Cheval d'Aventure
VOYAGES À CHEVAL & TRADITIONS ÉQUESTRES DEPUIS 1972

2 rue Vaubecour - 69002 Lyon (France) +33 (0)4 82 53 99 89 infos@cheval-daventure.com

Informations au 28/11/2026

Noël à cheval au Costa Rica

COSTA RICA / COSTA RICA

Vivez **un Noël à cheval au Costa Rica**, entre randonnées dans les paysages verdoyants de la Vallée Centrale et traditions locales. Profitez de quatre journées à cheval, d'un dîner de réveillon et découvrez **le Tope Nacional de San José, le plus grand événement équestre du pays**. Une immersion unique dans la culture costaricienne !

Séjour Equestre	**8 jours (4 à cheval)**	**À partir de 2 090 €**		En famille à partir de 15 ans	Ouvert aux non cavaliers


Chevaux et traditions


Chevaux et traditions


Chevaux et traditions

ITINÉRAIRE

Les points forts

• Quatre journées à cheval à la découverte des paysages de la Vallée Centrale.
• Une journée au Tope Nacional, le plus grand et le plus célèbre événement équestre du Costa Rica.
• Un réveillon de Noël à l'hacienda, avec un dîner spécialement organisé pour l'occasion.
• Une randonnée à cheval le 25 décembre pour célébrer Noël autrement.
• Une immersion dans les traditions équestres costariciennes, entre vie à l'hacienda et festivités à San José.

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

Vol non inclus dans le tarif. Nous pouvons les réserver pour vous, sur simple demande.

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Dîner à l'hôtel, nous vous recommandons de vous coucher à une heure raisonnable pour vous remettre au mieux du décalage horaire…

Jour 2 — PREMIERS GALOPS A PAVONES DE TURRIALBA - Environ 3h à cheval

Petit-déjeuner à l'hôtel et départ matinal pour rejoindre l'hacienda Monte Claro (2H30 de route).
Accueil autour d'un verre de bienvenue et installation.

Après votre installation, vous rejoignez la ferme où l'équipe vous accueille et vous présente le fonctionnement du séjour. Le déjeuner est servi face à la grande carrière en herbe, avant une séance personnalisée avec votre guide afin de vous attribuer votre cheval.
Pour cette première prise de contact, vous commencez par une séance en carrière afin d'évaluer votre niveau et de créer une première connexion avec votre cheval.

Vous partez ensuite pour votre première randonnée à travers les 350 hectares vallonnés de l'hacienda : champs de canne à sucre, plantations de café et superbes panoramas sur la cordillère volcanique centrale.
En chemin, vous pouvez observer la faune et la flore emblématiques du Costa Rica : eucalyptus arc-en-ciel, papillons Morpho d'un bleu éclatant, tangaras écarlates, toucans ainsi que le célèbre Cassique à queue jaune (Oropendola), reconnaissable à son chant si particulier.
Après vos premiers galops, vous faites une halte sous un majestueux Ceiba vieux de trois cents ans, arbre sacré chez les Mayas.
En soirée, dîner barbecue convivial à l'hacienda (viandes et légumes grillés), puis nuit dans votre chambre.

Jour 3 — EL SILENCIO - Entre 6 et 7h à cheval

Petit-déjeuner sur la terrasse de la maison avant de retrouver votre cheval pour une magnifique journée complète à cheval.
Cette randonnée de six heures vous conduit à travers de petits villages ruraux, jusqu'à de superbes belvédères dominant le lac Angostura, puis sur une propriété privée abritant de magnifiques forêts de chênes, un paisible lagon ainsi que plusieurs panoramas remarquables.
Le propriétaire des lieux vous accompagne durant cette partie du parcours. Ayant passé toute sa vie sur ces terres, il partage avec vous son regard unique sur l'histoire de la région, les traditions rurales, le mode de vie local ainsi que la faune et la flore qui peuplent ces montagnes.
En cours de route, vous déjeunez dans un ranch traditionnel en bois où vous découvrez des spécialités locales telles que le manioc, les cœurs de palmier et d'autres produits régionaux, tout en profitant d'une magnifique vue sur les montagnes environnantes et les chevaux au pâturage.
Après plusieurs heures en selle, une courte marche vous permet de découvrir un arbre exceptionnel. Cette pause est l'occasion de vous dégourdir les jambes, de détendre vos muscles et de profiter du cadre naturel. Les personnes qui le souhaitent peuvent également faire une petite descente en tyrolienne au-dessus d'un petit lagon.
L'après-midi, vous poursuivez votre randonnée à travers les paysages vallonnés de la région avant de reprendre le chemin de l'hacienda.
Dîner à la maison d'hôtes et nuit sur place.

Jour 4 — NATURE, FORETS PRIMAIRES ET RIVIERE PACUARE - Environ 4h à cheval

Petit-déjeuner sur la terrasse de la maison avant de prendre le départ pour une autre ferme voisine, la Finca Tres Equis.
Cette propriété joue un rôle essentiel dans la préservation de la biodiversité grâce à ses centaines d'hectares de forêt protégée bordant la rivière Pacuare et la forêt primaire du parc national de Barbilla.
Vous retrouvez votre propre cheval afin de poursuivre l'aventure avec celui que vous avez appris à connaître depuis le début du séjour.
Vous traversez des plantations de cacao situées sur les hauteurs de la propriété avant de descendre jusqu'à la rivière Pacuare pour une baignade rafraîchissante dans une eau cristalline.
Après une longue montée, vous profitez d'un délicieux déjeuner accompagné d'un café sur une plateforme panoramique dominant les montagnes et la forêt primaire : un panorama inoubliable.
Après le déjeuner, l'aventure se poursuit à travers une forêt remarquablement préservée, peuplée d'arbres majestueux et de nombreuses curiosités naturelles. Cette partie constitue le passage le plus technique et le plus gratifiant de l'itinéraire, empruntant d'authentiques chemins de terre parfois boueux et sinueux.
Juste avant le retour, une dernière montée d'adrénaline vous attend avec une gigantesque balançoire suspendue au-dessus des montagnes et des vallées environnantes, offrant une conclusion mémorable à cette journée à cheval.
Retour à Monte Claro en fin d'après-midi.
Un repas spécial pour le Réveillon de Noël est prévu pour vous avant de profiter d'une bonne nuit sur place.

Jour 5 — GRANDE CHEVAUCHEE TROPICALE POUR NOEL - Entre 5 et 6h à cheval

Réveil de bonne humeur avant le petit-déjeuner de Noël à la Finca avant d'aller préparer les chevaux pour une longue et magnifique dernière randonnée à travers la forêt tropicale.
Vous explorez les limites extérieures de la propriété, descendez des collines ombragées sous d'immenses arbres Espavel et traversez d'anciens pâturages aujourd'hui intégrés à un ambitieux programme de reforestation avec des essences locales.
Votre première étape est la rive sablonneuse de la rivière Reventazón, où vous faites une pause rafraîchissante pour profiter de l'un des temps forts de la semaine : la baignade avec les chevaux.
Ceux qui le souhaitent peuvent entrer dans la rivière avec leur monture et partager ce moment unique tout en profitant de la fraîcheur des eaux cristallines.
Après cette pause, vous poursuivez sur une portion de sentier plus technique et dynamique, offrant une équitation stimulante et de magnifiques paysages jusqu'à un second accès à la rivière, où vous prenez votre déjeuner en pleine nature.
L'après-midi, vous profitez encore de superbes panoramas, de galops techniques à travers différentes plantations et d'un arrêt près d'une cascade où vous aurez peut-être la chance d'observer des tortues.
Vous poursuivez ensuite sur un sentier plus technique serpentant sous de grands pins, intégrés à un projet innovant de reforestation et de captation du carbone.
À la sortie de la forêt, vous visitez Beneficio Naturalba, l'installation de transformation du café biologique de la ferme, afin de découvrir la production du café costaricien ainsi que le travail de l'association locale des producteurs biologiques.
En fin d'après-midi, retour aux écuries pour prendre soin des chevaux.
Dernier dîner à l'hacienda (vin en supplément).
Vous passez ensuite, pour ceux qui le veulent, la nuit dans l'un des éco-decks : construits avec des matériaux naturels et locaux, ouverts sur la vallée, les montagnes et le volcan, sans électricité, éclairés uniquement par les étoiles et quelques lampes solaires... Une véritable immersion dans la nature.

Jour 6 — TOPE NACIONAL - FETE EQUESTRE DE SAN JOSE - Pas d'équitation

Aujourd'hui, vous quittez l'univers de l'hacienda pour vivre un événement exceptionnel : le Tope Nacional de San José, le plus grand et le plus célèbre rassemblement équestre du Costa Rica !
Chaque année, le 26 décembre, cette tradition emblématique rassemble des milliers de chevaux et de cavaliers dans les rues de la capitale. Vous assistez aux impressionnants défilés, découvrez différentes races de chevaux et profitez des nombreuses animations équestres qui rythment cette journée festive. Bien plus qu'un simple événement équestre, le Tope Nacional est une véritable institution au Costa Rica, qui témoigne de la place essentielle du cheval dans les traditions et la culture du pays.
Une expérience unique et authentique, rarement accessible lors d'un voyage à cheval, qui donne une dimension toute particulière à votre séjour de Noël !
Après cette journée à San José, vous rejoignez l'hôtel La Riviera, situé près de l'aéroport, où vous profitez de votre dîner et passez votre dernière nuit.
Nuit à l'hôtel La Riviera, près de l'aéroport.

Jour 7 — DERNIERS INSTANTS A SAN JOSE - Pas d'équitation

Après le petit-déjeuner, vous êtes libres jusqu'au transfert jusqu'à l'aéroport, selon l'horaire de votre vol, la tête et le cœur remplis d'émotions...
Vol pour l'Europe.

Jour 8 — EUROPE - Pas d'équitation

Arrivée en Europe.

DATES & PRIX

DÉPART	RETOUR	PRIX HORS VOL	STATUT
21/12/2026	28/12/2026	2 090 €	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 4 à 8 cavaliers internationaux. L'accompagnement est anglophone et hispanophone mais la guide a quelques notions de français.

• IMPORTANT :
Les départs peuvent être assurés à partir de 2 cavaliers moyennant un supplément de 630€ par personne. Il sera réduit à 250€ par personne si un(e) 3ème cavalier(ère) s'inscrit et vous remboursé si nous trouvons au minimum un(e) 4ème cavalier(ère) pour compléter le voyage.

• La nuit en Eco-deck n'est pas incluse d'office.
Pour information, il n'y a que 4 Eco-decks, ce qui reste plus limité que les chambres dans la maison.
Si vous souhaitez vivre cette expérience plutôt que de passer votre dernière nuit costaricienne dans une des chambres "classiques" de la Finca, merci de le préciser lors de votre inscription afin que l'on fasse la demande à l'équipe locale.

• Les transferts sont inclus dans le tarif. Merci de 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.
En cas d'arrivée/départ en dehors de ces horaires, un supplément vous sera facturé.

• 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 330€ Il vous sera facturé à la réservation, seulement si vous ne désirez pas partager votre chambre.
Dans le cas où vous êtes d'accord pour partager mais que nous ne trouvions pas d'autre cavalier du même sexe, ce supplément ne vous sera pas demandé.

• 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 1 685€ mais il est 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 où les cavaliers prendront leur déjeuner au-cours de leur journée à cheval.
Les accompagnants ne sont pas pris en compte dans le nombre minimum de participants. Ainsi, un groupe composé de 3 cavaliers et d'un accompagnant ne permet pas de confirmer le départ, le minimum de 4 cavaliers n'étant pas atteint. 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'imprévus. 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 anglophne et hispanophone

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
Journée spéciale Tope Nacional à San José

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 3 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 francophone)
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 !

Randal Solano
Cavalier depuis son plus jeune âge et propriétaire de plusieurs chevaux, Randal Solano est l'un des pionniers du tourisme d'aventure dans la région de Turrialba. Fort de plus de 30 ans d'expérience dans l'accompagnement à cheval, en rafting, en canyoning et à VTT, il connaît les sentiers de sa région aussi bien que sa faune et sa flore. Calme et rassurant, il vous met à l'aise et partage volontiers ses connaissances sur cet environnement qui lui est familier. À ses côtés, vous découvrez le Costa Rica au plus près de sa nature et de ses habitants.

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'allure 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.

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 feront 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 jour 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.

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 importants 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.

Il est important de noter que les sentiers sont assez techniques et surtout exigeants physiquement en raison des importants dénivelés. Monter 5 heures sur ce type de terrain peut s'avérer difficile.
Une bonne condition physique est demandée.

Pour les groupes avec des cavaliers débutants, le rythme, l'itinéraire et éventuellement la durée si les cavaliers se fatiguent trop sur plusieurs jours consécutifs seront modifiés. L'objectif principal est de vous offrir la meilleure expérience possible !
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).
Sacoches fournies.
Casque ou bombe obligatoire. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

INFOS PRATIQUES

CONFORT

La première nuit, vous séjournez dans un hôtel situé à proximité de l'aéroport afin de vous reposer avant le début du voyage. L'hôtel dispose de son propre restaurant et d'une piscine.

À Turrialba, vous logez dans une magnifique maison de style colonial, décorée avec goût et conçue autour de vastes espaces ouverts en parfaite harmonie avec la nature environnante.
Les chambres, partagées, disposent chacune de leur salle de bain privative afin d'assurer votre confort.

La dernière nuit peut être passée dans un hébergement unique (en option) : un éco-deck niché en pleine nature. Cette structure ouverte, construite avec seulement trois murs, permet une véritable immersion dans l'environnement. Sans électricité, les soirées sont éclairées uniquement par des bougies et quelques lampes solaires, créant une atmosphère paisible et inoubliable.

REPAS

Pension complète du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7.
Les petit déjeuners sont de type continental : toasts / oeufs / confitures de la ferme / fruits frais / yaourt / café / thé.

Les déjeuners (ou pique-niques) sont à base de riz et haricots (Casado) avec poulet ou viande, revenus avec des 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).