



*essential*<sup>®</sup>  
**COSTA  
RICA**

**ICT**  
COSTA RICA  
TOURIST  
BOARD



## L'ESSENCE DE LA NATURE

*Une destination durable et responsable*

Le Costa Rica est le pilier du tourisme durable, une activité économique qui respecte l'environnement et la culture afin de réduire au maximum l'impact qu'elle pourrait avoir, elle est donc respectueuse de l'environnement social et culturel du pays.

Le modèle de développement touristique durable promu au Costa Rica est la base du positionnement et de la marque destination qui se construit autour du développement socio-économique, de l'éducation et de la formation, du service client et la conservation de la richesse naturelle et culturelle de notre pays. C'est un programme gratuit et volontaire, accessible à toutes les entités touristiques du Costa Rica, reconnu mondialement comme le modèle le plus complet de certification du tourisme durable.

Durant les 20 dernières années, le Costa Rica a augmenté la couverture forestière en passant de 30% à 52% notamment grâce au tourisme durable et au programme de « Paiement de services environnementaux » qui rémunère les propriétaires de terrains de plus de 63,000 hectares pour NE PAS couper les arbres et reboiser.

Le Costa Rica occupe actuellement la troisième place dans le monde des pays les plus "verts".

L'Institut Costaricien du Tourisme a mis en place en 1997 le programme de Certification pour le tourisme durable (CST), une norme reconnue par l'Organisation Mondiale du Tourisme (OMT) comme un programme pionnier qui a réussi à modifier la manière de faire du tourisme.



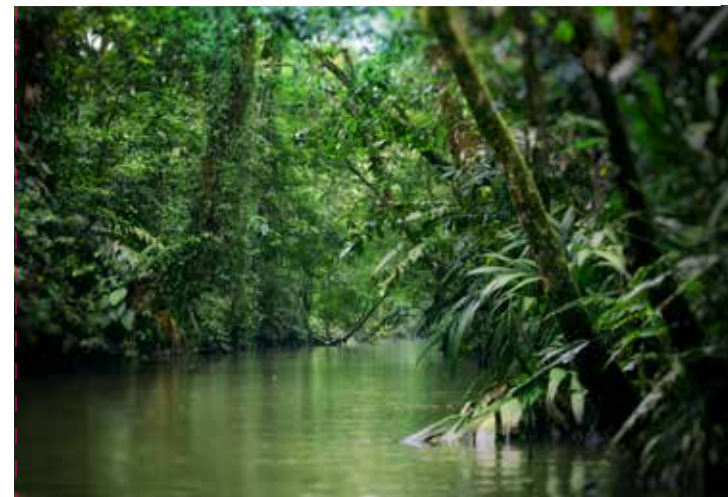
## La biodiversité concentrée dans une multi destination

Le Costa Rica abrite près de 10,000 espèces d'arbres et de plantes, compte 27 parcs nationaux, 58 refuges de vie sylvestre, 32 zones de protection, 15 zones humides/mangroves, 11 réserves forestières et 8 réserves biologiques en plus d'autres régions qui protègent la biodiversité de l'habitat qui se trouve à travers le pays.

Avec un territoire qui comprend seulement 0.03% de la superficie de la planète, il se situe parmi les 20 pays les plus riches en biodiversité mondiale.

Sur seulement 51.000 km<sup>2</sup>, on estime que le Costa Rica héberge près d'un demi-million d'espèces d'êtres vivants, qui représentent près de 4% de la biodiversité au niveau mondial, devenant le lieu parfait pour en profiter en harmonie avec la nature.

Etes-vous prêt à la découvrir ?



## Un paradis naturel au Costa Rica

Entouré d'un système de canaux et de lagunes naturelles, le parc national Tortuguero, situé sur la côte Caraïbe, est sans aucun doute un petit Amazone.

C'est l'un des plus importants sites au monde pour la protection de la tortue verte et le refuge d'autres espèces intéressantes comme le lamantin et le caïman.

Ce parc national abrite quelques 442 espèces d'oiseaux aussi diverses qu'elles constituent un peu moins de la moitié des 918 espèces que l'on peut trouver au Costa Rica.

Tortuguero se situe dans l'une des régions où prédomine la culture afro-caribéenne, préparez-vous donc à apprécier sa gastronomie, ses danses et traditions.

C'est un village plein de vie et de couleur.

## Le voyage le plus surprenant à travers l'Amérique

Tous les ans, des millions d'oiseaux d'espèces migratoires parcourent d'énormes distances à travers le continent américain à la recherche des meilleures conditions climatiques et des aliments les plus abondants, ce qui correspond généralement à l'époque la plus chaude. Au cours de cette odyssée, les grands défis sont de mises, certaines espèces parcourent jusqu'à 32 000 km aller-retour ce qui fait du Costa Rica une excellente option pour l'observation de ces animaux.

Actuellement, le projet Route Nationale des Oiseaux est en train d'être mis en place. Il propose d'établir des sites de concentrations d'espèces dans différentes régions du pays ce qui permettra le développement de routes touristiques avec d'incroyables sites au milieu de grandes attractions naturelles pour les amateurs de l'observation d'oiseaux.



## Un ancien rituel de survie

Le Costa Rica possède quelques-unes des plus importantes plages de nidification de tortues de mer au monde où il est possible d'observer ce rite millénaire de survie.

Tant sur le Pacifique que sur le Caraïbe, des centaines de tortues de mer femelles de six espèces débarquent sur les côtes de ce pays pour remplir leur infatigable mission de préserver leurs espèces. Playa Ostional dans le Guanacaste est considéré comme le principal site de nidification de tortue de Kemp dans le monde et se caractérise par ses débarquements en masse.

Playa Grande, située dans le parc national marin Las Baulas est l'une des plus importantes zones de nidification de la tortue luth au monde et le site où l'on peut observer la ponte de l'une des plus surprenantes tortues de mer de par sa taille, pouvant atteindre 1,8 m pour la carapace et un poids de 400 kg.

Au Costa Rica, il est possible d'observer six des sept espèces de tortues de mer qui habitent sur la planète : la tortue noire ou verte du Pacifique, la tortue de Kemp, la tortue verte, la tortue à écaille et la caouanne.



## Une parfaite queue de baleine



Le monticule d'Uvita ou le pont de sable qui relie le continent à une petite île rocheuse, près de la plage Dominical dans le Pacifique Sud du Costa Rica, situé dans le parc national marin Ballena ressemble à une parfaite queue de baleine à marée basse. Mais, plus intéressant encore, le site et ses alentours constituent l'un des meilleures lieux pour observer les baleines à bosse.

Ces eaux chaudes sont tout juste ce que ces baleines recherchent quand l'hiver pointe son nez dans leurs sites d'origine. On peut généralement observer les baleines à bosse du nord entre décembre et avril et les baleines à bosse du sud entre juillet et novembre.

Le spectacle est impressionnant si on considère que ces baleines peuvent mesurer jusqu'à 16 mètres de long et peser 40 tonnes.

## Route Nationale des Oiseaux

Pour les observateurs d'oiseaux, le Costa Rica est l'une des plus importantes destinations touristiques au monde. Un pays comptant un petit territoire de seulement 51.100 km<sup>2</sup> de surface terrestre et 589.000 km<sup>2</sup> de mer territoriale mais qui abrite un grand nombre d'avifaune, dépassant toute l'Europe.

Il est fort possible qu'au niveau mondial le Costa Rica soit le pays ayant le plus d'espèces d'oiseaux et de types d'habitats comparé à la taille de son territoire. Le principal avantage comparatif que possède le Costa Rica est son système de parcs nationaux et aires protégées, qui couvrent près de 26% du territoire national, abritant une riche variété de flore et de faune.

Sa position géographique, ses deux côtes et son système montagneux procurent des microclimats, altitudes et zones de vie nombreux et variés ; des conditions qui expliquent la richesse naturelle qu'il possède tant en espèces qu'en écosystèmes. Ces conditions naturelles spéciales sont propices à l'existence d'une avifaune de grande diversité avec plus de 900 espèces regroupées en 82 familles différentes desquelles près de 220 correspondent à des espèces migratoires, principalement du nord de l'Amérique. Parmi elles, figurent quelques-uns des oiseaux les plus fascinants du monde comme les toucans, les aras, les arapongas, les colibris, les guacamayos, les tangaras et l'extraordinaire quetzal.





# SITES CLASSÉS PATRIMOINE DE L'HUMANITÉ PAR L'UNESCO



Localisation: Province de Puntarenas.



Localisation: Province de Guanacaste et Alajuela.



Localisation: Province de San José, Cartago, Limón et Puntarenas (Costa Rica)

## *Réserve de la cordillère de Talamanca-La Amistad/Parc International La Amistad*

Bien naturel inscrit en 1983 avec une extension en 1990 partagée avec le Panama.

Ce site exceptionnel d'Amérique Centrale qui s'étend sur près de 200 000 hectares conserve les empreintes des glaciations de l'Ere Quaternaire et son emplacement géographique a facilité le contact entre la flore et la faune d'Amérique du Nord et du Sud.

Une grande partie de la surface de cette région, habitée par quatre peuples indigènes distincts, est couverte par des forêts humides tropicales. (UNESCO/BPI)

## *Parc National Isla del Cocoa*

Bien naturel inscrit en 1997 avec une extension en 2002.

Situé à 550 km du littoral costaricien, Isla del Coco est la seule zone tropicale du Pacifique Oriental possédant une forêt humide tropicale. Ce parc national est le laboratoire idéal pour l'étude des processus biologiques en raison de son emplacement qui est le premier point de contact avec le contrecourant nord équatorial et ses multiples interactions avec l'écosystème marin alentour.

Les fonds marins sont célèbres et beaucoup de plongeurs estiment que ce sont les meilleurs au monde pour observer des espèces pélagiques de grande dimension comme les requins, les raies, les thons et les dauphins. (UNESCO/BPI)

## *Aire de Conservation Guanacaste*

Bien naturel inscrit en 1999 qui s'est ensuite étendu pour englober la zone de Santa Elena.

Cette aire de conservation possède des habitats naturels importants pour la préservation de la diversité biologique. Parmi eux, figurent les meilleurs habitats de forêt sèche de toute la région qui s'étend depuis l'Amérique Centrale jusqu'au nord du Mexique ainsi que d'autres qui sont essentiels pour la conservation d'espèces animales et végétales, rares ou en voie d'extinction.

Sur ce site, se produisent des processus biologiques de grande importance tant pour l'environnement terrestre que pour le côtier et marin. (UNESCO/BPI)





## L'ESSENCE DE NOTRE CULTURE

### *Guayabo*

*un regard sur le passé indigène costaricien*

Situé sur les flancs du volcan Turrialba, le Monument National Guayabo est catalogué comme l'un des plus importants sites archéologiques du Costa Rica, déclaré en 2009 Patrimoine Mondial du Génie Civil, reconnaissance décernée par l'Association Américaine des Ingénieurs Civils (ASCE pour ses sigles en anglais), devenant ainsi le troisième site archéologique d'Amérique Latine à recevoir cette distinction derrière le Machu Picchu et Tipon au Pérou.

Il doit cette reconnaissance à son système d'aqueduc, construit il y a 700 ans et encore fonctionnel ainsi que sa chaussée, son chemin en pierre utilisé comme voie de transit et faisant partie du système de drainage qui mène au centre cérémonial.

Aujourd'hui, il est encore possible d'apprécier sa conception originale qui reflète quasi des perrons en pierres rondes qui mènent aux monticules centraux.

Guayabo a été construit entre les années 300 avant JC et 1400 après JC et a été occupé par des groupes indigènes de la région culturelle appelée Aire Intermédiaire qui s'est étendue depuis Alajuela au Costa Rica jusqu'en Colombie, au Venezuela et partie de l'Equateur.



## Le spectaculaire

## site de Diquis



Durant l'époque précolombienne, dans le Pacifique Sud du Costa Rica, d'importantes cultures se sont développées, connues comme les Colonies de Caciques avec les Sphères en Pierre de Diquis.

Des constructeurs experts et d'habiles artisans ont travaillé la pierre, l'or et la céramique ; ils ont taillé des objets à usage symbolique, artistique et religieux comme des cylindres avec des dessins en bas-relief, des sculptures et les célèbres sphères en pierre.

Il existe 235 types de ces sphères répertoriées au Costa Rica, toutes d'une circonférence parfaite, de 20 centimètres à plus de deux mètres de diamètre, pouvant atteindre un poids de 24 tonnes. La plupart a été trouvée dans le Pacifique Sud et sa production s'est étendue durant près de mille ans, pendant la période de 300 ans avant JC à 1500 après JC jusqu'à la conquête espagnole.

Actuellement, il est possible d'apprécier un groupe des plus représentatives dans le Vallée de Diquis au sein de l'exposition ouverte au public du Site Musée Finca 6 à Palmar Sud, le premier site archéologique du Costa Rica déclaré Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO en 2014.



## La tradition de bouvier et des charrettes

Bien immatériel inscrit en 2008 (proclamé à l'origine en 2005). La charrette de bœufs est le type d'artisanat le plus célèbre du Costa Rica. La tradition de peindre et décorer les charrettes a commencé au début du XXème siècle, et à l'origine chaque région du Costa Rica a développé son propre style ce qui permettait d'identifier l'origine du bouvier par les décorations de ses roues.

## La charrette et le joug comme patrimoine tangible

La charrette est le symbole national du travail costaricien et aussi une expression authentique de l'art populaire du pays pour la particularité de ses figures, lignes et traits ; il en est de même avec le joug, un instrument en bois qui sert pour accrocher les bœufs à la charrette du paysan. Les deux sont si importants qu'ils ont été déclarés chef-d'œuvre du Patrimoine de l'Humanité en 2005 par l'UNESCO.

Au Costa Rica, on trouve la plus grande charrette et joug au monde, elle mesure deux mètres de haut et six de large et elle se distingue, outre par sa taille monumentale, par ses couleurs vives avec lesquelles elle a été décorée. Le joug, pour sa part, mesure deux mètres de haut et quatre de large et a été fabriqué en 2007.

Les deux sont exposés au parc central de Sarchí, une localité reconnue comme le berceau de l'artisanat costaricien et qui figure parmi les arrêts obligatoires pour tout touriste qui souhaite apprécier l'art traditionnel costaricien.



## Wellness Pura Vida



Si votre objectif est d'intégrer des habitudes et activités saines dans votre mode de vie et vos voyages, le Costa Rica est vraiment votre destination.

Profitez du bien-être comme partie intégrante d'un mode de vie qui allie des activités ludiques avec une activité physique et une alimentation saine, vous offrant une large gamme d'activités pour celui qui cherche à renouveler son esprit, âme et corps.

L'un des éléments les plus importants de ce type de tourisme est la prise en compte de la culture comme partie des activités, la connaissance de la gastronomie locale ou la fusion et des visites dans les zones indigènes.

De plus, vous pouvez réaliser du trekking (randonnée de faible difficulté), le forest bath (respiration de l'air pur de la forêt), le earthing (marcher pieds nus sur la terre/le sable). De plus, vous pouvez compléter votre voyage de bien-être en savourant la gastronomie : vin,

repas sains de très bonne qualité, un mélange d'alimentation et spa ("splunch"), consommation de produits locaux et tout ce que vous devez savoir sur le bien manger et se sentir bien.

Au Costa Rica, vous trouverez des spas et centres de relaxation qui combinent des standards de qualité internationale avec la chaleur, le traitement personnalisé et le pura vida des ticos.

Le visiteur pourra explorer de nouvelles options différentes de relaxation, comme les populaires wraps ou enveloppements, dans lesquels sont utilisés la boue volcanique, les fruits tropicaux et même le chocolat pour hydrater la peau tout en la nourrissant avec des vitamines et des minéraux, ou l'hydrothérapie et eaux thermales qui est une autre forme d'apprécier les ingrédients locaux comme le café, le sucre brun, le chocolat et aussi le coco, qui sont utilisés pour exfolier la peau en aidant à éliminer les cellules mortes et les toxines et permettent d'améliorer la circulation sanguine et faire ainsi en sorte que l'énergie positive s'écoule dans tout le corps.





*Le secret de la longévité*

*est caché au Costa Rica*

Les personnes âgées de la Péninsule de Nicoya, située au sud de la province du Guanacaste, sont reconnues car beaucoup d'entre elles ont plus de 90 ans, et font ainsi partie des âgés au monde.

C'est ce qu'a démontré une étude de Luis Rosero Bixby, démographe de l'Université du Costa Rica qui s'est rendu compte en 2004 que la mortalité des costariciens de 90 ans est inférieure de 10% dans cette zone du Guanacaste.



Avec une surface d'environ 4 100 km et une population avoisinant 132 000 personnes, Nicoya compte près de 5 000 habitants ayant plus de 75 ans, selon les données du Centre Centraméricain de Population (CCP).

C'est ce qui a largement attiré l'attention de l'écrivain Dan Buettner, fondateur de Bluezones.com, qui s'est donné la tâche d'identifier les « blues zones » ou zones bleues de longévité de la planète. Il existe 5 zones bleues au total et le Costa Rica abrite l'une des plus grandes.

Outre des facteurs propres à la région comme l'eau riche en calcium qui fortifie les os, un régime traditionnel riche en fruit et maïs, le fait de vivre en famille et un mode de vie « Pura Vida » font partie des secrets pour la longévité.

Vivre en conformité avec ce que l'on est et ce que l'on a amène au bonheur, ce qui élève les niveaux d'endorphines et fortifie les systèmes immunologiques. Sans doute, c'est un mode unique de vie qui se sent au Costa Rica et qui pourrait être qualifié comme de "Wellness Pura Vida".





## L'ESSENCE DE L'AVENTURE

*Le Costa Rica, territoire de volcans*



Faisant partie de la Ceinture de Feu du Pacifique, le territoire continental occupé de nos jours par le Costa Rica, est le résultat d'une complexe activité volcanique qui a débuté il y a 75 millions d'années et qui se poursuit encore.

En prenant en compte tout cratère dans lequel une éruption a eu lieu, la somme des structures volcaniques dans ce petit territoire atteint le surprenant nombre de 112.

Les parcs nationaux qui sont situés dans la Vallée Centrale protègent les principaux volcans de la zone : Poás, Irazú et Turrialba, qui disposent d'une infrastructure routière pour s'y rendre et apprécier ses oiseaux, paysages, cratères et forêts naturels.

L'une des plus grandes attractions dans le pays est le volcan Arenal, déclaré parc national en 1991 ; son lac, eaux thermales et sa forme conique presque parfaite, associés à de beaux paysages, sentiers naturels et activités d'aventure, sont quelques-unes des principales attractions qui l'entourent.

## Un paradis pour les plongeurs



Le célèbre océanographe français Jacques Cousteau a qualifié Isla del Coco comme « la plus belle île au monde ». Une superficie marine avec une immense biodiversité, qui en fait le site parfait au Costa Rica pour les amoureux de la plongée.

La plupart de ces sites font partie de zones sylvestres protégées dans tout le pays comme le célèbre parc national Isla del Coco, déclaré site du Patrimoine Naturel de l'Humanité par l'UNESCO.

On dit que Isla del Coco était un refuge pour les pirates, marchants, baleiniers et même les colonisateurs. Aujourd'hui elle est connue pour ses trésors naturels qui comprennent l'étranger requin marteau ainsi que les baleines à bosse, les dauphins nez de bouteille, les tortues à écailles et une grande variété d'espèces de coraux, pour n'en citer que quelques-uns.

Le Refuge National de Vie Sylvestre Gandoca-Manzanillo avec ses 5 013 hectares de continent et 4,4 hectares marins occupe près de 70% du Caraïbe Sud, sans compter aussi les zones humides déclarées d'importance internationale. C'est un lieu unique pour les surprenantes espèces qui habitent dans cette zone.

En général, les océans du Costa Rica abritent au moins 6 777 espèces qui représentent 3,5% des espèces marines connues sur la planète, un vrai paradis pour les amoureux de la plongée.







## Voyage sur la cime de la forêt

Qualifié comme un nouveau sport d'aventure, le canopy ou la tyrolienne est en soi une expérience qui se veut unique et écologique, pleine d'adrénaline en sentant que l'on puisse voler et apprécier le paysage et la nature depuis la cime des arbres. L'idée est née au Costa Rica dans les années 90 et consiste en une série de câbles suspendus entre les arbres sur lesquels le visiteur peut se glisser en utilisant une poulie assurée à un équipement d'alpinisme (harnais).

Les câbles varient en longueur (mesurant jusqu'à mètres de long) et terminent sur des plateformes en bois construites sur la cime des arbres, qui peuvent même être situées à 30 mètres au-dessus du sol de la forêt. L'impact sur la végétation est dans tous les cas minime, car les biologistes ont été les premiers, il y a plus de trois décennies, à utiliser cette technologie pour leurs investigations.

Le canopy a été adapté à une grande variété d'environnements et de paysages dans le pays, incluant les montagnes, canyons, rivières, cascades, forêts de nuages, forêt tropicale et sèche.



## Le Costa Rica: un pays favori pour le surf

Il semble que chaque surfeur qui se rend dans votre pays s'accorde à dire que le Costa Rica est l'un des meilleurs sites au monde pour le sport des vagues et les raisons sont simples: les plages ont d'excellentes vagues toute l'année, le climat est agréable, les eaux sont chaudes, les gens sont sympathiques et les prix raisonnables.

Le pays est aussi l'un des rares au monde où les deux océans sont accessibles à seulement 6 heures de distance l'un de l'autre. Il est possible de surfer sur le Caraïbe à l'aube et de prendre les vagues du Pacifique en fin de journée. Définitivement, un paradis pour les amoureux du surf.



## Conquérir la force des eaux



Tout aventurier et amoureux de la nature doit vivre l'expérience de naviguer sur les rapides du Costa Rica. Ce défi peut s'apprécier dans toutes les catégories, depuis les rapides très tranquilles comme la classe I-II jusqu'à la classe V, cette dernière destinée exclusivement aux experts.

Cette prouesse requiert l'habilité de maintenir le radeau à flot en suivant les instructions du guide, en ramant de manière synchronisée ; dans de nombreux cas c'est une activité familiale qui donne l'opportunité d'en profiter même pour les plus petits.

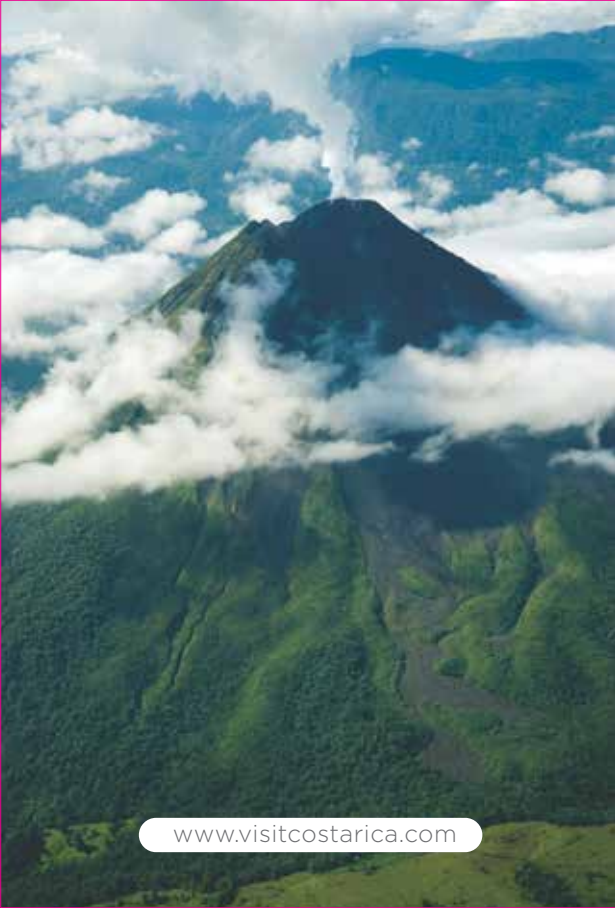
L'âge pour les enfants varie en fonction du niveau des rapides que présente la rivière et la période de l'année, en saison sèche ou saison des pluies. Les enfants de 2 à 6 ans peuvent naviguer sur rivières aux eaux tranquilles (classe I), comme Peñas Blancas à Arenal, Río Corobicí dans le Guanacaste ou Río Sarapiquí.

De 7 à 11 ans, ils peuvent profiter des rivières avec des rapides de classe II et III comme Sarapiquí-section la Virgen, Río Balsa à Arenal, ou Savegre depuis Manuel Antonio. A partir de 12 ans, ils peuvent profiter de rapides classe III comme Sarapiquí section San Miguel, Río Tenorio dans le Guanacaste, ou Río Naranjo depuis Manuel Antonio.

Ceux de classe IV sont aptes seulement pour les adultes et se trouvent sur les rivières Pacuare et Río Naranjo dans la section El Chorro. Enfin, il y a les rapides de classe V mais seulement pour les experts sur la partie supérieure de la rivière Pacuare.







[www.visitcostarica.com](http://www.visitcostarica.com)

Système de gouvernement: **Démocratie**

Superficie: **51.100 Km<sup>2</sup>**

Langue officielle: **Espagnol**

Monnaie: **Colon costaricien**

Aéroports:

- JAéroport International Juan Santamaría (**Code SJO**)
- Aéroport International Daniel Oduber à Liberia (**Code LIR**)



visitcostarica



Visit\_costarica

