

16/07/2019



Le parc national Carara, l'une des merveilles du Costa Rica © Marie Dufay

*Rassurez-vous : il est encore possible de parcourir le Costa Rica en évitant les itinéraires les plus touristiques, tout en goûtant pleinement à la beauté, la biodiversité et l'authenticité du pays ! Si vous avez déjà vu les grands classiques de ce petit paradis d'Amérique centrale, voici un itinéraire qui prend son temps, au départ de San José, en passant par les Hautes Terres Centrales jusqu'aux rivages du Pacifique Central, avant de revenir vers le parc national Carara.*

## San José, une capitale qui mérite le détour

La plupart des voyageurs n'ont de San José qu'un très bref aperçu à travers la vitre du taxi ou du bus qui les mènent de l'aéroport à leur hôtel. Pourtant, même si l'on vient au [Costa Rica](#) pour les innombrables attraits de **sa faune et de sa flore**, il serait vraiment dommage de passer à côté des trésors culturels de cette ville attachante, fondée en 1737 et concentrant environ 30% de la population. A commencer par **le Teatro Nacional, un joyau d'architecture** bâti en 1890, célèbre pour ses fresques, son intérieur néo-baroque, et sa ressemblance avec l'Opéra Garnier de Paris. Parmi les nombreux excellents musées qu'abrite San José, ne manquez surtout pas le fascinant **Musée de l'Or Précolombien** (un des plus importants d'Amérique latine, qui donne à voir 1600 objets et ornements), ainsi que le Musée du Jade et de la Culture Précolombienne, situé dans un étonnant bâtiment cubique, qui expose la plus fameuse collection de jade précolombien au monde.



Le Teatro Nacional, un joyau d'architecture bâti en 1890, est célèbre pour sa ressemblance avec l'Opéra Garnier de Paris. © Marie Dufay

Pour prendre le pouls de la ville, empruntez l'Avenida 2, faites **une pause au Parque Central** et dans la cathédrale, sur la Plaza de la Cultura, ou encore au Mercado Central, principal et très typique **marché de la capitale**. Flânez dans le Barrio Amón, quartier Belle Epoque plein de demeures coloniales transformées en galeries d'art, concept stores ou cafés.



Pause au Mercado Central, principal marché de la capitale © Marie Dufay

Si vous souhaitez vivre une expérience gustative originale et avez du mal à choisir parmi les bonnes tables de San José, optez pour celle du chef Pablo Bonilla : dans son cosy et minuscule restaurant *Sikwa*, situé Barrio Escalante, il y sert **des plats traditionnels bribri** (la tribu amérindienne costaricienne dont il est originaire), sains et exotiques, revisités avec talent. On y découvre des goûts tout à faits nouveaux, comme la soupe de cœur de palmier aux croquettes de maïs pourpre, ou les truffes de chocolat de Talamanca à la confiture d'arazá (un fruit de la forêt amazonienne), à la crème de carao (fruit costaricien) et de pinolillo (boisson sucrée à base de maïs grillé et moulu, et de cacao).

## Volcan, site précolombien et quetzal

Depuis San José, cap à l'est vers les Hautes Terres Centrales, domaine des volcans sillonné par de très belles routes bucoliques. On perd ses repères en roulant parmi de fertiles pâturages cernés de fermes et de plantations, de forêts de pins et de cèdres, se croyant parfois en Suisse tant ce **vert paysage de montagne au microclimat tempéré** surprend sous ces latitudes. Il faut même parfois slalomer entre les vaches qui musardent sur le bitume... Si Arenal est le volcan le plus visité du pays, Irazu est lui le plus haut et le plus actif historiquement ! Culminant à 3432m d'altitude, il surgit soudain dans ce tableau champêtre, entouré d'un **parc national de 18km<sup>2</sup>**, et on peut observer le lac bleu-vert au centre de son cratère depuis une plate-forme aisément accessible.



Le volcan Irazu est le plus haut et le plus actif du pays, il culmine à 3432m d'altitude !

© Marie Dufay

On pénètre ensuite la forêt pour visiter **les ruines du monument national Guayabo**, site précolombien le plus important du pays. Loin des foules de touristes, on arpente tranquillement ces lieux mystérieux, habités de 1500 av. JC à 1400 apr. JC, et abandonnés pour des raisons inconnues. Au milieu des tertres, pétroglyphes, et autres aqueducs de pierre, on peut observer toucans ou paresseux.



Pendant votre promenade, levez bien la tête ! Vous pourriez vous faire des amis !  
© Marie Dufay

En piquant vers le sud, vous traversez **Cartago, ancienne capitale du Costa Rica**, connue pour sa basilique Notre-Dame des Anges - la plus importante église du Costa Rica, faisant figure de Lourdes locale, où l'on mesure pleinement la ferveur catholique des costariciens. Puis on se retrouve à serpenter dans le luxuriant canyon de la vallée d'Orosi, entre rivières impétueuses, plantations de caféiers, cascades et vierges forêts de nuages. Voilà enfin San Gerardo de Dota, vallée bucolique et encaissée qui attire les fanas d'ornithologie, car c'est ici que l'on a le plus de chance d'apercevoir, entre avril et mai, **le mythique quetzal**, l'un des plus beaux et rares oiseaux tropicaux qui soient. Pour profiter pleinement de cette **ambiance de bout du monde** où les visiteurs se font discrets, dormez au fantastique [Dantica Cloud Forest Lodge](#), avant de vous offrir une randonnée, à pied ou à cheval, dans des paysages dignes du Seigneur des Anneaux.



Le quetzal est l'un des plus beaux et rares oiseaux tropicaux du monde ! © Marie Dufay

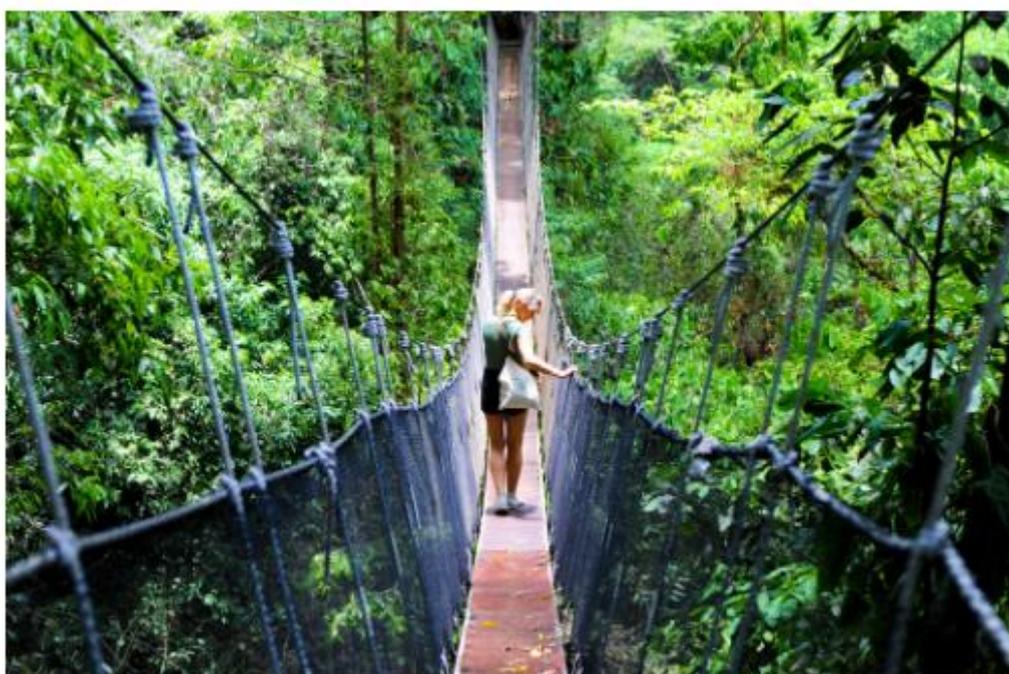
# Dauphins, singes hurleurs et crocodiles

Changement radical d'ambiance en piquant vers la côte Pacifique, et plus précisément **le parc national Marino Ballena**, premier parc marin du Costa Rica, créé en 1989. Moins connu que le Parc Manuel Antonio, on y est plus tranquille, et la faune n'est ici pas menacée par la surfréquentation et la pollution. On y vient pour **observer les baleines à bosse** venant d'Amérique du Sud (entre juillet et octobre), tandis que celles provenant du nord montrent le bout de leur queues entre décembre et avril. Les dauphins tursiops, eux, sont là toute l'année. Les récifs du parc hébergent 18 espèces de corail, qu'on peut admirer en snorkeling, et les 15 km de plages, immenses, sont très agréables à parcourir à pied, surtout le tombolo de playa Uvita, en forme de... queue de baleine ! On trouve **des spots de surf renommés** à Playa Hermosa et Dominical. Les forêts bordant le littoral regorgent de singes hurleurs, d'aras et d'iguanes.



Balade sur le tombolo de Playa Uvita © Marie Dufay

Vous avez assez pris de coups de soleil comme ça ? On repart donc dans cette magique forêt primaire pour y retrouver un peu d'ombre, et une biodiversité hors du commun. Peu connue, **la réserve privée de Rainmaker** s'étend sur 600 hectares, et s'y promener est un véritable enchantement. Ici aussi, vous serez quasiment seuls, les aménagements sont réduits au strict minimum ; en 2 heures vous bouclez une randonnée vous faisant passer par d'excitants ponts suspendus au-dessus de la canopée, et des cascades au pied desquelles il est possible de se baigner. En étant attentifs, vous verrez les incroyables grenouilles dendrobates aux sécrétions dermiques toxiques, ou les basilics (des surprenants reptiles capables de courir sur l'eau).

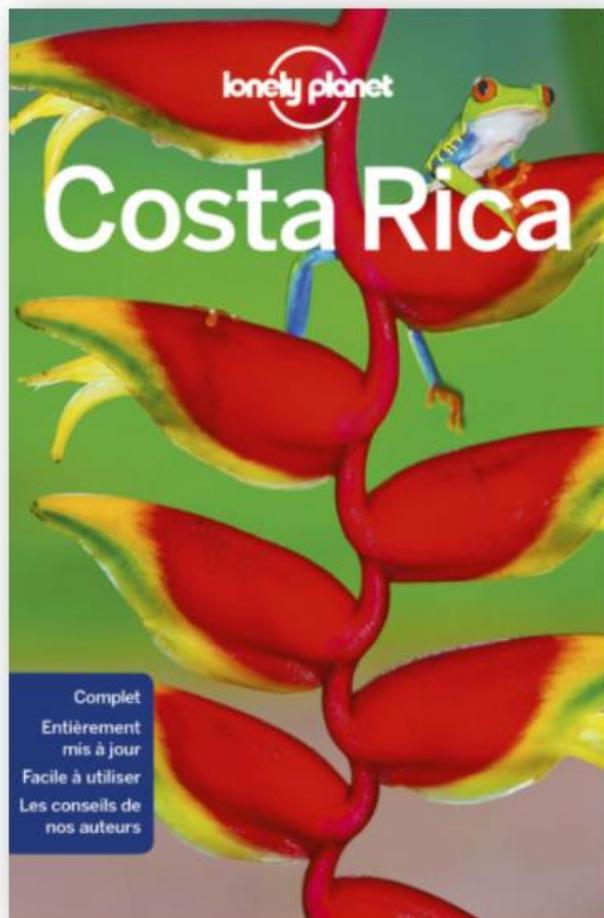


Peu connue, la réserve privée de Rainmaker s'étend sur 600 hectares © Marie Dufay

Avant de rejoindre **le Rio Tarcoles pour observer les crocodiles américains** (ils peuvent atteindre 7m de longueur!) dans l'arrière-pays, offrez-vous une nuit de rêve au joli **Macaw Lodge**. Après une demi-heure de piste - 4x4 conseillé! -, vous rejoignez cet éco-lodge perdu en pleine forêt dans le périmètre du **parc national Carara**, dont votre chambre n'est séparée que par une moustiquaire... **Immersion radicale en pleine nature** assurée, avec concert polyphonique des singes, oiseaux et batraciens la nuit, petits plats bio tout droits sortis du potager, sessions de yoga et balades super zen pour déconnecter à coup sûr !



Crocodile dans le Rio Tarcolès © Marie Dufay



Lonely Planet : un guide de référence, à la fois pratique et culturel, pour découvrir le Costa Rica

VOIR CE GUIDE

<https://www.lonelyplanet.fr/article/le-costa-rica-hors-des-sentiers-battus-la-region-du-pacifique-central>