

COSTA RICA

DES CARAÏBES AU PACIFIQUE, LES PARCS NATIONAUX DU COSTA RICA

- › Un aperçu très complet du Costa Rica
- › Deux nuits à Tortuguero, dans un lodge accessible uniquement en bateau
- › Une nuit chez l'habitant pour une immersion complète

À PARTIR DE

2 660 €

DURÉE

15 jours

THÉMATIQUE

En couple / Entre amis

Partez pour une aventure variée à la **découverte des trésors naturels du Costa Rica!**

Après la découverte du village de Tortuguero et de son parc national, vous prenez la direction de la région du volcan Arenal, puis de Monteverde où vous profitez d'une large gamme d'activités : parcours aventure, réserve biologique et sentiers de randonnée pour l'observation de la nature sont au rendez-vous... Vous poursuivez vers la côte Pacifique et son extraordinaire Parc National Manuel Antonio : entre forêt tropicale, cratères et plages de sable blanc, attendez-vous à en prendre plein les yeux !

Le voyage idéal pour les amoureux de nature au Costa Rica.

QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août

septembre

octobre

novembre

décembre

LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1

ARRIVÉE À SAN JOSÉ

> Transport : 0h45-1h

> Hébergement : Hôtel

Bienvenue au Costa Rica!

Un véhicule privé vous attend à votre arrivée et vous conduit à votre hôtel. Votre aventure commence par une réunion de bienvenue avec notre guide local anglophone, à 17h. Vous pourrez revoir les différentes étapes de votre voyage avec lui. Si le coeur vous en dit vous pouvez, à votre arrivée ou après votre entrevue, commencer à visiter la capitale costaricienne.

Option : guide francophone pour la réunion de bienvenue

JOUR 2

TORTUGUERO

> Transport : Transport Privé, Bateau (5h-5h30)

> Hébergement : Lodge dans la jungle

> Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Tôt le matin, vous partez en direction de Tortuguero à bord de votre véhicule privé. Arrêt à Guapiles vers 8h pour le petit-déjeuner. Vous continuez jusqu'au quai de La Pavona où vous prenez le bateau en direction de votre lodge, déjeuner sur place. L'après-midi, vous visitez le village de Tortuguero, très coloré, accompagnés de votre guide local anglophone. Vous en apprenez un peu plus sur le mode de vie et les coutumes de ses habitants. La région possède des rivières, des lacs et des zones humides incroyables qui accueillent une jungle luxuriante de forêts primaires et de plantes exotiques, votre lieu de vie pour quelques jours.

NB: préparez un sac contenant vos affaires pour les 2 jours sur place à Tortuguero, car le poids maximum autorisé sur le bateau est de 12kg par personne

JOUR 3

PARC NATIONAL TORTUGUERO

- > Marche : 1h-2h
- > Activité : 3h-4h
- > Hébergement : Lodge dans la jungle
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Aujourd'hui, vous vous lèverez très tôt pour profiter des canaux de Tortuguero. C'est l'activité notable de votre séjour ici. Accompagnés de votre guide naturaliste et d'un batelier, vous apprécierez l'étonnante variété d'animaux : trois espèces de singes, 400 espèces d'oiseaux, des centaines de reptiles et des amphibiens, comme les iguanes, les crocodiles, les alligators, les tortues... Et un grand nombre de mammifères. Vous déjeunez au lodge puis l'après-midi, vous partez vous promener à travers les sentiers tropicaux et la plage, toujours accompagnés de votre guide naturaliste. Il continue de vous transmettre ses connaissances sur la nature environnante.

NB: l'entrée dans le Parc National Tortuguero n'est pas incluse, comptez environ 17€ par personne
Option : balade nocturne pour observer la ponte des tortues (de juillet à octobre)
Option : balade tôt le matin ou tard le soir pour assister à la naissance des bébés tortues (de septembre à novembre)

JOUR 4

SANTA ROSA DE POCOSOL

- > Transport : 3h
- > Hébergement : Nuit chez l'habitant
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Le matin, vous quittez Tortuguero pour vous rendre à Santa Rosa de Pocosol. Arrêt à Guápiles pour le déjeuner. Situé dans les plaines du nord, Pocosol est un village authentique et très centré sur l'agriculture. Au programme : expérience mémorable chez l'habitant, avec cours de cuisine. Les plats que vous préparez ensemble constituent une partie de votre repas du soir. La famille chez qui vous logez ne parle pas très bien anglais, c'est l'occasion de réviser votre espagnol pour pratiquer avec de purs ticos (surnom donné aux costariciens, il est couramment utilisé par les locaux). ¡Vamos a practicar!

NB : vous récupérez votre véhicule de location à ce moment du voyage

JOUR 5

BIJAGUA DE UPALA

- > Transport : 2h30
- > Activité : 2h
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Un petit-déjeuner typique vous attend au réveil pour prendre force. Ce matin, vous faites le tour des terres agricoles appartenant à la communauté et en profitez pour échanger à propos du mode de vie de ses habitants, tout en aidant aux tâches liées à l'agriculture. Vous prenez ensuite la route en direction de Bijagua, situé entre les volcans Tenorio et Miravalles. Vous dormez ce soir sur une propriété de 17 hectares, où vous serez entourés de jardins d'heliconias, d'arbres fruitiers ainsi que de deux étangs naturels. Votre bungalow profite d'une vue exceptionnelle sur le volcan Tenorio.

JOUR 6

RÍO CELESTE

- > Transport : 0h30-1h
- > Activité : 3h-4h
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

Vous rejoignez aujourd'hui le Parc National du volcan Tenorio pour une randonnée sur un beau sentier entre jungle, cascades et sources naturelles, accompagnés de votre guide local anglophone. Découverte du Río Celeste, rivière qui serpente à travers le parc. Celle-ci est réputée pour son irréaliste couleur bleu turquoise qui contraste avec le vert intense de la végétation tropicale. La légende raconte que Dieu, après avoir peint les cieux, aurait nettoyé ses pinceaux dans les eaux du volcan. Votre guide anglophone vous explique par la suite la réaction chimique qui s'y produit et comment se crée cette magnifique couleur, tout en vous guidant à travers la jungle. Votre après-midi est libre, vous pouvez vous reposer ou profiter des activités proposés par vos hôtes.

JOUR 7

LA FORTUNA

- > Transport : 2h
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

Aujourd'hui, vous partez en direction de la Fortuna, connue pour ses sources d'eau chaude et ses piscines naturelles. Vous aurez l'occasion d'apercevoir l'immense volcan Arenal et son cône parfait. En fin d'après-midi, vous profitez des sources chaudes pour une baignade paisible et reposante dans un complexe qui comprend plusieurs piscines naturelles à température variable, entourées de jardins tropicaux luxuriants et d'une forêt tropicale. Vous pouvez également profiter de services de spa tels que massages et soins du visage. Le complexe offre une atmosphère paisible et relaxante, parfaite pour la détente et pour se rapprocher de la nature. Vous dînez sur place et goûtez à la cuisine locale.

JOUR 8

PARC NATIONAL DU VOLCAN ARENAL

- > Transport : 1h-1h30
- > Activité : 6h
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Aujourd'hui, vous commencez par explorer le Parc National du volcan Arenal. Sa végétation est luxuriante et sa forêt tropicale court tout le long de sa base. Il est l'un des volcans les plus emblématiques du Costa Rica. Votre guide anglophone saura mettre en lumière les plantes et la faune de la forêt tropicale primaire et secondaire du parc. Vous arriverez ensuite au point d'observation, idéal pour prendre de superbes photos du volcan. L'après-midi, vous rendez visite à la communauté indigène Maleku. C'est une occasion unique d'en apprendre plus sur l'héritage culturel du pays. Ils se battent chaque jour pour préserver et faire perdurer leur culture, leurs traditions et leurs croyances. Entre plantes médicinales, plats locaux et cérémonies menées par les indigènes, c'est une expérience incroyable que vous vivez.

JOUR 9

RÉSERVE BIOLOGIQUE DE MONTEVERDE

- > Transport : 3h30
- > Marche : 2h
- > Activité : 2h
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Départ pour la région de Monteverde. D'abord colonisée par les Quackers américains, Monteverde est aujourd'hui une réserve biologique, connue pour sa forêt de nuages. Installation à votre hôtel. Vous avez la possibilité de visiter la ville si vous le souhaitez. En fin de journée, vous partez pour une randonnée nocturne dans la réserve biologique. Votre guide local anglophone vous fait découvrir la forêt sous un angle bien différent, avec toute la faune active la nuit, une expérience dont vous vous souviendrez à coup sûr!

JOUR 10

MONTEVERDE & SKY WALK TOUR

- > Transport : 0h15
- > Marche : 2h
- > Activité : 2h
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Le matin, rendez-vous au parc Sky Adventures pour profiter d'une marche dans la forêt de nuages et traverser ses ponts suspendus, avec une vue complète sur la canopée. Ce circuit serpente à travers les nombreux écosystèmes de la réserve et vous permet de découvrir une nouvelle facette de ce lieu magique. Votre après-midi est libre, vous pouvez en profiter pour découvrir le jardin des papillons, l'étang des amphibiens et la jungle des chauves-souris.

JOUR 11

MANUEL ANTONIO

- > Transport : 5h
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Aujourd'hui, un long trajet vous attend car vous partez pour le Parc National Manuel Antonio. Sur le chemin, vous avez la possibilité de vous arrêter au Parc National de Carara qui, dans la langue indigène Huetar, signifie "Rivière des Lézards". Il jouit d'une diversité de faune et de flore, où les espèces typiques des forêts sèches et humides convergent. Ce parc national est une destination ornithologique connue dans le monde entier car il possède une avifaune très variée, où se distingue l'ara rouge (*Ara macao*), une espèce en danger d'extinction. Vous arrivez à votre hôtel et vous installez dans votre chambre.

NB : le Parc National de Carara ferme à 16h + entrée à réserver en amont

JOUR 12

PARC NATIONAL MANUEL ANTONIO

- > Activité : 4h
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Ce matin, vous partez explorer la beauté naturelle et immaculée du célèbre Parc National Manuel Antonio. Un nombre important d'espèces y vivent et vous y verrez singes, paresseux, oiseaux, reptiles ou encore papillons. Votre randonnée vous invite à circuler entre forêt tropicale luxuriante et plages de sable blanc, avec leurs eaux bleues cristallines. Préparez votre appareil photo et profitez de l'expérience de votre guide, qui sait poser ses yeux entraînés sur la diversité de la faune et de la flore, que vous pourrez immortaliser tout le long du chemin. Si vous le souhaitez, il est possible d'utiliser temps qu'il vous reste pour visiter Quépos.

NB : le Parc National Manuel Antonio est fermé le mardi

JOUR 13

MANUEL ANTONIO & LITTORAL

> Hébergement : Hôtel

> Repas inclus : Petit-déjeuner

Journée libre pour retourner visiter le Parc National Manuel Antonio ou bien profiter des plages environnantes. Le littoral est calme et peut vous permettre de vous reposer tranquillement, de lire un livre ou encore de goûter aux eaux chaudes de la partie pacifique du pays. La température de l'eau oscille entre 26 et 29° selon la saison, idéale pour les frileux. N'hésitez pas une seconde à attendre le coucher de soleil, vous serez ébahis par ses couleurs.

NB : entrée au parc à régler sur place si vous décidez de vous y rendre une nouvelle fois

JOUR 14

RETOUR À SAN JOSÉ

> Transport : 3h30

> Activité : 4h

> Hébergement : Hôtel

> Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

Aujourd'hui, vous quittez le littoral du Pacifique pour la dernière étape de votre voyage, en direction de la capitale. Sur le chemin, vous avez la possibilité de vous arrêter au pont de Tárcoles, où vous aurez peut être la chance d'observer des caïmans. Après votre installation à l'hôtel, visite guidée de la capitale à partir du milieu d'après midi jusqu'au soir : San José by night! Votre guide vous raconte la partie "coloniale" de l'histoire du pays au Parc Morazán, puis vous montre l'architecture de différents quartiers : le "Bâtiment Métallique", la "Maison Jaune" (qui aujourd'hui accueille le Ministère des Affaires Étrangères)... Vous continuez vers le quartier Escalante, que les locaux appellent "El Barrio", mais avant les années 50, c'était une ferme de café. Puis il est devenu, petit à petit, le quartier de prédilection de l'élite économique et politique. Aujourd'hui c'est un des quartiers préférés des habitants de San José, ils y viennent pour manger dans les nombreux restaurants qui s'y trouvent et aiment y sortir le soir. La soirée se termine par un repas contemporain dans un restaurant local très populaire. Au menu : un délicieux repas à trois plats et du vin ou de la bière. Vous vous sentirez aussi costaricien(ne) que vos voisins de table!

FIN DU SÉJOUR

> Transport : 0h45-1h

> Repas inclus : Petit-déjeuner

Votre matinée est libre pour que vous puissiez vous organiser comme vous le souhaitez. Vous avez le choix entre le Jardin des Papillons à côté du parc Simón Bolívar, le parc La Sabana (un peu le Central Park de San José), le musée de l'Or, musée de Jade ou encore le marché Central.

Bon retour, ¡hasta luego!

PRIX

Budget

À partir de 2660€ (base 2 personnes)

Le prix comprend

- › 13 nuits en hôtel, 1 nuit chez l'habitant, le tout en chambre double
- › Tous les petits-déjeuners, excepté celui du jour 1
- › Les déjeuners des jours 2, 3, 4 et 6
- › Les dîners des jours 2, 3, 4 et 14
- › Un guide local anglophone pour la réunion de bienvenue le jour 1, et pour les visites suivantes :
 - Visites du village de Tortuguero, du Parc National Tortuguero + bateau sur les canaux du parc + transport
 - Visite de la communauté de Pocosol + cours de cuisine + tour des cultures
 - Randonnée au Río Celeste + entrée + transport
 - Randonnée dans le parc du volcan Arenal + entrée + transport + bouteilles d'eau + fruits + boissons naturelles
 - Rencontre avec la communauté indigène Maleku
 - Randonnée nocturne dans la Réserve de Monteverde + entrée + lampe torche
 - Randonnée au Sky Adventures Park de Monteverde + entrée
 - Randonnée dans le Parc National Manuel Antonio + entrée + transport + snacks
 - Visite de San José by night + dîner (3 plats + un verre de vin OU une bière OU un soft)
- › Les entrées des sites suivants (sans guide) :
 - Sources d'eau chaude de la Fortuna (Ecotermes)

Le prix ne comprend pas

- › Le vol international
- › Le véhicule de location (tous les transferts sont assurés par nos soins de votre arrivée à San José le jour 1 jusqu'au déjeuner du jour 4, louez votre véhicule à partir du déjeuner à Guápiles)
- › Les frais de sortie du territoire
- › Les entrées des sites non mentionnés dans "Le prix comprend"
- › Les parkings
- › Le supplément en chambre individuelle : nous consulter
- › Le supplément transport privé avec chauffeur : nous consulter
- › Les repas non mentionnés dans "Le prix comprend"
- › Les services non mentionnés dans "Le prix comprend" (activités, repas, accompagnement...)
- › Les pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons et autres frais divers

À payer sur place

Coûts approximatifs:

- Repas 15-25€ par personne par jour
- Entrées aux parcs nationaux sans guide 10-15€ par personne par jour
- Activités durée 1-2h 15-25€ par personne par jour
- Activités durée 3-4h 25-50€ par personne par jour

DÉTAIL DU VOYAGE

Niveau

Ce voyage nécessite de pratiquer occasionnellement la randonnée. Vous marchez moins de 5 heures par jour et si vous êtes en montagne, les dénivelés restent inférieurs à 600m par jour. Le rythme du voyage est adapté aux enfants, avec des moments libres de repos, et des activités plutôt douces. Voyage à partir de 12 ans.

Encadrement

Le voyage ne nécessite pas d'encadrement du début à la fin.

Vous êtes sous votre propre responsabilité lors de ce voyage, vous avez la possibilité de vous arrêter et de vous balader quand bon vous semble, tout en respectant malgré tout l'itinéraire jour par jour, car dès validation de votre part, tout sera réservé comme indiqué dans le programme (les guides également).

Nous vous rappelons que le climat au Costa Rica est très changeant, les pluies peuvent être parfois intenses. Nous vous invitons à rester vigilants lors de vos déplacements.

Téléchargez l'application Altaï sur votre Smartphone, plus qu'une application, c'est un véritable guide dans votre poche. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone (hors connexion). Vous y retrouvez aussi toutes les informations nécessaires au bon déroulement du voyage (les vouchers, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre séjour, les informations pratiques, les bonnes adresses...).

Alimentation

Tous les petits-déjeuners sont compris.

Pour les repas non prévus dans votre séjour, vous pouvez choisir de manger un pique-nique ou dans un restaurant.

Vous trouverez des restaurants et des épiceries à proximité des principaux sites touristiques ou dans les villages.

La plupart des stations essence font également épicerie et certaines proposent de la restauration rapide.

La cuisine costaricienne est simple et copieuse :

- Petits-déjeuners copieux, choix de fruits frais (souvent papaye, ananas et pastèque), pain ou tortillas de maïs, céréales.
- Les déjeuners et dîners sont très souvent accompagnés de gallo pinto (riz moyennement épicé avec haricots noirs). Les pique-niques sont faits de sandwiches, légumes et fruits.
- Boissons : beaucoup de jus de fruits naturels, café léger savoureux.
- Eau : durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les villages, les sources, les hôtels. Bien que l'eau du robinet soit considérée potable sur la plupart du territoire, vous pouvez préférer la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonazone). Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de 10 litres (ou 5 litres) pour remplir vos gourdes au fur et à mesure.

Hébergement

La sélection d'hébergements que nous proposons se compose principalement de petites structures de catégorie standard 3*, propres et confortables.

Les hébergements choisis sont soumis à disponibilité. Une fois l'acompte versé, nous lançons les demandes de réservations. Si nous n'avons pas de disponibilité sur un des hébergements, nous vous cherchons un équivalent de catégorie similaire ou supérieure. Au besoin nous vous contactons pour vous demander votre accord.

Déplacement

Nous vous conseillons de louer un GPS en même temps que votre voiture de location, celui-ci sera facilitera grandement vos déplacements.

Le réseau routier dessert les villes et campagnes habitées sur la majeure partie du pays. Toutefois, dans certaines régions (Péninsule de Nicoya et d'Osa, centre du pays...), ce sont des pistes qui peuvent comporter quelques passages de gués, sable et pierriers. Elles sont plus ou moins praticables en fonction de la saison, de la météo et nécessitent l'usage de véhicules adaptés. Les tronçons non bitumés sont en général en bon état, mais réclament cependant une conduite vigilante.

On trouve des stations-service dans toutes les villes du pays et environ tous les 50 km sur le réseau routier. Le prix du carburant est d'environ 1€ pour un litre d'essence.

Important: pour louer un véhicule au Costa Rica, vous devez être âgé de 21 ans minimum. Pensez surtout à prendre votre permis de conduire pour chaque chauffeur, ainsi que votre carte de crédit (Visa ou Mastercard) qui servira pour la caution du véhicule. La carte de crédit doit impérativement être au nom du conducteur du véhicule.

Budget & change

Au Costa Rica, deux monnaies ont cours : le Colon et le Dollar.

Le taux de change est particulièrement instable mais on peut se baser sur les cours moyens suivants :

- › 1 USD = 550 Colones
- › 1 USD = 0.92 €

Vous pouvez payer presque tout en colones ou en dollar, mais généralement les billets de plus de 20 USD ne sont pas acceptés. Pour vos achats courants (ex : boissons, souvenirs, etc.), nous vous recommandons de payer en colones. Vous pourrez vous procurer des colones à votre arrivée auprès des bureaux de changes de l'aéroport, dans des distributeurs automatiques (Visa/MasterCard) que vous trouverez dans les principales villes du pays, ou simplement en payant au supermarché avec vos dollars, les commerces vous rendront la monnaie en colones. Pour les repas, prévoir entre 5 et 15€. Attention, les prix affichés par certains établissements n'incluent ni les taxes (13%) ni le service (10%).

Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire, dépendant de votre satisfaction. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. En règle générale pour un service correct, comptez un minimum de 3€ par jour et par participant.

Si vous êtes satisfait du service au restaurant, vous pouvez laisser entre CRC 500 et CRC 1000 (soit 0,80 à 1,60€).

S'il s'agit d'un guide local lors d'une activité, comptez entre 3 et 6€ par jour et par participant.

Bagages

Préférez à tout autre bagage un sac de voyage souple avec fermeture latérale, de type sac marin, ou à la rigueur un grand sac à dos. Limitez le poids à 15 kg par personne. Vous aurez également besoin d'un sac à dos (35L minimum) pour ranger vos affaires de la journée.

Il est souvent possible de laver le linge en milieu de circuit.

Par mesure de précaution, pensez à emporter dans votre bagage "cabine" de quoi survivre les premiers jours, et ceci au cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous. Ceci est rare mais il vaut mieux se parer à toute éventualité. Nous vous recommandons d'y mettre entre autres des sous-vêtements, quelques tee-shirts, vos chaussures de marche et des sandales. N'oubliez pas non plus de mettre tout objet coupant, ou liquide dans votre bagage "en soute" car ils sont interdits en cabine.

ÉQUIPEMENT

Équipement à prévoir

- Spray anti-moustique (il est conseillé de l'acheter sur place).
- Écran solaire, chapeau et lunettes de soleil
- Imperméable
- Veste pour les soirées fraîches
- Vêtements légers en coton: tee-shirts et shorts, mais aussi manches longues et pantalons (pratiques contre les moustiques en randonnée ou en soirée, et parfois aussi apprécié pour se protéger du soleil)
- Maillot de bain
- Chaussures de marche de préférence montantes, pour la randonnée
- Sandales confortables pour le reste de la journée (ou même le trajet en bus). Choisissez celles qui tiennent aux pieds et qui résistent à l'eau (pratiques pour les activités aquatiques ou simplement une journée pluvieuse)
- Gourde (1 litre minimum)
- Couteau de poche
- Lampe de poche ou frontale avec pile et ampoules
- Adaptateur électrique (prises plates américaines vers prises rondes européennes).
- Trousse à pharmacie
- Jumelles
- Bottes en caoutchouc utiles pour les départs en saison humide (facultatif et possibilité de les acheter sur place)

Pharmacie

Nous vous conseillons de prévoir une petite trousse à pharmacie à emporter avec vous pour les "petits bobos" de tous les jours, et une deuxième trousse plus complète à laisser dans le bagage principal. En cas de traitement particulier, merci de le faire savoir au préalable.

La trousse du voyageur:

- Gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes
- Paquet de mouchoir en papier
- Antiseptique local non alcoolisé
- Lavage oculaire ou antiseptique oculaire en dosettes
- Sérum physiologique en dosettes
- Boîte de pansements adhésifs de différentes tailles
- Boîte de pansements hydrocolloïdes pour les ampoules (compeed)
- Boîte de compresses stériles
- Rouleau de sparadrap
- Bandes extensibles
- Bande cohésive de contention (entorses et maintien)
- Pommade anti-démangeaisons
- Pommade ou 1 spray contre les brûlures superficielles et/ou coups de soleil
- Pommade contre les coups et les bleus et/ou un tube homéopathique Arnica 9CH
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs)
- Anti-douleur et antipyrétique (contre la fièvre) par exemple : paracétamol
- Antihistaminique (contre les allergies) - Médicament contre la digestion difficile
- Antispasmodique (en cas de douleurs abdominales)
- Anti-nauséux (contre le mal de transport)
- Antiseptique intestinal
- Anti-diarrhéique
- Soluté de réhydratation orale, en cas de diarrhées importantes
- Antiémétique (contre les nausées et les vomissements)
- Gel anti-inflammatoire
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Thermomètre médical
- Paire de ciseaux
- Pince à épiler ou à écharde
- Prise anti-moustique avec recharges

FORMALITÉS & SANTÉ

Passeport

Obligatoire.

Le passeport doit être valide (date d'expiration) au moins 6 mois après la date de retour du voyage

Visa

Non.

Les ressortissants français n'ont pas besoin de visa pour un séjour inférieur à 180 jours.

Carte d'identité

Non.

Recommandations sanitaires

Un séjour à l'étranger implique pour tout voyageur de prendre certaines précautions en matière de santé. La rubrique ci-dessous mentionne les indications essentielles. Ces indications ne dispensent toutefois pas le voyageur d'une consultation chez son médecin traitant et/ou dans un centre hospitalier, suffisamment longtemps avant la date de départ pour permettre le rappel des vaccins.

ASSURANCE

Assurances au choix

- > **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- > **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.