



La randonnée au Panama : possibilités et précautions à prendre ?

Dernière mise à jour le 21/09/2023

Avec un relief vallonné qui attire de plus en plus les marcheurs, des débutants aux plus expérimentés, le Panama vous offrira de belles randonnées. Avec ou sans guide, on vous en parle !

En bref : Pour sa faune et sa flore, ses nombreux parcs nationaux et zones protégées, le Panama est une destination idéale pour réaliser de belles randonnées. Avant de vous aventurer seul, sans guide, vérifiez bien la faisabilité avec un local ou l'équipe ToutPanama.

Adeptes des **activités sportives**, vous avez choisi la bonne destination. Au Panama, on a le choix : surf, pêche, plongée, randos, rafting, escalade, kayak, vélo...

Ici, focus sur la **randonnée** !

Randonnées au Panama avec un guide

Le pays offre de nombreuses possibilités de randos pour ceux qui aiment **se balader dans la nature** : [parcs nationaux](#), **treks** dans la jungle, randonnées en montagne : il y en a pour tous les goûts. Je vous recommande fortement de prendre un guide si votre budget vous le permet pour différentes raisons.

Sécurité et connaissance de la faune et la flore

Une question que me posent souvent les voyageurs en briefing au début de leur voyage : « *Dois-je prendre un **guide** pour mes treks et balades ?* »



Si vous avez prévu de parcourir plusieurs parcs nationaux, plusieurs sentiers de randonnée lors de votre voyage, vous n'allez pas pouvoir prendre un guide systématiquement car malgré tout, cela représente **un budget**. Il faudra peut-être choisir. C'est là que je vous donne mes conseils.

Certains animaux (quetzals, paresseux, grenouilles, toucans, sauterelles arc-en-ciel, etc.) ne sont pas faciles à repérer seul. Faire une randonnée avec un guide vous permettra de n'en louper aucun et de connaître le détail de leur habitat, de leur alimentation.

De la même manière, si vous souhaitez en savoir plus sur ce qui se cache derrière cette végétation luxuriante, le fonctionnement de chaque écosystème (Panama en compte des centaines de différents), les vertus des plantes médicinales, les fruits comestibles, les champignons, etc.

Aussi, il ne faut pas oublier que la jungle et les forêts panaméennes ne regorgent pas que de petites bêtes sympathiques. Les guides connaissent tous les animaux sans exceptions et les sentiers par cœur, ce qui est important quand ils sont mal délimités et que la végétation reprend ses droits. C'est souvent le cas sur les chemins les moins pratiqués !

Pour les plus chevronnés

Si vous êtes un très **bon marcheur** et que vous souhaitez profiter de votre séjour au Panama pour compléter votre passeport de **montagnard**, je vous recommande notamment d'aller gravir – accompagné d'un guide – le [volcan Barú](#) pour admirer le lever du soleil sur les deux océans qui bordent le Panama : les Caraïbes et l'océan Pacifique.



Les randonnées possibles sans guide

Je vais vous parler de certaines randonnées que vous pouvez réaliser par vous-même, mais restez toujours prudent. Comme je vous le disais, un guide vous montrera bien plus que votre chemin !

Le parc national métropolitain

A seulement une quinzaine de minutes en voiture de la capitale, se trouve le parc national métropolitain, c'est le parc national le plus proche de Panama City.

Vous pouvez facilement y consacrer une matinée pour parcourir les différents sentiers bien délimités qui vous permettront une première belle approche de la faune et la flore panaméennes. Vous pourrez facilement y apercevoir paresseux, papillons, différents oiseaux, quelques singes, rongeurs et une belle végétation.



Bon à savoir

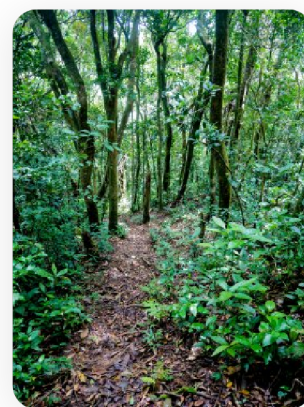
Ne ratez pas la belle vue sur la ville moderne en haut du sentier (et n'oubliez pas votre appareil photo !).

Le parc national Soberanía

Légèrement plus loin que le parc métropolitain, comptez environ 40 minutes de voiture depuis le centre-ville de [Panama City](#).

Oublié à tort par de nombreux voyageurs, il propose des sentiers de plusieurs durées différentes. Il est possible de marcher durant 6h à 8h pour ceux qui veulent, ou bien simplement se balader en pleine forêt tropicale. A travers ses arbres immenses, lianes et plantes toutes aussi exubérantes les unes que les autres et ainsi profiter de cette expérience « nature » réalisable depuis la capitale.

De plus, le parc abrite un grand nombre d'espèces animales. Soyez attentif et silencieux, vous observerez certainement les moins farouches !



Le parc Altos de Campana

Situé à 1h30 de route de la capitale, ce parc national propose lui aussi de randonner par vous-même. Peu visité des touristes, vous croiserez très probablement peu de marcheurs.

Le sentier le plus connu est « *El Sendero La Cruz* ». Il vous emmènera à environ 1 000m d'altitude. Un sentier pas très **technique**



qui grimpe pendant environ 1h30 pour arriver à la croix (*la cruz*), d'où vous pourrez admirer les montagnes environnantes, Punta Chame et l'océan Pacifique.

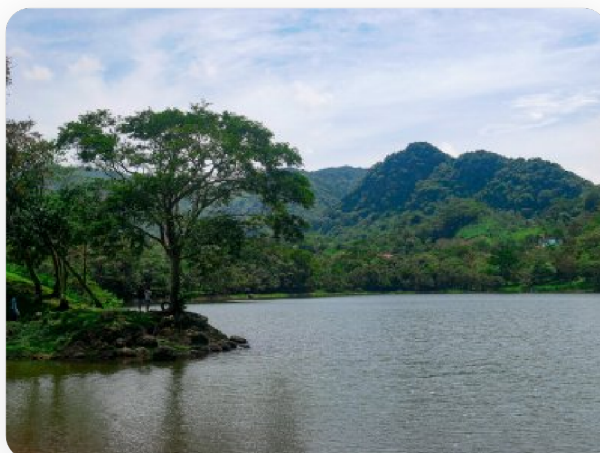
Bien entendu, la faune et la flore y sont toujours très tropicales !



La Laguna de San Carlos et le Cerro Picacho

En continuant la route sur la Panaméricaine, prenez direction La Laguna de San Carlos. Cette lagune est connue et appréciée des locaux pour faire du camping et/ou pique-niquer, mais elle est surtout entourée de montagnes et les randonnées possibles y sont nombreuses.

La plus facile à faire par soi-même sans accompagnement est de se rendre jusqu'au **sommet** du Cerro Picacho (1 100m d'altitude). Il vous faudra près de 2 heures de marche pour accomplir ce petit challenge d'un niveau modéré.



Des [hébergements](#) sont disponibles si vous êtes séduit par la beauté du lieu au point de vouloir y passer la nuit.

La India Dormida

Direction El Valle de Antón, petit village de montagne niché au cœur d'un **cratère endormi**. Il est possible de se rendre au sommet de cette montagne célèbre pour sa forme d'indienne endormie, « *India Dormida* ».

C'est depuis la rue principale de El Valle de Antón que vous pourrez l'apercevoir et ne manquez pas de prendre votre photo souvenir.

Comptez environ 1h30 pour arriver sur « la tête de madame », la randonnée débute à travers la forêt sur un chemin plutôt ombragé. Cascades (idéales pour s'y rafraîchir au retour) et pétroglyphes seront au rendez-vous avant de prendre un peu de



hauteur et finir la marche en « herbes courtes » (attention au soleil). Une fois en haut, vous dominerez toute la vallée et l'océan Pacifique au loin. Si vous le souhaitez, il est possible de continuer votre randonnée jusqu'à une croix en contrebas.

El Valle de Antón propose plusieurs options de logements. N'hésitez pas à contacter les [hôtels affiliés](#) au Réseau Solidaire ToutPanama.

La Yeguada et La Silampa

Une région très appréciée des Panaméens, et vous comprendrez vite pourquoi en vous y rendant. Seul bémol : très peu d'offre hôtelière (à ce jour). La meilleure solution reste alors de se loger à Santa Fe ou encore Santiago. L'autre alternative est [le camping](#).



Une fois que vous arriverez en véhicule face au terrain de camping et la lagune de la Yeguada, continuez votre chemin sur la droite. Vous trouverez rapidement des panneaux indiquant une **cascade** (sinon, demandez sur place votre route). Un parking est disponible pour ensuite partir se balader. Une trentaine de minutes suffiront pour admirer une belle cascade où vous pourrez vous baigner. En continuant le chemin, vous trouverez un petit barrage et un **fleuve** au bord duquel vous pourrez marcher et éventuellement vous rafraîchir.

Revenez maintenant sur vos pas et reprenez votre véhicule pour rouler encore 30 minutes à peine en direction de Chitra. Une belle randonnée à la récompense magnifique vous y attend. Peu avant Chitra, vous verrez une maison abandonnée en bord de route et de quoi stationner sur votre droite. C'est ici que l'on vous donnera l'accès à cette finca privée pour débiter la randonnée. Près de 2 heures de **grimpette** et vous arriverez à une cascade aux couleurs magnifiques où vous pourrez faire quelques plongeurs et de superbes photos.

Mon conseil

Évitez le week-end, car de nombreux panaméens prennent d'assaut les cours d'eaux, et arrivez tôt : l'expérience sera incroyable.

La région de Chiriquí

Comment parler de randonnées sans évoquer la région de Chiriquí où les trekkings de tous niveaux sont vraiment nombreux ? Je vous en donne deux :

- La première, qui n'est pas la plus facile : [l'ascension du volcan Barú](#) (3 475 mètres d'altitude). L'ascension est possible sans guide mais requiert une **bonne préparation physique** et de se renseigner sur le **climat** en amont auprès des locaux car le temps change très rapidement. Objectif : atteindre le sommet pour admirer le lever du soleil, départ conseillé à minuit (plus ou moins 6 heures de marche) et être équipé en conséquence (là-haut, il fait froid !).
- La seconde randonnée que vous pouvez effectuer sans accompagnement : la randonnée des 3 cascades. Le point de départ est situé à environ 25 minutes en voiture du centre de Boquete. Comptez plus ou moins 2h30 de marche pour découvrir quelques cascades. La fin de marche est légèrement plus technique mais ne présente pas une grande **difficulté**.



Des bons contacts de guides parmi les [partenaires du Réseau Solidaire](#) ou en [briefing Chez Marc](#).

Les conseils du Réseau Solidaire ToutPanama

- Quel que soit **votre niveau de marche**, renseignez-vous auprès des locaux sur la météo et en briefing ou par l'Assistance auprès de l'équipe ToutPanama. Soyez vigilant, le temps est vite changeant, notamment en saison verte, les averses tropicales peuvent transformer un sentier en torrent de boue. Comme partout, la montagne est également capricieuse, on n'est pas à l'abri de se retrouver dans un nuage de brouillard.
- Anticipez vos randonnées en partant tôt le matin, surtout si vous avez prévu un **parcours de plusieurs heures**. Pensez bien qu'il faudra faire le retour.
- Pour les randonnées longues et techniques, il est fortement recommandé de prendre un guide.

N'oubliez pas de prévoir l'équipement adéquat à vos projets de randonnées : de bonnes **chaussures de marche**, idéalement imperméables et avec de bonnes semelles ; un petit sac à dos pour éviter d'emporter toute [votre valise](#) ; des vêtements contre le froid (plusieurs voyageurs insouciants se sont faits surprendre par les températures avoisinant les 0°C en haut du volcan Barú, difficile à imaginer depuis la capitale) ; des vêtements contre la pluie, même si rien ne vaut un abri face à une averse tropicale ; du matériel de camping si vous avez prévu des **treks** de plusieurs jours ; et les indispensables : anti-moustique et crème solaire.