



El Valle de Antón : un village paisible aux attraits multiples

Dernière mise à jour le 28/09/2023

A quelques kilomètres de Panama City, El Valle de Antón, niché dans un cratère et entouré de montagnes, offre une multitude d'activités.

En bref : Apprécié des locaux pour son climat, ce petit village niché au milieu d'un relief volcanique propose de belles découvertes lors de votre voyage. A 2h30 de route de Panama City, El Valle de Antón constitue une étape à part entière pour tous, en début ou en fin de voyage.

A 2h15 de route de Panama City, dans la région de Coclé, **El Valle de Antón** (en français la « vallée d'Antón ») est niché à 600 mètres d'altitude dans un cratère de volcan éteint.

Entouré de montagnes, ce village bien développé pour les visiteurs voyageant en voiture offre diverses activités et hébergements comme des auberges de jeunesse, des bed & breakfasts et des hôtels pour [se loger](#). Profitez des meilleures offres ainsi que du magnifique paysage volcanique.

Parmi les nombreuses randonnées autour du cratère et dans la région, riche d'une faune et d'une flore variées, vous trouverez une multitude de beautés naturelles explorables seul. Canyons, cascades, sentiers sur crêtes spectaculaires, un dépaysement total pour les amoureux de la nature. Voyagez à **El Valle de Antón** où la température moyenne est comprise entre 18 et 24 °C toute l'année. C'est une des destinations pour la détente et le sport.

El Valle de Antón et son centre

Comment s'y rendre ?

Lors de votre voyage au Panama, n'oubliez pas de faire ce petit détour par **El Valle de Antón** situé à deux heures et demi seulement de la capitale et doté d'une végétation luxuriante. Le lieu idéal pour une première (ou dernière) étape lors de votre road trip ou vos vacances au Panama.

En quittant la Panaméricaine, prenez la route sur la droite au niveau de la ville de Las Uvas. Après vingt minutes de route sinueuse, vous aurez un avant-goût de ce qui vous attend au cœur du cratère.

Si vous pensez louer un véhicule, demandez-nous [un devis gratuit](#). Cela vous facilitera grandement l'exploration de la région volcanique et ses alentours. La Lagune de San Carlos, à quelques kilomètres (routes à couper le souffle) du village, est très prisée des locaux en fin de semaine pour partager un barbecue en famille et camper avec son propre matériel. Sans compter que vous ne serez qu'à une demi-heure de la côte pacifique et ses longues plages de sable.

Le marché artisanal, place centrale de El Valle de Antón

A votre arrivée dans village, il est situé le long de l'avenue centrale. Il est très facile de s'y garer. Vous arriverez aux abords du marché. Aux côtés des **produits artisanaux** sont aussi proposés des hamacs de toutes les couleurs et des chapeaux traditionnels, entre autres. On y trouve également des fruits et légumes frais.

On flâne au milieu de **stands colorés** de plantes du marché artisanales. Non loin du marché, vous pouvez en outre rejoindre le jardin d'orchidées qui possède près de 150 espèces de fleurs afin de les réintroduire dans leur milieu naturel.

Le « mariposario » : la serre à papillons

A El Valle de Antón, tout est facile à visiter et les panneaux à tous les coins de rues aident grandement à l'orientation. Très connue, la **serre à papillons** n'abrite pas moins de 120 espèces de papillons qui jouissent du doux climat printanier tout au long



de l'année. Située à quelques rues du marché et dotée d'un parking, la serre a pour mission de préserver et éduquer sur l'importance des papillons pour notre écosystème. L'équipe ToutPanama recommande sa visite aux voyageurs.

Le saviez-vous ?

Parmi les origines du mot Panamá, certains pensent que cela signifie « abondance de papillons ».



Les sources thermales

De son passé volcanique, El Valle de Antón a hérité de **sources chaudes**. Des thermes équipées de bassins d'eau d'origine volcanique à 40 °C ont vu le jour dans ce décor naturel paradisiaque. En échange d'une entrée pas chère à 3.00 USD, les thermes de Pozos vous invitent à vous faire un masque de boue régénérant pour ensuite vous délasser dans un des bassins.

Un des meilleurs endroits juste après avoir effectué sa randonnée à **El Valle de Antón**.

Des randonnées pour tous les goûts

La India Dormida



les indigènes il y a des milliers d'années.

La India Dormida, qui signifie l'« indienne endormie », est la [randonnée](#) la plus populaire de El Valle de Antón. Une des incontournables pour profiter du lever de soleil sur toute la vallée. Le sentier en boucle vous emmène le long de belles montagnes qui, depuis l'avenue centrale, ont la silhouette d'une indienne endormie. Regardez bien la photo, on y devine facilement sa tête, puis sa poitrine et le reste du corps. Une ressemblance à s'y méprendre.

Il existe **3 sentiers** et ils sont tous gratuits. Comptez 2 à 4 heures pour le plus long appelé « Cerro la Cruz », 2 à 3 heures pour le plus fréquenté qui est « Por la comunidad », puis 1 à 2 heures si vous décidez de partir du site historique « Piedra Pintada » où vous pouvez observer des dessins gravés dans la pierre par

Cascade de Las Mozas



A deux kilomètres de la ville passe la rivière Ancón qui se transforme en [cascades](#). Faciles à trouver au bout de l'avenue centrale grâce aux bonnes indications, ces chutes sont les plus connues du village de El Valle de Antón. D'un côté, vous pourrez admirer l'assez touristique « Chorro las Mozas ». Sinon, rejoignez les chutes du « Chorro El Macho », qui sont plus hautes et d'où vous pourrez faire de la tyrolienne ou même vous balader à travers des ponts suspendus.

Le Cerro Gaital

Souvent définie par les randonneurs comme une des plus difficiles de El Valle de Antón, la **marche du Cerro Gaital** est à coup sûr un défi à se lancer. Equipez-vous de bonnes chaussures !

Il est possible d'entamer l'ascension du Gaital soit depuis le point de départ dans le centre-ville de El Valle de Antón, soit en vous rendant un peu plus haut sur le versant si vous avez loué un véhicule, spécifiquement devant la « casita amarilla » (cabane cimentée jaune) qui fait office d'entrée du sentier. Après avoir traversé un couloir de végétation dense mais bien balisé, vous profiterez de plusieurs points de vue épiques. Depuis le premier mirador, la vue du vieux bourg qu'est El Valle de Antón est une vraie toile de maître. Pour les plus téméraires qui souhaitent profiter d'une vue panoramique sur toute la vallée et apercevoir la côte pacifique, continuez votre chemin un peu plus technique semé de parois à escalader « à quatre pattes », pour arriver au sommet du Gaital.



Vous souhaitez optimiser votre temps autour de El Valle de Antón et connaître d'autres bons plans ? Vous cherchez à réserver un hôtel sympa et visiter un autre parc national sur la route ? Vous rêvez d'une plage de sable blanc pour le farniente ou pour surfer à proximité ? Vous avez le temps pour découvrir d'autres adresses et profiter encore plus de votre séjour ? Alors participez gratuitement au [briefing quotidien](#) avec l'équipe ToutPanama et construisez un voyage sur mesure !