

Guide

Costa Rica

*Pura Vida, ce n'est pas un slogan.
C'est une philosophie de vie.*

UN PETIT PAYS

Une *immensité* d'expériences

Coincé entre deux océans, le Costa Rica concentre sur 51 100 km² une diversité qui défie l'imagination. Forêts de nuages, volcans actifs, plages sauvages, récifs coralliens, jungles impénétrables — tout ça se parcourt en quelques heures de route.

Mais ce qui rend ce pays unique, c'est son rapport au vivant. Ici, 30 % du territoire est protégé. Les animaux traversent les routes, pas les voitures. Et le mot le plus prononcé — *Pura Vida* — n'est pas une expression touristique : c'est une philosophie de vie.

6 %

BIODIVERSITÉ
MONDIALE

99 %

ÉNERGIE
RENOUVELABLE

1948

SANS ARMÉE
DEPUIS



Quel *voyageur* êtes-vous ?

Le Costa Rica se laisse aborder de mille façons. Identifiez votre profil pour orienter votre itinéraire — et combinez plusieurs cards si l'envie est plurielle.

01

Couples & Lune de miel

Hôtels-boutique, dîners face au coucher de soleil, instants en tête-à-tête au cœur de la nature.

02

Aventuriers

Rando volcans, kayak en mangrove, surf, off-the-beaten-track. Rentrer fatigués mais comblés.

03

Naturalistes

Sloths, quetzals, tortues, baleines : nos guides terrain savent où regarder, et quand.

04

Plage & océan

Caraïbes ou Pacifique, surf ou farniente, plages désertes ou animées. À chaque côte sa vibe.

05

Confort & sérénité

Lodges éco-luxe, transferts privés, rythme tranquille. Découvrir sans s'épuiser.

RÉGION 01 · LA FORTUNA

L'aventure au pied des *volcans*

Un volcan parfait en toile de fond, des cascades turquoise cachées dans la jungle, des sources chaudes naturelles pour finir la journée. C'est le Costa Rica de carte postale — mais en mieux quand on connaît les bons plans.

- Randonnée au **Río Celeste** — la rivière la plus bleue du monde
- Sources chaudes naturelles (pas celles des hôtels — les vraies)
- Zipline au-dessus de la canopée avec vue sur l'Arenal

SECRET DE LOCAL

Allez au Río Celeste tôt le matin (ouverture 8h). Après 10h, les bus arrivent. Prenez le sentier jusqu'au mirador, pas seulement la cascade : vue spectaculaire sur le volcan Tenorio, sans personne.



La montagne *secrète*

En altitude, le Costa Rica révèle un autre visage. La forêt de nuages de Monteverde est un monde suspendu d'orchidées, de colibris et de brume. San Gerardo de Dota est le meilleur endroit au monde pour observer le quetzal resplendissant — l'oiseau sacré des Mayas.

- Ponts suspendus dans la canopée de Monteverde
- Observation du **quetzal** à San Gerardo (déc.–avril)
- Visite nocturne guidée — une autre jungle se réveille la nuit

SECRET DE LOCAL

À San Gerardo de Dota, demandez « Don Efraín » — le guide local qui trouve le quetzal à chaque sortie depuis 30 ans. À Monteverde, évitez la réserve biologique le week-end : préférez le Bosque Nuboso Santa Elena, moins connu mais tout aussi magique.



RÉGION 03 · CAHUITA · PUERTO VIEJO ·
TORTUGUERO

Le rythme *caribéen*

L'autre Costa Rica. Ici, le reggae remplace la salsa, la cuisine est au lait de coco, et le temps s'arrête. De Cahuita à Puerto Viejo, c'est une immersion dans la culture afro-caribéenne. Plus au nord, Tortuguero et ses canaux de jungle offrent une nature brute.

- Observer les **tortues vertes** pondre à Tortuguero (juil.–oct.)
- Snorkeling dans le récif de Cahuita — le seul récif vivant du pays
- Goûter un rice & beans au coco dans un soda de Puerto Viejo

SECRET DE LOCAL

À Cahuita, le parc national fonctionne sur donation libre. Entrez par l'entrée de Cahuita village (pas Puerto Vargas) et payez ce que vous voulez. Le sentier longe la plage puis traverse la jungle — emportez masque et tuba pour le récif.



RÉGION 04 · OSA · CORCOVADO

Là où la jungle rencontre *l'océan*

National Geographic l'a appelé « l'endroit le plus biologiquement intense de la planète ». La péninsule d'Osa est le Costa Rica dans sa forme la plus sauvage : tapirs, aras, singes-araignées, et une solitude que peu d'endroits offrent encore.

- Trek 2–3 jours dans **Corcovado** avec guide naturaliste
- Plongée à l'Isla del Caño — raies mantas et requins
- Kayak dans les mangroves du Golfo Dulce au coucher du soleil

SECRET DE LOCAL

Corcovado nécessite un guide obligatoire et une réservation SINAC à l'avance. Réservez au moins 30 jours avant, surtout en haute saison. L'entrée par la station Sirena est la plus immersive — mais aussi la plus physique. Prévoyez un bon niveau de marche.



RÉGION 05 · SANTA TERESA · NOSARA ·
SÁMARA

La côte sauvage *du* *Pacifique*

Le paradis du surf, du yoga et du lâcher-prise. Santa Teresa attire les nomades numériques du monde entier, Nosara est le temple du wellness, Sámara reste le secret des familles et des amoureux. C'est aussi ici, sur la péninsule de Nicoya, que se trouve l'une des 5 Zones Bleues du monde.

- Surf au coucher du soleil à **Playa Santa Teresa**
- Retraite yoga à Nosara dans un cadre jungle-plage
- Kayak et snorkeling à Isla Chora depuis Sámara

SECRET DE LOCAL

Sámara est la plage la plus sûre du pays pour la baignade — idéale en famille. Pour le coucher de soleil le plus spectaculaire, filez à Playa Barrigona (15 min au nord de Nosara) : plage quasi déserte, cachée au bout d'une piste, sans aucun bar.



Quand *partir*

Les saisons

| Période | Ce qu'on y trouve |
|--------------------------|---|
| Saison sèche · déc–avril | Soleil garanti, haute saison, plus de monde, prix élevés. |
| Saison verte · mai–nov | Pluies l'après-midi, nature luxuriante, –30 % sur les hôtels. |
| Côte Caraïbe | Climat inversé : le plus sec en septembre–octobre. |
| Notre conseil | Mai, juin et novembre = meilleur compromis : prix bas, peu de touristes, nature resplendissante. |

Le calendrier de la nature

JUIL → OCT.

Tortues vertes

Ponte massive à Tortuguero (côte Caraïbe)

JUIL → OCT. & DÉC → MARS

Baleines à bosse

Bahía Drake, Marino Ballena — Pacifique Sud

DÉC → AVRIL

Quetzal resplendissant

San Gerardo de Dota, Monteverde — saison de nidification

SEPT → OCT.

Tortues Olive Ridley

Arribadas à Ostional (Nicoya) — jusqu'à 1 M individus

TOUTE L'ANNÉE

Aras rouges

Carara, Corcovado — meilleure observation tôt le matin

MAI → NOV.

Grenouilles & amphibiens

Saison des pluies — sorties nocturnes guidées partout

Avant de *partir*

Conduire au Costa Rica

Vitesse

40 km/h en ville · 60–80 sur route · 100 sur autoroute

GPS

Waze, pas Google Maps (plus fiable ici)

Ponts

à une voie fréquents · « CEDA EL PASO » = cédez le passage

Nuit

évitiez de conduire après 18 h (routes mal éclairées, faune)

Réalité

100 km = 2 à 3 h. Les routes sont sinueuses, acceptez-le.

Checklist essentielle

Crème solaire

SPF50+ biodégradable (reef-safe)

Anti-moustiques

+ bracelet rechargeable

Chaussures

de randonnée imperméables

Sac étanche

(dry bag) pour les excursions

Jumelles

compactes pour l'observation faune

Gourde

réutilisable — l'eau du robinet est potable

Veste de pluie

légère, même en saison sèche

Connectivité & pratique

eSIM Holafly

internet illimité dès l'atterrissage

Monnaie

Colón (CRC) — dollar US accepté partout

Pourboire

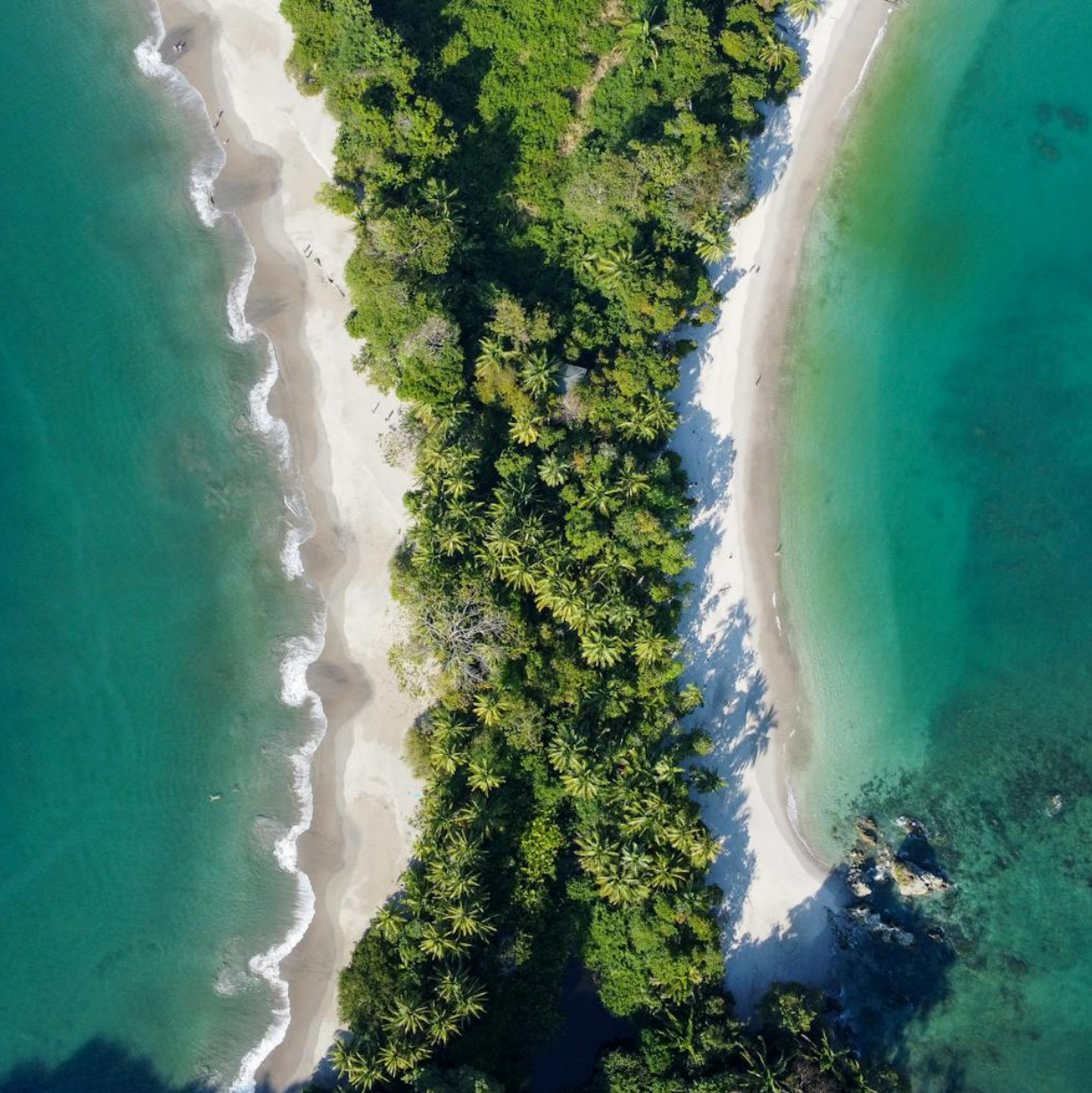
10 % souvent inclus (« servicio »)

Adaptateur

prises US (type A/B) — rien à acheter

Parcs nationaux

résa SINAC en ligne pour Manuel Antonio et Corcovado



TOURISME DURABLE

Voyager *responsable*

Le Costa Rica est un pionnier mondial du tourisme durable. Voyager ici, c'est contribuer à un modèle qui protège ce qu'il montre.

Hébergements CST

Le Certificat de Tourisme Durable garantit un engagement réel : eau, emploi local, déchets.

Communautés

Bribris, Borucas, Malekus ouvrent leurs villages — via programmes officiels uniquement.

Faune

Pas de selfies avec les paresseux. 2 m minimum. Un guide certifié sait observer.

Empreinte

Eau du robinet potable. Gourde. Trajets groupés. Compensation carbone si vol long-courrier.

L'ENGAGEMENT TOUCAN DISCOVERY

Locaux, vérifiés, sur le terrain

Nous travaillons exclusivement avec des prestataires locaux, privilégions les hébergements certifiés et reversons une partie de nos revenus aux communautés partenaires.

ON S'OCCUPE DU RESTE

Votre *Costa Rica*, construit avec vous.

Toucan Discovery est un réceptif local installé au Costa Rica.
Nous concevons votre voyage sur mesure, avec l'expertise
du terrain et la garantie d'un accompagnement de A à Z.

[CONSTRUIRE MON VOYAGE EN LIGNE](#)

[CONTACTER PAR WHATSAPP](#)

100 %

Équipe basée au Costa Rica

Local

Prestataires locaux uniquement

24 / 7

Assistance francophone sur place

Dynamics

Réservation en ligne · prix nets

NUMÉROS UTILES

| | |
|---------------------------|----------------|
| Urgences | 911 |
| Police touristique | +506 2299 5800 |
| ICT Tourisme | 800 868 7478 |
| Ambassade FR | +506 2234 4167 |
| Ambassade BE | +506 2263 6730 |
| Ambassade CH | +506 2282 4544 |
| SINAC Parcs | sinac.go.cr |

Toucan
Discovery

*Vends des voyages. Écris des
histoires.*

ADMIN@TOUCANDISCOVERY.COM · +506 8777-7166 ·
TOUCANDISCOVERY.COM