



## Université du Costa Rica (UCR) San José



### CARTE D'IDENTITÉ DU PAYS

4 325 838 habitants  
51.100 km<sup>2</sup>  
Langue : Espagnol

Monnaie :  
1€ = 610 Colons

#### **San José**

339 588habitants

Le Costa Rica est à mi-distance entre l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud. La présence d'un relief montagneux jeune avec une activité sismique et volcanique visible explique la diversité du pays et la richesse de ses sols. Cette géographie montagneuse du Costa Rica joue un rôle très important dans le climat agréable du pays. Il y a deux saisons très marquées : la saison sèche, ou été (de novembre à mai), et la saison des pluies, ou hiver (de mai à fin octobre).

### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

#### **Pour séjourner dans le pays**

Il faut prendre un visa pour un an, mais il existe aussi un visa pour 5 mois grâce à l'université. Toutes les démarches seront très bien expliquées par le personnel du bureau des relations internationales. Dès votre arrivée au Costa Rica, vous obtenez de facto un visa pour 3 mois qui vous sera renouvelé à chaque fois que vous sortirez du pays. Il est aussi recommandé de se présenter à l'ambassade de France qui pourrait vous aider en cas de problèmes majeurs. L'ambassade est situé à San Pedro en face de « l'indoor club » dans la rue principale (ouvert seulement le matin).

#### **Pour s'inscrire à l'université**

##### Documents demandés par la faculté d'accueil

Les résultats prouvant votre passage en année supérieure,

- La carte d'acceptation de l'université d'accueil, qui vous a été envoyée au préalable,
- Remplir « la solicitud de admision » disponible sur le site de l'université
- [www.oaice.ucr.ac.cr](http://www.oaice.ucr.ac.cr)

Pour tout autre renseignement contacter le service international de Lyon 3 ou le service international de l'Université de Costa Rica : [oiuucr@cariari.ucr.ac.cr](mailto:oiuucr@cariari.ucr.ac.cr)

#### **Les assurances et la santé**

Aucun vaccin n'est obligatoire cependant l'hépatite A, la fièvre jaune et le rappel du tétanos sont fortement conseillés. En ce qui concerne l'assurance santé, n'oubliez pas d'en contracter une « santé-rapatriment » avant de partir (SMERRA, LMDE, ou mieux encore AVA). Le permis de conduire européen n'est pas valable au Costa Rica.

## **GÉRER SA BOURSE**

### **Avant de partir**

Il faut faire le dossier de la bourse du CROUS et aussi le dossier de bourse de la région qu'il faut demander à l'école. Il faut aussi savoir que les deux bourses sont cumulables.

### **Sur place**

Il faut emmener les justificatifs des bourses pour les présenter à l'université du pays et ainsi se faire rembourser les frais d'inscription à la faculté.

## **LE CAMPUS**

Il y a 30 000 étudiants sur le campus

L'université du Costa Rica est la plus réputée du pays, elle se situe dans le quartier de San Pedro à l'extérieur de la ville de San José. On peut s'y rendre en bus, en vélo ou à pied.

### **Choisir ses cours**

Le choix des cours est la seule difficulté, il faut acheter « el guia de cursos y horarios » pour réfléchir aux cours que l'on choisit. Il est préférable d'en choisir au moins six au début puisque beaucoup sont refusés. Il faudra qu'au moins trois cours soient acceptés pour ne pas devoir en choisir d'autres. Pour certains cours, il y a des réquisitoires c'est-à-dire qu'il faut des connaissances préalables pour suivre le cours. Attention si les cours ne vous plaisent pas, vous n'avez qu'une semaine pour les changer.

En ce qui concerne les dates, il est préférable de venir au moins deux à quatre semaines à l'avance pour s'installer et prendre contact avec l'université et notamment le service des relations internationales. Les cours commencent en général la première semaine d'Août.

### **La vie étudiante**

Prendre le déjeuner à l'université est très agréable puisqu'il y a une végétation luxuriante et de grands espaces verts. Il y a des snacks, un stade de football et deux bibliothèques. Il s'agit vraiment d'un grand campus.

## **SE LOGER**

Les prix des appartements aux Costa Rica restent assez élevés, vous pourrez trouver de 100 à 400 dollars par mois pour des appartements de qualités très variées. La qualité ne va pas forcément avec le prix. Il faut faire attention à l'endroit où l'appartement se situe, pour cela, demandez aux étudiants « ticos » qui sont vos camarades de vous aiguiller sur votre choix car ils sauront vous indiquer si le quartier est dangereux ou non. Ce qui est souvent le plus intéressant au niveau du prix, de l'ambiance et de la qualité, ce sont les collocations qui seront autour des 200 dollars par personne et par mois.

## **SE DÉPLACER**

### **Se rendre dans le pays**

Il faut prendre son billet longtemps à l'avance pour qu'il soit le moins cher possible, il faut essayer de partir pendant une période non touristique. L'agence de voyage Crolard à Annecy vous permettra d'avoir un bon prix ainsi qu'un personnel compétent (demandez Bernard). L'aéroport de Juan Santamaria – San José est à proximité de la capitale. De nombreuses compagnies de taxi pourront vous emmener en ville pour environ 10 dollars. Il y a aussi des « microbus » qui ne coûteront que 0,50 dollar.

### **Sur place et dans le pays**

#### **Le bus :**

- En ville :

Le réseau est très dense à San José, mais pratiquement inexistant dans les autres villes souvent trop petites. On paie le billet au chauffeur, et pour demander l'arrêt il faut crier : « la parada ! » ou siffler si personne ne le fait.

- Entre les villes :

Le réseau couvre à peu près tout le pays et il est très facile et bon marché de se déplacer grâce à ce moyen de transport. Tous les bus sauf les directs peuvent être stoppés du bord de la route sur un signe. Le principal inconvénient des bus est qu'ils sont lents et font de nombreux détours : il faut donc bien prévoir son trajet.

- Quelques compagnies de bus :

Interbus ([www.costaricapass.com](http://www.costaricapass.com) ou [www.interbusonline.com](http://www.interbusonline.com), tél : 283 5573)

Fantasy Tours/Gray Line ( [www.fantasy.co.cr](http://www.fantasy.co.cr) ou [www.graylinecostarica.com](http://www.graylinecostarica.com), tél : 220 2126)

#### **Autostop :**

Il est très pratiqué surtout à la campagne sur tous types de routes et dans tous types de véhicules mais inutile sur les grands axes.

L'autostop permet de faire des rencontres (tout comme le bus) et de parfois gagner du temps mais attention aux mauvaises surprises...

#### **Taxi :**

Les taxis sont nombreux, de couleur rouge foncé avec un triangle jaune sur la portière, ils peuvent vous conduire partout, c'est une question de prix. Il faut compter 300 colons le kilomètre environ : ex : Aéroport-Centre de San José : 15 €.

#### **Où trouver des cartes et plans ?**

ICT (instituto costarricense de turismo) tél : 299 5800 : Kiosque sous la plaza de Cultura à San José (cartes peu précises mais gratuites)

Instituto Nacional Geografico : à San José tél : 257 7798. Cartes topo et plans.

## **COMMUNIQUER**

### **Téléphone**

Appeler de la France au pays étranger / +506 (environ 1 € / min)

Appeler du pays étranger en France / +33 (environ 1,4 € / min)

Carte téléphonique (6 €)

Le téléphone portable est très pratique mais il sert surtout à communiquer avec les amis du pays et non pour l'étranger où le téléphone portable sera plus coûteux que les téléphones fixes dans les cyber cafés. Eviter la poste car cela fonctionne très mal.

### **Internet**

Il est très facile de rencontrer des cyber cafés un peu partout au Costa Rica. Les prix sont de 0,40€ / h à 4€ / h. L'accès à Internet est gratuit pour les étudiants en géographie de l'université. Il n'y a aucun problème de communication avec internet.

## **GÉRER SON ARGENT**

### **Banques**

La Banque Nationale du Costa Rica accepte les euros pour le change mais il est malgré tout préférable de changer ses euros en dollars avant de partir puisqu'il sont très utilisés au Costa Rica (essayez malgré cela de toujours payer en Colons, le dollar signifie que vous êtes riche et étasunien, les prix seront facilement deux fois plus élevés). L'ouverture d'un compte est très compliquée puisque l'on a un visa seulement pour un an. La banque demande par exemple une lettre de l'université, d'un ami ainsi que d'autres modalités. Le meilleur moyen reste les travellers chèques en dollars qui sont remboursés en cas de perte ou de vol et qui sont acceptés dans de nombreux endroits.

### **Cartes bancaires**

Il est conseillé pour partir au Costa Rica de prendre un carte bancaire Visa. Les Mastercards ne sont pas acceptées et dans certaines villes, il est même impossible de retirer de l'argent. Les commissions de retrait sont différentes selon la banque à laquelle vous appartenez en France (environ 3€ fixes et un pourcentage de 3%). Il peut donc être plus rentable de se créer un compte sur place.

## GÉRER SA SANTÉ

### **Quelques généralités sur le système de santé du pays**

Il faut savoir que le Costa Rica est un pays tropical, les maladies comme le paludisme et la dengue sont fréquentes. Il faut donc faire très attention à se protéger des insectes et boire de l'eau en bouteille.

### **Assurances**

Voir encadré formalités administratives (les assurances et la santé). En ce qui concerne la complémentaire, vous pouvez prendre par exemple la SII avec la Smerra qui coûtent environ 400 euros pour l'année et vous êtes tout couvert.

### **En cas de problèmes de santé**

Hôpitaux publics à San José :

- San Juan de Dios : 257-62-82
- México : 232-61-22

Hôpitaux privés à San José

- Clinica Biblica : 257-52-52
- Clinica Catolica : 283-66-16

### **En cas d'accident**

Le 911 est le numéro d'appel centralisé des urgences qui couvre quasiment la totalité du pays.

## DÉPENSER AU QUOTIDIEN

### **Budget moyen mensuel (en euros)**

De 300 à 600 euros tout compris

#### **Nourriture**

|               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| Eau minérale  | <b>500 colons (0,70€)</b>             |
| hamburger     | <b>2000 colons (3 €)</b>              |
| Restau U      | <b>1500 colons (2,5€) déconseillé</b> |
| Bière         | <b>500 colons (0,70€)</b>             |
| café          | <b>300 colons (0,45€)</b>             |
| Jus de fruits | <b>500 colons (0,70€)</b>             |

#### **Transports**

|           |   |
|-----------|---|
| Bus       | <b>Abordable</b>  |
| Carburant | <b>Super : 430 colons (0,66€)<br/>Diesel : 300 colons (0,45€)</b> |

#### **Sorties**

|                 |  |
|-----------------|--|
| Restaurant      | <b>3000 colons (4,5€) à 6000 colons (9€)</b> |
| Cinéma          | <b>3000 colons (4 à 5€)</b>                  |
| Musées          | <b>5000 colons (7,5€)</b>                    |
| Parcs nationaux | <b>5000 à 9000 colons (7 à 12€)</b>          |

## VIVRE AU RYTHME DU PAYS / DE LA VILLE

### **Les repas**

L'alimentation de base est constituée de riz, de haricots noirs ou rouges, de légumes, de tapioca, de poulet, de bœuf et de poissons.

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.

Le petit déjeuner typique est le Gallo pinto, un plat de riz et de haricots noirs frits ensemble, accompagné de tortillas con natilla (des petites galettes de maïs que l'on trempe dans un bol de crème).

Le déjeuner est plus léger et se prend entre 11h et 15h.

Le plat typique est le Casado (plat que l'homme est en mesure d'attendre de la part de son épouse d'où le nom de « marié ») : riz, haricots rouges, plantain frit, oignons, salades de chou blanc, tomate, viande ou œufs et parfois des picadillo (viande hachée et légumes frits).

Le dîner est plus un prétexte à se rassembler autour d'une table, c'est un repas festif surtout en fin de semaine.

Quelques adresses de restaurants réputés à San José : La Cascada (à Escazu), La Masia de Tiquel (espagnol), Bastille, Le Monastère (français), Tim-Jo (asiatique), Whapin (caraïbe).

Pour les pourboires le service est généralement compris dans les tarifs mais rien n'empêche de donner quelques pièces.

### **Les bars, pubs et discothèques**

Le meilleur quartier pour sortir est celui de l'université San Pedro surtout dans la « calle de la Armadura », les horaires sont identiques à ceux en France jusqu'à 2/3 h pour les bars et 5/6h pour les discothèques.

Il existe un petit guide gratuit « San José Volando » qui liste les établissements et les événements.

Quelques adresses :

Bar : le Café Mundo (café resto réputé), le Jazz cafe, l'Olio pub, le Toku Escazu.

Discothèque : le Salsa 54 (danse Latino),

### **Les magasins**

Les horaires pour les boutiques et les centres commerciaux sont de 9h à 19h30, et sont fermés de 12h à 14h.

Les centres commerciaux se trouvent plus sur le quartier huppé de Escazu.

Adresses : Le Mercado central, on peut y trouver tout types d'articles, souvenirs ou autre à des prix intéressants. Et à côté on trouve le Mercado Borbon pour l'alimentation.

### **Les jours fériés**

Le 1er Janvier : Nouvel An

Le 11 Avril : Jour de Juan Santamaria (héros national)

Les 5 et 6 Avril : Jeudi et Vendredi Saints

Le 1er Mai : Fête du Travail

Le 25 Juillet : Annexion du parti de Nicoya au Costa Rica

Le 2 Août : Jour de Notre Dame des Anges

Le 15 Août : Ascension et Fête des Mères

Le 15 Septembre : Fête de l'Indépendance

Le 12 Octobre : Journée de la Diversité Culturelle

Le 25 Décembre : Noël

## VISITER

(voir aussi l'encadré « se déplacer »)

Les choses à voir dans :

San José :

- Le musée de l'or : une des plus belles collections d'objets en or d'Amérique latine.
- Le musée de Jade : musée précolombien.
- Le Musée national : aperçu général du Costa Rica (il y a une volière à papillons juste en dessous)
- Visiter le centre-ville : la avenida Central (piétonne), la plaza de cultura
- Les vieux quartiers historiques de Amon et Otoya qui ont beaucoup de charme et où on peut boire un verre au Café Mundo.
- Les quartiers El Pueblo et Escazu.

La région de la vallée centrale (région de San José) :

- Les cratères des volcans Irazu, Turrialba et Poas.
- Les cascades de La Paz.
- Visiter une plantation de café.
- La vallée d'Orosi, le jardin botanique Lankester et le lac de Cachi.
- Les monuments précolombiens de Guayabo.

La région caraïbe (côte Est) :

- Visiter Tortugero, le village, le parc national, la lagune, voir la ponte des tortues.
- Visiter Cahuita, le village, le parc national et la « playa blanca », la ferme à papillon.
- Visiter Puerto Viejo, le village et le port où la nuit est festive, la Playa Cocles, la piste jusqu'à Manzanillo.
- Aller à Penshurst pour voir les paresseux.

Les Cordillères du Sud-est :

- Observer les quetzals (oiseau emblème du pays) dans la forêt des nuages.
- Visiter les jardins de Wilson vers San Vito.
- Monter en haut du Cerro Chirripo.

La région du Golfo Dulce (Sud du pays) :

- Visiter le parc national Corcovado (un des plus riche du monde).
- Aller à Puerto Jiménez où on peut faire la traversée du Golfo Dulce.

La côte Pacifique :

- Le parc national Manuel Antonio avec la Playa Espadillas Sur et Gemetas.
- Le parc national Carara.
- Visiter Pueblo Antiguo à Villa Caletas.
- Observer au moins un coucher de soleil.

Le Guanacaste (Nord-ouest du pays) :

- Les réserves de Monteverde et de Santa Elena.
- Le volcan Rincon de la Vieja qui est encore actif.
- La région de La Fortuna avec le volcan Arenal et ses sources thermales.
- Le parc national Santa Rosa pour observer la forêt tropical sèche.

La péninsule de Nicoya (ouest du pays) :

- Le parc national Las Bautas et voir la ponte des tortues luth à Playa Langosta à Tamarindo.
- La réserve de Cabo Blanco à Cabuya, le plus ancien parc naturel du pays.
- Aller à Montezuma pour les plages et l'ambiance festive.

Les grandes plaines du Nord :

- Le refuge de Cano Negro où il y a une très belle lagune et beaucoup d'animaux.
- La rivière Sarapiquí et le village de Puerto Viejo de Sarapiquí avec ses plages et l'ambiance festive.

## Les manifestations

### Juillet :

- Vers le 16 : Fête de la Vierge de la Mer à Puntarena. Une barque fleurie mène la procession de la Vierge dans le Golf de Nicoya. Musiques, Feux d'artifice,...
- Le 25 : Jour férié, de nombreuses fêtes et corridas sont organisées en l'honneur de la commémoration de l'annexion de la province de Guanacaste.

### Août :

- Le 2 : Fête de la vierge noire. Immense fête religieuse, des gens de toute l'Amérique centrale viennent à San José pour faire le pèlerinage à pied jusqu'à Cartago dans la nuit et assister à la messe sur la place de la Negrita.

### Septembre :

- le 15 : Fête nationale de l'Indépendance. Une Flamme de la Liberté part du Guatemala et traverse l'Amérique centrale pour arrivée à Cartago à 18h précise le 14.

### Octobre :

- semaine du 10 : Carnaval de Limon.
- le 13: Fiesta del Maiz à Upala. On élit la reine du Maïs parmi des jeunes filles en costumes.
- le 31 : la Noche de las brujas, semblable à Halloween et très fêtée à Escazu.

### Décembre :

- les deux premières semaines du mois se déroule le Festival international de danse à San José.
- Le 8 : fête de l'Immaculée Conception avec célébrations religieuses et réjouissances dans tout le pays ; Les manifestations les plus importantes sont à Jesus Maria de San Mateo (province d'Alajuela).
- Semaine du 12 : Fiesta de la Yeguita à Nicoya. Tradition indienne.
- du 25 au 31 : Fête populaire à Zapote (San José). Feux d'artifice et fêtes foraines pour clore l'année, une grande parade équestre le 26, et un carnaval avec parade le 27.

Sans compter de nombreuses fêtes populaires au détour des nombreux villages alentours.

### Un étudiant de l'IER en revient

**Alexandre Garon**  
**Mail : alexgaron@hotmail.com**  
**Promotion 15**

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

### **Adresses utiles là-bas :**

-Ambassade de France : Apartado 10177. Quartier de Curridabat  
1000 San José

Tél :234 4167

[www.ambafrance-cr.org](http://www.ambafrance-cr.org)

-Instituto Costarricense de Turismo: Plaza de la Cultura, calle5,  
Avenida Central et Segunda, 11eme étage.

Tél : 299 5800

[www.visitcostarica.com](http://www.visitcostarica.com) (site en anglais)

### **Sites utiles :**

[www.imagenes-tropicales](http://www.imagenes-tropicales)

[www.diplomatie.fr](http://www.diplomatie.fr)

[www.guidemondialdevoyage.com](http://www.guidemondialdevoyage.com)

[www.douane.gouv.fr](http://www.douane.gouv.fr)

[www.easyvoyage.com](http://www.easyvoyage.com)

[www.travelsante.com](http://www.travelsante.com)

[www.voyagermoinscher.com](http://www.voyagermoinscher.com)

### **Quelques bouquins guides :**

Le petit Futé Costa Rica, édition 2008.

Grand guide du Costa Rica, Gallimard, 2001.

Costa Rica, de Francis Giguère, Ulysse, 2001.