

COSTA RICA

Randonnée au paradis vert

15 jours / 14 nuits / 10 jours de marche



Le parc Corcovado, situé au coeur d'une jungle luxuriante, est le plus bel endroit du pays et le plus propice à de vraies observations animalières. Bordant la côte pacifique, c'est l'une des seules forêts pluviales vierges du globe, parce que difficile d'accès. Ce voyage vous invite à découvrir des spectacles géothermiques à la beauté fascinante, permet l'ascension de deux volcans aux panoramas sublimes et l'approche de geysers d'argile. Au cours de ce périple, nous traversons les plus beaux parcs nationaux encore peu fréquentés : Palmar Sur, San Gerardo de Dota, Rincón de la Vieja, véritables sanctuaires des animaux. Un voyage d'observation qui fascinera les amoureux de la nature, la vraie.



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 – CARTAGO – SAN GERARDO DE DOTA

Tôt le matin, départ à destination du Parc Irazú qui, du haut de ses 3 450 mètres drapés de nuages, est le plus haut volcan du Costa Rica, et historiquement le plus actif. Découverte du volcan et de son paysage lunaire avec une vue plongeante dans le cratère principal contenant un lac couleur vert pomme. Puis continuation pour San Gerardo de Dota (2 200 mètres d'altitude), le pays du quetzal. En chemin, vous ferez étape 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. Puis, vous franchirez le Cerro de la Muerte (3 400 mètres d'altitude), baptisé ainsi en mémoire des paysans morts de froid en transportant leur récolte à San José avant la construction de la Panaméricaine. Installation à l'hôtel au fond de la vallée escarpée du Rio Savegre.

Temps de transfert : 3 heures

Jour 3 : SAN GERARDO DE DOTA – PALMAR – LA PALMA

Matinée de randonnée à proximité du Parc National de Los Quetzales (Réserve de Los Santos). Cette région montagneuse ravira autant les ornithologues que les amateurs de nature et de tranquillité. Vous découvrirez la végétation luxuriante et des nombreux oiseaux, dont l'emblématique et mystique Quetzal ainsi que des colibris, trogonidés et piverts. La région est également la terre des tapirs, en cours de réintroduction. Puis, 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. Nuit en lodge.

Temps de marche : 3 heures ; Temps de transfert : 4 heures environ

Jour 4 : LA PALMA

Départ pour une demi-journée de marche au cœur du territoire Guyami. Au programme : sport, histoire et culture ! Vous partirez explorer la région à pied et arpenter les montagnes de la forêt tropicale. Lorsque vous entrerez dans la réserve Guaymi, ces derniers vous dévoileront naturellement leur mode de vie, et vous expliqueront les histoires et croyances qui font parties de leur quotidien et qu'ils transmettent de génération en génération. Reprise de la marche pour retourner vers le Lodge. L'après-midi, nous passerons un peu de temps au bord du Golfo Dulce pour se rafraîchir. Un moment de bonheur !

Temps de marche : 5/6 heures

Jour 5 : LA PALMA – QUEPOS

Le matin, reprise de la route pour rejoindre la côte pacifique centrale du Costa Rica. En chemin, vous ferez étape pour la découverte du 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, continuation de la route jusqu'à Quepos. Hôtel.

Temps de transfert : 4 h ; temps de marche : 3 heures

Jour 6 : QUEPOS – TARCOLES – ARENAL

Parc National Carara Le matin, départ pour rejoindre la région de La Fortuna et du majestueux volcan Arenal (1 635 mètres). En chemin, visite du Parc National Carara, qui, bien qu'assez petit (52 km²), offre l'une des plus grandes biodiversités du pays. Installation à l'hôtel à proximité du volcan Arenal, de forme parfaitement conique.

Temps de transfert : 3/4 h ; temps de marche : 2 heures

Jour 7 : ARENAL

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 la plus haute de la marche, vous découvrirez 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. Dîner libre.

Temps de marche : 4 à 5 heures ; Temps de transport : 1h30

Jour 8 : VOLCAN ARENAL - SARAPIQUI

Matinée dédiée à la découverte du Parc National Arenal au cours d'une randonnée pédestre à proximité du volcan du même nom, sur les sentiers recouverts de cendres volcaniques. Puis, vous accéderez à un sentier de 3 kilomètres traversant la forêt primaire en empruntant des ponts suspendus au-dessus de la canopée. Vous profiterez, en toute sécurité d'une vue imprenable sur la végétation tropicale et sur le Volcan Arenal, tout en franchissant 8 ponts fixes et 6 suspendus ! 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...). Nuit chez l'habitant.

Temps de marche : 4 heures ; temps de transfert : 2 à 3 heures

Jour 9 : SARAPIQUI – CAHUITA – VILLAGE D'AMUBRI (TALAMANCA)

Le matin, départ pour rejoindre la côte caraïbe costaricienne. En chemin, vous ferez étape au Parc National Cahuita pour une randonnée où vous alternez des temps de marche en pleine végétation tropicale et des moments de détente et baignade dans la mer des Caraïbes. En plus d'y observer plantes médicinales, orchidées, vous croiserez certainement sur votre chemin des serpents, des paresseux, plusieurs types de singes, des tatous, des agoutis et fourmiliers ainsi que des toucans. Continuation vers le village de Suretka où vous laisserez votre transport et traverserez le Rio Sixaola en pirogue. Après un discours de bienvenue et un dîner bien mérité, vous partagerez la soirée avec vos hôtes. Votre guide vous racontera les traditions de la communauté. Nuit sous tente.

Temps de transfert : 4 heures ; Temps de marche : 2 heures.

Jour 10 : VILLAGE D'AMUBRI (TALAMANCA) – VILLAGE DE YORKIN

Tôt le matin, départ pour une journée de randonnée en pleine jungle. Tout au long de cette journée, vous traverserez des plantations de bananes, de cacao qui sont les ressources principales de la région. Vous croiserez des villages BriBri et serez accueillis par les enfants qui marcheront à votre rencontre. Pour le déjeuner, vous ferez une pause et dégusterez un pique-nique typique de la région enrobé dans une feuille de bananier. En milieu d'après-midi, arrivée dans la famille de Guillermo au cœur du village de Yorkin. Fin de journée libre. Auberge. Les heures de marche varient selon le niveau du groupe. Le terrain peut être boueux.

Temps de marche : 5 à 8 heures (selon le niveau du groupe)

Jour 11 : RÉSERVE YORKIN

Après un petit-déjeuner copieux, en route pour une aquarando de 2 heures. Vous passerez tout d'abord par des plantations de cacao avant d'arriver au Panama, après un « bref séjour » dans ce pays vous marcherez dans la rivière yorkin, profitant des eaux claires et rafraîchissantes et de la nature environnante. Enfin vous pourrez vous baigner dans une piscine naturelle avant de déguster un déjeuner traditionnel servi dans une feuille de bananier ou de calatea. Le retour se fera au rythme de votre canotier qui au moyen de rames en bois déplacera la cayuca. Nuit en auberge

Temps de marche : 4 heures

Jour 12 : YORKIN – PLAYA COCLÈS - PUERTO VIEJO DE TALAMANCA

Après un dernier petit-déjeuner en compagnie de vos hôtes, retour en pirogue jusqu'à BriBri, puis poursuite en véhicule pour rejoindre Puerto Viejo. Puis direction les plages de Playa Coclès. Retour à l'hôtel et fin de journée. Repas libres.

Jour 13 : PUERTO VIEJO DE TALAMANCA - SAN JOSÉ

Matinée de découverte du Refuge National Gandoca-Manzanillo. Vous parcourrez 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. Dans la journée, route de retour pour rejoindre la capitale. Installation à l'hôtel. Repas libres.

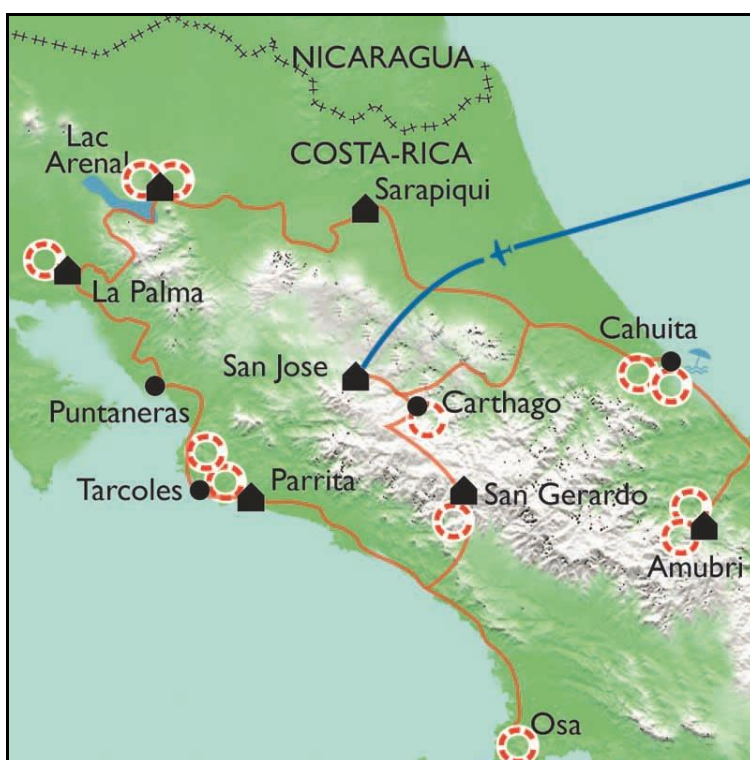
Temps de marche : 3/4 heures de marche ; temps de transfert : 4 heures

Jour 14/15 : San José

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.

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 :

Hébergement : 9 nuits en hôtel et lodge **, 2 nuits en auberge, 1 nuit chez l'habitant, 1 nuit sous tente et 1 nuit dans l'avion.

Niveau : Randonnée 3 à 5 heures de marche par jour, sans difficulté technique. La plus longue journée de marche étant le Jour 10 avec 5 à 9 heures de marche selon le rythme du groupe.

Portage : uniquement les affaires de la journée.

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

Groupe : de 5 à 15 participants, plus l'équipe locale

DATES ET PRIX

Du	Au	départ Paris
Sam 21/03/2015	Sam 04/04/2015	2 825€
Sam 18/04/2015	Sam 02/05/2015	2 895€
Sam 25/04/2015	Sam 09/05/2015	2 895€
Sam 09/05/2015	Sam 23/05/2015	2 895€
Sam 16/05/2015	Sam 30/05/2015	2 825€
Sam 06/06/2015	Sam 20/06/2015	2 825€
Sam 27/06/2015	Sam 11/07/2015	2 945€
Sam 11/07/2015	Sam 25/07/2015	3 075€
Sam 25/07/2015	Sam 08/08/2015	3 225€
Sam 15/08/2015	Sam 29/08/2015	3 075€
Sam 05/09/2015	Sam 19/09/2015	2 745€
Sam 03/10/2015	Sam 17/10/2015	2 745€

Sam 17/10/2015	Sam 31/10/2015	2 825€
Sam 07/11/2015	Sam 21/11/2015	2 825€
Sam 21/11/2015	Sam 05/12/2015	2 825€
Sam 05/12/2015	Sam 19/12/2015	2 825€
Sam 19/12/2015	Sam 02/01/2016	3 225€
Sam 09/01/2016	Sam 23/01/2016	2 825€
Sam 23/01/2016	Sam 06/02/2016	2 825€
Sam 13/02/2016	Sam 27/02/2016	2 825€
Sam 05/03/2016	Sam 19/03/2016	2 825€
Sam 19/03/2016	Sam 02/04/2016	2 825€
Sam 16/04/2016	Sam 30/04/2016	2 895€
Sam 23/04/2016	Sam 07/05/2016	2 895€

Pour connaître les départs confirmés, consultez notre site internet :

www.cheminsdusud.com

Forfait tout compris excepté :

- la taxe de sortie du territoire (28\$ USD par personne, payable par carte, en dollars ou en colons)
- les pourboires d'usage,
- les boissons
- les repas du J1, J8, J12, J13, J14
- les éventuels frais d'inscription
- l'assurance.

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. 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
- 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 :

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).

Indispensable : vos médicaments habituels + aspirine, antiseptique intestinal (type Intetrix), coramine (glucose), antibiotique à large spectre, anti diarrhéique (type immodium), antihistaminique, antiseptique, collyre, répulsif anti-moustique, gaze, élastoplast, compresses, pince à épiler, petits ciseaux, etc... 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 climat

De mai à novembre, saison verte ou saison des pluies (précipitations toujours en fin de journée) et forte chaleur sur la côte pacifique. Température tempérée en altitude. San José se trouve à 1120 m d'altitude.

Le niveau

Facile. Les randonnées randonnée 3 à 5 heures de marche par jour. Nous ne faisons pas de la marche pour la marche, nous passons beaucoup de temps à observer la nature.

L'encadrement

Par un guide francophone et chauffeur, lors de petits groupes c'est le guide francophone qui conduit le véhicule.

Portage

Les bagages sont transportés par le véhicule suiveur.

L'hébergement

En hôtel et en lodge en chambre double ou triple, 3 nuits sous tente et 1 nuit dans l'avion.

La nourriture

Cuisine simple, bonne, peu épicée, cependant avec beaucoup de féculents comme dans toute l'Amérique centrale. Gayo Pinto (riz, haricots rouge), banane plantain, guisado (viande cuisinée), tortillas (galette de maïs), Les fruits tropicaux sont nombreux et délicieux (ananas, banane, papaye, mangue, etc ...) ainsi que les jus de fruits frais.

Nombre de participants

À partir de 5 participants, sans supplément.
Groupe limité environ à : 15 participants

Le voyage aérien

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

Les formalités

Passeport en cours de validité, valable au moins 6 mois après la date de retour. Attention pour tout vol via les Etats - Unis, il vous faudra avoir un passeport à lecture optique.

Depuis le 12 Janvier 2009, tous les voyageurs français se rendant, par air ou par mer, aux Etats-Unis (ou y transitant) pour un voyage touristique ne dépassant pas 90 jours, devront être en possession, avant d'embarquer, d'une autorisation électronique d'ESTA (Système électronique d'autorisation de voyage). Ce document, simple autorisation d'embarquement, n'est pas une garantie d'admission sur le territoire des USA.

Pour l'obtenir, on remplira sur Internet, au plus tard 72 heures avant le départ, un formulaire équivalant au I94W rempli à bord avant ces mesures. Les formulaires en ligne sont accessibles sur le site : www.CBP.gov/esta. À compter du 18/09/10, ce document est payant (14 \$) lors de la demande. 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.

*NB : Pour les enfants mineurs :

Chaque enfant mineur français doit posséder sa propre pièce d'identité.

Si l'enfant possède son propre passeport, il peut voyager sans autorisation de sortie du territoire dans l'UE, comme à l'étranger.

L'exigence du passeport pour certaines destinations est valable pour les adultes comme pour les mineurs.

De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

Côté santé

Aucun vaccin n'est obligatoire. Soyez à jour des vaccinations comme le tétanos et la polioamyélite. Assurez-vous que vous êtes en bonne santé avant de partir (état dentaire, ...).

Le change et pourboires

Entre 1\$ et 3\$/pers/par pour les services, pas d'usage pour les chauffeurs de taxi et dans les restaurants qui ajoutent 10% à 15% à la note.

La monnaie nationale est le COLON

1 € = 644 CRC (Costa Rica Colones) au 21/11/12

Les cartes de crédit sont acceptées partout. Evitez les traveller's cheques. Les euros sont moins facilement acceptés que les dollars.

Le décalage horaire

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

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 100 volts (prises américaines fiches plates). Prendre un adaptateur.

Taxe d'aéroport international ou taxe de sortie

28 \$ à acquitter individuellement sur place le jour de votre départ de San José.

Le pays

Intitulé officiel du pays : Costa Rica

Capitale : San José

Superficie : 51 200 km², 10 fois plus petit que la France

Population : 4 563 000 habitants

Chef de l'État : Laura Chinchilla

Population : les Blancs constituent la très large majorité (85 %) d'une population de 3 400 000 habitants. Minorités de Métis; de Mulâtre 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 : 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 à San José, Alajuela, Cartago et Heredia, quelques-unes des plus grandes villes du pays. San José, la capitale, compte 2 millions d'habitants avec sa grande banlieue.

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 : Luttres 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 Solís, 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.
- FEV 2010: Laura Chinchilla Miranda a été élue à la présidence de la République du Costa Rica.

Peuple et ethnies

Le Costa Rica compte plus de 4.5 millions d'habitants : 72% de Métis, 14% de Blancs, 10% de Noirs, 2% d'Amérindiens et 0.1% d'Asiatiques. La population noire, principalement issue de la Jamaïque est fixée sur la côte atlantique. Les communautés indigènes sont nombreuses : Guatusos, Bribri, Cabécares, Térrabas, Borucas et Guaymies.

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), Bribri (Cocles, Talamanca Bribri, Salitre y Cabagra), Teribes (Térraba), 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. Les ethnies d'origine Macrochibcha (situées au nord de l'Amérique du sud)

- **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 et leurs traditions. 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 de petits diables 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 petits diables.

- **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, less 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 quelque 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 environ 75% 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 VALLEE 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 Cathedral.

-PARC NATIONAL DE CAHUITA : Créé en 1978, Cahuita est aux portes du parc national (5 mn à pieds 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 à 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 : baracouda, 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, manicoú, 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.

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 est 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 passionnant.

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, appelez en France :

en priorité au (00 33) 4 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

au (00 33) 6 08 34 36 58.