflable. Quelle que soit votre embarcation, vous finirez trempé !



NOTRE SÉLECTION



Safari sur l'eau

De nombreuses agences de rafting proposent des excursions d'observation de la faune sur des tronçons de rivière plus calmes, idéales pour les familles et les naturalistes en herbe.



Saison du rafting

Les fortes pluies alimentant les rapides, on profite des meilleures conditions vers la fin de la saison des pluies.



Classification des rapides

- Classe I : très facile
- Classe II : débutant
- Classe III : intermédiaire
- Classe IV : avancé
- Classe V : difficile

Descendez les eaux vives du **1 Río Sarapiquí** de San Miguel à La Virgen. (p. 275)

Affrontez, près de Cañas, des rapides de classes III-IV et une cascade de 3 m sur le **2 Río Tenorio**. (p. 228)

Séjournerez au **3 Pacuare Lodge** pour profiter de rapides de classe III à V et de paysages époustoufflants. (p. 172)

Parcourez le **4 Río Colorado** à Curubandé ou le **Río Celeste** à Bijagua sur une grosse bouée pour un parfait équilibre entre détente et sensations fortes. (p. 237, p. 221)

Empruntez un itinéraire de rafting court, mais pittoresque, sur le Río Grande, à travers la **5 vallée d'Orosí**. (p. 127)



VOLCANS

La Cordillera de Guanacaste et la Cordillera Central, qui se dressent dans le nord du Costa Rica, sont jalonnées de volcans sifflants, crachotants, fumants et bouillant d'énergie géothermique. Seuls cinq d'entre eux sont actifs, mais les volcans dormants manifestent eux aussi leur puissance, par des fumerolles, des mares de boue bouillonnantes et des sources chaudes. Venez admirer ces majestueux panoramas montagneux et imprégnez-vous de l'énergie de la Terre dans des bassins thermaux.



Eaux thermales

La plupart des "sources chaudes" sont en réalité des bassins artificiels remplis d'eau chauffée par les volcans, mais on trouve aussi quelques sources chaudes naturelles et rivières thermales dans lesquelles on peut se baigner.



Volcans actifs

Un volcan est dit "actif" s'il a connu des éruptions dans son histoire récente. Les cinq volcans actifs du Costa Rica sont le Poás, l'Arenal, le Rincón de la Vieja, l'Irazú et le Turrialba.



Sécurité

Les volcans sont dangereux ! Respectez toujours les instructions et les restrictions en vigueur dans les parcs nationaux.

A GAUCHE : COLOR CHASE/SHUTTERSTOCK ©, PIRATEDUB/GETTY IMAGES © ; À DROITE : WOLLERTZ/SHUTTERSTOCK ©



NOTRE SÉLECTION

Plongez le regard dans l'impressionnante caldeira du **1 Parque Nacional Volcán Poás**. (p. 116)

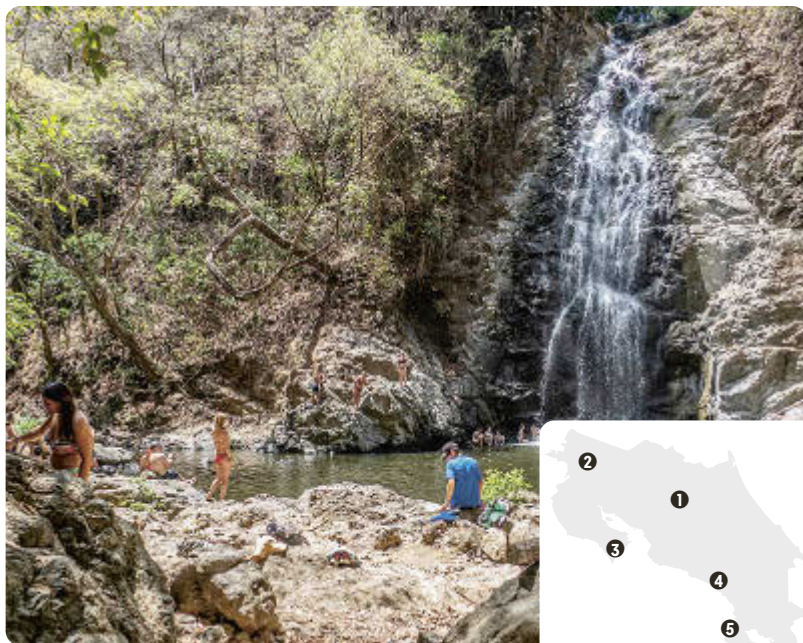
Arrivez tôt le matin pour admirer le lac turquoise du **2 Volcán Irazú**. (p. 125)

Randonnez le long de coulées de lave anciennes à l'ombre du **3 Volcán Arenal** et baignez-vous dans des eaux chauffées par le volcan. (p. 256)

Immergez-vous dans les piscines thermales naturelles du **4 Río Perdido**. (p. 225)

Assistez à l'activité volcanique dans le secteur de Las Pailas du **5 Parque Nacional Rincón de la Vieja**, avant de vous baigner dans une source chaude. (p. 233)





Cascades de Montezuma (p. 315)

A DROITE : KRYSIA CAMPOS/GETTY IMAGES © CHRISONTOUR84/SHUTTERSTOCK © A GAUCHE : TRAVELEW/SHUTTERSTOCK ©



NOTRE SÉLECTION

Découvrez les cataractes du **1 Parque Nacional Juan Castro Blanco** et baignez-vous dans les Blue Falls of Costa Rica. (p. 118)

Partez en expédition de canyoning vers la superbe **2 cascade La Leona**. (p. 236)

Randonnez jusqu'à la **3 cascade de Montezuma** pour sauter depuis les falaises. (p. 315)

Explorez les chutes supérieures des **4 Cataratas Nauyaca** et relaxez-vous dans le bassin inférieur. (p. 364)

Nagez au pied de trois cascades de forêt humide différentes – les **5 chutes de Naguala** – le long du Río Agujitas. (p. 441)



CHUTES D'EAU

Les innombrables cascades du Costa Rica vous donnent l'occasion d'entreprendre une randonnée aventureuse, d'apprécier un bain apaisant, ou simplement de contempler le superbe spectacle de l'eau scintillante dégringolant sur les rochers à travers une végétation luxuriante.

Avertissement

Avant de vous baigner – et surtout de plonger – dans les bassins des chutes, assurez-vous que c'est sans danger, car il faut se méfier des rochers immergés.

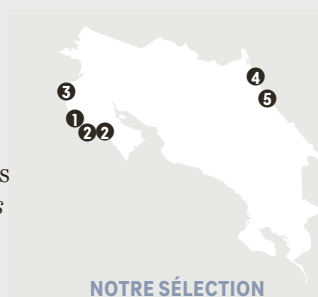
Spectacle céleste

D'une couleur extraordinaire, la Catarata Río Celeste est sans doute la plus belle cascade du pays, mais il est interdit de s'y baigner.



TORTUES DE MER

Les quatre espèces de tortues marines résidentes du Costa Rica offrent un spectacle fascinant : les femelles retournent sur leur plage natale pour y déposer leurs œufs, puis, des semaines plus tard, ils éclosent et les *tortuguillas* (bébés tortues) cheminent vers la mer.



NOTRE SÉLECTION

Assistez à l'arrivée de centaines de tortues olivâtres sur la **1 Playa Ostional**, près de Nosara. (p. 311)

Observez les tortues vertes et olivâtres en train de nicher sur la **2 Playa Buena Vista** et la **2 Playa Corozalito**, près de Sámara. (p. 309)

Admirez les énormes tortues luths qui nichent au **3 Parque Nacional Marino Las Baulas**, près de la Playa Grande. (p. 326)

Repérez les quatre espèces de tortues de mer nicheuses, dont la tortue verte, menacée, dans le **4 Parque Nacional Tortuguero**. (p. 156)

Rejoignez les patrouilles de surveillance des tortues à **5 Parismina** pour les aider à protéger les femelles qui nichent. (p. 163)



Guide obligatoire

Explorez toujours les plages de nidification des tortues avec un guide naturaliste formé et agréé.



Au clair de la lune

Les tortues de mer trouvent leur plage natale grâce à la lumière de la lune, d'où l'éclairage extrêmement limité dans les zones de nidification.



Quatre espèces sur deux côtes

Les quatre espèces de tortues marines – olivâtre, verte, luth et imbriquée – nichent sur les côtes caraïbe et pacifique à des saisons différentes.



SUR LA VAGUE

Avec près de 1 300 km de côtes tropicales, le Costa Rica est un haut lieu du surf : ses eaux chaudes et ses grosses vagues attirent des adeptes de ce sport venus du monde entier.

Certains spots célèbres sont réservés aux experts, mais d'autres sont adaptés aux surfeurs débutants et intermédiaires. Où que vous alliez, vous trouverez d'excellents cours, de superbes vagues et une très belle ambiance.



Côte pacifique

On peut y surfer toute l'année, mais on profite des plus grosses vagues entre mai et octobre, et la saison sèche est la meilleure période pour les débutants.



Côte caraïbe

Les conditions sont idéales de novembre à mai. Pendant la haute saison touristique, la côte caraïbe offre les plus grosses vagues du pays.



Matériel

On peut louer des planches de surf et prendre des cours dans toutes les stations de surf.

A GAUCHE : LINSPECIER/SHUTTERSTOCK © ; À DROITE : JORGE A. RUSSELL/SHUTTERSTOCK ©



Playa Hermosa, Santa Teresa (p. 338)



NOTRE SÉLECTION

Contactez une école de surf et entraînez-vous sur des vagues faciles près de **1 Tamarindo**. (p. 321)

Profitez des vagues parfaites et de l'atmosphère chic de **2 Santa Teresa**. (p. 338)

Gagnez des beach breaks à l'une ou l'autre extrémité de la **3 Playa Grande**, plage préservée sur fond de forêt. (p. 329)

Sortez des sentiers battus pour chevaucher quelques vagues sur les plages sauvages de **4 Cabo Matapalo**, dans la Península de Osa. (p. 449)

Descendez la côte caraïbe pour affronter la redoutable Salsa Brava de **5 Puerto Viejo de Talamanca** ou prendre les vagues plus douces de la Playa Cocles. (p. 181)





Sculpture de masque, Boruca (p. 427)

A DROITE : PHOTUN/SHUTTERSTOCK © LAUREN SQUIRE/SHUTTERSTOCK © A GAUCHE : LINDSAY FENOT/ALAMY STOCK PHOTO ©

CULTURE INDIGÈNE

Vivant pour la plupart dans des territoires, très reculés pour certains, qui leur sont dédiés, les huit groupes indigènes du Costa Rica ne représentent que 2,4% de la population du pays. À divers degrés, ils perpétuent leurs modes de vie traditionnels et s'efforcent de préserver leurs cultures plusieurs fois centenaires.

Guaymí

Les Guaymí ont immigré depuis le Panama dans les années 1960. Ils portent toujours des vêtements traditionnels et parlent leur propre langue.

Cabécar

C'est le groupe indigène le plus important du Costa Rica, avec quelque 17 000 membres habitant la réserve isolée de Talamanca, dans le Sud-Est, côté caraïbe.



Visitez une exploitation de cacao à **1 Terraba** pour découvrir le rôle sacré de cette plante dans la culture brörán. (p. 426)

Regardez les artisans sculpter les masques portés lors de la Fiesta de los Diablitos à **2 Boruca**. (p. 427)

Explorez le **3 Parque Nacional Barbilla** avec un guide cabécar. (p. 173)

Gagnez en pirogue la **4 Reserva Indígena Yorkín** pour découvrir la culture bribri. (p. 179)

Assistez à un spectacle de danse et sirotez une chicha, boisson fermentée, lors d'une manifestation culturelle maleku à **5 La Fortuna**. (p. 262)



SAVEURS LOCALES

Les repas traditionnels incluent bien souvent du riz et des haricots sous différentes formes, mais le pays foisonne également d'innovations culinaires, en partie grâce aux communautés internationales. Compte tenu des produits disponibles – poissons des deux océans, fruits et légumes frais, café, chocolat artisanal – le résultat ne peut être que délicieux.



NOTRE SÉLECTION

Découvrez la cuisine la plus raffinée du pays dans les bistrots du **1 Barrio Escalante**, à San José. (p. 78)

Côté hipsters à Heredia et régalez-vous de délices variés au **2 Mercado Gastronómico La Fortina**. (p. 137)

Goûtez aux saveurs épicées de la cuisine caribéenne lors d'une tournée des restaurants traditionnels à **3 Puerto Limón**. (p. 166)

Appréciez le meilleur de la cuisine costaricaine moderne dans des cadres uniques à **4 Monteverde** et à **Santa Elena**. (p. 206)

Cueillez vos ingrédients sur une exploitation familiale et apprenez à cuisiner des plats locaux à **5 La Fortuna**. (p. 261)



Sodas

Les *sodas*, petits restaurants bon marché tenus en famille, sont parfaits pour goûter à la cuisine traditionnelle.



Bières locales

Imperial et Pilsen sont les deux grandes marques de bière costaricaines, mais les amateurs trouveront aussi des brasseries artisanales à travers le pays.



Café

Le café fait partie intégrante de la culture costaricaine. Tout le monde en boit, même les enfants, avec beaucoup de lait et de sucre.



DANS LA CANOPÉE

Près de la moitié du territoire du Costa Rica est couverte de forêt. Cela fait beaucoup d'arbres !

Il n'est donc pas surprenant qu'une multitude d'activités se déroulent dans les canopées.

Ponts suspendus, tyroliennes à grande vitesse, grimpe d'arbres et nuits dans une cabane construite dans un arbre sont autant de manières mémorables de découvrir les forêts humides (et d'altitude) du pays.



Reforestation exemplaire

La couverture forestière du Costa Rica est passée de 47% en 2000 à près de 60% en 2020 : un modèle en matière de préservation et de reforestation.



Le géant des forêts

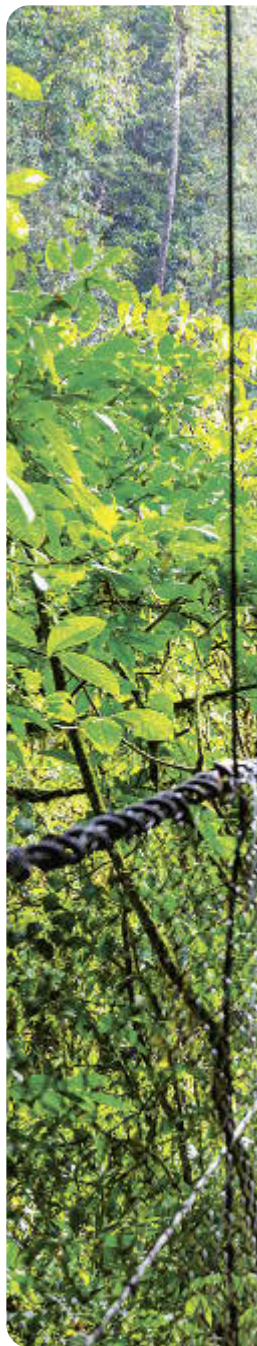
Le kapokier (*ceiba* en espagnol), pousse très haut et domine souvent la forêt tropicale. Les plus grands spécimens culminent à plus de 60 m.



Les forêts du Costa Rica

Il existe trois types de forêts tropicales au Costa Rica : la forêt humide, la forêt d'altitude (ou de nuages) et la forêt sèche.

A GAUCHE : CAMPHOTO/GETTY IMAGES © VALERIA POLAKOVA/SHUTTERSTOCK © ; À DROITE : GALVNA ANDRUSKO/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Suivez la piste des animaux ou traversez la canopée à toute vitesse dans la **1** réserve de forêt d'altitude de Santa Elena. (p. 208)

Découvrez la canopée sur des ponts suspendus ou en tyrolienne à **2** La Fortuna. (p. 260)

Passez la nuit à 12 m du sol dans une luxueuse maisonnette au milieu de la forêt tropicale au **3** Maquenque Eco Lodge de Boca Tapada. (p. 286)

Grimpez au sommet d'un figuier étrangleur haut de 40 m pour profiter de la vue à la **4** Finca Modelo Ecológica de Santa Elena. (p. 213)

Admirez la canopée et la mer des Caraïbes du haut d'un nispero (néflier) de 25 m au **5** Nature Observatorio, près de Puerto Viejo de Talamanca. (p. 193)



Teatro Nacional (p. 61), San José

A DROITE : WIRESTOCK CREATORS/SHUTTERSTOCK ©, VW PICS/GETTY IMAGES © ;
A GAUCHE : MIHA-BOGDAN LAZAR/SHUTTERSTOCK ©



NOTRE SÉLECTION

Assistez à un spectacle au **1 Teatro Nacional** de San José pour admirer son architecture et ses œuvres d'art. (p. 61)

Descendez dans la vallée d'Orosi pour explorer les **2 ruines d'Ujarrás**, dans un village abandonné. (p. 132)

Découvrez les vestiges d'une cité ancienne au **3 Monumento Nacional Guayabo**. (p. 124)

Visitez **4 La Casona** du Sector Santa Rosa pour connaître l'histoire de l'un des plus grands ranchs du pays. (p. 239)

Près de Sierpe, enquêtez sur les mystérieuses sphères de pierre de la **5 Finca 6**. (p. 431)

HISTOIRE

Les sites historiques ne figurent pas en tête de liste des lieux à visiter au Costa Rica, mais les curieux apprécieront la richesse du passé de ce petit pays. Le patrimoine archéologique précolombien ou encore l'architecture coloniale en font partie.

Le Costa Rica colonial

Les centres historiques de San José et de Cartago possèdent les plus beaux exemples d'architecture coloniale du pays.

Le Costa Rica indépendant

Le Costa Rica (comme le reste de l'Amérique centrale) a obtenu son indépendance en 1821, après la défaite de l'Espagne durant la guerre d'indépendance du Mexique.



FRUITS DE LA TERRE

De nombreux agriculteurs se sont convertis à l'agriculture bio. À travers le pays, ils vous accueillent dans leurs *fincas* (fermes) familiales pour vous expliquer comment ils travaillent, ce qu'ils ont appris et de quelle façon ils contribuent à préserver la planète.



NOTRE SÉLECTION

Découvrez les procédés de la production de café à l'❶ **Hacienda La Chimba**, à Santa Ana. (p. 97)

Parcourez un canal d'eau noire pour atteindre la ❷ **Laguna 4**, ranch isolé proche de Tortuguero. (p. 163)

Passez une journée dans les environs de ❸ **Sarapiquí** pour voir (et goûter) la production de *palmito* (cœur de palmier), d'ananas et de chocolat. (p. 273)

Au ❹ **Café de Monteverde**, observez le processus de production de café – de la cueillette des baies à la dégustation – et participez-y ! (p. 214)

Découvrez le fonctionnement d'une ferme bio à la ❺ **Finca Kōbō**, qui produit, entre autres fruits et légumes, du cacao pour la fabrication de chocolat. (p. 446)



Agriculture durable

La mise en œuvre de pratiques agricoles durables est cruciale pour atteindre l'objectif de neutralité carbone du Costa Rica. Rotation des cultures, compagnonnage des plantes et compostage sont autant de mesures favorisant la durabilité.



Utilisation des sols

La culture du café est la plus importante du Costa Rica, suivie de celles du riz, des bananes et de la canne à sucre.



Main-d'œuvre

Représentant 20% de la population, les travailleurs venant du Nicaragua constituent la principale source de main-d'œuvre du secteur agricole, notamment pour la canne à sucre, le café et les ananas.



PLAGES IDYLLIQUES

Que vous désiriez pratiquer le surf ou le snorkeling, ou simplement vous prélasser au soleil, vous êtes certain de trouver votre plage idéale sur les 1 300 km de côtes du Costa Rica, baignées par deux océans. Plages sauvages, étendues de sable plus accessibles et dotées de toutes les commodités – et parfois très fréquentées –, vous avez le choix !



Playas Rosas

Plusieurs plages du Costa Rica prennent une teinte rose à certains moments de la journée, notamment la Playa Conchal, la Playa Flamingo et la – bien nommée – Playa Rosada qui est près de Nosara.



Playas Negras

Le sable de certaines plages est noir en raison de dépôts volcaniques. Allez voir la Playa Negra (près de Cahuita), la Playa Coco et la Playa Carbón (dans les environs de Tamarindo).

Playa San Juanillo

Bordée de plages qui se rejoignent, cette presqu'île qui s'avance dans le Pacifique est l'un des joyaux cachés de la Península de Nicoya.

A GAUCHE : JUAN CARLOS NUÑEZ/SHUTTERSTOCK © ; A DROITE : CL-MEDIE/N/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Admirez les coquillages blancs et les eaux turquoise de la **1 Playa Conchal**, juste au sud de Brasilito. (p. 330)

Nagez et pratiquez le snorkeling au **2 Parque Nacional Marino Ballena**, où un banc de sable en forme de queue de baleine apparaît à marée basse. (p. 391)

Trouvez votre coin de sable sur l'une des nombreuses plages de la **3 Península de Santa Elena**, dans le Guanacaste. (p. 241)

Partez à vélo de **4 Puerto Viejo de Talamanca** vers le sud pour découvrir une série de plages fabuleuses. (p. 188)

Abandonnez la Playa Samara pour explorer les cuvettes de marée de la **5 Playa Barrigona** ou la **Playa Carrillo** voisine, bordée de palmiers. (p. 310 et 305)

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies

Le Nord-ouest

ÉCOTOURISME ET AVENTURE

Des plaines sèches aux montagnes brumeuses, cette région facilement accessible depuis l'aéroport de Liberia offre aux voyageurs un choix sans égal d'aventures. Domptez vagues et vents sauvages sur des plages presque désertes, découvrez des marais à mangrove au milieu de forêts sèches ou explorez des montagnes boisées et volcaniques qui débordent de vie.

p. 200

Península de Nicoya

PARADIS DU SURF ET DE LA NATURE

Ici, on trouve les plages les plus somptueuses et les plus variées du Costa Rica, non loin de l'aéroport international de Liberia. Que vous aimiez surfer, observer la vie marine avec masque et tuba, ou simplement vous prélasser sur le sable chaud, vous trouverez l'endroit idéal pour satisfaire vos envies. En prime, c'est la région la plus sèche et la plus ensoleillée du pays.

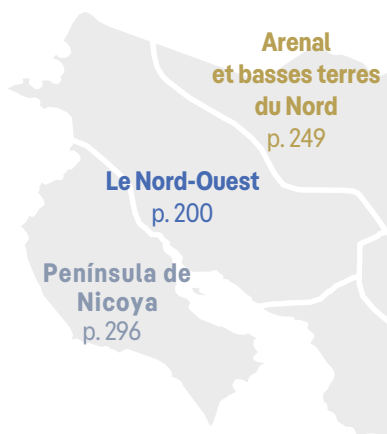
p. 296

Arenal et basses terres du Nord

DES FERMES AUX FORÊTS

Le Volcán Arenal domine le lac homonyme et le plus grand centre touristique du pays, la ville animée de La Fortuna, qui offre aux voyageurs aventures et commodités. Gagnez vers le nord les basses terres, hors des sentiers battus, pour explorer la forêt humide et goûter à la vie rurale.

p. 249



Côte pacifique centrale

SURF, GROTTES MARINES ET DÉCOUVERTES CULINAIRES

Cette côte bordée de plages sur fond de forêt dense est une destination de choix pour les amateurs de sports nautiques et de paysages somptueux. Initiez-vous au surf, observez des baleines à bosse, repérez singes-écureuils et flamboyants aras rouges, et régalez-vous dans les meilleures tables de la région.

p. 352

Vallée centrale et hauts plateaux

LE CROISSANT FERTILE DU COSTA RICA

Les collines et les vallées qui entourent la capitale représentent le centre géographique et culturel du pays. Couverte de plantations de café et de fincas (fermes), la région a fait du Costa Rica la nation prospère qu'elle est aujourd'hui.

p. 104

San José

CŒUR CULTUREL DU COSTA RICA

La capitale du Costa Rica, son cœur culturel et étudiant, est souvent sous-estimée. Passé la première impression, vous découvrirez une cité animée, une offre culinaire raffinée, une vie nocturne trépidante, des musées étonnants et une architecture coloniale chargée d'histoire.

p. 52

Côte caraïbe

PLAGES BORDÉES DE FORÊT, CUISINE ÉPICÉE, CULTURES VARIÉES

Cette région défend ses racines afro-caribéennes à travers une cuisine épicée, un carnaval et des plages frangées de forêt qui s'ouvrent sur le bleu des Caraïbes. Une côte idéale pour surfer, faire du snorkeling et observer une faune sauvage.

p. 151

Côte caraïbe
p. 151

**Vallée centrale et
hauts plateaux** p. 104

San José
p. 52

**Côte
pacifique
centrale**
p. 352

**Le Sud
et Péninsule de Osa**
p. 406

Le Sud et Péninsule de Osa

BIODIVERSITÉ SANS ÉGALE ET RACINES ANCESTRALES

S'il n'est pas commode de s'y rendre, le sud du Costa Rica récompense les voyageurs motivés par une faune exceptionnelle, des randonnées mémorables et par une riche culture indigène. Si vous convoitez plages sauvages, écolodges isolés et immersion dans la forêt tropicale, c'est la destination qu'il vous faut.

p. 406



YASEMIN OLGUNOZ BERBER / SHUTTERSTOCK ©



Reserva Bosque Nuboso Santa Elena (p. 209)

ITINÉRAIRES

Le Costa Rica irrésistible

Durée : 10 jours Distance : 600 km

Si c'est votre premier voyage au Costa Rica, ce parcours est fait pour vous car il permet de visiter les sites incontournables. Commencez par San José, la capitale, puis explorez les régions aux écosystèmes foisonnant d'espèces sauvages et, pour conclure, profitez des plages.



1

SAN JOSÉ 1 JOUR

Consacrez une journée à la capitale, San José, surnommée "Chepe" (p. 52). Découvrez ses excellents musées, ses jolis parcs urbains, ses galeries d'art contemporain, ses clubs branchés et ses nombreux cafés. C'est également l'occasion de goûter une cuisine créative.



2

TORTUGUERO 1 JOUR

Sur la côte pacifique, visitez Tortuguero (p. 156) et le beau parc national éponyme. Naviguez sur les canaux à travers la forêt tropicale, et découvrez la faune (paresseux, crocodiles, lémentins, singes, etc.) qui y vit. La nuit, entre mars et octobre, observez la ponte des tortues de mer dans le sable, ou assistez à l'éclosion des *tortuguitas* (bébés tortues).



3

ARENAL ET LA FORTUNA 3 JOURS

Située au pied du Volcán Arenal, La Fortuna (p. 254) offre un vaste choix d'activités : balades à cheval, randonnées, sur les pentes du volcan, baignades dans les sources chaudes, sans oublier l'observation de la faune ou le rafting.

Détour : rendez-vous à **El Castillo** (p. 263). Randonnez autour du lac et visitez les fermes alentour. La vue sur le volcan est sublime. 1 jour



4

TILARÁN 1 JOUR

Si vous circulez en voiture, arrêtez-vous à Tilarán (p. 216). Vous pourrez randonner vers les cascades de Viento Fresco, idéales pour une baignade et une pause déjeuner. Vous sauterez cette étape si vous prenez le transfert en jeep-bateau-jeep (4 heures) de La Fortuna à Monteverde (ou si vous faites de la randonnée !)



5

MONTEVERDE ET SANTA ELENA 2 JOURS

La température chute et la brume s'épaissit à mesure que l'on gravit la cordillère de Tilarán jusqu'à Santa Elena (p. 206). Passez une journée dans la forêt de nuages, dans les réserves de Santa Elena ou de Monteverde. Le deuxième jour, randonnez jusqu'aux cascades ou visitez une plantation de café respectueuse de l'environnement.



6

PARQUE NACIONAL MANUEL ANTONIO 2 JOURS

Pour finir, partez à la découverte du magnifique Parque Nacional Manuel Antonio (p. 382), le plus visité du pays. Vous pourrez randonner dans la forêt tropicale humide jusqu'aux plages préservées et observer des singes. Le lendemain, lézardez sur une plage de sable paradisiaque.

ITINÉRAIRES

La côte caraïbe

Durée : 4 jours

Distance : 250 km

Le sud de la côte caraïbe concentre d'inoubliables activités à vivre sur quelques jours. Découvrez les sensations du rafting sur le Río Pacuare avant de poursuivre vers la côte caraïbe. Dans cette région, l'influence des cultures afro-caribéenne et amérindienne est très forte dans les villages ou sur les plages adossées à la jungle.



1

SAN JOSÉ

Si vous manquez de temps, faites l'impasse sur la capitale (p. 52). Montez dans un avion pour rejoindre plus rapidement le sud de la côte caraïbe.



2

RÍO PACUARE ⌚ 2 JOURS

Faites du rafting sur le Río Pacuare. Descendez des rapides de classes III-IV, et admirez les rives somptueuses et sauvages. Pause baignade en chemin. Si vous le pouvez, dormez à l'inoubliable Pacuare Lodge (p. 172). Une navette vous conduira à votre prochaine étape sur la côte caraïbe.



3

CAHUITA ⌚ 1 JOUR

Les jours suivants, explorez le sud sauvage et la forêt. Commencez par Cahuita (p. 174), village à l'ambiance décontractée situé au pied du Parque Nacional. Dans la journée, randonnez, explorez les fonds marins et admirez la biodiversité du parc. Le soir, réglez-vous de plats caribéens épicés, et sortez écouter du reggae et du calypso pour vous imprégner de l'ambiance caribéenne.



4

PUERTO VIEJO DE TALAMANCA 1 JOUR

Pour une pause détente bien méritée, direction Puerto Viejo de Talamanca (p. 181). Pas moins d'une dizaine de magnifiques plages bordées de palmiers vous attendent de la Playa Cocles à Manzanillo (p. 188). Louez un *beach cruiser* et partez à leur découverte. En chemin, succombez à la succulente langouste du Cool & Calm Café.



Manzanillo (p. 188)

MATTIO COLOMBO/
GETTY IMAGES ©

Río Celeste (p. 217)

ITINÉRAIRES

Le nord du Costa Rica

Durée : 7 jours **Distance :** 350 km

Dans le Nord, vous découvrirez une large variété de paysages dans un périmètre réduit : forêt de nuages, forêt tropicale humide, plaines marécageuses et plages. L'idéal pour observer la nature.



1

VOLCÁN POÁS ⌚ 1 JOUR

Depuis San José, rejoignez la première étape : le Volcán Poás (p. 115), dont le cratère est toujours actif. Partez tôt le matin pour avoir une vue dégagée sur le lac turquoise qui s'est formé au fond du cratère. Puis, randonnez à travers la forêt de nuages pour rejoindre la Laguna Botos, petit lac de cratère (non acide).



2

SARAPIQUÍ ⌚ 1 JOUR

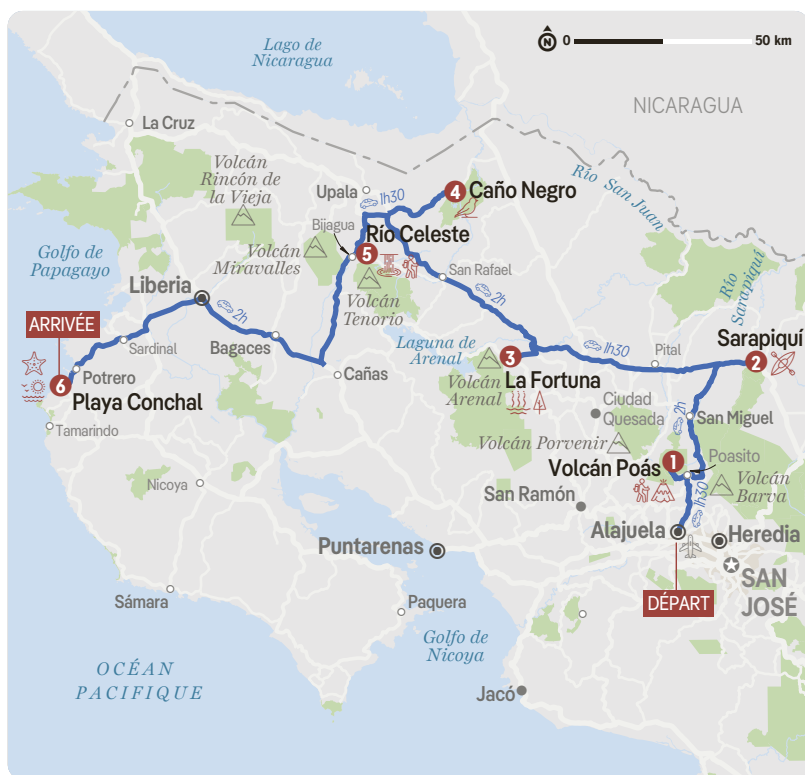
Passez la nuit à l'écologie de Sarapiquí (p. 273), près du Parque Nacional Braulio Carillo. La nuit, observez la faune : insectes, chauves-souris, grenouilles, serpents et peut-être kinkajous (petits mammifères arboricoles). En journée, descendez les rapides du Río Sarapiquí, ou faites un safari en bateau et admirez la faune sauvage le long du Río Puerto Viejo.



3

ARENAL ET LA FORTUNA ⌚ 2 JOURS

La Fortuna (p. 254) offre de nombreuses activités. Randonnez sur les anciennes coulées de lave du Volcán Arenal et plongez dans les sources chaudes de ses cascades. Consacrez le deuxième jour à la découverte de la faune sauvage, descendez des chutes en rappel et admirez la vue depuis la canopée de la forêt tropicale humide.



4

CAÑO NEGRO ⌚ 1 JOUR

Proche de la frontière avec le Nicaragua, le Refugio Nacional de Vida Silvestre Caño Negro (p. 288) est idéal pour observer une belle variété d'espèces (oiseaux, caïmans, singes, paresseux, etc.). Si vous choisissez d'embarquer pour une croisière le long des canaux, privilégiez matin : les animaux sont alors plus actifs. La nuit précédente, dormez dans un écolodge.



5

RÍO CELESTE ⌚ 1 JOUR

Si vous ne disposez que d'une journée, randonnez dans le Parque Nacional Volcán Tenorio. Admirez la magnifique cascade bleu turquoise. Traversez la forêt de nuages en compagnie d'un guide (difficulté assez élevée) jusqu'au lac de cratère Laguna Danta. De nombreuses activités possibles sur le Río Celeste et autour (p. 217).



6

PLAYA CONCHAL ⌚ 1 JOUR

Pause détente à la Playa Conchal (p. 330). Vous voudrez peut-être faire du snorkeling, réserver une excursion pour de la chasse sous-marine ou explorer les plages désertes des environs. Ou simplement vous installer sur le sable, les pieds dans l'eau et un cocktail à la main.

GROUPE
SHUTTERSTOCK ©

Jacó (p. 369)

ITINÉRAIRES

Surfer sur la côte pacifique

Durée : 10 jours **Distance :** 460 km

Il existe nombre de spots de surf de Tamarindo à Dominical. Sur cette côte, on peut également marcher sur les sentiers des cascades et observer des tortues de mer durant la nidification. Il y a de bonnes tables et l'ambiance est festive sur les plages.



1

LIBERIA

Atterrissez à l'Aeropuerto Internacional Daniel Oduber Quirós, pour accéder facilement aux plages de la côte pacifique. Vous pouvez prendre la voiture, le bus ou la navette pour vous rendre directement à Tamarindo en un peu plus d'une heure.



2

TAMARINDO 🕒 2 JOURS

Surfez et faites la fête à Tamarindo (p. 321), une station balnéaire animée. Grâce à ces vagues faciles à surfer et ses nombreuses écoles, c'est le lieu parfait pour s'initier au surf. Les plus expérimentés préféreront la Playa Grande, toute proche. Au cœur de la nuit, de fin octobre à mi-février, partez observer la nidification des tortues luths.

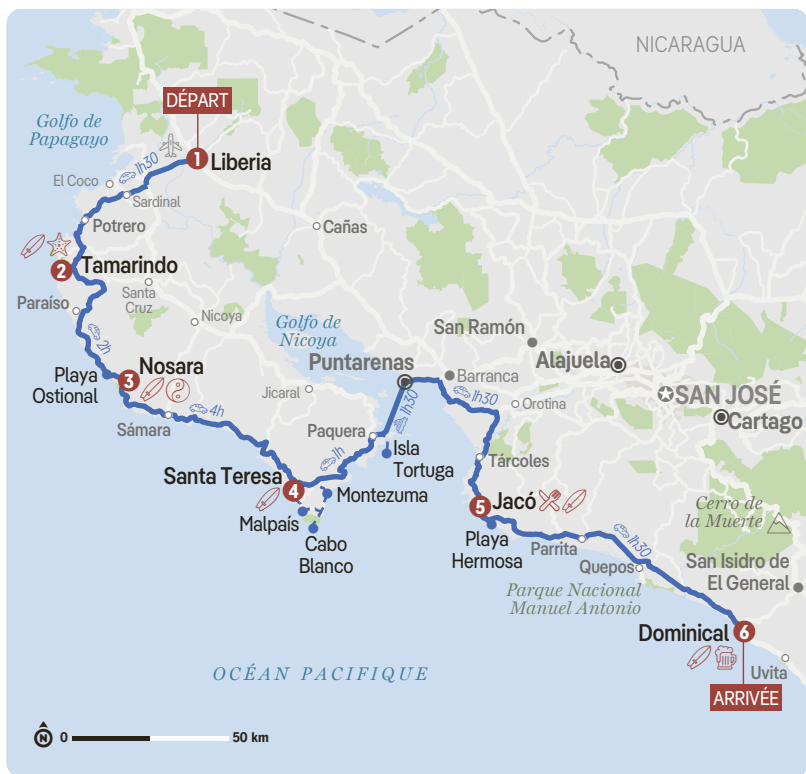


3

NOSARA 🕒 2 JOURS

Paradis des surfeurs et des yogis, Nosara (p. 311) compte trois plages. La Playa Guiones est le meilleur spot pour les surfeurs expérimentés.

🦋 Détour : assistez en nocturne sur la **Playa Ostional**, à l'arrivée de milliers de tortues olivâtres venues pondre en même temps (l'arribada). 🕒 4 heures.



4

SANTA TERESA ⌚ 2 JOURS

Difficile d'accès, Santa Teresa (p. 338) se mérite. À l'arrivée, des kilomètres de plages de sable, une houle régulière et des rouleaux. Il y a quatre zones de surf de niveaux de difficulté variable.

Détour : naviguez jusqu'à l'*Isla Tortuga*, randonnez à **Cabo Blanco** ou visitez **Montezuma**. ⌚ 1 jour.



5

JACÓ ⌚ 2 JOURS

Si vous êtes en voiture, prenez le ferry qui relie Paquera à Puntarenas. Sinon, prenez la navette fluviale au départ de Santa Teresa pour rejoindre Jacó (p. 369). Plages de surf idéales pour les débutants, excellents restaurants et ambiance festive.

Détour : rejoignez la **Playa Hermosa** pour surfer quelques heures sur des vagues plus difficiles, ou pour assister, le samedi, à une compétition locale. ⌚ 4 heures



6

DOMINICAL ⌚ 2 JOURS

Pour finir, visitez Dominical (p. 358), village à l'ambiance hippie rétro. La Playa Dominical, Dominicalito et la Playa Hermosa sont des spots parfaits pour les surfeurs intermédiaires. Autres activités possibles : nager dans les piscines naturelles, faire du kayak dans la mangrove ou visiter la brasserie Treehouse.

ITINÉRAIRES

Le sud du Costa Rica

Durée : 7 jours

Distance : 350 km

Au départ de San José, rejoignez le Sud, une région attrayante et peu visitée. Traversez les vallées verdoyantes, arrêtez-vous dans les charmants villages de montagne et lézardez sur les belles plages. Profitez aussi des nombreuses cascades le long du parcours.

Cerro Chirripó (p. 420)



GIANNFRANCO VIVAI/SHUTTERSTOCK ©

1

VALLÉE D'OROSÍ 1 JOUR

Depuis San José, gagnez la pittoresque vallée d'Orosí (p. 127), région tranquille et méconnue. Randonnez jusqu'aux cascades et admirez l'architecture coloniale de la ville d'Orosí (ruines), avant de vous détendre dans les sources d'eau chaude. Goûtez le café de la région.



2

PROVIDENCIA DE DOTA

1 JOUR

Les passionnés d'ornithologie et de pêche feront une halte à Providencia de Dota (p. 412), charmant village sur les flancs de la Cordillera de Talamanca. Tentez d'apercevoir le discret quetzal resplendissant, oiseau sacré qui a inspiré le mythe du dieu Quetzalcóatl (serpent à plumes). Pêchez la truite dans les rivières poissonneuses. Belles randonnées à faire jusqu'aux cascades.

3

SAN GERARDO DE RIVAS 1 JOUR

Village de montagne perché dans les nuages, San Gerardo de Rivas (p. 418) est le point de départ de ceux qui souhaitent faire l'ascension du Cerro Chirripó (3 820 m), point culminant du pays. Prévoyez 2 jours. Pour les moins sportifs : randonnez jusqu'aux cascades et observez les oiseaux dans la Cloudbridge Nature Reserve.

MARIO WONG PASTOR/SHUTTERSTOCK ©



4

UVITA ⌚ 1 JOUR

Quittez la zone montagneuse. Direction la côte pour observer les baleines à Uvita (p. 390). Randonnez dans le Parque Nacional Marino Ballena (belle cascade) et explorez en kayak les grottes marines de la Playa Ventanas.

Détour : dînez et dormez à **Ojochal**. Belles maisons d'hôtes nichées dans la forêt et nombreux restaurants servant une cuisine raffinée. ⌚ 1 jour

5

SIERPE ⌚ 1 JOUR

Visitez le Sitio Arqueológico Finca 6 pour voir de plus près les mystérieux mégalithes du Diquís. À Sierpe (p. 439), embarquez pour une croisière dans la Bahía Drake : vous pourrez observer une faune riche, notamment des oiseaux et des poissons, dans l'une des plus vastes mangroves d'Amérique latine.



6

BAHÍA DRAKE ⌚ 2 JOUR

Partez à la découverte de la Bahía Drake (p. 433). Large choix d'activités : randonnées dans la forêt tropicale humide, observation des animaux (paresseux et singes), détente sur des plages paradisiaques et baignade dans des eaux turquoise.

Détour : snorkeling à l'**Isla del Caño**, ou baignade aux cascades de **Naguala**. ⌚ 1 jour

QUAND PARTIR

La saison sèche est la période idéale, mais on peut découvrir le Costa Rica toute l'année, selon la région et les activités choisies.

À partir de décembre, les voyageurs en quête de soleil arrivent en masse au Costa Rica, surtout sur le littoral. Dans les forêts humides, les pluies diminuent à partir de janvier. Il y a quelques averses durant la saison sèche (janvier-avril). Les pluies reprennent entre mai et août. C'est la haute saison pour les vacanciers venant de l'hémisphère nord.

Septembre, octobre et novembre sont les mois les plus pluvieux dans la plupart des régions. Les routes de campagne sont parfois impraticables à cause des crues. Certains hôtels ferment, notamment dans le sud du pays. L'avantage de la basse saison : les conditions sont idéales pour faire du surf – houle parfaite sur la côte pacifique – et du rafting – niveau d'eau élevé dans les rivières.

Météo, affluence et tarif

Voyager durant la saison sèche offre des avantages, mais aussi des inconvénients : le nombre de touristes et les prix de l'hébergement. Venir durant la saison des pluies permet d'éviter les foules de touristes et de bénéficier de prix avantageux.



PAROLE D'HABITANT

UNE AFFAIRE DE CHOCOLAT

Geiner Reyes est guide naturaliste et cofondateur de Costa Rica Best Chocolate, à Sarapiquí.
@costaricabestchocolate

Chaque année, en octobre, se tient le salon du chocolat à Sarapiquí. Les étudiants y organisent des expositions et donnent des conférences sur les chauves-souris, les insectes, etc. Il y a également des spectacles de danse et des expositions d'objets artisanaux. Des visites guidées de la chocolaterie, avec dégustation, sont organisées. C'est l'occasion pour les visiteurs d'en savoir plus les activités économiques respectueuses de l'environnement.



Parade le jour de l'Indépendance

MICROCLIMAT CARIBÉEN

Contrairement aux autres régions, la côte caraïbe est épargnée par les pluies entre septembre et octobre. C'est donc la bonne période pour explorer l'Est (mais on ne sait jamais, emportez quand même des vêtements imperméables).

La météo au fil des mois



JANVIER

Température
moyenne :
26°C
Pluie : 8 mm



FÉVRIER

Température
moyenne :
27°C
Pluie : 10 mm



MARS

Température
moyenne :
28°C
Pluie : 13 mm



AVRIL

Température
moyenne :
28°C
Pluie : 81 mm



MAI

Température
moyenne :
28°C
Pluie : 267 mm



JUIN

Température
moyenne :
27°C
Pluie : 279 mm



JOURS DE PLUIE

La Cordillera de Talamanca est la région où il pleut le plus : il y tombe en moyenne plus de 600 cm de pluie par an. Il pleut aussi beaucoup dans la Péninsule de Osa et la région de Sarapiquí, zones couvertes de forêts tropicales humides : y sont enregistrés en moyenne plus de 500 cm de pluie par an.

Les grands rendez-vous

Pendant dix jours, le populaire **Envision Festival** de Uvita (p. 394), surnommé le “festival hippie” célèbre la musique, la culture et la spiritualité. Concerts et ateliers.

☀ **Février-mars**

La culture afro-caribéenne est à l'honneur lors du **Festival Flores de la Diáspora Africana**. Activités à Puerto Limón et sa région, et à San José.

🗓 **Août**

Le pays tout entier célèbre la **fête de l'Indépendance**.

Parades, fêtes et course de relais au cours de laquelle les relayeurs portent la “torche de la liberté”, de Guatemala à Cartago.

☀ **Septembre**

Toutes les villes de *sabaneros* (cow-boys) organisent leurs corridas. **Las Fiestas de Zapote**, près de San José, sont les plus attendues. Une semaine de rodéos, de carnivals avec cow-boys et les **Toros a la Tica** (corridas sans mise à mort).

☀ **Décembre**

PAROLE D'HABITANT

LA MAGIE DE DÉCEMBRE

Jorge Chavarria est responsable de **Pasión Costa Rica** à Monteverde. @pasioncr

En décembre, il flotte dans l'air un sentiment quasi palpable d'amour et de joie. La saison des pluies est terminée. Le soleil revient. Tout est vert et le temps est frais. De nombreux festivals et parades ont lieu partout dans le pays (Monteverde organise les siens le 1^{er} décembre). C'est le mois où vous pouvez vraiment ressentir la *pura vida* (la vie simple).



Monteverde (p. 206)



GUANACASTE SOUS LE SOLEIL

Guanacaste est la région la plus chaude et la plus sèche du pays, avec un taux d'ensoleillement annuel de 80% et des températures comprises entre 30°C et 35°C.

Fêtes locales et festivals

Durant un week-end, Cahuita organise le **Festival international de calypso Walter Ferguson**, qui rend hommage à l'inventeur du calypso. Concerts, danses et cuisine costariciennes.

🗓 **Juin**

À Uvita a lieu le **Festival de Ballenas y Delfines** (festival des baleines et des dauphins). Balades en bateau, concerts, nettoyage des plages et actions de sensibilisation.

☀ **Septembre**

La **Tortufest**, à Tortuguero, marque la fin de la nidification des tortues. Trois jours de défilés nautiques, danses, carnaval et fêtes nocturnes.

☀ **Octobre**

Pendant la **Fiesta de los Diablitos**, les hommes portent des masques en bois sculpté et des costumes, et rejouent la bataille entre Amérindiens et conquistadors espagnols. Les festivités ont lieu dans différents villages, notamment à Boruca et à Rey Curré.

☀ **Décembre-février**



JUILLET

Température moyenne : **27°C**

Pluie : 183 mm



AOÛT

Température moyenne : **27°C**

Pluie : 277 mm



SEPTEMBRE

Température moyenne : **27°C**

Pluie : 356 mm



OCTOBRE

Température moyenne : **27°C**

Pluie : 330 mm



NOVEMBRE

Température moyenne : **26°C**

Pluie : 135 mm



DÉCEMBRE

Température moyenne : **26°C**

Pluie : 33 mm



Parque Nacional Manuel Antonio (p. 386)

AVANT DE PARTIR AU COSTA RICA

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Pantalons, vêtements à manches longues, vestes ou pulls chauds si vous vous rendez dans les régions montagneuses ; pantalons et vêtements à manches longues légers (à cause des insectes), si vous vous baladez dans la forêt tropicale humide.

Chaussures de randonnée résistantes et imperméables pour marcher sur les sentiers rocailloux.

Chaussures d'eau ou sandales étanches pour traverser les rivières à gué, marcher sur les plages rocailleuses, nager dans les piscines naturelles, etc. Les chaussures fermées sont conseillées (obligatoires pour certaines activités).

Vêtements qui séchent rapidement.

Vous serez souvent mouillé (pluie,

En quelques mots

Question de temps Les choses peuvent prendre plus de temps que prévu, notamment les déplacements en voiture et les repas au restaurant.

Éviter les confrontations, les sujets qui fâchent, et modérez vos critiques.

Laisser un pourboire aux guides ou aux serveurs n'est pas obligatoire, mais très apprécié.

rivières, cascades ou baignades improvisées).

Vêtements imperméables. Portez un T-shirt qui évacue la transpiration et une veste imperméable. Emportez un poncho de pluie.



LIRE

Mourons ensemble,
Federico (Joaquín Gutiérrez, 2003).
Un récit tragico-
comique et l'un
des rares romans
costaricains
traduits en
français.

Les Contes de ma tante Panchita
(Carmen Lyra, 2008).
Des contes
populaires
du Costa Rica.

Oro
(Cizia Zyké, 2009).
L'auteur relate
ses aventures,
incroyables et
parfois violentes,
de chercheur
d'or hors la loi
au Costa Rica.

Voyage au cœur du vivant
(Stéphan Bonneau, 2004).
Un très beau
livre signé par
un photographe
animalier.

Costa Rica
(Petra Ender, Ellen Spielmann, 2020). Un autre
très bel ouvrage
avec de superbes
photographies.

Langue

¡Pura vida! est l'expression
la plus importante à retenir.
Signifie littéralement
"pure vie". Utilisée pour
saluer, exprimer un accord
ou l'appréciation, elle
indique que tout va bien,
que la vie est simple.
Correspond à "Super !".

Tico (*ti-co*) est le diminutif
de Costaricain (et Tica, celui
de Costaricaine).

Señor/Señora/Señorita
(*sé-nyor/sé-nyo-ra/*
sé-nyo-ri-ta) : monsieur,
madame, mademoiselle.

Buenos días
(*bwé-nos di-yas*) : bonjour.

Buenas tardes
(*bwé-nas tar-dès*) : bonjour,
l'après-midi (jusqu'à 20h).

Buenas noches
(*bwé-nas no-tchés*) : bonsoir.

Buenas (*bwé-nas*) : utilisé à
tout moment de la journée.

Adiós (*a-dyos*) : au revoir.
Signifie également "salut/
bonjour" lorsque deux
personnes se croisent.

Hasta luego (*as-ta lwé-go*) :
à plus tard.

Por favor (*por fa-vor*) :
s'il vous plaît.

Gracias (*gra-syas*) : merci.

Con mucho gusto
(*konn mou-tcho gou-sto*) :
avec plaisir.

Discúlpe (*dis-koul-pé*) :
excusez-moi
(pour s'excuser).

Con permiso (*konn*
pér-mi-so) : excusez-moi
(pour attirer l'attention).

¿Cómo se llama usted? /

¿Cómo te llamas? (*ko-mo*
sé lya-ma ou-sté / ko-mo té
lya-mas) : Comment vous
appelez-vous ? / comment
t'appelles-tu ?

Me llamo... (*mé lya-mo*) :
je m'appelle...

¿Habla/Hablas francés?

(*a-bla/a-blas fran-sés*) :
parlez-vous/parles-tu
français ?

(No) Entiendo
(*no*) *én-n-ténn-do*) :
je (ne) comprends (pas).



VOIR

Presos (*Prisonniers*, Esteban Ramírez, 2015). L'exploration
des différents sens du mot
"emprisonnement". Une jeune
femme et un prisonnier détenu
dans la prison de San José
entretiennent une amitié secrète.

Viaje (*Voyage*, Paz Fabrega, 2015).
Un film romantique en noir et
blanc sur un couple qui part en
voyage sur un coup de tête.

Maikol Yordan de Viaje Perdido
(*Maikol Yordan perdu en voyage* ;
Miguel Gómez, 2014). Un paysan
gagne l'Europe pour sauver la
ferme familiale. Énorme succès.

Entonces nosotros (Hernán Jiménez, 2016). Comédie
romantique sur un couple qui
tente de se réconcilier lors d'une
escapade au bord de la mer.

Medea (Alexandra Latishev Salazar, 2016). Une jeune femme
et son déni de grossesse
dans une société costaricaine
où l'avortement est interdit.

Caribe (Esteban Ramírez, 2004).
Tout premier film costaricain
nominé pour un Oscar, il s'agit
d'un drame se déroulant à Limón.



ÉCOUTER

King of Calypso
Limónense –
The Legendary
Tape Recordings, Vols
1 & 2 (Walter Ferguson,
2020). Deux disques qui
ressuscitent les chansons
du roi du calypso.

En Vivo
(Malpaís, 2006).
Album live du groupe
Malpaís. Musique
traditionnelle avec
des influences
de rythmes latinos.

Camalove
(Cocofunka, 2022).
Le dernier album
du très populaire groupe
de rock-reggae-funk
Cocofunka.

Rock
(Café con Leche, 1987).
Ce groupe de rock
fut l'un des plus connus
du Costa Rica dans
les années 1980.



EN HAUT À DROITE : ASHLEY HARBELL/LOVELY PLANET © ; EN BAS À DROITE : SERGIO KOVAL / SHUTTERSTOCK © ; À GAUCHE : FREDY ESTUARDO MALDONADO/SHUTTERSTOCK ©

Bœuf casado

À TABLE !

La cuisine costaricaine privilégie des plats simples. Cependant, depuis quelques années, les chefs proposent une cuisine inventive alliant produits locaux et influences internationales.

Partout dans le pays, vous trouverez des *típicos*, plats à base de viande ou de poisson, servis avec du riz et des haricots noirs. Les plats sont simples et peu épicés ; les produits frais sont issus de fermes ou pêchés. L'expression "de la ferme à la table" ne fait pas référence à un phénomène de mode, mais plutôt à l'art de consommer au Costa Rica.

Lorsque vous arrivez sur la côte caraïbe, vous aurez la chance de goûter des saveurs afro-caribéennes et créoles (*criollas*), typiques de la région.

Dans la capitale, les villes touristiques de Santa Elena et La Fortuna ainsi que dans la région centrale de la côte pacifique, vous pourrez déguster une cuisine qui revisite les plats costaricains et qui sait

mettre en valeur les légumes, les herbes, les aromates et les fruits.

Plats typiques

Lorsque l'on parle d'une chose ou d'une personne typiquement costaricaine, on utilise l'expression "*más Tico que gallo pinto*", que l'on peut traduire par "plus costaricain que le *gallo pinto*". Le *gallo pinto* (littéralement "coq tacheté") est un mélange de riz et de haricots noirs communément servi au petit-déjeuner. Les haricots noirs déteignent sur le riz, d'où une apparence mouchetée. Le plat est accompagné d'œufs, de fromage ou de *natilla* (crème aigre), et de bananes plantains frites. C'est un plat bon marché, nourrissant et vraiment savoureux, emblématique de la cuisine costaricaine.

Les essentiels

GALLO PINTO

Un mélange de haricots noirs et de riz blanc servi au petit-déjeuner

CHOREADA

De savoureuses crêpes préparées avec de la farine de maïs et du sucre de canne

CASADO

Un plat complet : riz, haricots noirs, viande ou poisson et un légume.

SOPA NEGRA

Une soupe de haricots noirs servie avec du riz et un œuf dur

Au déjeuner ou au dîner, il y a toujours une formule peu coûteuse appelée *casado* (“marié”), constituée d’un plat équilibré à base de viande ou de poisson, de riz, haricots et salade, et avec, parfois, des *plátanos maduros* (bananes plantains caramélisées) ou des *patacones* (bananes plantains vertes frites).

La soupe et les pot-au-feu sont également présents dans la cuisine costaricaine. La *sopa negra* est une soupe épaisse à base de haricots noirs servie avec du riz et un œuf dur. La *Olla de carne* est un ragoût de bœuf accompagné de légumineuses et de maïs.

Plats végétariens et végétans

La plupart des voyageurs végétariens et végétans pourront se sustenter relativement facilement. Il existe de nombreux plats costaricains à base de riz et de haricots, ainsi qu’un large choix de jus de fruits (*batidos*). Certains restaurants proposent une carte de plats composés seulement de légumes. Autre possibilité : acheter les fruits et légumes directement au marché.

À noter : la plupart des restaurants servent des *casados* végétariens à la demande ou les proposent à la carte.



Chifrijito

Ce plat est composé de riz et de haricots, une salade de chou et une ou deux variétés de légumineuses.

En raison de l’afflux de touristes, de nombreux restaurants proposent désormais des menus végétariens/végans à San José et dans les lieux touristiques. C’est également le cas dans les lodges isolés qui proposent une formule tout compris.



ÉVÉNEMENTS CULINAIRES

Fiestas de San Isidro (début février). Foire agricole qui se tient durant une semaine, avec concours d’animaux, rassemblement de bétail, musique et dégustation de produits locaux.

Fiestas del Maíz (octobre). Fête paysanne à Upala. Couronnement de la reine du maïs, vêtements fabriqués en végétaux et régate de bateaux en balsa.

Puerto Viejo Chocolate Festival (dernier week-end d’octobre). Ateliers et cours de cuisine, dégustation de chocolat à Puerto Viejo de Talamanca et à Puerto Viejo de Sarapiquí.

Feria Nacional de Pejibaye (octobre). Festival national du fruit du palmier pêche à Tucurrique durant une semaine. Ce fruit passé au grill est un classique des stands de bord de route. Les Ticos y ajoutent un peu de mayonnaise.

Melcochas de Natilla (décembre). Festival annuel dédié à ce bonbon traditionnel costaricain. Se tient à San Ramón durant la fête de l’Inmaculada Concepción.

OLLA DE CARNE

Ragoût de bœuf servi avec des légumineuses et du maïs

CHIFRIJO

En-cas composé de *chicharrón* (porc frit), *frijoles* (haricots), tomates, riz et avocat.

EMPANADAS

Chaussons farcis de bœuf, de fromage ou d’une préparation sucrée

CEVICHE

Poisson ou crevettes marinés avec du citron vert

RONDÓN

Gombo ou ragoût de la mer épicé (spécialité caribéenne)

Spécialités locales

Laissez-vous tenter par ces plats typiques.

En-cas et cuisine de rue

Patacones Tranches de bananes plantains frites souvent accompagnées de ceviche ou de guacamole.

Chicharrones Morceaux de peau de porc frite (accompagne les plats comme le *chifrijo* et le *vigorón*.)

Vigorón Salade de chou finement coupé, banane plantain bouillie et *chicharrones*.

Plaisirs sucrés

Cajeta de coco Friandise à base de caramel et de noix de coco.

Tres leches Gâteau aux trois laits : lait entier, concentré sucré et non sucré.

Melcochas de natilla Guimauves à la crème.

Fruits tropicaux

Caimito Fruit du caïmitier. Aussi appelé pomme étoile. Pulpe sucrée et laiteuse.

Carambola Carambole.

Cas Coronille. Variété de goyave au goût acide. Utilisée pour les jus de fruits.

Guanabana Corossol.

Guayabá Goyave.

Jocote Prune d'Espagne. Également appelé mombin rouge.



Banane plantain

Maracuyá Fruit de la passion. Également appelée grenadille.

Palmito Cœur de palmier.

Mamón chino Ramboutan.

Plats de fête

Tamales À base de *masa* (pâte de maïs), porc ou poulet, pommes de terre et ail, le tout cuit à la vapeur dans des feuilles de bananier. Typiques à Noël.

Empanadas de chiverre *Empanadas* préparées avec de la farine de blé, fourrées d'une préparation sucrée à base de courge (*chiverre*). Dégustées à Pâques.

Queque seco Sorte de quatre-quarts léger servi à Pâques.

Pozole Ragoût de porc avec maïs et poivrons. Souvent servi lors des fêtes religieuses.



TABLES D'EXCEPTION

Gingerbread Restaurant (p. 268). Le chef Eyal Benmenachem concocte une cuisine fusion sublimée par de bons vins.

Du récif à l'assiette (p. 191). Attrapez votre langouste puis faites-la griller au barbecue sur la plage, à Manzanillo.

Jalapas (p. 259). Testez une cuisine locale innovante et sirotez un cocktail tropical en admirant la vue sur les volcans. Proche de La Fortuna.

San Lucas Treetop Dining Experience (p. 211). Repas gastronomique servi dans une "bulle" de verre posée au-dessus de la canopée, à Santa Elena.

Restaurant Exotica (p. 399). Restaurant proposant une excellente cuisine française fusion dans le village d'Ojochal, situé dans la forêt.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



JANVIER-FÉVRIER

C'est le début de la saison sèche : les fruits tropicaux ne sont pas encore mûrs, mais vous pourrez goûter au très rafraîchissant jus de coronille (*cas*).



MARS-JUIN

De nombreux fruits sont arrivés à maturité. C'est la saison des mangues, sucrées et juteuses, mais aussi des sapotes, noix de cajou et fruits de la passion.



JUILLET-SEPTEMBRE

C'est la saison des goyaves, caramboles et prunes d'Espagne (à goûter avec une pointe de sel).



OCTOBRE-DÉCEMBRE

C'est la saison de la récolte du café. Les amoureux des fruits de mer iront sur la côte caraïbes pour déguster une langouste blanche (ou langouste épineuse des Caraïbes).



Guanabana (Corossol)

L'ART
DE...SE DÉSALTÉRER
COMME UN TICO

La bière (*cerveza* ou *birra*) est la boisson alcoolisée la plus populaire au Costa Rica. Il existe plusieurs marques costaricaines, notamment Imperial, célèbre pour sa bière très douce et reconnaissable à son logo en forme d'aigle noir avec sa huppe érectile.

En deuxième position, on trouve le *guaro*, une eau-de-vie (proche de l'*aguardiente*) fabriquée à partir de canne à sucre. On la boit seule (*shots*), *sour* (dans un cocktail) ou accompagnée de sauce pimentée et de jus de citron vert (*chili guaro*). Ces dernières années, elle est devenue très tendance à San José et dans certaines villes balnéaires. Attention ! Le *guaro* se boit facilement mais provoque une redoutable gueule de bois.

Les jus de fruits frais sont servis dans la plupart des établissements.

Batidos

Rafraîchissants, les *batidos* regroupent les smoothies composés de fruits frais et d'eau (*al agua*) et les milk-shakes composés de fruits frais et de lait (*con leche*). Le choix de fruits est vaste : mangues, papayes, ananas (*piñas*), pastèques (*sandías*), cantaloups (*melones*), mûres (*moras*), caramboles (*carambolas*), goyaves du Costa Rica, corossols (*guanabanas*) et tamarins (*tamarindos*).

Pipas

Noix de coco encore verte fraîchement ouverte (d'un coup de machette) dont on boit le breuvage. Très rafraîchissant.

Agua Dulce

Boisson à base de jus de canne à sucre extrait des tiges pressées.

Agua de Sapo

Signifie littéralement "eau de crapaud". Cette boisson typique de la côte caraïbe est une citronnade au gingembre et au sucre brun (*tapa de dulce*).

Café

Où que vous alliez, il y aura toujours un Costaricain pour vous offrir un *cafecito*. Traditionnellement, il est servi serré avec du lait chaud (*café con leche*). Les puristes boiront un *café negro* (café noir). Si vous souhaitez ajouter du lait dans votre café, demandez un petit pot de lait à part (*leche al lado*).



RHUM

Comme dans la plupart des pays d'Amérique centrale, le rhum est bon marché et de bonne qualité au Costa Rica. Le Ron Centenario, distillé dans le pays, a atteint une renommée internationale ces dernières années. Le Flor de Caña, distillé au Nicaragua, est également une valeur sûre. Enfin, le *cuba libre* est la boisson la plus consommée par temps chaud. Il s'agit d'un rhum-coca servi avec un peu de jus de citron vert. Bien entendu, on consomme avec modération et on ne prend pas le volant si on a bu de l'alcool.



À GAUCHE : GIBSONPICTURES/GETTY IMAGES © ; À DROITE : OOPHOTO/GETTY IMAGES ©

VTT

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Faites-vous plaisir ; avec, au programme : baignade, surf, windsurf, plongée, snorkeling, rafting, randonnées en montagne, en forêt et dans les vallées, visite de plantations, etc.

Le pays est petit, mais le paysage est varié et permet toutes sortes d'aventures en plein air pour un large éventail de niveaux.

Randonnée

Si vous souhaitez observer les paresseux, vous baigner dans les piscines naturelles et voir des cascades, le meilleur moyen est de randonner, une grande partie du pays étant en zones naturelles protégées. Il existe des sentiers de toutes distances et de tous niveaux (essentiellement de niveau intermédiaire). Dans les parcs nationaux, les sentiers sont clairement balisés. Certains sont courts et faciles d'accès pour les personnes en fauteuil roulant ou avec une poussette.

Pour avoir le maximum de chances d'observer les oiseaux et la vie sauvage, ou pour faire des treks de plusieurs jours, mieux vaut être accompagné d'un guide. Comptez deux jours de marche si vous prévoyez de faire l'ascension du Cerro Chirripó (point culminant du pays), la traversée de Corcovado (avec une nuit dans la station de Sirena), ou la randonnée dans la forêt tropicale de La Fortuna à Santa Elena.

Les randonneurs expérimentés pourront s'attaquer au Camino de Costa Rica, un itinéraire de 280 km qui relie la côte pacifique à la côte caraïbe. Vous traverserez des espaces verts, des réserves amérindiennes et des vergers.

Autres activités

VTT

Descendez les pentes du **Volcán Arenal** (p. 256), des collines de **Santa Ana** (p. 89) ou d'**Heredia** (p. 135).

KITESURF

Bahía Salinas (p. 243), près de La Cruz, est un spot mythique. Pas ou peu de vagues et des vents constants.

PLANCHE À VOILE

Amusez-vous sur l'immense et superbe **Laguna de Arenal** (p. 263).

EN FAMILLE

Admirez la canopée :

en **tyrolienne** ou sur les ponts suspendus, dans la forêt de nuages à **Santa Elena** (p. 209) ou dans la forêt tropicale humide à **La Fortuna** (p. 260).

Apprenez le surf à Jacó

(p. 369) ou à la **Playa Tamarindo** (p. 323).

Descendez les rapides

(faciles) du **Río Puerto Viejo** (p. 276) ou du **Río**

Corobici (p. 228). Les rapides de classes I et II sont assez courts. Observez les oiseaux et les singes sur les rives.

Observez les tortues

de mer : la ponte ou l'éclosion

des œufs à la **Playa Ostional** (p. 311) ou à **Tortuguero** (p. 156).

Tentez d'apercevoir

le cratère du Volcán Póas, volcan actif (p. 115), ou bien les mares de boue et les fumerolles du **Rincón de la Vieja** (p. 233).

Surf

Avec ses breaks légendaires, l'océan Pacifique et la mer des Caraïbes, le Costa Rica est un paradis pour les surfeurs. Attention : les conditions varient selon les saisons. Les vagues sont mieux formées sur la côte pacifique durant la saison des pluies (mai-octobre). L'eau est plus chaude sur la côte caraïbe durant la saison sèche (novembre-mai).

La houle sur les deux côtes est modérée, parfaite pour des surfeurs de niveau intermédiaire. Les débutants pourront s'initier à Tamarindo ou à Jacó : petite houle et possibilité de prendre des leçons de surf. Les surfeurs expérimentés pourront tester

leur niveau à Ollie's Point et Witch's Rock, célèbres spots dans la région de Santa Rosa, ou à Salsa Brava, spot situé à Puerto Viejo de Talamanca.

Rafting

Descentes à travers des forêts luxuriantes, sur des eaux tranquilles ou des rapides pour des sensations plus fortes : le Costa Rica est l'endroit parfait pour faire du rafting. Notez que cette activité nécessite une bonne condition physique.

Des balades sont proposées toute l'année sur six rivières. Les plus expérimentés viendront à la saison des pluies (août-novembre) pour un maximum de sensations.

**LES MEILLEURS SPOTS**

Pour les meilleurs spots de plein air, voir la carte p. 48.

Descente en rappel dans les cascades

KAYAK

Rejoignez une **île déserte** (p. 307), une **grotte marine** (p. 396), la **mangrove** (p. 365) ou une **baie bioluminescente** (p. 319).

PLONGÉE

Découvrez la vie marine autour de l'**Isla Tortuga** (p. 344), l'**Isla del Caño** (p. 436) et **Playas del Coco** (p. 336).

ESCALADE

Escaladez les falaises et les parois abruptes de **La Piedra** (p. 415), dans la cordillère de Talamanca, près de Providencia de Dota.

DANS LES CASCADES ET LES ARBRES

Grimpez dans un énorme ficus (p. 213) ou descendez une cascade en rappel (p. 261).



Randonnée

- 1 El Camino de Costa Rica (p. 164)
- 2 Parque Nacional Cahuita (p. 175)
- 3 La Fortuna-Santa Elena Trek (p. 271)
- 4 Reserva Biológica Bosque Nuboso Monteverde (p. 208)
- 5 Parque Nacional Volcán Tenorio (p. 218)
- 6 Cerro Chirripó (p. 420)
- 7 Parque Nacional Corcovado (p. 434)



Snorkeling

- 1 Parque Nacional Cahuita (p. 175)
- 2 Punta Uva et Manzanillo (p. 189)
- 3 Las Catalinas (p. 324)
- 4 Isla Tortuga (p. 344)
- 5 Playa Biesanz (p. 387)
- 6 Isla del Caño (p. 436)



Surf

- 1 Puerto Viejo de Talamanca (p. 181)
- 2 Tamarindo (p. 321)
- 3 Nosara (p. 311)
- 4 Santa Teresa (p. 338)
- 5 Jacó (p. 369)
- 6 Dominical (p. 358)
- 7 Cabo Matapalo (p. 449)



0 100 km

