

**FRAM**

Circuit Des Caraïbes au Pacifique

Costa Rica

Départ: Paris, Nice, Lyon, Toulouse, Marseille, Bordeaux, Nantes, Strasbourg, Lille

dès **2500€**

12 jours / 10 nuits

Départ Paris

Le 27/05/2026

Descriptif :

Durant votre circuit, vous serez logés en chambre double standard dans les hôtels listés ci-dessous ou autres hôtels similaires 3 ou 4* normes locales :SAN JOSÉ : Sleep In 3* ou D Sabana 3* ou Autentico 3* ou Barcelo San José.

TORTUGUERO : Pachira Lodge 3*sup, Evergreen Lodge 3* ou Laguna Lodge.

PUERTO VIEJO DE LIMON : Almonds and Corals Lodge 3* sup (lodge dans la jungle, confort simple, avec accès direct à la plage) ou Cariblue 3* ou Terrazas del Caribe 3*.

ARENAL : Lavas Tacotal 3* ou Arenal Montechiari 3*, El Tucano 3* (hôtel excentré, à environ 1 heure de route depuis El Arenal), ou Eco Arenal.

PUNTARENAS : Fiesta Resort 4*Capacité maximum : 3 adultes ou 2 adultes + 1 enfant. - Pour les départs du 7/1/26, 11/2/26, 4/3/26 et 11/3/26, le logement dans la région de Arenal se fait au El Tucano 3* (hôtel excentré). Lors de votre séjour au FIESTA RESORT 4* en formule tout compris :

En arrivant au complexe, vous découvrirez une oasis en bord de mer entourée de jardins tropicaux et une plage de sable volcanique surplombant le bleu de l'océan Pacifique. Vous pourrez profiter d'un large éventail d'activités pour les familles, allant du tennis et du beach-volley à un spa relaxant; Situé à Puntarenas, à 80 km de l'aéroport et en front de mer; l'hôtel dispose de 408 chambres réparties dans 3 bâtiments de 3 étages avec ascenseurs.

Logement en Junior Suite (chambres standard de l'hôtel) :

- 1 lit double Queen Size.
 - Salon avec canapé-lit.
 - Salle de bains avec douche.
 - TV,
 - Climatisation
 - Nécessaire à café.
 - Balcon ou terrasse vue jardin
 - Avec supplément (à régler sur place) : coffre-fortServices inclus :
 - Petit déjeuner, déjeuner et dîner au restaurant principal.
 - Snack bar « El Pelicano » de 11h00 au 17h30 et du 21h30 à 1h30
 - Boissons locales à volonté: bouteilles d'eau, sodas, bières, liqueurs, cocktails et café.
 - Programme d'animation nocturne
 - Entrée libre à la discothèque
 - Sports et loisirs en accès libre : kayak, surf, Boogie Board, cours de danse, volleyball, tennis (de 7h00 à 22h00), ping-pong, gym aquatique.
 - Mini-club international 4-12 ans
 - Club ados international 13-17 ans
 - Wi-Fi inclus dans le lobby, au bar et au restaurant principal.Avec supplément :
- Balade à cheval / location de scooter des mers, banana boat. A noter :
- Liste d'hôtels communiquée à titre indicatif, les hôtels vous seront confirmés dans le carnet de voyage transmis quelques jours avant le départ.
 - Pas de possibilité de chambres communicantes.
 - Au Costa Rica la plupart des chambres doubles sont avec 2 lits doubles. Pas de lit supplémentaire en chambre triple, pour la troisième personne (que ce soit un adulte ou un enfant).
 - Wi-Fi inclus dans le lobby, au bar et au restaurant principal de l'hôtel Fiesta Inn.
 - En configuration triple, la chambre est équipée de deux lits doubles.

Description

Le Costa Rica surprend par sa splendeur naturelle, sa culture riche et par ses habitants, chaleureux et accueillants. Bordé par la mer des Caraïbes à l'est et l'océan Pacifique à l'ouest, traversé par une cordillère centrale, ce pays offre un panel de paysages variés et époustouflants. Le Costa Rica est un modèle de protection de l'environnement, plus de 30% de la superficie du pays est protégée. Durant le circuit « Des Caraïbes au Pacifique », vous serez plongé en immersion entre forêts primaire tropicale et océan. Partez à la découverte de la côte pacifique et de l'arrière-pays. Vous aurez la chance de rencontrer et de déjeuner avec un agriculteur local. Puis vous irez admirer la beauté du Volcan Arenal et profiter de ses sources d'eaux chaudes.

Réveillez vos sens au fil d'une traversée du pays en compagnie de guides naturalistes. Denses forêts primaires, plages de sable fin, volcans, montagnes et rivières sont autant de lieux invitant à la découverte. Partez à la rencontre d'une population respectueuse de Dame Nature. « ¡ Pura Vida ! »

Logement

Durant votre circuit, vous serez logés en chambre double standard dans les hôtels listés ci-dessous ou autres hôtels similaires 3 ou 4* normes locales :

SAN JOSÉ : Sleep In 3* ou D Sabana 3* ou Autentico 3* ou Barcelo San José.

TORTUGUERO : Pachira Lodge 3*sup, Evergreen Lodge 3* ou Laguna Lodge.

PUERTO VIEJO DE LIMON : Almonds and Corals Lodge 3* sup (lodge dans la jungle, confort simple, avec accès direct à la plage) ou Cariblue 3* ou Terrazas del Caribe 3*.

ARENAL : Lavas Tacotal 3* ou Arenal Montechiari 3*, El Tucano 3* (hôtel excentré, à environ 1 heure de route depuis El Arenal), ou Eco Arenal.

PUNTARENAS : Fiesta Resort 4*

Capacité maximum : 3 adultes ou 2 adultes + 1 enfant.

- Pour les départs du 7/1/26, 11/2/26, 4/3/26 et 11/3/26, le logement dans la région de Arenal se fait au El Tucano 3* (hôtel excentré).

Lors de votre séjour au FIESTA RESORT 4* en formule tout compris :

En arrivant au complexe, vous découvrirez une oasis en bord de mer entourée de jardins tropicaux et une plage de sable volcanique surplombant le bleu de l'océan Pacifique. Vous pourrez profiter d'un large éventail d'activités pour les familles, allant du tennis et du beach-volley à un spa relaxant;

Situé à Puntarenas, à 80 km de l'aéroport et en front de mer; l'hôtel dispose de 408 chambres réparties dans 3 bâtiments de 3 étages avec ascenseurs.

Logement en Junior Suite (chambres standard de l'hôtel) :

- 1 lit double Queen Size.
- Salon avec canapé-lit.
- Salle de bains avec douche.
- TV,
- Climatisation
- Nécessaire à café.
- Balcon ou terrasse vue jardin
- Avec supplément (à régler sur place) : coffre-fort

Services inclus :

- Petit déjeuner, déjeuner et dîner au restaurant principal.
- Snack bar « El Pelicano » de 11h00 au 17h30 et du 21h30 à 1h30
- Boissons locales à volonté: bouteilles d'eau, sodas, bières, liqueurs, cocktails et café.
- Programme d'animation nocturne
- Entrée libre à la discothèque
- Sports et loisirs en accès libre : kayak, surf, Boogie Board, cours de danse, volleyball, tennis (de 7h00 à 22h00), ping-pong, gym aquatique.
- Mini-club international 4-12 ans
- Club ados international 13-17 ans
- Wi-Fi inclus dans le lobby, au bar et au restaurant principal.

Avec supplément :

Balade à cheval / location de scooter des mers, banana boat.

A noter :

- Liste d'hôtels communiquée à titre indicatif, les hôtels vous seront confirmés dans le carnet de voyage transmis quelques jours avant le départ.
- Pas de possibilité de chambres communicantes.
- Au Costa Rica la plupart des chambres doubles sont avec 2 lits doubles. Pas de lit supplémentaire en chambre triple, pour la troisième personne (que ce soit un adulte ou un enfant).
- Wi-Fi inclus dans le lobby, au bar et au restaurant principal de l'hôtel Fiesta Inn.
- En configuration triple, la chambre est équipée de deux lits doubles.

Bon à savoir

- Départs garantis dès 6 participants, maximum 26 participants, pour un meilleur confort de visites. Véhicules climatisés adaptés au nombre de participants.
- Guide local francophone pendant votre circuit sauf sur la partie balnéaire à Punta Arenas.
- Il est d'usage de prévoir un pourboire pour guide, chauffeur et bagagistes : environ 5EUR/par jour et par personne.
- Jour 8 : excursion en option (à réserver et à régler à l'inscription, sauf pour les départs du 7/1/26, 11/2/26,

4/3/26 et 11/3/26) : soirée détente aux thermes Ecotermes (55EUR/ adulte et 28EUR/ enfant de 5 à 11 ans).

- Pour les départs du 7/1/26, 11/2/26, 4/3/26 et 11/3/26, pas de possibilité de prendre l'excursion aux thermes Ecotermes en supplément, car logement à l'hôtel El Tucano (hôtel excentré, à environ 1 heure de route depuis El Arenal). Néanmoins, il sera possible de profiter des thermes de l'hôtel El Tucano sans supplément.

- Jour 1 : la coordination des transferts se fait en fonction des heures d'arrivées de chaque voyageur.

- Jours 3 et 4 : transferts et traversée pour Tortuguero organisés de façon collective pour tous les clients du Lodge. La mer à Tortuguero est dangereuse, il est fortement déconseillé de s'y baigner. La visite des canaux du parc national de Tortuguero se fait en bateau de 15 personnes (groupe séparé en plusieurs bateaux) avec guide parlant anglais/espagnol. Selon le niveau de l'eau dans les canaux, l'embarcadère pourrait être modifié.

- Jour 9 : les clients pourront profiter de la formule tout compris cependant les chambres seront disponibles en fin d'après-midi. Fin des services du guide et chauffeur.

- Les parcs nationaux visités constituent l'habitat naturel de plusieurs espèces animales que vous aurez probablement l'occasion d'apercevoir.

- N'oubliez pas dans vos bagages, chaussures de marche, vêtements pour la pluie, produit contre les moustiques et maillot de bain.

- Nous vous conseillons de vous munir de dollars avant votre arrivée.

- L'ordre des activités peut varier en fonction des décisions des gardes parcs et des conditions météorologiques.

- Au Costa Rica, l'électricité est en 120 volts. Les prises de courant sont différentes de celles de l'Europe. Nul besoin d'un transformateur mais il vous faudra un adaptateur de type A avec 2 fiches plates parallèles.

- Au Costa Rica le US Dollars est accepté partout. Nous vous conseillons de vous munir de dollars avant votre arrivée, car dans le pays il n'y a pas de bureau de change partout.

- Afin de garantir une expérience optimale, merci de nous signaler à l'avance toute restriction alimentaire, allergie ou régime spécifique. Les menus étant établis à l'avance, il est plus difficile de prendre en compte ces besoins une fois sur place.

A NOTER :

Dès la confirmation de votre réservation, il est impératif de nous transmettre la copie de passeport de tous les participants afin de réserver les entrées dans les parcs nationaux.

Formalités

Ressortissants français (adultes, bébés et enfants) :

Passeport en cours de validité et valable 6 mois après la date de retour. Le Visa n'est pas nécessaire pour les séjours inférieurs à 90 jours.

Les règles relatives au franchissement des frontières propres à chaque pays étant amenées à évoluer, il est vivement conseillé de se reporter à la rubrique "conseils aux voyageurs" du site France Diplomatie, <https://www.diplomatie.gouv.fr/>.

Les mineurs voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.

La taxe de sortie du territoire est incluse dans le prix du billet d'avion par la plupart des compagnies aériennes. Lorsqu'elle n'est pas incluse, elle est à régler sur place à l'aéroport le jour du départ. Cette taxe est d'environ 29 dollars (USD) et peut être réglée en dollars, en colons (monnaie locale) ou par carte de crédit Visa uniquement.

Ressortissants étrangers et binationaux :

Vous devrez être en conformité avec les réglementations en vigueur, selon votre nationalité. Il est notamment possible qu'un passeport, un visa, une carte touristique ou tout autre document officiel vous soit demandé. Il convient de vous renseigner sur les délais d'obtention de ces documents et d'effectuer vous-même sans attendre les démarches auprès de l'ambassade ou du consulat du pays de destination. L'annuaire des représentations étrangères en France est disponible via ce lien :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/le-ministere-et-son-reseau/annuaires-et-adresses-du-ministere-de-l-europe-et-des-affaires-etrangeres>

IMPORTANT : En cas de transit/escale par les Etats-Unis ou le Canada, vous devez respecter les conditions de franchissement des frontières propres aux Etats-Unis et au Canada (une autorisation électronique de voyage "ESTA" ou visa pour les Etats-Unis et une autorisation de voyage électronique « AVE » ou « ETA » pour le Canada). Nous vous invitons à consulter la rubrique "conseils aux voyageurs" du site France Diplomatie concernant les formalités d'entrée et de sortie des Etats-Unis et du Canada.

A noter :

- En cas d'un vol avec escale, nous vous informons que vous devrez être conforme aux formalités sanitaires du pays où se trouve votre escale ainsi que votre destination finale. Les modalités pour chaque pays sont consultables sur le site <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/>. L'actualité évoluant très régulièrement, nous vous invitons à consulter ce lien avant votre départ.
- Pour tout départ d'un aéroport frontalier (Belgique, Luxembourg, Pays-Bas, Allemagne, Suisse ou Espagne...), veuillez vous référer aux sites officiels des ministères des pays concernés pour les conditions de départ et de retour.

COURANT ELECTRIQUE : 120 V et 60Hz. Types A et B. Adaptateur et convertisseur de tension nécessaires.

La description du voyage, le programme :

Vos étapes

1er JOUR : FRANCE - SAN JOSÉ

Arrivée à San José. Accueil par votre guide francophone. (transfert d'environ 30 min). Cocktail de bienvenue et installation à l'hôtel. San José se trouve au coeur d'une vaste vallée fertile, la Meseta Central (Vallée Centrale). La capitale du Costa Rica compte un million d'habitants et elle est aujourd'hui l'une des villes les plus étendues et les plus cosmopolites d'Amérique Centrale. Dîner libre (possibilité de dîner à l'hôtel avec supplément à régler sur place). Nuit à l'hôtel.

2ème JOUR : SAN JOSE - VOLCAN POAS - SAN JOSE (105 km - environ 2h30 de route)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Découverte du parc national du Volcan Poas avec une promenade jusqu'à l'observatoire du volcan et de son cratère comptant parmi les plus grands du monde. Observation des fumerolles, des roches multicolores, de la flore d'altitude, de la lagune au fond du cratère, puis promenade jusqu'à la lagune Boto. Déjeuner typique dans un restaurant de montagne. Visite d'une plantation de café et dégustation. Retour à San José et balade guidée à pied dans le centre historique ; découverte extérieure du théâtre national, la cathédrale métropolitaine, parcs, la Avenida Central. Dîner et nuit à l'hôtel.

3ème JOUR : SAN JOSE - TORTUGUERO (135 km - 3h30 de route + trajet en bateau environ 1h30)

Café et biscuits à l'hôtel et départ matinal pour la côte caraïbe nord avec le transport collectif (bus du lodge). Passage par le parc National Braulio Carrillo.

Petit déjeuner complet en cours de route. Continuation jusqu'à l'embarcadère et remontée en bateau jusqu'à Tortuguero, petit village isolé de la côte Caraïbe Nord. Cocktail de bienvenue, installation et déjeuner au Lodge. Petite balade dans le village de Tortuguero pour découvrir l'école, l'église puis temps libre.

Retour au lodge. Soirée de présentation par votre guide des tortues marines et des différentes espèces qui vivent au Costa Rica. Dîner et nuit au Lodge.

A noter : selon le niveau de l'eau dans les canaux du parc, l'embarcadère pourrait être modifié, entraînant une augmentation de trajet route d'environ 1h30.

4ème JOUR : PARC NATIONAL DE TORTUGUERO

Petit déjeuner au lodge. Découverte en bateau à moteur (groupes partagés de 15 personnes par bateau) pour visiter les canaux du parc national de Tortuguero (environ 2h). Observation de la flore et la faune de la forêt primaire. Vous observerez des caïmans ainsi que des singes araignées mais aussi des oiseaux qui pêchent dans le canal et des paresseux suspendus. Promenade sur les sentiers du Lodge : traversée de la forêt tropicale et lagunes, découverte avec votre guide des plantes et fleurs tropicales. Déjeuner buffet au lodge. Après-midi libre pour se détendre à l'hôtel. Dîner et nuit au lodge.

NB : L'ordre des activités peut être modifié selon l'opération du Lodge ou le climat.

5ème JOUR : TORTUGUERO - PUERTO VIEJO DE LIMON (trajet en bateau d'environ 1h30 + environ 4h30 de route - 180 km)

Petit déjeuner au lodge. Départ en bateau pour l'embarcadère puis route vers les Caraïbes Sud à la découverte de la culture afro-caribéenne. Déjeuner en cours de route. Route par les villages balnéaires de Cahuita, Puerto Viejo et Manzanillo. Vous y trouverez : spots de surf, zone corallienne, plages de sable noir ou blanc, et une végétation luxuriante peuplée de singes et de paresseux. Installation au lodge. Temps libre pour se détendre et profiter de la plage. Dîner et nuit au lodge.

6ème JOUR : PARC NATIONAL CÔTIER DE CAHUITA (environ 1h)

Petit-déjeuner au lodge. Route pour Cahuita. Découverte du parc national côtier de Cahuita. Il compte d'innombrables espèces animales et abrite l'un des plus importants récifs coralliens de la côte des Caraïbes.

Possibilité de baignade. Déjeuner caribéen au village de Cahuita. Visite du jardin botanique Finca La Isla : production de fruits tropicaux, de poivre et de vanille. La visite inclut une dégustation de fruits de saison, de jus tropicaux, et de chocolat 100% naturel confectionné par des indigènes de la région. Dégustation de fruits de saison, de jus tropicaux et de chocolat 100% naturel. Retour à Puerto Viejo de Limon à votre hôtel. Temps libre pour la détente. Dîner en ville et nuit au lodge.

7ème JOUR: PUERTO VIEJO DE LIMON - SARAPIQUI - ARENAL (environ 4h30 de route - 280 km)
Petit- déjeuner au lodge. Départ vers la région de Sarapiqui située dans les plaines du nord du Costa Rica. Encore sous l'influence climatique des caraïbes, la région est chaude et humide. Véritable paradis pour les amoureux de la nature, entre nature sauvage caractérisée par des jungles humides, rivières sauvages et zones de cultures de plantes et de fruits tropicaux (ananas, cœur de palmier...). Arrêt chez une famille d'agriculteurs et découverte de leur plantation de cœur de palmier. Dégustation du produit frais et déjeuner de spécialités à base de coeurs de palmier. Continuation vers le nord jusqu'à Arenal. Paysages de collines et de pâtures surplombées par l'imposante silhouette du volcan. Le magnifique lac qui s'étale à ses pieds complète le tableau et fait ce cette région l'un des sites les plus agréables du pays. Dîner. Nuit à l'hôtel. En cas de logement à l'hôtel El Tucano 3*, environ 1 heure de route depuis El Arenal (départs du 7/1/26, 11/2/26, 4/3/26 et 11/3/26).

8ème JOUR : ARENAL (ponts suspendus et visite plantation de cacao)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Promenade sur les passerelles suspendues à travers la forêt primaire. Sur un parcours d'environ 3000 mètres, vous traverserez la forêt tropicale par des sentiers reliés entre eux par 8 ponts fixes et 6 ponts suspendus aux structures métalliques. La succession des sentiers permet d'apprécier la flore avec une perspective différente, des racines à la canopée. Déjeuner. Visite d'une plantation de cacao : processus de production et dégustation de produits bio. Promenade au village de la Fortuna et temps libre. Retour à l'hôtel pour profiter des installations. Dîner. Nuit à l'hôtel.

En option (à réserver et à régler à l'inscription) : soirée détente aux thermes (de 17h30 à 21h sans guide) aux établissements Ecotermales. Dans un îlot de forêt tropicale préservée par les propriétaires des lieux, vous profitez des bienfaits des piscines et de la cascade d'eau chaude aménagée). Dans ce cas, le dîner se fera aux thermes.

55EUR/ personne (+12 ans) et 28EUR/ enfant (5-11 ans). Entrée gratuite pour les moins de 4 ans*.

*A noter : pour les départs du 7/1/26, 11/2/26, 4/3/26 et 11/3/26, pas de possibilité de prendre l'excursion aux thermes Ecotermales en supplément, car logement à l'hôtel El Tucano (hôtel excentré, à environ 1 heure de route depuis El Arenal). Néanmoins, il sera possible de profiter des thermes de l'hôtel El Tucano sans supplément.

9ème JOUR : ARENAL - PUNTARENAS (environ 4h30 de route - 123 km)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Route pour le Pacifique, avec de magnifiques points de vue sur le volcan et de possibles rencontres avec la faune locale. continuation pour les plages du Pacifique et arrivée à Puntarenas, le deuxième plus grand port du Costa Rica entre la mangrove et l'océan. Arrivée à l'hôtel Fiesta Resort pour 2 nuits, cocktail de bienvenue et installation. Déjeuner à l'hôtel, après-midi libre en formule tout compris. installation dans les chambres vers 15h/16h (fin des services du guide et du chauffeur). Dîner et nuit à l'hôtel.

10ème JOUR : PUNTARENAS

Journée libre en formule tout compris afin de profiter des installations de l'hôtel, de la plage, et des nombreuses activités proposées. L'hôtel Fiesta Resort 4* se situe sur une magnifique plage de sable volcanique à Puntarenas à 80 km de l'aéroport et en front de mer. Il propose 2 piscines extérieures et de nombreux bars et restaurants.

11ème JOUR : PUNTARENAS - SAN JOSÉ - FRANCE (environ 2h de route)

Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ pour San José, arrêt à Sarchi, berceau de la fabrication des fameuses charrettes à boeufs colorées. Déjeuner sur place. Transfert à l'aéroport. Dîner et nuit à bord.

12ème JOUR : ARRIVÉE EN FRANCE

Ce prix comprend :

- Le vol aller et retour France / San José.
- Le forfait taxes et redevances des aéroports.
- L'accueil à l'aéroport d'arrivée.
- Le circuit selon l'itinéraire indiqué.
- Le transport en autocar de grand tourisme climatisé.

- Le transport fluvial collectif à Tortuguero
- Le logement en chambre double en hôtels 3*ou 4* (normes locales), lodge ou similaire, pendant votre circuit.
- Le logement en chambre double pour 2 nuits à l'hôtel Fiesta Resort 4* (normes locales) à Puntarenas en formule tout compris du déjeuner du jour 9 au petit déjeuner du jour 11.
- Les repas selon programme.
- Le guide-accompagnateur francophone pendant le circuit (sauf pour le séjour balnéaire du jour 9 au jour 11)
- Les excursions, visites et entrées aux parcs nationaux ou réserves indiqués au programme.

Les prix ne comprennent pas :

- Les frais de dossier,
- Les taxes éventuelles de séjour et de sortie du territoire.
- Les repas et les boissons non inclus dans la formule.
- Les dépense d'ordre personnel, les pourboires et le port des bagages
- Les excursions, activités et services non mentionnés dans votre programme,
- Les activités proposées en option (soirée aux thermes le jour 8)
- Le guide et le chauffeur pendant votre séjour balnéaire
- Les repas éventuels aux escales
- Les garanties assistance, rapatriement, frais médicaux et d'hospitalisation, assistance juridique et pénale.
- Les garanties annulation, bagages, retard aérien.
- Le service de guide pendant séjour balnéaire du jour 9 au jour 11.