



Parc national au Panama : une biodiversité des plus diversifiées au monde

Dernière mise à jour le 07/01/2025

Le Panama possède une des flores et faunes les plus riches au monde grâce aux parcs nationaux qu'il possède. Quel parc national découvrir au Panama ?

En bref : Pas moins de 16 parcs nationaux abritant une faune et une flore très riche sont à découvrir sur le territoire panaméen. De la province du Darién à l'archipel de Bocas del Toro en passant par la capitale Panama City, de multiples explorations sont possibles lors de votre voyage au Panama.

L'emplacement géographique de [l'isthme de Panama](#), pont naturel à la **végétation luxuriante** entre les 2 Amériques, a permis à l'incroyable **biodiversité** des 2 continents d'entrer en relation.

Les **zones protégées** existantes au Panama (forêts tropicales, jungles, chaîne montagneuse, parc marins, plages et déserts) couvrent près de **3 millions d'hectares**, soit 35 % de la superficie totale du pays. Une partie de ces zones protégées forme **16 parcs nationaux** dont 1 international co-géré avec le Costa Rica. Pour vous donner un ordre d'idée, il y a 8 parcs nationaux en France métropolitaine.

Parcs nationaux autour du Canal

Parc national Chagres

Situé sur les provinces de Panama et Colón, ce parc est formé de 128 000 hectares de **forêts tropicales et de rivières** qui fournissent l'eau nécessaire au fleuve Chagres et au lac Gatún pour réguler le fonctionnement du Canal de Panama et alimentent en eau potable Panama City et la ville de Colón.

Parc national Soberanía

Situé sur la rive gauche du Canal de Panama, ce parc national n'est qu'à 25 km de Panama City. Il est facilement accessible en [voiture](#). Situé au cœur de la forêt tropicale entre deux affluents, le lac Gatún et le fleuve Chagres, le village de [Gamboa](#) offre un vaste **écosystème** et de nombreuses activités à découvrir. Gamboa s'est converti rapidement en une destination phare de **l'écotourisme de l'isthme** panaméen et de l'Amérique centrale.



Le parc Soberanía est un couloir **biologique** et fait la connexion du **parc national de Camino de Cruces** et des zones protégées de Colón. La « **pipeline road** » est particulièrement connue pour la diversité des espèces d'oiseaux et a conservé pendant plusieurs années consécutives le record des espèces d'oiseaux les plus identifiées en 24h. Les **mammifères** les plus communs de la région sont les singes hurleurs, les singes capucins, les agoutis (un gros rongeur), le jaguarundi (chat sauvage), le caïman et le cerf à queue blanche.



Parc naturel métropolitain

Le parc naturel métropolitain est le seul parc national situé dans une capitale. A 15 minutes en voiture de Panama City, il se compose d'une **grande superficie de forêt sèche** qui abrite de nombreuses espèces de papillons, d'oiseaux (le toucan), de reptiles et de mammifères comme le paresseux à 3 doigts (espèce endémique).

Le parc possède 3 **sentiers principaux** qui sont bien entretenus et faciles d'accès. Les sentiers comprennent aussi plusieurs **points de vue panoramiques** sur la ville de Panama City.



Parc national de Altos de Campana

Situé sur la partie ouest de la province de Panama, à 1h30 environ de Panama City [en voiture](#), couvre près de 5 000 hectares le long de la Panaméricaine, c'est le plus ancien du Panama et est considéré comme une **zone importante pour l'exploitation du Canal** avec quelques-unes de ses rivières qui rejoignent le **rio Chagres**.

La faune de ce parc est diversifiée, avec environ 40 espèces de mammifères et plus de 200 espèces d'oiseaux. Le parc abrite également 62 espèces de reptiles et 82 espèces d'amphibiens, dont les célèbres **grenouilles dorées du Panama**.



Parc national Darién

C'est le **plus grand parc national du pays**, et même d'Amérique centrale. Il couvre près de 35 % de la province du [Darién](#).

Avec ses marécages et ses mangroves qui recouvrent ses côtes, le parc s'étend sur toute la frontière avec la Colombie. Il a été déclaré **patrimoine naturel mondial par l'UNESCO** avec ses forêts montagneuses accidentées, traversées par de nombreuses rivières. Le plus haut sommet du parc est le **Cerro Tacarcuna**, qui s'élève à 1 875 mètres d'altitude. La « comarca » Emberá-Wounaan rassemble deux ethnies, les Emberá et les Wounaan, et se compose de deux territoires.

Les deux comarcas Emberá-Wounaan dans la région du Darién se trouvent l'une au pied du Cerro Tacarcuna côté Caraïbes, et l'autre côté Pacifique aux abords du fleuve Sambú. Ces peuples vivent traditionnellement le long des rivières et leur vie est tournée sur la nature. Si vivre une expérience dans un des endroits reculés d'Amérique latine et à l'abri du tourisme de masse vous tente, alors cette aventure [hors sentiers battus](#) est faite pour vous !



Le parc national de Darién abrite une multitude d'espèces de plantes et d'animaux comme l'aigle harpie que l'on ne trouve qu'ici. C'est aussi un refuge aux espèces en voie de disparition dans le reste de l'Amérique comme le tapir et le puma.

Parc national dans la péninsule d'Azuero

Parc national Sarigua

Situé dans la province d'Herrera, à l'entrée de la péninsule d'Azuero, ce désert côtier créé par l'homme dans la seconde moitié du XXe siècle, est aujourd'hui un site archéologique important, avec des ruines précolombiennes datant de plus de 11 000 ans. De nombreuses espèces de plantes comme le laurier et d'arbres y ont été découvertes par des scientifiques. Ce territoire est aussi traversé par de nombreux oiseaux migrateurs.



Parc national Cerro Hoya

Situé dans la province de Veraguas sur la pointe sud-ouest de la péninsule d'Azuero, il couvre 32 550 hectares sur des terres d'origine volcanique et varie considérablement de la côte aux montagnes.

Bon à savoir

Ce parc abrite en fait le point culminant de la péninsule, le sommet du Cerro Hoya à 1 560 mètres d'altitude. Il y a aussi de nombreuses rivières importantes pour cette région avec de belles cascades à explorer. C'est l'un des plus sauvages du pays !

Les zones côtières du parc comprennent des récifs coralliens, des falaises côtières et des mangroves. Les régions montagneuses sont couvertes de forêts denses et abritent plus de 95 espèces d'oiseaux, dont le vautour royal, le balbuzard pêcheur, etc.

Parc national Chiriquí



Parc national marin du golfe de Chiriquí

Il s'agit de 150 km² d'écosystème marin, de récifs coralliens, de mangroves et de prairies marines. C'est une région encore très peu explorée. La biodiversité est incroyable comme pour Coiba et le paysage sauvage est intact. Une balade en kayak au milieu des mangroves pour pique-niquer sur une île sauvage au sable blanc à partager avec des iguanes.

[Nos partenaires ont des hôtels](#) qui dominent les eaux bleues du Pacifique.



Parc national volcan Barú

A proximité des villes de Boquete et de Volcán, dans la partie ouest de Chiriquí, le parc national du volcan Barú constitue un territoire diversifié pour la faune et la flore dont l'épicentre, le volcan Barú, culmine à 3 475 mètres d'altitude.

De [son sommet](#), il est possible d'observer, quand les conditions climatiques s'y prêtent, l'océan Pacifique et la mer des Caraïbes en même temps. 250 espèces d'oiseaux y ont été identifiées, dont le quetzal et plusieurs types de colibris, ce qui en fait l'un des parcs les plus visités du Panama.

Les 5 espèces de félins existant au Panama, dont le puma, sont aussi présentes dans le parc.

Parc national de Coiba



Le parc national de Coiba est situé dans la partie ouest de la province de Veraguas, et est connu pour la plongée, puisque la majorité de sa surface est un habitat sous-marin.

C'est l'un des parcs les plus spectaculaires du Panama (patrimoine de l'UNESCO) en raison de sa taille : près de 200 000 hectares de superficie marine et une vingtaine d'îles sauvages occupant, elles aussi, environ 200 000 hectares.

Pour s'y rendre, le plus simple reste la [location d'une voiture](#). Qui dit îles sauvages, dit également belles plages de sable blanc et une faune endémique très présente.

Le parc n'enregistre pas moins de 150 espèces d'oiseaux et près de 50 espèces d'amphibiens et de reptiles. La flore de Coiba est riche et abondante, dont seulement un faible pourcentage a été identifié.

De plus, le parc national de Coiba est aussi l'habitat des [baleines à bosse](#) et de certains dauphins.

Parc national Bocas del Toro

Le parc national de Bastimentos



Il englobe une grande zone de l'île de Bastimentos dans la province de [Bocas del Toro](#). Ce parc marin couvre environ 13 000 hectares de terres et d'océans dans la mer des Caraïbes.

L'une des zones de plage les plus populaires du parc est appelée **Red Frog Beach**, ainsi nommée pour les minuscules grenouilles rouges qui peuvent être trouvées ici. Le parc abrite une collection de faune et de plantes, y compris les grenouilles.

D'autres zones de plages situées dans les régions du nord et du sud du parc sont moins accessibles et moins populaires auprès des voyageurs. Elles peuvent être atteintes pendant une randonnée le long d'un sentier de plage que nous vous indiquerons lors d'un [briefing avec un membre de l'équipe ToutPanama](#) ou encore à travers la jungle. Pour cela, il faudra absolument être accompagné.

Les parcs nationaux du Panama gardent tout leur intérêt pour la très grande diversité de la faune et de la flore présentes.

La flore est naturellement protégée et donne une valeur exceptionnelle au pays, idéal pour les passionnés de botanique. Ceci dit, il reste bien d'autres parcs nationaux à découvrir.