

LE TEMPS Week-end



Costa Rica

A la découverte du paradis vert

OLIVIER JOLY

VOYAGE De part et d'autre du canot qui glisse tranquillement le long du rio Pacuare, le voyageur découvre une faune et une flore abondantes. Depuis vingt ans, le Costa Rica mise sur un

tourisme respectueux de l'environnement, lui qui abrite 6% de la biodiversité mondiale. «Pura vida» (vie pure): la devise du pays se résume à la perfection de la nature. ●●● PAGES 16-17

SPORT LES GRIS-GRIS DE LA RÉUSSITE

Des ventouses pour mieux récupérer? Des bandes adhésives pour traiter une blessure? Les techniques utilisées par les sportifs d'élite pour booster leurs performances abondent. Entre gris-gris et thérapies farfelues, entre effet placebo et effet d'intimidation, comment mesurer leur réelle efficacité? ●●● PAGE 20



DOUCEURS MERINGUES EN FOLIE

Le dessert emblématique des montagnes suisses fait des émules dans la sphère des foodistas. Colorées, saupoudrées, bombées ou allongées, les meringues se réinventent au gré des inspirations des chefs pâtisseries. A Genève et Lausanne, deux jeunes entrepreneuses proposent une version mini, neuf arômes au choix. ●●● PAGE 21



ARCHITECTURE LA STRATÉGIE DE LA TENTE

A Paris, l'exposition «Habiter le campement» explore différents types de camps. Des tentes de réfugiés aux campings festifs des festivaliers, les camps hébergent des réalités très éloignées. Prévu pour être éphémère, les installations de fortune s'imposent souvent dans la durée. Comment se les approprier? ●●● PAGE 22



L'été des livres. Chanteur devenu écrivain, Moby signe «Porcelain», une autobiographie qui raconte ses débuts, l'envolée de sa carrière et les aléas de la création musicale. ●●● PAGE 23

L'aventure écologique entre Caraïbes et Pacifique

Le Costa Rica a pris un virage écologique depuis vingt ans. Avec ses espaces protégés et ses écolodges, il attire les amoureux de la nature

TEXTES ET PHOTOS D'OLIVIER JOLY



► En fin d'après-midi, la nature donne un concert au Pacuare Lodge. Une pluie tropicale s'invite dans la forêt primaire. Le long d'un sentier serpentant entre ruisseaux et cascades, sous le couvert des arbres, les promeneurs sentent à peine les gouttes tièdes leur glisser dans le cou. Le grondement de la rivière au loin se mêle à la mélodie de l'ondée sur les feuilles. Les troncs résonnent de coups de becs. Les oiseaux entonnent des chants inconnus, les rainettes coassent sans gêne, les singes souhaitent bonne nuit à la cantonade. Il devient impossible de distinguer si cette symphonie vient du ciel ou de la terre. Petite musique de nuit, version Costa Rica.

Pour comprendre le caractère particulier de ce pays d'Amérique centrale, cité en exemple pour son action écologique lors de la dernière COP21, il suffit de quelques chiffres: à peine plus grand que la Suisse (51100 km²), il abrite 6% de la biodiversité mondiale. Un quart de son territoire est protégé. Il compte 27 parcs nationaux, 13 réserves naturelles, 12 réserves forestières et 123 réserves écologiques privées... C'est un monde en soi. Pour vivre l'aventure exceptionnelle de ce tête-à-tête avec la nature, on peut commencer par embarquer dans un raft, le long du rio Pacuare.

L'apprentissage du rafting est rapide, même pour qui n'entend pas l'espagnol velouté des Costaricains. Tous les guides parlent un anglais parfait. Et s'initient au français en un temps record. «Avant», «arrière», deux mots suffisent pour se former à l'art de la pagaie. Quand les rochers émergent à la surface des rapides, classés de 2 à 4 sur une échelle de 5, l'éclaireur sort le mot magique: «Sécurité!» Il incite tous les

pagayeurs à bondir au fond du bateau. Précision: à la fin de mars, aucun touriste n'était encore tombé à l'eau. Sauf ceux qui cherchaient à impressionner madame. Avant de remonter à bord tout sourire.

Abondante biodiversité

Le rio Pacuare coule sur le flanc caribéen du Costa Rica, le plus vert. Sur ses rives, les arbres sont gigantesques. Ils abritent la plupart des 850 oiseaux du pays. Mais aussi nombre des 230 mammifères, sans compter quelque 34000 insectes. Un regard en l'air, voici un toucan. Il glisse sur l'eau turquoise et saisit un iguane. C'est un véritable safari, sans les minibus. Alors que les pagayeurs d'un jour descendent du raft, ils entendent un bruit sourd à leurs pieds: c'est un superbe serpent, deux mètres à vue d'œil, tombé d'un arbre après s'être offert une omelette d'œufs crus. Le guide s'en fait une écharpe pour rire: «Pura vida»... Vie pure! L'expres-

sion préférée des locaux, devenue la devise marketing de tout un pays.

Aucune crainte à avoir devant ce serpent: ici, il est interdit de nourrir les animaux. Tout comme de les chasser ou de fumer sur l'ensemble de la réserve naturelle (340 hectares). «L'établissement a obtenu cinq feuilles de la part de l'Office national du tourisme, le grade le plus élevé en termes de respect de l'environnement, explique Willmann Solano, le manager. L'eau et l'électricité proviennent de la captation d'un ruisseau. Les bungalows sont très aérés, de manière à n'utiliser ni ventilateur ni air conditionné. Le restaurant est éclairé aux bougies... que nous éteignons à 22 heures, pour le respect de la faune nocturne.» La moustiquaire qui entoure les chambres permet de laisser les fenêtres ouvertes nuit et jour. A l'heure du dîner, le personnel allume une nuée de chandelles, donnant à ce nid d'amour un air plus que romantique. Six

des 18 bungalows abritent même une petite piscine sur la terrasse, face à la jungle.

Copropriété du Suisse Daniel Peyer jusqu'en 2006, le Pacuare Lodge allie luxe et conscience écologique: au fil des ans, une partie de ses bénéfices ont été consacrés à l'achat de nouvelles terres. Ajoutées à d'autres réserves naturelles, elles ont permis de créer un couloir écologique qui relie désormais le nord et le sud du pays. Le manager sort son ordinateur. Et montre avec fierté les images de caméras infrarouges placées à trois kilomètres du lodge: jaguars, pumas, ocelots, tapirs et cerfs y défilent dans un merveilleux ballet nocturne. Aidé de ces images, l'hôtel propose des programmes éducatifs pour les enfants indigènes des villages voisins.

Armée abolie

Le Costa Rica n'a plus d'armée depuis 1948, ce qui lui vaut le surnom de «Suisse de l'Amérique

centrale». Après des années d'abattage forestier pour favoriser la culture du café et de la banane, la nature est protégée noir sur blanc dans la Constitution depuis 1994. Résultat: les écolodges fleurissent sur tout le territoire, attirant toujours plus de touristes (2,5 millions par an). Ils proposent d'incroyables parcours de tyrolienne à fleur de canopée, des ponts suspendus, des sentiers éducatifs, des balades à cheval, des descentes de canyoning, des circuits d'observation de la faune... Même les producteurs de café ont choisi de se tourner vers le tourisme rural pour améliorer leur quotidien. Et chacun, ici, semble posséder une longue-vue pour guetter les oiseaux.

Le pays peut se vanter d'être alphabétisé à 98%. Mêlant géographie, biologie, anglais et instruction civique, le tourisme est une matière enseignée dès le collège. Les enfants connaissent par cœur le nom des volcans et des parcs

Ci-contre, de gauche à droite:

Au Pacuare Lodge, un hôtel reconnu pour son respect de l'environnement, les cottages sont éclairés à la bougie.

Le cassique de Montezuma («Psarocolius montezuma»), l'un des innombrables oiseaux colorés qu'il est facile d'observer dans les parcs naturels.



«Les bungalows sont très aérés, de manière à n'utiliser ni ventilateur ni air conditionné. Le restaurant est éclairé



Ci-contre, de gauche à droite:

Genre de fourmilier des forêts sèches d'Amérique centrale, peu farouche et inoffensif, le tamandua se nourrit aussi de termites et d'abeilles.

Symbole du pays pour sa parfaite forme conique, le volcan Arenal n'est plus en éruption depuis 2010. Mais il reste un des lieux touristiques les plus envoûtants.

Au Pacuare Lodge, un des fleurons de l'écotourisme, le nid est une cabane située à vingt mètres de haut, où prendre ses repas dans un cadre unique.

nationaux. Une Université de la terre a par ailleurs été créée il y a trente ans. Elle a aidé le pays à utiliser les crédits carbone des entreprises polluantes pour replanter des millions d'arbres. Si bien qu'aujourd'hui les forêts recouvrent la moitié du pays. Grâce à une géographie montagneuse, aux rivières, aux volcans et aux vents forts soufflant sur cet isthme étroit, le Costa Rica parvient par ailleurs à produire 98% de son électricité à partir d'énergies renouvelables. En août 2015, le pays a tenu 94 jours en autonomie énergétique. Autant de performances qui compensent la pollution agricole et celle des transports.

Eric et Nathalie, un couple de Français installé dans la vallée centrale, parcourt le pays pour militer contre un projet récent d'introduction de maïs génétiquement modifié. «A ce jour, 77 des 81 municipalités du pays se sont déclarées territoire sans OGM. C'est le signe qu'il existe une vraie

conscience écologique. On ne trouve pas ici de mégaconcession énergétique, ni de monoculture», expliquent-ils. Eux militent pour la protection de la biodiversité et la production de semences gratuites au sein de l'association française Kokopelli. Mais leur grande passion, ce sont ces abeilles de l'espèce *Melipona*, qui produisent un miel médicinal dans les ruches en bois de leur jardin. Son goût citronné est divin.

Rivière thermique et volcans

En 2012, un hôtel en forme de soucoupe volante s'est posé au-dessus d'une zone de forêt sèche à Rio Perdido, au nord du pays. Propriété de l'architecte Efraim Saragovia, ce lodge offre un autre exemple d'intégration écologique avec ses bungalows disséminés dans les futaies et son restaurant, dont l'architecture sphérique, ouverte aux vents, rend inutile l'usage de la climatisation. L'établissement tire son succès de la rivière thermique du

même nom, nichée dans un canyon. Avec son eau oscillant entre 32°C et 40°C, elle rend délicieuses les baignades au crépuscule. Le VTT, la tyrolienne et la descente de rivière sur des bouées comptent parmi les autres musts de l'hôtel. Pour qui préférerait les boîtes de nuit, la plus proche est à deux heures de route.

Les eaux du rio Perdido sont chauffées par le volcan Miravalles, l'un des dix hauts volcans du Costa Rica, dont la silhouette domine la région. Le roi incontesté reste l'Arenal, à la parfaite forme conique. Eduardo, guide naturaliste, raconte comment sa famille a été surprise, comme tant d'autres, par la grande éruption de 1968. «Jusqu'à cette date, les habitants de la région ignoraient qu'il s'agissait d'un volcan en activité. Ils l'appelaient la montaña. Un jour, des vachers sont venus prévenir qu'il se préparait un phénomène inquiétant: ils avaient vu tous les animaux (rats laveurs, coatis, iguanes...)

fuir les lieux. On leur a presque ri au nez: à l'époque, on n'écouit pas assez la nature.» Il y eut 88 morts. Le volcan est resté en éruption jusqu'en 2010.

Pays de centenaires

Le Costa Rica charme aujourd'hui toutes sortes d'amateurs de nature. La côte Pacifique, avec ses rouleaux et ses villages néo-babas cools, est le paradis des surfeurs. Comme les animaux de la forêt, ces baroudeurs sportifs sortent le matin et le soir, quand la chaleur baisse. Il est tentant de terminer un voyage sur les plages dorées de la péninsule de Nicoya. La traversée en ferry, parmi les pélicans et les frégates, offre un moment d'une incroyable sérénité. Autrefois ignorée des touristes, cette petite terre d'agriculture traditionnelle, d'élevage familial et de cueillette, constitue l'une des cinq zones bleues de la planète, ces régions où fleurissent les centenaires. A Nicoya, 13% de la population a plus de 90 ans, 5% plus de 100 ans.

Les habitants le savent et en sont fiers. Wilber Villegas (74 ans) nous convie à une réunion de famille dont sa mère, Sara (94 ans), est la figure centrale. Ils se retrouvent ainsi, chaque mercredi, cotisant un dollar pour s'offrir une sortie de fin d'année. Leurs rendez-vous débutent par une bénédiction, puis un hommage à leur région: «Chère Guanacaste, toi qui nous a toujours donné le soleil, les nuages et le vent...» En les voyant communier ainsi avec l'environnement, ces mots de Willmann Solano refont surface: «La philosophie de notre lodge, comme celle de ce pays, repose sur les quatre C: conservation, commerce, mais aussi culture et communauté.» L'après-midi s'achève par des pas de danse, au son d'une cumbia qui s'unit au chant des oiseaux. ■



Ci-contre, de gauche à droite:

De nombreux parcs proposent des randonnées en forêt empruntant des ponts suspendus. Ici, dans la région du volcan Arenal.

Bain matinal dans les sources chaudes entourant le lodge Rio Perdido, au nord du pays.



YALLER

Depuis Genève, le plus simple est de se rendre à San José via Madrid (Iberia). Le voyage dure 14 heures, pour environ 800 francs. Sur place, on trouve tous les loueurs de voitures internationaux. Le pays se prête parfaitement à la découverte en véhicule individuel.

S'ORGANISER

Voyageurs du monde propose des circuits individuels sur mesure, incluant notamment des séjours au Pacuare Lodge, à Rio Perdido et à l'Observatory Lodge, sur les flancs du volcan Arenal. Le tarif varie de 4350 francs (9 jours) à 6000 francs environ (15 jours). Ce tour-opérateur haut de gamme dispose d'une agence à Genève. Voyageurs du monde, rue de la Rôtisserie 19, Genève, 022 518 04 94.

Pour joindre directement un spécialiste du Costa Rica, à Paris: +33 183647938, www.voyageursdumonde.fr