Itinéraire Road Trip de 30 Jours

COSTA RIDER CAMPERVAN

À travers le Costa Rica : montagnes, côtes & jungle

Cet itinéraire de 30 jours est conçu pour les voyageurs qui souhaitent découvrir le Costa Rica à un rythme détendu, en traversant le pays des hauts plateaux volcaniques aux côtes du Pacifique et des Caraïbes. Il combine routes panoramiques, paysages emblématiques et expériences immersives en pleine nature, idéal pour les voyageurs indépendants, les campervans et les aventures en 4x4.

Faites défiler la page et découvrez ce que cet itinéraire vous réserve.

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 1 – Alajuela → Région d'Arenal

Temps de conduite : env. 3–3.5 heures

Commencez votre aventure en prenant la route vers le nord, en direction de la région d'Arenal. Cette première journée permet de trouver le rythme du road trip tout en profitant des paysages luxuriants des plaines du nord du Costa Rica.

Des choses à faire :

- Route panoramique à travers des zones agricoles et de petits villages
- Arrêt courses à **La Fortuna**
- Points de vue autour d'**El Castillo** ou courte promenade nature l'après-midi

Où dormir :

Camping adapté aux campervans près d'Arenal.
Recommandé : **Camping y Mirador El Castillo.**

Jour 2 – Volcan Arenal & expérience thermale

Une journée placée sous le signe des contrastes : paysages volcaniques le matin et détente profonde l'après-midi.

Des choses à faire :

- Randonnée sur les sentiers de lave du **Parc National du Volcan Arenal** ou du **sentier 1968**
- Visite de la cascade **La Fortuna** ou du lieu de baignade local **El Salto**
- Bain en soirée dans des sources thermales naturelles

Activités optionnelles :

- **EcoTermales**, **Baldi Hot Springs** ou **Tabacón**.

Où dormir :

Même zone, près d'Arenal
Sainte aréa near Arenal / La Fortuna

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 3 – Arenal → Lac Arenal → Río Celeste

Temps de conduite : env. 4–5 heures

Quittez Arenal et longez le lac Arenal, l'une des routes les plus spectaculaires du pays. Continuez ensuite vers le nord jusqu'au Parc National du Volcan Tenorio, célèbre pour sa rivière bleu turquoise.

Des choses à faire :

- Points de vue panoramiques autour du **lac Arenal**
- Randonnée jusqu'à la cascade de **Río Celeste** dans le **Parc National du Volcan Tenorio**
- Découverte des **Teñideros**, là où la rivière devient bleue

Où dormir :

Région de Río Celeste / Bijagua. Recommandé : **Adventure Camping La Bijagua.**

Jour 4 – Río Celeste → Llanos de Cortés → Rincón de la Vieja

Temps de conduite : env. 3–4 heures

Transition de la forêt tropicale humide vers les paysages secs du Guanacaste.

Des choses à faire :

- Baignade à la cascade de **Llanos de Cortés.**
- Traversée de la campagne de Bagaces en voiture.
- Arrivée en fin de journée près de **Rincón de la Vieja.**

Où dormir :

Près de la région de **Rincón de la Vieja.**
Nous recommandons : **Hacienda Santa Marta.**

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 5 – Rincón de la Vieja → Playa Brasilito

Temps de conduite : env. 3–4 heures

Journée dédiée à la découverte de plages variées du Guanacaste, chacune avec son ambiance.

Des choses à faire :

- Promenade matinale dans le **parc national Rincón de la Vieja**
- Baignade ou marche à **Playa Conchal**, célèbre pour son sable de coquillages
- Après-midi à **Tamarindo** entre surf, cafés et plage

Où dormir :

Région de Playa Brasilito.
Recommandation : **Camping Don Julián.**

Jour 6 – Brasilito, Conchal & Tamarindo

Temps de conduite : env. 3–4 heures

Journée détendue de plage en plage dans le nord du Guanacaste.

Des choses à faire :

- Arrêts plage à **Playa Concha**l ou **Playa Flamingo**
- Déjeuner dans un village côtier
- Promenade au coucher du soleil à **Playa Flamingo**

Où dormir :

Même zone près de **Playa Brasilito.**

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 7 – Journée tranquille à Tamarindo

Pause pour profiter de l'océan, de l'ambiance détendue et des activités nautiques.

Des choses à faire :

- **Baignade** et détente sur la plage
- **Kayak** ou **snorkeling** dans la baie
- Découverte des cafés et restaurants locaux

Activités optionnelles :

- **Cours de surf** avec **Witch's Rock Surf Camp**

Où dormir :

Même zone à **Tamarindo.**
Recommandation : **Camping La Odisea.**

Jour 8 – Tamarindo → Playa Sámara (route côtière)

Temps de conduite : env. 3.5–4 heures

Une vraie journée d'aventure à travers l'intérieur de la péninsule de Nicoya.

Des choses à faire :

- Arrêts plage le long de la **péninsule de Nicoya**
- Baignade l'après-midi à **Playa Sámara**
- Coucher de soleil sur la plage

Où dormir :

Région de Sámara.
Recommandation : **Nieves Surf Camping.**

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 9 – Journée détente à Sámara

Une pause dans le voyage pour profiter des eaux calmes, de l'ambiance décontractée du village et des activités océaniques.

Des choses à faire :

- Baignade et détente à la plage (idéale pour tous les niveaux)
- **Kayak** ou **snorkeling** dans la baie
- Découverte **des cafés** et restaurants locaux

Activités optionnelles :

- Excursions en kayak avec **Octopus Tours** ou **Samara Kayak & SUP**
- Séance de yoga à **Locanda Yoga** ou **Samara Yoga**

Où dormir :

Même zone, près de **Playa Sámara**

Jour 10 – Sámara → Santa Teresa / Mal País

Temps de conduite : env. 5–6 heures

Une vraie journée d'aventure. Traversez l'intérieur de la péninsule de Nicoya, entre villages ruraux et routes peu fréquentées, avant d'atteindre la côte Pacifique réputée pour le surf.

Des choses à faire :

- Route panoramique à travers **Nicoya** et **le Guanacaste rural**
- Arrêts dans de petites **sodas locales**
- Arrivée au coucher du soleil à **Santa Teresa** ou **Mal País**

Où dormir :

Région de Santa Teresa ou **Mal País.** Recommandé : **Rancho Victoria Coyote Guanacaste.**

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 11 – Santa Teresa / Mal País

Une journée complète pour profiter de l'une des destinations surf et bohèmes les plus emblématiques du Costa Rica.

Des choses à faire :

- Surf ou détente à **Playa Santa Teresa** ou **Playa Carmen**
- Visite du cimetière de l'île de **Cabuya** (accessible à marée basse)
- Coucher du soleil à **Playa Mal País**

Activités optionnelles :

- Cours de surf avec des écoles locales
- **Yoga** ou activités bien-être à **Santa Teresa**

Où dormir :

Même zone à Santa Teresa / Mal País

Jour 12 – Santa Teresa → Monteverde

Temps de conduite : env. 4–5 heures

Quittez la côte et montez vers les montagnes et la forêt de nuages.
Attendez-vous à des températures plus fraîches et à des routes sinueuses.

Des choses à faire :

- Route panoramique en montagne
- Promenade l'après-midi dans le village de **Monteverde**
- Points de vue au coucher du soleil sur le **golfe de Nicoya**

Où dormir :

Région de Monteverde ou Santa Elena. Recommandé :
Camping Turín.

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 13 – Forêt de nuages de Monteverde

Une journée immersive au cœur de forêts brumeuses, riches en faune et en air frais de montagne.

Des choses à faire :

- Visite de la **Réserve de la Forêt de Nuages** de Monteverde ou de la **réserve Santa Elena**
- Ponts suspendus à **Sky Walk Monteverde**
- Balade nocturne pour observer la faune nocturne

Activités optionnelles :

- Tyrolienne avec **Selvatura** ou **Sky Adventures Monteverde**

Où dormir :

Même zone, près de Monteverde

Jour 14 – Monteverde → Quepos

Temps de conduite : env. 4–5 heures

Descente de la forêt de nuages vers le Pacifique central, avec des paysages passant des montagnes aux plaines tropicales.

Des choses à faire :

- Descente panoramique avec points de vue
- Pause déjeuner en route
- Arrivée à **Quepos** dans l'après-midi

Où dormir :

Région de **Quepos** ou **Manuel Antonio.**
Recommandation : **Brisas del Río Horseback Adventure.**

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 15 – Parc national Manuel Antonio

L'un des parcs nationaux les plus emblématiques du Costa Rica, combinant sentiers riches en faune et plages magnifiques.

Des choses à faire :

- Visite matinale du **parc national Manuel Antonio**
- Observation de la faune le long de sentiers faciles
- Détente à **Playa Manuel Antonio** ou **Playa Espadilla Sur**

Activités optionnelles :

- Visite guidée d'observation de la faune avec **Manuel Antonio Nature Tours** ou **Jade Tours**

Où dormir :

Même zone près de **Quepos.**

Jour 16 – Quepos → Uvita (Pacifique Sud)

Temps de conduite : env. 1.5–2 heures

Continuation vers le sud le long de la côte Pacifique, vers une région plus sauvage et moins développée.

Des choses à faire :

- Visite des **cascades de Nauyaca** ou **de la catarata Uvita**
- Exploration du **parc national Marino Ballena** et de son célèbre banc de sable en forme de queue de baleine
- Coucher de soleil à **Playa Uvita**, **Playa Hermosa** (**Uvita**) ou **Playa Arco**

Où dormir :

Région d'Uvita ou **Dominical.**
Recommandation : **Camping Casalta.**

COSTA RIDER CAMPERVAN

Day 17 – Uvita → Isla del Caño (excursion bateau)

Temps de conduite : env. 5–6 heures

Une journée d'aventure marine.

Des choses à faire :

- **Snorkeling** ou plongée à **Isla del Caño**
- **Observation de la faune marine**

Activités optionnelles :

- **Excursion** avec **Costa Rica Dive & Surf**

Où dormir :

Même zone à **Uvita.**

Jour 18 – Uvita → Puerto Jiménez / Drake Bay

Temps de conduite : env. 4–6 heures

Route vers le sud profond du Costa Rica, en direction de l'une des régions les plus riches en biodiversité du pays.

Des choses à faire :

- Route panoramique entre côte et jungle
- Arrivée dans l'après-midi sur la **péninsule d'Osa**
- Courte promenade à **Puerto Jiménez** ou **Drake Bay**

Où dormir :

Région de Puerto Jiménez ou **Drake Bay.**
Recommandation : **Camping Cacao Beach.**

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 19 – Parc national Corcovado

Temps de conduite : env. 1.5–2 heures

Moment fort du voyage et l'un des endroits les plus biologiquement intenses de la planète.

Des choses à faire :

- Randonnée guidée à l'intérieur du **parc national Corcovado**
- **Observation de la faune**, notamment singes, tapirs et oiseaux tropicaux

Activités optionnelles :

- Excursion guidée avec **Osa Wild** ou **Corcovado Hiking Tours**
- Sortie **snorkeling** à l'île del Caño **(selon conditions météo)**

Où dormir :

Même zone sur la **péninsule d'Osa**

Jour 20 – Péninsule d'Osa → San Isidro del General

Temps de conduite : env. 5–6 heures

Départ de la jungle et montée vers les hauts plateaux par le **Cerro de la Muerte.**

Des choses à faire :

- Route panoramique à travers les régions caféières
- Visite du **parc national Los Quetzales**
- Courtes randonnées en forêt de nuages le long des rivières

Où dormir :

Région de **San Gerardo de Dota.**
Recommandation : **Hacienda La Lucha.**

Jour 21 – Parc national Los Quetzales → Vallée d'Orosí

Temps de conduite : env. 3–4 heures

Des choses à faire :

- Paysages de café et forêt de nuages
- Visite de **l'église d'Orosí**
- Nouvelle visite du **parc Los Quetzales**

Où dormir :

Vallée d'Orosí.
Recommandation : **Orosi Camping.**

Jour 22 – Volcan Irazú / Turrialba → La Pavona

Temps de conduite : env. 4-5 heures

Des paysages volcaniques d'altitude aux plaines caraïbes, la route descend vers une végétation luxuriante et des routes bordées de rivières près de La Pavona.

Des choses à faire :

- Visite du **parc national du volcan Irazú**
- Route vers l'est en direction de **La Pavona**

Où dormir :

Région de La Pavona ou parking de lodge.

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 23 – Parc national Tortuguero

Passez la journée à explorer les canaux sinueux et la forêt tropicale luxuriante du parc national de Tortuguero, où des balades en bateau permettent d'observer singes, paresseux, caïmans et oiseaux tropicaux, tandis que le rythme lent de la côte caraïbe offre une perspective totalement différente du Costa Rica.

Des choses à faire :

- Transfert en **bateau vers Tortuguero**
- Tour des canaux pour **observer la faune**
- Visite du **village de Tortuguero**

Où dormir :

Région de Tortuguero **(lodge ou camping autorisé)**.

Jour 24 – Parc national Tortuguero

Partez pour une exploration à pied des sentiers du parc national de Tortuguero et découvrez une autre facette de la forêt tropicale, entre observation de la faune, végétation luxuriante et ambiances sauvages. Profitez ensuite de temps libre pour flâner dans le village de Tortuguero, vous détendre ou explorer les environs à votre rythme.

Des choses à faire :

- Tour matinal **des canaux**
- **Observation de la faune**
- Promenade sur la plage

Where to sleep:

Même zone à Tortuguero.

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 25 – Tortuguero → Puerto Viejo (Côte Caraïbe)

Temps de conduite : env. 4-5 heures

Une transition scénique des canaux de la jungle au rythme détendu de la côte caraïbe du Costa Rica.

Des choses à faire :

- Transfert bateau et route vers la **côte caraïbe**
- Arrivée à **Puerto Viejo** et coucher de soleil sur la plage

Où dormir :

Région de **Puerto Viejo.**
Recommandation : **Jardín Secreto Mezdil.**

Jour 26 – Refuge de faune de Manzanillo

L'un des paysages les plus préservés de la Caraïbe sud, où la forêt tropicale rencontre l'océan.

Des choses à faire :

- Randonnée jusqu'à **Punta Mona**
- Baignade sur des **plages sauvages**

Activités optionnelles :

- **Randonnée guidée** avec **Manzanillo Adventures**

Où dormir :

Même zone près de **Puerto Viejo.**

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 27 – Jaguar Rescue Center

Une rencontre enrichissante avec la faune.
Aujourd'hui offre une expérience plus consciente et éducative, permettant de mieux comprendre l'engagement du Costa Rica en matière de protection de la faune.
La visite du centre de sauvetage apporte une dimension supplémentaire au voyage, en vous permettant de découvrir les efforts de conservation tout en soutenant un projet local important.

Des choses à faire :

- Visite du **Jaguar Rescue Center**
- Découverte des efforts de conservation et de réhabilitation

Où dormir :

Même zone près de **Puerto Viejo.**

Jour 28 – Parc national Cahuita & plages caraïbes

Journée détendue entre faune, sentiers côtiers et culture caribéenne.

Des choses à faire :

- Marche sur le sentier côtier du **parc national Cahuita**
- Baignade à **Playa Blanca** ou **Playa Negra**
- Découverte du village de Cahuita et de sa gastronomie locale

Où dormir :

Cahuita ou **Puerto Viejo.**
Recommandation : **Camping Maria.**

COSTA RIDER CAMPERVAN

Jour 29 – Cahuita → San José

Temps de conduite : env. 5-6 heures

Aujourd'hui marque la dernière étape de votre voyage alors que vous quittez la côte caraïbe pour retourner vers la Vallée Centrale. C'est une journée de transition, idéale pour profiter des dernières routes panoramiques et retrouver progressivement le rythme de la ville après plusieurs jours passés entre nature et exploration côtière.

Des choses à faire :

- Retour vers **San José** à travers des paysages variés
- Dîner ou découverte des environs de l'hébergement

Où dormir :

Région de San José.
Recommandation : **Finca La Cayetana.**

Jour 30 – San José → Alajuela

Temps de conduite : env. 45-60 minutes

Un dernier trajet relativement court marque la fin de votre road trip au Costa Rica, offrant un moment pour repenser aux paysages, à la faune et aux souvenirs accumulés en chemin. En arrivant à Alajuela, le voyage boucle la boucle, concluant une aventure marquée par la liberté, la nature et des expériences inoubliables.

Des choses à faire :

- Trajet matinal de retour vers Alajuela.
- Restitution du véhicule et fin du voyage.

Bon à savoir

Cet itinéraire est conçu pour un voyage en **campervan ou en 4x4**, offrant flexibilité, confort et accès à une grande variété de paysages et de régions du Costa Rica.

- **État des routes**

Certaines routes, notamment près des plages et des cascades, peuvent être non asphaltées. Un véhicule 4x4 est recommandé pour plus de confort et de sérénité.

- **Temps de conduite**

Les temps de conduite sont approximatifs et peuvent varier selon la météo, l'état des routes, la circulation et les arrêts en cours de route.

- **Activités flexibles**

Toutes les activités mentionnées sont des suggestions et peuvent être adaptées en fonction du rythme du voyage, des intérêts personnels et des conditions locales pendant le séjour.

Pura vida

et bon voyage !