

MARCHE MONDIALE

COSTA RICA

DÉFI COSTA RICA :
volcans, descente en eaux vives et forêts humides



INFO, DATES ET COÛT

JOIGNEZ-VOUS À NOUS!

Défi Costa Rica : volcans, descente en eaux vives et forêts humides. Échappez au froid canadien de novembre pour vivre un formidable défi de randonnée et de descente en eaux vives au Costa Rica. Vous traverserez des plantations de café, des communautés autochtones et de denses forêts humides. Faites la conquête d'un parcours magnifique et soyez témoin de l'incroyable biodiversité et de la beauté naturelle du Costa Rica.

Le défi comprend une descente de la rivière Pacuare qui traverse la forêt vierge équatoriale, des cascades et des canyons formés par le cours d'eau, et mène à des plantations de bananes omniprésentes. Du volcan actif Irazu, le plus élevé au pays, au parc national Cahuita, célébrez vos accomplissements en plongeant dans la mer des Caraïbes. Le défi vous mettra physiquement à l'épreuve, mais il s'agit incontestablement du meilleur moyen de vivre l'expérience du Costa Rica, pays reconnu mondialement pour son abondance de forêts humides, de forêts de nuages, de jungles et de volcans.

COLLECTE DE FONDS

Les participants doivent amasser un minimum de 5 500 \$ en dons pour pouvoir participer à la marche. Ils doivent avoir amassé 4 400 \$ dans les 12 semaines précédant la date de la randonnée pour être admissible (18 août 2024), le solde de 1 100 \$ devant être amassé au plus tard le 31 décembre 2024. L'équipe de FK Canada soutiendra les randonneurs dans leurs efforts de financement en offrant des pages de collecte de dons en ligne où les dons peuvent être versés, ainsi que des outils et des ressources, tel un guide de la collecte de fonds, proposant des conseils sur les demandes et l'obtention de dons.

» INSCRIPTION

Pour vous inscrire, veuillez envoyer un courriel à marchemondiale@fibrosekystique.ca

» DATE DU DÉFI

Du 16 au 24 novembre 2024

» COÛT DU VOYAGE

- 2 400 \$ (deux paiements : dépôt non-remboursable de 650 \$ + solde de 1 750 \$)
- Plus les vols et transferts à l'aéroport, aller-retour vers San José, Costa Rica
- Collecte de fonds minimale de 5 500 \$

» ÂGE MINIMAL

Les participants doivent être âgés d'au moins 18 ans pour faire partie du voyage. Les participants âgés de 16 à 17 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

» VOYAGE EXCLUSIF

Ouvert aux participants qui amassent des fonds pour FK Canada.

Veillez noter que selon la Politique de prévention des infections de Fibrose kystique Canada, une seule personne fibro-kystique peut participer à la Marche mondiale : édition Costa Rica. Pour obtenir plus de renseignements sur la politique, consultez le site

www.fibrosekystique.ca/about-cf/vivre-avec-la-fibrose-kystique/politique-de-prevention-des-infections.

MARCHE MONDIALE

COSTA RICA



QUEL EST LE COÛT?

Le coût total pour la randonnée de neuf (9) jours est de 2 400 \$ + les vols aller-retour vers le Costa Rica. Chaque participant doit payer un dépôt non-remboursable de 650 \$ au moment de son inscription. Le solde de 1 750 \$ doit être payé dix (10) semaines avant le départ.

Les coûts comprennent le transport au départ et à la fin du trajet du circuit au Costa Rica (avec quelques exclusions), ainsi que les frais d'obtention du visa (s'il y a lieu). Les participants ont toutefois la responsabilité de prévoir et d'organiser eux-mêmes leur voyage en avion et les transferts à l'aéroport. Nous vous recommandons fortement de prendre une assurance annulation de voyage pour l'ensemble de votre voyage.

Avec le soutien d'un mentor de collecte de fonds de FK Canada, chaque participant doit réussir à amasser un montant minimal de 5 500 \$ en dons. Pour être admissible au voyage, 4 400 \$ doivent avoir été amassés 12 semaines avant le départ (18 août 2024), puis le solde de 1 100 \$ doit avoir été amassé au plus tard le 31 décembre 2024. Une plateforme servant à faire des dons est mise à votre disposition et tous les donateurs qui verseront 20 \$ ou plus recevront automatiquement un reçu officiel aux fins de l'impôt.

DATES IMPORTANTES

- Confirmer votre inscription et faire votre dépôt non-remboursable de 650 \$ d'ici le 31 janvier, 2024.
- On s'attend à ce que les participants aient amassé 80 % de leur objectif de collecte de fonds 12 semaines avant le départ (4 400 \$).
- Les participants devront payer le solde directement auprès de l'organisateur, 10 semaines avant le début de la randonnée (1 750 \$).
- Tous les participants doivent avoir atteint leur objectif de collecte de fonds au plus tard le 31 décembre, 2024.

QU'EST-CE QUI EST INCLUS?

L'hébergement est compris. Pour trois (3) nuits (nuit des journées 1, 7 et 8) vous serez logés dans des chambres en occupation double dans des hôtels situés au centre de la ville.

L'hébergement comprendra aussi cinq (5) nuits en camping dans des tentes spacieuses pouvant loger deux (2) personnes. L'hébergement en occupation simple sera possible moyennant des frais supplémentaires.

Trois repas par jour sont inclus (à moins d'indications contraires dans l'itinéraire). Toutes les restrictions alimentaires peuvent être prises en compte et nous aurons toujours de l'eau fraîche à portée de main pour assurer votre hydratation.

ÉGALEMENT INCLUS

- Tout le personnel sur le terrain, notamment les guides, les chauffeurs, les porteurs et les cuisiniers.
- Fournitures de premiers soins et équipe complète de secouristes qualifiés.
- Correspondances sur la route dans le pays.
- Horaire d'entraînement de 16 et de 20 semaines en prévision de la randonnée, conseils en matière d'entraînement physique et routines d'échauffement.
- Itinéraire, liste d'équipement, questions et réponses, conseils en matière de santé et de voyage.
- Coût d'obtention d'un visa. (si applicable)
- Mentor de collecte de fonds de FK Canada.
- Webinaires sur la collecte de fonds et la logistique du voyage tout au long de l'année et avant le départ
- Utilisation d'une plateforme de dons en ligne; tous les donateurs qui verseront 20 \$ ou plus recevront automatiquement un reçu officiel.

QU'EST-CE QUI N'EST PAS INCLUS ?

- Vols à destination et en provenance du Costa Rica
- Transferts de et vers l'aéroport au Canada ou dans le pays de destination
- Personnelle et assurance voyage
- Repas certains jours (voir l'itinéraire ci-dessous)
- Pourboires pour les guides et les porteurs d'hôtel
- Vaccinations et inoculations (si nécessaire) Alcool
- Toute nuit d'hôtel supplémentaire ou toute autre activité non incluse dans l'itinéraire
- L'équipement personnel

MARCHE MONDIALE

COSTA RICA



ITINÉRAIRE

JOUR 1 : ARRIVÉE AU COSTA RICA

Arrivée à San José, Costa Rica et transfert à votre hôtel où vous rencontrerez votre responsable de Charity Challenge et les guides locaux dans le lobby pour l'enregistrement vers 16 h (l'heure exacte sera confirmée un mois avant le départ). Après un briefing complet et la vérification de votre équipement, vous serez libre d'aller souper (à vos frais). Dormez bien parce que la randonnée commence tôt demain matin! Nuitée : hôtel (Repas non inclus)

JOUR 2 : RANDONNÉE DE BAJO PACUARE À SANTUBAL (4-5 H)



Ce matin, un transfert d'une heure et demie vous mènera au volcan Irazu (3 432 m), le volcan actif le plus élevé du Costa Rica. Dégourdissez-vous les jambes avec une courte marche sur le volcan pour admirer le panorama avant de faire deux autres heures de route à travers des terres agricoles et des sections de forêt tropicale humide. Votre randonnée commence sur un sentier qui ondule et traverse quelques ponts sans être trop abrupt. Après quelques heures de marche, vous apercevrez la rivière Pacuare en descendant vers le fond de la vallée. Après le lunch, vous traverserez la rivière pour suivre le sentier de l'autre côté de la vallée jusqu'au campement de Santubal où vous passerez la nuit. Nuitée : campement (D, L, S)

JOUR 3 : RANDONNÉE DE SANTUBAL À MOLLEJONES (6-7 H)

Vous passerez la journée à longer la rivière Pacuare sur des sentiers menant en aval. En quittant le campement, vous traverserez plusieurs communautés autochtones et pourrez observer leur mode de vie unique.

Vous vous dirigerez vers la jungle tropicale en file simple avant une descente relativement escarpée jusqu'à la rivière, où une collation bien méritée sera offerte. Vous grimpez pour la dernière fois aujourd'hui en quittant le fond de la vallée pour vous diriger vers l'intérieur des terres et les montagnes avoisinantes. La journée prend fin dans la ville de Mollejones, le point culminant du défi situé à 1 000 m au-dessus du niveau de la mer, et où se trouve le campement pour la nuit. Ce soir, vous pourrez masser vos pieds endoloris et vivre au rythme de la communauté du village de Mollejones. Nuitée : campement (D, L, S)

JOUR 4 : RANDONNÉE DE MOLLEJONES À LA CRUZ (6-7 H)

La randonnée d'aujourd'hui durera 6 heures et vous mènera sur des chemins de campagne et le long du lit de la rivière pour atteindre le premier campement sur la rivière Pacuare. Le parcours commence par une montée sur de bons sentiers à travers des terres agricoles et dans la jungle, et redescend ensuite vers la rivière et le campement pour la nuit. Nuitée : campement (D, L, S)



JOUR 5 : MARCHE ET VISITE DE HUTTES INDIGÈNES ET DE CHUTES (6-7 H)

Après le départ du campement, vous parviendrez à une communauté autochtone en passant par la réserve qui longe la rivière Pacuare. Vous découvrirez des huttes traditionnelles et le mode de vie local pendant ce parcours de 12 km. La randonnée prend ensuite la direction des montagnes avec une ascension de 700 m qui offre des points de vue spectaculaires, y compris la vue de la rivière Pacuare où l'aventure commence demain avec une descente en eaux vives. Nuitée : campement (D, L, S)

MARCHE MONDIALE

COSTA RICA



ITINÉRAIRE (SUITE)

JOUR 6 : DESCENTE EN EAUX VIVES SUR LA RIVIÈRE PACUARE (DESCENTE 5-6 H)

Lever matinal, petit-déjeuner et début de la journée avec un briefing sur le rafting en préparation du défi d'aujourd'hui. La rivière Pacuare vous fait traverser la forêt vierge équatoriale, des cascades et des canyons formés par l'eau. Vous manœuvrerez des rapides palpitants et constaterez la complexité de la forêt humide le long de la rivière. Vous aurez le temps de marcher pour aller admirer de magnifiques chutes et prendrez votre repas sur la berge. La descente en eaux vives prendra fin vers le milieu de l'après-midi et une courte marche finale vous conduira au cœur des plantations de bananes de Finca Pacuarito.

Nuitée : campement (D, L, S)

JOUR 7 : RANDONNÉE PLAGE (2-3 H) ET TRANSFERT JUSQU'À CAHUITA

Un transfert de deux heures vous mènera ce matin jusqu'à la dernière randonnée de votre défi Costa Rica, dans le parc national de Cahuita. Profitez d'une dernière marche sur des passerelles de bois d'où vous pourriez apercevoir des animaux sauvages, avant de quitter la forêt humide pour vous rendre sur les plages de la mer des Caraïbes. Vous poursuivrez votre marche sur des sentiers bordés de plages de sable volcanique et profiterez d'une baignade pour célébrer la fin de votre aventure au Costa Rica.

Un lunch sera servi et vous serez libre pendant l'après-midi d'explorer la ville côtière avec son atmosphère détendue, ses cafés, ses boutiques et ses magnifiques plages. Ce soir, nous faisons la fête dans un restaurant local pour célébrer nos exploits!

Nuitée : hôtel (D, L, S)

JOUR 8 : TEMPS LIBRE ET TRANSFERT JUSQU'À SAN JOSÉ

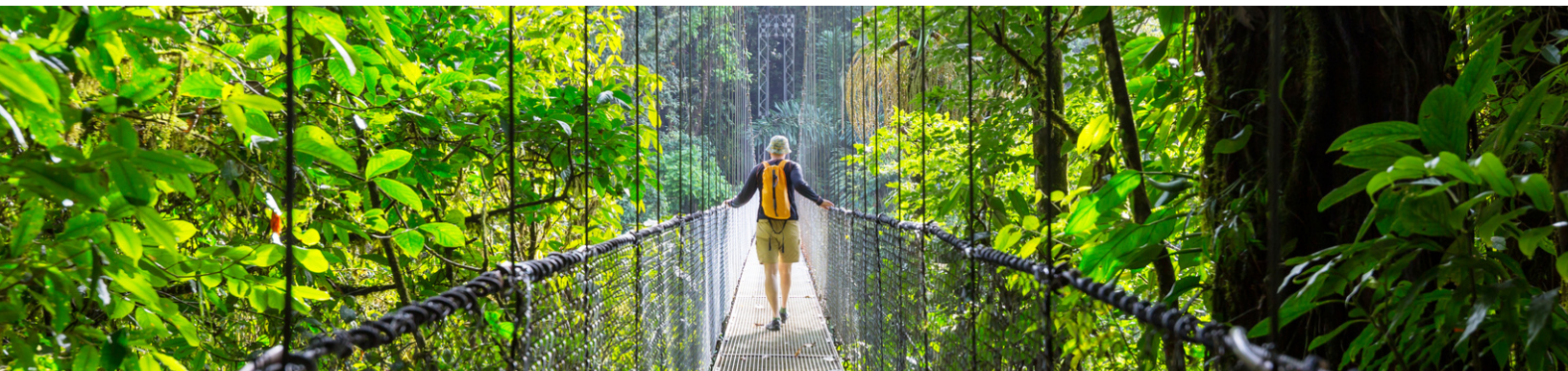
Aujourd'hui, votre matinée est libre. Poursuivez votre exploration de cette petite ville des Caraïbes ou passez la matinée à vous reposer sur la plage. Choisissez l'un des nombreux restaurants et cafés pour prendre votre lunch (à vos frais) avant de rejoindre le groupe à l'hôtel en vue du trajet de retour de 6 heures jusqu'à San José. Un arrêt est prévu pour acheter des collations en cours de route. Vous arriverez à l'hôtel de San José en début de soirée. Ce soir, le souper à l'hôtel est libre (à vos frais) et sera sans doute suivi d'une nuit de repos bien méritée. Nuitée : hotel (D)

JOUR 9 : DÉPART DE SAN JOSÉ

Ce matin, après le déjeuner, vous direz au revoir à vos camarades de randonnée avant de reprendre le chemin du retour chez vous. (D)



L'itinéraire est un guide et peut être modifié en raison de conditions climatiques inhabituelles, de mouvements de la faune, de la capacité du groupe, etc.



Si vous avez des questions veuillez communiquer avec l'équipe de la marche à :
marchemondiale@fibrosekystique.ca