



Circuit Aventure Tropicale du Costa Rica au Panama + Vols Flex

Costa Rica

Départ: Paris

dès **5372€**

14 jours / 13 nuits

Départ Paris

Le 09/05/2026

Descriptif :

Un circuit complet en petit groupe entre nature costaricaine et culture panaméenne.

Les points forts :

Les Plus

Les plus beaux sites du Costa Rica : volcans, jungle, rivières et parcs nationaux
Des activités au choix découverte ou aventure : city tour à vélo, tyrolienne, musée, etc.
La visite de Panama city et de son canal
Découverte du Panama et de ses richesses

Votre Circuit

JOUR 1 : FRANCE – SAN JOSÉ

Envol pour le Costa Rica. Arrivée à l'aéroport de San José. Transfert collectif à l'hôtel. Installation à l'hôtel. Repos ou découverte libre des environs.

San José se trouve au cœur d'une vaste vallée fertile, la Meseta Central (Vallée Centrale). Née au XVIIIème siècle, elle garde peu de témoignages de l'époque coloniale. Avec un million et demi d'habitants, la capitale du Costa Rica est aujourd'hui l'une des villes les plus étendues et les plus cosmopolites d'Amérique Centrale.

Repas libres. Nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : SAN JOSÉ – VOLCAN IRAZU

Petit-déjeuner. Départ pour le parc national du volcan Irazú. Par un accès facile à pied, découverte d'un paysage lunaire qui précède la zone d'observation du cratère et du lac volcanique. L'origine indigène de son nom signifierait « montagne du tonnerre et des tremblements de terre ». Sa dernière éruption importante date des années 1963 -1965. Retour en ville pour le déjeuner. L'après-midi, découverte au choix selon vos envies avec deux façons d'explorer la capitale : serez-vous découverte ou aventure ?

Option Découverte (avec guide francophone) : Selon les horaires d'ouverture, visite du musée de l'Or ou de Jade

Le Musée de l'or : Installé dans les sous-sols de la Place de la Culture, il constitue certainement l'une des plus belles et riches collections d'Amérique Latine. Le choix des plus de 650 pièces présentées vous plonge dans l'époque précolombienne au contact avec les amérindiens qui vivaient sur ce territoire. Petit tour à pied dans le centre-ville et ses rues commerçantes avant de repartir pour l'hôtel.

Le Musée de Jade : Dans un espace agréable, spacieux, moderne et interactif en plein centre de San José, le musée de Jade abrite une des collections de jade précolombien les plus importantes d'Amérique. Les pièces présentées proviennent de toutes les régions du pays et permettent d'aborder par thème la vie quotidienne et la cosmovision des peuples indigènes du Costa Rica ainsi que le travail et le symbolisme du jade.

Option Aventure (avec guide anglo-hispanophone) : City Tour à vélo (environ 2h)

Un parcours dans les quartiers historiques, qui vous permettra de vous balader suivant les bâtisses et maisons anciennes qui ont forgé la capitale ; quelques arrêts dans les parcs agrémenteront cette découverte de la ville.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 3 : SAN JOSÉ – TORTUGUERO

Réveil matinal, petit-déjeuner et transfert vers la communauté de Tortuguero, isolée sur la côte nord des Caraïbes. La route traverse l'impressionnante forêt tropicale Braulio Carrillo avant de rejoindre la plaine des Caraïbes. Poursuite jusqu'à l'embarcadère et transfert en bateau jusqu'à Tortuguero, petit village isolé de la côte Caraïbe Nord, coincé entre un large estuaire et l'océan atlantique et accessible uniquement par avion et bateau. Installation et déjeuner au lodge. Dans l'après-midi, départ en bateau pour la balade dans le village de Tortuguero. Entre la mer des Caraïbes et la lagune, sans aucune voiture, ce village pittoresque regorge de boutiques, restaurants, vendeurs de souvenirs, noix de coco fraîches, commerces nécessaires à la vie locale. Cette visite vous permettra de comprendre l'ampleur du chemin parcouru par ses habitants.

Passer d'une région d'exploitation forestière, de chasse à la tortue au recyclage et à la protection de la faune, c'est ce challenge qu'ils ont relevé ! Le tourisme participe positivement à la préservation de la nature et à l'amélioration des infrastructures de la collectivité. Si vous les souhaitez, ce sera l'occasion de parrainer

une tortue, cette contribution positive permet de soutenir le programme de marquage des tortues. L'ONG lutte pour la survie de nombreuses espèces de tortues marines dans le monde et pour améliorer nos connaissances sur ces espèces menacées.

Retour à l'hôtel et temps libre pour profiter de la piscine ou des jardins. Dîner et nuit au lodge.

JOUR 4 : TORTUGUERO

Petit-déjeuner. Accompagnés des singes, crocodiles et des oiseaux tropicaux, promenade en bateau sur les canaux du Parc National de Tortuguero. Au cœur de ce splendide décor tropical, le spectacle est partout et les yeux incroyablement aiguisés des capitaines permettront aux explorateurs de découvrir la vie à peine cachée qui se déroule devant eux. Auprès des berges, les caïmans attendent paisiblement leur tour d'entrer en scène pendant que les singes araignées s'égayent dans les branches chargées de fruits. Les oiseaux sont les plus actifs et pêchent dans le canal. La tranquillité du tableau n'est pas feinte et les paresseux qui vivent ici en nombre sont les premiers à s'en féliciter. Retour au lodge, déjeuner puis temps libre pour profiter de la piscine, se détendre au son de la jungle. Excursion à pied dans les jardins du Lodge aux nombreuses fleurs exotiques. Dîner et nuit au lodge.

Suggestion de visite : De juillet à septembre, les tortues vertes viennent pondre sur les plages de cette région. Excursion nocturne pour assister à la ponte des tortues marines à payer sur place.

JOUR 5 : TORTUGUERO - VOLCAN ARENAL

Petit-déjeuner. Départ en bateau le long du canal de Tortuguero puis transfert jusqu'à Arenal avec déjeuner en route. En passant par Sarapiquí, la région agricole du nord du pays, changement de paysage, on laisse la jungle pour voir apparaître les exploitations de production d'ananas et de cœurs de palmiers. Poursuite du trajet vers l'hôtel situé au pied du volcan Arenal. Entouré d'un paysage verdoyant de forêt tropicale et de pâtures, le volcan Arenal surplombe de sa silhouette conique quasi parfaite de stratovolcan, l'ensemble de la région, ce qui en fait l'un des sites les plus spectaculaires du pays. Moment de détente au cours d'une baignade dans les eaux chaudes s'écoulant du volcan. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 6 : VOLCAN ARENAL

Petit-déjeuner. Rencontre avec le monde agricole à la découverte des traditions costariciennes du monde rural : vous verrez comment est extrait le jus de canne à sucre et pourrez goûter toutes ses saveurs : la canne à sucre fraîche, son jus de fruit traditionnel et l'alcool local dont il est l'ingrédient de base. Vous connaîtrez une des boissons favorites des Ticos, le « guaro ». Avant de déjeuner vous préparez votre pain local : la tortilla. Ingrédients, pétrissage, étaler la pâte, cuisson... votre « cheffe », vous dévoile ses secrets de fabrication ! Il ne vous reste plus qu'à savourer le déjeuner typique, le Casado accompagné de votre tortilla. Après le déjeuner, deux excursions au choix selon vos envies : serez-vous nature ou aventure ?

Option Nature (avec guide francophone) : Les ponts suspendus (excursion 2h) :

Sur un parcours de quelques 3000 mètres, vous traverserez la forêt tropicale par des sentiers reliés entre eux par des ponts fixes et des ponts suspendus. Les sentiers ont été conçus pour être accessibles à tout le monde. Les ponts sont des structures métalliques de haute technologie offrant toute la sécurité nécessaire. Ils mesurent de 8 à 98 mètres de longueur et le plus haut d'entre eux s'élève à 45 mètres de hauteur. La succession de sentiers et de pont permet d'apprécier la flore de cette forêt tropicale humide d'une perspective différente, des racines à la canopée.

Option Aventure (avec guide anglo-hispanophone) : La tyrolienne :

Arrivée sur le site, ajustement de l'équipement et formation sur l'utilisation du matériel et des consignes de sécurité. Traversée de la forêt nuageuse en descendant par les câbles de plate-forme en plate-forme (15 câbles, 18 plates-formes). Le parcours est divisé en 3 secteurs, la longueur des câbles varie de 70 à 430 mètres. A la fin du 2ème secteur les plus aventureux pourront faire le Tarzan Swing en sautant d'une plate-forme pour se balancer au milieu des arbres. Emotion et découverte de la forêt d'une perspective exceptionnelle.

A la fin de la journée, profitez des piscines d'eaux thermales de l'hôtel et relaxez-vous dans les bassins aux différentes températures, ces eaux chauffées par les profondeurs du volcan sont bénéfiques pour la santé.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 7 : VOLCAN ARENAL – MONTEVERDE

Petit-déjeuner. Route vers Monteverde. Longez le lac Arenal et ses splendides paysages avant de rejoindre la forêt d'altitude et la région montagneuse de Monteverde dans la cordillère de Tilarán. Sur le parcours, de splendides points de vue sur le volcan bordé de la jungle et du lac puis changement radical d'écosystème en s'approchant de Monteverde. Les épais nuages qui englobent les arbres gigantesques vous donneront l'impression de vous être égarés dans un monde d'eau et de verdure. Déjeuner. Après une brève explication de l'histoire de la région, l'agriculteur vous explique les différentes étapes du processus de transformation de la plante au café moulu, en passant par la récolte et la façon dont est classé le fruit suivant sa qualité. Après s'être arrêté à l'usine de traitement, la visite se termine à la boutique de café où vous serez invités à déguster une variété de café. Arrivée à Monteverde, installation à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 8 : MONTEVERDE

Petit-déjeuner. Vous allez découvrir deux aspects très différents de la forêt. éveillez vos sens, restez à l'écoute, regardez ces forêts de jour et de nuit. Déjeuner. Balade de jour dans une réserve privée. Les arbres sont festonnés d'orchidées et de broméliacées, de la mousse, des fougères et toutes sortes de plantes grimpantes poussent de partout grâce au haut taux d'humidité que contient l'air. La nuit c'est encore un autre monde qui vous attend... une marche nocturne accompagnée de votre guide pour aller à la découverte du monde animalier de la nuit. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 9 : MONTEVERDE – SAN JOSÉ – PANAMA CITY

Petit-déjeuner. Transfert collectif vers votre vol international. Envol pour le Panama. Arrivée à l'aéroport de Panama City, accueil par votre guide francophone. Transfert et installation à l'hôtel. Dîner libre et nuit à l'hôtel.

JOUR 10 : PANAMA CITY – SOBERANIA – LAC GATUN – PANAMA CITY

Petit déjeuner. Une journée dédiée à la rencontre avec la faune du Panama, le parc national de Soberania et la réserve de Gamboa. Une forêt tropicale luxuriante qui entoure le canal du Panama, la rivière Chagres, et le lac Gatun. Promenade sur un sentier, tour d'observation panoramique sur le parc national. Déjeuner puis, dans l'après-midi, tour en bateau sur le canal et sur le lac Gatun vers les Îles Mono (signifiant « singe »). Un safari en bateau contrasté, entre l'univers sauvage du lac avec les singes qui viennent dans les mangroves pour observer les visiteurs, les paresseux, les nombreux oiseaux et les immenses bateaux Tanker qui se croisent sur le canal. Retour à Panama City. Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

JOUR 11 : PANAMA CITY

Petit-déjeuner. La découverte de cette capitale commence par la visite de Panama La Vieja, les ruines du premier emplacement de la ville. L'occasion de se plonger dans l'histoire de la conquête espagnole et de ses conflits avec les pirates. Découverte de la ville moderne et du marché de fruits de mer. La visite se poursuit dans la partie coloniale de la capitale : le Casco Viejo, déclaré patrimoine de l'humanité. Balade au long des ruelles jusqu'à la place de France, hommage rendu aux français qui lancèrent la construction du canal.

Déjeuner. Dans l'après-midi, découverte du canal de Panama avec les écluses de Miraflores où vous pourrez observer le fonctionnement du canal et le passage de bateaux. Découverte de son musée interactif, histoire de la construction du canal, son fonctionnement, son rôle économique et son impact sur l'écosystème. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi. Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

JOUR 12 : PANAMA CITY – COMMUNAUTE EMBERA – PANAMA CITY

Petit-déjeuner. Départ pour une étonnante journée culturelle sur les traces des Indiens Emberas qui vivent au bord de la rivière Chagres. Transfert jusqu'au bord du lac Alajuela et remontée de la rivière Chagres jusqu'à leur village du « bout du monde » sur pilotis. Une journée pour partager avec les Emberas, leur connaissance de la jungle et des plantes médicinales, leur art du tatouage, leurs musiques et danses sans oublier leur très riche artisanat et leur repas simples mais un excellent poisson grillé accompagné de bananes plantains. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi. Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

JOUR 13 : PANAMA CITY – SAN LORENZO – CANAL – PANAMA CITY

Petit-déjeuner. Départ pour une journée à la découverte de la côte Caraïbes, de la culture afro-caribéenne et des repaires de pirates. Direction Colon et le Parc National de San Lorenzo, patrimoine mondial. Vous rejoindrez la forteresse de San Lorenzo en empruntant le dernier pont construit au-dessus du canal (inauguré en 2019), vous passerez par le Fort Sherman, ancienne base militaire américaine. Puis vous traverserez une belle jungle tropicale, dense en faune et en flore. Les ruines de la forteresse de San Lorenzo, site dominant l'embouchure de la rivière Chagres avec la mer des Caraïbes. Déjeuner à la marina de Shelter Bay. On rejoint les nouvelles écluses de Gatun, Aguas Claras, inaugurées en juin 2016, prouesse technologique de ce début de Siècle. L'occasion d'observer le passage des Post Panamax, méga navires qui franchissent le canal. Retour à Panama City. Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

JOUR 14 : PANAMA CITY – FRANCE

Petit-déjeuner. Transfert à l'aéroport de Panama City. Envol pour la France. Repas et nuit à bord.

JOUR 15 : FRANCE

Arrivée en France.

Voyage Ethique & Responsable : Notre réceptif dispose d'une Certification au Tourisme Durable attestant de ses actions et politiques en matière de gestion durable, environnementale, culturelle et éthique.

Le logement :

Hébergement

LES HÔTELS PRÉVUS (OU SIMILAIRES)

San José : Radisson Costa Rica 5*

Tortuguero : Laguna Lodge 3*

Volcan Arenal : Arenal Montechiari 3*

Monteverde : Montana Monteverde 3*

Panama City : Victoria 3*Sup

CLASSIFICATION HÔTELIÈRE

Veuillez noter que la classification en étoiles mentionnée dans ce produit touristique se réfère aux normes locales (NL) établies par les autorités compétentes du pays concerné.

Cette classification n'a pas de rapport avec la classification française des hôtels.

Les critères de notation peuvent varier considérablement d'un pays à l'autre, reflétant les standards et les pratiques locales en matière de confort, de services et de commodités.

En cas d'indisponibilité dans les hôtels cités nous nous chargerons de réserver un hôtel de catégorie

similaire sélectionné par nos soins.

Bon à savoir :

- * Départs garantis de 2 à 14 participants maximum
- * Enfants acceptés à partir de 4 ans
- * L'ordre des visites pourrait être inversé ou modifié mais toutes les visites seront respectées.
- * Selon les normes internationales, votre chambre sera disponible entre 12h30 et 14h00. En cas d'arrivée plus matinale, vous devrez parfois attendre sa mise à disposition.
- * Attention, la durée du séjour est calculée sur le nombre de nuits et non le nombre de jours qui peut varier selon les horaires des compagnies aériennes de jour ou de nuit. Les vols retour pourront s'effectuer de jour avec une arrivée le même jour mais le nombre de nuits sera respecté.
- * Le nom de la compagnie aérienne et les horaires sont donnés à titre purement indicatif et vous seront communiqués définitivement à 8 jours du départ. Les compagnies opérant vers le Costa Rica sont : Air France, KLM, Iberia, Air Portugal, Air Europa ou autres compagnies dont le nom vous sera communiqué à 8 jours du départ.
- * Possibilité départs de Province avec supplément. Le pré acheminement de Province pourra s'effectuer en avion ou en train.

Ce prix comprend :

Les vols internationaux France/Costa Rica - Panama City/France avec escale(s)
Les éventuels pré/post acheminements de Province pourront s'effectuer en train ou en avion
Les taxes d'aéroport et de sécurité et frais de dossier (à ce jour et sujets à modifications)
Le vol intérieur San José/Panama City, taxes d'aéroports incluses
Les transferts et transport selon le programme
L'hébergement de 13 nuits dans les hôtels mentionnés au programme (ou similaires)
Les repas selon le programme
La prestation de guides accompagnateurs francophones durant le circuit
Tous les déplacements selon le programme
Les excursions, visites et entrées aux parcs nationaux ou réserves selon le programme

Note importante : Nos départs sont garantis à partir de 2 personnes et limités à 14 participants. Votre inscription en chambre individuelle est donc soumise à certaines conditions et peut être annulée faute d'au moins 2 participants.

Ce prix ne comprend pas :

Les boissons et repas non mentionnés ou indiqués libres
Les excursions et visites optionnelles et facultatives qui peuvent être proposées sur place
Les pourboires des guides et des chauffeurs (à titre indicatif 5 € par jour et par personne)
Les dépenses personnelles
Les assurances annulation, assistance, rapatriement et bagages
La taxe de sortie du territoire du Costa Rica (à ce jour US\$29)
Tout ce qui n'est pas mentionné dans « Ce prix comprend »