

COSTA RICA

Randonnée au paradis vert

15 jours / 14 nuits / 10 jours de marche



Tout petit pays au cœur de l'Amérique Centrale, le Costa Rica recèle d'innombrables richesses. Plongez au cœur d'un écosystème incroyablement varié grâce à de superbes randonnées parmi les nombreux parcs nationaux du pays. Nos chemins croiseront 4 des principaux volcans, les côtes caraïbe et pacifique et un échantillon de la surprenante faune locale. Et les incursions en territoires Guaymi et BriBri nous réservent de belles rencontres.

PROGRAMME INDICATIF

JOUR 1 : San José

Vol international depuis Paris. Accueil à l'aéroport international Juan Santamaria, près de San José, à 1150 mètres d'altitude au cœur de la Vallée centrale. Premier contact avec le Costa Rica et accueil par votre guide francophone. Transfert à l'hôtel. Repas libres.

JOUR 2 : San José - Providencia de Dota

Départ pour Providencia de Dota (1500 mètres d'altitude), le pays du quetzal. Etape à Cartago, la première ville et capitale coloniale du Costa Rica, fondée en 1563 par le conquistador espagnol Juan Vasquez de Coronado qui lui donna le nom de Carthage. Possibilité de visiter la Basilique Nuestra Señora de Los Angeles qui fait honneur à La Negrita, la sainte patronne du pays. Nuit et dîner chez l'habitant dans la communauté de Providencia.

▲ **3h de transfert**

JOUR 3 : Providencia de Dota

Randonnée sur les sentiers qui entourent la communauté de Providencia, et qui se trouvent au cœur de la réserve de los Santos, connue pour sa richesse faunistique et floristique. C'est peut-être au détour d'un virage que vous aurez la chance de pouvoir observer le mythique Quetzal qui peuple la région. Nuit et dîner chez l'habitant.

▲ **1 à 3h de marche**

JOUR 4 : Providencia de Dota - La Palma

Départ pour la péninsule d'Osa en empruntant la Panaméricaine via les villes de San Isidro El General, Palmar Norte. Arrivée à La Palma (30 kms avant Puerto Jimenez) en fin de journée, au cœur de la péninsule d'Osa, face au Golfo Dulce. Installation à l'hôtel.

▲ **4 à 5h de transfert**

JOUR 5 : La Palma - Station Los Patos (Parc de Corcovado) - La Palma

Tôt le matin départ à pied pour découvrir los Patos un des secteurs du Parc Corcovado. 4 km de marche nous attendent pour rejoindre l'entrée du Parc. Bienvenue dans le joyau vert du Costa Rica. A chaque pas, notre guide nous fera découvrir une nouvelle merveille de la nature, jusqu'à atteindre une cascade où les moins frileux pourront se baigner. Retour à l'hôtel en début d'après-midi.

▲ **4h de marche**

JOUR 6 : La Palma - Dominical

Départ pour une demi-journée de marche au cœur du territoire Guyami. Au programme : sport, histoire et culture ! Nous partirons explorer la région à pied et arpenter les montagnes de la forêt tropicale primaire en traversant pas moins de 5 rivières. Nous atteindrons des points de vue d'où nous pourrions admirer de magnifiques panoramas, dont certains, donnant sur le Golfo Dulce, sont à couper le souffle ! Lorsque nous entrerons dans la réserve Guaymi, ces derniers nous dévoileront leur mode de vie, et nous expliqueront les histoires et croyances qui font partie de leur quotidien et qu'ils transmettent de génération en génération. Reprise de la marche pour retourner vers le Lodge. En route, nous pourrions nous reposer quelques temps en profitant des sources d'eau naturelles... Un moment de pur bonheur! Après un trajet sur de la piste jusqu'à Chacarita, nous rejoindrons la côte pacifique, en passant par Uvita avant de rejoindre Dominical. Installation à l'hôtel.

▲ **5 à 6h de marche, 4 à 5h de transfert**

JOUR 7 : Dominical - Parc National Manuel Antonio - Tarcoles

Tôt le matin, direction le Parc National Manuel Antonio qui allie de magnifiques plages avec un récif de corail et une faune et flore très variées : baignade dans les eaux cristallines, détente sur les plages de sable fin, promenade dans la végétation tropicale... Le site est idéal pour l'observation de nombreux animaux comme les paresseux et les singes écureuils.

Puis transfert pour Tarcoles. Si le temps le permet, possibilité d'observer les crocodiles sur le Rio Tarcoles. Nuit en hôtel.

▲ **2h de transfert**

JOUR 8 : Parc National Caraca - Tarcoles - Barra Honda

Entre forêt sèche et forêt humide, le Parc National Carara vous étonnera par la variété de ses habitats, et donc de sa faune. Bien qu'assez petit (52 km²), il offre l'une des plus grandes biodiversités du pays. La population d'oiseaux y est spectaculaire, en particulier celle des aras rouges qui migrent deux fois par jour entre la forêt et les mangroves côtières voisines. D'énormes crocodiles ont élu domicile à proximité du parc, sur les rives du fleuve Tarcoles. Route vers la péninsule de Nicoya en traversant le pont Tempisque. En milieu d'après-midi, installation juste à l'entrée du parc. Nuit et dîner chez l'habitant.

▲ **1 à 2h de marche, 1h30 à 2h de transfert**

JOUR 9 : Barra Honda - Volcan Arenal

Nous visiterons le Parc National de Barra Honda, rendu célèbre pour ses grottes calcaires de 250 mètres de profondeur, uniques au Costa-Rica. Nous profiterons de la randonnée pour découvrir l'abondante faune et flore environnante : fourmiliers, singes, plantes médicinales, oiseaux colorés... Départ à destination de la région de La Fortuna et du majestueux volcan Arenal (1 635 mètres). En chemin, nous profiterons des belles perspectives donnant sur le Lac Arenal, véritable petite mer d'eau douce. Nous traverserons successivement Cabaceras, Quebrada Grande et Tilarán avant de rejoindre la Fortuna. Installation à l'hôtel à proximité du volcan Arenal, de forme parfaitement conique. Nuit à l'hôtel.

▲ **4h de marche**

JOUR 10 : Volcan Arenal - Puerto Viejo de Sarapiquí

Le matin, départ pour une journée de randonnée vers le Cerro Chato à travers une forêt primaire dense et variée. En arrivant à la partie culminante, nous découvrirons la lagune du Cerro Chato. Temps libre pour profiter et explorer les environs. Poursuite de la marche, et observation des oiseaux, des mammifères, des insectes et d'énormes arbres tout en profitant d'une vue magnifique sur le volcan Arenal. Sur le chemin du retour, nous profiterons de la cascade du Rio la Fortuna où il est possible de se baigner. Départ à destination de la région de Puerto Viejo de Sarapiquí dont les forêts constituent le refuge des tapirs, paresseux, coatis et singes variés. Installation à l'hôtel à proximité des plantations agricoles (bananes, cacao, ananas...). Accès libre à la réserve de la Tirimbina, n'hésitez pas à en profiter!

▲ **4 à 5h de marche, 4h30 de transfert**

JOUR 11 : Puerto Viejo de Sarapiquí - Cahuita - Yorkin

Le matin, départ pour rejoindre la côte caraïbe costaricienne. En chemin, Nous pourrons faire étape à Limón, capitale de la province du même nom. Le port de Moin, très animé, accueille fréquemment les compagnies de croisières ; c'est également ici que sont emballées les bananes pour un voyage à destination de l'Europe. En milieu d'après-midi, arrivée dans la famille de Guillermo au coeur du village de Yorkin, village typique des Caraïbes.

▲ **4h de transfert**

JOUR 12 : Yorkin - Rencontre avec les Bribris

Après un petit déjeuner copieux, en route pour une aquarando de 2 heures. Nous passerons tout d'abord par des plantations de cacao avant d'arriver au Panama, après un « bref séjour » dans ce pays nous marcherons dans la rivière Yorkin, profitant des eaux claires et rafraîchissantes et de la nature environnante. Enfin, nous pourrons nous baigner dans une piscine naturelle avant de profiter

d'un déjeuner traditionnel servi dans une feuille de bananier ou de calatea. Le retour se fera au rythme de notre canotier qui, au moyen de rames en bois, déplacera la cayuca. En fin d'après-midi nous serons initiés à l'art indien. Nous apprendrons à graver des dessins symboliques sur unealebasse ou à tisser la palme suita servant à couvrir les toits des ranchos. En soirée, nous aurons peut-être l'occasion d'écouter des chants et légendes BriBri autour d'un bon feu de camp. Nuit sur place.

▲ **2h de marche**

JOUR 13 : Yorkin - Refuge National Gandoca - San José

Après un dernier petit déjeuner en compagnie des Bribris, retour en pirogue jusqu'à Bambú par la rivière Yorkin. Matinée de découverte du Refuge National Gandoca-Manzanillo. Nous parcourons les sentiers pour observer la faune et la flore locale. Le sentier côtier et les sentiers terrestres, souvent boueux, sont idéals pour observer les mammifères et l'incroyable variété d'oiseaux, d'amphibiens et de reptiles. Route de retour pour rejoindre la capitale. Nous traversons le luxuriant Parc Braulio Carrillo recouvert d'une épaisse forêt tropicale humide arrosée de pluies torrentielles avant d'atteindre San José. Nuit en hôtel.

▲ **2 à 3h de marche, 4h de transfert**

JOUR 14 : San José - Vol retour

Temps libre dans la capitale du Costa Rica en fonction des horaires de votre vol. Trois heures avant le départ, transfert à l'aéroport Juan Santamaria pour votre vol international retour. Repas libres.

JOUR 15 : Arrivée en France.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté. En cas de changement de catégorie d'hôtels, du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous en serez prévenus à l'avance. Ces changements ne donneront droit à aucune compensation financière.

ITINERAIRE :



FICHE PRATIQUE :

ACCUEIL : le J1 à l'aéroport Juan Santamaria

HEBERGEMENT : 8 nuits en hôtel et lodge **, 5 nuits chez l'habitant et 1 nuit dans l'avion

NIVEAU : de 2 à 5 heures les jours de marche, sans difficulté technique

PORTAGE : les affaires de la journée sauf vos affaires personnelles pour 3 jours les J9, J10 et J11.

ENCADREMENT : guide local francophone et chauffeur (chauffeur-guide francophone si moins de 7 participants).

GROUPE : de 6 à 15 participants

DISPERSION : le J15 à l'aéroport Juan Santamaria

DATES ET PRIX :

Consultez les dates, prix et séjours confirmés sur notre site :

www.cheminsdusud.com

LE PRIX COMPREND :

- le vol au départ de Paris
- l'hébergement : 8 nuits en hôtel et lodge **, 5 nuits chez l'habitant
- la pension complète sauf les déjeuners du J7, J10, J11 et les repas du J1, J9, J13 et J14,
- l'accompagnement avec guide francophone
- les transferts prévus au programme

LE PRIX NECOMPREND PAS :

- la taxe de sortie du territoire (29\$ USD par personne)
- la taxe de transit ESTA (15 €) si votre vol passe par les USA
- les pourboires d'usage
- les boissons
- les repas du J1, J9, J13 et J14
- Les déjeuners du J7, J10, et du J11
- les éventuels frais d'inscription
- les assurances

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne.



ÉQUIPEMENT CONSEILLE

- Un sac de voyage ou un grand sac à dos (sac marin ou sac de sport, roulettes bienvenues) ne dépassant 20kg. Proscrire les sacs rigides ou valises.
- Un petit sac à dos (40 l) pour les affaires de la journée et les randonnées.
- Une paire de bonnes chaussures de marche déjà rodées et tenant bien la cheville de préférence en Gore-Tex.
- Une paire de chaussures de rechange/ Nu-pieds
- 1 paire de chaussures pouvant aller dans l'eau
- Une veste coupe-vent
- Une cape de pluie (légère)
- Un pantalon de marche ample (toile ou jogging : évitez les jeans)
- Plusieurs tee-shirts (ayez un deux sous-vêtements en fibre thermique (Polartec))
- Un short, un maillot de bain, serviette de bain, chapeau
- Lunettes de soleil de bonne qualité, crème solaire et protection des lèvres
- une paire de jumelles indispensable pour l'observation des oiseaux
- Une gourde d'un litre, un couteau pliable (à mettre en soute)
- Un réveil de voyage.
- Votre appareil photo et batterie de rechange (attention adaptateur nécessaire)

Une pharmacie personnelle :

- Vos médicaments personnels habituels
- Vitamine C
- Médicament contre la douleur
- Anti-diarrhéique, antispasmodique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux
- Bande adhésive élastique type Elastoplast
- Petits pansements adhésifs
- Compresses désinfectantes
- Double peau (ampoules)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Un anti-moustique puissant
- Crème solaire et protection pour les lèvres
- Un tube de Biafine
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule)
- Des pastilles pour purifier l'eau
- Boules Quies (facultatifs),

Au Costa Rica, on trouve tous les médicaments génériques (vendus dans des supermarchés et bien sûr des pharmacies) à des prix bien inférieurs à ceux de la France. Les produits anti-moustiques (dont la marque Off américaine) sont bien plus efficaces que ce que l'on peut trouver en Europe.

Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires. N'oubliez pas que vous bénéficiez de produits détaxés à l'aéroport d'embarquement.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Le voyage aérien

Le voyage s'effectue sur vol régulier avec Continental Airlines, American Airlines via les États-Unis ou une autre compagnie.

Les formalités

PASSEPORT **Passeport en cours de validité**, valable au moins 3 mois après la date de retour et le billet de retour.

En quittant le Costa Rica par l'aéroport international, une taxe de 29\$ par personne est exigée. Vous pouvez la régler par carte bancaire, en dollars ou en colon.

Faire une photocopie de votre passeport avant votre départ, en cas de perte ou de vol cela vous évitera des longues démarches administratives à l'ambassade.

Attention pour tout vol via les Etats - Unis, il vous faudra avoir un passeport à lecture optique.

Pour les enfants mineurs : Chaque enfant mineur français doit posséder son propre passeport.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité **en cours de validité** (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français.

Nous vous invitons à les contrôler sur le site du Ministère des Affaires Etrangères :

www.diplomatie.gouv.fr, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

Permis de conduire (pour les locations de voitures)

Point positif, vous pouvez circuler durant votre séjour sur l'ensemble du territoire avec votre permis de conduire national, et ce pendant 90 jours.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Vous devez apporter la preuve que vous possédez l'équivalent de 100\$ US par tranche de 30 jours de séjour. Vous pouvez, et c'est le plus simple, présenter la somme en liquide, mais c'est très déconseillé en raison des pickpockets qui hantent les aéroports. Vous pouvez également présenter une carte de crédit accompagnée d'une attestation de crédit éditée par votre banque. Vous pouvez encore présenter vos relevés bancaires des trois derniers mois, ou tout simplement utiliser des travellers cheques.

Attention ! Bien que la législation ne prévoie que 100\$ US par mois de séjour, et que le séjour maximum sans visa soit de 3 mois (ce qui représente donc 300\$ US), il n'est pas rare que les douaniers exigent un montant de 500\$ US minimum, et ce quelle que soit la durée de séjour prévue. C'est tout-à-fait illégal, mais c'est une pratique très courante et contre laquelle les recours sont presque inexistants. Sachez également que vous ne serez autorisés à séjourner au Costa Rica qu'à la condition expresse de posséder un billet d'avion indiquant la date de votre retour vers votre pays d'origine, ou un billet de continuité de voyage, indiquant la destination suivante ainsi que la date du départ, vous permettant un transit par le pays.

Côté santé

VACCINS OBLIGATOIRES :

Le certificat international contre la fièvre jaune. En effet, cette terrible maladie, absente du Costa Rica, est particulièrement redoutée par les autorités. Si vous avez effectué un voyage, ou même un simple arrêt, dans un autre pays d'Amérique, ou dans un pays d'Asie, ou dans un pays d'Afrique infecté, vous vous verrez systématiquement refuser l'accès si vous ne possédez pas le document requis. Pire, vous risquez le placement d'office en quarantaine, et le renvoi pour raisons sanitaires.

Vaccins conseillés : vaccins universels (DTCP, hépatite B), hépatite A, typhoïde. Si vous êtes passé par un pays ou une région touché(e) par la fièvre jaune, certificat international de vaccination contre cette maladie. Dans la province de Limón (ville de Matina), ainsi qu'en zone rurale, en-dessous de 500 m d'altitude, traitement antipaludique.

Par ailleurs, la dengue est endémique au Costa Rica. Il est recommandé de se prémunir contre les piqûres de moustiques (répulsifs, vêtements couvrant la peau, éviter la proximité de poches d'eau stagnante,...). La durée d'incubation est de sept à dix jours. Enfin, les risques de pollution bactériologique et chimique de « l'eau potable » sont élevés. Il est préférable de consommer de l'eau en bouteille. De plus, éviter de consommer des crustacés, coquillages et poissons dans les endroits n'offrant pas toutes les conditions d'hygiène et veillez à ce que les fruits et légumes soient bien lavés.

VIE COURANTE

CHANGE La monnaie nationale est le Colon Costaricain (CRC). 1 EUR = 701,349 CRC au 03 Nov 2018. Vous pourrez échanger vos euros dans les banques où les taux sont intéressants.

Le décalage horaire

Par rapport à la France : 7 heures en moins en hiver et 8 heures en moins en été.

Indicatif téléphonique :

De la France vers le Costa Rica : 00 506 + numéro de votre correspondant.

Du Costa Rica vers la France : 00 33 + numéro de votre correspondant.

Achats

Des poteries en céramique, des objets en bois (saladiers, bougeoirs etc), des reproductions de pièces précolombiennes, des hamacs, du café, de la liqueur de café et, de nombreux disques de musiques (salsa, merenge, manbo ou traditionnelles). On trouve de superbes tee-shirts sur place.

Electricité

Généralement 110 volts (prises américaines fiches plates). Prendre un adaptateur.

RENSEIGNEMENT TOURISTIQUES

Le pays

Intitulé officiel du pays : Costa Rica

Capitale : San José

Superficie : 51 100 km², 10 fois plus petit que la France

Population : 5 065 000 habitants

Chef de l'État : Luis Guillermo Solís

Population : les Blancs constituent la très large majorité (85 %)

Minorités de Métis, de Mulâtres et de Chinois

Monnaie : le colón (CRC)

Langues : l'espagnol est la langue officielle mais l'anglais est également utilisé

Point Culminant : Cerro Chirripó, 3 819 m

Religions : le catholicisme est la principale religion du pays, devant le protestantisme

Jours fériés :

11 Avril : Fête de la Bataille de Rivas

25 Juillet : Annexion de Guanacaste

15 Août : Assomption

15 Septembre : Jour de l'indépendance

12 Octobre : Fête de Christophe Colomb

Le Costa Rica, est une fine bande de terre séparant l'océan Pacifique à l'océan Atlantique et reliant l'Amérique du Nord à celle du Sud. Situé en Amérique centrale, bordé au nord par le Nicaragua, au sud par le Panamá, à l'est par la mer des Caraïbes, et à l'ouest par l'océan Pacifique. Le littoral irrégulier du Pacifique comporte deux péninsules, Nicoya (au nord) et Osa (au sud). Le pays est formé de forêts et de montagnes qui font place à des plaines sur la façade atlantique. Une chaîne de montagnes traverse le Costa Rica du nord-ouest au sud-est formant au centre du pays une fertile vallée centrale

d'une superficie de 3.000 km² environ. Cette chaîne est divisée en trois parties, du nord au sud. Elle prend le nom de Cordillera de Guanacaste puis Cordillera Volcanica Central et enfin, elle devient la Cordillera de Talamanca. On trouve au Costa Rica de nombreux fleuves et rivières qui descendent des montagnes pour fertiliser davantage les plaines côtières.

Le Costa Rica est densément peuplé. Les plus grandes villes du pays sont Alajuela, Cartago, Heredia et San José, la capitale, qui compte 2 millions d'habitants.

Economie

Le Costa Rica est un pays riche et développé. Il est considéré comme "la Suisse de l'Amérique centrale" et occupe le 48ème rang dans le programme des Nations Unies pour le Développement. Dans une économie essentiellement agricole, l'industrie est en expansion. Le café est cultivé sur les plateaux du centre du pays. La banane est cultivée sur les côtes dans de vastes plantations exploitées notamment par l'United Fruit Company, firme américaine implantée au Costa Rica depuis la fin du XIXème siècle. Le cacao, le sucre de canne et l'ananas sont aussi cultivés pour l'exportation. Le maïs, le riz, les légumes, le tabac et le coton sont cultivés dans tout le pays, en quantité plus réduite. La pêche au thon et au requin se pratique le long des côtes. L'or et l'argent sont extraits dans la partie ouest du Costa Rica. Les gisements de bauxite, manganèse, de nickel, de mercure et de soufre ne sont pas pleinement exploités. Le pétrole, découvert dans le Sud, reste encore inexploité. Puerto Limón, sur la côte des Caraïbes, est le port le plus important du pays.

Histoire

- 11000 AV. J.-C : Les premiers humains peuplent le Costa Rica et prospèrent rapidement grâce à la fertilité des sols et aux ressources marines le long des deux côtes.

- 1502 : « Découverte » du Costa Rica par Christophe Colomb, charmé de l'accueil amical des Indiens et intéressé par leurs ornements d'or, d'où le nom du pays: "Côte riche".

- 1506 : Tentative de colonisation par Diego de Nicuesa, nommé gouverneur de la région par le roi Ferdinand. Moins bien accueillie que celle de Colomb et décimée par les maladies tropicales et la guérilla indienne, son expédition échoue.

- 1522 : Nouveau débarquement, dans le golfe de Nicoya, conduit par Gil González Dávila. Bien que se vantant d'avoir converti des dizaines de milliers d'Indiens au catholicisme et revenant les cales pleines d'or et d'autres trésors, Dávila ne peut installer une colonie permanente et nombre des hommes de troupe meurent de faim ou de maladie.

- 1562 : Après plusieurs expéditions infructueuses, qui ont provoqué l'affaiblissement de la résistance indienne, la mort de nombre d'indigènes – par les armes ou les maladies – ou leur fuite vers des terres plus hospitalières, Juan Vásquez de Coronado arrive en tant que gouverneur et décide d'installer une colonie sur les hauts plateaux centraux.

- 1563 : Coronado fonde Cartago. La douceur du climat et la fertilité du sol volcanique assurent le succès de cette colonie. La pénurie de main-d'œuvre indienne et l'insalubrité des côtes empêchent toutefois son développement et la maintiennent isolée de l'influence espagnole. À l'écart des grandes routes commerciales, les colons ne deviendront pas de riches propriétaires de latifundia et le pays ne connaîtra pas les déséquilibres terriens insensés qui affectent tant de contrées d'Amérique latine. Au contraire, ils survivront grâce à un travail acharné et une entraide constante. C'est sans aucun doute ce qui a façonné le caractère des Ticos, renommés pour leur générosité et leur gentillesse.

- 1821 : L'Amérique centrale devient indépendante le 15 septembre, mais le Costa Rica ne l'apprend qu'un mois plus tard ! Il rejoint quelque temps l'Empire mexicain avant de devenir un État des Provinces unies d'Amérique centrale.

- 1824-1833 : Juan Mora Fernández est le premier chef de gouvernement élu. Début de l'exportation du café et émergence d'une classe fortunée.

- 1849 : Un riche planteur, Juan Rafael Mora, devient président pendant 10 ans. Son mandat est marqué par une croissance culturelle et économique et par un étrange incident militaire. En juin 1855, un flibustier nord-américain, William Walker, débarque au Nicaragua, bien décidé à conquérir l'Amérique centrale et à en faire un État esclavagiste. Après avoir conquis le Nicaragua, il attaque le Costa Rica. Faute d'une armée, Mora organise une milice civile de 9 000 hommes qui parvient à battre Walker et le repousse au Nicaragua. Ce dernier, après plusieurs tentatives de reconquête, sera finalement abattu au Honduras en 1860. Malgré ce succès, Mora sera déposé en 1859 et, après une tentative de coup d'État, exécuté en 1860, comme Walker !

- 1859-1889 : Lutttes de pouvoir au sein de l'élite du café. En 1869, un système d'éducation primaire, obligatoire et gratuit, est mis en place. Les premières élections démocratiques ont lieu en 1889.
- 1917-1919 : Lors d'une des rares parenthèses dictatoriales, le ministre de la Défense, Federico Tinoco, renverse le président élu et prend le pouvoir ; il finira sa vie en exil.
- 1940 : Rafael Angel Calderón Guardia devient président. Réformes soutenues par les classes modestes mais critiquées par les plus fortunées : droits des travailleurs, salaire minimum et système de sécurité sociale.
- 1944 : Le chrétien-socialiste Teodoro Picado succède à Calderón et continue sa politique.
- 1948 : Calderón se représente contre Otilio Ulate. Ulate remporte les élections mais Calderón conteste le résultat. Picado refuse de reconnaître la victoire d'Ulate et cet affrontement se termine par une guerre civile qui fera plus de 2 000 morts.
- 1949 : Don Pepe Ferrer rend la présidence à Otilio Ulate. La Constitution du Costa Rica est rédigée cette même année et n'a pas changé depuis lors. Les femmes et les Noirs obtiennent le droit de vote. Les présidents n'ont pas le droit de se représenter à la suite d'un premier mandat et un tribunal indépendant garantit la régularité des élections. La dissolution de l'armée figure également dans le texte de cette Constitution.
- 1950-1998 : Bien que le Costa Rica compte plus d'une douzaine de partis, le Partido de Liberación Nacional (PLN), fondé par Don Pepe Figueres, et le Partido Unidad Social Cristiana (PUSC) dominent la vie politique. Figueres est élu en 1953 et 1970. Autre président célèbre de la même mouvance, Oscar Arias gouverne le pays de 1986 à 1990. Son action constante en faveur de la paix lui a valu le prix nobel de la Paix en 1987. Plébiscité par les couches laborieuses et pauvres de la population, le PUSC a vu son candidat, Rafael Angel Calderón Fournier, succéder à Oscar Arias. Après la victoire de José Maria Figueres (PLN) en 1994, largement critiqué pour sa mauvaise gestion économique et ses mesures impopulaires (hausse des prix et des taxes), c'est à nouveau le PUSC qui est aux affaires depuis le 1^{er} février 1998 avec la présidence de Miguel Angel Rodríguez.
- 2000 : Sous la pression d'une mobilisation sans précédent de la population en faveur du service public, le projet de privatisation de l'Institut costaricien d'électricité, recommandé par le Fonds monétaire international, est bloqué. Le président Miguel Angel Rodriguez doit même renoncer à une grande part de son programme de privatisation de l'économie costaricienne.
- 2002 : Abel Pacheco remporte l'élection présidentielle au deuxième tour, avec plus de 58% des suffrages.
- 2006 : Oscar Arias Sanchez est réélu à la présidence, le 5 février. Il bat d'une courte tête (40,9% contre 39,8%) son rival Otton Solis, du Parti d'Action citoyenne.
- 2007 : En octobre 2007, le camp présidentiel remporte le référendum de ratification de l'accord de libre-échange avec les États-Unis (Cafta ; appelé aussi TLC dans le pays) mais il rencontre des difficultés à faire adopter les lois découlant de cette ratification ; pourtant, la nécessité de procéder à des réformes se fait sentir d'autant que la délinquance et le crime organisé, lié au narcotrafic, commencent à affecter durablement ce pays pourtant réputé tranquille.
- FÉV 2010: Laura Chinchilla Miranda a été élue à la présidence de la République du Costa Rica.
- MAI 2014: Luis Guillermo Solis est élu président de la République.

Peuple et ethnies

Le Costa Rica compte plus de 5 millions d'habitants : 85% de Blancs, 7% de Métis, 2% d'Amérindiens, 1% de Noirs et 0.2% d'Asiatiques. La population noire, principalement issue de la Jamaïque est fixée sur la côte atlantique. Les communautés indigènes sont nombreuses : Guatusos, Bribris, Cabécares, Terrabas, Borucas et Guaymías.

Les Indiens vivent pour la plupart dans l'une des 24 « réserves indigènes », 320 886

Hectares : Malekus (Guatusos), Chorotegas (Matambú), Huetares (Quitirrisí et Zapatón), Cabécares (Nairí-Awari, Chirripó, Alto de Chirripó, Tayni, Telire, Talamanca Cabécar et Ujarrás), Bribris (Cocles, Talamanca Bribri, Salitre y Cabagra), Teribes (Terraba), Borucas (Boruca y Curré) et Guaymies (Coto Brus, Abrojo Montezuma, Osa, Conte Burica).

Ces indiens descendent principalement des mayas et des indigènes d'Amazonie. Leur isolement dans la jungle costaricienne a permis qu'ils soient peu métissés et qu'ils préservent leur authenticité. Ethnies d'origine Nahuatl ou de langue nahuatl.

- MALEKUS OU GUATUSOS

C'est le plus petit groupe d'indigènes du Costa Rica, une population d'environ 460 indigènes vivant dans une réserve à 30 km du volcan Arenal. Ce sont également ceux qui possèdent le moins de terres. Le taux de chômage est élevé, 40 %. On les retrouve sur les plaines au nord du pays, province d'Alajuela, canton de San Rafael de Guatuso. Ils parlent les Malekus et espagnol, vivent de l'agriculture: cacao, pejobaye (palmier dont on extrait le cœur de palmier), huile de palme, pêche en eau douce. De la chasse à l'iguane dont la peau sert également à confectionner des tambours ; jardins de plantes médicinales ; d'art, figurines indigènes, céramique, radeaux, arcs et flèches en bois.

- **CHOROTEGAS**

C'est un groupe linguistique oto-mangue, d'environ 795 personnes, de la province du Guanacaste, canton de Hojancha, réserve indigène de Matambu mais également au Honduras et au Nicaragua. Ils parlent uniquement l'espagnol, leur langue est éteinte (morte). L'identité ethnique est néanmoins conservée, les coutumes et traditions maintenues et protégées. Ils ont comme ressources, l'agriculture : graines, cultures maraîchères, apiculture et l'artisanat : céramique en terre cuite, figurines.

- **HUETARES**

Ils sont de San José, région de Cerrito et parlent espagnol. Les caractéristiques physiques et l'identité culturelle sont perdues hormis la traditionnelle fête du maïs et l'utilisation de plantes médicinales. En artisanat, ils sont les spécialistes des colorants végétaux pour teindre les fibres, à base de feuilles de palmier et de fibres végétales et de céramique.

- **CABECARES**

C'est le groupe qui a l'identité ethnique la plus marquée, localisé en atlantique sud, province de Limon. Leurs langues sont le cabécar et l'espagnol. Ils ont conservé leurs coutumes, leurs traditions et font la culture de café, cacao, banane, chasse aux oiseaux, pêche... Artisanat : sacs, hamacs, Cabuya, décorés et teints aux colorants naturels. Ils sont adeptes du chamanisme ou de religion catholique.

- **BRIBRIS**

Environ 10 000 personnes vivent dans le Pacifique sud, Province de Puntarenas, Province de Limon, au bord de la rivière Sixaola. Ils ont conservé leur langue orale. Agriculture : cacao, banane, maïs, haricots, tubercules, élevage de cochons, chasse aux oiseaux, pêche. Artisanat : vannerie, instruments de musique en matières naturelles, tissages avec des fibres et des pigments naturels. Ils sont de religion bribri.

- **TERRABAS OU TERIBES**

Ils sont peu représentés, dans le canton de Buenos Aires, réserve de Boruca-Terraba et ne parlent plus leur langue.

Agriculture: maïs, haricots riz, banane, agrumes.

- **BORUCAS OU BRUNCAS**

Localisé, canton de Buenos Aires, réserve indigène de Boruca. Ils ont conservé leurs traditions ancestrales en s'exprimant au travers des légendes, la danse, l'artisanat et d'autres arts. Le Jeu des Diablotins les a rendus célèbres. Il est pratiqué pendant une fête durant 3 jours et 3 nuits organisée tous les ans du 30 décembre au 1er janvier.

Agriculture : graines, élevage de bétail.

Artisanat : tissus confectionnés à base de coton, colorés aux pigments naturels, masques multicolores en bois qui servent au Jeu des Diablotins.

- **GUAYMIES OU NGABE**

C'est le plus grand groupe ethnique du Costa Rica, vivant sur une réserve dans la province de Puntarenas. On les distingue des autres groupes grâce à leurs costumes traditionnels colorés. Ils parlent le ngabere et l'espagnol. Les Guaymies ont émigré du Panama avant d'arriver au Costa Rica.

Agriculture : riz, maïs, haricots, élevage de porcs et de poulet, récolte de bananes vertes. Ils travaillent également dans les plantations de bananes, à la récolte du café et dans les élevages bovins. Artisanat : les femmes fabriquent des sacs à main en fibres végétales (kra), des robes colorées (nagua), des bracelets de perles et des colliers. Les hommes tissent des chapeaux en fibres végétales (chapeaux panama).

Langues

L'espagnol est la langue officielle. L'anglais est généralement compris dans les régions touristiques. La plupart des Noirs caribéens parlent le créole anglais. Les langues indiennes sont pratiquées dans des régions reculées, principalement le bribri, parlé par près de 10 000 personnes. La plupart des

Costaricains (90%) ont l'espagnol comme langue maternelle. Les autres parlent soit un créole à base d'anglais, soit l'une des langues amérindiennes. Ces dernières ne sont plus nombreuses et toutes en voie d'extinction : le maléku (ou guatuso), le cabécar (ou chirripó), le bribri et le brunca.

Religion

La religion dominante est le catholicisme, pratiqué par 62% de la population.

Les Noirs de la côte caraïbe sont plus souvent protestants. San José abrite une petite communauté juive et compte quelques musulmans.

Climat

Le Costa Rica connaît deux saisons, une saison sèche qui s'étend de décembre à avril, et une saison humide qui dure de mai à novembre. Le climat costaricien est tropical, chaleur constante et humide, dans la majeure partie du pays et tempéré dans tout le plateau central (entre 1000 et 1500 mètres), où se situe San José, la capitale. Les températures, tout au long de l'année sont en moyenne : 25° et 30°C et l'eau entre 27° et 31°C.

Faune et flore

On peut découvrir une jungle, une faune et une flore d'une telle richesse que le Costa Rica est devenu un laboratoire, sinon le précurseur, de l'écotourisme. Les autorités, très soucieuses d'écologie. Le quart de la superficie du pays est considéré comme zone protégée, en ont fait leur credo, symbolisé par l'Institut national de la biodiversité de San José. La diversité des écosystèmes constitue sans l'ombre d'un doute l'un des principaux attraits de ce pays. Sa situation géographique rend en effet possible la cohabitation de spécimens de la faune et de la flore d'Amérique du Nord, d'Amérique du sud et des Antilles.

On dénombre aujourd'hui 19 parcs nationaux et 8 réserves biologiques. Ces parcs protègent environ 13 000 espèces de plantes, 2 000 espèces de papillons diurnes, 4 500 espèces de papillons nocturnes, 163 espèces d'amphibiens, 220 espèces de reptiles, 1 600 espèces de poissons d'eau douce et de mer, et 850 espèces d'oiseaux. Suivant les régions que vous visiterez, vous aurez la possibilité d'observer des quetzals, diverses espèces de toucans, des tapirs, des cerfs, des paresseux, des tamanoirs, des singes et une grande variété de fleurs tropicales. Plus de 1 000 espèces d'orchidées sont cultivées au Costa Rica. Les forêts sont riches en ébène, balsa, acajou et cèdre... De plus, le Costa Rica est l'un des six endroits au monde où les tortues marines affluent en masse pour la ponte. Chaque année, elles arrivent massivement sur les plages de Tortuguero, Playa Grande, Tamarindo, Ostional et Playa Nancite, à l'occasion de la ponte.

L'écologie au Costa Rica

Le Costa Rica est une référence en écotourisme, il lie le développement du pays à la protection de l'environnement. Il est un refuge qui renferme 5 % de la biodiversité mondiale. Environ un tiers du pays est recouvert par la forêt. Le Costa Rica est depuis 1945 un pionnier de la protection de l'environnement. Il possède aujourd'hui un système national de parcs de conservation qui protège plus de 25 % du territoire et permet de sauvegarder cette formidable richesse écologique.

Plusieurs jardins ont été aménagés pour permettre aux visiteurs d'admirer de près la faune et la flore du pays. Deux d'entre eux notamment peuvent être signalés. Citons les jardins botaniques Lankester, La Paz Waterfalls Gardens, à Varablanca, sur les flancs du volcan Poás.

Sites inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco :

Les réserves de la Cordillère de Talamanca-La Amistad et le parc national La Amistad (1983) ; le parc national de l'île Cocos (1997) ; la zone de conservation de Guanacaste (1999).

Et les principaux sites que vous allez voir :

-LA VALLÉE CENTRALE : elle se présente comme un vaste plateau fertile entouré de hautes montagnes volcanique. Elle représente le cœur du pays, à la fois son centre géographique et économique.

-PARC NATIONAL DE CORCOVADO : Le parc national de Corcovado est situé dans la péninsule d'Osa, au sud-ouest du Costa Rica, sur la côte pacifique. C'est certainement la région sauvage du Costa Rica. La péninsule est difficile d'accès et une grande partie est aujourd'hui protégée (parc national et réserves privées). Corcovado est un véritable paradis pour la vie animale : près de 400 espèces d'oiseaux, 140 espèces de mammifères, plus de 100 espèces de reptiles et amphibiens... C'est aussi, avec la réserve de Carara (vers Puntarenas) une des dernières régions (peut-être la dernière) où vous pourrez observer des colonies de macaos rouges en plein vol.

On y trouve huit habitats différents dont une forêt tropicale humide où certains arbres dépassent les 50 mètres de haut (le ceiba pentandra peut atteindre les 70 mètres) et plus de 80 km de sentiers vous permettront de parcourir la réserve en tous sens.

-VOLCAN ARENAL : Le volcan le plus actif du Costa Rica se situe à la Fortuna de San Carlos, dans le nord du pays. L'Arenal représente le volcan dans toute sa perfection conique et menaçante. C'est qu'il est encore jeune et ses éruptions n'ont pas encore tronqué son sommet. Après ses 3000 années d'inactivité, on a longtemps vécu près de cette montagne émergeant des collines luxuriantes sans penser une seconde qu'elle pouvait représenter un danger. Mais en 1968, un violent tremblement de terre suivi d'une importante éruption a complètement détruit un village sur le versant ouest.

Actuellement, c'est la nuit que l'on voit le mieux les coulées de lave en fusion et les projections de roches incandescentes sur le flanc Nord.

-PARC NATIONAL MANUEL ANTONIO : Le parc national Manuel Antonio est le parc national le plus populaire du Costa Rica. Sa combinaison de forêt tropicale, de plages de sable blanc et de barrières de corail font de lui le refuge de la faune sauvage. Vous y trouverez des paresseux, des iguanes, des singe-écureuils, des singes au visage blanc et des milliers de petits crabes colorés. Les plages sont idéales pour la baignade et la plongée. On y retrouve de nombreux sentiers pédestres qui vous mèneront sur les plages en retrait du parc afin de vous faire découvrir des vues spectaculaires telles que celle sur Punta Catedral.

-PARC NATIONAL DE CAHUITA : Créé en 1978, Cahuita est aux portes du parc national (5 mn à pied du centre-ville) dont le prix de l'entrée de Kelly Creek est à la libre appréciation du visiteur. C'est le résultat d'une manifestation des habitants de Cahuita contre le gouvernement en 1990. Ce don est important pour son entretien, sa préservation et permet des opérations de sensibilisation. Le parc est ouvert de 8 à 17 h. Comparé aux autres parcs du Costa Rica, Cahuita est de petite taille (1 067 hectares), mais n'a rien à envier à ses homologues de par sa riche biodiversité et ses écosystèmes : plages de sable blanc, récif corallien et forêt tropicale côtière caractérisée par un taux d'humidité très élevé. La forêt tropicale à la frontière dense est composée surtout de cocotiers et de raisin de mer. Sa côte protégée par les récifs abrite 35 espèces marines : barracuda, oursin, poulpe, crabe rouge, crabe violoniste, et plus de 125 variétés de poissons dont des requins. On y trouve également une zone marécageuse, Punta Cahuita, qui s'avance dans la mer entre deux plages de sable fin, et couverte de manguiers, de cativos. Sa faune terrestre comprend plusieurs types de singes comme le singe hurleur à manteau, des reptiles, des rongeurs, raton laveur, coati à nez blanc, sajou capucin, manicou, paresseux tridactyle...

Les oiseaux sont eux aussi très nombreux : héron, toucan, ara, perroquet, ibis olive, bihoreau violacé, savacou huppé, et le rare martin-pêcheur bicolore.

La tortue Luth vient pondre ses œufs sur les plages du parc durant quelques jours et nuits, un des cinq sites au monde (deux au Costa Rica), étrange phénomène appelé "Arribada" (Arrivées massives).

Art

L'art précolombien fut caractérisé par la création d'œuvres de grande beauté : des récipients colorés en céramique, ornés de figures géométriques ou d'animaux ; des bancs, des tables et autres éléments à usage quotidien ou cérémonial, taillés dans de la pierre, des pendentifs, des boucles d'oreille, des colliers, des bracelets et autres objets en jade, en or martelé ou laminé. La majeure partie de ces objets représentait des animaux : grenouilles, crapauds, aigles, jaguars, iguanes, crocodiles et lézards. Ces pièces peuvent être admirées dans le Musée du Jade, le Musée de l'Or et le Musée National.

Le métissage des cultures précolombienne et hispanique est d'abord passé par la reproduction de l'art religieux espagnol. Les copies n'ont cependant jamais été fidèles ni précises; de même en ce qui concerne les matières premières utilisées pour tailler les images. Dans ces subtils arrangements, on pouvait déjà apercevoir des différences qui seraient porteuses du germe de ce que l'art costaricien allait devenir.

À partir de 1870, l'intérêt porté à l'art religieux a été supplanté par l'intérêt pour l'art patriotique. Des monuments ont été érigés, certains d'entre eux conçus par des artistes français de renom. L'intérieur du Théâtre National, construit en 1897, est décoré avec des belles peintures d'artistes italiens. Cette sécularisation de la peinture a aussi été influencée par l'introduction, dans le pays, de la technique du portrait. Les portraits, présentés lors de la Première Exposition Nationale d'Arts Plastiques, organisée au Costa Rica en 1928, ont remporté un franc succès. Cette célébration annuelle a été maintenue jusqu'en 1936. Elle avait lieu au sein du Théâtre National et a permis de faire connaître les nouveaux artistes et leurs prédécesseurs. On y a par ailleurs promu des expositions d'artistes étrangers, des conférences et des séminaires qui ont modifié le goût esthétique, et ont introduit l'art moderne dans le pays.

Gastronomie

Vous ne serez pas bouleversé par la gastronomie costaricaine. Si vous avez besoin de prendre des forces au petit déjeuner, commandez un gallo pinto, une solide mixture de riz et de haricots rouges, qui vous calera jusqu'à l'heure du déjeuner. Les tamales, nettement plus séduisants mais tout aussi nourrissants, se composent de légumes, de viande et de farine de maïs, cuits à l'étouffée dans une feuille de bananier. Ne manquez pas de goûter un ceviche, du poisson cru (parfois des crevettes) mariné dans du citron, de l'ail, de l'oignon, des piments et de la coriandre : un délice ! Plat de base, souvent excellent, l'arroz con pollo ou con camarones (riz avec poulet ou crevettes) figure sur tous les menus.

Les fruits tropicaux sont nombreux et délicieux (ananas, banane, papaye, mangue, etc...) ainsi que les jus de fruits frais.

Le café costaricain, renommé à juste titre, enchantera votre palais, tout comme les bières et les rhums locaux.

Us et coutumes

Bien que se proclamant d'une nation sans classes sociales et malgré une apparente homogénéité, la société costaricaine est incontestablement dominée par les descendants d'une oligarchie espagnole.

La communauté noire n'a vu reconnaître ses droits qu'en 1949. Quant à la faible minorité indienne, elle vit à l'écart, largement ignorée du reste de la population. Le mélange de la société dominante des mestizo, avec l'influence amérindienne, noire, asiatique et nord-américaine, offre un tissu intéressant de différentes cultures. Si l'image du Tico accueillant est souvent une réalité, des préjugés persistent cependant.

Pour la population noire, ces préjugés sont une réalité depuis plus d'un siècle. Environ 75% des descendants des Jamaïcains résident sur la côte caraïbe, et cette région a été marginalisée au cours de l'histoire et privée de certains droits par les gouvernements successifs qui maintinrent jusqu'en 1948 une discrimination raciale (jusqu'à cette date, les Costaricains noirs n'avaient pas le droit de vote et n'étaient pas autorisés à aller dans la Vallée centrale.) Encore aujourd'hui, certains Ticos ont tendance à considérer que les Costaricains noirs ne sont pas vraiment costaricains. De leurs côtés, les Ticos asiatiques et la petite communauté juive sont souvent victimes de mauvaises blagues.

Les Nicaraguayens sont actuellement la cible des plus grands préjugés. De nombreux Costaricains les accusent de la montée de la violence, et ce sans aucun fondement. Une part de la population amérindienne vit à l'écart des Costaricains et des étrangers.

Si nombre d'Indiens mènent une vie à l'occidentale ; d'autres habitent dans des réserves, préférant souvent décourager l'entrée de visiteurs étrangers. Respectez leur volonté. Sachez que « indien » se traduit notamment par indio, qui est une insulte ; indigène ou amérindien étant le terme le plus couramment utilisé.

L'apparence est importante dans ce pays : il convient d'être correctement vêtu et de se comporter avec courtoisie. Ne vous laissez pas aller à des démonstrations d'affection ostentatoires en public et sachez que le nudisme ou les seins nus ne sont pas tolérés sur les plages. La vie familiale revêt une grande

importance et le quinzième anniversaire des jeunes filles donne lieu à des festivités aussi folles qu'un mariage !

POUR EN SAVOIR PLUS

Bibliographie

LE PETIT FUTE 6ème édition

ULYSSE 7 ème édition

GALLIMARD (nouvelle édition) : incontestablement un beau livre avec de bonnes photos. Les infos pratiques sont rudimentaires et pas très à jour, mais les chapitres en début de volume consacrés à l'histoire, la vie sociale, la culture sont passionnants.

LA MANUFACTURE : un ouvrage intéressant essentiellement pour les excellents chapitres "généralités".

LONELY PLANET & NATIONAL GEOGRAPHIC : toujours très bien fait, complet et sérieux.

Les incontournables

Aquileo J. Echevarría (Romances, 1903),

Ricardo Fernández Guardia "El Lugareño" (El moto, 1903),

Manuel González Zeledón "Magón" (La propia, 1910)

Luis Dobles Segreda (Caña brava, 1.926).

Adresses utiles

- Ambassade du Costa Rica,
- Et le Consulat du Costa Rica même adresse

Le Service Consulaire

78, Avenue Emile Zola,

75015 Paris

Téléphone: 01 45 78 61 61 Télécopie : 01 45 79 99 66

Email : embcr@wanadoo.fr

Internet :

www.lonelyplanet.fr

www.lonelyplanet.com

www.costarica-nationalparks.com



En cas de problème de dernière minute, contactez-nous :
au (00 33) 7 77 08 14 68