

COSTA RICA & NICARAGUA



Highlights

Des hébergements magnifiques et la cuisine traditionnelle complètent cette expérience unique à vélo.

À TRAVERS LE PARADIS VERT

Connu pour la richesse de sa biodiversité, le Costa Rica présente une flore et une faune dont la beauté est difficilement égalable. Un tiers de son territoire est protégé. Des lagunes, des plages, des paysages côtiers sur la mer des Caraïbes et le Pacifique, une jungle dense, des forêts de bruyard à feuilles persistantes et des paysages volcaniques arides. En explorant les différents parcs nationaux, à vélo ou à pied, nous découvrons un monde rempli d'oiseaux et de papillons exotiques.

NIVEAU



KM

337

DURÉE

17 Jours

16 Nuits

DATES VOYAGE

07.03 - 22.03.2026

28.11 - 13.12.2026

Jour 1

Départ commun de Francfort pour San José. Arrivée à San José et transfert de 30 minutes vers notre hôtel dans la capitale du Costa Rica. Le musée de l'or, situé dans le centre, abrite l'une des plus grandes collections d'or d'Amérique. Mais la ville elle-même est aussi un petit bijou historique et architectural.



Jour 2 Puriscal - Orotina 40 km

Lors de notre première sortie à vélo sur un terrain plutôt plat, nous nous familiarisons avec la forêt tropicale. Une incroyable profusion de couleurs nous entoure. Des singes, des coatis et des oiseaux multicolores sont à découvrir. Puriscal est connu pour sa production de céramique et de café. Celles-ci nous accompagnent tout au long du parcours à vélo, tout comme les plantations d'arbres fruitiers qui s'étendent sur des kilomètres. De grandes échoppes bordent les routes, chargées des plus beaux fruits tropicaux, notamment des avocats et des mangues.

Jour 3 Florencia - Fortuna 35 km

Aujourd'hui, nous roulons jusqu'à Florencia, d'où nous partons à vélo sur des routes secondaires en direction de La Fortuna. En chemin, nous découvrons le paysage agricole de cette plaine, où l'on trouve à peu près tout ce qui pousse au Costa Rica : ananas, yuca, bananes et bien d'autres choses encore, à grignoter. Dans la petite ville de Fortuna, tous les regards se tournent vers le volcan situé à 6,4 km, toujours actif et qui surprend de temps en temps par de petites éruptions !

Jour 4 Arenal

Le plus grand lac du Costa Rica au pied du volcan du même nom ! Nous partons pour la forêt tropicale pour une randonnée sur des ponts suspendus ! Une magnifique marche à pied au cours de laquelle il faut traverser des vallées de rêve sur des ponts oscillants. Arbres géants et figuiers de Barbarie, bambous de montagne, orchidées, fougères et lianes, la jungle verte nous montre tous ses trésors. Le soir, il est possible de visiter l'un des bains thermaux alimentés par les eaux chaudes du volcan Arenal (facultatif : environ 40\$). Cela permet de compléter cette journée passionnante par la détente.



Jour 5 Arenal 40 km

Un court transfert (environ 20 minutes) nous amène au barrage du lac Arenal du même nom. À partir de là, nous entamons une étape à vélo unique en son genre, en restant toujours à proximité du lac, en traversant la forêt tropicale et de petites agglomérations jusqu'à peu avant Tilaran.

Jour 6 Circuit Miravalles Volcano 55 km

Depuis Bagaces, nous pédalons lentement vers le haut jusqu'aux pentes de l'imposant volcan de Miravalles. Le point fort est le volcan lui-même. Ses sources thermales sulfureuses qui bouillonnent en permanence, ses fumerolles fumantes et ses marmites de boue bouillante sont un spectacle dont nous avons du mal à nous séparer.

Jour 7 Rincón de la Vieja

Nous passons une journée entière dans le parc national « Rincón de la Vieja ». Un paysage volcanique étonnant d'un genre particulier nous entoure. Il se caractérise par des arbres noueux aux feuilles dures, une végétation plutôt sèche, interrompue par des trous dans le sol qui font du bruit.

Jour 8 Santa Catalina - Granada 19 km

Aujourd'hui, nous quittons le Costa Rica pour rejoindre le Nicaragua en pleine effervescence. Un long transfert nous amène à Santa Catalina, l'un des villages blancs autrefois célèbres pour son culte des sorcières, situé sur le versant au-dessus du cratère d'effondrement de la « Laguna de Apoyo ». Après avoir profité de la vue grandiose sur la lagune et le lac Nicaragua visible au loin, nous pédalons sur des petites routes et des chemins de terre jusqu'au cœur de Granada, à notre hôtel. Une vie rurale, un paysage tropical luxuriant et l'incroyable bleu de la lagune caractérisent cette étape. Grenade est la plus ancienne ville coloniale d'Amérique centrale. Sa vieille ville joliment rénovée, ses palais, ses cathédrales et ses avenues, ses bars, ses cafés, ainsi que ses calèches et ses façades pastel nous accueillent. Dans les environs proches, les volcans veillent sur le paysage.



VOYAGE À VÉLO GUIDÉ



DATES DU VOYAGE

- 07.03 - 22.03.2026
- 28.11 - 13.12.2026

Min de participants : 11 Personnes
 au max: 16 Personnes

SERVICES INCLUS

- Vol de Francfort avec Lufthansa vers San José
- 10 nuits dans des hôtels 3* avec piscine
- 5 nuits dans des hôtels 4* avec piscine, en chambre avec bain/douche/WC et le plus souvent climatisation
- Utilisation de la piscine
- Petit déjeuner buffet quotidien
- 15 x demi-pension
- Guide de voyage à vélo de FRANCE A VELO
- Guide local (anglophone)
- 1 véhicule d'accompagnement pendant tout le voyage
- Tous les transferts mentionnés en minibus
- Tous les droits d'entrée
- Randonnée sur un pont suspendu à travers la forêt primaire
- Montée en camion au cratère du Mombacho et randonnée avec guide de randonnée
- Frais d'entrée dans divers parcs nationaux
- VTT à 27 vitesses
- Sacoche de guidon pour le vélo
- Matériel cartographique
- Taxe de séjour et taxe locale

PRIX DU VOYAGE PAR PERSONNE

DBLE/DU/WC/VP 4250 €
 SGL/DU/WC/VP 4760 €

VÉLOS

VTC Sur demande
 VÉLO ÉLECTRIQUE 270 €

Jour 9 Granada Randonnée sur le Mombacho

Un court transfert (15 minutes) nous permet de couvrir la distance jusqu'à la rivière de la montagne emblématique de Grenade - l'imposant Mombacho. Un camion nous emmène en haut du cratère, d'où partent différents itinéraires de randonnée à travers la forêt tropicale primaire intacte. Les singes hurleurs sont presque toujours visibles (et surtout audibles). Grenade elle-même mérite encore notre attention l'après-midi. Nous découvrons sa belle ambiance coloniale dans l'après-midi.



Jour 10 Belén/Rivas - San Juan del Sur 41 km

Rivas se trouve sur la Panaméricaine, à environ 4 km de la rive ouest du lac Nicaragua, entre la frontière avec le Costa Rica, à Peñas Blancas au sud (35 km) et la capitale Managua au nord (100 km). Il fait office de carrefour important vers la ville côtière de San Juan del Sur, au bord du Pacifique. Transfert vers Belén et étape à vélo entre le lac Nicaragua et les hauteurs marquées par les pâturages jusqu'à l'océan Pacifique. En chemin, nous visitons une école de village et en apprenons plus sur la cohabitation dans ce pays qui se passe d'armée. La visite du marché coloré, peu avant notre arrivée à l'hôtel au bord du Pacifique, nous donne également un autre aperçu de la vie quotidienne des villageois. Nous pédalons jusqu'à l'hôtel de San Juan del Sur, qui est situé directement sur l'une des plus belles plages du Pacifique de la région.

Jour 11 Isla Ometepe 45 km

Trajet jusqu'à l'embarcadere de San Jorge et traversée d'une heure en ferry sur le lac Nicaragua, le plus grand lac intérieur d'Amérique latine. Notre étape, facile à pédaler, mène aux plages de Santo Domingo. Ometepe est encore très authentique, car le tourisme ne s'y développe que lentement. Les deux cônes volcaniques spectaculaires qui dominant tout et les terres très fertiles, marquées par l'agriculture, sont un spectacle inoubliable.

Jour 12 La Cruz - Junquillal 30 km

Nous faisons nos adieux au Nicaragua et retournons au Costa Rica en longeant la côte Pacifique. Ici, nous suivons sur plusieurs kilomètres l'impressionnant paysage côtier du Pacifique et ses plages désertes. Quelques fermes bordent la route et, à l'exception de la montée à la fin de l'étape à vélo, il s'agit d'un tour à vélo merveilleusement relaxant, au cours duquel nous pouvons profiter de l'air marin.

Jour 13 Hermosa Beach

Une serviette, un bon livre, des lunettes de soleil, de la crème solaire et c'est parti : Direction la plage. Hermosa Beach dispose d'une plage dorée avec une eau claire comme du cristal. On n'a même pas besoin de lunettes de plongée pour voir les poissons nager. Nous avons bien mérité cette journée de baignade et de détente ! Amusez-vous bien !

Jour 14 Poás Vulkan - Tambor 32 km

Sur le chemin du volcan « Poás », haut de 2.704 m, nous pédalons entre les plantations de café et les champs de légumes. Des nuances de vert incroyables nous entourent et forment un décor fantastique. Le sommet du Poás est mystérieux. Il est toujours enveloppé de nuages, ce qui crée une ambiance incroyablement mystique. Les chutes d'eau qui tombent d'une hauteur vertigineuse y contribuent également. Des papillons géants et de minuscules colibris n'attendent que d'être découverts. Gardez votre appareil photo à portée de main !

Jour 15 San José

Le dernier jour est arrivé. Il nous reste encore un peu de temps à San José avant que le bus de transfert nous emmène à l'aéroport et que nous fassions nos adieux à ce spectacle de la nature.

Jour 16

Retour à Francfort. C'est l'heure des adieux.

