ÉDITION 2026
VÉRIFIÉ EN NOV. 2026



COSTA RICA

LE GUIDE DE VOYAGE INDÉPENDANT

PURA VIDA · COSTA RICA

Voyez ce qui vaut le voyage.

Sept lieux qui valent un voyage à eux seuls. Seize à prévoir. Vingt-six à faire un détour.

07	16	26	27
INCONTOURNABLE	PRIORITÉ	SI LE TEMPS	EXPÉRIENCES

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Planifiez selon la valeur, pas la popularité.

Ce guide classe les lieux en fonction de ce qui mérite de modifier vos projets : l'unicité, l'attrait emblématique et la profondeur. La difficulté, le coût et la foule sont des filtres et non des pénalités. Le résultat est une liste restreinte sur laquelle vous pouvez réellement construire un voyage.

Les trois niveaux

INCONTOURNABLE Ça vaut le détour à lui tout seul. Ce sont les ancres ; construire l'itinéraire autour d'un ou deux.

PRIORITÉ Un à trois jours, soit l'essentiel d'un itinéraire régional. Ajoutez-les lorsqu'ils correspondent à la géographie.

SI LE TEMPS Demi-journées, étapes et compléments faciles. C'est bien quand ils sont en route ; cela ne vaut pas la peine de remodeler le voyage.

Note sur l'exactitude

Chaque prix, permis et fermeture mentionnés dans ce guide ont été vérifiés en novembre 2026 par rapport aux SINAC, MINAE, OVSICORI et aux informations de l'opérateur. Les choses changent vite au Costa Rica. Considérez les chiffres comme des chiffres de planification, et non comme des devis, et confirmez-les la veille de votre départ.

Sommaire

01 **La carte** 03
Où tout est, et les deux portes.

02 **La sélection** 04
Les 23 lieux clés en un coup d'œil.

03 **Sept incontournables** 05
Les endroits qui valent le détour.

04 **Seize priorités** 13
Une page par lieu, un à trois jours chacun.

05 **Vingt-six détours** 30
Demi-journées, étapes et arrêts saisonniers.

06 **Vingt-sept expériences** 36
Chacun est lié à l'endroit où il est le meilleur.

07 **Quand partir** 41
Mois par mois, par faune et météo.

08 **Organiser le voyage** 42
Itinéraires, commande de réservation, budget, emballage.

Lisez les lignes d'état. Les parcs du Costa Rica ferment pour cause d'activité volcanique, de pluie, d'entretien et de protection de la faune. Les notes « État actuel » font partie des conseils et non des petits caractères.

Petit pays. Longues distances.

Le Costa Rica semble compact sur une carte, mais les routes de montagne, les traversées en bateau et la pluie rendent les temps de trajet plus longs que ne le suggèrent les kilomètres. Utilisez cette carte pour regrouper des lieux, pas pour naviguer.



Incontournable (7) · Priorité (16) · Si le temps (26) · SJO · San José / Alajuela · LIR · Libéria

Deux passerelles internationales

SJO (San José / Alajuela) est la principale porte d'entrée vers Arenal, Monteverde, les Caraïbes, la Vallée Centrale et le sud. **LIR** (Libéria) est la meilleure porte pour Guanacaste, Nicoya et Rincón de la Vieja.

Trajets approximatifs : SJO–La Fortuna 3 h ; LIR–La Fortuna 2,5 heures ; LIR–Tamarindo 1 à 1,5 h ; SJO–Uvita 3,5 à 4 heures ; SJO–Puerto Viejo 4 à 5 heures. Ajoutez 30 à 60 minutes en cas de pluie, de travaux ou d'un arrêt.

Comment regrouper un voyage

Boucle Nord : Arenal → Monteverde → Rincón / Guanacaste. **Caraïbes :** Tortuguero → Sarapiquí → Puerto Viejo. **Sud :** Uvita → Sierpe → Drake / Corcovado → Golfo Dulce.

N'essayez pas de traverser le pays deux fois en une semaine. Deux bases par semaine sont une bonne règle ; trois est ambitieux ; quatre sont des vacances en voiture.

Les 23 lieux clés.

Les sept incontournables et les seize lieux prioritaires, avec les deux chiffres qui comptent le plus lors de l'organisation d'un itinéraire : combien de temps rester et quand partir. Le séjour est un minimum suggéré, pas un maximum ; Les « meilleurs mois » sont une fenêtre à long terme et non une garantie.

#	LIEU	NIVEAU	DURÉE	MEILLEURE PÉRIODE
01	**Volcan Arenal et La Fortuna** Plaines du Nord / Chaîne volcanique centrale (Alajuela)	INCONTOURNABLE	3 à 4 jours	De décembre à avril
02	**Forêt nuageuse de Monteverde-Santa Elena** Monts Tilarán (Puntarenas)	INCONTOURNABLE	2 à 3 jours	De décembre à avril
03	**Parc National Corcovado / Péninsule d'Osa** Pacifique Sud / Péninsule d'Osa	INCONTOURNABLE	3 à 4 jours	De décembre à avril
04	**Parc National de Tortuguero** Nord des Caraïbes	INCONTOURNABLE	2 à 3 jours	juillet-octobre
05	**Cerro Chirripó** Chaîne de Talamanca (San Gerardo de Rivas)	INCONTOURNABLE	3 jours	De décembre à avril
06	**Île del Coco (Île Cocos)** Pacifique Est, au large de Puntarenas	INCONTOURNABLE	10 à 12 nuits	De juin à novembre
07	**Canyon du Río Pacuare (2 jours)** Versant Caraïbe / Turrialba-Squirres	INCONTOURNABLE	2 jours / 1 nuit	De décembre à avril
08	**Parc national Manuel-Antonio** Pacifique central	PRIORITÉ	2 à 3 jours	De décembre à avril
09	**PN du Volcan Tenorio / Río Celeste** Plaines du Nord (porte de Bijagua)	PRIORITÉ	Demi-journée – 1 journée	De décembre à avril
10	**Parc national du volcan Poás** Vallée Centrale (Alajuela)	PRIORITÉ	Demi-journée	De décembre à avril
11	**Parc national Rincón de la Vieja** Guanacaste (ACG)	PRIORITÉ	1 à 2 jours	De décembre à avril
12	**Cahuita-Puerto Viejo (y compris Manzanillo/Gandoca)** Sud des Caraïbes	PRIORITÉ	3 à 4 jours	Février-avril · Septembre-octobre
13	**Parc national Uvita / Marino Ballena** Pacifique Sud	PRIORITÉ	2 à 3 jours	juillet-avril
14	**Mangroves de Sierpe-Térraba** Pacifique Sud (Sierpe)	PRIORITÉ	Demi-journée	De décembre à avril
15	**Golfe Dulce / Piedras Blancas** Pacifique Sud	PRIORITÉ	2 à 3 jours	De décembre à avril
16	**Sarapiquí / La Selva** Plaines du Nord (Heredia)	PRIORITÉ	2 à 3 jours	De décembre à avril
17	**Parc national Santa Rosa (ACG)** Guanacaste du Nord	PRIORITÉ	1 à 2 jours	De décembre à avril
18	**Réserve faunique nationale d'Osional** Péninsule de Nicoya (au nord de Nosara)	PRIORITÉ	3 à 4 nuits	De juillet à décembre
19	**Îles aux chauves-souris / Islas Murciélagos** Nord de Guanacaste (zone marine de Santa Rosa)	PRIORITÉ	1 jour	Mai-novembre
20	**San Gerardo de Dota / Los Quetzales** Chaîne de Talamanca (Vallée de la Savegre)	PRIORITÉ	1 à 2 jours	De janvier à juin
21	**Refuge faunique Caño Negro** Plaines du Nord (Los Chiles)	PRIORITÉ	1 jour	De décembre à avril
22	**Pavons** Pacifique Sud (rive sud du Golfo Dulce)	PRIORITÉ	3 à 5 jours	Avril-octobre
23	**Plages de la péninsule de Nicoya** Péninsule de Nicoya / Guanacaste	PRIORITÉ	5 à 7 jours	De décembre à avril

03 · SEPT INCONTOURNABLES

Ça vaut le vol.

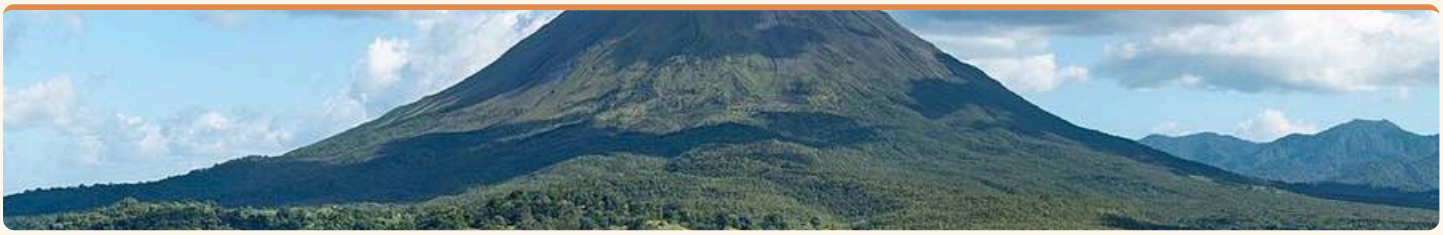
Ce sont les points d'ancrage : des lieux qui justifient à eux seuls le voyage international. Vous n'avez pas besoin des sept. Choisissez-en un ou deux, puis laissez le reste de l'itinéraire suivre la géographie.

Volcan Arenal et La Fortuna · Forêt nuageuse de Monteverde–Santa Elena · Parc national du Corcovado / péninsule d'Osa · Parc national de Tortuguero · Cerro Chirripó · Isla del Coco (île Cocos) · Canyon du Río Pacuare (2 jours)

Volcan Arenal et La Fortuna

Plaines du Nord / Chaîne volcanique centrale (Alajuela)

Une vallée avec un volcan de carte postale, des sources géothermiques, une cascade et une forêt tropicale. Le parc est un seul sentier ; le cluster est la raison de venir.



Arenal du côté de La Fortuna. Le cône est souvent enveloppé de nuages en milieu de matinée.

Pourquoi le voyage en vaut la peine

Le parc national Arenal est à lui seul une promenade dans un champ de lave. La Fortuna ajoute des sources chaudes, une cascade, des ponts suspendus et des promenades nocturnes dans la forêt tropicale : quatre expériences dans une seule base.

- **Quatre paysages, une vallée.** Volcan, sources géothermiques, cascade de rivière et forêt tropicale, le tout à moins de 30 minutes de La Fortuna.
- **Pas de lave, toujours emblématique.** La dernière activité magmatique s'est terminée en 2010. Le tirage au sort est le cône parfait, les champs de lave de 1968 et les sources chaudes ; Les sentiers du sommet et du Cerro Chato sont fermés.
- **Facile à atteindre, difficile à égaler.** Environ 3 h depuis SJO et 2,5 h depuis LIR. Une première étape naturelle avant Monteverde ou Río Celeste.

À faire

Parc national du Volcan Arenal

2–3 H · FACILE · BILLET DE PARC

Parcourez les coulées de lave de 1968 et cherchez le cône entre les nuages. Les sentiers sont courts; le volcan se cache souvent en milieu de matinée.

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Sources chaudes

2–4 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Sources commerciales (Tabacón, Baldí, EcoTermales) versus piscines gratuites au bord de la rivière (El Choyín). Les ressorts commerciaux sont plus faciles ; les gratuits sont plus chauds et plus locaux.

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Cascade de La Fortuna

2 H · 500 PAS · ~20 US$

Une cascade de 70 m avec un trou de baignade. Les escaliers sont raides mais courts ; allez-y tôt pour éviter les groupes de touristes.

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Ponts suspendus de Mistico

2–3 H · FACILE · GUIDE EN OPTION

Un réseau de ponts suspendus à travers la forêt tropicale secondaire ; bon pour les familles et l'observation des oiseaux. Mistico est le plus pratique ; Monteverde est plus sauvage.

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	3 à 4 jours
Depuis l'aéroport	~3h / ~2,5h
Effort	Bas-moyen
Budget	Parc 16,95 US$; sources et visites en sus.
Permis	Aucun

SITUATION ACTUELLE

Aucune coulée de lave depuis octobre 2010 ; Les sentiers du sommet et du Cerro Chato sont fermés à long terme.

À RÉSERVER

Entrée du parc	Premier créneau ; les vues sur le volcan sont meilleures tôt.
Sources chaudes	Les pass journaliers du soir se vendent en haute saison.

À AJOUTER ENSUITE

Rio Celeste 1h30

Une rivière bleue et une cascade dans le parc national du volcan Tenorio. Une longue demi-journée de…

Forêt nuageuse de Monteverde-Santa Elena

Monts Tilarán (Puntarenas)

Une forêt nuageuse sur la ligne de partage des eaux continentales, où les arbres sont des jardins et où le temps change de minute en minute. Venez pour la forêt, pas pour un quetzal garanti.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Monteverde n'est pas un parc. Il s'agit d'une crête de forêt nuageuse, de deux réserves distinctes, d'une communauté fondée par les Quakers et d'un village qui a transformé la recherche sur la canopée en une économie touristique. La forêt en est la raison ; la tyrolienne est le bonus.

- **Forêt nuageuse, pas forêt tropicale.** Les forêts tropicales humides couvrent moins de 0,3 % des terres émergées de la planète. Monteverde protège l'un des exemples les plus intacts : mousses, orchidées, broméliacées et arbres qui boivent de l'eau…
- **Deux réserves, deux jours différents.** Monteverde Reserve est le classique, avec des circuits chronométrés et un pont suspendu. Santa Elena est plus petite, plus haute, gérée par la communauté et plus calme, avec une vue sur Arenal par temps clair. Ils sont…
- **Le berceau du canopy tour, pas de la tyrolienne.** Une tyrolienne de recherche a été installée à La Selva en 1979 ; la visite commerciale de la canopée a été développée ici dans les années 1990. L'affirmation est un « tourisme de canopée moderne », et non un « tourisme inventé… »

À faire

Réserve de forêt nuageuse de Monteverde

2–4 H · FACILE À MODÉRÉ · RÉSERVER UN CRÉNEAU

La réserve protège environ 4 100 ha de forêt nuageuse et ouvre de 7h30 à 16h. Trois circuits s'étendent du Sentier Essence de 1,4 km au Sentier 4,1 km…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Réserve de la forêt nuageuse de Santa Elena

2 À 3 H · FACILE À MODÉRÉ · 10 000 ₡

Une réserve de 310 ha gérée par le lycée Santa Elena, sur le versant caraïbe de la fracture. Il est plus petit et souvent plus silencieux…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Auvent / tyrolienne

2–3 H · MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

C'est à Monteverde que la visite commerciale de la canopée a pris forme dans les années 1990. Des opérateurs tels que Selvatura, Treetopia, 100% Aventura, Monteverde Extremo et The Original…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Ponts suspendus

1,5–3 H · FACILE · BILLET

Selvatura dispose d'un réseau de huit ponts suspendus ; Le Sky Walk de Treetopia en compte six. Les deux vous mettent au niveau de la voile sans harnais, ce qui fait…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	2 à 3 jours
Depuis l'aéroport	~3 à 3,5 heures / ~4 à 4,5 heures
Effort	Modéré
Budget	Réservez entre 25 et 30 USD ; tyrolienne et ponts en sus.
Permis	Aucun

SITUATION ACTUELLE

Les observations de quetzal ne sont pas garanties ; San Gerardo de Dota est le site le plus fiable.

À RÉSERVER

Réserve de Monteverde	Créneaux horaires ; réserver en ligne, première navette à 7h30.
Sainte Hélène	L'autoguidage ne nécessite aucune réservation ; les guides réservent à l'avance.

À AJOUTER ENSUITE

Rio Celeste — 2,5 à 3 heures

Une rivière bleue et une cascade dans le parc national du volcan Tenorio. Un long détour par…

Corcovado et péninsule d'Osa

Pacifique Sud / Péninsule d'Osa

L'une des dernières grandes forêts tropicales de plaine du côté Pacifique de l'Amérique centrale. Vous ne le traversez pas en voiture ; vous prenez un bateau, marchez avec un guide et dormez à l'intérieur du parc si vous le pouvez.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Le Corcovado n'est pas un point de vue. Il s'agit d'une forêt tropicale en activité de la taille d'un petit parc rural, avec un littoral, une réserve marine et une station de recherche en son centre. La valeur n'est pas un seul animal ; c'est combien vous pouvez en voir en une journée.

- **L'une des forêts les plus denses de la planète.** Le parc protège environ 42 570 ha de terres et 5 375 ha de mer. SINAC le décrit comme abritant environ 2,5 % de la biodiversité mondiale : quatre espèces de singes, des tapirs, des aras,…
- **Sirena est la station de la faune.** Sirena est le seul secteur doté de lits et de repas, et la meilleure base pour l'aube et le crépuscule. Le plafond quotidien est de 366 (230 visiteurs journaliers, 105 passant la nuit, 31…
- **La côte fait partie du parc.** Le Corcovado est à la fois une forêt tropicale et une plage : le sentier côtier de La Leona, les bateaux de Drake Bay et le récif d'Isla del Caño. Vous pouvez combiner jungle, saison des baleines et plongée avec tuba…

À faire

Gare de Sirène

2 JOURS · GUIDÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Sirena est la station à laquelle la plupart des gens pensent lorsqu'ils disent « Corcovado ». Il a la plus forte densité de faune, les seuls lits, repas et sentiers…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Sentiers de la rivière Claro

3–5 H · BOUEUX · GUIDE REQUIS

Le réseau de sentiers suit les rivières et les anciennes routes forestières à travers la forêt primaire. Il fait chaud, humide et souvent boueux ; la récompense est la chance…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Gare de San Pedro

7,5 H · GUIDÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

San Pedrillo est l'excursion d'une journée la plus simple au départ de Drake Bay : un bateau de 45 minutes, un premier sentier plat, une cascade et…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Île du Caño

6 H · SNORKEL · RÉSERVATION À L'AVANCE

Une petite île à environ 45 minutes de bateau de Drake Bay, avec une barrière de corail, une eau claire et deux séances de snorkeling. La tournée GetYourGuide…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	3 à 4 jours
Depuis l'aéroport	5 à 6 heures
Effort	Modéré-élevé
Budget	Entrée 15 US$/jour ; Forfaits nuitée Sirena à partir de ~345$US.
Permis	Guide agréé + permis requis

SITUATION ACTUELLE

Sirène 366/jour ; San Pedro 120 ; La Leona, Los Patos et El Tigre 80 chacun. Sirena, Los Patos et El Tigre ferment en octobre.

À RÉSERVER

Guide / opérateur	Réservez d'abord ; le guide est obligatoire.
Hébergement Sirène	Réservez les lits et les repas des mois à l'avance.

À AJOUTER ENSUITE

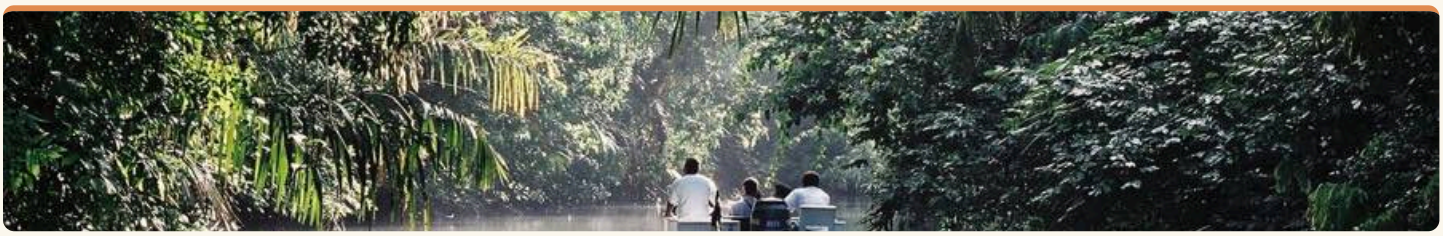
Golfe Dulce — 2 à 2,5 heures

Un fjord tropical avec des dauphins et des eaux calmes. Un bon palier de décompression après le Corcovado,…

Parc National de Tortuguero

Nord des Caraïbes

Un labyrinthe sans route de canaux et de forêt tropicale sur la côte caraïbe, et la plus importante plage de nidification des tortues vertes de l'hémisphère occidental. Vous arrivez en bateau ; le village n'a pas de voitures.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Tortuguero, c'est deux voyages en un : un safari sur un canal à travers une forêt inondée et une nuit sur une plage de nidification. Ni l'un ni l'autre n'est possible en voiture, c'est pourquoi l'endroit ressemble toujours à une frontière.

- **Les tortues viennent par milliers.** Tortuguero est la plus grande colonie de tortues vertes de l'hémisphère occidental. Les tortues vertes nichent de juillet à octobre, avec un pic d'août à septembre ; les tortues luth débarquent de mars à juin. L'accès de nuit se fait uniquement avec…
- **Les canaux sont la route.** Le parc protège environ 76 937 ha de canaux, de lagons et de forêt tropicale. Il n'y a pas de route : on arrive en bateau depuis La Pavona ou en petit avion, et…
- **Un village sans voitures.** Le village de Tortuguero est situé sur un banc de sable entre le canal et la mer. Les passerelles remplacent les rues, le Sea Turtle Conservancy explique la recherche, et la station du parc se trouve à…

À faire

Tour en bateau sur les canaux

2–3 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

La visite standard parcourt les canaux étroits du parc à bord d'un petit bateau, avec un guide scrutant les berges à la recherche de singes, paresseux, caïmans, hérons…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Faites du kayak sur les canaux

2,5 H · FACILE-MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Une excursion guidée en kayak couvre moins de distance qu'un bateau mais vous rapproche de l'eau et des canaux dans lesquels un moteur ne peut pas entrer.…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Visite nocturne de nidification des tortues

2 H · NUIT · GUIDE AGRÉÉ

De juillet à octobre, des guides agréés emmènent de petits groupes sur la plage de nidification à la tombée de la nuit. Vous attendez qu'une tortue soit confirmée, puis marchez…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Promenade nocturne dans la forêt tropicale

2 H · NUIT · RÉSERVEZ À L'AVANCE

La forêt à la tombée de la nuit est un écosystème différent : des grenouilles aux yeux rouges, des oiseaux endormis, des serpents, des insectes et parfois des tatous ou des fourmiliers. Il fonctionne toute l'année et…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	juillet-octobre
Durée	2 à 3 jours
Depuis l'aéroport	5 à 6 heures
Effort	Faible à modéré
Budget	Entrée en sus ; tarifs des bateaux publics plafonnés à partir du 1er juillet 2026 ; rester au village.
Permis	Billet d'entrée

SITUATION ACTUELLE

Dernier bateau vers 16h30 ; les traversées à basse mer peuvent prendre plus de temps; promenades avec les tortues uniquement avec un parc ou des guides agréés.

À RÉSERVER

Billet de parc	SINAC en ligne ; non vendu à la porte.
Bateau	Confirmez le dernier départ avant de réserver une arrivée tardive.

À AJOUTER ENSUITE

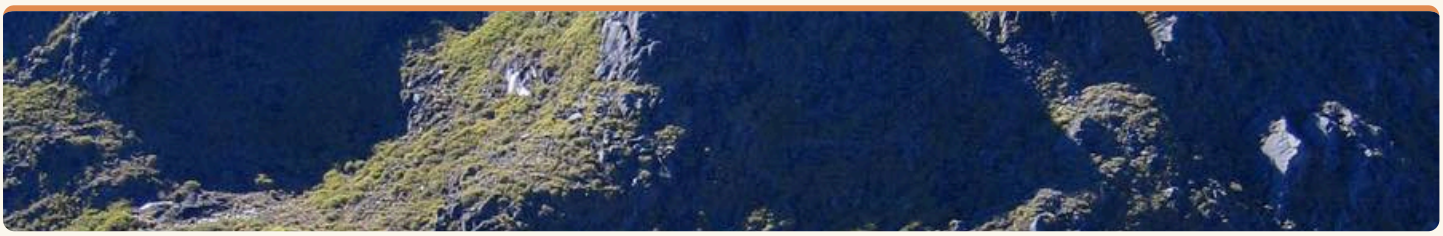
Pacuaré — 3 à 4 heures

La prochaine grande rivière : du rafting de classe III à IV et un canyon sans route. Une aventure naturelle…

Cerro Chirripó

Chaîne de Talamanca (San Gerardo de Rivas)

Le plus haut sommet du Costa Rica culmine à 3 820 m, atteint par une montée de 14,5 km jusqu'à un refuge de montagne simple et une marche à l'aube jusqu'à un sommet composé de deux océans. C'est le seul paramo alpin tropical du pays.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Chirripó n'est ni un volcan ni une plage. C'est un paysage glaciaire de lacs, de flèches rocheuses et de páramo, avec un système de permis qui maintient la montagne tranquille.

- **Le toit du Costa Rica.** Culminant à 3 820 m, le Cerro Chirripó est le point culminant du pays et l'un des plus hauts sommets d'Amérique centrale. Par une matinée claire, le sommet semble…
- **Un paysage glaciaire.** Le parc protège environ 50 150 ha de forêt nuageuse, de forêt subalpine et de páramo. Vallées en U, moraines et lacs comme la Laguna Ditkevi sont des reliques des dernières glaces…
- **Une montagne contrôlée par permis.** Seules 60 personnes environ peuvent dormir à la Base Crestones chaque nuit. L'entrée et les lits sont deux réservations distinctes, et la fenêtre de saison sèche se vend des mois à l'avance.

À faire

San Gerardo vers Base Crestones

14,5 KM · +2 000 M · 6–10 H

L'itinéraire standard commence au poste de garde forestier de San Gerardo de Rivas (1 520 m) et monte à travers la forêt nuageuse jusqu'à Base Crestones (3 400 m…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Sommet à l'aube

5,1 KM · +450 M · 2–3 H DE MONTÉE

Depuis le refuge, un sentier de 5,1 km monte encore 450 m jusqu'au sommet. La plupart des gens partent vers 03h00 pour atteindre le sommet pour…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Camp de base de Crestones

3 400 M · 60 LITS · RÉSERVATION À L'AVANCE

La Base Crestones est le seul hébergement à l'intérieur du parc : des dortoirs superposés, des douches froides et une cuisine basique. Il n'y a ni camping ni village;…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Lacs glaciaires

VALLE DE LOS LAGOS · FACILE-MODÉRÉ · JOURNÉE SUPPLÉMENTAIRE

Avec une deuxième nuit au refuge, les lacs et les vallées secondaires s'ouvrent : la lagune Ditkevi, la vallée de Morrenas et la crête de Ventisqueros. Ils…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	3 jours
Depuis l'aéroport	3 à 4 heures
Effort	Très élevé
Budget	Entrée ~18 US$ plus 13 % IVA ; lits ~30-50 US$.
Permis	Permis + Socle Crestones lit

SITUATION ACTUELLE

Environ 60 lits par nuit, vendus en quelques heures en haute saison ; réservez environ six mois à l'avance ; confirmer avec SICORE.

À RÉSERVER

Permis SINAC	En ligne; la saison sèche se vend en quelques heures.
Lit à crestones	Réservez auprès du Consorcio après le permis.

À AJOUTER ENSUITE

San Gerardo de Dota — 2 à 3 heures

Pays du Quetzal dans une haute vallée de forêt nuageuse. Une douce pause de récupération après Chirripó.

Île du Coco

Pacifique Est, au large de Puntarenas

Une île de forêt tropicale située à 550 km au large de la côte Pacifique, accessible uniquement par bateau de croisière, avec des stations de nettoyage des requins-marteaux et certaines des plongées pour gros animaux les plus fiables du Pacifique oriental.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Cocos n'est pas un arrêt à la plage. Il s'agit d'un parc national isolé et d'un site UNESCO où la plongée est la raison, la traversée est le prix, et l'île elle-même est une forteresse couverte de nuages.

- **Un sanctuaire de requins.** Le parc protège environ 199 790 ha, soit 2 390 ha de terres et 197 400 ha de mer. Les requins-marteaux halicornes se rassemblent dans les stations de nettoyage ; requins soyeux, requins baleines, requins tigres et géants…
- **Une île de forêt tropicale.** Cocos s'élève tout droit du Pacifique dans une forêt nuageuse, des cascades et des falaises. Les baies de Chatham et Wafer sont les seuls mouillages faciles, et le poste de garde forestier est le…
- **Croisière ou rien.** Il n'y a pas d'hôtels, pas d'excursions d'une journée et pas de piste d'atterrissage. Chaque visiteur arrive sur un bateau de croisière sous licence après une traversée d'environ 36 heures, et les numéros de plongeurs sont…

À faire

La traversée de 36 heures

36 H · CROISIÈRE · PLEINE MER

Le bateau quitte Puntarenas et dure environ 36 heures dans chaque sens. Les premier et dernier jours sont consacrés au passage au large : dormir, gréer le matériel, surveiller…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Requins marteaux et gros pélagiques

JUIN-NOVEMBRE · AVANCÉ · COURANTS

Les requins-marteaux halicornes se rassemblent en bancs dans les stations de nettoyage telles que Bajo Alcyone, souvent par centaines. Requins soyeux, requins pointes noires, requins tigres, raies aigles…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Conditions de récif et de plongée

30–35 M · AOW + 50 PLONGÉES · ASSURANCE DAN

La plupart du temps, quatre plongées sont organisées à partir d'annexes, souvent profondes et presque toujours dans le courant. Les opérateurs ont généralement besoin d'Advanced Open Water et de 50 à 100 plongées enregistrées.…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

L'île de la forêt tropicale

2 390 HA · DÉBARQUEMENT · ESCORTE DE RANGERS

Entre les plongées, les bateaux atterrissent parfois à Chatham ou à Wafer Bay pour une promenade guidée par un garde forestier. L'île est escarpée, humide et couverte de forêt nuageuse,…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De juin à novembre
Durée	10 à 12 nuits
Depuis l'aéroport	2h + 36h
Effort	Plongée avancée
Budget	Croisière 6 000 à 8 500 USD ; frais de parc ~554US$.
Permis	Organisé par l'opérateur du bateau de croisière

SITUATION ACTUELLE

Bateaux de croisière autorisés uniquement ; pas d'hébergement et pas d'excursions d'une journée ; un supplément carburant s'applique en 2026.

À RÉSERVER

Bateau de croisière	6 à 12 mois à l'avance ; haute saison plus longue.
Attestation	AOW et plongées récentes enregistrées.

À AJOUTER ENSUITE

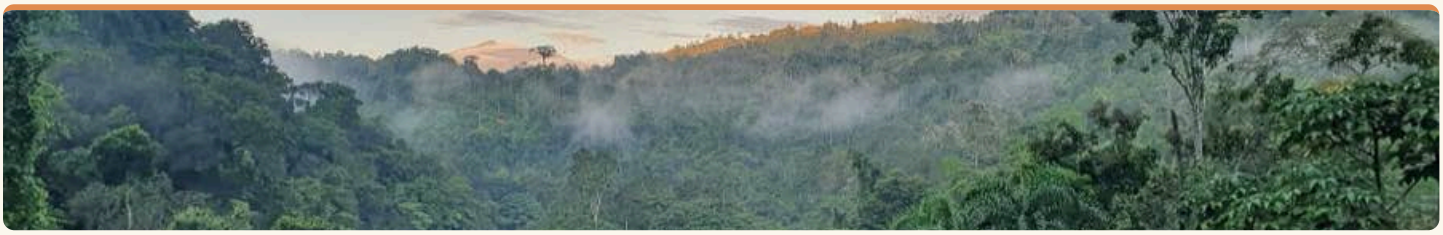
Corcovado — 5–6 h + bateau

Le contrepoint de la forêt tropicale à Cocos : des bateaux, des sentiers et de la faune au lieu de l'eau bleue.

Canyon du Río Pacuare

Versant Caraïbe / Turrialba–Squirres

Deux jours, un canyon sans route et les meilleures eaux vives du Costa Rica. Une excursion d'une journée vous donne un avant-goût ; la course de nuit est la vraie chose.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Le Pacuare n'est pas une rivière que l'on traverse en voiture. Il traverse un canyon de forêt tropicale sans accès routier, et la seule façon d'en voir le meilleur est de dormir à l'intérieur. C'est pourquoi la course de deux jours, et non l'excursion d'une journée, est la raison de venir.

- **Un canyon dans lequel vous ne pouvez pas conduire.** Environ 36 km de rivière, plus de 38 rapides nommés et cascades tombant directement dans le chenal. Aucune route ne suit le bon tronçon ; la rivière est la route.
- **Deux jours, c'est l'unité.** Une excursion d'une journée couvre une courte section inférieure. La course de nuit ajoute le canyon supérieur, un lodge fluvial et une deuxième matinée sur l'eau - l'arc complet de…
- **Classe III à IV, non réservée aux experts.** Les guides commerciaux font la lecture ; vous devez nager, pagayer sur commande et être à l'aise dans l'eau en mouvement. Les niveaux d'eau modifient la difficulté plus que l'expérience.

À faire

La course de deux jours

2 JOURS · III–IV · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Le voyage standard de deux jours commence près de Turrialba, traverse le canyon supérieur en radeau jusqu'à un lodge au bord de la rivière, puis termine les rapides inférieurs le lendemain. Opérateurs…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Canyon supérieur

JOUR 1 · MURS DE FORÊT TROPICALE · CASCADES

Le premier jour est la raison d'être du voyage : une étroite vallée boisée, des cascades sur les deux murs et des rapides qui continuent de venir. La rivière…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Rapides inférieurs

JOUR 2 · 38+ RAPIDES · GRANDE EAU

La deuxième journée enchaîne les rapides les plus connus, avec des eaux vives plus continues et moins de pauses. Les guides lisent la ligne ; les pagayeurs suivent les commandes. C'est…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Arrêt cascade

ARRÊT COURT · BAIGNADE · PAS DE SENTIER

La plupart des excursions s'arrêtent près d'une cascade latérale pour une courte promenade et une baignade. Ce n'est pas une randonnée ; il fait froid, fort…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	2 jours / 1 nuit
Depuis l'aéroport	~2,5 à 3 heures
Effort	Modéré-élevé
Budget	Compter entre 300 et 525 US$ par personne, repas, hébergement et matériel inclus.
Permis	Aucun

SITUATION ACTUELLE

L'âge minimum est généralement de 12 ans ; les niveaux d'eau peuvent modifier les itinéraires et les limites d'âge.

À RÉSERVER

Course de deux jours	Réservez 2 à 4 semaines à l'avance ; confirmer le lodge et les repas.
Niveau d'eau	Demandez 48 heures avant ; cela peut changer l'itinéraire.

À AJOUTER ENSUITE

Turrialba 1 à 1,5 h

La base de rafting et une ville café/volcan. Le volcan lui-même est souvent fermé ; utiliser…

04 · SEIZE PRIORITÉS

Prenez le temps.

Un à trois jours chacun, soit le cœur d'un itinéraire régional. Ce ne sont pas des lots de consolation : plusieurs sont la meilleure raison de visiter leur coin de pays. Ajoutez-les lorsqu'ils raccourcissent un transfert ou approfondissent une région dans laquelle vous vous trouvez déjà.

Parc national Manuel Antonio · Parc national du volcan Tenorio / Río Celeste · Parc national du volcan Poás · Parc national Rincón de la Vieja · Cahuita–Puerto Viejo (y compris Manzanillo/Gandoca) · Parc national Uvita / Marino Ballena · Mangroves de Sierpe–Térraba · Golfo Dulce / Piedras Blancas · Sarapiquí / La Selva · Parc national Santa Rosa (ACG) · Réserve nationale de faune d'Osional · Îles Chauve-Souris / Îles Murciélagos · San Gerardo de Dota / Los Quetzales · Refuge faunique Caño Negro · Pavones · Plages de la péninsule de Nicoya

PRIORITÉ 01

DE DÉCEMBRE À AVRIL

Manuel-Antonio

Pacifique central

L'endroit le plus facile au Costa Rica pour voir un paresseux le matin et nager sur une plage de carte postale l'après-midi. Forêt tropicale, faune et eaux chaudes du Pacifique dans un petit parc.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Manuel Antonio est le parc le plus visité du pays pour une raison : il est petit, accessible et exceptionnellement généreux en faune. Le compromis est la foule et un système d'entrée strict.

- **Forêt qui se termine à la mer.** Le parc protège une poche de forêt tropicale humide, de mangrove et d'habitat marin autour de quatre plages. Des sentiers partent de l'entrée jusqu'aux belvédères et aux criques, vous pouvez donc…
- **La faune à hauteur des yeux.** Les paresseux, les capucins à face blanche, les singes hurleurs et écureuils, les iguanes et les ratons laveurs sont monnaie courante. Un guide naturaliste trouve bien plus qu'une promenade autoguidée, surtout dans les deux premières heures…
- **Facile, mais pas décontracté.** Il se trouve à 2,5 à 3 heures de San José et à proximité de Quepos, ce qui en fait un arrêt sans effort. L'entrée est chronométrée, les billets sont en ligne uniquement et le parc ferme…

À faire

Parc national et faune

2–3 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Une promenade guidée depuis l'entrée principale couvre les sentiers forestiers plats, la faune et l'histoire du parc. Paresseux, capucins, singes hurleurs…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Plage Manuel Antonio

DEMI-JOURNÉE · FACILE · BILLET PARC

La plage la plus connue du parc se trouve à l'extrémité du réseau de sentiers : sable pâle, eau plutôt calme et forêt juste derrière. C'est un…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Catamaran et tuba

3,5–4 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Une excursion en catamaran est le moyen le plus simple de voir le littoral, de faire de la plongée avec tuba dans une baie abritée et de déjeuner sans planifier de randonnée. C'est…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Kayak mangrove

2 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Les canaux de mangrove autour de l'île de Damas sont plats, ombragés et regorgent d'oiseaux, de crabes et parfois de singes. Un kayak guidé se déplace assez lentement pour…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	2 à 3 jours
Depuis l'aéroport	2,5 à 3 heures
Effort	Faible
Budget	Adulte étranger 18,08 US$ TTC.
Permis	Billet + entrée chronométrée

SITUATION ACTUELLE

Ouvert du mercredi au lundi de 7h00 à 16h00 (dernière entrée à 15h00), fermé le mardi ; les chiffres 600/800 correspondent à la capacité simultanée du parc et non aux plafonds de billets quotidiens.

À RÉSERVER

Billet de parc	SINAC en ligne uniquement ; pas de vente à l'entrée.
mardi	Parc fermé ; planifier autour de lui.

À AJOUTER ENSUITE

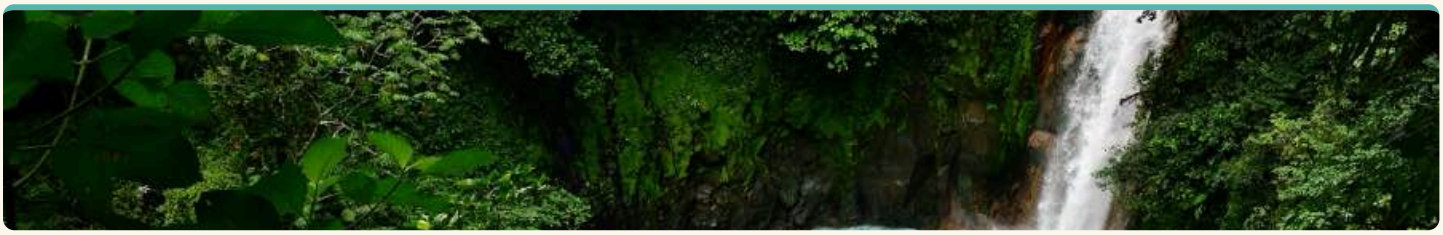
Uvita — 1,5 à 2 heures

Le banc de sable à queue de baleine et deux saisons de baleines à bosse. La prochaine plage naturelle s'arrête au sud.

Volcan Tenorio et Río Celeste

Plaines du Nord (porte de Bijagua)

Une rivière bleu laiteux, une cascade et un court sentier dans la forêt tropicale. Venez pour la couleur, pas pour nager, et vérifiez si les chutes inférieures sont ouvertes.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Río Celeste n'est pas une source chaude ni un filtre. Le bleu laiteux provient de particules minérales en suspension dans l'eau. Le parc est petit, le sentier est court et la couleur est la raison de venir.

- **La couleur est réelle.** Les particules de silicate d'aluminium diffusent la lumière dans l'eau, produisant du bleu. Elle est plus forte pendant la saison sèche ; après de fortes pluies, la rivière peut devenir brune.
- **Un sentier court, pas une longue randonnée.** La promenade principale dure environ 3 à 4 heures aller-retour, avec de la boue, des marches et une cascade. Les escaliers inférieurs de la cascade sont en partie fermés depuis 2025 ; vérifiez avant de…
- **Associez-le à Bijagua.** Le village porte d'entrée propose des lodges, des promenades nocturnes et une chance raisonnable de voir un tapir de Baird. Traitez Río Celeste comme une excursion d'une nuit et non comme une excursion d'une journée précipitée depuis…

À faire

Cascade du Río Celeste

3–4 H · ÉTAPES · VÉRIFIER L'ÉTAT

La cascade est l'image que tout le monde recherche : un rideau blanc tombant dans un bassin bleu laiteux. La plate-forme d'observation inférieure a été partiellement fermée…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

La rivière bleue

3–4 H · FACILE À MODÉRÉ · PAS DE BAIGNADE

Le sentier suit la rivière à travers la forêt tropicale, avec plusieurs points de vue et une étendue de sources chaudes bouillonnantes. La baignade n'est pas autorisée à l'intérieur du parc ;…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Tubes de rivière

2 H · FACILE-MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

À l'extérieur du parc, les opérateurs organisent des excursions en bouée gonflable sur le cours inférieur du Río Celeste, à travers un mélange de rapides et de piscines calmes. C'est le plus…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Promenade nocturne à Bijagua et tapirs

2 H · NUIT · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Bijagua est le village de services du Río Celeste et la base des promenades nocturnes de la vallée du Tapir. Le tapir de Baird est le prix ; grenouilles, insectes et…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	**De décembre à avril**
Durée	**Demi-journée – 1 journée**
Depuis l'aéroport	**~2h30**
Effort	**Modéré**
Budget	**Compter 13,56 US$; plafond journalier 1 200.**
Permis	**Billet**

SITUATION ACTUELLE

Les escaliers inférieurs de la cascade sont à moitié fermés depuis le 13 juin 2025 et restent intermittents en 2026 ; la baignade est interdite.

À RÉSERVER

Billet de parc	**En ligne ; dernière entrée 14h00.**
Pavillon Bijagua	**Réservez une nuit si vous souhaitez faire la promenade nocturne.**

À AJOUTER ENSUITE

Caño Negro — 1,5 à 2 heures

Une zone humide Ramsar avec des jabiru, des spatules et des caïmans. Meilleur pendant la saison sèche ; un…

Volcan Poas

Vallée Centrale (Alajuela)

L'un des plus grands cratères volcaniques du monde, avec un lac acide, une forêt de nuages et un chemin pavé jusqu'au bord. C'est le grand volcan le plus facile du Costa Rica, lorsque la montagne est ouverte et que les nuages restent à l'écart.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Poás n'est pas une randonnée. Il s'agit d'une courte promenade pavée jusqu'au bord d'un cratère de 1,5 km de large, avec une forêt nuageuse et une région de café en montée. Le hic, c'est que la montagne est active et que les règles peuvent changer.

- **L'un des plus grands cratères.** Le cratère principal mesure environ 1,5 km de large et 300 m de profondeur, avec au fond un lac turquoise hyper acide. C'est l'un des actifs les plus accessibles…
- **Forêt nuageuse au sommet.** Le parc se situe à environ 2 700 m d'altitude, où la forêt d'elfes, les gunneras et les colibris remplacent les basses terres tropicales. Même si le cratère est obscurci, le sentier et le visiteur…
- **Un volcan actif avec des règles.** Après l'éruption d'août 2026, le parc a réduit de moitié sa capacité d'accueil quotidienne, rendu le port du casque obligatoire et limité le point de vue à 56 personnes pendant 20 minutes. Vérifiez l'état sur…

À faire

Point de vue principal du cratère

1–1,5 H · FACILE · BILLET CHRONOMÉTRÉ

Un chemin plat et pavé de 600 m mène du centre d'accueil au bord du cratère. Vous obtenez jusqu'à 20 minutes au point de vue,…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Sentier Sombrilla de Pobre

1 À 2 H · FACILE À MODÉRÉ · CASQUE

Le deuxième sentier ouvert fait une boucle à travers la forêt nuageuse d'elfes au-dessus du cratère, avec des gunneras, des broméliacées et des oiseaux. C'est court mais exposé et souvent…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Visite d'une ferme de café

2–5 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Les pentes d'Alajuela et de Poás cultivent certains des cafés les plus connus du pays. Les visites de la ferme expliquent le processus du grain à la tasse, incluent une dégustation et ajoutent souvent…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Jardins de la cascade de La Paz

DEMI-JOURNÉE · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

La Paz est un parc naturel privé sur la route de Vara Blanca : une chaîne de cascades, un sentier de forêt de nuages, une volière et un papillon…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	Demi-journée
Depuis l'aéroport	1h30
Effort	Faible
Budget	Entrée en sus ; réservation en ligne obligatoire.
Permis	Billet + entrée chronométrée

SITUATION ACTUELLE

Après l'éruption du 27 août 2026 : 1 064 plafond quotidien ; point de vue limité à 56 personnes toutes les 20 minutes ; casques obligatoires sur le sentier principal ; Laguna Botos fermée; dernière entrée 14h00.

À RÉSERVER

Billet de parc	SINAC en ligne uniquement ; pas de vente à l'entrée.
créneau de 8h00	Meilleures chances pour un cratère clair.

À AJOUTER ENSUITE

Arenal 2,5 à 3 heures

L'autre volcan classique, avec des sources chaudes et un lac. Une prochaine étape naturelle.

Rincón de la Vieja

Guanacaste (ACG)

Un parc volcanique accessible en voiture avec de la boue bouillonnante, des bouches de vapeur, des cascades et des sources chaudes. Le cratère est fermé ; la vallée géothermique est la raison de venir.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Rincón de la Vieja n'est pas une randonnée au cratère. Le cratère actif est fermé depuis 2011, mais le secteur inférieur de Las Pailas vous place à côté de marmites de boue bouillante, de fumerolles et de sols fumants dans une boucle courte et facile.

- **Pots de boue et fumerolles.** La boucle de Las Pailas, longue de 3 km, traverse de la boue bouillante, des piscines d'eau chaude, des bouches de vapeur et un mini cône volcanique. C'est l'un des paysages géothermiques les plus accessibles…
- **Cascades et sources chaudes.** Oropendola, La Cangreja et La Leona sont les cascades complémentaires ; Río Negro et les sources chaudes privées sont l'endroit où vous pourrez ensuite vous baigner. Certains sont à l'intérieur du parc, d'autres…
- **Un volcan actif avec des règles.** Le sentier des cratères est fermé et le volcan a connu plus de 100 éruptions de vapeur en 2026. Las Pailas et les sentiers des cascades restent généralement ouverts, mais l'accès peut…

À faire

Boucle de Las Pailas

3 KM · FACILE-MODÉRÉ · BILLET DE PARC

La boucle est la promenade emblématique du parc : des marmites de boue, des fumerolles, des piscines chaudes et un petit cône volcanique, le tout en deux heures environ. Le sol…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Oropendola et Río Negro

DEMI-JOURNÉE · MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Oropendola est une cascade de 25 m située dans un canyon à l'extérieur du parc national, généralement associée aux sources chaudes de Río Negro. La combinaison est…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Aventure Guachipelín

JOURNÉE COMPLÈTE · MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Guachipelín est le carrefour de l'aventure du côté du Libéria : tyroliennes, ponts suspendus, rivière en bouée, équitation et sources chaudes, souvent vendus en multi-activités…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Cascade de La Léona

3–5 H · MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

La Leona est une cascade de canyon à fente avec une piscine turquoise, accessible par un sentier accidenté et une courte baignade ou pataugeoire. C'est dehors…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	1 à 2 jours
Depuis l'aéroport	1 à 1,5 h
Effort	Modéré
Budget	Entrée en sus ; les sources chaudes et les bains de boue coûtent plus cher.
Permis	Billet

SITUATION ACTUELLE

Sentier des cratères fermé depuis 2011 ; 249 éruptions phréatiques ont été enregistrées entre juillet et septembre 2026 et le niveau d'alerte a été abaissé le 30 octobre ; vérifiez SINAC et OVSICORI avant de voyager.

À RÉSERVER

Billet de parc	SINAC en ligne uniquement ; pas de vente à l'entrée.
lundi	Las Pailas est fermée.

À AJOUTER ENSUITE

Arenal — 2,5 à 3 heures

L'autre volcan classique, avec des sources chaudes et un lac. Une prochaine étape naturelle…

Cahuita et Puerto Viejo

Sud des Caraïbes

Le côté caribéen du Costa Rica : un récif accessible à pied, un sentier de parc national à travers la forêt tropicale, du surf à Puerto Viejo et un rythme afro-caribéen plus lent.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Le sud des Caraïbes n'est pas le Pacifique. La nourriture, la langue et la musique sont différentes, le récif est protégé et le rythme est plus lent. Cahuita et Puerto Viejo forment un couple naturel.

- **Récif et forêt tropicale sur un seul sentier.** Le parc national de Cahuita protège environ 1 102 ha de terres et 23 290 ha de zone marine, y compris l'un des récifs coralliens les mieux développés des Caraïbes costaricaines. Un…
- **Une culture caribéenne distincte.** C'est le cœur de la communauté afro-caribéenne du Costa Rica : anglais créole, riz à la noix de coco, reggae et une histoire qui traverse les économies de la banane et du cacao.
- **Deux bases, deux ambiances.** Cahuita est calme et axé sur le parc ; Puerto Viejo regorge de surf, de restaurants et de vie nocturne. Manzanillo et Gandoca, à 30 minutes au sud, sont plus sauvages et moins développées.

À faire

Parc national de Cahuita

2–4 H · FACILE · ENTRÉE DU PARC

Le sentier côtier plat s'étend de Kelly Creek dans le village de Cahuita à Puerto Vargas, avec accès à la plage, forêt tropicale, paresseux, singes et crabes. C'est…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Plongée en apnée sur les récifs

2–3 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

La plongée en apnée n'est autorisée que dans les zones désignées et, en pratique, avec un guide certifié. Les excursions en bateau vous positionnent sur le corail plutôt que sur le…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Surf à Puerto Viejo

DEMI-JOURNÉE · MODÉRÉ · VILLE DE SURF

Puerto Viejo est la base du surf des Caraïbes : Salsa Brava est un reef break sérieux pour les surfeurs expérimentés, tandis que Playa Cocles et Playa Chiquita ont…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Manzanillo et Gandoca

DEMI-JOURNÉE · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Au sud de Puerto Viejo, la route se termine à Manzanillo et au refuge faunique Gandoca-Manzanillo. Le récif est en bon état, la plage est calme,…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De septembre à octobre
Durée	3 à 4 jours
Depuis l'aéroport	4 à 5 heures
Effort	Faible
Budget	Entrée Cahuita en supplément ; les cours de plongée et de surf coûtent plus cher.
Permis	Billet pour le parc Cahuita

SITUATION ACTUELLE

Le parc national de Cahuita impose des frais d'entrée ; Manzanillo et Gandoca sont des zones protégées distinctes.

À RÉSERVER

Tuba	Les voyages matinaux et les journées calmes se remplissent en premier.
Entrée du parc	Don à Kelly Creek ; frais à Puerto Vargas.

À AJOUTER ENSUITE

Tortuguero — 2,5 à 3 heures

Plages de tortues et forêt tropicale de canaux. Continuez vers le nord au lieu de revenir sur San José.

Uvita et Marino Ballena

Pacifique Sud

Un parc marin avec un banc de sable en forme de queue de baleine et des baleines à bosse des deux hémisphères. Uvita est le rare endroit où le calendrier de la faune se déroule presque toute l'année.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Marino Ballena est le premier parc national marin du Costa Rica et l'un des rares endroits où les baleines à bosse des hémisphères nord et sud se reproduisent dans la même baie. La queue de baleine est la carte postale ; l'eau est la raison.

- **Baleines des deux hémisphères.** Les baleines à bosse du sud arrivent en juillet-novembre, avec un pic en août-octobre. Les baleines à bosse du Nord arrivent de décembre à avril, avec un pic de janvier à mars. Mai-juin est l'écart entre les populations.
- **La queue de baleine.** Le tombolo de Punta Uvita est un banc de sable qui apparaît à marée basse et se courbe en forme de douve de baleine. La promenade depuis l'entrée d'Uvita…
- **Un parc marin, pas seulement une plage.** Le parc protège plusieurs kilomètres de côte, un récif et des eaux libres utilisées par les dauphins, les tortues, les raies et les baleines migratrices. C'est aussi un exemple concret de démarche locale…

À faire

Observation des baleines

3–4 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Les bateaux partent de Bahía Uvita pour un voyage de 3 à 4 heures au large, généralement avec un arrêt de plongée avec tuba. En haute saison, les mères et les veaux sont fréquents ;…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

La queue de baleine

2–3 H · FACILE · MARÉE BASSE

Entrez dans le secteur Uvita, marchez vers le sud le long de la plage et sortez sur le banc de sable lorsque la marée baisse. La forme est seulement visible…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Plongée en apnée sur l'île Caño

JOURNÉE COMPLÈTE · MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Une excursion d'une journée à Isla del Caño combine une traversée en bateau, deux arrêts de plongée avec tuba et du temps à la plage. Le récif de l'île est plus clair que le…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Excursion d'une journée au Corcovado

8–12 H · MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Uvita est suffisamment au sud pour atteindre les secteurs San Pedrillo ou Sirena du Corcovado en bateau en une longue journée. C'est un avant-goût de…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	juillet-novembre
Durée	2 à 3 jours
Depuis l'aéroport	3,5 à 4 heures
Effort	Faible
Budget	Entrée environ 6,78 US$; sorties baleines en supplément.
Permis	Billet

SITUATION ACTUELLE

Les observations de baleines ne sont pas garanties et les voyages sont annulés en cas de mer agitée ; le banc de sable dépend des marées.

À RÉSERVER

Bateau à baleines	Les excursions du matin se remplissent d'abord en haute saison.
Billet de parc	Achetez à la porte Uvita ; pas de réservation en ligne.

À AJOUTER ENSUITE

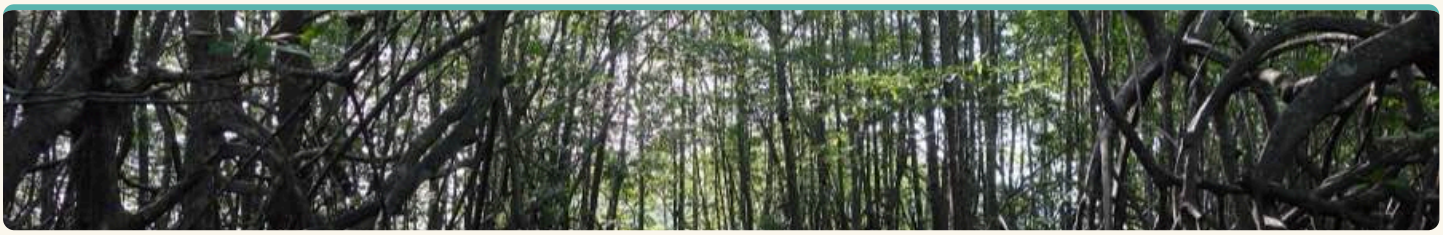
Manuel-Antonio — 1,5 à 2 heures

Le parc de forêt tropicale et de plage le plus facile. Un bon contraste si Uvita se sent trop calme.

Mangroves de Sierpe–Térraba

Pacifique Sud (Sierpe)

Le plus grand système de mangroves de la côte Pacifique d'Amérique centrale : un labyrinthe de chenaux de marée, une faune sauvage et une route de bateau vers Drake Bay.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Sierpe n'est pas une halte à la plage. C'est un estuaire en activité et la porte sud du Corcovado et de la baie de Drake, avec une faune concentrée le long des chenaux de marée.

- **La plus grande mangrove du Pacifique.** La zone humide Térraba-Sierpe couvre environ 26 800 ha et a été déclarée site Ramsar en 1995. Il s'agit du plus grand système de mangrove du côté Pacifique de l'Amérique centrale.
- **La faune sur l'eau.** Les excursions en bateau rencontrent des singes, des crocodiles, des caïmans, des paresseux, des hérons, des martins-pêcheurs et des rapaces. Les animaux sont habitués à ralentir les bateaux, mais ce sont les connaissances locales du guide qui font le succès du voyage.
- **La connexion de Drake Bay.** L'embouchure de la rivière est le point de départ de la route en bateau vers la baie de Drake et le Corcovado. De nombreux voyageurs utilisent Sierpe comme halte d'une demi-journée pour la faune sauvage sur la route vers le sud.

À faire

Excursion en bateau sur la mangrove

3 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

De petits bateaux parcourent les canaux de marée avec un guide local et s'arrêtent pour observer les singes, les crocodiles et les oiseaux. L'itinéraire dépend de la marée et…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Observation de la faune

2–4 H · FACILE · GUIDE AIDE

L'estuaire est une pépinière de poissons et d'oiseaux, et les arbres regorgent de singes et d'iguanes. Les crocodiles sont communs sur les terrains boueux…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Kayak mangrove

3 H · MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Un kayak pénètre dans des canaux plus petits et est plus silencieux qu'un bateau à moteur. C'est une demi-journée plus longue et plus physique, commençant généralement près de Sierpe ou…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Corcovado via Sierpe

JOURNÉE COMPLÈTE · MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Sierpe est l'une des portes d'entrée en bateau de la gare Sirena du Corcovado. La journée est longue et dépend de la météo, mais elle ajoute une sérieuse forêt tropicale à un…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	Demi-journée
Depuis l'aéroport	4 heures
Effort	Faible
Budget	Excursions en bateau environ 60 à 90 US$ par personne.
Permis	Tour en bateau

SITUATION ACTUELLE

Les marées déterminent l'itinéraire ; les niveaux d'eau en saison des pluies modifient certains canaux.

À RÉSERVER

Bateau	Les sorties matinales sont les meilleures ; réservez un jour à l'avance.
Marée	Demandez quels canaux sont ouverts.

À AJOUTER ENSUITE

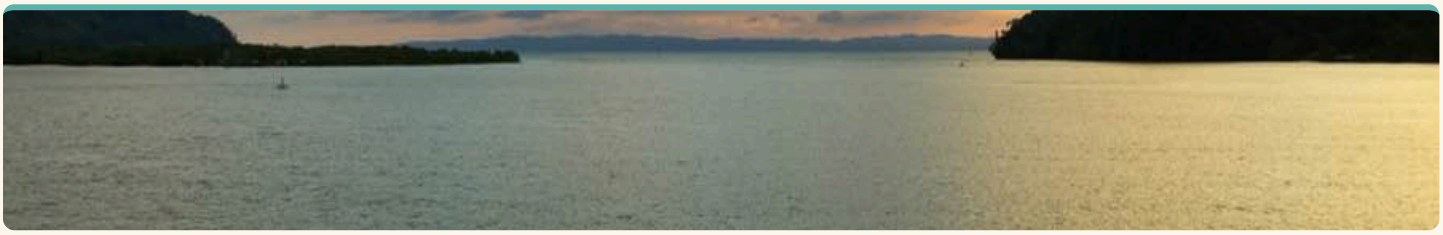
Corcovado — 1h en bateau

La principale destination de la forêt tropicale ; Sierpe est l'une des portes d'entrée en bateau de Sirena.

Golfe Dulce

Pacifique Sud

L'un des rares fjords tropicaux au monde : un golfe profond et calme avec des dauphins résidents, des baleines à bosse saisonnières et une forêt tropicale qui coule jusqu'à l'eau.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Golfo Dulce n'est pas l'événement principal d'Osa, et c'est là le point. Il s'agit d'un arrêt lent et axé sur l'eau où la faune se trouve dans le golfe plutôt que sur un sentier.

- **Un fjord tropical rare.** Le golfe s'enfonce profondément dans la côte, avec des rives boisées escarpées et des eaux calmes. C'est l'un des rares fjords tropicaux au monde et un site naturel…
- **Dauphins et baleines.** Les grands dauphins et les dauphins tachetés sont résidents ; les baleines à bosse y passent au cours des deux saisons. Les observations ne sont jamais garanties, mais le golfe constitue un important corridor marin.
- **Forêt tropicale en bordure.** Le parc national Piedras Blancas protège la forêt tropicale des basses terres autour du golfe. C'est plus calme et moins visité que le Corcovado, avec une bonne observation des oiseaux et de petits lodges.

À faire

Excursion en bateau avec les dauphins et les baleines

3–4 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Des bateaux partent de Puerto Jiménez ou de Golfito pour quelques heures sur le golfe, à la recherche des dauphins résidents et, en saison, des baleines à bosse. L'eau…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Kayak & bioluminescence

3,5 H · MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Un kayak guidé part en fin d'après-midi et revient à la tombée de la nuit, lorsque la bioluminescence peut éclairer l'eau. C'est un endroit calme,…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Plongée à Golfito

DEMI-JOURNÉE · CERTIFIÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Golfito propose des plongées sur épaves et sur récifs à l'intérieur du golfe, dans des conditions plus calmes que les monts sous-marins au large. Il convient aux plongeurs certifiés qui souhaitent une expérience facile…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Saison des baleines à bosse

SAISONNIER · BATEAU · CHANCE

Les baleines à bosse se déplacent dans le golfe au cours des deux périodes de migration, généralement de juillet à octobre et de décembre à avril. Ils ne sont pas résidents, donc les observations sont un bonus plutôt que…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	2 à 3 jours
Depuis l'aéroport	5 à 6 heures
Effort	Faible à modéré
Budget	Bateaux et hébergement en sus ; moins cher que l'est d'Osa.
Permis	Aucun

SITUATION ACTUELLE

Les enregistrements de requins-baleines sont sporadiques ; ne vous attendez pas à nager avec eux.

À RÉSERVER

Bateau	Les départs du matin sont plus calmes.
Plonger	Apportez une certification et un journal de bord.

À AJOUTER ENSUITE

Corcovado — 1–2 h + boat

The big rainforest; Puerto Jiménez est une porte d'entrée vers La Leona et Carate.

Sarapiquí & La Selva

Plaines du Nord (Heredia)

Une forêt tropicale en activité : La Selva est une station de recherche, pas un parc à thème. Venez pour les oiseaux, les promenades nocturnes, le chocolat et une rivière qui coule réellement.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Sarapiquí n'est pas la forêt tropicale de carte postale avec ses cascades et ses vues sur les volcans. C'est une forêt humide de plaine avec une station de recherche en son centre, et la valeur est la densité : des oiseaux, des grenouilles, des fourmis, du cacao et une rivière sur laquelle vous pouvez faire du rafting.

- **Une forêt tropicale avec un budget de recherche.** La Selva protège environ 1 600 ha et est étudiée depuis des décennies : 470 espèces d'oiseaux, 2 077 plantes, 125 mammifères et 61 km de sentiers. It is one of…
- **Not a waterfall stop.** Le drame visuel est inférieur à Arenal ou Monteverde. La récompense est l'accès : une promenade guidée où le guide sait ce qui appelle, fleurit ou bouge.
- **River and chocolate.** Sarapiquí ajoute deux choses que la forêt nuageuse n'apporte pas : du rafting de classe II à IV et un circuit cacao/chocolat à Tirimbina. C'est l'arrêt de forêt tropicale le plus familial du…

À faire

Station biologique de La Selva

3 H · GUIDÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

La Selva est une station de recherche en activité, pas un parc national. Les visiteurs participent à une promenade d'histoire naturelle de 3 heures sur des sentiers bien entretenus ; le guide explique le…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Rafting à Sarapiquí

DEMI-JOURNÉE · II–III / III–IV · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Le Sarapiquí propose deux produits : une piste supérieure familiale de classe II à III et la piste Jungle Run de classe III à IV, plus serrée. Ce n'est pas Pacuare, mais c'est…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Réserve de Tirimbina

2–3 H · FACILE · BILLET

Tirimbina est une réserve privée avec un long pont suspendu au-dessus du Sarapiquí, des sentiers forestiers et une plantation de cacao. Le pont est la porte d'entrée;…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Grand ara vert et observation des oiseaux

AUBE · GUIDE · PORTÉE

Sarapiquí est l'un des meilleurs endroits du Costa Rica pour observer les grands aras verts, ainsi que les toucans, les trogons, les manakins et les fourmiliers. Les oiseaux sont…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	Février-avril
Durée	2 à 3 jours
Depuis l'aéroport	~2 heures
Effort	Bas-moyen
Budget	Visites de La Selva en supplément ; rafting environ 60 à 100 US$.
Permis	La Selva nécessite une réservation

SITUATION ACTUELLE

La Selva est une station de recherche, pas un parc national ; réservez à l'avance.

À RÉSERVER

La Selva	Réservez 2 à 4 semaines à l'avance ; La marche de 8h00 se remplit en premier.
Rafting	Réservez 1 à 2 semaines à l'avance ; confirmer l'âge minimum.

À AJOUTER ENSUITE

Arenal — 2 heures

Volcan, sources chaudes et cascade. L'accord le plus naturel ; la route via La Virgen…

Sainte Rose

Guanacaste du Nord

L'une des plus grandes forêts tropicales sèches d'Amérique centrale, avec une hacienda historique, des plages vides et le couloir marin des îles Bat.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Santa Rosa n'est pas une forêt tropicale. C'est une forêt chaude et sèche où la faune est plus difficile à observer mais où le paysage et l'histoire sont distincts.

- **Une des dernières forêts sèches.** Le parc protège une vaste étendue de forêt tropicale sèche, un habitat presque disparu d'Amérique centrale. Les arbres sont feuillus, les sous-bois sont ouverts et…
- **La Casona et 1856.** La Casona est l'ancienne hacienda où s'est déroulée la bataille de Santa Rosa en 1856. Le petit musée explique la campagne et le rôle du parc sur la Costa…
- **Îles côtières et chauves-souris.** Le parc comprend des plages et la zone marine autour des îles Bat, l'un des meilleurs endroits du pays pour plonger avec les requins bouledogue en saison.

À faire

La Casona et son histoire

1 H · FACILE · BILLET PARC

La Casona est une hacienda restaurée et un petit musée sur la bataille de 1856 et la frontière du bétail. C'est le point d'ancrage culturel de…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Sentiers forestiers secs

2–3 H · FACILE À MODÉRÉ · EAU NÉCESSAIRE

Les sentiers sont courts mais chauds et exposés. La récompense est l'étrange flore de la forêt sèche, les grands figuiers et la chance des coatis,…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Observation de la faune

1–2 H · FACILE · MATIN

Santa Rosa est idéale pour les iguanes, les coatis, les cerfs de Virginie et les oiseaux des forêts sèches tels que les trogons et les motmots. La faune est moins dense qu'en…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Îles aux chauves-souris

JOURNÉE COMPLÈTE · AVANCÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Les îles Bat sont une extension marine, accessible en bateau depuis Playas del Coco. En saison, les requins bouledogues se rapprochent des récifs rocheux ;…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	1 à 2 jours
Depuis l'aéroport	1 heure
Effort	Faible
Budget	Entrée en sus ; plongée en supplément.
Permis	Billet

SITUATION ACTUELLE

Le spot de surf de Witch's Rock se trouve sur sa côte ; La plongée aux îles Bat est réservée séparément.

À RÉSERVER

Parc	Billet en ligne ou à la porte.
Plonger	Réservez les îles Bat auprès d'un magasin agréé.

À AJOUTER ENSUITE

Îles aux chauves-souris 1,5 à 2 heures

Plongée avec les requins bouledogue depuis Playas del Coco ; le module complémentaire marin de Santa Rosa.

Ostional

Péninsule de Nicoya (au nord de Nosara)

L'une des plages de nidification de masse les plus fiables au monde pour les tortues olivâtres. L'événement est imprévisible, réglementé et différent d'une visite normale des tortues.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Ostional n'est pas une garantie. C'est l'une des rares plages où les tortues olivâtres arrivent lors d'événements de nidification massive appelés arribadas, et les dates sont décidées par l'océan.

- **Nidification de masse.** Lors d'une arribada, des milliers de tortues olivâtres peuvent débarquer en quelques jours. Le refuge est l'un des sites de nidification les plus importants pour l'espèce…
- **Accès géré par la communauté.** Les visites sont gérées avec des guides locaux et l'Osional Development Association. Les groupes sont petits, l'éclairage est restreint et la plage est fermée en dehors des visites guidées.
- **Nosara à côté.** Nosara et Playa Guiones sont à 20-30 minutes, avec surf, yoga et restaurants. Ostional est la moitié de la faune d'un séjour à la plage de Nicoya.

À faire

L'arribada

SAISONNIER · GUIDÉ · ESPÈCES

Lorsqu'une arribada commence, des centaines, voire des milliers de tortues débarquent pour creuser des nids et pondre des œufs. Cela peut durer quelques heures ou…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Visite nocturne des tortues

1-2 H · NUIT · GUIDE AGRÉÉ

Les visites nocturnes ne sont autorisées qu'avec un guide local agréé. Le guide contrôle le groupe, éteint les lumières et explique le processus de nidification sans…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Nouveau-nés

AUBE/CRÉPUSCULE · SAISONNIER · REGARDEZ, NE TOUCHEZ PAS

Quelques semaines après la nidification, les nouveau-nés émergent et se dirigent vers la mer. C'est un spectacle plus petit, plus calme que l'arribada, et tout aussi fragile.

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Nosara et Guiones

DEMI-JOURNÉE · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Nosara est la base pratique : écoles de surf à Guiones, yoga, cafés et zone verte protégée. Il se trouve à quelques minutes en voiture d'Osional et…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De juillet à décembre
Durée	3 à 4 nuits
Depuis l'aéroport	2,5 à 3 heures
Effort	Faible
Budget	Guide compter 25 US$ par personne, en espèces.
Permis	Guide certifié requis

SITUATION ACTUELLE

Guides certifiés ADIO uniquement ; groupes de neuf personnes ou moins ; pas de flash ni de lumière blanche ; ne touchez pas et ne bloquez pas les tortues.

À RÉSERVER

Guider	Organisez-vous via le lodge ou ADIO.
Nuits	Séjournez trois ou plus en saison.

À AJOUTER ENSUITE

Les plages de Nicoya 0,5 à 2 heures

Nosara, Samara, Tamarindo et le reste de la péninsule.

PRIORITÉ 12

MAI-NOVEMBRE

Îles aux chauves-souris

Nord de Guanacaste (zone marine de Santa Rosa)

Un groupe d'îles rocheuses dans la zone marine de Santa Rosa, connue pour ses rencontres rapprochées avec les requins bouledogue et ses plongées avancées plutôt que pour ses jardins de coraux.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Les îles Bat sont un complément de plongée pour les plongeurs expérimentés. Le tirage au sort est l'occasion de voir des requins bouledogue en eau libre, sans alimentation ni appât.

- **Un site de requins taureaux.** Les îles sont l'un des endroits les plus fiables du Costa Rica pour observer des requins bouledogue, surtout de juin à octobre. Les requins patrouillent les pointes rocheuses et…
- **Conditions avancées.** Les courants, les vagues et les traversées en haute mer en font une plongée avancée. La plupart des opérateurs exigent Advanced Open Water, des plongées récentes enregistrées et une assurance plongée.
- **Fait partie de la zone marine de Santa Rosa.** Les îles se trouvent dans la zone marine du parc national de Santa Rosa. L'accès se fait par bateau depuis Playas del Coco et la traversée dépend de la météo.

À faire

Plongée avec le requin bouledogue

2 PLONGÉES · AVANCÉ · SAISONNIER

Le plan de plongée vous place généralement sur une pointe rocheuse ou une station de nettoyage et attend le passage des requins. Les observations ne sont pas garanties, et…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

La journée plongée

JOURNÉE COMPLÈTE · BATEAU · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Un voyage typique quitte Playas del Coco le matin, traverse les îles et effectue deux plongées avec un intervalle de surface. La traversée…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Autre vie marine

BONUS · EAU BLEUE · CHANCE

Les îles abritent également des poissons de récif, des raies, des tortues et occasionnellement des dauphins ou des baleines lors de la traversée. Les gros animaux en sont la raison, mais le…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Intervalle de surface et côte

ENTRE PLONGÉES · CÔTE · MÉTÉO

L'intervalle de surface est l'occasion de voir la côte sèche et les îles depuis l'eau. Il n'y a pas de plage ni de complexe hôtelier…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	Mai-novembre
Durée	1 jour
Depuis l'aéroport	~45 minutes
Effort	Élevé
Budget	Compter entre 150 et 250 US$ par personne, matériel et assurance en sus.
Permis	Organisé par l'opérateur de plongée

SITUATION ACTUELLE

Les voyages sont annulés en cas de mer agitée ; ne touchez pas et ne bloquez pas les requins bouledogue.

À RÉSERVER

Boutique de plongée	Réservez auprès d'un opérateur agréé à Playas del Coco.
Attestation	Apportez carte et journal de bord.

À AJOUTER ENSUITE

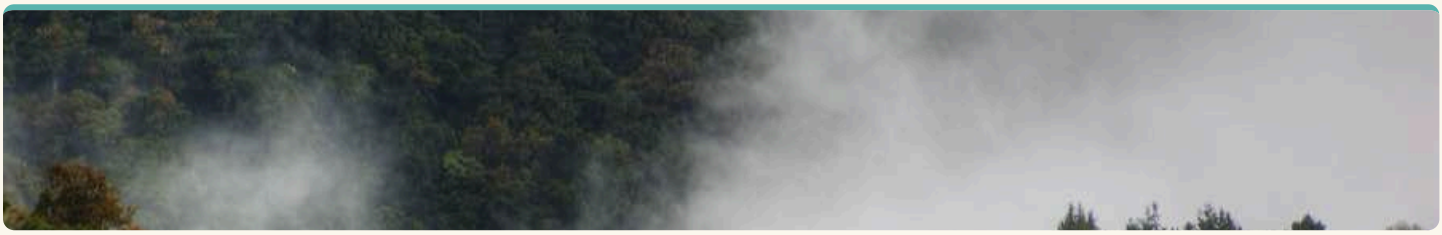
Sainte Rose — 1 à 1,5 h

Forêt sèche et histoire ; le côté terrestre de la même zone marine.

San Gerardo de Dota

Chaîne de Talamanca (Vallée de la Savegre)

Une haute vallée de forêt nuageuse dans les montagnes de Talamanca et l'un des endroits les plus fiables du Costa Rica pour observer un quetzal resplendissant.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

San Gerardo est une vallée, pas une porte de parc. L'attrait réside dans la combinaison d'une forêt de hautes nuages, d'une rivière limpide et d'une très bonne chance de voir un quetzal avec un guide local.

- **Le quetzal.** Le resplendissant quetzal est la récompense, et la vallée de la Savegre est l'un des endroits les plus fiables pour le voir. Mars-avril est le pic ; les oiseaux sont encore possibles…
- **Forêt nuageuse et rivière.** La vallée s'étend à environ 2 200 m d'altitude, avec une forêt moussue, des orchidées, des colibris et la limpide rivière Savegre. C'est frais, calme et contraste fortement avec la côte.
- **Tourisme à petite échelle.** Les lodges sont à la gestion familiale et peu élevés. Il n'y a pas de centre-ville ni de vie nocturne ; le but est de dormir près de la forêt et de se réveiller tôt.

À faire

Visite du Quetzal

2–3 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Un guide local connaît les arbres fruitiers et les territoires actuels. Les visites partent avant l'aube, lorsque les oiseaux sont les plus actifs, et comprennent généralement…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Observation des oiseaux dans la forêt nuageuse

2–3 H · FACILE · MATIN

La vallée regorge de colibris, de tangaras, de pics et de troupeaux mixtes. Les mangeoires des lodges concentrent les oiseaux, mais les sentiers forestiers sont meilleurs pour…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Promenade sur la rivière Savegre

1–2 H · FACILE · FRAIS

La Savegre est l'une des rivières les plus propres du pays, avec des élevages de truites et des berges tranquilles. Une petite promenade le long de la rivière est…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Los Quetzales et sentiers

DEMI-JOURNÉE · MODÉRÉ · BILLET PARC

Le parc national Los Quetzales protège la forêt nuageuse autour de la vallée. Les sentiers sont boueux et hauts, avec un risque de quetzal, de tapir et d'oiseaux des hautes terres ;…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De janvier à juin
Durée	1 à 2 jours
Depuis l'aéroport	2 à 2,5 heures
Effort	Faible à modéré
Budget	Los Quetzales environ 10 US$; hébergement et guides en sus.
Permis	Billet Los Quetzales

SITUATION ACTUELLE

Les quetzals ne sont pas garantis ; un guide local améliore les chances.

À RÉSERVER

Guider	Réservez une visite quetzal à l'aube.
Loge	Restez dans la vallée, pas à San Isidro.

À AJOUTER ENSUITE

Chirripó — 2 à 3 heures

Le plus haut sommet et páramo du Costa Rica ; un voyage en montagne complètement différent.

Refuge faunique Caño Negro

Plaines du Nord (Los Chiles)

Une zone humide à la frontière nicaraguayenne où la saison sèche concentre les oiseaux : jabiru, spatule rosée, hérons, caïmans et singes. Le bateau est le point.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Caño Negro est une zone humide Ramsar et un système fluvial en activité, pas un zoo. Pendant la saison sèche, l'eau se retire, les poissons se concentrent et les oiseaux suivent. C'est la fenêtre qui mérite d'être planifiée.

- **La saison sèche concentre la vie.** De janvier à avril, les lagons rétrécissent et la faune envahit les canaux restants. Février-mars est le pic de densité d'oiseaux.
- **Jabiru et spatule.** Caño Negro est l'une des zones humides du Costa Rica les plus fiables pour le jabiru, le plus grand oiseau du pays, ainsi que pour la spatule rosée, les hérons et les martins-pêcheurs. Plus de 300 espèces ont été…
- **Un bateau, pas une randonnée.** La visite se fait à 2-3 heures de bateau depuis Los Chiles ou le village de Caño Negro. C'est sans effort et bon pour les familles, mais ce n'est pas une promenade…

À faire

Tour en bateau

2–3 H · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

La visite standard dure 2 à 3 heures à travers les canaux des zones humides. Les guides savent où se trouvent les oiseaux et à quelle distance le bateau peut s'approcher sans…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Jabiru

FÉVRIER-MARS · GUIDE · PORTÉE

Le jabiru est l'oiseau que la plupart des gens viennent chercher : une énorme cigogne au cou noir et à la tache rouge sur la gorge. Il niche dans…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Spatule rosée

JANV.-AVR. · FACILE · MATIN

Les ailes roses et le bec plat de la spatule en font l'oiseau le plus photogénique des zones humides. Il se nourrit dans les eaux peu profondes, souvent en groupe,…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Caïmans et reptiles

BATEAU · FACILE · GARDEZ VOS DISTANCES

Les caïmans à lunettes sont communs le long des berges boueuses, souvent à moitié cachés dans la végétation. Le guide repérera l'éclat des yeux ou la forme ; tu…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De janvier à avril
Durée	1 jour
Depuis l'aéroport	~2,5 à 3 heures
Effort	Facile
Budget	Refuge environ 10 US$; excursion en bateau 45-65 US$.
Permis	Billet + tour en bateau

SITUATION ACTUELLE

Meilleur en bateau pendant la saison sèche ; certains canaux ferment pendant la saison des pluies.

À RÉSERVER

Tour en bateau	Réservez 1 à 2 jours à l'avance pendant la saison sèche.
Transports	Confirmez la prise en charge à La Fortuna ou au Libéria.

À AJOUTER ENSUITE

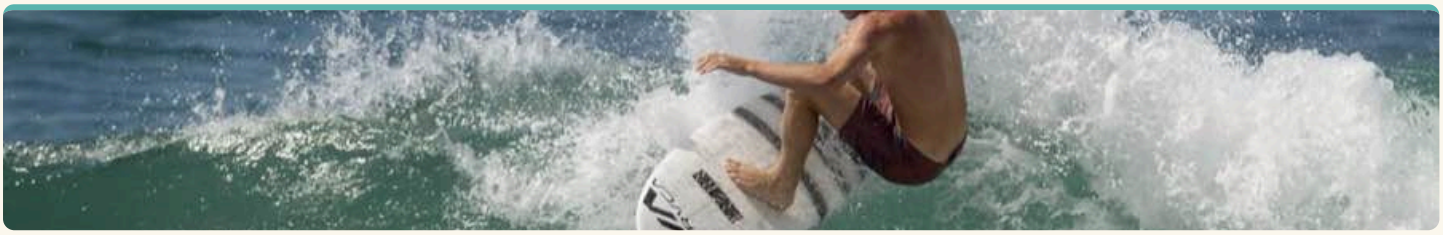
Arenal 1h30

Volcan, sources chaudes et cascade. L'accord le plus naturel ; Caño Negro est souvent vendu…

Pavons

Pacifique Sud (rive sud du Golfo Dulce)

L'une des vagues de gauche les plus longues du monde, au bout d'une route lente au sud de Golfito. Pour les surfeurs, c'est un pèlerinage ; pour tout le monde, c'est une plage isolée.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

Pavones n'est pas un arrêt de plage général. C'est une ville de surf au bout de la route, et la raison de venir est une seule et très longue vague de gauche.

- **Une gauche de classe mondiale.** Sur une bonne houle de sud, la vague peut s'étendre sur plus d'un kilomètre et durer deux à trois minutes. C'est un point break avec un jeûne,…
- **À distance et lent.** La route depuis Golfito est difficile et la ville est petite. Il n'y a pas de grands complexes hôteliers, peu de distributeurs automatiques et un anglais limité ; l'attrait est la vague et le…
- **Une fenêtre saisonnière.** La houle du sud s'étend d'avril à octobre. En dehors de cette fenêtre, la vague peut être plate et la saison verte peut aggraver la route.

À faire

La vague de gauche

HOULE DU SUD · AVANCÉ · RÉCIF

Pavones est un point break qui entoure la baie, produisant un long mur gauche sur une solide houle sud. Ce n'est pas un…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Séances de surf

2–4 H · AVANCÉ · LOCATION DE PLANCHES

La plupart des surfeurs font deux séances par jour, tôt et tard, et se reposent pendant la chaleur. La location de planches et les cours sont disponibles en ville, mais…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Plage et cascades

DEMI-JOURNÉE · FACILE · 4X4

Pavones possède une longue plage de sable sombre, des embouchures de rivières et des cascades à l'intérieur des terres. C'est un endroit pour ralentir, pas une liste d'attractions ; un…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Passerelle Golfito

DEMI-JOURNÉE · FACILE · ARRÊT DE RAVITAILLEMENT

Golfito est la porte d'entrée pratique : vols, banques, supermarchés et derniers services fiables avant Pavones. La route vers le sud est lente et peut être difficile…

TROUVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	Avril-octobre
Durée	3 à 5 jours
Depuis l'aéroport	6 à 7 heures
Effort	Élevé
Budget	Hébergement et surf camps en sus ; moins cher que Santa Teresa.
Permis	Aucun

SITUATION ACTUELLE

Le surf est irrégulier, avec des récifs et des courants forts ; la route d'accès peut nécessiter 4x4 pendant la saison des pluies.

À RÉSERVER

Hébergement	Réservez en fonction des prévisions de houle.
Conseil	Apportez le vôtre ou réservez une location.

À AJOUTER ENSUITE

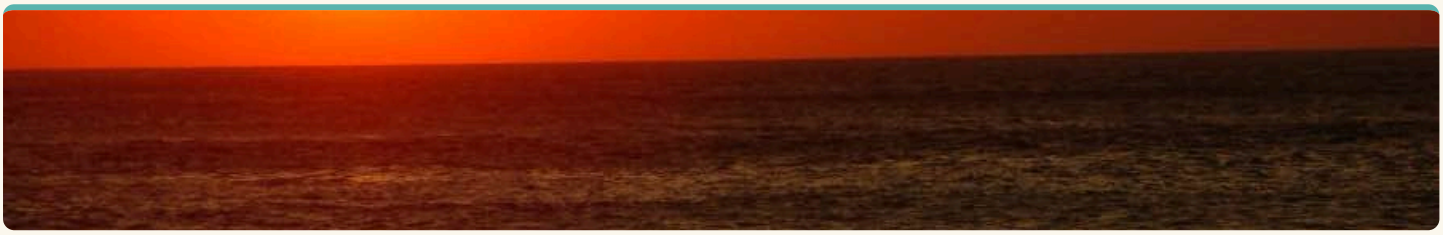
Golfe Dulce 1h30

Dauphins, kayak et eau calme de l'autre côté de Golfito.

Plages de la péninsule de Nicoya

Péninsule de Nicoya / Guanacaste

Une centaine de kilomètres de côte aux ambiances très différentes : surf et yoga à Nosara, hôtels design à Santa Teresa, plages familiales à Samara et Tamarindo.



Pourquoi le voyage en vaut la peine

La péninsule de Nicoya n'est pas une destination unique. La bonne base dépend de si vous souhaitez du surf, du yoga, des familles, de la vie nocturne ou du calme.

- **Nosara / Guiones.** Surf, yoga, cafés et zone verte protégée. C'est la base la plus orientée bien-être, avec un long séjour à la plage et un village décontracté.
- **Santa Teresa / Malpaís.** Coucher de soleil, hôtels design et clientèle plus jeune. Le surf est constant, la route est poussiéreuse et la scène est plus mode que familiale.
- **Samara et Tamarindo.** Samara est une baie incurvée et familiale ; Tamarindo est la station balnéaire la plus fréquentée avec des vols, des visites et une vie nocturne. Carrillo et Conchal sont des plages plus calmes et plus jolies entre les deux.

À faire

Nosara et Guiones

3 À 5 JOURS · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Guiones est la plage du surf ; La ville de Nosara possède des cafés, du yoga et des services. La zone verte maintient la plage basse et le rythme lent.

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Santa Teresa et Malpaís

3 À 5 JOURS · FACILE À MODÉRÉ · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Santa Teresa est une longue bande de surf avec des bars au coucher du soleil, des hôtels-boutiques et une scène plus jeune. Malpaís est plus calme et plus rocheux, avec des bassins de marée…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Samara

2 À 4 JOURS · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Sámara est une baie incurvée aux eaux calmes, une promenade bordée de palmiers et de nombreuses familles. C'est la base la plus facile pour nager et…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Tamarin

2 À 4 JOURS · FACILE · RÉSERVEZ À L'AVANCE

Tamarindo possède le plus de services sur cette côte : vols, visites, restaurants et vie nocturne. La plage est longue, l'estuaire est derrière et le…

RÉSERVER SUR GETYOURGUIDE →

Les liens d'activité mènent à GetYourGuide ; nous pouvons percevoir une commission sans coût supplémentaire pour vous.

EN PRATIQUE

Meilleure période	De décembre à avril
Durée	5 à 7 jours
Depuis l'aéroport	1 à 2 heures
Effort	Faible
Budget	Large gamme, des auberges aux complexes hôteliers haut de gamme.
Permis	Aucun

SITUATION ACTUELLE

Ostional, Bat Islands et Santa Rosa sont notés séparément ; cette entrée couvre les plages et les villes de surf de la péninsule.

À RÉSERVER

Socle	Choisissez le nord ou le sud, pas les deux en une seule journée.
Voiture	Réservez un 4x4 pendant la saison verte.

À AJOUTER ENSUITE

Ostional — 0,5 h de Nosara

L'arribada aux olives ridley; une soirée faunique séparée en saison.

S'il reste du temps.

Demi-journées, étapes et arrêts saisonniers. Cela vaut la peine d'être fait lorsqu'ils sont en route. Ils ne valent pas la peine de remodeler un voyage, à moins que l'un d'eux ne soit la raison pour laquelle vous êtes venu.



VOLCANS ET MONTAGNES

Parc national du volcan Irazu

Vallée Centrale (Cartago)

Un bord de cratère accessible en voiture, avec vue sur le Pacifique et les Caraïbes par temps clair ; valeur élevée si vous êtes déjà sur la route de Cartago.

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée **Accès** SJO ~1,5 à 2 heures



VOLCANS ET MONTAGNES

Parc national du volcan Turrialba

Versant Caraïbe (Cartago)

L'attrait réside dans le cratère actif et le paysage volcanique brut, et non dans une expérience de parc raffinée. Accédez aux changements en fonction de l'activité et de la météo.

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée **Accès** SJO ~2 à 2,5 heures



VOLCANS ET MONTAGNES

Miravalles / Las Hornillas

Guanacaste

Promenez-vous dans un cratère secondaire dans un champ géothermique privé, avec des bains de boue, des sources chaudes et des ponts suspendus, faciles à ajouter…

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée

Accès LIR ~1,5 à 2 heures



VOLCANS ET MONTAGNES

Bajos du Toro

Vallée Centrale (Alajuela)

Une cascade de cratère de 90 m, une chaîne de chutes bleues et un canyon en un seul endroit, à 1,5–2 h de…

Idéal De décembre à avril

Durée Demi-journée – 1 journée

Accès SJO ~1,5 à 2 heures



VOLCANS ET MONTAGNES

Braulio Carrillo / Barva

Vallée centrale

La grande forêt tropicale et la forêt nuageuse les plus proches de SJO, avec un lac de cratère Barva et une valeur élevée pour l'observation des oiseaux - une nature facile…

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée

Accès SJO ~1 à 1,5 h

S'il reste du temps, suite.



VOLCANS ET MONTAGNES

Parc international La Amistad

Talamanque

Une réserve de biosphère transfrontalière UNESCO et la frontière la plus sauvage du Costa Rica : pour les randonneurs sérieux, pas un arrêt rapide en bord de route.

Idéal De décembre à avril **Durée** 2 à 3 jours **Accès** SJO ~4 à 5 heures



ZONES HUMIDES ET FORÊT TROPICALE

Parc national Carara

Pacifique central

Une transition forestière sèche à humide avec des aras écarlates, des paresseux et des crocodiles au pont de Tárcoles, une étape de grande valeur sur la route côtière.

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée **Accès** SJO ~1,5 h



ZONES HUMIDES ET FORÊT TROPICALE

Parc national Palo-Verde

Guanacaste (Tempisque)

Une zone humide et une forêt sèche Ramsar avec d'énormes concentrations d'oiseaux en saison sèche ; la visite en bateau est la principale raison de venir…

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée **Accès** LIR ~1,5 à 2 heures



ZONES HUMIDES ET FORÊT TROPICALE

Île San Lucas

Puntarenas

Une ancienne île-prison transformée en parc national, avec une histoire, une baie tranquille et à quelques minutes en bateau de Puntarenas…

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée **Accès** SJO ~1h30 jusqu'à Puntarenas



PLAGES & ESCALES

Montezuma / Cap Blanco

Sud de la péninsule de Nicoya

Cascade, plage et ambiance détendue de routard à la pointe sud de Nicoya ; Cabo Blanco ajoute une réserve sauvage.

Idéal De décembre à avril **Durée** 1 à 2 jours **Accès** SJO ~3,5 à 4 heures

S'il reste du temps, suite.



PLAGES & ESCALES

Plage Conchal

Guanacaste

Une plage de sable coquillage avec de l'eau claire et des installations de villégiature en un seul endroit, facile si vous êtes déjà à Guanacaste.

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée – 1 journée **Accès** LIR ~1 h



PLAGES & ESCALES

Jacó

Pacifique central

La commodité est au rendez-vous : à 1,5–2 h de SJO, des écoles de surf, des restaurants et une longue plage de sable noir.

Idéal De décembre à avril **Durée** 1 à 2 jours **Accès** SJO ~1,5 à 2 heures



PLAGES & ESCALES

Dominical / Chutes Nauyaca

Pacifique Sud

Un village de surf et la double cascade Nauyaca, une étape naturelle sur la route du Pacifique Sud.

Idéal De décembre à avril

Durée Demi-journée – 1 journée

Accès SJO ~3 à 3,5 heures



PLAGES & ESCALES

Pont aux crocodiles de Tárcoles

Pacifique central

Un aperçu rapide et fiable des grands crocodiles américains depuis le pont, directement sur la route côtière.

Idéal De décembre à avril

Durée 15 à 30 minutes **Accès** SJO ~1,5 h



CULTURE & VILLES

San José

Vallée centrale

La capitale est une véritable ville avec des musées, des marchés et du café ; utile comme base ou comme arrêt les jours de pluie.

Idéal De décembre à avril

Durée Demi-journée – 1 journée

Accès SJO ~20 à 30 minutes

S'il reste du temps, suite.



CULTURE & VILLES

Cartago / Orosí

Vallée centrale

Histoire coloniale, église d'Orosi et jardin botanique de Lankester dans une vallée de café ; fait équipe avec Irazú.

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée – 1 journée

Accès SJO ~45 à 60 minutes



CULTURE & VILLES

Libéria

Guanacaste

La passerelle LIR avec un centre colonial compact et une cathédrale ; utile pour un repas ou une nuit avant Guanacaste.

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée **Accès** LIR ~15 minutes



CULTURE & VILLES

citron

Caraïbes

Le port des Caraïbes propose de la cuisine et de la musique afro-antillaises et constitue la porte d'entrée vers Cahuita et Puerto Viejo.

Idéal Février-avril · Septembre-octobre

Durée Demi-journée

Accès SJO ~2,5 à 3 heures



CULTURE & VILLES

Golfito

Pacifique Sud

La porte ouest de Golfo Dulce et Pavones, avec un port hors taxes et une histoire de pêche, utile comme transit vers le sud.

Idéal De décembre à avril

Durée Demi-journée – 1 journée

Accès SJO ~4 à 5 heures



CULTURE & VILLES

Sarchi

Vallée centrale

La charrette à bœufs peinte est le symbole de l'artisanat du Costa Rica ; la ville est un arrêt facile pour prendre un café et des souvenirs.

Idéal De décembre à avril **Durée** 1 à 2 heures

Accès SJO ~45 à 60 minutes

S'il reste du temps, suite.



CULTURE & VILLES

Grèce

Vallée centrale

Une ville de café avec une église en métal rouge distinctive et un marché central animé, à proximité de SJO.

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée **Accès** SJO ~45 minutes



CULTURE & VILLES

Monument national Guayabo

Cartago / Turrialba

Site archéologique précolombien le plus important du Costa Rica, avec des routes en pierre, des canaux d'eau et des monticules dans un cadre forestier.

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée **Accès** SJO ~1,5 h



CULTURE & VILLES

Finca 6 / Sphères de pierre Diquís

Pacifique Sud (Palmar Sur)

Seul site culturel UNESCO du Costa Rica (2014) : sphères de pierre précolombiennes in situ, avec un petit musée.

Idéal De décembre à avril **Durée** 1 à 2 heures

Accès SJO ~3,5 à 4 heures



CULTURE & VILLES

Nicoya Intérieur / Zone Bleue / Guaitil

Péninsule de Nicoya

L'histoire de la Zone Bleue, le village de potiers de Guaitil et la Nicoya coloniale font un détour culturel depuis la route des plages.

Idéal De décembre à avril

Durée Demi-journée – 1 journée

Accès LIR ~1,5 à 2 heures



SAISONNIER ET SPÉCIAL

Parc marin national Las Baulas

Guanacaste (Playa Grande)

Un parc marin de tortues luth et la longue plage de Playa Grande ; l'histoire de la conservation compte même si les tortues visitent l'intérieur…

Idéal Octobre-février **Durée** Demi-journée

Accès LIR ~1 h

S'il reste du temps, suite.



SAISONNIER ET SPÉCIAL

Jardins de la cascade de La Paz

Vallée Centrale (Vara Blanca)

Un jardin de cascade privé avec des expositions d'animaux, des sentiers faciles et de bonnes installations : une étape familiale fiable sur la route du Poás.

Idéal De décembre à avril **Durée** Demi-journée **Accès** SJO ~1 à 1,5 h

Comment choisir un détour

- **Suivez l'itinéraire, pas la liste.** Un détour ne vaut la peine que s'il se situe sur le chemin d'un endroit où vous avez déjà prévu d'aller.
- **Vérifiez le jour.** Las Pailas ferme le lundi ; Bajos del Toro ferme le dimanche ; Turrialba et Guayabo peuvent fermer après de fortes pluies.
- **Une demi-journée signifie une demi-journée.** Ajoutez le trajet en voiture, le stationnement et un repas ; un « arrêt rapide » peut manger quatre heures.
- **Le saisonnier est saisonnier.** Las Baulas n'organise pas de visites de tortues à l'intérieur du parc ; Ostional a besoin d'un guide agréé et de chance.

Bons accords

- **Poás + La Paz + Sarchi :** un matin de volcan, des cascades l'après-midi, de l'artisanat en descendant.
- **Irazú + Cartago / Orosi :** cratère au début, églises coloniales et café plus tard.
- **Carara + Tarcoles :** balade en forêt le matin, crocodiles depuis le pont le midi.
- **Sierpe + Corcovado :** des canaux de mangrove un jour, Sirena ou Drake le lendemain.

Là où c'est le mieux.

Chaque expérience est attachée au lieu qui la fait le mieux, rien n'est donc compté deux fois. Utilisez cette liste pour choisir un point culminant, puis réservez-le auprès d'un opérateur local agréé.



EXPÉRIENCE

Tour de la canopée / Tyrolienne

Forêt nuageuse de Monteverde-Santa Elena · Sarapiquí / La Selva

Le Costa Rica n'a pas inventé la tyrolienne : Donald Perry a installé un câble de recherche à Sarapiquí en 1979, et Monteverde a transformé la visite de la canopée en un produit commercial en…

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Plongée avec les requins bouledogue dans les îles Bat

Parc national Santa Rosa (ACG)

Ouvert de mai à novembre, avec un pic de juin à octobre ; pas de nourriture.

IDÉAL MAI-NOVEMBRE



EXPÉRIENCE

Isla del Caño Snorkeling / Plongée

Parc National Corcovado / Péninsule d'Osa

Parmi les récifs coralliens les plus complets du côté Pacifique ; la visibilité varie fortement selon la saison.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Observation des baleines et des dauphins

Parc national Uvita / Marino Ballena · Golfo Dulce / Piedras Blancas

Uvita a des baleines à bosse du sud de juillet à novembre et des baleines à bosse du nord de décembre à avril ; Golfo Dulce abrite également des dauphins à gros nez et des dauphins tachetés. Les excursions en bateau coûtent entre 75 et 120 USD par personne pour 3 à 4 heures.

IDÉAL JUILLET-AVRIL



EXPÉRIENCE

Promenade nocturne des tortues

Parc national de Tortuguero · Réserve faunique nationale d'Osional

Tortues vertes Tortuguero juillet-octobre ; Arribadas Ostional juillet-décembre ; Las Baulas n'organise plus de visites à l'intérieur du parc.

IDÉAL JUILLET-OCTOBRE



EXPÉRIENCE

Observation du Quetzal

San Gerardo de Dota / Los Quetzales

janvier-juin, avec un pic de mars à avril ; de préférence entre 05h15 et 08h00.

IDÉAL DE JANVIER À JUIN

Là où c'est le mieux, suite.



EXPÉRIENCE

Canyoning / Rappel de cascade

Volcan Arenal et La Fortuna · Bajos del Toro

Lost Canyon, près d'Arenal, est le plus connu ; les niveaux d'eau affectent les itinéraires pendant la saison des pluies.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Promenade nocturne dans la forêt tropicale

Forêt nuageuse de Monteverde–Santa Elena · Sarapiquí / La Selva

Amphibiens, reptiles, mammifères nocturnes et insectes ; n'y allez jamais seul.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Sources chaudes

Volcan Arenal et La Fortuna · Parc national Rincón de la Vieja

Arenal a le choix le plus large ; les sources des rivières sauvages ont besoin de soins et de règles locales.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Rafting en eaux vives

Canyon du Río Pacuare (2 jours) · Parc national du volcan Turrialba

Pacuare est le canyon de nuit classique de classe III à IV ; Sarapiquí et Reventazón ajoutent des options familiales et de grande eau.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Ponts suspendus

Forêt nuageuse de Monteverde–Santa Elena · Volcan Arenal et La Fortuna

Mistico, près d'Arenal, est le plus pratique ; Les ponts de Monteverde semblent plus sauvages.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Pêche sportive

Golfito · Parc national Uvita / Marino Ballena

Quepos, Los Sueños et Golfito possèdent des voiliers de classe mondiale ; un public restreint.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL

Là où c'est le mieux, suite.



EXPÉRIENCE

Équitation

Plages de la péninsule de Nicoya · Volcan Arenal et La Fortuna

Bordures de plage, de forêt sèche et de forêt tropicale ; choisissez des opérateurs qui fournissent des casques et une assurance.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Visite du café

Parc national du volcan Poás · Volcan Arenal et La Fortuna

Poás, Arenal et Monteverde proposent les visites de café les plus standardisées ; Tarrazú, à Cartago, produit du café de classe mondiale mais dispose d'infrastructures touristiques plus limitées.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Visite Chocolat / Cacao

Sarapiquí / La Selva · Cahuita–Puerto Viejo (y compris Manzanillo/Gandoca)

Tirimbina et Puerto Viejo sont les bases habituelles ; bon pour les familles.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Kayak de mangrove

Mangroves de Sierpe–Térraba · Cahuita–Puerto Viejo (y compris Manzanillo/Gandoca)

Sierpe et Damas sont calmes et bonnes pour les oiseaux.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Safari en bateau sur les canaux et les mangroves

Parc national de Tortuguero · Refuge faunique Caño Negro

Les canaux de Tortuguero, les zones humides de Caño Negro et les mangroves de Sierpe sont tous prioritaires ; le bateau et la saison décident de ce que vous voyez.

IDÉAL JANVIER-AVRIL · JUILLET-OCTOBRE



EXPÉRIENCE

Points de vue sur les volcans

Volcan Arenal et La Fortuna · Parc national du volcan Poás

Le champ de lave d'Arenal de 1968, le lac acide de Poás et les marmites de boue de Rincón ; Poás utilise une entrée chronométrée et des casques, et le sentier du cratère de Rincón est fermé.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL

Là où c'est le mieux, suite.



EXPÉRIENCE

Cascades et baignades

Volcan Arenal et La Fortuna · Parc national du volcan Tenorio / Río Celeste

La Fortuna, Río Celeste, Nauyaca et La Leona sont quatre expériences de cascades différentes ; les règles de natation et les niveaux d'eau varient.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Croisière Isla del Coco

Île del Coco (Île Cocos)

Accès en bateau de croisière uniquement : une traversée de 36 heures, des stations de nettoyage de requins-marteaux et des requins baleines sont les raisons d'y aller.

IDÉAL DE JUIN À NOVEMBRE



EXPÉRIENCE

Randonnée au sommet de Chirripó

Cerro Chirripó

14,5 km jusqu'à la base Crestones, puis 5,1 km jusqu'au sommet ; le permis de parc et les lits sont des réservations distinctes, et le cratère n'est pas sur cette route.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



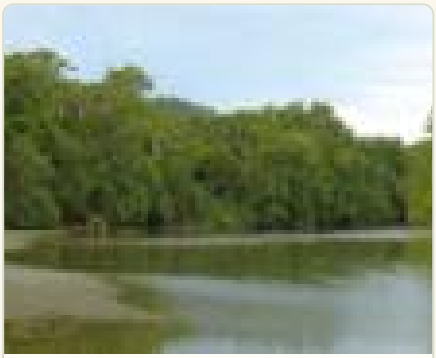
EXPÉRIENCE

Visite de la faune des paresseux et des singes

Parc national Manuel Antonio · Cahuita-Puerto Viejo (y compris Manzanillo/Gandoca)

Paresseux, capucins et singes hurleurs ; Manuel Antonio, Cahuita et Arenal sont les endroits les plus faciles pour organiser une promenade guidée. Ne les nourrissez pas.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Randonnée dans la forêt tropicale du Corcovado

Parc National Corcovado / Péninsule d'Osa

Trekking dans la forêt tropicale à Sirena ou San Pedrillo ; un guide est obligatoire, et la boue et les transferts en bateau sont les véritables barrières.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

VTT / UTV

Jacó · Plages de la péninsule de Nicoya

Commercial et facile à remplacer ; vérifier la sécurité et l'assurance.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL

Là où c'est le mieux, suite.



EXPÉRIENCE

Catamaran au coucher du soleil

Plages de la péninsule de Nicoya · Parc national Manuel Antonio

Social et festif; convient aux familles et aux groupes.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Observation des oiseaux

Sarapiquí / La Selva · Refuge faunique Caño Negro

Choisissez la destination qui correspond à l'espèce que vous souhaitez ; traitez-le comme une activité attachée à un lieu et non comme un voyage en soi.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL



EXPÉRIENCE

Cours de surf

Plages de la péninsule de Nicoya · Jacó

Tamarindo, Sámara et Jacó conviennent aux débutants ; Pavones est destiné aux surfeurs intermédiaires et avancés.

IDÉAL DE DÉCEMBRE À AVRIL

Réservation d'une expérience

- **Faites appel à un opérateur agréé.** Demandez qui détient le permis de parc et qui sera le guide.
- **Confirmez les détails.** Prise en charge, âge minimum, limite de poids, assurance et si les frais de parc sont inclus.
- **Gardez un tampon météo.** L'activité volcanique et la mer agitée peuvent annuler un voyage à court terme.

Que signifient les prix

Les prix sont des fourchettes de planification 2026 pour les adultes étrangers, généralement taxes comprises lorsque c'est ainsi que l'opérateur les indique. L'entrée du parc, le transport et l'équipement sont parfois séparés.

Choisissez le mois en fonction de ce que vous voulez voir.

Les tortues, les baleines, les quetzals et les plages de saison sèche ne culminent pas ensemble. Le Pacifique et les Caraïbes fonctionnent également selon des calendriers différents. Choisissez d'abord l'expérience, puis le mois.

MOIS	QUELS SOMMETS	OÙ ALLER
janvier	Saison sèche du Pacifique ; baleines à bosse du nord au large d'Uvita	Nicoya, Arenal, Monteverde, Corcovado, Uvita
Février	Pic des oiseaux du Caño Negro ; sentiers de saison sèche	Caño Negro, Guanacaste, Arenal ; éviter les dates de course de Chirripó
mars	Pic du Quetzal ; Les foules se rassemblent pour la Semana Santa	San Gerardo de Dota, Monteverde, Nicoya
avril	La saison sèche se termine ; La houle sud de Pavones commence	Pavones, Nicoya, Arenal ; Pâques est occupée
mai	La saison verte commence ; Ouverture de la saison des Îles Chauve-souris	Arenal, Sarapiquí, Monteverde ; Entretien de Chirripó fin mai
juin	Caraïbes relativement sèches ; saison des requins marteaux à Coco	Puerto Viejo, Cahuita, Tortuguero ; Île du Coco
juillet	Tortues vertes Tortuguero ; les baleines à bosse du sud arrivent	Tortuguero, Uvita, Golfe Dulce
Août	Le pic de la tortue approche ; Constructions Ostionales	Tortuguero, Ostional, Uvita; Les routes de Nicoya se détériorent
septembre	Pic Ostional; Fenêtre sèche des Caraïbes	Ostional, Puerto Viejo, Cahuita ; Le Pacifique est humide
octobre	Pic Ostional; Sirena ferme ; la saison des tortues se termine	Ostional, Caraïbes ; éviter la Sirène du Corcovado
novembre	La saison des pluies se termine ; Le Corcovado rouvre	Corcovado, Osa, Uvita; prix plus bas
décembre	La saison sèche commence ; les baleines du nord reviennent	Nicoya, Arenal, Monteverde, Uvita ; vacances chargées

L'exception caribéenne. Septembre-octobre est la période la plus humide du Pacifique, mais souvent la période la plus sèche du sud des Caraïbes. Ne copiez pas un itinéraire du Pacifique sur Puerto Viejo.

Saison sèche · décembre-avril

Idéal pour les plages, les volcans et les vues dégagées.

- La côte Pacifique et Nicoya sont les plus sèches.
- Prix les plus élevés et foules de vacances ; réservez tôt.
- La forêt nuageuse est encore humide – attendez-vous à de la brume tous les mois.

Saison verte · mai-novembre

Meilleur rapport qualité/prix, forêt luxuriante, moins de monde.

- La pluie arrive généralement dans l'après-midi ; les matins sont utilisables.
- Tortues, baleines et Ostional culminent dans cette fenêtre.
- Certaines routes et sentiers deviennent boueux ; gardez une journée tampon.

Caraïbes · septembre-octobre

Un climat à part, pas une copie de celui du Pacifique.

- Souvent la fenêtre la plus sèche et la plus ensoleillée du sud des Caraïbes.
- La visibilité des récifs dépend des pluies récentes et non du mois.
- Février-avril est la deuxième bonne fenêtre.

Fenêtres sur la faune

Choisissez le mois en fonction de l'animal, pas de la météo.

- Tortues vertes : Tortuguero, juillet-octobre.
- Bales à bosse : Uvita, juillet-novembre et décembre-avril.
- Quetzal : San Gerardo de Dota, janvier-juin.

Itinéraires, ordre de réservation, budget.

Trois formes qui fonctionnent, plus l'ordre pratique des opérations. Ajustez les jours à votre vol et à votre tolérance à la conduite ; conservez au moins une zone tampon météorologique pendant la saison verte.

Premier voyage · 10 jours

La boucle classique : volcan, forêt nuageuse, plage du Pacifique.

- Jour 1 – Atterrissage à SJO, transfert à La Fortuna
- Jours 2 et 3 – Arenal : parc des volcans, cascade, sources chaudes
- Jour 4 – Transfert à Monteverde ; promenade nocturne
- Jour 5 – Réserve de Monteverde et canopée
- Jour 6 – Transfert à Manuel Antonio
- Jours 7 à 8 – Parc Manuel Antonio, plage, catamaran ou kayak
- Jour 9 – Retour à San José
- Jour 10 – Vol pour rentrer chez soi

Faune · 12 jours

Tortues, forêt tropicale et Osa, avec moins de temps à la plage.

- Jour 1 – SJO à Tortuguero
- Jours 2 et 3 – Canaux, sentier Jaguar, visite nocturne des tortues en saison
- Jour 4 – Sortie en bateau ; transfert à Sarapiquí
- Jour 5 – Promenade La Selva et Tirimbina
- Jour 6 – Transfert à Arenal
- Jour 7 – Volcan Arenal et promenade nocturne
- Jour 8 – Voler ou conduire jusqu'à Drake Bay
- Jours 9 à 11 – Corcovado : Sirena pendant la nuit et San Pedrillo
- Jour 12 – Retour à San José

Sud · 14 jours

Forêt nuageuse, baleines et dernière grande forêt tropicale des basses terres.

- Jours 1 à 3 – Arenal et La Fortuna
- Jours 4 à 5 – Monteverde
- Jour 6 – Transfert vers le sud via Jacó
- Jours 7 à 9 – Uvita : queue de baleine, baleines, île de Caño
- Jours 10 à 12 – Drake Bay et Corcovado (Sirena pendant la nuit)
- Jours 13 – San Gerardo de Dota pour les quetzals
- Jour 14 – Retour à SJO

Réservez dans cet ordre

6 à 12 mois	Croisière Isla del Coco ; Noël et Nouvel An ; Lits Chirripó
3 à 6 mois	Lits Corcovado Sirena; voitures de location haute saison; Pavillon Pacuaré
1 à 3 mois	Billets Poás, Manuel Antonio et Tenorio; Gîtes à Tortuguero
2 à 4 semaines	Créneaux horaires de Monteverde ; navettes; rafting et visites de la canopée
48 heures	Météo, fermetures SINAC, état du volcan OVSICORI, conditions routières

Budget quotidien, hors vols

Budget Auberges de jeunesse, bus publics, sodas, visites partagées	60 à 90 USD
Milieu de gamme Hôtels 3 étoiles, navettes, une visite guidée par jour	120 à 200 USD
Confort Boutique lodges, transferts privés, guides premium	250 à 450 USD
Expédition Croisière Isla del Coco, plus frais de parc et voyage	6 000 $ US+

Les billets de parc, les visites guidées et les vols intérieurs sont en supplément. Le bateau de croisière Isla del Coco est un budget d'expédition distinct.

Voyagez léger. Réservez tôt. Restez flexible.

Quoi apporter

- Coquille de pluie et couche chaude pour forêt nuageuse et Chirripó
- Vêtements à séchage rapide, maillot de bain, chaussures fermées avec grip
- Crème solaire sans danger pour les récifs, répulsif contre les insectes, après-piqûre
- Bouteille d'eau rechargeable; Le plastique à usage unique est interdit dans plusieurs parcs
- Lampe frontale à lumière rouge, jumelles, sac étanche
- Passeport, copies, espèces en colones et petits billets américains
- Carte de plongée et carnet de plongée si plongée ; médicament dans son emballage d'origine

Santé et sécurité

L'eau du robinet est généralement sûre dans les villes et villages ; utilisez de l'eau filtrée ou en bouteille dans les zones rurales. L'anti-moustique est important dans les plaines et à l'aube/crépuscule. Vérifiez les vaccins de routine et toute exigence relative à la fièvre jaune pour votre itinéraire auprès d'une clinique de voyage.

Les courants de retour constituent le risque de plage le plus courant. Nagez près des sauveteurs, suivez les drapeaux et ne tournez jamais le dos à une grosse houle. Les gaz volcaniques, la chaleur et la déshydratation sont les autres risques discrets.

Voyager avec respect

Faites appel à des guides agréés à Corcovado, Tortuguero, Ostional et Chirripó. Respectez les règles de distance, évitez le flash, ne nourrissez jamais la faune et restez sur les sentiers balisés. Le plastique à usage unique est interdit dans plusieurs parcs ; emportez une bouteille rechargeable.

Achetez auprès d'opérateurs locaux et de lodges familiaux là où vous le pouvez. Pendant les saisons des tortues et des baleines, choisissez le bateau qui garde ses distances et ne poursuit pas les animaux.

Avant de partir

Vérifiez SINAC pour les tickets de parc et les fermetures, OVSICORI pour l'état du volcan et votre opérateur pour les conditions de l'eau ou de la mer du jour. Enregistrez des cartes hors ligne et des copies de votre passeport. Emportez de petites factures pour les guides, le parking et les sodas.

> **Date de vérification :** Novembre 2026. Les prix, les permis et les fermetures changent fréquemment ; confirmez avant de réserver.

Les bases du Costa Rica

ARGENT

Le colón (CRC) est la monnaie locale ; Les dollars américains sont largement acceptés dans les zones touristiques. Les cartes fonctionnent dans les villes et les hôtels ; emportez de l'argent liquide pour les sodas ruraux, les guides, le stationnement et les pourboires. Les distributeurs automatiques de billets sont rares sur les côtes d'Osa et de Nicoya.

LANGUE

L'espagnol est la langue nationale. L'anglais est courant dans les hôtels et les agences de voyages ; le sud des Caraïbes parle également un anglais créole. Quelques phrases suffisent, surtout en dehors des principales villes touristiques.

CONDUITE

Conduisez à droite. Les routes de montagne sont lentes et il est préférable d'éviter la conduite de nuit. Un 4x4 aide pendant la saison verte et sur les routes non pavées ; téléchargez des cartes hors ligne avant de quitter la ville. Les contrôles de police sont monnaie courante.

ALIMENTATION ET CONNECTIVITÉ

Prises 120 V de type américain. Wi-Fi est courant dans les lodges mais peut être lent ; achetez une eSIM locale pour la sauvegarde. La couverture cellulaire est inégale dans les parcs, sur les bateaux et à Osa.

SANTÉ

Une assurance voyage avec évacuation sanitaire en vaut la peine. Les pharmacies (farmacias) sont courantes dans les villes ; apporter les ordonnances dans leur emballage d'origine. Pour les problèmes graves, les hôpitaux privés de San José sont le choix habituel.

URGENCE

Composez le 911 pour la police, les pompiers ou une ambulance. Enregistrez le numéro de votre lodge et votre contact à l'ambassade. En cas d'urgence dans le parc, contactez d'abord le poste des gardes forestiers ou votre guide agréé ; ils connaissent le protocole local.

Pura vida.
Maintenant, va planifier le voyage.

Ce guide est un instantané du site complet : les mêmes classements, les mêmes notes de statut, le même parti pris pour les lieux qui valent le détour. Utilisez-le hors ligne, puis consultez le site en direct pour les mises à jour avant de voler.

SOURCES

- SINAC · parcs nationaux, billets et fermetures
- MINAE · annonces du ministère de l'Environnement
- OVSICORI · surveillance volcanique et sismique
- TIC · Office du tourisme du Costa Rica
- NOAA Fisheries et Sea Turtle Conservancy
- UNESCO Centre du patrimoine mondial
- Opérateurs agréés et guides locaux, 2026
- Crédits photo · weseecostarica.com/assets/img/CREDITS.md

UNE NOTE SUR LES CHIFFRES

Les prix sont en dollars américains pour les adultes étrangers et incluent les taxes là où c'est ainsi que le parc les indique. Les temps de trajet sont des estimations pour des conditions normales. Les observations de la faune ne sont jamais garanties. Ce guide est indépendant ; ce n'est pas un outil de navigation.

weseecostarica.com
Édition 2026 · Vérifié en novembre 2026

RECHERCHEZ LE GUIDE EN DIRECT

weseecostarica.com