

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
Orosi / 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
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités.</i> . . . . .	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
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i> . . . . .	162-163

**8 RÉGION DE PUNTARENAS**

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

**9 CÔTE PACIFIQUE CENTRALE**

Parc national Carara . . . . .	187
Playa Jacó . . . . .	189
Parc national Manuel Antonio . . . . .	191
De Quepos à Uvita . . . . .	193
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités.</i> . . . . .	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
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités.</i> . . . . .	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
Électricité . . . . .	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