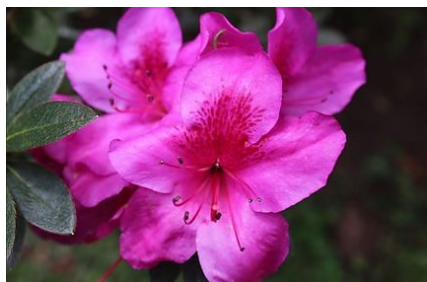


Costa Rica et Panama : Indiens et volcans

Voyage culturel en Amérique latine entre indiens et volcans

Circuit 12 jours



D'après la légende, c'est Christophe Colomb qui aurait donné le nom de « côte riche » au Costa Rica, ce pays dont l'écosystème représente à lui seul plus de 5% de la biodiversité de la planète. Plus d'un quart de la surface du pays est protégé, à l'image de ses nombreux parcs nationaux, ses forêts exubérantes et ses volcans majestueux. Représentant l'une des dernières grandes réserves naturelles au monde, le Costa Rica, éden bordé par les eaux pacifiques à l'ouest et par la mer des Caraïbes à l'est, est devenu une référence mondiale en matière d'écotourisme. La politique écologique

avant-gardiste du pays, instaurée suite à la crise de ses ressources traditionnelles au cours des années 1980, est intrinsèquement liée au tourisme responsable qui s'y développe et à la forte implication des populations locales au sein de cette démarche.

Alors que le pays est prisé pour la qualité de préservation de son patrimoine naturel et pour son hospitalité qualifiée d'authentique, les musées de San José et le site archéologique de Guayabo font également du Costa Rica une destination riche en vestiges précolombiens. Au Panama, outre le fameux canal, ouvrage d'art unique au monde, vous découvrirez la capitale de l'isthme, carrefour ethnique, et la communauté indienne des Emberá.

Quelques points forts :

- le site archéologique de Guayabo ;
- l'église coloniale d'Ujarras, la plus ancienne du pays ;
- le canal de Panama, avec sa nouvelle écluse inaugurée en 2016, et son musée historique ;
- la rencontre avec une communauté d'indiens Emberas.

Journée 1

Vol Paris / San José (Costa Rica)

Vol régulier Paris / San José.

Dîner et nuit à San José.

Journée 2

San José

Ce matin une **promenade dans San José** nous mènera tout d'abord à la charmante **église Nuestra Señora de la Merced**, inscrite au patrimoine historique-architectonique du Costa Rica et dont l'intérieur nous ravira par ses couleurs. Nos pas nous conduiront ensuite vers le **marché central** avec ses étals colorés de fruits et légumes, les rues piétonnes et commerçantes autour de la place de la culture et le **théâtre national** considéré comme le bâtiment public le plus impressionnant de San José. Puis nous découvrirons le **musée de l'or**, qui préserve une brillante collection d'objets et de bijoux pré-colombiens. La beauté et la finesse des pièces témoignent de la grande maîtrise de la métallurgie et l'extrême complexité des modes de représentation indigènes.

Déjeuner au restaurant.

Implanté à l'intérieur de la forteresse Bellavista, le **musée national** présente l'histoire costaricienne à travers un vaste éventail d'objets pré-colombiens, issus de sites archéologiques tels que Guayabo, ainsi que de nombreux objets coloniaux et religieux. Cette visite nous permettra de mieux appréhender l'importance du Costa Rica en tant qu'aire culturelle au sein de laquelle cohabitaient le monde mésoaméricain et le monde andin.

Dîner et nuit à San José.

Journée 3

Cartago, Irazu, Orosi

(Environ 150 km - 5 heures de route)

A **Cartago**, l'ancienne capitale du pays, nous visiterons la **basilique de los Angeles**, dont l'intérieur est recouvert de bois précieux. Puis nous rejoindrons la partie orientale de la **vallée centrale**, région fertile encadrée par les imposantes silhouettes des volcans Irazu, Poas ou Barva. L'**excursion au volcan Irazu (3 432 mètres d'altitude)** que nous rejoindrons en car nous offrira d'apprécier les lieux depuis différents points de vue *(sous réserve des conditions climatiques au moment du voyage)*.

Déjeuner au restaurant.

Cet après-midi sera dédié à la découverte du site archéologique le plus important du pays, **Guayabo**. Occupé dès 1000 avant J.-C., ce site de moyenne altitude fut mystérieusement abandonné vers 1400. Les conquistadors espagnols, les explorateurs et les colons n'ont laissé aucun document au sujet de cette cité. Pourtant, les archéologues y ont mis au jour des infrastructures évoluées ainsi que de mystérieux pétroglyphes que nous ne manquerons pas d'examiner.

Dîner et nuit à Orosi.

Journée 4

Orosi, San José

(Environ 70 km - 3 heures de route)

Ce matin, nous visiterons le **village d'Orosi**, situé au cœur d'une verdoyante vallée où s'installèrent les premiers colons. Nous apprécierons le charme de l'atmosphère tranquille de ce petit village, tout en admirant son **église coloniale** du XVIII^e siècle. Puis nous contournerons le magnifique **lac de Cachi** pour rejoindre **Ujarras** où se dresse la **plus ancienne église coloniale du pays**, qui abritait autrefois une peinture miraculeuse de la Vierge découverte par un pêcheur du village.

Déjeuner sous forme de pique-nique à Ujarras.

Cet après-midi, visite du **jardin botanique de Lankester** qui recèle plus de huit cents espèces d'orchidées, dont la Guaria Morada, fleur symbole du pays. Depuis les chemins pavés qui serpentent à travers les jardins, nous pourrions admirer des espaces verdoyants de broméliacées, de palmiers, de forêts tropicales secondaires ou d'héliconies.

Dîner et nuit à San José.

Journée 5

San José, Monteverde

(Environ 150 km - 3 heures 30 de route)

Ce matin, nous ferons route vers **Monteverde**.

Déjeuner en cours de route.

Installation à l'hôtel et temps libre pour profiter des lieux.

En début de soirée, nous nous rendons au **ranarium de Monteverde**. Le site, imaginé par des biologistes et des défenseurs de l'environnement, présente plus de vingt-cinq espèces de grenouilles, crapauds et autres amphibiens indigènes vivant dans de grands terrariums. La visite après la nuit tombée est préférable car les grenouilles sont généralement plus actives la nuit. Sur place sont présentes des espèces telles que celle de la grenouille colorée à poison, la grenouille couronnée, le crapaud marin ou encore la célèbre grenouille aux yeux rouges.

Dîner et nuit à Monteverde.

Journée 6

Monteverde, Las Pumas, Arenal

(Environ 160 km - 4 heures de route)

Ce matin départ pour une visite à la **forêt nuageuse**, la **réserve biologique de Monteverde** représente à elle seule la moitié de la faune et la flore du pays, et abrite 2,5% de la biodiversité mondiale.

Puis, nous rejoindrons le **refuge d'animaux sauvages de Las Pumas**, avec ses pumas, jaguars, ocelots et singes ainsi que des pécaris et différentes espèces d'oiseaux.

Déjeuner en cours de route.

Dans l'après-midi nous profiterons d'un moment de détente dans les **thermes de Fortuna**. Le lieu abrite différents bassins, au cœur de jardins tropicaux ou proche des cascades d'eau chaude.

Dîner et nuit à Arenal.

Journée 7

Caño Negro, Arenal et la finca Paraiso Organico

(Environ 220 km - 4 heures de route et 1 heure 30 de bateau)

Départ matinal pour **Caño Negro** où nous ferons une **excursion en bateau à moteur**, bâché, pour observer la faune et la flore dans le **Refugio Nacional de la Vida Silvestre Caño Negro** où évoluent, au détour de la rivière, caïmans, tortues, iguanes de toutes sortes, nombreux oiseaux, singes...

Déjeuner en cours de visite.

Puis visite de la **finca Paraiso Organico**, une ferme bio dans laquelle sont cultivés entre autres, diverses plantations (café, cacao), arbustes et aromates.

Dîner et nuit à Arenal.

Journée 8

Arenal et ses ponts suspendus, puis envol vers Panama City

(Environ 150 km - 3 heures de route)

Le matin, **promenade sur des ponts suspendus** dans la réserve privée naturelle de 250 hectares de forêt primaire tropicale humide, où nous pourrons observer la faune et la flore et bénéficier de différents points de vue sur le volcan, par temps dégagé. Ponctué de ponts fixes et suspendus, le parcours enjambe des canyons depuis lesquels nous profiterons d'une vue plongeante sur la canopée.

Déjeuner au restaurant.

Puis transfert à l'aéroport de San José pour le vol vers Panama City.

Dîner et nuit à Panama City.

Journée 9

Canal de Panama, Portobelo, Panama City

(Environ 250 km - 3 heures de route et 1 heure de train)

Tôt dans la matinée nous partirons en direction de la gare de **Corozal** pour traverser l'isthme à bord du **train Panama Railway**. Nous longerons le **canal de Panama** en admirant les vues sur le **lac Gatun** et la forêt tropicale qui l'entoure. A notre arrivée à Colon, nous prendrons la route en direction des **nouvelles écluses d'Agua Clara**, inaugurées en juin 2016. Depuis le **mirador**, à soixante mètres de hauteur, nous profiterons de la vue sur le canal et ses écluses.

Déjeuner au restaurant.

Bel exemple de l'architecture militaire des XVIIe et XVIIIe siècles, le fort de **Portobelo**, érigé sur la côte Caraïbe, faisait partie du système défensif mis en place par la couronne espagnole pour protéger son commerce transatlantique. Nous visiterons le petit **musée de Portobelo**, installé dans la **Casa de la Aduana**, qui retrace l'histoire de la région et des fortifications militaires coloniales édifiées dans le monde par les Espagnols. A l'intérieur de l'**église San Felipe**, nous admirerons "le Christ noir", célèbre statue en bois noir. De nombreux miracles lui sont attribués, parmi le plus connus figure celui de l'épidémie de choléra qui frappa la région en 1821.

Dîner et nuit à Panama City.

Journée 10

La communauté des Indiens Emberas

(Environ 70 km - 1 heure 30 de route)

C'est à bord de **pirogues** que nous rejoindrons la **communauté des Indiens Emberas**. En chemin, nous observerons la flore et la faune endémiques au bord du lac Gatun.

Déjeuner typique à base de poisson et bananes.

Les **Emberas** sont originaires du Darién, région du sud du pays. Ils vivent encore de manière traditionnelle de la chasse, de la pêche, de l'agriculture et depuis peu de l'artisanat. Au programme : danses traditionnelles, présentation de coutumes et mode de vie par un des chefs du village, introduction à l'artisanat (sculpture en bois, vannerie, confection de bijoux), explication de l'usage des plantes médicinales par le chaman du village et découverte de la fameuse Tagua.

Dîner et nuit à Panama City.

Journée 11

Panama City, puis vol retour vers Paris

(Environ 50 km - 2 heures de route)

Notre découverte de la ville de **Panama City** débutera par les ruines de **Panama la Vieja**. Nous visiterons le **mirador** avant de flâner à travers les ruelles du quartier colonial appelé **Casco Antiguo**. La place de France offre une vue impressionnante sur la ville moderne ; plus loin, la place Simon Bolivar conserve quelques églises, joyaux de l'architecture coloniale.

Déjeuner dans l'enceinte du marché aux poissons.

Nous terminerons notre visite au **musée du canal de Panama**, l'un des plus intéressants de la capitale et dont le bâtiment lui-même fut le siège de la Compagnie Universelle du Canal interocéanique, durant toute la période française de la construction du canal sous l'égide de Ferdinand de Lesseps. A l'intérieur, toutes les étapes de la réalisation de cette merveille de l'ingénierie nous seront expliquées.

Transfert à l'aéroport et envol pour Paris.

Prestations et nuit à bord.

Journée 12

Arrivée à Paris

Arrivée à Paris en début d'après-midi.

Le programme proposé est susceptible de connaître de légères modifications en fonction des changements de jours et heures d'ouverture des sites ou de modification des horaires des vols domestiques. Si tel était le cas, tout serait mis en œuvre pour limiter cela à des modifications dans l'ordre des visites, ou, éventuellement, vous proposer des prestations de remplacement de qualité équivalente.

Départ du 15 février 2021 au 26 février 2021 (12 jours, 10 nuits)

Petit groupe de 8 à 20 participants.

Conférencier

Claudine CAMEL. Diplômée d'archéologie et d'anthropologie.

Tarifs

En chambre Double (2 personnes, 1 lit double)	4 990,00 € / personne
En chambre Twin (2 personnes, 2 lits séparés)	4 990,00 € / personne
En chambre individuelle	supplément +695,00 € / personne

Taxes aériennes au 2 avril 2020, comprises dans le prix : 319,00 € dont 119,00 € de taxe d'aéroport

Ce prix est garanti pour un nombre de participants compris entre **13 et 20 personnes**. Entre 8 et 12 personnes, nous nous réservons le droit de demander un supplément de prix de **115,00 € par personne**. Cet éventuel supplément vous serait demandé plus de 30 jours avant le départ, ou lors de votre inscription si celle-ci intervient à moins de 30 jours.

Vols sur compagnie régulière Air France

Le vol San José / Panama City est opéré par Copa Airlines.

Départ	Arrivée	Vols
Paris - Charles de Gaulle CDG 15/02/2021 - 13:40	San Jose SJO 15/02/2021 - 18:30	AF430
San Jose SJO 22/02/2021 - 14:59	Panama City PTY 22/02/2021 - 17:25	CM145
Panama City PTY 25/02/2021 - 21:20	Paris - Charles de Gaulle CDG 26/02/2021 - 13:35	AF475

Compagnies aériennes alternatives : Iberia, Air Europa

Les horaires des vols mentionnés correspondent à nos réservations à ce jour. La gestion dynamique des réservations par les compagnies aériennes peut nous amener parfois, lorsque nous nous approchons de la date de départ, à modifier nos réservations et à proposer des vols différents. Ces vols seraient alors soit sur la même compagnie, soit sur l'une des compagnies alternatives précisées pour chaque départ.

Si vous devez prendre des engagements (pré acheminements, hôtels, etc.) dont les paramètres dépendent des lieux et horaires mentionnés dans ce document, nous vous invitons à consulter notre site internet sur lequel figurent les dernières mises à jour, ou prendre contact avec notre Service Clients. Les horaires définitifs vous seront communiqués dans le carnet de voyage.

Ces prix sont indépendants des éventuelles fluctuations de change Euro / Dollar.

Ces prix comprennent :

- les vols internationaux ;
- le vol intérieur ;
- les taxes d'aéroport ;
- l'hébergement dans les hôtels mentionnés (normes locales), avec les petits-déjeuners ;
- la pension complète, incluant un jus de fruits par repas ;
- l'accompagnement culturel d'un conférencier Intermèdes, ainsi que de guides locaux ;
- les transferts et déplacements en autocar privé ;
- les excursions en bateau les septième et dixième jour, et en train le neuvième jour ;
- les entrées dans les sites mentionnés au programme ;
- l'assistance rapatriement.

Ces prix ne comprennent pas :

- les boissons autres que celles mentionnées plus haut ;
- les pourboires aux guides et aux chauffeurs ;
- les dépenses personnelles ;
- le port des bagages ;
- l'assurance optionnelle annulation, bagages et interruption de séjour.

OFFRE EXCLUSIVE Chambre à partager

Si vous vous inscrivez seul tout en souhaitant partager votre chambre d'hôtel et si aucun autre voyageur ne peut partager avec vous, Intermèdes a le plaisir de vous offrir **50% du montant du supplément chambre individuelle**.

Supplément aérien

Les tarifs mentionnés correspondent aux tarifs octroyés par les compagnies aériennes auprès desquelles les sièges ont été réservés. Chez certaines compagnies aériennes, ces tarifs peuvent ne plus être disponibles à la vente au-delà d'un certain délai (de quelques jours à trois mois avant le départ dans certains rares cas). En cas de non disponibilité du tarif aérien prévu, nous nous réservons le droit de répercuter tout ou partie de l'éventuelle hausse de prix aérien, qui serait communiquée au moment de l'inscription et soumise à votre accord.

Surtaxes

Les éventuelles surtaxes, rajoutées par les compagnies aériennes postérieurement à la date de publication de nos prix ne sont pas incluses. Ce montant, susceptible de variation à la hausse ou à la baisse jusqu'à 30 jours avant le départ, sera répercuté sur le prix conformément à la législation en vigueur.

Départ de Province

Si vous souhaitez un départ de province, notre service transport effectuera la recherche la plus adaptée. Selon les destinations, les départs de province s'effectuent soit sous forme de pré et post acheminement vers Paris, soit, pour l'Europe notamment, sous forme de vol direct de votre ville vers le lieu de destination. Consultez notre Service Clients pour une étude spécifique.

Hôtellerie (classification en normes locales)

- Costa Rica - Arenal - **Magic Mountain 3★**
Situé à proximité du volcan Arenal et des thermes de Fortuna, l'hôtel dispose d'un restaurant, d'un bar, d'une piscine extérieure, d'un jardin et d'un spa. Les 108 chambres de l'établissement comprennent toutes l'air conditionné, un coffre-fort, une télévision, un réfrigérateur ainsi qu'une salle de bain privée avec sèche-cheveux. Le wifi est gratuit et à priori accessible dans tout l'hôtel, toutefois la connexion reste très aléatoire, surtout dans les chambres.
<http://www.hotelmagicmountain.com/>
- Costa Rica - Monteverde - **Fonda Vela 3★**
Situé à proximité de la réserve biologique de Monteverde, l'hôtel dispose d'une piscine intérieure, d'un restaurant, d'une terrasse, d'un bar et d'un jardin. Les 24 chambres de l'établissement sont toutes équipées d'une télévision à écran plat, d'un minibar et d'une salle de bain privée avec sèche-cheveux. La wifi est gratuite et accessible depuis le hall et le restaurant, la qualité de la connexion restant toutefois très aléatoire.
<https://fondavela.com/>

- Costa Rica - San Jose - **Tryp by Wyndham San José Sabana 4★**
Situé à proximité du plus grand parc urbain du pays, le parc métropolitain La Sabana, l'hôtel dispose d'un restaurant, d'une cafétéria et d'une boutique de cadeaux. Les chambres sont équipées de la climatisation, de la wifi gratuite, d'un sèche-cheveux et d'une télévision à écran plat.
<https://www.wyndhamhotels.com/tryp/san-jose-costa-rica/tryp-by-wyndham-san-jose-sabana/overview>
- Costa Rica - San Jose - **Gran Hotel Costa Rica 4★**
Cet édifice de 1930, à la fois monument historique et architectural, est situé en plein cœur de San José, à proximité de la cathédrale et du théâtre national. Rénové en 2016, l'hôtel dispose d'un restaurant, d'un bar et d'un centre de remise en forme. La wifi est gratuite dans tout l'établissement, la connexion est généralement de bonne qualité mais peut s'avérer aléatoire à certains moments. Toutes les chambres sont équipées de la climatisation, d'une télévision à écran plat, d'un minibar, d'un coffre fort ainsi que d'un sèche cheveux.
<https://www.hilton.com/en/hotels/sjocuq-gran-hotel-costa-rica/>
- Costa Rica - Vallée D'orosi - **Rio Perlas 4★**
Situé dans un écrin de verdure, cet hôtel dispose de deux piscines extérieures, d'un jardin luxuriant, d'un restaurant, de deux bars ainsi que d'un sauna. La wifi est gratuite dans le hall de l'établissement, cependant la connexion peut parfois être aléatoire. Les 69 chambres de l'établissement dispose toutes d'une télévision, d'un mini bar, d'un sèche-cheveux et d'articles de toilette gratuits.
<https://www.rio-perlas.com/>
- Panama - Panama City - **Best Western Plus 4★**
Idéalement situé dans le quartier des affaires, l'hôtel dispose d'une piscine extérieure, d'un toit terrasse avec bar, d'un restaurant, d'un centre de fitness et de la wifi gratuite et accessible dans tout l'établissement. Les 90 chambres sont décorées de façon moderne et sont équipées d'une télévision à écran plat, de la climatisation, d'un minibar, d'un coffre-fort, et d'un sèche-cheveux. Les démarches de l'hôtel pour réduire la consommation d'énergie et respecter l'environnement se traduisent par la présence de lumières LED, de panneaux solaires chauffants la piscine et l'eau des douches, de programmes de recyclage et de lavage spécifiques, ainsi que d'un système permettant de recycler 30% de l'eau utilisé dans les chambres.
<https://www.bwpanamazenhotel.com/>

Si les hôtels mentionnés devaient être modifiés, ils seraient remplacés par des établissements de catégorie similaire. Toutefois les services proposés peuvent varier.

Assurances

Pour votre confort et votre sécurité, l'assurance assistance/rapatriement est incluse dans le prix de voyage si vous résidez en Europe.

Pour plus de garanties, nous vous recommandons de souscrire le jour de votre inscription une des assurances complémentaires annulation/interruption de voyage/bagage suivantes :

Garantie multirisque * : 3,95 % du prix du voyage

Annulation

Lorsque vous devez annuler votre voyage, Assurinco vous rembourse les frais prévus dans nos conditions de vente pour tout motif listé dans les conditions générales de l'assurance (sans franchise en cas de maladie, accident, décès, et avec une franchise pour tous les autres motifs garantis).

Remboursement maximum : 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

Bagages

- En cas de perte, vol ou détérioration de vos bagages, Assurinco vous rembourse à concurrence de 2 000 € par personne.

- En cas de retard d'acheminement, Assurinco vous rembourse les effets de première nécessité à hauteur de 300 € par personne (sur présentation des justificatifs à votre retour de voyage).

Interruption de voyage

Si vous êtes rapatrié, ou devez interrompre votre voyage en cas de :

- maladie grave, hospitalisation ou décès d'un proche;

- inondation, incendie ou cambriolage de votre domicile, résidence secondaire, locaux professionnels;
- une convocation à caractère impératif.

Assurinco vous rembourse la partie de votre voyage non effectuée (avec une franchise d'une nuit) à concurrence de 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

Cette garantie ne peut intervenir qu'après intervention de Mutuaide au titre des garanties d'assistance.

Garantie Multirisque complémentaire carte bancaire * : 2 % du prix du voyage.

Garanties identiques à l'assurance Multirisque, **à condition que vous ayez réglé votre voyage au moyen d'une carte bancaire haut de gamme, comportant une garantie annulation.**

* Les garanties d'assurance sont soumises aux conditions générales de vente décrites dans les notices d'assurance. Le détail des garanties est disponible sur notre site internet www.intermedes.com, ou peut vous être envoyé sur simple demande.

Vous disposez d'une faculté de renonciation définie par les articles L112-2-1 et L112-10 du Code des assurances à la suite de la souscription d'un contrat d'assurance. Conformément aux dispositions de l'article L112-10 du Code des assurances, l'Assuré qui souscrit à des fins non professionnelles un contrat d'assurance constituant un complément d'un bien ou d'un service vendu par un intermédiaire, **s'il justifie d'une garantie antérieure** pour l'un des risques couverts par le présent contrat, peut renoncer à ce dernier, sans frais ni pénalités tant qu'il n'a pas été intégralement exécuté ou que l'Assuré n'a fait intervenir aucune garantie.

Cette renonciation doit intervenir dans un délai de **quatorze (14) jours calendaires** à compter de la conclusion du contrat. La demande écrite doit être remise en main propre ou envoyée par courrier recommandé.

Informations pratiques

Costa Rica

Formalités pour les ressortissants français : aucun visa n'est nécessaire. Un passeport valide 6 mois après la date de retour suffit.

Pour tout mineur ne voyageant pas avec ses parents ou voyageant avec un seul de ses parents, une nouvelle réglementation astreint à des formalités particulières publiées sur le site <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1922>. Dans tous les cas de figure, nous vous recommandons d'emporter une **copie du livret de famille et lorsque l'enfant ne voyage pas avec ses deux parents une autorisation du deuxième parent**. Pour plus de précisions consultez notre Service Clients.

Heure locale : le décalage horaire est de 7 heures en moins par rapport à la France en hiver, 8 heures en été.

Climat : il existe plus de 20 microclimat au Costa Rica influencés par le Pacifique d'un côté, la Caraïbe de l'autre et entre les deux une cordillère qui traverse le pays du nord-ouest au sud-est. Si le climat peut être très variable d'une région à l'autre, on observe malgré tout deux saisons distinctes : la saison sèche (de décembre à avril) et la saison humide (de mai à novembre) Les températures moyennes annuelles varient de 17°C dans les terres à 30°C sur les côtes. La vallée centrale jouit d'une température moyenne de 20°C tout au long de l'année. A San José en février / mars, les températures varient de 15 à 26°C. Nous attirons également votre attention sur la difficulté à visualiser les volcans quelles que soient l'heure de la journée et la période.

Santé : aucun vaccin n'est obligatoire. Il est toutefois conseillé d'être à jour des rappels de vaccins DT Polio et de se prémunir contre les hépatites A et B. Les normes d'hygiène sont globalement respectées, évitez toutefois de consommer des aliments achetés dans la rue, buvez de préférence de l'eau en bouteille et habituez-vous lentement aux boissons et aliments locaux.

Tenue vestimentaire : nous vous conseillons d'emporter des vêtements de coton légers et confortables, ainsi que des vêtements chauds notamment pour la visite des volcans en altitude. Prévoyez des chaussures de randonnée imperméables et des vêtements de pluie car les ondées peuvent survenir à tout moment, un chapeau et des lunettes de soleil. Un répulsif anti-moustiques de type tropical est indispensable.

Electricité : le courant est de 110 volts. Les prises électriques sont de type américain (fiches plates). Un adaptateur est nécessaire.

Change : la monnaie est le Colon, divisé en 100 centimos. A ce jour (avril 2020) 1 euro = 628 CRC.

Il est nécessaire d'emporter des dollars (chèques de voyage ou liquide). Les chèques de voyage en euros ne sont pas acceptés. Les cartes bancaires Eurocard Mastercard, Visa et American Express sont acceptées dans la plupart des grandes villes. Le retrait d'espèces aux guichets automatiques est possible avec les cartes internationales.

Téléphone : depuis le Costa Rica vers la France, composez le 00 33 suivi du numéro de votre correspondant (sans le 0 initial). Depuis la France vers le Costa Rica, composez 00 506 suivi du numéro du correspondant.

BON A SAVOIR

Hébergements : L'écosystème du Costa Rica représente à lui seul plus de 6% de la biodiversité de la planète, et plus de 26% du territoire costaricien est en zone protégée. Le pays a pour objectif d'atteindre une empreinte écologique neutre d'ici 2021. A ce jour, il utilise presque 100% de ressources renouvelables comme l'hydraulique, la géothermie, l'éolien, etc. En parallèle, un système d'hébergement touristique aux pratiques responsables et durables a été mis en place dans tout le pays. Ces hébergements respectueux de l'environnement sont tournés vers une gestion écoresponsable des ressources qui peut se traduire au quotidien par une économie de l'eau et de l'électricité mais également un confort limité de certains équipements consommant de l'énergie dans les parties communes et/ou chambres (pas de climatisation, pas de sèche-cheveux, etc). Il est donc à souligner que d'une façon générale, l'hôtellerie proposée au Costa Rica ne correspond pas toujours au standard européen et peut paraître assez inégale entre les hébergements eux-mêmes. Nous essaierons toujours de rechercher le meilleur qualité/prix pour les hôtels proposés.

Nourriture : en Amérique centrale, la gastronomie locale n'est pas particulièrement réputée pour sa saveur ou sa créativité. La cuisine reste simple, peu variée et peu épicée mais nourrissante. Le riz et les haricots entrent dans la composition de tous les plats, ainsi que le poulet et la viande de bœuf. Le café est la boisson la plus prisée au Costa Rica. Les *batidos* sont des boissons fraîches à base de fruits mixés avec de l'eau ou du lait. Pour les locaux, partager un repas est essentiel, il représente un véritable moment de cohésion sociale.

Panama

Formalités pour les ressortissants français : aucun visa n'est nécessaire. Un passeport valide 6 mois après la date de retour suffit.

Pour tout mineur ne voyageant pas avec ses parents ou voyageant avec un seul de ses parents, une nouvelle réglementation astreint à des formalités particulières publiées sur le site <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1922>. Dans tous les cas de figure, nous vous recommandons d'emporter une **copie du livret de famille et lorsque l'enfant ne voyage pas avec ses deux parents une autorisation du deuxième parent**. Pour plus de précisions consultez notre Service Clients.

Formalités sous douanes : les voyageurs en provenance de Guinée, de la Sierra Leone ou du Libéria, ou ayant séjourné dans ces pays durant les vingt-et-un jours précédant leur départ pour le Panama, ne sont pas admis sur le territoire panaméen. Ils se verront interdire l'accès à bord des vols desservant le pays.

Par ailleurs, lors de votre passage sous douane à l'arrivée à Panama city, les autorités peuvent vérifier votre solvabilité à hauteur de cinq cents dollars.

Heure locale : le décalage horaire est de 7 heures en moins par rapport à la France en hiver, 8 heures en été.

Santé : aucun vaccin n'est obligatoire. Il est toutefois conseillé d'être à jour des rappels de vaccinations DT Polio, hépatite A, typhoïde et tétanos. Evitez de consommer des aliments achetés dans la rue, buvez de préférence de l'eau en bouteille et habituez-vous lentement aux boissons et aliments locaux.

Climat : le Panama bénéficie d'un climat tropical, avec une saison sèche de janvier à mai et une saison des pluies d'avril à décembre. Il est plus particulièrement humide sur la côte caraïbe, tempéré au centre du pays et plus sec sur la côte pacifique. A Panama city en février/mars les températures varient de 25 à 32°C. Nous vous conseillons d'emporter un maillot de bain.

Electricité : le courant électrique est de 110 volts. Les prises électriques sont de type américain (fiches plates). Un adaptateur est nécessaire.

Change : la monnaie du Panama est le Balboa, lui-même indexé sur le dollars américain. A ce jour (avril 2020) 1 euro = 1.08 PAB ou \$US. Toutefois la monnaie couramment utilisée est le Dollar américain, il est donc nécessaire de changer vos Euros en Dollars avant le départ. Les cartes bancaires sont acceptées dans bon nombre d'hôtels, magasins, restaurants, en particulier les cartes Visa International, American Express et MasterCard.

Téléphone : depuis le Panama vers la France : 00 33 suivi du numéro du correspondant (sans le 0 initial). Depuis la France vers le Panama : 00 507 suivi de l'indicatif de la ville + numéro du correspondant.

BON A SAVOIR

Dans le cadre de notre devoir d'information et de conseil, nous attirons votre attention sur le fait que la ville de Colon, où votre programme transite le 9e jour, est déconseillée par le Ministère des Affaires étrangères. Pour cette raison aucune visite de la ville n'est envisagée. Nous vous invitons à prendre connaissance de l'intégralité de l'avis publié sur le site du **Ministère des Affaires Étrangères**.

Prévisions météorologiques

Nous vous conseillons de consulter les prévisions météorologiques la veille de votre départ sur le site de **la chaîne météo** ou de **météo France**.

Informations voyageurs : sécurité et situation sanitaire

Pour chaque pays, le **ministère des Affaires Etrangères** (<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>) publie des fiches conseils aux voyageurs sur son site internet. Vous y trouverez les dernières recommandations notamment en matière de sécurité, formalités et santé.

Nous vous recommandons fortement de consulter ces sources d'information régulièrement, jusqu'à la veille de votre départ. Nous tenons également ces fiches à votre disposition sur simple demande au 01 45 61 90 90.

Bibliographie

Costa Rica

- Le Costa Rica, Christian Rudel, Ed Karthala
- Costa Rica: voyage au cœur du vivant Stéphan Bonneau, Ed Vigot coll Guides Voir
- Costa Rica, Nathalie Pujo, Ed Hachette coll Guides Voir
- Costa Rica, Mara Vorhees et Matthew Firestone Ed Lonely Planet

Panama

- Panama, Marc Rigole, Ed Ulysse
- Trafic de drogue...Trafic d'états, Frédéric Ploquin et Eric Merlen, ed Fayard
- Le canal de Panama : l'autre rêve de Ferdinand de Lesseps, Christophe Philibert, ed Non Lieu
- Panama : Armand Reclus et le canal des deux océans, Gérard Fauconnier, ed Atlantica
- Etats-Unis et le canal de Panama, Georges Fischer, ed l'Harmattan