



REPORTAGE
CAROLYNE PARENT
 COLLABORATRICE LE DEVOIR
 DANS LA PÉNINSULE DE NICOYA

Au bout du chemin de terre et par-delà le nuage de poussière, *bienvenidos* à Santa Teresa. D'accès difficile, cette localité du sud de la péninsule de Nicoya est si insignifiante qu'elle ne figure pas sur toutes les cartes routières. Voilà déjà un excellent point en sa faveur.

Santa Teresa, c'est un ruban de sable long de six kilomètres que borde une haie compacte de palmiers, un chapelet de nids-de-poule faisant office de route, une poignée de restaurants et à peine plus d'hôtels. L'intérêt du lieu? Pour les surfeurs, la perfection des vagues jour après jour, été comme saison *verde* (de grosses pluies, en septembre et en octobre). Pour les adeptes de mieux-être, les retraites de yoga sur fond sonore tropical. Pour tous, la vibe végano-zen.

«Je suis venue ici il y a 14 ans pour apprendre l'espagnol et surfer, et je ne suis jamais repartie, explique la Torontoise Margriet Zwart. À l'époque, les routes étaient si mauvaises qu'on mettait trois heures pour arriver au village [à partir de Paquera, le point d'arrivée du traversier faisant la navette entre la péninsule et Puntarenas].»

Depuis, les choses se sont un peu améliorées: il ne faut maintenant qu'une heure pour avaler... les 30 kilomètres! Oh, et il y a désormais un médecin au village.

L'artiste-peintre, qui expose ses toiles dans le café qui porte son nom, évoque la douceur de vivre dans cette bourgade qu'avaient initialement adoptée des Argentins et des Israéliens. Une douceur de vivre qui a sans doute contribué à faire de la péninsule une zone bleue, c'est-à-dire une région où on vit nettement plus longtemps que le reste de ses compatriotes, à l'instar d'Okinawa, au Japon.

Une énergie féminine

Christophe Layet, un professeur de yoga natif de sud de la France, s'est installé à Santa Teresa il y a quatre ans avec sa conjointe pour que «ses enfants naissent sur la plage».

«Il y a une belle énergie ici, une énergie féminine, poursuit-il. La lune est très forte, et c'est comme si la nature reprenait ses droits sur nous. C'est pour ça aussi que certaines personnes ne peuvent rester. Elles ne peuvent plus dire "je suis *speed* à cause de la ville, du boulot", elles doivent faire face

à leur état.» Place alors aux *asanas*!

Pour Luisa, qui vend des bijoux faits d'un bout de corde et de trois pierres sur Playa Carmen, Santa Teresa est populaire auprès de ceux qui la connaissent, mais demeure encore passablement sous le radar. «C'est parce qu'on m'en a parlé que je suis venue, car j'ignorais tout de la plus belle plage du pays!», s'exclame la native de Quepos.

«J'aime que la destination soit restée "naturelle", qu'on n'ait pas coupé d'arbres pour construire de gros hôtels et que, dans l'océan, il y ait encore des étoiles de mer et des langoustes grosses comme ça, *pura vida!*», ajoute-t-elle.

Pura vida est une expression passe-partout utilisée par les Ticos pour dire «salut», «au revoir», «comment allez-vous?», «cela est juste et bon», alouette! Selon le guide Leonardo Otoy, elle provient du film mexicain du même nom, datant de 1956. «Parce qu'il a connu un grand succès chez nous, rapidement, tout le monde s'est mis à se saluer et à se remercier à coups de *pura vida*, comme le héros, dit-il. Et ça a influencé notre façon de vivre aussi puisque nous sommes reconnus comme étant des gens relax.»

Pieds nus et heureux

Si l'expression rappelle que le Costa Rica est le pays où on vit le mieux en Amérique centrale, elle évoque aussi un désir de bien-être collectif, qui s'incarne très bien à Santa Teresa. L'Instituto Costarricense de Turismo (ICT) y associe d'ailleurs la thérapie alternative de l'*earthing*.

«L'*earthing* est une pratique immémoriale qui met les participants en contact direct avec la nature», explique Melissa Tencio, la spécialiste du tourisme de bien-être chez ICT. Concrètement, ça signifie toucher le sol — le sable, l'herbe, les rochers, etc. — avec les mains et les pieds. Toutes ces matières nous permettent de puiser l'énergie de la Terre.

«Et selon certaines études, cette façon de se connecter à elle contribue à diminuer l'inflammation, douleur chronique et fatigue, à améliorer la qualité du sommeil et à vous reconnecter à vous-même.»

Après des kilomètres de «reconnexion» sur la plage et, ce matin-là, une heure d'*ashtanga* avec Christophe, j'étais fin prête à conquérir les rouleaux avec mon professeur de surf. À Playa Hermosa, où les fonds marins sont lisses et non rocheux comme à Playa Carmen — une bonne

chose quand on doit sauter de sa planche —, Daniel Lujan avait dessiné sur le sable plusieurs *softboards* sur lesquels je me suis exercée à me lever dans les règles de l'art à partir de la position couchée. Quinze minutes plus tard, j'affrontais les vagues et, deux heures plus tard, je me tenais debout sur ma 9' 0". Si l'équilibre se maintient, je devrais être en mesure de faire un tube (LA figure de ce sport) dans la prochaine décennie!

«Qu'est-ce que ça prend pour y arriver? De la passion parce qu'on doit encore et encore s'allonger sur la planche pour attendre la bonne vague, se lever et recommencer!» dit celui qui surfe depuis 24 ans.

Un mode de vie

Avec le surf et son activité complémentaire, le yoga, pratiqués dans un environnement dont la trame sonore est composée des cris du singe hurleur, des chants d'oiseaux, du bruissement des palmiers et du fracas du Pacifique, vient un mode de vie sain, qui se reflète aussi dans l'assiette.

La cuisine costaricaine traditionnelle tourne déjà autour de bien bonnes choses: le *gallo pinto* du petit-déjeuner, un mélange de riz et de haricots noirs qui préviendrait les pics glycémiques; le *palmito*, une salade de cœurs de palmier; ainsi que le poisson, la langouste et autres fruits de mer.

L'offre culinaire locale contemporaine, elle, adopte les courants de l'heure: produits locaux et bios, *clean food* chez Olam, smoothies aux antioxydants ici et là, véganisme chez Pranamar, options végétariennes partout ou presque.

Chez Shambala, le chef Randy Siles tient de plus à développer une économie durable pour la collectivité parallèlement à une cuisine «libre comme l'air, basée sur le respect de la terre et de qui s'en occupe», dit-il. À cette fin, le Tico a fondé l'académie Artesanos de la gastronomía, qui procure du travail aux jeunes du coin en les formant aux métiers de la restauration. L'an dernier, il recevait notamment des étudiants de l'École des métiers de la restauration et du tourisme de Montréal dans un but de partage de connaissances.

Dans les parages

Afin de voir un peu de pays, on visitera Cabo Blanco, la première réserve naturelle du Costa Rica, créée en 1963. Cette initiative d'un couple environnementaliste suédois donna naissance au système de parcs nationaux du Costa Rica, rien de moins.

Avis aux plongeurs

Selon des sources locales et *Plongées autour du monde* (Lonely Planet), le meilleur site du Costa Rica est le parc marin de l'île déserte Isla del Coco, ancrée en plein Pacifique, à quelque 500 km des côtes. On s'y rend en *live aboard* pour y voir coraux et gros mammifères marins. Au nord de la péninsule de Nicoya, Playa del Coco fait également partie des meilleures zones, réputée qu'elle est pour ses requins et raies mantas. Dans ce secteur, l'hôtel pour adultes Secrets Papagayo est un excellent point de chute. Renseignements: visitcostarica.com, secretsresorts.com, airtransat.com

Combien ça coûte

Le transport: le vol direct aller-retour d'Air Transat pour San José: 764\$ du 21 au 28 décembre. (airtransat.com) L'envolée de 30 minutes au départ de San José jusqu'à l'aérodrome de Tambor: environ 100\$US le trajet avec Sana, et un taxi. Sinon, bonjour, la galère en bus et traversier. Six heures, 64\$US.

L'hébergement: au petit (24 chambres) et charmant hôtel de bord de mer Trópico Latino, à partir de 175\$US la nuitée pour une maisonnette pouvant loger jusqu'à trois personnes. Des cours de yoga sont donnés sur place, au son des vagues.

Les repas: le coût de la vie est relativement élevé au Costa Rica. Si, dans un soda, un boui-boui familial, on peut manger pour l'équivalent de 15\$, on dépensera plus du double pour savourer des plats plus recherchés qu'un ceviche ou un casado (riz, haricots, légumes et une grillade), le plat national. De bonnes enseignes: Shambala au Trópico Latino; Habaneros à Playa Cielo; et au coucher du soleil, Las Caracolas à Mal País, le hameau de pêcheurs voisin de Santa Teresa.

Le surf: 60\$US la leçon de deux heures avec Daniel Lujan.

On fera aussi un tour à Montezuma, havre des routards aux trois boutiques et deux cafés surnommé... Montefuma! Isla Tortuga est une autre option le temps d'une sortie de plongée en apnée.

Mais peut-être vaudrait-il mieux tout simplement profiter de la plage pendant qu'elle est encore pratiquement déserte. «Je peux vous dire qu'hier, Ian Schrager [l'entrepreneur new-yorkais, père du concept de l'hôtel-boutique] a pris un café ici même», dit Margriet Zwart. Oh, attention, danger: *pura vida* en péril...

Carolyn Parent était l'invitée de l'Instituto Costarricense de Turismo.