



**FORMATION COSTA RICA 2017**

## Sommaire Formation Costa Rica

Informations Générales .....	3
1.1 Informations Pratiques .....	3
1.2 Géographie.....	4
1.3 Histoire et Culture.....	8
1.4 Gastronomie.....	11
Tourisme d’aventure .....	13
2.1 Plages .....	13
2.2 Activités nautiques.....	15
2.3 Activités en famille .....	17
Ecotourisme .....	18
3.1 Développement Durable .....	18
3.2 Les Parcs Nationaux .....	19
3.3 Volcans .....	21
3.4 Observation des oiseaux .....	22
3.5 Tourisme Rural .....	23
3.6 Volontourisme .....	24
Tourisme bien-être .....	25
Voyages de nocces.....	27
Tourisme d’affaires .....	28
Contacts .....	30

## Informations générales

### 1.1 Informations pratiques

<b>Localisation</b>	Le Costa Rica est situé en Amérique Centrale, entre le Nicaragua et le Panama. La côte Ouest du pays est bordée par l’océan Pacifique et la côte Est par la mer des Caraïbes.
<b>Capitale</b>	San José
<b>Population (est.)</b>	4.8 millions
<b>Langue</b>	La langue officielle du pays est l’espagnol, mais l’anglais est couramment parlé dans les régions touristiques du pays.
<b>Climat</b>	La température moyenne tout au long de l’année varie entre 21 et 26 degrés. Alors que beaucoup de pays tropicaux ont vu leur climat et saisonnalité changer, le Costa Rica dispose de 12 microclimats tropicaux différents. Le principal microclimat au Costa Rica est celui de la forêt tropicale humide, responsable de sa végétation abondante. Le climat tropical pluvieux Páramo est un microclimat avec des températures allant de 5° à 13° avec des chutes de neige et de grêle occasionnelles. La température moyenne de l’eau sur les deux côtes est de 28-29 degrés.
<b>Monnaie</b>	La monnaie nationale est le colon costaricien (CRC). Le dollar américain (USD) et les paiements par carte de crédit sont acceptés dans tout le pays.
<b>Aéroports internationaux</b>	San Jose : Aéroports internationaux de Juan Santamaría et Tobías Bolaños Liberia: Aéroport international de Daniel Oduber
<b>Compagnies aériennes</b>	Air France (3 vols directs hebdomadaires les lundis, jeudis et samedis en saison haute), Ibéria, American Airlines, United Airlines.
<b>Admission sur le territoire</b>	Les ressortissants français doivent être munis d’un passeport en cours de validité (valide 6 mois après le séjour) mais n’ont pas besoin de visa pour des séjours inférieurs à 90 jours. Une taxe de 27 USD est à régler en quittant le territoire depuis l’aéroport international et s’applique à chaque personne.
<b>Informations touristiques</b>	Pour plus d’informations, rendez-vous sur le site: <a href="http://www.visitcostarica.com">www.visitcostarica.com</a>

## 1.2 Géographie

Le Costa Rica se trouve au cœur de l'Amérique Centrale, bordé par la mer des Caraïbes sur la côte Est et l'océan Pacifique sur la côte Ouest. Le pays abrite 6% de la biodiversité mondiale et 28% de son territoire est classé zone protégée.

Bordé par l'océan Pacifique et la mer des Caraïbes, sur un territoire qui s'étend sur 51 000 km<sup>2</sup>, il n'est pas surprenant que le Costa Rica signifie la côte riche. Ce pays d'Amérique Centrale partage ses frontières avec le Nicaragua au nord du pays et le Panama au sud.

Le territoire du Costa Rica se répartit en 7 régions : San José, Alajuela, Cartago, Heredia, Guanacaste, Puntarenas and Limón. Avec ses chaînes de montagnes, ses forêts tropicales et ses volcans encore en activité pour certains, en passant par ses plages paradisiaques, la diversité des paysages et des climats du Costa Rica et ses richesses naturelles garantissent des expériences de voyages uniques à tous les voyageurs.



### LA VALLEE CENTRALE

La Vallée Centrale offre un tourisme à la fois culturel et d'aventure. C'est dans cette région du pays que se trouve la capitale, San José, et la plupart des musées les plus connus comme le Musée de l'Or, le Musée du Jade, le Musée National et le Musée des enfants ainsi que le Théâtre Nationale, véritable bijou de l'architecture du Costa Rica.

L'intérieur des terres abrite deux volcans encore en activité que sont le volcan Poás et le volcan Irazú, et un parc National, celui de Braulio Carrillo. La petite ville de Turrialba et la vallée de los Santos, également située dans la Vallée Centrale, offrent une image du Costa Rica traditionnel avec de grandes plantations de café et de canne à sucre, et d'anciennes fermes laitières.

## **LA CÔTE PACIFIQUE**

Grands espaces sauvages, plages paradisiaques, lagunes, rivières et chutes d'eau font de la côte Pacifique l'une des régions les plus diversifiées du pays. Cette région s'étend de la ville de Puntarenas à celle de Dominical dans la Péninsule d'Osa et abrite quelques-unes des zones les plus recherchées du pays comme Monteverde, Quepos, Jacó, Bahía Ballena et le Parc National de Manuel Antonio. Le climat de cette région offre des paysages uniques en passant des forêts tropicales à humides ou encore sèches. Cette diversité des paysages et du climat s'accompagne d'une variété de plantes et animaux à observer. Au-delà de ces grands espaces sauvages, la côte Pacifique compte de nombreuses plages à couper le souffle, dont certaines se situent à seulement 2 heures de San José.

## **LA CÔTE CARIBÉENNE**

La diversité du nord de la côte Caraïbes attire de nombreux pêcheurs et amoureux de la nature à la recherche d'une expérience de voyage différente. La région nord de la Caraïbes s'étend de la rivière San Juan à la ville de Limón, et s'étire du sud du Nicaragua jusqu'au canton de Sarapiquí. Cette région offre une multitude d'activités comme la pêche au bar, des excursions sur le réseau de canaux ou encore l'observation de la ponte des tortues marines dans le Parc National de Tortuguero. Limón est la principale ville de la côte Caribéenne et accueille des milliers de passagers de croisières au même titre qu'elle est un haut lieu du tourisme et un port de commerce.

Le sud de la côte regorge de nombreux parcs et de plages dont certaines sont considérées comme les plus belles du pays. Dans cette région, la nature et la culture s'allient parfaitement offrant des paysages somptueux et un accueil chaleureux. De Limón à la frontière avec le Panama, la région se caractérise par un merveilleux mélange entre la beauté des ressources naturelles et les traditions Afro-Caribéennes. Les nombreuses activités permettent aux voyageurs de combiner aventure et découverte du riche patrimoine culturel au travers notamment de la gastronomie et la musique locale. La région abrite aussi le Parc National de Cahuita et la réserve protégée de Gandoca Manzanillo Reserve.

## **GUANACASTE**

L'alliance de plages de sable blanc et de vues panoramiques sur les reliefs montagneux ont fait du Guanacaste, l'une des régions les plus attractives du Costa Rica offrant un climat tropical tout au long de l'année. Situé dans la pointe Nord-Ouest du pays, cette région présente une géographie condensée et abrite les plages les plus connues du Costa Rica comme Playa del Coco, Playa Flamingo, Playa Conchal, Tamarindo et le Golfe de Papagayo. La journée, les touristes peuvent défier les vagues de l'océan Pacifique avec des cours de surf, se détendre dans les chutes d'eau du Parc National de Rincón de la Vieja ou partir à la découverte du cratère du volcan et profiter de nombreuses autres activités avant d'apprécier la vie nocturne de Tamarindo.

Sur les plateaux du Guanacaste, les touristes ont l'opportunité d'expérimenter un tourisme écologique au cœur d'une nature préservée. En effet, la région est propice aux activités d'aventure comme la tyrolienne, le canyoning, les randonnées à cheval, la baignade dans les sources d'eau chaude. Elle offre aussi la possibilité aux touristes de découvrir et participer à différents projets de développement durable dont la plupart sont initiés par les établissements hôteliers de la région. Il est possible d'observer des espèces animales menacées dans les réserves de la région et d'explorer de nombreux écosystèmes en bateau, à pied ou à cheval. Le Guanacaste est aussi un haut lieu du tourisme rural pour les touristes qui souhaitent s'imprégner de l'héritage culturel et folklorique du Costa Rica. La région compte de nombreux ranches, des sources thermales et plusieurs sentiers de randonnées.

L'environnement naturel riche et varié de cette région se caractérise par la présence de mangroves, de grottes souterraines (les seules que l'on puisse visiter au Costa Rica situées dans le Parc National de Barra Honda) et de refuges pour la protection des tortues marines au sud du Guanacaste.

À Liberia se trouve le deuxième plus grand aéroport du Costa Rica, l'aéroport international de Daniel Oduber Quirós.

### **PUNTARENAS**

Située sur la côte centrale du Pacifique, Puntarenas s'étend du sud de Punta Conejo à l'embouchure de la rivière Bongo, Puerto Caldera. Cette côte offre des vues sur plusieurs îles, de belles plages et de magnifiques fonds sous-marins. Le port de Puntarenas est le point central de cette région et accueille chaque jour plusieurs bateaux de croisières, point d'accès pour rejoindre la Péninsule de Nicoya et lieu de départ pour l'île de Tortuga Island. Plusieurs sites touristiques comme Cabo Blanco, Absolute Nature Reserve et San Lucas se trouvent à proximité du port de Puntarenas.

### **MONTEVERDE**

Niché au-dessus de la côte Caribéenne et de la côte Pacifique, Monteverde est une région reconnue mondialement pour ses efforts de conservation et de préservation autour des forêts de nuages de Monteverde et Sana Elena. Les activités principales de la région sont l'observation des oiseaux et plus particulièrement le fameux Quetzal, la visite de jardins de papillons et la découverte du patrimoine historique des Quakers dans la région.

### **LES PLAINES DU NORD**

Cette région abrite le Parc National du volcan Arenal et 75 % de la population d'oiseaux du Costa Rica. Les plaines du nord présentent de nombreuses activités pour les touristes. Une large gamme d'excursions allant de la randonnée, à la descente de cascades ou encore la tyrolienne et les circuits sur les ponts suspendus. Le lac Arenal offre de nombreuses activités nautiques comme le canoé, le kite surf ou encore la pêche. La cascade de La Fortuna offre un paysage spectaculaire : une chute d'eau d'une soixantaine de mètres s'écoule dans une piscine naturelle. La région est aussi propice aux activités à sensations fortes, avec les grottes de

Venado permettant de vivre une expérience unique de randonnée souterraine sur 2 700 mètres de roche calcaire. L'occasion pour les touristes de découvrir la faune souterraine présente dans cette grotte : chauve-souris, grenouilles, poissons et fossiles marins qui pour beaucoup sont des espèces endémiques de la région d'Arenal.

### **PACIFIQUE SUD**

Situé dans la Péninsule d'Osa, la région du Pacifique Sud est le paradis des voyageurs à la recherche des trésors naturels cachés du Costa Rica. Le Pacifique Sud présente de nombreuses opportunités pour partir explorer et observer l'époustouflant spectacle de migration des baleines à bosse, la mangrove, s'essayer à la pêche sportive, ou encore faire du surf. C'est ici que se trouve le Parc National de Corcovado, le plus grand parc du Costa Rica, et le Parc National Marin Ballena, connu pour sa forme en queue de baleine. Au-delà des plages paradisiaques, le Pacifique Sud est une région propice au tourisme rural. Les touristes rencontreront ici des gens chaleureux et s'émerveilleront devant la beauté des paysages et la biodiversité qui rend cette région du Costa Rica unique au monde.

### **1.3 Histoire et Culture**

Le 18 septembre 1502, au cours de son quatrième et ultime voyage vers le nouveau monde, Christophe Colomb découvre le Costa Rica en arrivant à Limón. Cependant, l'histoire du Costa Rica remonte à des milliers d'années auparavant, en témoignent les traces retrouvées comme des outils en pierre, des bijoux en or et en jade, de nombreux objets en terre cuite sans oublier les mystérieuses sphères minutieusement taillées, *Las Esferas*, officiellement classées au patrimoine culturel mondial par l'UNESCO en 2014.

Les nombreuses tentatives pour coloniser le Costa Rica ont échoué notamment en raison des ressources naturelles cachées du pays, entraînant les Espagnols vers d'autres territoires comme le Pérou ou encore le Mexique. Pendant plusieurs années, le Costa Rica sera délaissé par la couronne espagnole. Juan Vasquez de Coronado fonde en 1563 la ville de Carthage, première colonisation réussie sur le territoire. Au cours des années 1700, de nombreuses villes sont construites et les plantations de café commencent à apparaître au 18<sup>ème</sup> siècle. Cette époque marque aussi les débuts de la caféiculture et de l'exploitation commerciale de café au Costa Rica.

En 1821, le Costa Rica aux côtés de plusieurs colonies d'Amérique Centrale obtient son indépendance de l'Espagne. En 1838 le pays devient complètement indépendant et s'installe en 1869 une période de démocratie pacifique. En 1949, le Costa Rica abolit son armée faisant de ce pays l'une des rares nations démocratiques au monde n'ayant pas d'assistance militaire.

Aujourd'hui, la culture costaricienne est sous beaucoup d'aspects une réflexion autour de sa diversité ethnique. Pendant longtemps, l'influence européenne a dominé, ce qui se reflète aujourd'hui dans la langue officielle du pays par exemple, l'espagnol, mais aussi dans

l'architecture des églises et bâtiments historiques du Costa Rica. L'influence des peuples indigènes est aussi présente dans de nombreux aspects de la culture, qu'il s'agisse de la nourriture avec les tortillas, plat typique du Costa Rica, ou bien des céramiques faites à la main que l'on peut acheter dans tout le pays.

L'agréable caractère des Costariciens, plus connus sous le nom affectif de "Ticos" pour leur usage exagéré du diminutif espagnol, est de notoriété mondiale. Par exemple, au lieu de dire "mas chiquito," (plus petit) les Ticos disent "chiquitico." Un aspect fondamental du patrimoine culturel du Costa Rica est l'amour des Ticos pour la paix et la démocratie. Les Costariciens sont fiers que leur nation soit l'exception dans toute l'Amérique Latine qui n'ait subi aucune dictature militaire. Le pays jouit d'une tradition démocratique de plus de 100 ans. Les 4.8 millions de citoyens costariciens font aussi partie des populations les plus éduquées du monde avec un taux d'alphabétisation de 96%. Beaucoup de Costariciens parlent aussi couramment l'anglais et sont heureux de partager leur savoir et leurs connaissances de la faune et la flore, l'histoire de leur nation et leur culture avec les touristes. Ce qu'il faut avant tout retenir de la culture au Costa Rica, c'est l'usage de l'expression "Pura Vida" par les Costariciens dans tout le pays. Utilisée pour saluer ou pour exprimer sa joie, cette expression reflète une philosophie de vie décontractée, « cool », caractérisant à la fois l'aventure et les merveilles que découvriront les voyageurs.

## **EVENEMENTS CULTURELS**

### **LES FETES DE PALMARES** - Janvier

Les fêtes de Palmares débutent la deuxième semaine de janvier. Ces fêtes sont rythmées par de nombreuses performances musicales et de danse, des parades et des feux d'artifices. Les touristes peuvent aussi assister à des combats de taureaux et des défilés de chevaux. Durant les fêtes de Palmares, les touristes peuvent goûter de nombreuses spécialités culinaires de la région. Le moment le plus important de cet événement annuel est la parade des lanternes. Ces fêtes sont aussi un moment de rencontres sportives très populaire au Costa Rica.

### **LA FOIRE DU CAFE** - Janvier

La foire du café se déroule à Frailes, dans la Vallée Centrale. Cette foire incontournable réunit chaque année tous les producteurs de café du pays, les revendeurs ainsi que de nombreux touristes amateurs de bon café. Plusieurs animations ont lieu lors de cette foire comme une compétition de récolte de café, l'élection de "la reine du café" et de nombreuses cérémonies. Dans les allées de la foire, les visiteurs peuvent déguster du café et observer le processus de torréfaction des producteurs.

[www.feriadelcafe.co.cr](http://www.feriadelcafe.co.cr)



**GAM CULTURAL ART CITY TOUR** – de Février à Décembre  
*Troisième mercredi de chaque mois - 5h00 – 21h00*

Cet évènement culturel offre à tous les visiteurs un accès gratuit en soirée à des manifestations culturelles dans les principaux musées de San José : *Musée de l'Art et du design contemporain, Musée de la Banque Centrale, Musée National et Musée du Jade ainsi que le Musée des arts costariciens.*

[www.gamcultural.com](http://www.gamcultural.com)

**CARNAVAL DE PUNTARENAS** - Février

Le Carnaval de Puntarenas est l'un des principaux évènements du pays qui célèbre chaque année la Perle du Pacifique. Des milliers de spectateurs viennent tous les ans pour admirer les parades et profiter des spectacles de musiques et de danses traditionnelles.

**JOUR DE SAN JOSE** - 19 mars

Le jour de San José se fête à travers tout le pays. Pour cette célébration religieuse, plusieurs messes sont données et de nombreux défilés ont lieu au cours de la journée.

**LE JOUR DE JUAN SANTAMARIA** - 11 avril

Jour férié au Costa Rica, le jour de Juan Santamaria commémore la mort du soldat reconnu comme le héros national du pays. Le 11 avril 1856, le soldat Juan Santamaria aurait empêché une invasion et perdu la vie au cours de cette bataille dont le Costa Rica est ressortie vainqueur et qui a entraîné son indépendance. Aujourd'hui l'aéroport international de San José porte son nom.

**FESTIVAL AFROCULTURAL LIMON ROOTS** – Juillet - Août

Reconnu comme le plus gros évènement culturel et artistique du pays, ce festival dans lequel la danse occupe une place de premier rang accueille différentes festivités dans tout le pays. Parmi les manifestations programmées les plus connues sont les sessions jams, la cérémonie de récompense et un défilé de mode africaine. Le festival célèbre l'héritage afro- caribéen de la région.

**JOUR DE L'INDEPENDENCE** – 15 septembre

Le 15 septembre, les Costariciens fêtent leur indépendance de la couronne d'Espagne depuis 1821. Plusieurs défilés ont lieu la nuit du 14 au 15 septembre et à 18h l'ensemble des Costariciens entonnent leur hymne national. La torche de l'indépendance est transportée par des étudiants depuis le Guatemala jusqu'au sud du Costa Rica. Plusieurs célébrations ont lieu à Carthage, l'ancienne capitale du Costa Rica.

**LE JOUR DES CULTURES**- 12 octobre

Au cours de cette journée, le pays fête sa diversité culturelle et ethnique.

**CARNAVAL DE LIMON** - Octobre

Cette grande fête caribéenne se tient dans les rues de la ville. C'est l'un des carnivals les plus réputés du Costa Rica. Il est coutume de dire qu'il s'agit du Mardi Gras de Limon. Le carnaval commémore l'arrivée de Christophe Colomb sur les côtes du Costa Rica.

**CARNAVAL NATIONAL** - Décembre

Le Carnaval National a lieu chaque année dans tout le pays. A cette occasion les rues des villes se remplissent de musique et défilés.

**FESTIVAL DES LUMIERES**- Décembre

Le Festival des Lumières est un évènement très populaire qui a lieu à San José. Le festival est rythmé par des parades et des feux d'artifices et fait partie des fêtes de fin d'année les plus populaires au Costa Rica.

[www.festivaldelaluz.cr](http://www.festivaldelaluz.cr)

**EVENEMENTS SPORTIFS**

**TOUR DU LAC ARENAL** - Mars

Autrement nommée "La vuelta del lago" cette course de VTT est l'un des évènements sportifs les plus importants d'Amérique Latine. Pendant de deux jours, les sportifs les plus aguerris doivent parcourir une boucle de 158 km autour du lac Arenal.

<http://www.vueltaalagoarenal.com/>

**IFGA OFFSHORE WORLD CHAMPIONSHIP** - Avril

Il s'agit de la compétition de pêche en eau profonde la plus importante du monde. Ce championnat se déroule sur 4 jours et rassemble des pêcheurs venus des quatre coins de la planète.

[www.offshoreworldchampionship.com](http://www.offshoreworldchampionship.com)

**LA RUTA DE LOS LOS HEROES**- Novembre

*La Ruta de Los Heroes* est l'une des compétitions de VTT les plus difficiles au monde.

[www.adventurerace.com](http://www.adventurerace.com)

**MARATHON DU COSTA RICA** - Décembre

Le marathon du Costa Rica récompense chaque année des athlètes nationaux et internationaux. Il est organisé par l'Association de marathon internationale du Costa Rica.

[www.marathoncostarica.com](http://www.marathoncostarica.com)

## 1.4 Gastronomie

La gastronomie costaricienne est très variée et ne se limite pas au plat traditionnel du pays qu'est le *gallo pinto* (à base de riz et d'haricots rouges). San José concentre une nouvelle génération de Chefs aux commandes des plus grands restaurants de la ville proposant aux voyageurs de redécouvrir les plats les plus traditionnels du pays ou de découvrir une cuisine moderne aux influences multiples. San José offre aux plus gourmets une palette de restaurants proposant une cuisine aux saveurs variées et influencées par la gastronomie péruvienne ou méditerranéenne entre autres.

Le Marché Central de San José est une étape incontournable de la capitale. Ouvert en 1880, il s'agit du plus grand marché de la ville. Il compte près de 200 stands, et petits restaurants volants appelés *sodas*. Les *sodas* offrent une grande variété de plats traditionnels, cuisinés de

façon artisanale et transmis de génération en génération. Le plus connu de ces plats reste le *casado*, un plat complet à base de riz, haricots rouges, salade et légumes servis avec de la viande ou du poisson.

Le climat privilégié du Costa Rica lui permet de cultiver toute l'année une grande variété de fruits tropicaux comme la mangue, la papaye, l'ananas, le melon et bien sûr les bananes. Les plats costariciens sont pratiquement tous à base de légumes faisant de la salade de cœurs de palmier l'un des mets les plus courants du pays.

Dans la cuisine costaricienne tous les plats sont composés de viande ou de poisson. Sur les côtes, poissons et fruits de mer restent la spécialité et notamment sur la côte Caribéenne où le ceviche reste le plat le plus convoité. Il faut savoir aussi que la cuisine sur la côte Caribéenne est très influencée par les différentes cultures de cette région, les plats étant essentiellement composés de noix de coco et bananes plantains.

Au cours des fêtes de fin d'année la plupart des familles costariciennes cuisinent des *Tamales*. Il s'agit de galettes de maïs farcies avec de la viande de porc, du poulet ou des haricots rouges accompagnées de légumes, de riz et assaisonnées de condiments et herbes aromatiques. La préparation est ensuite enroulée dans une feuille de banane et mis à bouillir avant d'être servie.

## Tourisme d'aventure

### 2.1 Plages

Bon nombre de voyageurs se rendent au Costa Rica pour ses paysages et vivre des expériences en pleine nature. Avec 1 500 kilomètres de littoral sauvage, le Costa Rica regorge de plages connues à travers le monde.

#### **RELAXATION SUR LA CÔTE CARAÏBES SUD**

La côte Caraïbes du Costa Rica est marquée par la culture des îles voisines. Gastronomie, musique et attitude décontractée de cette région prennent leur influence dans la culture caribéenne, donnant la sensation aux voyageurs d'être transportés dans une île magnifique des Caraïbes.

Les plages de la région comme Playa Manzanillo et Playa Cocles sont des escapades idéales pour les baigneurs et les amateurs de plongée. La pointe sud de la côte Caraïbes est l'un des meilleurs endroits pour le snorkeling en raison de ses récifs coralliens à couper le souffle. Eau turquoise et sable blanc sont présents pour parfaire le décor paradisiaque de cette région du Costa Rica. Les plages aux alentours de Puerto Viejo, Cahuita ou encore Playa Bonita offrent elles aussi un véritable coin de paradis.

#### **L'AVENTURE DANS LE GUANACASTE**

Les côtes du Guanacaste s'étendent sur la partie nord-ouest de la côte Pacifique. Situé dans la pointe nord de la région, le Golfe de Papagayo compte plusieurs plages de nature vierge. De nombreuses chaînes hôtelières internationales se sont installées dans la péninsule ainsi qu'une sélection de villas de luxe à louer. Plusieurs projets sont en cours dans cette région considérée comme l'une des mieux aménagées du pays. 70% du territoire est protégé par une loi assurant la préservation de l'environnement et encadrant le développement des infrastructures pour limiter les constructions.

Plusieurs plages du Guanacaste sont connues mondialement tant pour leur beauté, c'est notamment le cas pour Playa Hermosa, que pour les vagues qu'elles offrent aux amateurs de surf. Les plages de la région profitent aussi d'un climat estival toute l'année ce qui en fait une destination rêvée pour les amoureux de la nature.

Playa Conchal sur la côte Pacifique du Costa Rica doit sa particularité à son sable qui se compose de quelques millions de morceaux de coquillages le long du rivage. Conchal est l'une des plages les plus exotiques de la région.

À proximité de Playa Conchal, les plages de Flamingo et Tamarindo sont réputées comme étant l'un des meilleurs endroits du monde pour la pêche en eau profonde.

Tamarindo est aussi une plage très connue pour la pratique du surf et du windsurf et son ambiance décontractée. Ses vastes étendues de sable en font une destination idéale pour de longues promenades ou des balades à cheval. Petite ville en bord de plage, Tamarindo offre toutes les activités d'une ville balnéaire.

Dans la Péninsule de Nicoya, les alentours du village de Samara abritent quelques-unes des plages les plus calmes de la côte Pacifique. Cette région privilégiée et isolée se distingue par l'abondance de la végétation et l'authenticité de ses restaurants, hôtels, boutiques et les excursions proposées. Samara offre des conditions de baignade agréables avec un faible courant protégée par un récif corallien. Les plages avoisinantes de Barrigona, Buena Vista et Carillo sont aussi propices à la baignade et offrent un magnifique cadre naturel.

### **LA RENCONTRE DES MONTAGNES ET DE L'OCÉAN DANS LA RÉGION DU PACIFIQUE CENTRAL**

La plage de Jacó, destination prisée par tous les surfeurs de la planète, a accueilli les championnats du monde de surf en 2016. Sa proximité avec San José en fait l'une des escapades les plus populaires pour les habitants de la capitale qui souhaitent faire la fête.

La région de Puntarenas abrite la forêt tropicale la plus grande de la côte Pacifique et certaines espèces en voie de disparition. La fréquence des précipitations laisse place à une végétation abondante et tropicale. Bahía Ballena, au sud de Dominical, offre un paysage spectaculaire. La baie présente en effet un littoral dessiné en forme de queue de baleine. C'est dans cet endroit isolé que migrent les baleines pour donner naissance. Haut lieu de l'observation des baleines, Bahía Ballena offre de belles possibilités de voir les cétacés. Il existe de nombreuses excursions pour observer les baleines à bosse et apercevoir des dauphins toute l'année.

Le Parc National de Manuel Antonio abrite les plages d'Espadilla, Blanca et Puerto Escondido où les touristes découvrent des paysages exotiques, immaculés au cœur d'une végétation abondante.

La région de Dominical est très convoitée par les touristes en quête d'aventure et les « backpackers ». La nature intacte de Dominical permet aux voyageurs de tester de nombreux sports nautiques et de découvrir des sites naturels époustouflants dont les cascades de Naucaya.

La pratique du surf à Pavones est de notoriété mondiale. Véritable paradis des surfeurs, Pavones dispose des meilleures conditions de la côte Pacifique d'Amérique du Nord et d'Amérique du Sud.

## 2.2 Activités nautiques

### **LA PÊCHE**

La côte Nord du Pacifique, la région du Pacifique Central, du Pacifique Sud et la côte caribéenne sont toutes d'importants sites de pêche. La région de Quepos sur la côte Pacifique Centrale est un lieu très connu pour la pêche en haute mer au Costa Rica. Plusieurs espèces de poissons sont pêchées dans ces eaux mais il s'agit principalement de marlins et d'espadons. La pêche sportive est très répandue dans la petite ville de Golfito au sud de la côte. Sur la côte des Caraïbes, le tarpon est le poisson principalement pêché en hiver et au printemps et le brochet à l'automne.

Au pied du volcan Arenal, s'étend le plus grand lac du Costa Rica, le lac Arenal. La pêche en eau douce y est très répandue notamment pour le bar. Il n'est pas possible de pêcher au Costa Rica sans avoir obtenu une licence.

### **SURF**

Le Costa Rica dispose d'une situation privilégiée pour la pratique du surf. En effet, avec un accès sur les deux océans, il est possible de faire du surf sur la côte caribéenne et sur la côte Pacifique du pays. Cette dernière est largement connue de tous les surfeurs de la planète qui se retrouvent sur les plages du Guanacaste pour défier certaines des plus grosses vagues du monde. La plage de Tamarindo Beach est ainsi considérée comme le meilleur endroit pour le surf dans tout le pays. Le Costa Rica ne manque pas d'autres plages sollicitées par les surfeurs : Playa Hermosa qui a accueilli en 2009 les championnats du monde de surf, Playa Pavones sur la côte sud du Pacifique, ou encore Puerto Viejo connue pour ses vagues impressionnantes. Avec des conditions de surf idéales tout au long de l'année et près de 1 466 km de littoral, le Costa Rica offre de nombreuses opportunités de surf pour les débutants comme pour les plus aguerris.

### **PLONGÉE ET SNORKELING**

Les côtes qui s'étendent le long de l'océan Pacifique et de la mer des Caraïbes dévoilent plusieurs formations de récifs coralliens, abritant des centaines d'espèces de poissons multicolores et de nombreuses grottes sous-marines.

La Isla del Coco dans l'océan Pacifique et classée au Patrimoine Naturel Mondial de l'UNESCO possède une grande biodiversité marine et compte beaucoup d'espèces marines avec quelques 600 espèces de mollusques, 300 espèces de poissons et 32 espèces de coraux. Le Parc National Manuel Antonio sur la côte centrale du Pacifique est le lieu de formation de plusieurs grottes sous-marines et un site incontournable pour l'observation de nombreuses variétés de poissons.

Les eaux de la mer des Caraïbes sont un véritable terrain de jeu pour les amateurs de snorkeling. Le Parc National de Cahuita et la plage de Manzanillo abritent environ 120 espèces de poissons et 40 espèces de crustacés.

## **RAFTING**

L'abondance de cascades et de fleuves au Costa Rica rend la pratique du rafting et du kayak accessible toute l'année. Le fleuve Pacuare est sans conteste l'endroit le plus connu du pays pour faire du rafting. Il est possible d'en faire pratiquement toute l'année, la saison s'étend de la mi-mai au mois de mars. Il est généralement conseillé d'organiser des excursions sur deux jours en raison de la longueur du fleuve. La région et la descente du fleuve Pacuare offrent aux voyageurs des paysages sauvages d'exception. Singes capucins et toucans ont élu domicile au bord du fleuve. Situé dans l'arrière-pays de Limón, le fleuve Pacuare est facilement accessible depuis San José.

Il est également possible de faire du rafting dans la région de Sarapiquí, aux alentours de Puerto Viejo sur le fleuve Savegre ou encore sur la côte Pacifique entre Manuel Antonio et Quepos. La pratique du rafting au Costa Rica est une double promesse, celle de vivre des sensations fortes et celle d'observer les merveilles de la faune et la flore du pays.

## **KAYAKING**

Le pays est traversé par de nombreuses rivières sur lesquelles il est courant de rencontrer des kayaks. Le Parc National de Tortuguero est l'une des principales régions du Costa Rica pour faire des excursions en kayak. Se promener sur les canaux du parc en kayak offre de nombreuses opportunités pour voir des singes, des caïmans, des crocodiles et un nombre infini d'oiseaux.

## **TUBING**

Le tubing est une activité associant le divertissement et la recherche de sensations fortes. Grâce au vaste réseau de rivières qui traverse le pays, le tubing est très populaire au Costa Rica notamment dans les régions d'Arenal, le Parc National Manuel Antonio, Sarapiquí et au nord du Guanacaste.

## **PADDLE**

Le paddle est une activité très développée au Costa Rica. Il est possible de faire du paddle sur le lac Arenal ou sur les nombreuses plages du pays. Caractérisé comme l'un des sports qui sollicite l'ensemble du corps, il reste néanmoins très accessible. Les plages de Golfito, Golfito Dulce, Madrigal, Blanca ou encore Hermosa sont les plus connues pour pratiquer du paddle. Cette activité est aussi à découvrir dans toute la région du Guanacaste et du Pacifique Central.

## **PARAPENTE ET PARACHUTE ASCENSIONNEL**

Sensations fortes garanties avec le parapente et le parachute ascensionnel. Plusieurs réceptifs organisent des sorties en mer de parachute ascensionnel aux alentours de Manuel Antonio et de la plage de Jacó. Les vols de parapente en tandem sont très développés dans la région du volcan Turrialba qui offre des panoramas exceptionnels sur les montagnes.

## 2.3 Activités en famille

Le Costa Rica offre une multitude d'activités à réaliser en famille. Découverte des volcans, observation des animaux sauvages et des tortues marines, les familles auront l'occasion de vivre des expériences inoubliables au cœur d'une nature foisonnante. Sports, exploration de la nature et relaxation attendent les familles en voyage au Costa Rica.

### **SAN JOSÉ, CAPITALE CULTURELLE**

San José n'est pas uniquement la capitale économique et politique du pays, c'est aussi le noyau culturel et social du Costa Rica. San José est aussi un lieu de divertissement pour les familles qui peuvent visiter les musées de la ville, aller au théâtre, au cinéma ou encore découvrir la ville à travers les différents quartiers de San José. Le Musée du Jade et le Musée de l'Or sont deux étapes incontournables. La capitale offre aux familles une sélection d'activités et d'expériences interactives, fun et éducative en tous points.

### **ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE**

Le Costa Rica offre une variété d'activités pour tous les âges, tous les goûts et les budgets. Le tourisme d'aventure est l'occasion pour les familles de resserrer les liens, développer l'esprit d'équipe et grandir ensemble. Les activités de tyrolienne permettent non seulement de vivre des sensations fortes en famille mais aussi de profiter de la beauté des paysages. Les randonnées dans les Parcs Nationaux et les réserves protégées regorgent d'animaux sauvages et d'insectes, une sortie en famille idéale pour observer la faune et la flore locales. La pêche et les balades à cheval sont des activités qui restent très accessibles pour les familles et disponibles dans tout le pays. Plusieurs hôtels et lodges proposent des randonnées à cheval conduisant les touristes à travers les forêts tropicales, les plages, et à la découverte de lieux plus cachés comme des cascades et des lagunes.

Sur la côte Caribéenne, à Tortuguero, au cours des mois de juillet et d'août, il est possible d'assister à la ponte des tortues marines.

### **ACTIVITÉS NAUTIQUES**

Les fonds sous-marins du Costa Rica sont aussi accessibles aux familles. Plongée et snorkeling permettent aux petits et aux grands de partir à la découverte d'un monde marin qui abrite les spécimens les plus rares de la planète et de nager avec les tortues. Les excursions en bateau ou en kayak dévoilent des paysages exceptionnels de plages et de vagues qui se brisent sur le rivage et les récifs. Le littoral du Costa Rica bénéficie d'une situation privilégiée avec des eaux d'une température moyenne de 27° tout au long de l'année. Les familles à la recherche d'activités nautiques plus sportives auront l'opportunité de faire du parachute ascensionnel ou du Jet Ski.



## Ecotourisme

### 3.1 Développement Durable

Le développement durable au Costa Rica ne se limite pas à une question de bonnes pratiques, c'est une véritable philosophie de vie. Avec une ambition très marquée d'être le premier pays neutre en matière d'émission de carbone au monde en 2021, les pratiques liées au développement durable sont très suivies dans l'ensemble du pays quelque soient les industries. Les populations locales et les touristes sont eux aussi invités à agir dans le respect de cet engagement autour d'un développement touristique durable.

Le Costa Rica abrite environ 6% de la biodiversité mondiale et 3.5% de la vie marine. Le pays produit près de 93% de son électricité à partir d'énergies renouvelables et 30% de son territoire est protégé. En tant que pionnier dans le développement durable, le Costa Rica est un modèle pour ses pratiques auprès de nombreuses industries de la région et dans le monde entier.

L'industrie touristique au Costa Rica soutient les entrepreneurs en les récompensant pour leurs pratiques et démarches durables au travers de la Certificación para la Sostenibilidad Turística (CST). Le concept CST a été créé par l'Institut Costaricien du Tourisme (ICT) dans le but d'améliorer la manière selon laquelle les ressources naturelles et sociales sont utilisées, de motiver la participation active des communautés locales et d'apporter un soutien en ce qui concerne la concurrence dans le secteur des entreprises.

Reconnue par l'Organisation mondiale du Tourisme (OMT), cette certification soutient les entrepreneurs dans la prise de décision stratégique et d'actions permettant de préserver l'environnement du pays. Les entreprises bénéficiant de la certification sont récompensées par un système de classement et la remise de feuilles correspondant à leur degré d'implication dans une démarche de développement durable. De fait, une feuille correspond à un engagement minime de la part de l'établissement, alors qu'un établissement qui obtient cinq feuilles est considéré comme un modèle à suivre pour ses pratiques durables par rapport à son activité. Les entreprises qui obtiennent cinq feuilles dans la certification CST ont généralement une empreinte carbone neutre, intègrent de nombreux produits locaux dans leurs offres et participent activement dans la vie des communautés locales.

La certification CST a été introduite en 1997 et n'a cessé d'évoluer dès lors en fonction des avancées technologiques. Le concept de développement touristique durable a commencé avec l'évaluation des établissements hôteliers et s'est rapidement étendue à d'autres acteurs professionnels du tourisme comme les entreprises de location de voiture, les parcs et les restaurants. A ce jour, plus de 300 entreprises sont certifiées CST qu'il s'agisse de lodges, de compagnies spécialisées dans les excursions ou encore de locations de voiture. L'objectif est de parvenir au nombre de 500 entreprises certifiées d'ici la fin de l'année 2016.

### 3.2 Les Parcs Nationaux

Le Costa Rica abrite environ 6% de la biodiversité mondiale, faisant de ce petit pays d'Amérique Centrale l'une des régions les plus préservées de la planète. Le territoire compte 26 Parcs Nationaux, 8 réserves biologiques et plusieurs zones protégées qui attirent les amoureux de la nature du monde entier. Le Costa Rica encourage et jouit de nombreuses activités liées à l'écotourisme : balades à cheval, randonnées en montagne ou dans les forêts tropicales et excursions pour observer la faune et la flore de ce territoire privilégié.

Considéré comme un trésor naturel, la plupart du territoire est protégé par le Système National des Aires de Conservation qui couvre 26% de la superficie du pays. Ce territoire permet aux voyageurs de profiter de la majesté des volcans, des plages du Pacifique et de la Caraïbes, des forêts tropicales sèches, humides et pluvieuses.

Bien que le Costa Rica ne représente que 0.03% de la surface mondiale, la richesse de son territoire abrite 6% de la biodiversité et ses eaux 3.5% de la faune marine mondiale. L'ensemble du territoire est constitué de 26 Parcs Nationaux, réserves et zones préservées. Le Costa Rica est le premier pays tropical au monde à avoir interdit la déforestation. La surface des forêts sur le territoire est passé de 21% dans les années 1980 à 52% en 2012. 26% du territoire est officiellement considéré comme zone protégée.

Les principaux Parcs Nationaux du Costa Rica sont:

#### **MANUEL ANTONIO**

Manuel Antonio est l'un des Parcs Nationaux les plus connus du Costa Rica. Situé sur la côte Pacifique du pays, le Parc de Manuel Antonio est un lieu très convoité pour observer les animaux. Le long des sentiers il est très facile d'apercevoir des singes, les oiseaux mais aussi des iguanes, des tortues et des papillons.

La végétation y est dense et ce jusque sur les plages. Le Parc National de Manuel Antonio peut se visiter toute l'année en raison de ses conditions climatiques privilégiées.

#### **CORCOVADO**

Situé dans la Péninsule d'Osa, le Parc National de Corcovado est le parc qui concentre le plus d'espèces différentes de biodiversité. Reconnu comme l'un des endroits les plus biologiques de la planète par *National Geographic*, Corcovado est un lieu incontournable du Costa Rica pour prendre conscience de la diversité de la faune et la flore du pays qu'il est possible de contempler du sol au ciel et même dans les rivières qui traversent le parc.

Parmi toutes les espèces qui se concentrent dans le parc, Corcovado est connu pour les centaines d'espèces d'oiseaux, les reptiles et les mammifères qu'il abrite. Il existe une douzaine de sentiers qui traversent le parc et permettent aux touristes d'explorer les richesses de la nature de ce lieu. Il est possible dans certains cas d'obtenir un permis pour camper dans le

parc, délivré par l'organisme de conservation de la région d'Osa (ACOSA).

### **ARENAL**

Le Parc National du volcan Arenal offre de nombreuses vues spectaculaires du volcan. L'activité du volcan est contrôlée par des gardes qui donnent ensuite des informations aux touristes concernant l'accès aux sentiers.

Composé essentiellement de nuages et de forêt tropicale, le parc compte de nombreuses rivières, sources d'eau chaude, cascades et une nature abondante.

### **GUANACASTE**

Ce parc fait partie de la zone de conservation du Guanacaste déclaré Patrimoine Mondiale de l'UNESCO. Les forêts du nord de la région sont réputées pour les nombreux sentiers de randonnées et l'observation de plusieurs espèces de singes. Il est possible d'y voir aussi des jaguars, tapirs et des paresseux.

### **CAHUITA**

Le Parc National de Cahuita niché au sud de la côte Caribéenne du pays est un véritable sanctuaire pour la faune et la flore. C'est dans cette région protégée que se concentre le plus grand récif corallien du Costa Rica, qui est aussi l'un des plus grands de toute la côte Caribéenne. Cahuita impressionne pour ses plages paradisiaques, la région est idéale pour la pratique du surf et de la plongée dans les eaux claires de la côte. Les plages du Parc National de Cahuita ont reçu la distinction du Drapeau Bleu Ecologique, un programme de préservation des plages et des côtes qui coordonne les efforts des institutions comme l'ICT avec la participation citoyenne des communautés locales.

### **TORTUGUERO**

Créé pour protéger 4 espèces de tortues en voie de disparition qui viennent pondre la côte Caraïbes, le Parc National de Tortuguero est l'un des plus importants sites de conservation du pays. Beaucoup d'espèces menacées comme le jaguar, le tapir et des singes sont protégés par le parc sous le statut d'espèces en voie de disparition.

Cette région du pays est très humide et la forêt tropicale de Tortuguero est un refuge pour les animaux sauvages. Les canaux de Tortuguero, quant à eux, sont l'habitat de nombreux animaux comme des lézards, des crocodiles et des oiseaux entre autres.

## **CHIRRIPÓ**

Situé au cœur de la cordillère de Talamanca, le cerro Chirripó est le plus haut sommet du Costa Rica. Le Parc National de Chirripó offre des points de vue époustouflants lorsque le ciel est dégagé il est possible de voir les deux océans qui bordent le pays.

L'ascension du sommet est la principale activité du parc. Cette randonnée est accessible sur autorisation des gardes forestiers. Il existe plusieurs refuges dans le parc pour s'arrêter une nuit lors de l'ascension du sommet.

Pour davantage d'informations sur les Parcs Nationaux du pays, rendez-vous sur le site: <http://www.visitcostarica.com/ict/paginas/parques.asp>

## **FORÊTS**

Plusieurs des Parcs Nationaux du pays se sont équipés d'un système de téléphérique aérien permettant l'observation des oiseaux. Depuis la cabine, les touristes peuvent profiter des paysages exceptionnels de la forêt tropicale et observer les variations d'altitude et les canopées. Ces forêts protègent une grande diversité de plantes et d'espèces d'animaux. Une promenade sur les sentiers de la forêt est un parfait complément pour apprécier les trésors cachés des forêts tropicales.

## **LACS ET RIVIERES**

Malgré l'abondance de rivières, le Costa Rica ne compte que quelques lacs. La plupart des rivières prennent leurs origines dans les montagnes et sont parfaites pour la pratique du rafting et du kayak. Une fois les plaines atteintes, ces rivières deviennent pourtant des voies calmes entourées de végétation. Les rivières dans les plaines sont un excellent moyen de se promener en petites embarcations, ce qui permet aux voyageurs d'observer la flore et faune locales. Le lac de Caño Negro est aussi un excellent endroit pour l'observation de la nature, tandis que sur le Lac Arenal on peut facilement pratiquer la planche à voile et le paddle.

## **3.3 Volcans**

Le Costa Rica se trouve dans le fameux anneau de feu du Pacifique, une zone dans laquelle on recense de nombreux tremblements de terre et d'éruptions volcaniques. Il y a 112 volcans au Costa Rica dont 5 sont encore en activité. La majorité des volcans du pays se concentre dans la Vallée Centrale et dans le nord. Ces concentrations de volcans sont divisées en 3 chaînes volcaniques: le Guanacaste, la Vallée Centrale et la cordillère de Talamanca.

## **GUANACASTE**

La région du Guanacaste abrite les volcans Rincón de la Vieja et Orosí. Le Parc National du volcan Rincón de la Vieja est un lieu incroyable où se concentrent cascades, sources d'eau chaude et de nombreuses espèces d'animaux. Le volcan Orosí, à mi-chemin entre la côte

Pacifique et l'intérieur des terres, se caractérise par son importante forêt de nuages due à un fort taux d'humidité.

### **VALLÉE CENTRALE**

Situé dans la province d'Alajuela, le Parc National du volcan Poás est l'un des sites les plus visités du Costa Rica. Le volcan Poás et le volcan Irazú sont les deux principaux volcans encore en activité les plus accessibles pour les touristes.

Il est conseillé de se rendre au volcan Poás durant la saison verte qui s'étend de mai à novembre. À cette période de l'année, la vue sur le cratère est particulièrement dégagée.

Le volcan Irazú est le plus élevé du Costa Rica culminant à 3,432 mètres d'altitude. Situé à proximité de San José, le Parc National du volcan Irazú offre quelques-unes des vues panoramiques les plus réputées du pays.

### **LES PLAINES DU NORD**

Les plaines du nord abritent le volcan actif le plus célèbre du Costa Rica : le volcan Arenal. L'activité du volcan est continuellement surveillée par des équipes de scientifiques et d'experts. Le Parc National du même nom est un terrain de jeux idéal pour les amateurs de randonnée. Au pied du volcan, le lac Arenal est le plus grand du pays avec une superficie de 85km<sup>2</sup> et une profondeur qui atteint les 60 mètres.

Le volcan El Porvenir est le tout dernier à avoir été découvert au Costa Rica en 2008. Il se situe au cœur de la forêt de San Carlos non loin de San José.

## **3.4 Observation des oiseaux**

Avec presque 901 espèces, soit plus que la totalité d'espèces répertoriées en Amérique du Nord, le Costa Rica attire l'intérêt de nombreux passionnés d'oiseaux. Plusieurs guides spécialisés accompagnent les plus curieux aux cours d'excursions et de randonnées d'observation d'oiseaux rendant ces moments en harmonie avec la nature une expérience éducative.

La grande variété des microclimats du Costa Rica, des forêts tropicales aux forêts de nuages en passant par la présence de marais, offre autant de paysages divers que d'espèces d'oiseaux. Afin de protéger ces espèces, 21 zones ornithologiques ont été créées couvrant ainsi plus de la moitié du territoire.

Parmi les 901 espèces d'oiseaux recensées au Costa Rica, 37 sont considérées comme espèces menacées et 6 espèces seraient des espèces endémiques, uniquement présentes sur le territoire du Costa Rica. La plupart des oiseaux migrent au sud du pays durant l'hiver.

Les deux oiseaux les plus recherchés par les touristes en voyage au Costa Rica sont les fameux quetzals et l'ara rouge. Le quetzal, autrefois oiseau vénéré des Mayas et des Aztèques est même devenu un symbole du Costa Rica à l'étranger.

Il est courant d'observer les oiseaux dans les différents Parc Nationaux du pays, mais il est aussi possible d'apercevoir plusieurs espèces dans les forêts de la côte Pacifique et de la côte Caribéenne, dans les montagnes des plaines du nord et la Vallée Centrale.

Les principales régions du pays qui concentrent le plus d'espèces d'oiseaux sont Caño Negro, le Parc National de Braulio Carrillo, le Parc National de Palo Verde et Sarapiquí. Cette dernière région est notamment considérée comme la meilleure zone du pays pour observer les oiseaux, avec pas moins de 50% des espèces d'oiseaux qui se concentrent dans la région.

Plusieurs réceptifs organisent des excursions pour observer les oiseaux. Au cours d'une excursion de 10 jours, les touristes venus observer les oiseaux au Costa Rica pourront voir 300 à 400 oiseaux en moyenne. Grâce à l'expertise des guides locaux et ornithologistes, les touristes pourront profiter d'une expérience enrichissante et éducative.

### 3.5 Tourisme Rural

Le tourisme rural au Costa Rica offre aux voyageurs une expérience de voyage inédite aux côtés des communautés locales. Au cours de leur voyage, les touristes sont amenés à travailler avec les fermiers, aller à la rencontre des habitants des villages et découvrir leur traditions et coutumes, faire des randonnées en plein cœur d'une végétation abondante. Le tourisme rural au Costa Rica a pour objectif d'aider le développement des communautés locales et mettre en avant l'identité du pays.

Plusieurs organisations aident à coordonner et intégrer les actions des communautés locales pour développer le tourisme rural à travers le pays.

Dans la région du Guanacaste, de nombreux hôtels proposent aux touristes des activités et excursions pour découvrir des projets écologiques et de développement durable menés dans la région. Les voyageurs peuvent ainsi participer à des projets de régénération du sol, de plantation de fruits et légumes ou de créations d'objets artisanaux.

Le tourisme rural ne touche pas uniquement des projets et actions avec la population locale, mais il s'étend aussi à des projets de protections des espèces d'animaux menacées au Costa Rica comme c'est le cas pour les tortues marines.

La région de La Fortuna offre la possibilité aux voyageurs de s'impliquer dans des projets d'agriculture et d'éducation : les éco-lodges de la région offrent aux touristes la possibilité de partir à l'aventure de la nature au travers des randonnées, balades à cheval dans le Parc National du Volcan Arenal et visites de fermes et jardins botaniques. Les fermiers locaux

ainsi que les établissements hôteliers sont engagés dans des projets de reforestation et de préservation de la biodiversité tout en assurant le maintien de l'héritage rural et culturel du Costa Rica.

### 3.6 Volontourisme

Au travers le volontourisme, les voyageurs cherchent avant tout à créer un impact positif sur l'environnement, la faune et la flore ou encore les communautés locales au travers d'activités de volontariat. Le Costa Rica est une destination qui offre à ces voyageurs la possibilité de s'investir dans une multitude d'actions au cours de leur séjour.

Il existe de nombreuses associations qui proposent des activités de volontariat aux côtés des Parcs Nationaux.

Les touristes peuvent ainsi participer à des actions de protection de la faune et la flore, de préservation des forêts et des régions protégées du pays avec le système national d'aires de conservations du Costa Rica (SINAC) qui joue un rôle essentiel dans le efforts liés au développement durable du pays. ,

Les voyageurs peuvent aussi s'impliquer aux côtés des communautés locales avec l'objectif d'améliorer les conditions socio-économiques des tribus indigènes du pays tout en maintenant leurs traditions culturelles ou en développant des modèles et techniques d'agriculture écologiques et durables.

## Tourisme bien-être

La péninsule de Nicoya est un lieu unique du Costa Rica, et de la planète. En effet, cette région située sur la côte Pacifique du pays a été recensée comme l'une des principales zones bleues de la planète. Ces zones correspondent aux endroits où la durée de vie de la population est plus élevée, et où les habitants sont le plus en bonne santé. Chaque année de plus en plus de touristes viennent rechercher les clés du bien-être et d'un mode de vie sain au Costa Rica.

Le tourisme bien-être s'est notamment développé aux abords du volcan Arenal qui abrite des sources chaudes. Grâce à son activité géothermique souterraine, de nombreux hôtels et lodges proposent l'accès à ces sources et à des bassins artificiels alimentés par les eaux naturelles du volcan pour le plus grand plaisir des touristes.

La zone de Monteverde, située au nord de la ville de Puntarenas, est connue pour ses efforts en faveur de la conservation et le mode de vie de ses habitants, axé sur le respect de la nature. La Réserve Biologique de Monteverde est l'une des zones les plus convoitées par les voyageurs en recherche de vacances relaxantes au cœur d'un environnement naturel protégé. Monteverde est une étape incontournable au Costa Rica pour l'observation des oiseaux de la faune et la flore. Les nombreux circuits en tyrolienne et les ponts suspendus qu'il est possible de traverser lors de randonnées ont aussi fait la réputation de cette région du Costa Rica.

Le yoga s'est converti comme une pratique incontournable du tourisme de bien-être au Costa Rica. Au-delà des exercices de relaxation et d'étirements du corps pour lesquels le yoga est reconnu, cette pratique dispose aussi de nombreuses vertus pour la santé du corps et de l'esprit. Le village de Puerto Viejo sur la côte Caribéenne, est un petit coin de paradis pour les retraites spirituelles et pour le yoga. Les centres de yoga aux alentours de Playa Cocles dans la région de Puerto Viejo intègrent dans leurs offres des expériences Zen uniques dans des infrastructures authentiques et à ciel ouvert.

La région du Pacifique Sud se développe depuis quelques années comme le nouvel endroit pour le tourisme bien-être du Costa Rica. De nombreuses écoles de surf et centres de yoga se sont développés dans la région et proposent des formules incluant l'hébergement et la pratique. Ces infrastructures sont devenues de véritables coins de paradis pour des retraites bien-être, c'est notamment le cas à Quepos, Uvita et Dominical. Certaines retraites proposées combinent le yoga au surf ou au paddle.

L'offre de tourisme bien-être au Costa Rica inclut aussi la découverte des recettes d'une alimentation saine et variée. Au Costa Rica, tous les plats sont cuisinés à base de produits frais et locaux. Le Marché Central de San José est de loin le meilleur endroit pour juger de la



qualité des aliments. La ville de San José caractérise à elle seule l'offre gastronomique du pays. Les cuisines des plus grands hôtels de la ville et de nombreux restaurants proposent aux touristes une véritable expérience culinaire avec des plats à base d'aliments cultivés dans leurs propres jardins. Il est possible d'acheter des produits de saison directement aux producteurs qui organisent tous les week-ends des petits marchés dans tout le pays.

## Voyages de noces

Destination idéale pour les couples qui souhaitent célébrer leur amour, le Costa Rica offre des expériences de lunes de miel inoubliables.

De nombreux établissements de luxe, boutique hôtels de charme et villas privées proposent aux jeunes mariés de prolonger leur union. Pour ces séjours placés sous le signe de la romance, les couples ont le choix parmi plusieurs lieux de prédilections, qu'il s'agisse de paysages de cascades à proximité du Parc National Manuel Antonio, des montagnes offrant des vues panoramiques sur l'océan Pacifique, ou d'une escapade romantique dans la Péninsule de Nicoya.

De nombreux hôtels à travers le pays proposent des formules mariages et lunes de miel adaptées aux besoins de chacun pour permettre aux couples de vivre une expérience inoubliable.

Plusieurs activités à faire en couple sont mises en avant : balade à cheval dans la région de Alajuela, randonnée dans la forêt tropicale, excursion en kayak pour observer la faune et la flore au plus près. Pour les amateurs d'exotisme, le volcan Arenal et les grottes de Venado offrent des expériences inédites à vivre à deux.

Une lune de miel au Costa Rica offre également de nombreux moments de détente et de relaxation. Pour être toujours en accord avec la nature, les couples peuvent se baigner dans les sources d'eau chaude au pied du volcan Arenal, assister à un coucher de soleil en mer dans le Golfe de Papagayo, observer des dauphins et des baleines dans la région de Corcovado. Après une excursion, les jeunes mariés ont l'occasion de profiter d'un massage du corps au chocolat en pleine intimité dans de nombreux établissements hôteliers.

Au cours de leur lune de miel, les couples peuvent aussi participer à des activités de protection de l'environnement et des espèces d'animaux. L'engagement dans ces activités est l'occasion aussi pour les couples de s'imprégner de la culture locale, de découvrir les traditions et les coutumes des communautés. Ces expériences permettent également aux touristes voyageant en couple d'aller à la rencontre des populations, d'échanger, de partager tout en créant un lien affectif qui participe au caractère inoubliable d'un voyage de noces au Costa Rica.

Combinaison parfaite entre exotisme et aventure, le Costa Rica est aussi l'endroit idéal pour les « familymoons ». Les couples qui souhaitent renouveler leurs vœux ou venir en famille peuvent ainsi combiner un voyage d'aventure et culturel à la fois.

## Tourisme d'affaires

Situé entre deux continents, le Costa Rica est facilement accessible depuis les plus importantes villes d'Amérique du Nord, d'Amérique du Sud et d'Europe. Le Costa Rica compte deux aéroports internationaux desservis par 15 compagnies aériennes étrangères et plus de 400 vols par semaine.

Avec des infrastructures et des services de pointe, le Costa Rica accueille de nombreux rendez-vous professionnels chaque année. Les paysages exotiques et la sélection d'activités rendent les conditions propices pour vivre une expérience de groupe inoubliable. La modernité des équipements permet d'accueillir toutes les typologies de groupes, de la retraite pour les cadres et directeurs aux groupes d'incentive et réunions d'entreprises. Au-delà des infrastructures, le Costa Rica est l'une des destinations sollicitées par les professionnels et les entreprises pour le sens de l'accueil et l'hospitalité des Costariciens.

### **CENTRE NATIONAL DES CONGRES ET CONVENTIONS**

La capitale du pays, San José accueillera en 2018 le Centre Nationale des Congrès et Conventions le plus grand du pays. Cet établissement de 15 598m<sup>2</sup> offre un grand espace d'exposition et plusieurs salles de réunions. Le centre accueille aussi bien des grands évènements que les plus petits. Construit pour répondre à des normes environnementales, le centre de congrès est certifié LEED (Leadership in Energy and Environment design).

### **INFRASTRUCTURES**

Le parc hôtelier au Costa Rica offre une variété d'établissements adaptés à tous les budgets et toutes les envies, des hôtels les plus élégants aux plus atypiques. De nombreuses infrastructures touristiques comme des plantations de café ou de cacao accueillent aussi des groupes d'entreprises pour des réunions et évènements originaux. Plusieurs sociétés de transports mettent à disposition différents types de services pour les groupes en voyages d'affaires, de la location de voitures ou de bus aux excursions avec chauffeur privé.

### **ACTIVITÉS**

La diversité des paysages offre une multitude d'activités à réaliser en groupe pour explorer le territoire. Qu'il s'agisse d'activités à sensations fortes comme la tyrolienne ou de longue randonnée dans la forêt tropicale, ou d'activités découvertes comme le surf et les excursions en mer pour observer les baleines. Le Costa Rica met à disposition des entreprises une vaste gamme d'infrastructures et d'opportunités pour des activités de team building. Et pour une touche de détente, les entreprises peuvent aussi privilégier le golf, des soins Spa ou des activités en bord de mer.

### **PLAGES**

Le Costa Rica compte 1 500 km de littoral réparties entre la côte Pacifique et la côte Caraïbes. La situation privilégiée du pays bordé par les deux océans offre un large choix aux entreprises pour des voyages d'affaires en bord de mer. Surf, snorkeling, séances de yoga sur la plage, sont

quelques-unes des activités que les entreprises peuvent réaliser en groupes.

## **EVENEMENTS PROFESSIONNELS**

### **EXPOTUR** - Mai

EXPOTUR rassemble plus de 300 professionnels du secteur du tourisme. Cet évènement organisé par l'Association des Professionnels du Tourisme au Costa Rica (ACOPROT), met chaque année en avant de nouvelles gammes de produits touristiques, qu'il s'agisse de nouvelles activités ou de nouveaux services. Chaque édition est encadrée par des évènements en amont et après ce rendez-vous annuel pour mettre l'accent sur l'offre touristique du Costa Rica.

[www.expotur.com](http://www.expotur.com)

### **SALON NATIONAL DU TOURISME** - Novembre

Evènement majeur de l'industrie touristique au Costa Rica, ce salon a pour objectif de renforcer l'offre locale et la promotion de la destination. Plusieurs tour-opérateurs, responsables de Parcs Nationaux, compagnies de location de voitures sont notamment présents sur ce salon.

## **Contacts**

**Contacts en France pour l'ICT** : Hélène Bertheau: [hb@indigfrance.com](mailto:hb@indigfrance.com)