



# Commission

## Séjours et voyages culturels

Vitry sur Seine, le 28 juin 2024

# Voyage 2025

La Commission "Séjours et voyages culturels" vous propose le :

## Costa Rica

avec Le Monde en Direct

14 jours / 12 nuits – 2<sup>ème</sup> quinzaine de novembre 2025 \*

\* Les dates seront précisées fin 2024



Situé entre la mer des Caraïbes et l'océan Pacifique, le Costa Rica (Côte riche comme l'a nommé Christophe Colomb) abrite une flore et une faune d'une rare variété à la croisée géographique de l'Amérique Centrale et de l'Amérique du Sud. Les grands félins y côtoient le tapir, le toucan, les perroquets et le superbe quetzal vert et rouge, diverses espèces de singes, des crocodiles... sans oublier les tortues marines qui débarquent en septembre et octobre par milliers les nuits sans lune pour pondre... Des forêts impénétrables, des marais et, au centre de l'isthme, des cordillères greffées de plus d'une centaine de volcans, des sources d'eaux chaudes revitalisantes... un voyage inoubliable dans un merveilleux jardin tropical !

### Tarifs, assurances et pourboires compris, sur la base de 25 à 29 participants :

ARPA – Vitry : 3 480 €                      Extérieurs : 3 600 €  
Supplément chambre individuelle : 460 €

Pour bénéficier du tarif ARPA-Vitry, vous devez, à l'inscription, adhérer pour 2025 (Bulletin d'adhésion disponible sur le blog)

Si le nombre d'inscrits était inférieur à 20, la prestation pourrait être annulée.

Si le nombre d'inscrits était supérieur à 30, il serait envisagé de faire deux groupes avec nécessité d'une adaptation du prix.

***Date limite d'inscription : Jeudi 26 septembre 2024***

**Contacts :** Françoise Bellot                      06 45 89 29 04                      francoise-bellot@orange.fr  
Pierre Rossi                                      06 77 40 08 67

Adresse postale : ARPA – Vitry Bâtiment C5 - 158 rue Julian Grimau - 94400 Vitry sur Seine  
Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : [arpa.vitry@orange.fr](mailto:arpa.vitry@orange.fr) - Site Internet : [arpa-vitry.info/](http://arpa-vitry.info/)

## VOTRE VOYAGE

### Jour 1 : **PARIS → SAN JOSÉ**

≈ 12 h 30 de vol – 8 h de décalage horaire

Rendez-vous à l'aéroport de Roissy Charles de Gaulle. Assistance à l'enregistrement et à l'embarquement. Envol pour le Costa Rica sur vol régulier Air France.

*Déjeuner à bord.*

Arrivée en fin d'après-midi (heure locale) à l'aéroport de San José. Accueil par votre guide local francophone et transfert à l'hôtel de San José pour un cocktail de bienvenue à base de jus de fruits sans alcool et installation pour deux nuits.

*Diner et nuit à l'hôtel.*

### Jour 2 : **SAN JOSÉ → VOLCAN IRAZU → SAN JOSÉ**

104 km ≈ 3 h

Route vers la côte Caraïbes sud. En surplombant la petite ville de Cartago, ancienne capitale du Costa Rica, la route vous conduira à travers une nature généreuse et luxuriante vers l'imposant **volcan Irazu** (3432 m), actif mais aphone depuis 1963. Son impressionnant cratère principal baigné par un lac acide aux couleurs vives dégage des fumeroles sulfureuses. Son sommet offre une vue panoramique sur la vallée et même, parfois, sur les deux océans. Le **parc de l'Irazu** au paysage lunaire est facile d'accès à pied.

En repartant, **arrêt à Cartago** pour visiter la **basilique Notre Dame de Los Angeles** qui reçoit chaque année plus de deux millions de pèlerins lors de la célébration de la Vierge de Los Angeles, patronne du pays.

*Déjeuner typique au milieu d'une plantation de café sur les bords du lac Cachi avec jus de fruit et café.*

Ensuite, promenade dans les champs de caféiers, informations sur le processus de production du café et dégustation de différents types de café.

Retour vers la capitale pour une **visite à pied, guidée et historique, de San José** : le théâtre national, la cathédrale métropolitaine, les nombreux parcs, la Avenida Central, le marché central, le quartier Barrio Amon. **Visite du petit musée indigène** et sa boutique de commerce équitable.

*Diner et nuit à l'hôtel.*



### Jour 3 : **SAN JOSÉ → PLAYA COCLES – PARC NATIONAL DE CAHUITA**

230 km ≈ 3 h

Départ matinal vers la province de Limón.

*Déjeuner dans un restaurant local en cours de route.*



Après-midi consacrée à la **visite du Parc National de Cahuita** : Parc unique au Costa Rica par sa relation proche avec les communautés locales pour une gestion partagée. C'est un bijou de biodiversité dans un environnement de forêts. Vous y trouverez des ratons laveurs, des coatis, des

paresseux, des iguanes et basilics mais aussi des serpents et des oiseaux.

Découvrez également le massif corailien le mieux conservé du Caraïbe costaricien, des plages de sable blanc, une mer turquoise et une vie marine diverse. **Vous pourrez vous baigner** avec masque et tuba.

En fin d'après-midi, route vers votre hôtel à Playa Cocles. Verre de bienvenue et installation.

*Diner et nuit à l'hôtel.*

## **Jour 4 : PLAYA COCLES → COMMUNAUTÉ BRIBRI → PLAYA COCLES**

≈ 40 km ≈ 1 h

Départ matinal pour une journée d'immersion dans **une communauté d'Indiens Bribri**, l'une des tribus indigènes les plus connues du pays.



La communauté Bribri est répartie entre les provinces de Puntarenas et de Limón et est regroupée au sein de quatre réserves : Salitre, Cabagra, Këköldi et surtout Talamanca Bribri (environ 11 000 Bribri vivent au Costa Rica).

A votre arrivée, un « tuteur » vous guidera à travers le village et la forêt en vous expliquant sa culture, la nature qui vous entoure et vous proposera différentes activités : tirs à l'arc, construction de toits

en feuilles de palmier, préparation et dégustation de chocolat, etc.

*Déjeuner au village*

Préparation d'un délicieux repas avec les femmes de la communauté dont **l'élaboration de patacones** qui sont des galettes à base de bananes plantains vertes aplaties et frites.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

*Diner et nuit à l'hôtel.*



## **Jour 5 : PLAYA COCLES → TORTUGUERO**

≈ 3 h de route + 1 h 30 de bateau

Départ pour le **Parc National Tortuguero**. A l'arrivée à l'embarcadère, vous quitterez votre bus (qui attendra votre retour) en laissant vos valises pour ne prendre qu'un petit sac avec vos affaires personnelles pour deux jours.

Embarquement à bord de **bateaux motorisés pour remonter le canal principal** jusqu'à Tortuguero, petit village isolé de la côte Caraïbe Nord, coincé entre un large estuaire et l'océan Atlantique. Navigation au cœur de la forêt tropicale. A l'arrivée à votre lodge, installation et verre de Bienvenue.



*Déjeuner au lodge incluant un jus de fruit + thé ou café.*

Petite balade dans le village pour découvrir l'église, l'école... et arrêt à l'**ONG « Sea Turtle Conservancy »** qui présente des expositions et une courte vidéo (en anglais et espagnol) pour évoquer l'histoire de la préservation des tortues marines locales. Les plages de Tortuguero constituent le site le plus important dans la zone ouest des Caraïbes pour la ponte des tortues vertes de juillet à octobre.

*Retour au Lodge pour le diner et la nuit.*

## Jour 6 : SAFARI BATEAU ET BALADE AU PARC DE TORTUGUERO

---

Départ pour une **visite d'environ deux heures dans les canaux du parc**. Le safari-bateau est une activité organisée par les lodges. Chaque bateau a une capacité de 15 personnes avec un guide local anglophone ou hispanophone et les gardes du parc décident de la route de chaque capitaine.



Observation de la flore et de la faune : Cette forêt primaire abrite des centaines d'espèces de plantes (orchidées, fougères, broméliacées) et des arbres centenaires. Au cœur de ce splendide décor tropical, les capitaines vous feront découvrir la vie cachée : caïmans, singes araignées, paresseux, oiseaux...

Retour au lodge et **promenade avec votre guide dans les jardins du lodge** où il vous présentera l'incroyable diversité des plantes et fleurs tropicales, habitées par des grenouilles multicolores.

Déjeuner buffet au lodge avec un jus de fruit et café ou thé.

Après-midi libre pour profiter des activités en option proposées par le lodge ou pour se détendre au bord de la piscine.

**Nota** : A Tortuguero, de forts courants et la présence de crocodiles et de requins interdisent la baignade en mer.

Dîner buffet incluant un jus de fruit et café ou thé et nuit au lodge.

## Jour 7 : JUNGLE DE TORTUGUERO → SARAPIQUI – VOLCAN ARENAL

1h30 de bateau + 200 km ≈ 3 h

---

Départ en bateau pour retrouver notre bus, nos valises et la route principale des Caraïbes pour aller vers **la région de Sarapiquí**. C'est la région des plaines du nord avec des jungles humides, des rivières sauvages et des cultures de plantes et de fruits tropicaux, un paradis entre forêts, palmeraies et plantations d'agrumes avec en fond le cône parfait du volcan Arenal.



*Dégustation de fruits tropicaux et déjeuner buffet en cours de route.*

Arrêt à la **Réserve de la Tirimbina** où vous serez présentées les différentes étapes de la production traditionnelle du cacao, de la plante à la boisson chocolatée ou à la tablette de chocolat. **Dégustation de chocolat bio** et produits dérivés.

Arrivée, cocktail de bienvenue et installation au lodge.

*Dîner au village et nuit au lodge.*

## Jour 8 : RÉGION DE L'ARENAL : PONTS SUSPENDUS & RENCONTRES

---

**Balade** d'environ 3 h **sur les ponts suspendus d'Arenal**, accessible à tous avec de bonnes chaussures : Vous traverserez la forêt tropicale humide sur des sentiers reliés entre eux par 8 ponts fixes et 6 ponts suspendus ce qui vous permettra d'apprécier la flore de cette forêt d'une perspective différente, des racines à la Canopée. Il vous sera possible de déceler la présence de tapirs, de capucins, de paresseux, de jaguars (si vous êtes chanceux !), etc. Sans oublier les magnifiques colibris, les quetzals ainsi que les perroquets typiques du Costa Rica.

Pour les personnes sensibles au vide, possibilité de visiter le jardin botanique qui est une petite merveille.

*Déjeuner traditionnel sur place en cours d'excursion incluant un jus de fruit + thé ou café.*

Continuation vers **la cascade de la Fortuna** par un sentier qui descend jusqu'à son pied en serpentant à travers la forêt tropicale pluvieuse et offrant des points de vue à couper le souffle. Une fois en bas, vous pourrez admirer cette chute grandiose de 70 m !



**Soirée détente et diner dans des thermes** (Ecothermale ou Baldi) : Profitez de bains dans les eaux chauffées naturellement par le volcan et la chaleur de la terre, dans un écrin naturel protégé.  
*Diner sur place.*

*Nuit à l'hôtel.*

## **Jour 9 : ARENAL → LIBERIA → RINCON DE LA VIEJA** 150 km ≈ 4 h

---

Départ pour **Rincòn de la Vieja** avec sur le parcours de superbes de vue sur le volcan Arenal bordé de la jungle et du lac. Vous traverserez **la région centrale du Guanacaste**, une zone d'élevage aux paysages de pampa et de savane.

*Déjeuner en cours de route.*

**Visite de la ville de Libéria**, capitale du Guanacaste. Elle fut la ville blanche en raison de ses rues pavées et peintes en blanc.

Arrivée au lodge aux environs du volcan Rincòn de la Vieja. Son nom, le coin de la vieille, vient d'une légende indienne. Il est composé de neuf cratères. Cocktail de bienvenue.

*Diner avec un jus de fruit naturel et nuit au lodge.*



## **Jour 10 : PARC RINCON DE LA VIEJA**

---



Marche relativement facile de deux heures dans le secteur « Las Paillas » du **Parc national du volcan Rincòn de la Vieja**. Découverte de la forêt tropicale sèche, de ses chaudrons de boue, de ses fumeroles et ses arbres gigantesques. Elle est traversée de cours d'eau et de veines de gaz brûlants qui créent des chaudrons de boue en ébullition. Vous sentirez la terre vivre à vos pieds !

*Retour au lodge pour le déjeuner incluant un jus de fruit.*

Temps libre pour vous reposer, faire une promenade à pied à partir des sentiers du lodge ou une activité proposée en option par le lodge.

*Diner incluant un jus de fruit et nuit au lodge.*

## Jour 11 : RINCON DE LA VIEJA → MONTEVERDE

140 km ≈ 2 h 45

---

Départ en direction de **Monteverde**, ville fondée dans les années 1950 par des Quakers américains à la recherche d'une région fraîche, pacifiste et propice à l'élevage. L'humidité et les températures plus fraîches dans cette région vous propulsent dans un autre monde, celui de la forêt nuageuse.

*Déjeuner en cours de route.*

Visite guidée de 2 h 30 d'une **plantation de café** pour y découvrir les étapes de la production. Vous découvrirez également un **trapiche**, authentique moulin de canne à sucre. Promenade en charrette au sein de l'exploitation et dégustation de café en fin de visite.

Installation dans vos chambres à l'hôtel à Monteverde. Cocktail de bienvenue.

*Diner et nuit à l'hôtel.*

## Jour 12 : PARC NATIONAL DE MONTEVERDE

---



Matinée consacrée à la découverte de la **réserve de « Bosque Nuboso » de Santa Elena**. C'est l'occasion d'observer certaines espèces d'oiseaux (le Quetzal pour les plus chanceux) mais aussi un grand nombre de plantes épiphytes (orchidées, fougères...).

*Déjeuner dans un restaurant local.*

Visite du **jardin des orchidées de Santa Elena** :

Ouvrez les yeux, elles sont partout agrippées aux arbres. 80 % des orchidées dans le monde sont miniatures !



*Diner d'adieu dans un restaurant de la ville.*

*Retour à l'hôtel pour le diner.*

## Jour 13 : MONTEVERDE → SAN JOSE → PARIS

140 km ≈ 3 h 30

---

Départ matinale en direction de San José pour une arrivée en fin de matinée.

*Déjeuner dans un restaurant local.*



Visite guidée du **Musée de l'Or**. C'est une curiosité à lui seul du fait de sa forme de pyramide inversée sur trois étages en sous-sol. Sa construction a été financée par la Banque Central du Costa Rica. Il possède une extraordinaire collections d'objets en or qui reflètent la cosmovision, la structure sociale et l'orfèvrerie des peuples précolombiens de l'actuel territoire costaricien. Vous pourrez parfaire vos connaissances sur l'histoire américaine précolombienne

de 2000 av. J.-C. à 1500 apr. J.-C., et contempler une parure de guerrier en or, celles-là mêmes qui firent croire aux compagnons de Christophe Colomb que le paradis aurifère ne devait plus être loin puisque tout un chacun pouvait arborer ces magnifiques ornements.

Il sera temps ensuite de se diriger vers l'aéroport de San José. Assistance aux formalités d'enregistrement et d'embarquement. Envol à destination de la France sur vol Air France.

*Diner et nuit à bord.*

## Jour 14 : → PARIS

11 h 30 de vol – 8 h de décalage horaire (en plus)

---

Arrivée à Paris.



# Commission

## Séjours et voyages culturels

Vitry sur Seine, le 28 juin 2024

# Voyage 2025

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**Attention : A l'inscription, ne réglez que l'acompte.**

Nom(s)	Prénom(s)
Téléphone (Portable, pour pouvoir vous joindre le matin du départ, si nécessaire) : _____	Courriel :
Personne à contacter, en cas de nécessité :	Nom : Téléphone :

### Costa Rica – 2<sup>ème</sup> quinzaine de novembre 2025

Participants	Nombre	Prix unitaire	Total
Adhérents ARPA <sup>(1)</sup>		3 480 €	
Extérieurs <sup>(2)</sup> : Nom : Prénom : Nom : Prénom :		3 600 €	
Supplément chambre individuelle		460 €	
<b>TOTAL</b>			
<b>ACOMPTE à verser à l'inscription <sup>(3)</sup></b>		1 000 €	
Seul (e), je souhaiterai partager la chambre avec :		<input type="checkbox"/> Je ne sais pas <sup>(4)</sup>	

- (1) Paiement de la cotisation 2025 (bulletin disponible sur le blog) à faire à l'inscription au voyage.  
(2) Tous les paiements pour les extérieurs doivent être faits par l'adhérent ARPA qui les inscrit.  
(3) Le solde, dont le montant sera fonction du nombre définitif d'inscrits, sera demandé en un ou plusieurs chèques ultérieurement.  
(4) Selon les possibilités, nous vous mettrons en relation avec des personnes dans la même situation.

**Modes de règlement proposés pour l'acompte** (Cochez la case du mode choisi) :

**Chèque** à l'ordre de l'ARPA-Vitry. Indiquez au dos du chèque : Voyage 2025 Costa Rica.

**Virement** : Crédit Mutuel de Choisy le Roi – Banque 10278 / Guichet 06194

IBAN : FR76 1027 8061 9400 0209 6410 156 BIC : CMCIFR2A

Renseignez le motif du virement : Voyage 2025 Costa Rica + Nom et prénom.

**Helloasso** : Sur le site Internet <https://arpa-vitry.info/>, en-dessous du lien d'accès à cette note, cliquez sur « Participer » ce qui vous conduira au site d'inscription *helloasso*.

**En cas de paiement par virement ou via helloasso, envoyez votre fiche d'inscription par courriel** à l'ARPA-Vitry et à Françoise Bellot (francoise-bellot@orange.fr).

**Si le nombre d'inscrits était inférieur à 20, la prestation pourrait être annulée.**

Adresse postale : ARPA – Vitry Bâtiment C5 - 158 rue Julian Grimau - 94400 Vitry sur Seine  
Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : [arpa.vitry@orange.fr](mailto:arpa.vitry@orange.fr) - Site Internet : [arpa-vitry.info/](https://arpa-vitry.info/)

Date limite d'inscription : jeudi 26 septembre 2024