



Circuit Costa Rica authentique : Trek entre forêts et volcans

Costa Rica

Départ: Paris, Nice, Lyon, Toulouse, Marseille, Bordeaux, Nantes, Mulhouse, Bruxelles, Bâle, Lille

dès **4057€**

14 jours / 12 nuits

Départ Paris

Le 11/03/2026

Descriptif :

Tout au long de votre aventure, vous serez logés dans des établissements soigneusement choisis, alliant authenticité et confort simple, pour une immersion totale dans la nature du Costa Rica. À San José, vous poserez vos valises au Sleep In, un havre de tranquillité en plein coeur de la capitale, ou dans un établissement de standing similaire. À San Gerardo de Dota, le Trogon Lodge vous accueillera, dans un cadre enchanteur, parfait pour se ressourcer après vos explorations. Pour une expérience plus intime, vous séjournerez à Providencia de Dota dans le Refuge Colibri ou chez l'habitant, véritable immersion dans la vie locale. Au Betannia Lodge, l'hébergement se fait en tentes confortables sous un toit, avec une plateforme en bois et des salles de bains communes, pour une expérience plus proche de la nature. À San Isidro de Dota, le Rancho Tinamu vous offrira une véritable immersion dans la simplicité : pas d'électricité, ni d'eau chaude, mais une atmosphère chaleureuse et des chambres simples avec des lits superposés, idéales pour se reconnecter avec soi-même. À Quebrada Arroyo, le Los Campesinos Lodge vous accueillera dans un cadre idyllique, et à Drake, vous séjournerez au Rancho Corcovado, un lodge situé au coeur d'un environnement sauvage et préservé. À Tarcoles, le Villas Lapas vous offrira un cadre charmant au bord de la nature, et enfin, à Tenorio, le Celeste Mountain Lodge vous permettra de découvrir la magie du volcan Tenorio et de ses alentours. À noter, le confort reste simple dans les lodges et ranchos pendant les journées de randonnée, offrant une expérience authentique et immersive dans la nature costaricaine.

Description

Ce circuit vous plonge au coeur du Costa Rica, un pays d'une biodiversité extraordinaire, où chaque journée est une invitation à l'émerveillement. Dès votre arrivée à San José, vous serez accueilli par un guide local qui vous accompagnera tout au long de cette aventure immersive. Vous découvrirez les secrets du café de la région de Dota, ferez des randonnées dans des forêts primaires et secondaires, et partagerez des moments intenses avec les habitants, notamment au lodge de Rancho Tinamu. Entre les forêts tropicales, les volcans majestueux, les cascades envoûtantes et les plages sauvages, vous explorerez les joyaux naturels du pays : le parc national de Corcovado, la péninsule d'Osa et le volcan Tenorio. Chaque étape vous offrira une nouvelle découverte, un contact authentique avec la nature et les traditions locales, pour un voyage d'exception, entre aventure, détente et émerveillement.

Logement

Tout au long de votre aventure, vous serez logés dans des établissements soigneusement choisis, alliant authenticité et confort simple, pour une immersion totale dans la nature du Costa Rica.

À San José, vous poserez vos valises au Sleep In, un havre de tranquillité en plein coeur de la capitale, ou dans un établissement de standing similaire.

À San Gerardo de Dota, le Trogon Lodge vous accueillera, dans un cadre enchanteur, parfait pour se ressourcer après vos explorations.

Pour une expérience plus intime, vous séjournerez à Providencia de Dota dans le Refuge Colibri ou chez l'habitant, véritable immersion dans la vie locale.

Au Betannia Lodge, l'hébergement se fait en tentes confortables sous un toit, avec une plateforme en bois et des salles de bains communes, pour une expérience plus proche de la nature.

À San Isidro de Dota, le Rancho Tinamu vous offrira une véritable immersion dans la simplicité : pas d'électricité, ni d'eau chaude, mais une atmosphère chaleureuse et des chambres simples avec des lits superposés, idéales pour se reconnecter avec soi-même.

À Quebrada Arroyo, le Los Campesinos Lodge vous accueillera dans un cadre idyllique, et à Drake, vous séjournerez au Rancho Corcovado, un lodge situé au coeur d'un environnement sauvage et préservé.

À Tarcoles, le Villas Lapas vous offrira un cadre charmant au bord de la nature, et enfin, à Tenorio, le Celeste Mountain Lodge vous permettra de découvrir la magie du volcan Tenorio et de ses alentours.

À noter, le confort reste simple dans les lodges et ranchos pendant les journées de randonnée, offrant une

expérience authentique et immersive dans la nature costaricaine.

Bon à savoir

À savoir avant votre départ : La liste définitive de vos hôtels vous sera envoyée quelques jours avant votre départ, accompagnées de votre carnet de voyage. Il est essentiel d'avoir ces documents en main dès votre arrivée afin de garantir le bon déroulement de votre séjour.

L'itinéraire suggéré et les étapes incontournables peuvent être amenés à évoluer selon certains impératifs locaux.

Pour un séjour en toute sérénité, nous vous conseillons d'emporter des chaussures de marche, des vêtements adaptés à la pluie, des produits anti-moustiques, ainsi que votre maillot de bain. N'oubliez pas que les dollars en petites coupures sont plus largement acceptés que les EUR en liquide.

Les randonnées incluent des passages à des altitudes supérieures à 2000 mètres, offrant des panoramas époustoufflants mais demandant une bonne condition physique.

Le jour 4, vous laisserez vos gros bagages et les retrouverez le jour 7 à la fin de votre trek. Pensez à emporter un sac à dos léger pour vos affaires de randonnée.

Le confort dans les lodges et ranchos, notamment lors des journées de randonnée, reste simple, mais vous serez plongé au cœur de la nature, loin du tumulte quotidien - notez que l'accès à internet peut être limité.

Les journées de trek commencent tôt, avec des réveils autour de 5h30 pour profiter pleinement de la lumière du jour.

Quant aux logements, le jour 4, vous logerez dans des tentes avec matelas sous le toit et une plateforme en bois au Betannia Lodge, avec des salles de bain communes, pour une immersion totale dans la nature. Le jour 5, attendez-vous à un hébergement sans électricité ni eau chaude au Rancho Tinamu, mais offrant des salles de bain privées ou partagées et des lits superposés confortables.

Formalités

Ressortissants français (adultes, bébés et enfants) :

Passeport en cours de validité et valable 6 mois après la date de retour. Le Visa n'est pas nécessaire pour les séjours inférieurs à 90 jours.

Les règles relatives au franchissement des frontières propres à chaque pays étant amenées à évoluer, il est vivement conseillé de se reporter à la rubrique "conseils aux voyageurs" du site France Diplomatie, <https://www.diplomatie.gouv.fr/>.

Les mineurs voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.

La taxe de sortie du territoire est incluse dans le prix du billet d'avion par la plupart des compagnies aériennes. Lorsqu'elle n'est pas incluse, elle est à régler sur place à l'aéroport le jour du départ. Cette taxe est d'environ 29 dollars (USD) et peut être réglée en dollars, en colons (monnaie locale) ou par carte de crédit Visa uniquement.

Ressortissants étrangers et binationaux :

Vous devrez être en conformité avec les réglementations en vigueur, selon votre nationalité. Il est notamment possible qu'un passeport, un visa, une carte touristique ou tout autre document officiel vous soit demandé. Il convient de vous renseigner sur les délais d'obtention de ces documents et d'effectuer vous-même sans attendre les démarches auprès de l'ambassade ou du consulat du pays de destination. L'annuaire des représentations étrangères en France est disponible via ce lien :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/le-ministere-et-son-reseau/annuaire-et-adresses-du-ministere-de-l-europe-et-des-affaires-etrangeres>

IMPORTANT : En cas de transit/escale par les Etats-Unis ou le Canada, vous devez respecter les conditions de franchissement des frontières propres aux Etats-Unis et au Canada (une autorisation électronique de voyage "ESTA" ou visa pour les Etats-Unis et une autorisation de voyage électronique « AVE » ou « ETA » pour le Canada). Nous vous invitons à consulter la rubrique "conseils aux voyageurs" du site France Diplomatie concernant les formalités d'entrée et de sortie des Etats-Unis et du Canada.

A noter :

- En cas d'un vol avec escale, nous vous informons que vous devrez être conforme aux formalités sanitaires du pays où se trouve votre escale ainsi que votre destination finale.

Les modalités pour chaque pays sont consultables sur le site <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/>. L'actualité évoluant très régulièrement, nous vous invitons à consulter ce lien avant votre départ.

- Pour tout départ d'un aéroport frontalier (Belgique, Luxembourg, Pays-Bas, Allemagne, Suisse ou Espagne...), veuillez vous référer aux sites officiels des ministères des pays concernés pour les conditions de départ et de retour.

COURANT ELECTRIQUE : 120 V et 60Hz. Types A et B. Adaptateur et convertisseur de tension nécessaires.

La description du voyage, le programme :

Vos étapes

JOUR 1 : ARRIVEE AU COSTA RICA - PREMIERE IMMERSION (+/- 20 km - 15 min environ)

À votre arrivée à l'aéroport, vous serez chaleureusement accueilli par votre guide local francophone, qui vous accompagnera pour un court transfert (environ 20 km) jusqu'à votre hôtel. Le début de votre aventure se fait en toute tranquillité, dans une atmosphère conviviale. Après l'enregistrement à l'hôtel, vous pourrez vous détendre à votre guise, avant de savourer un dîner libre et une première nuit au Costa Rica, bien méritée après votre voyage.

JOUR 2 : SAN JOSE - SANTA MARIA - SAN GERARDO DE DOTA - RENCONTRE AVEC LA CULTURE DU CAFE (+/- 112 km - 2h30 environ)

Après un petit-déjeuner au coeur de San José, vous prendrez la route pour Santa Maria de Dota, un petit paradis niché dans la cordillère de Talamanca. Vous y découvrirez l'une des coopératives de café les plus emblématiques du pays, Dota Coopedota. C'est ici que vous comprendrez toute la passion qui se cache derrière chaque grain de café, récolté à la main et transformé selon des méthodes durables et éthiques. L'excursion vous plonge dans l'univers de la culture du café, un savoir-faire local, soutenu par un engagement écologique de premier plan. Après cette découverte sensorielle, direction San Gerardo de Dota pour un déjeuner en route et une première immersion dans la nature. L'après-midi sera consacrée à une agréable promenade dans les sentiers du lodge, avant un dîner savoureux et une nuit reposante.

JOUR 3 : TREK SAN GERARDO DE DOTA - PROVIDENCIA DE DOTA - UNE RANDONNEE EN PLEINE NATURE (+/- 6h de marche)

Après un petit-déjeuner nourrissant, vous partirez pour une randonnée modérée à travers la forêt cloud, entre San Gerardo de Dota et la communauté rurale de Providencia de Dota. Sur ce sentier de 12 km, vous traverserez des paysages verdoyants, bordés de ponts suspendus et de forêts primaires et secondaires. Votre guide vous fera découvrir la faune et la flore locales tout en vous racontant les histoires du pays. Le déjeuner est prévu dans un lodge local ou chez un habitant, où vous passerez la nuit. Ce moment d'immersion totale dans la culture locale vous permettra de vous connecter avec les habitants et de découvrir leur mode de vie authentique.

Difficulté de la randonnée : l'intensité de la randonnée est considérée comme modérée entre 2200 et 1700 mètres d'altitude, avec un climat frais et agréable.

Ce jour-là, les bagages sont transférés de San Gerardo de Dota à Providencia de Dota.

JOUR 4 : TREK PROVIDENCIA A BETANNIA - L'AVENTURE A SON COMBLE (7 à 8h de marche)

Un départ matinal (6h30) vous attend pour une longue journée de marche à travers les montagnes, de Providencia à Betannia. Sur ce parcours de 14 km, vous traverserez des forêts luxuriantes de chênes et profiterez de vues imprenables sur les bassins fluviaux d'Amérique centrale. En chemin, les guides vous conteront les légendes locales et les mystères de la nature. Une expérience unique qui vous fera apprécier la biodiversité exceptionnelle de cette région. Après une journée intense, vous arriverez à Betannia, un lieu qui semble suspendu dans le temps. Vous serez accueillis dans des tentes aménagées sous un toit, en pleine nature. Un cadre simple mais chaleureux, idéal pour se ressourcer.

Altitude approximative de 1745 à 1100 mètres au-dessus du niveau de la mer.

Ce jour-là, vos bagages seront laissés à la communauté et vous les retrouverez en fin de randonnée, une fois à Londres de Quepos.

JOUR 5 : TREK DE BETANNIA - SAN ISIDRO DE DOTA - CONNEXION AVEC LES HABITANTS (4 à 5h de marche)

Aujourd'hui, vers 7h30, vous entamez une randonnée plus courte (7 km), mais tout aussi magnifique, entre

Betannia et San Isidro de Dota. Vous découvrirez des paysages de forêts tropicales et profiterez d'un déjeuner en pleine nature, avant de rejoindre le lodge Rancho Tinamu, un lieu empreint de convivialité. La famille Parra, qui vous accueillera, vous offrira un aperçu authentique de la vie locale. M. Santiago, le maître des lieux, pourrait même vous offrir une soirée musicale autour de sa guitare. Un moment de partage que vous n'êtes pas près d'oublier.

Altitude de 1008 à 600 et 830 mètres au-dessus du niveau de la mer.

JOUR 6 : TREK SAN ISIDRO DE DOTA - QUEBRADA ARROYO - A LA DECOUVERTE DES PONTS SUSPENDUS (5 à 6h de marche)

Une nouvelle journée de randonnée vous attend, départ vers 6h30, avec un parcours de 16 km qui vous emmène à travers une végétation dense et variée. Après un déjeuner en pleine nature, vous arriverez à Los Campesinos, où vous passerez la nuit. L'après-midi sera consacré à la découverte des ponts suspendus et des chutes d'eau environnantes, un véritable paradis pour les amoureux de nature. Vous pourrez vous baigner dans des piscines naturelles avant de savourer un dîner bien mérité.

Altitude de 830 à 250 mètres au-dessus du niveau de la mer.

JOUR 7 : QUEBRADA ARROYO - QUEPOS - DRAKE - UN VOYAGE AU COEUR DE LA PENINSULE D'OSA (+/- 120 km - 2h environ + 1h de bateau)

Ce matin, départ matinal pour rejoindre Londres de Quepos (environ 10 km - 3h de marche). Vous partirez pour un long trajet en bateau et en voiture, direction la péninsule d'Osa, l'une des régions les plus sauvages et préservées du Costa Rica. Vous rejoindrez Drake, un petit village où la nature est reine, entre forêt tropicale et océan Pacifique. Après une arrivée et un déjeuner au lodge, vous profiterez d'un après-midi libre pour explorer les alentours ou simplement vous détendre en écoutant le chant des oiseaux.

JOUR 8 : PARC NATIONAL DE CORCOVADO - EXPLORATION DE LA BIODIVERSITE EXCEPTIONNELLE (30 min de bateau environ)

Le matin, vous embarquerez à bord d'un bateau pour rejoindre le parc national de Corcovado. Ce parc, véritable sanctuaire de biodiversité, abrite une flore et une faune d'une richesse incomparable. Accompagnés de votre guide, vous partirez à la découverte de ses écosystèmes uniques, entre forêts primaires, plages sauvages et rivières. Vous pourrez peut-être apercevoir des jaguars, des tapirs, des singes et des oiseaux exotiques. Un véritable spectacle de la nature, avant de retourner au lodge pour une soirée relaxante.

JOUR 9 : ISLA DEL CANO - PLONGEE DANS LES EAUX CRISTALLINES (45 min de bateau environ)

Ce matin, cap sur Isla del Caño, une réserve marine protégée. Après un court trajet en bateau, vous ferez une plongée inoubliable avec masque et tuba pour observer les coraux et la vie marine autour de l'île. Dauphins, baleines et tortues marines pourraient bien croiser votre route. Un déjeuner pique-nique au bord de l'eau et un après-midi libre vous permettront de profiter pleinement de cet environnement paradisiaque.

JOUR 10 : DRAKE - TARCOLES - UNE JOURNEE SOUS LE SIGNE DE LA NATURE (+/- 225 km - 3h30/4h de route environ)

Après un dernier petit-déjeuner à Drake, vous prendrez la direction de Tarcoles. En chemin, vous ferez une randonnée vers la cascade de Nauvaca (6km aller et 6 km retour), un lieu sauvage et impressionnant. Cette cascade à deux niveaux, entourée de forêts tropicales, est le cadre idéal pour une baignade rafraîchissante et une séance photo inoubliable. L'après-midi, route vers Tarcoles, où vous passerez la nuit dans un cadre tranquille.

JOUR 11 : TARCOLES - TENORIO - A LA DECOUVERTE DU VOLCAN TENORIO (+/- 115 km - 2h/2h30 de route)

Ce matin, cap vers la région de Tenorio, un lieu d'une beauté féérique. Vous ferez une belle randonnée dans le parc national du volcan Tenorio (+/- 3h de marche à un rythme modéré à soutenue - avec des séries d'escaliers sur un chemin forestier), le long du Rio Celeste, une rivière aux eaux d'un bleu éclatant. Ce phénomène naturel, dû à des réactions chimiques liées à l'activité volcanique, crée un paysage d'une rare beauté. Vous aurez l'opportunité d'observer la flore et la faune locales, avant de rejoindre votre hébergement pour un dîner et une nuit reposante.

JOUR 12 : TENORIO - ARENAL - VALLEE CENTRALE - IMMERSION VOLCANIQUE (+/- 215 km - 5h environ)

En route vers la région d'Arenal, vous découvrirez des paysages tropicaux à couper le souffle, dominés par le majestueux volcan Arenal. Après une visite de la fameuse cascade de La Fortuna (530 marches pour atteindre le point de vue), vous poursuivrez votre route vers la vallée centrale, où vous arriverez en fin de journée, après un déjeuner au centre de La Fortuna. Installation à votre hôtel, où vous passerez la nuit.

JOUR 13 : VOLCAN POAS - DEPART - FIN D'UNE GRANDE AVENTURE

Ce dernier matin, vous partirez à la découverte du volcan Poás, dont le cratère est l'un des plus grands au

monde. Après une promenade facile, vous observerez les fumerolles et les émanations sulfureuses qui émanent du cratère, un spectacle fascinant. Vous profiterez également d'une visite dans les champs de café, pour découvrir la production de l'or noir du Costa Rica, avant de rejoindre l'aéroport pour votre vol retour.

Ce prix comprend :

- Le vol aller et retour.
- Le forfait taxes et redevances des aéroports.
- L'accueil à l'arrivée.
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport et entre les différentes étapes.
- Le circuit selon l'itinéraire indiqué, en véhicule climatisé.
- L'hébergement et les repas selon programme.
- La présence d'un guide accompagnateur local francophone.
- Les entrées et visites prévues selon programme.
- La taxe de séjour.

Les prix ne comprennent pas :

- Les frais de dossier.
- Les taxes éventuelles de sortie du territoire.
- Les repas et les boissons non inclus dans la formule.
- Les dépenses d'ordre personnel
- Les excursions facultatives, et les activités non mentionnées au programme.
- Les repas éventuels aux escales.
- Les garanties assistance, rapatriement, frais médicaux et d'hospitalisation, assistance juridique et pénale.
- Les garanties annulation, bagages, retard aérien.