

Liste des cartes	3
Achevé d'imprimé / Légende des cartes	4

1 HISTOIRE ET SOCIÉTÉ

Sites incontournables	12
Aperçu historique	14
Géographie	17
Histoire	21
Société	29
Economie	37

2 SAN JOSÉ

Histoire	45
Le centre historique	49
Au nord et à l'ouest du centre	61
Le quartier étudiant de San Pedro	65
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	66-68

3 L'OUEST DU VALLE CENTRAL

Heredia	73
Barva / Alajuela	75
D'Alajuela à Sarchí	78
Parc national Volcán Poás	84
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	86-87

4 L'EST DU VALLE CENTRAL

Cartago	91
Orosí / Parc national Tapantí	96
Turrialba	99
Parc national Volcán Irazú	101
Parc national Volcán Turrialba / Los Juncos	102
Parc national Braulio Carrillo	103
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	105

5 LA CÔTE CARAÏBE

De San José à Puerto Limón	109
Puerto Limón	110
Parc national Tortuguero	114
Barra del Colorado	119
De Puerto Limón au sud	120
Cahuita	122
Puerto Viejo de Talamanca	124
Refuge de la faune Gandoca-Manzanillo	125
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	127

6 LAC ARENAL ET TERRES BASSES DU NORD

Rara Avis	131
La Selva	132
Volcán Arenal	133
Lac Arenal	135
Basses terres du Nord / Caño Negro	136
FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités	137

7 LE NORD-OUEST

Parc national Palo Verde	141
Liberia	144
Parc national Rincón de la Vieja	147
Parc national Guanacaste	148
Parc national Santa Rosa	149
Le nord-ouest de la péninsule de Nicoya	152
Parc national Barra Honda	162
FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités	162-163

8 RÉGION DE PUNTARENAS

Puntarenas	167
Monteverde	171
La côte orientale de Nicoya	176
Parc national Isla del Coco	180
FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités	182-183

9 CÔTE PACIFIQUE CENTRALE

Parc national Carara	187
Playa Jacó	189
Parc national Manuel Antonio	191
De Quepos à Uvita	193
FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités	197

10 LE SUD

San Isidro de El General	203
Parc national Chirripó / Réserve naturelle de Durika	204
La Amistad	205
Réserve indienne Boruca	207
Bahía Drake	208
Isla del Caño / San Vito	210
Golfo Dulce	213
Péninsule d'Osa	217
FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités	221

11 THÈMES SPÉCIAUX

Volcans et séismes	226
La flore du Costa Rica	228
Une faune fascinante	230
Bananes et café	234
Gallo Pinto et Patacones	240

12 GUIDE PRATIQUE

Préparation au voyage	242
Formalités d'entrée	242
Vêtements / Climat / Quand partir ?	242
Argent et change	242
Douanes	243
Se rendre au Costa Rica	243
Se déplacer au Costa Rica	243
Conseils pratiques de A à Z	244
Alcool	244
Coût de la vie	244
Décalage horaire	244
Douane	245
Electricité	245
Femmes voyageant seules	245
Fêtes et jours fériés	245
Guides	246
Horaires d'ouverture	246
Photographie	246
Poste / Téléphone / Internet	246
Pourboire	246
Presse	247
Restaurants	247
Santé / Vaccins	247
Sécurité	248
Shopping	248
Stupéfiants	248
Taxi	248
Tiquismen	248
Ambassades	249
Ambassades à San José	249
Ambassades du Costa Rica en Europe	249
Informations touristiques	249
Office de tourisme à San José	249
Offices de tourisme à l'étranger	249
Petit lexique	249
Auteurs / Crédits photographiques	251

Index	252
-----------------	-----