



MOUVANCE

COSTA RICA ET PANAMA

INFORMATIONS PRATIQUES COSTA RICA

Adresses utiles : Ambassade du Costa Rica - 78 avenue Emile Zola 75015 Paris - Tél. : 01 45 78 61 61 - Site web du Ministère du Tourisme costaricain : www.tourism-costarica.com

A rapporter absolument ... Café du Costa Rica, la liqueur de café et le rhum. Mais aussi des instruments de musique et des disques CD de merengue, salsa, mambo ou de musique traditionnelle.

Artisanat : L'artisanat demeure bien vivace et vous en verrez de beaux exemples au Mercado Central de San José. Le cuir et les bois précieux sont les matières favorites. Vous trouverez également de jolis bijoux de style précolombien en bois exotique, des poteries indiennes et des céramiques. Le marchandage est de règle sur les marchés. L'exportation de biens culturels, d'antiquités et de contrefaçons de toutes marques est formellement interdite et sévèrement punie par les autorités (confiscation et lourdes amendes, voire emprisonnement). Cela s'applique aussi aux objets pouvant être récupérés en mer ou sur certains sites non protégés, aux espèces menacées d'extinction et aux fossiles. Il convient de faire preuve de prudence dans vos acquisitions même les plus anodines : morceaux de corail, fossiles d'oursin ou d'étoile de mer, objets en ivoire, statues et tapis anciens, ...

Bibliographie : « Oro » de Cizia Zyke publié en 1985 ... un récit ahurissant qu'il faut lire d'une traite et qui vous donnera une certaine vision des réalités du pays ... A noter que cet aventurier est controversé et détesté au Costa Rica...

Climat : De type tropical chaud et humide sur les côtes et tempéré par l'altitude dans le centre. Les températures moyennes varient de 32°C sur les côtes à 17°C dans les terres. La saison sèche de fin décembre à mi-avril (été) est la meilleure période mais aussi la plus fréquentée et les hôtels affichent souvent complets. Bien que certaines routes soient fermées à la saison des pluies de mai à novembre (hiver), visiter le pays à cette époque est plus tranquille. Les mois d'avril et de mai et d'octobre à la mi-décembre sont de bons compromis. Durant les mois pluvieux, la pluie tombe en général en fin d'après-midi. La côte occidentale reçoit moins de pluies que la côte orientale.

Cuisine : La cuisine costaricaine offre une grande variété. Riz, haricots, pain, tortillas et fruits en constituent la base. Le gallo pinto (mélange de riz et de haricots noirs) se prend au petit déjeuner. Le casado (riz, haricots, œufs, viande et bananes) est servi pour le déjeuner. Vous pourrez goûter également le ceviche à base de poisson ou de crevette mariné avec du citron, de l'ail, de l'oignon, des piments et du coriandre ou l'arroz con pollo, du riz avec du poulet ou des crevettes. Les Costaricains consomment beaucoup de café, leur pays est en effet un producteur important. Il ne faut pas oublier non plus les quelques 150 variétés de fruits (goyaves, mûres, sapotilles, mangues, grenades, etc ...)

Décalage horaire : - 8 h en été. Midi à Paris, 4 h à San José. - 7 h en hiver. Midi à Paris, 5 h à San José.

Distances kilométriques : Distances exprimées en durée : San José - Volcan Irazu : 1 h 15 mn / San José - Tortuguero : 5 h 30 mn / Tortuguero - Arenal : 5 h / Arenal - Monteverde : 3 h 30 mn / Monteverde - Rincon de la Vieja : 3 h 45 mn / Rincon de la Vieja - Carara : 3 h 30 mn / Carara - Quepos : 1 h 30 mn / Quepos - San José : 3 h 30 mn.

Durée de vol : De 14h à 18 h en fonction des compagnies et des escales.

Forêt : Les conseils suivants sont valables dans tous les lieux sauvages : 1/ ne pas s'aider des arbres ou lianes en marchant. De nombreux végétaux sont couverts d'épines plus ou moins dangereuses ; ils peuvent aussi abriter un serpent ou un insecte venimeux. 2/ se couvrir le corps pour éviter les piqûres d'insectes. 3/ cheminer lentement et en silence pour découvrir la faune.

Formalités : Passeport français valable au moins 6 mois après le retour. **Attention, si vous transitez via les Etats-Unis, vous devez être en possession d'un passeport français à lecture optique (si émis avant le 25 octobre 2005) ou d'un passeport français électronique avec photo imprimée numériquement (si émis après le 25 octobre 2005) ou d'un passeport français revêtu du visa des Etats-Unis.**

Géographie : 51 000 km² blottis entre le Nicaragua au nord et le Panama au sud. 4 millions d'habitants. 90% des habitants sont d'origine européenne (principalement espagnole) et des mestizos (métis d'origine espagnole et amérindienne). Les 10 % restant sont des Indiens et des Noirs originaires de Jamaïque. Délimité par le Nicaragua au nord et le Panama au sud, le Costa Rica est bordé par les Caraïbes à l'est et l'océan Pacifique à l'ouest. Une chaîne volcanique sépare le pays en deux, de la frontière nicaraguayenne au nord-ouest à la frontière panaméenne au sud-est. Un haut plateau divise les cordillères au centre, bordé de basses terres côtières à l'est et à l'ouest. Plus de la moitié de la population vit sur cette plaine dont les terres volcaniques sont particulièrement fertiles. Les points culminants sont le Chirripo Grande (3 820 mètres d'altitude) et le volcan en activité d'Irazu (3 432 mètres d'altitude). Mangroves, marais et plages de sable caractérisent la côte caraïbe. Plus découpée et plus rocheuse, la côte pacifique est ponctuée de golfes et de péninsules. Le principal fleuve du Costa Rica est le San Juan (230 km) qui délimite au nord une partie de la frontière avec le Nicaragua. Environ un tiers du pays est recouvert de forêts.

Guides : Mondeos / Gallimard / Le Petit Futé / Marcus.

Langue : L'Espagnol est la langue officielle mais l'anglais est également pratiqué.

Monnaie : L'unité monétaire est le colon costaricain (684,95 colones costaricains = 1 euro au 12/12/06). Les dollars us en espèces, en petites coupures et en bon état vous seront très utiles. Il est très difficile de changer des euros au Costa Rica. Les cartes bancaires de type Visa, MasterCard et American Express sont largement acceptées. Les voyageurs chéquiers en dollars us (American Express et Thomas Cook) se changent facilement.

Parcs nationaux : Même si le Costa Rica couvre seulement 0,03 % de la surface de la terre, ce petit pays accueille plus de 7 % de toutes formes de vie terrestre. Cette biodiversité est précieusement protégée et conservée dans des parcs nationaux, réserves et zones vertes occupant 25 % de la surface totale du pays. Le Costa Rica est considéré comme un pays modèle dans la protection de sa biodiversité et continue d'attirer un très grand nombre d'écologistes à travers le monde entier. On distingue trois types de forêts : la forêt tropicale humide avec sa végétation luxuriante, la forêt nuageuse et ses paysages montagneux et la forêt tropicale sèche.

Pourboires : Prévoir un pourboire pour les guides (2 à 3 \$ par jour et par personne) et les chauffeurs (1 à 2 \$ par jour et par personne).

Routes : Les routes sont parfois en mauvais état et non goudronnées (pistes). De ce fait, les trajets en autocar sont parfois un peu long (de Tortuguero à Arenal et d'Arenal à Rincon de la Vieja).

Santé : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphthérie, tétanos, polio, hépatite A & B). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre. Ne consommer que des boissons capsulées et éviter glaces et glaçons. Les soins médicaux au Costa Rica sont en général de grande qualité et un système de santé public est accessible à tous les citoyens. L'espérance de vie (76 ans) est la plus élevée d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud et le taux de mortalité infantile est le plus faible (16 pour mille). Traitement antipaludéen recommandé. Prévoir des produits anti-moustiques et une protection contre le soleil (chapeau et lunettes).

Téléphone : Du Costa Rica vers la France : composer 00 + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers le Costa Rica : composer 00 + 506 + indicatif de la ville + numéro de votre correspondant.

Valise : Valise ou sac solide fermant à clef. Prévoir des vêtements légers et confortables de préférence en coton (tee-shirts à manches longues pour la jungle) et un vêtement plus chaud pour les zones en altitude, de bonnes chaussures de marche (tennis préférables aux sandales, talons à bannir), un coupe-vent. Des jumelles seraient un plus pour profiter au maximum de votre voyage. Note pour Tortuguero : étant donné l'isolement du site et l'accès en bateau, il est demandé aux voyageurs de ne pas emmener toutes leurs affaires. Un maximum de 13 kg par personne est accepté. Prévoir un plus petit sac pour ce séjour, le reste des effets sera restitué au départ de Tortuguero. Dimensions maximales des bagages à main en cabine : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

Voltage : Voltage de 110 volts – Fiches plates américaines – Munissez-vous d'un adaptateur universel. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : www.levoyageur.net/prises.php

INFORMATIONS PRATIQUES PANAMA

Adresses utiles :

- Ambassade du Panama : 145 avenue de Suffren 75015 Paris - Tél. : 01 45 60 42 44
- Consulat du Panama : 11 quai des Belges – 13001 Marseille - Tél. : 04 91 90 05 84

Artisanat : Mola (textile peint), céramiques, tissus, objets en bois d'acajou, bijoux, artisanat du cuir, produits détaxés. L'exportation de biens culturels, d'antiquités et de contrefaçons de toutes marques est formellement interdite et sévèrement punie par les autorités (confiscation et lourdes amendes, voire emprisonnement). Cela s'applique aussi aux objets pouvant être récupérés en mer ou sur certains sites non protégés, aux espèces menacées d'extinction et aux fossiles. Il convient de faire preuve de prudence dans vos acquisitions même les plus anodines : morceaux de corail, fossiles d'oursin ou d'étoile de mer, objets en ivoire, statues et tapis anciens, ...

Climat : Le Panama jouit d'un climat tropical avec des températures moyennes annuelles allant de 23° à 27°C dans les régions côtières. Dans l'intérieur, en altitude, la température moyenne est de 19°C. La saison des pluies dure d'avril à décembre. C'est un pays chaud et humide, la chaleur peut donc y être suffocante à certains endroits, même durant la saison des pluies. La meilleure saison se situe durant la saison sèche, soit de la mi-décembre à la mi-avril.

Cuisine : la cuisine panaméenne est un mélange de cuisine créole et espagnole, très riche par la variété. On y mange aussi bien une viande savoureuse du Chiriqui que du poisson et de la langouste des Caraïbes. Le plat national est le *sancocho*, un ragoût de poulet épicé. De bonnes bières sont brassées dans le pays (Panama, Soberana, Atlas, Balboa, Balboa Ice), mais le Panama ne produit pas de vin. A goûter absolument : la *chicha* qui est un rafraîchissant mélange de lait et de jus de fruit, ainsi que le *seco*, de l'alcool de canne à sucre.

Décalage horaire : - 6 h en hiver. Midi à Paris, 6 h à Panama. - 7 h en été. Midi à Paris, 5 h à Panama.

Durée de vol : 13 à 16 heures de vol selon la compagnie

Formalités : Passeport français valable au moins 6 mois après le retour. **Attention, si vous transitez via les Etats-Unis, vous devez être en possession d'un passeport français à lecture optique (si émis avant le 25 octobre 2005) ou d'un passeport français électronique avec photo imprimée numériquement (si émis après le 25 octobre 2005) ou d'un passeport français revêtu du visa des Etats-Unis.**

Géographie : Isthme de presque 800 km de long et ne dépassant pas 80 km dans sa partie la plus étroite, Panama compte près de 2 500 km de côtes. D'orientation est-ouest, sa superficie est de 75 517 km². Frontalier du Costa Rica et de la Colombie, Panama est bordé au nord par la mer des Caraïbes et au sud par l'océan Pacifique où le golfe de Panama abrite l'archipel des Perles (une centaine de petites îles totalisant presque 1 200 km²). Le transit d'un navire par le célèbre canal (long de 80 km), de l'océan Atlantique à l'océan Pacifique, prend de 8 à 12 heures. D'une altitude moyenne, le pays est traversé par une cordillère séparant la côte atlantique de la côte pacifique. Le volcan Barú, plus haut sommet de cette chaîne relativement peu élevée, atteint 3 475 mètres. Hors de la zone montagneuse, dans l'est du pays, s'étend une vaste forêt tropicale qui fait tampon avec la Colombie. La route transaméricaine se termine à quelques dizaines de kilomètres de la capitale. 2 780 000 habitants.

Guides : Mondeos / Petit Futé / Ulysse.

Langue : L'espagnol est la langue officielle. L'anglais est très pratiqué. On parle également des langues indigènes comme le guaymi et le kuna.

Monnaie : L'unité monétaire est le Balboa panaméen (1,33 PAB = 1 euro au 12/12/06), cependant la monnaie couramment utilisée pour tous les paiements est le dollar américain. Prévoir des dollars us en petites coupures en bon état. Les cartes de crédit internationales (Mastercard, Visa, American Express) sont acceptées un peu partout dans le pays. Des retraits peuvent être effectués dans des distributeurs automatiques. Les chèques de voyage (en dollars us) peuvent être échangés dans la majorité des banques et bureaux de change de Panama City.

Photos : Les prises de vues sont autorisées partout. A éviter toutefois les postes de police et de douane, toute installation militaire. Dans les musées, les photos s'effectuent généralement sans flash (autorisation à demander). Il est préférable d'acheter vos films en Europe, ils seront plus chers sur place et pas forcément bien conservés. Pensez à protéger votre matériel contre la poussière ou la pluie, un simple sac plastique peut faire l'affaire. Pensez aussi à bien demander la permission des personnes avant de leur « tirer le portrait ».

Pourboires : Prévoir un pourboire pour les guides (3 \$ par jour et par personne) et les chauffeurs (2 \$ par jour et par personne).

Santé : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphthérie, tétanos, polio, hépatite A & B). Traitement contre le paludisme recommandé (demandez conseil à votre médecin). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal, un antibiotique à large spectre, un anti-diarrhéique, ainsi qu'un répulsif et un apaisant anti-moustique à application cutanée. Ne consommer que des boissons capsulées et éviter glaces et glaçons. L'eau du robinet n'est pas potable partout. Prévoir une protection contre le soleil (chapeau et lunettes).

Téléphone : Du Panama vers la France : composer 00 + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers le Panama : composer 00 + 507 + indicatif de la ville + numéro de votre correspondant.

Valise : Valise ou sac solide fermant à clef. Prévoir des vêtements légers en coton et quelques vêtements chauds en fonction de la période de votre voyage. Un lainage ou un sweat est utile pour les matins et les soirées. Pensez à emporter un imperméable et des chaussures confortables. Dimensions maximales des bagages à main : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg. Glissez une lampe de poche et des jumelles dans votre sac de voyage, elles vous seront utiles pour observer la nature. Eviter de porter des bijoux de valeur.

Voltage : Voltage de 110-120 volts / 60 Hertz. Prises plates américaines ou prises à tête triangulaire avec 2 fiches plates et une fiche ronde. Vous munir d'un adaptateur universel. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : www.levoyageur.net/prises.php

Les fiches « Conseils Pratiques » qui vous sont proposées sur ce site sont destinées à faciliter la préparation de votre voyage et ne prétendent pas à l'exhaustivité. Malgré la qualité des informations mises à votre disposition, elles ne vous dispensent nullement d'adopter une attitude prudente et de recueillir des conseils spécialisés ou de vous faire confirmer les informations diffusées sur notre site.

Nous ne pouvons en aucun cas nous substituer à votre médecin ou aux services de vaccination de l'Institut Pasteur. De même, ces informations ne sauraient engager la responsabilité de leurs auteurs ou de MOUVANCE.

MOUVANCE VOYAGES



38 rue de Moscou 75008 PARIS - Tél 01 44 69 63 00 - Fax 01 44 69 00 73 - Licence LI 075020041
Mail: mouvance@mouvance.biz - SARL au capital de 20 000 € - RCS Paris B 443 033 121
IATA 20251700 - RCP GENERALI n AA014701 - Garantie Financière APS : 121 952 € - www.mouvance.biz

