



## Séjour éthologique au Costa Rica

### COSTA RICA

Vivez un **séjour équestre unique au Costa Rica**, où **horsemanship et éthologie** se conjuguent à l'aventure. Entre randonnées au cœur des montagnes, travail à pied et monté, vous apprenez à vous connecter profondément avec votre cheval, tout en explorant la nature sauvage et authentique du pays.

<b>Séjour Equestre</b>	 <b>9 jours (6 à cheval)</b>	 <b>À partir de 2 065 €</b>		En famille à partir de 15 ans	Ouvert aux non cavaliers
------------------------	---	--	--	----------------------------------	--------------------------



### ITINÉRAIRE

## Les points forts


- Groupe limité à 6 cavaliers pour un accompagnement personnalisé.
- Chevaux vivant en troupeau, pieds nus, en liberté.
- Encadrement par une professionnelle formée en éthologie, équitation centrée, et biomécanique.
- Expérience unique mêlant théorie, pratique et découvertes culturelles costariciennes.
- Le cadre naturel incroyable du Costa Rica !

## Jour 1 — EUROPE - SAN JOSE - Pas d'équitation

Vol à votre charge (nous consulter pour le tarif).

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Dîner à l'hôtel puis coucher à une heure raisonnable pour se caler aux horaires du pays...

## Jour 2 — INTRODUCTION AU MONDE DU CHEVAL - Entre 2 et 4h à cheval

 Hacienda Monte Claro

Ce matin vous prenez le petit-déjeuner à l'hôtel, puis transfert vers la ferme (env. 2h30 de route). À votre arrivée, vous prenez le temps de vous installer dans votre chambre, de découvrir les lieux et de rencontrer l'équipe de l'hacienda avant un déjeuner face à la grande carrière en herbe.

L'après-midi se divise en 2 temps forts:

Votre première séance théorique : éthologie équine et compréhension de l'animal

○ Comprendre les besoins fondamentaux du cheval (les 3F) : Forage (manger), Freedom (liberté de mouvement), Friends (vie sociale).

- Introduction à l'éthologie équine : comprendre le cheval dans son environnement naturel, pour mieux l'aborder.
- Apprendre à lire les signaux du cheval et son langage : expressions faciales, micro-signaux...
- Exercices pratiques : décrypter les émotions et intentions du cheval.

Suivi de votre première séance d'observation au pré :

- Découverte et observation à distance du troupeau des 22 chevaux de Monte Claro.
- Objectif : observer et comprendre leurs comportements, interactions, fonctionnement.
- Finalement, tenter de s'intégrer au troupeau, d'établir une connexion, sans forcer et sans venir au contact.

## Jour 3 — PREMIERS EXERCICES A PIED - Entre 4 et 5h à cheval

---

 Hacienda Monte Claro

Après une bonne nuit de sommeil, petit-déjeuner sur la terrasse de la maison, avant votre deuxième journée.

Votre matinée se divise en 2 temps :

La séance théorique : Théorie de l'apprentissage du cheval

- Comment apprend un cheval ? Habituation, renforcement positif, renforcement négatif, punition (notion expliquée mais non pratiquée)... Quelles sont les différentes techniques d'éducation du cheval ?
- L'importance de l'intention, de l'énergie, de la cohérence dans le leadership.
- Contrôle des pieds = base de tout travail. Les déplacements de base (arrêt, avant, arrière, hanches, épaules) et l'application de ces transitions avec le plus de précision et le moins de pression possible.
- Comprendre le lien entre émotion, cognition et mouvement. Aider son cheval à reconnaître et gérer ses émotions pour un cheval plus posé, réfléchi et équilibré émotionnellement.

Votre séance de travail à pied avec les chevaux :

- Mise en application de la théorie.
- Connexion, variations d'allures, transitions, précision dans les réponses.
- Travail mené, envoi sur le cercle, exercice de la feuille morte, déplacements...
- Désensibilisation à divers objets (drapeau, bâche, corde...).

Le midi, vous déjeunez chez Doña Rosa pour profiter d'un plat typique du Costa Rica avec une vue incroyable sur la cordillère de Talamanca et le lac d'Angostura. Les plus gourmands profitent d'un merveilleux dessert fait maison.

L'après-midi est à nouveau divisée en 2 temps - Théorie & pratique :

- Importance de la légèreté des aides, conscientisation de ses actions/demandes à cheval.
- Bases de biomécanique : biomécanique du cavalier ET du cheval, posture du cavalier, impacts sur le cheval, schémas...
- Préparation physique du cavalier (échauffements, étirements, respiration, alignement).
- Première séance montée : travail sur soi et sa posture (recherche de la verticalité en gardant les courbures naturelles de la colonne vertébrale, sentir et débloquer les points de contraction), rectitude et équilibre du cheval.

En fin de séance, vous profitez d'une initiation aux massages et aux étirements de base pour le cheval (bien-être musculaire et détente).

## Jour 4 — TRAVAIL DE PRECISION ET PASSAGES D'EMBUCHES - Entre 4 et 5h à cheval

---

 Hacienda Monte Claro

Ce matin c'est petit-déjeuner à l'hacienda avant de commencer la journée par la révision et l'approfondissement du travail à pied :

- Transitions, connexion, déplacements...
- Travail sur le passage d'embûches : slalom, troncs, bâches, palettes, passages étroits...

L'après-midi se divise à nouveau en deux temps, le travail à l'épaule suivi de travail monté :

- Travail à l'épaule : Apprendre à utiliser le travail à l'épaule pour échauffer son cheval et son dos avant le travail monté. Amélioration de sa rectitude, de son équilibre et de sa légèreté.
- Travail monté : Retrouver à cheval les éléments obtenus au sol.
- Transitions précises, déplacements d'épaules et de hanches, passage d'embûches à cheval... Finesse dans les aides et les réponses.
- Accent mis sur la posture du cavalier et la finesse des aides.

## Jour 5 — IMMERSION NATURE & APRES-MIDI AU CHOIX - Entre 4 et 5h à cheval

Après une bonne nuit, vous prenez le petit-déjeuner sur la terrasse de la maison avant de prendre le départ d'une balade à cheval (2h) sur les sentiers de la ferme à travers champs de canne à sucre, plantations de café, forêts tropicales. Vous découvrez le Ceiba, l'arbre sacré de la vie, où votre guide partage avec vous les coutumes du Costa Rica. Vous profitez de belles galopades avec votre compagnon de la semaine.

L'après-midi, vous avez le choix entre des ateliers et du repos :

● Ateliers pratiques sur les problématiques courantes :

- Monter dans un van sans stress.
- Donner envie de franchir un obstacle.
- Comprendre le "non" du cheval et le transformer en "oui".

● Ou après-midi pour profiter d'une autre activité -avec supplément selon l'activité- (tour de café, canyoning, balade libre, observation d'oiseaux, balade à cheval...) ou vous reposer après un début de semaine très intense!

## Jour 6 — CONNEXION & EQUITATION DE TRAVAIL - Entre 2 et 4h à cheval

Pour cette nouvelle journée costaricienne, petit-déjeuner à la maison avant de commencer votre matinée équestre autour du renforcement des codes instaurés depuis le début de la semaine :

- Travail à pied puis à cheval.
- Contrôle des pieds, transitions, précision, posture... Passage sur parcours varié d'embûches.
- Pour les couples cavalier/cheval avancés : début du travail en cordelette.

L'après-midi est dédiée à l'initiation à l'équitation de travail :

- Discipline ludique issue du travail de ranch, très représentative du monde du cheval au Costa Rica.
- Utiliser cette discipline ludique pour renforcer sa connexion et précision.

Le soir, vous dînez dans un restaurant typique en profitant d'une démonstration de maniement du lasso, ses figures et notations. Vous découvrez le Paso Costaricense, emblématique du monde équestre du Costa Rica.

## Jour 7 — GRANDE RANDONNEE - Environ 5h à cheval

Ce matin, petit déjeuner puis vous partez en randonnée à la journée.

Direction la rivière Reventazon, avec des vues imprenables sur la cordillère de Talamanca et le volcan Turrialba.

Vous pique-niquez sur une petite plage de sable, au bord de l'eau, et en profitez pour un moment de baignade avec votre cheval pour vivre un moment magique et inoubliable avant de profiter des dernières grandes galopades sur le retour.

A votre retour à l'hacienda, il est venu le temps de derniers soins aux chevaux, et massages.

## Jour 8 — RETOUR A SAN JOSE - VOL RETOUR - Pas d'équitation

Dernier réveil au Costa Rica, vous dégustez un bon petit déjeuner et pouvez prendre un peu de temps pour observer l'entraînement des plus jeunes chevaux.

Enfin, transfert jusqu'à l'aéroport, selon l'horaire de votre vol, la tête et le cœur remplis d'émotions...

Vol pour l'Europe.

## Jour 9 — EUROPE - Pas d'équitation

Derniers instant dans l'avion, arrivée en Europe.

Fin de nos services.

### DATES & PRIX

DÉPART	RETOUR	PRIX HORS VOL	STATUT
06/06/2026	14/06/2026	2 065 €	Ouvert
03/10/2026	11/10/2026	2 065 €	Ouvert

## Remarques sur nos prix

---

- Les tarifs ci-dessus correspondent au tarif HORS AÉRIEN, TRANSFERTS INCLUS par adulte en chambre double ou triple standard. Nous pouvons réserver vos vols sur simple demande. Nous consulter.
- Le groupe est composé de 3 à 6 cavaliers internationaux. L'accompagnement est francophone mais la guide parle également anglais et espagnol.
- **IMPORTANT** : Les départs est assurés à partir de 2 cavaliers moyennant un supplément de 400€ par personne. Il vous sera remboursé si nous trouvons d'autres cavaliers pour compléter le voyage.
- Les transferts sont inclus dans votre tarif. Il faut prévoir une arrivée au plus tard à 18h afin de pouvoir bénéficier du transfert collectif (si vous arrivez plus tôt, il peut vous être demandé de patienter pour permettre aux autres cavaliers d'arriver. Au retour, vous serez ramenés à l'aéroport pour 16h30, il faut donc prévoir un vol décollant à partir de 18h30.
- Si vous vous inscrivez seul(e) et que nous n'avons pas d'autres cavaliers susceptibles de partager votre hébergement, un supplément chambre individuelle de 260€ vous sera facturé à l'inscription si vous ne désirez pas partager votre chambre. Dans le cas où vous êtes d'accord pour partager mais que nous ne trouvons pas d'autre cavalier du même sexe, ce supplément sera à régler sur place, en espèces, en dollars.
- Les enfants, accompagnés d'un adulte, sont les bienvenus à partir de 15 ans - à condition d'avoir le niveau équestre requis.
- Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 85kg. Au-delà de 85kg, nous consulter.
- Cette randonnée est ouverte aux non-cavaliers au tarif de 1 390€ par personne.

Attention, il est cependant nécessaire d'être véhiculé pour profiter pleinement des visites possibles.

La finca propose de nombreuses activités et peut l'aider durant son séjour à réserver des expériences touristiques aux alentours.

Tous les repas sont inclus, mis à part : les déjeuners des jours 3/5/6 puisque les autres cavaliers prendront leur déjeuner au-cours de leurs randonnées équestres.

Le tour de café au jour 3, l'activité de dîner avec démo de lasso du jour 4 et l'entrée à la Finca Tres Equis le jour 5 sont inclus. Contactez-nous pour un devis avec/sans location de voiture.

### AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours. Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

## Notre prix comprend

---

### ACCOMPAGNEMENT

1 guide équestre francophone

### EQUIPE LOGISTIQUE

1 cheval équipé par cavalier

### TRANSPORTS INTERNATIONAUX

Vols réguliers aller/retour

### TRANSPORTS INTÉRIEURS

Véhicule d'intendance

Transferts aéroport aller et retour

### MODE D'HÉBERGEMENT

Chambre d'hôte

Hôtel (le 1e jour)

## REPAS

Pension complète du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7

## MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective  
Sacoches doubles a cheval

## DIVERS

Visites de sites

## Notre prix ne comprend pas

Assurance rapatriement et annulation "multirisques" sans risques épidémies : 3,8% du prix de votre voyage.

Assurance Annulation et interruption de séjour : 2,8% du prix de votre voyage.

Assurance complémentaire carte bancaire (gold, visa premier...) : 2,1% du prix de votre voyage.

Frais d'inscription obligatoires : 15 euros par personne

## REPAS

Boissons et extras personnels

## DIVERS

Pourboires aux équipes locales (à votre discrétion)

Supplément pour les groupes de 2 participants

Les activités payantes supplémentaires, en option

## ASSURANCE

Les assurances annulation et recherche- assistance et rapatriement (obligatoire). Consultez nos conditions d'assurance

## En option

### HÉBERGEMENT

Supplément chambre individuelle

## INFOS ÉQUESTRES

## Cavalerie

La cavalerie se compose de 22 chevaux, dont 12 sont disponibles pour les séjours. Les chevaux, principalement des Ibéro-Américains (80 %) et des Quarter Horses (20 %), mesurent en majorité autour de 1m50 à 1m60. Ils sont tranquilles, bien éduqués, endurants et adaptés aux cavaliers les plus anxieux.

La plupart sont nés sur la Finca et ont été manipulés dès leur jeune âge, garantissant un bon équilibre physique et mental.

Ils vivent au pré en été comme en hiver.

## Guide & équipe locale

Céline (votre guide)

Installée au Costa Rica depuis 2019, Céline est guide diplômée et cavalière expérimentée. Dynamique et à l'écoute, elle partage son savoir en équitation éthologique avec enthousiasme.

Marie

Franco-costaricienne et propriétaire de l'hacienda depuis 25 ans, Marie connaît parfaitement la ferme et ses 22 chevaux. Souriante et drôle, passionnée.

Sergio

Guide certifié, Sergio travaille à l'hacienda depuis 2012. Patient et souriant, il connaît la région de Turrialba comme sa poche !

Ana Maria

Costaricienne chaleureuse et dynamique, Ana Maria est guide certifiée depuis 2021. Passionnée de chevaux, elle vous fait découvrir la région avec convivialité.

## Niveau équestre & forme physique

---

### MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

IMPORTANT :

Chaque départ est organisé en fonction du niveau du premier cavalier inscrit afin de garantir une homogénéité du groupe et une expérience agréable pour tous. Nous vous invitons donc à nous consulter pour connaître le niveau attendu sur la date de votre choix.

Cavaliers initiés

Vous êtes à l'aise au pas et au trot enlevé sur terrain varié, et commencez l'apprentissage du galop en suspension. Vous savez monter et descendre de cheval sans assistance, utiliser les aides basiques, trotter enlevé au moins 10 minutes, changer d'allures et diriger votre cheval. Vous pouvez galoper confortablement sur de courtes distances.

Cavaliers confirmés

Vous maîtrisez les trois allures (pas, trot enlevé, galop en suspension) en terrain varié et montez régulièrement. Vous avez une bonne assiette, confiance en vous et contrôlez la vitesse comme la direction du cheval à toutes les allures et en toutes circonstances.

Cavaliers expérimentés

Vous avez une pratique régulière et une bonne condition physique. Vous montez tous types de chevaux, même vifs, et gardez une parfaite indépendance des aides, avec des mains douces. Vous maîtrisez les trois allures en terrain varié et pouvez chevaucher sans fatigue sur de longues étapes.

Les cavaliers débutants ne sont pas acceptés.

Le poids maximum de cette randonnée est de 85kg. Au-delà de 85kg, nous consulter.

### ALLURES

Les 3 allures sont adoptées chaque jour. Étant en zone de montagne, le pas est privilégié pour toutes les descentes ou les zones rocheuses ou de cailloux.

Le trot, mais surtout le galop, sont pratiqués sur des zones avec des sols plus stables et terreux, de préférence avec une légère inclinaison montante. Les galops se font en file, étant la plupart du temps sur des chemins plus ou moins étroits.

Si la période de l'année le permet (récolte de la canne à sucre effectuée), un galop de front (en botte à botte) est possible les 1er et 2ème jours à cheval dans les champs de canne à sucre de la ferme.

### AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Une participation aux soins des chevaux est possible voire demandée en fonction des envies de chacun pendant la randonnée : brosser, seller, nourrir, ....

Cela vous permet de créer un lien avec votre cheval et de profiter au maximum des moments passés avec lui ainsi que l'équipe.

### NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Bonne condition physique requise. Peu de marche à pied, cheval en main, car les chevaux passent partout. Il faut être prêt à des changements de température important en fonction de l'altitude et de la météo. Vraiment important !! prendre une polaire pour le soir à l'Arenal, surtout avec le coup de fatigue du soir des premiers jours et le maillot de bain pour les baignades sur les côtes.

Les bagages sont acheminés par un véhicule de logistique.

### EQUIPEMENT EQUESTRE

Sellerie type western. Les chevaux sont montés sans mors, seulement en Bosals (licols en corde).

Sacoques fournies.

Casque ou bombe obligatoire. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

## INFOS PRATIQUES

### CONFORT

L'hébergement se fait en hôtel pour la première nuit.

Le reste du séjour se déroule en chambre d'hôtes à la Finca, avec une nuit en Eco-Deck en pleine nature (sur le domaine de la Finca).

## REPAS

Pension complète du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7.

Les petit déjeuners sont de type continental : toasts / œufs / confitures de la ferme / fruits frais / yaourt / café / thé.

Les déjeuners (ou pique-nique) sont à base de riz et haricots (Casado) avec poulet ou viande, revenus de petits légumes, salade mixte, fruits. ■

Les dîners sont sous forme de buffet avec viandes grillées, pommes de terres et petits légumes variés, salade verte ou mixte, dessert type glaces, fruits tropicaux ou gâteaux faits maison.

Sinon, plusieurs restaurants sont possibles, avec choix libre ou menu disposant de 3 entrées – 3 plats – 3 desserts au choix (avec supplément)

Les vins/alcools ne sont pas compris.

Si vous êtes végétariens ou avez un autre régime alimentaire, n'hésitez pas à nous en faire part, nous essayerons d'adapter les repas en conséquence.

## CLIMAT

La région de Turrialba bénéficie d'un climat tropical humide de moyenne altitude, agréable tout au long de l'année.

Les températures oscillent entre 18 et 28 °C en journée, avec des nuits un peu plus fraîches. De décembre à avril, la saison sèche offre des journées ensoleillées et idéales pour randonner à cheval.

De mai à novembre, dite saison verte, les matinées sont souvent dégagées tandis que des averses rafraîchissantes surviennent l'après-midi ou en soirée, donnant aux paysages une végétation luxuriante et des rivières abondantes. Les mois de septembre et octobre sont les plus arrosés.

Dans tous les cas, les sorties à cheval profitent principalement des matinées claires, laissant l'après-midi pour se détendre.

Pensez à emporter des vêtements légers et respirants, un imperméable et des chaussures qui sèchent vite.

## TIPS

Il est toujours bien perçu de donner des pourboires quand vous êtes satisfaits du service auprès des guides locaux. Que ceux ci restent tout de même en adéquation avec le niveau du pays.

Nous conseillons 50 USD / cavalier.

## LISTE EQUIPEMENT

### Tête

- Un casque d'équitation : il est fortement recommandé. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

Les fabricants (GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel, Equithème...) proposent aujourd'hui des casques d'équitation ventilés, solides et légers, agréables sous toutes les latitudes. Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxel).

- Casquette ou chapeau pour le soleil (indispensable)

- Un bandana, une écharpe ou foulard ou chèche pour protéger le cou ou le visage de la poussière et du soleil

- Une paire de lunettes de soleil haute protection et de quoi les attacher

### Buste

- Chemises à manches longues (pour protection contre le soleil et les plantes urticantes) qui peuvent se retrousser au besoin.

- Tee-shirts en coton ou T-shirt en matières techniques à séchage rapide.

- 1 veste légère imperméable ou un Kway pour pluie éventuelle.

- Il peut faire frais et humide le soir, prévoir un pull ou une polaire.

### Jambes

- 1 culotte d'équitation ou longues chaps en cuir + un jean qui la meilleure protection contre les plantes urticantes lors des journées en forêt.

- 2 pantalons de rechange léger

- 1 maillot de bain indispensable

- Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

### Pieds et Mains

- 1 paire de chaussures de marche légères avec chaps ou boots avec des mini-chaps spécifique pour l'équitation

- 1 paire de sandales

- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir;

- Plusieurs paires de chaussettes

- 1 paire de gants pour se protéger du soleil et des frottements

Pharmacie : une pharmacie de première urgence est prévue.

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- Médicaments personnels
- Aspirine ou doliprane
- Anti diarrhéiques
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau (biodégradable de préférence)
- Collyre
- Crème hydratante après soleil
- Une crème et un spray anti moustique

#### Informations générales

- La compagnie aérienne autorise un seul sac en soute par passager. Prenez garde à ne pas dépasser 20kg, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.

- Les bagages cabines sont limités à 7 kg (dimensions maximales de 56 cm x 45 cm x 25 cm), ils ne doivent contenir aucun objet coupant (couteau, ciseaux, lime, coupe-ongles, etc.) et la quantité de liquide autorisée par passager est limitée à 100 ml par contenant. Il est recommandé en revanche d'y mettre appareil de photos, lunettes, médicaments et autres objets dont on ne pourrait se passer en cas de perte (momentanée) du bagage.

- En cas de perte de vos papiers, nous vous conseillons de ranger une copie de votre passeport dans un endroit différent des originaux.

- Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade, ...) afin de les ramener en France où le tri est bien fait et efficace. Un conseil : évitez au maximum d'emmener les emballages du matériel ou équipement que vous auriez acheté avant de partir... Toujours cela en moins à ramener en France.

- Pensez à retirer de l'argent en monnaie locale -Colón costaricien- (principalement pour la journée du mardi qui est libre est durant laquelle ceux qui le souhaite peuvent réserver une activité.) ainsi qu'en dollars américain (pour régler les éventuels suppléments qui vous incombent).

## TOURISME RESPONSABLE

En séjournant à l'Hacienda Monte Claro, vous vivez une expérience profondément engagée, au cœur d'une finca familiale de 350 hectares où l'harmonie entre l'Homme et la nature guide chaque action.

Loin des grands axes touristiques, vous évoluez dans un site d'exception, intégré au couloir biologique volcanique central Talamanca, véritable sanctuaire de biodiversité.

Agriculture biologique, café cultivé en agroforesterie, corridors écologiques, projets de reforestation pour la capture du CO2 et transformation locale du café dans une démarche équitable : tout est pensé pour préserver les écosystèmes tout en soutenant l'économie locale.

Pour aller encore plus loin dans l'immersion, une nuit se vit en Eco-Deck, sans eau courante ni électricité, au cœur de la nature. Une parenthèse simple et authentique, pour se reconnecter pleinement à l'essentiel.

Vous donnez du sens à votre voyage et participez activement à la protection de l'un des territoires les plus riches en biodiversité du monde.