



FRAM

Circuit Aventures aux pays des Ticos - Fram signature

Costa Rica

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

dès **2673€**

10 jours / 8 nuits

Départ Nantes

Le 12/02/2026

Hôtels 3* (normes locales) ou similaires : SAN JOSE : Delta Aurola 3*..
REGION DE TURRIALBA : Pacuare River Lodge 3*sup.
CAHUITA : Atlantida Lodge 3*ou Almendros y Corales 3*.
SARAPIQUI : Hacienda la Isla 3* ou Tirimbina 3* ou Sarapiqui Forest Lodge 3*.
RINCON DE LA VIEJA : Canon de la Vieja 3* ou Best Western El Sitio (en dehors du parc). A noter :
- En capacité triple : 2 lits doubles.

Description

De l'effervescence de San José aux frissons du rafting sur le Pacuare, cette aventure costaricienne promet des sensations fortes et des découvertes authentiques. Plongez au coeur de la jungle luxuriante, glissez en tyrolienne au-dessus de la canopée, et laissez-vous emporter par la culture afro-caribéenne de Cahuita. Rencontrez la communauté indigène Bribri, gardienne des traditions ancestrales, et explorez les merveilles naturelles du parc national Rincon de la Vieja, où les volcans grondent et les sources thermales apaisent. Chaque jour est une invitation à l'émerveillement, entre nature sauvage, rencontres humaines et paysages à couper le souffle. Terminez votre voyage par une soirée folklorique à San José, une immersion dans l'âme costaricienne, avant de regagner la France, des souvenirs plein la tête. Le Costa Rica vous attend pour une aventure inoubliable !

Logement

Hôtels 3* (normes locales) ou similaires :

SAN JOSE : Delta Aurola 3*..
REGION DE TURRIALBA : Pacuare River Lodge 3*sup.
CAHUITA : Atlantida Lodge 3*ou Almendros y Corales 3*.
SARAPIQUI : Hacienda la Isla 3* ou Tirimbina 3* ou Sarapiqui Forest Lodge 3*.
RINCON DE LA VIEJA : Canon de la Vieja 3* ou Best Western El Sitio (en dehors du parc).

A noter :
- En capacité triple : 2 lits doubles.

Bon à savoir

Le voyage est assuré dès que 6 personnes sont inscrites, et le groupe ne dépassera pas 16 participants. Vous voyagerez dans un véhicule climatisé, adapté à la taille du groupe. Un guide expérimenté vous accompagnera tout au long du circuit, partageant ses connaissances sur le Costa Rica. Il est d'usage de prévoir environ 5EUR par jour et par personne pour le guide, le chauffeur et les bagagistes. Le jour 2, lors de la descente de la rivière Pacuare, un kayak assurera la sécurité du groupe.

La pension complète est prévue du petit-déjeuner du jour 2 au petit-déjeuner du jour 9, à l'exception du dîner du jour 1 et du déjeuner du jour 9. Les parcs nationaux visités abritent de nombreuses espèces animales, que vous aurez peut-être la chance d'observer. N'oubliez pas d'emporter des chaussures de marche, des vêtements de pluie, un répulsif anti-moustiques et un maillot de bain. Il est conseillé de vous munir de dollars américains en petites coupures, car les EUR en espèces sont rarement acceptés.

Deux excursions sont proposées en supplément, à réserver et à régler sur place : le jour 7 : Canopy Tour (tyroliennes), environ 83EUR par personne et le jour 8 : Dîner traditionnel avec danses typiques à San José, environ 86EUR par personne (à partir de 10 personnes). Le circuit est adapté aux personnes de plus de 12 ans. Dès la confirmation de votre réservation, il est impératif de fournir les copies des passeports de tous les participants afin de réserver les entrées dans les parcs nationaux.

Restauration

Durant votre circuit, vous bénéficierez de la pension complète du petit-déjeuner du jour 2 au petit-déjeuner du jour 9.

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 : FRANCE - COSTA RICA (environ 30min de route / 19 km)

Départ pour le Costa Rica. Arrivée à l'aéroport Juan Santa Maria de San José et accueil par votre guide local francophone. Transfert et installation à l'hôtel. Visite libre de San José qui se trouve au cœur d'une vaste vallée, la Meseta Central (Vallée Centrale). Née au 18ème siècle, elle garde peu de témoignages de son époque coloniale. La capitale du Costa Rica compte un million d'habitants et elle est aujourd'hui l'une des villes les plus étendues et les plus cosmopolites d'Amérique Centrale. Dîner libre et nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : SAN JOSE - RAFTING AU FLEUVE PACUARE (2h de route + 1h de rafting / environ 85 km)

Tôt le matin, départ (en bus collectif du Lodge) pour la région de Turrialba et le point d'embarquement. Petit-déjeuner en cours de route. Aux abords de la rivière, embarcation par groupes de 4 à 6 personnes pour recevoir une rapide formation sur le maniement du raft et sur les ordres à appliquer avec le guide spécialisé. Lors de la descente, un kayak assurera en permanence la sécurité des groupes. Mise à l'eau et descente de la rivière Pacuare jusqu'au Lodge. La descente vous permettra de découvrir une jungle quasiment vierge et de vivre des sensations fortes proche de celle ressenties par les premiers colonisateurs. Arrivé et déjeuné au Lodge. Petite balade dans les alentours en groupe accompagnée d'un guide afin de découvrir à pied la faune et flore. Dîner au Lodge.

JOUR 3 : FLEUVE DE PACUARE - CAHUITA (1h de rafting + 3 h de route / environ 100 km)

Petit déjeuner au lodge. En cours de matinée, mise à l'eau des embarcations pour la fin du parcours qui sera un peu plus calme pour profiter d'une baignade dans les eaux du Pacuare. L'aventure se termine vers Siquirres (vestiaire pour se changer). Déjeuner. Puis poursuite vers le sud où se sont développés les petits villages balnéaires de Cahuita, Puerto Viejo et Manzanillo. Immersion dans l'atmosphère de la culture afro-caribéenne ! Ici les habitants parlent un créole anglais mêlé d'espagnol. Spots de surf. zone corallienne et plages de sable noir ou blanc, vous attendent bordées de végétation peuplée de singes et de paresseux. Découverte du parc national de Cahuita qui compte plus de 1 000 hectares de forêt, 600 hectares de récif et 22 400 hectares d'océan, Vous retrouverez aussi 35 espèces de coraux, 44 espèces de crustacés, 128 espèces d'algues, 500 espèces de poissons, et d'innombrables espèces animales, dont les singes à face blanche. Le parc abrite l'un des plus importants récifs coralliens de la côte des Caraïbes et le plus important du Costa Rica. Il protège aussi une forêt humide très riche, ainsi que quelques très belles plages de sable clair, d'une beauté extraordinaire. Balade dans les sentiers du parc. Possibilité de baignade et de plongée. Arrivée et installation à l'hôtel. Dîner et nuit.

JOUR 4 : RENCONTRE AVEC LA COMMUNAUTE INDIGENE BRIBRI (environ 1h de route + 1h45 de navigation)

Petit-déjeuner au lodge. Départ à destination de Yorkin où vous aurez l'opportunité de plonger dans un cadre exceptionnel en pleine nature et passer la journée avec les indiens de la communauté indigène Bribri. Vous rejoindrez par la route le village de Bambu où le guide local Humberto vous attend avec la pirogue à moteur pour remonter la rivière. Vous naviguez au milieu d'une végétation luxuriante de forêt tropicale humide entre les rivières Yorkin et Sixaola en bordure du Panama. Après environ 1 heure de pirogue, vous arrivez à la maison communautaire. La journée se déroulera entre balades dans la communauté, visite et explication des plantes médicinales locales, introduction au processus de fabrication du cacao et dégustation, déjeuner typique et échanges culturels. Les bribri qui peuplent actuellement les montagnes du Talamanca parlent espagnols et utilisent des vêtements occidentaux. Ils sont cependant très attachés à leur culture. Les leaders communautaires sont actifs pour que la langue et la culture continuent à vivre et à se transmettre. Aller à leur rencontre c'est participer à cette transmission. La région de Talamanca signifie en langage bribri « le lieu du sang » probablement à cause des massacres de tortues qui avaient lieu sur la côte Caraïbe. Les Bribri et les Cabécars font parti de la même ethnie et maintiennent un système complexe de clans. Ils ont gardé intact leurs mythes religieux au Dieu suprême et créateur de l'univers Sibó, transmis de génération en génération. C'est dans la maison de Sibó que se trouve l'Univers. Son toit est parsemé de trous à travers lesquels passe la lumière du jour, ainsi se forment les constellations. Les maisons du Talamanca sont construites selon l'image de Sibó, ronde et haute. Déjeuner sur place de spécialités locales. Retour à Cahuita. Petit temps libre pour se détendre, se promener au village ou profiter d'un bain de mer. Dîner au village et nuit.

JOUR 5 : CAHUITA - JARDIN BOTANIQUE - FORÊT DE SARAPIQUI (environ 4h de route / 200 km)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Puis, route pour la région de Sarapiquí. C'est la région des plaines du nord du Costa Rica en plein coeur de l'écosystème des caraïbes, des jungles humides, des rivières sauvages et des cultures de plantes et de fruits tropicaux. Visite d'un jardin botanique en passant par un bois, des clairières, une rivière et des petits lacs où vous découvrirez une impressionnante collection de plantes tropicales nationales et étrangères dont plus de 5000 orchidées. Le long des sentiers, il est également possible d'observer une grande diversité d'oiseaux, parmi lesquels on trouve des toucans, des perruches, des perroquets, des aras, des trogons et autres. Déjeuner en cours de route. Arrivée et installation. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 6 : FORÊT DE SARAPIQUI - RINCON DE LA VIEJA (environ 4h30 de route / 240 km)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Route pour le versant Pacifique du pays. Départ pour Rincon de la Vieja. Déjeuner en cours de route. Découverte du parc national du Volcan Rincon de la Vieja (NB : parc fermé les lundis). Marche de deux heures, sur un parcours relativement facile dans le secteur de « Las Pailas » (les puits de boue en ébullition). Découverte de la forêt tropicale sèche, de ses chaudrons de boue, de ses fumerolles et de ses arbres gigantesques. De nombreux arbres sont parasités par des Ficus Matapalo, qui se développent autour de leur victime jusqu'à la dépasser et l'étouffer... Les arbres sont ainsi souvent doublement gigantesques. Cette forêt est traversée par des cours d'eau et des veines de gaz brûlants qui ont créé des "chaudrons" de boues en ébullition. Vous sentirez vivre la terre à vos pieds ! Continuation pour le lodge. Arrivée et installation. Dîner et nuit au lodge.

JOUR 7 : VOLCAN RINCON DE LA VIEJA (environ 2h de route)

Petit-déjeuner au lodge. Départ pour une balade à cheval. Au travers des prairies et de la forêt sèche caractéristique de cette région du Guanacaste, cette balade à cheval vous fera découvrir les nombreux paysages de la région. Déjeuner. Après-midi libre pour se détendre, profiter des thermes et bains de boue de l'hôtel ou encore pour faire une activité en option au départ du lodge.

En option, avec supplément (à réserver et payer au moment de l'inscription) :

- Canopy Tour (tyroliennes avec un guide anglais / espagnol) : le canopy tour représente une manière à la mode de découvrir la nature. Vous glissez d'un sommet d'un arbre à un autre, soutenu en toute sécurité par

un système de câbles et de poulies. De cette façon, vous jouissez d'un angle nouveau et attrayant pour observer la grandeur de la nature. Des guides expérimentés assurent votre sécurité tout du long.
Tarif : environ 83EUR/personne.

JOUR 8 : RINCON DE LA VIEJA - SAN JOSE (environ 4h30 / 240 km)

Petit-déjeuner. Matinée libre pour se détendre, profiter des installations de l'hôtel. Déjeuner au Lodge. Route pour San José. Arrivée et installation à l'hôtel. Dîner et nuit.

En option, avec supplément (à réserver et payer au moment de l'inscription) :

- Soirée Folklorique : perché sur les hauteurs, ce restaurant offre une vue panoramique époustouflante sur la capitale illuminée, créant un cadre magique pour une soirée authentiquement costaricienne. Dès l'entrée, les convives sont accueillis par l'ambiance chaleureuse et l'architecture élégante qui marie harmonieusement modernité et touches traditionnelles costariciennes. Le dîner est un véritable festin de spécialités locales, où des plats comme le "casado" - un assortiment savoureux de riz, haricots, plantains, salade, et un choix de viande ou de poisson - côtoient des ceviches frais et des empanadas croustillantes, arrosés de "guaro", une boisson locale. À mesure que la soirée avance, le clou du spectacle commence : des danseurs en costumes traditionnels prennent la scène, exécutant des danses folkloriques au rythme de la musique costaricienne. Entre les plats délicieux, la vue imprenable et la performance culturelle immersive, ce restaurant sur les hauteurs de San José offre une expérience inoubliable qui plonge les visiteurs au coeur de l'âme costaricienne.

Tarif : (à partir de 10 personnes) : 86EUR/personne.

JOUR 9 : SAN JOSE - FRANCE (environ 30 min/ 19 km)

Petit-déjeuner. Transfert à l'aéroport Juan Santa Maria pour votre vol retour. Déjeuner libre. Envol pour la France.

JOUR 10 : ARRIVÉE EN FRANCE

Ce prix comprend :

- Le vol aller et retour.
- Le forfait taxes et redevances des aéroports.
- L'accueil à l'aéroport d'arrivée.
- Le transport en véhicule climatisé.
- Le circuit selon itinéraire indiqué.
- Le guide accompagnateur francophone durant tout le circuit.
- Le logement dans les hôtels mentionnés ou similaires.
- Les repas selon programme.
- Les excursions, visites et entrées aux parcs nationaux ou réserves indiqués au programme.

Les prix ne comprennent pas :

- Les frais de dossier.
- Les taxes éventuelles de séjour et de sortie du territoire.
- Les repas et les boissons non inclus dans la formule
- Les dépenses d'ordre personnel, les pourboires et le port des bagages.
- 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.