



Province de Chiriquí au Panama : toutes les facettes d'une région riche en découvertes

Dernière mise à jour le 03/01/2025

Que faire dans la province de Chiriquí au Panama ? Randonnée au volcan Barú, rafting à Boquete, plongée dans son golfe, se rafraîchir dans les cascades.

En bref : La province de Chiriquí est appréciée de tous, tant des Panaméens que des voyageurs. Son golfe et ses îles sauvages, ses montagnes dominées par le volcan Barú et ses terres fertiles, toute une palette d'activités à réaliser lors de votre voyage au Panama.

Ascension du volcan Barú, randonnées dans la nature de Boquete ou de Volcan, plages paradisiaques des îles du golfe de Chiriquí, petits tours des cascades... impossible de s'ennuyer dans la région de Chiriquí. A deux pas du Costa Rica, c'est une des régions les plus visitées du Panama, et on comprend pourquoi !

Entre mer et montagne, la province de Chiriquí bénéficie d'une diversité de paysages et d'environnements qui permettent une foison d'activités différentes dans la même zone. Que vous ayez des envies de grimpeuse ou de vous prélasser au soleil, vous y trouverez forcément votre bonheur.

Le volcan Barú et ses alentours

Le volcan Barú (ou volcan Chiriquí) est le **point le plus haut** de tout le Panama avec ses 3 474 mètres d'altitude. Le volcan est endormi, mais pas éteint ! Il est possible de monter tout en haut de plusieurs façons (on vous explique tout dans l'article dédié au [volcan Barú](#)). Une fois en haut, et si le temps est dégagé, vous pouvez profiter d'une vue sur les deux océans, Pacifique et Atlantique. Une expérience incontournable !

Autour du volcan s'étend le **Parque Nacional Volcán Barú**, dans lequel on peut se balader et profiter d'une zone de nature protégée. Le paysage rural est jalonné par des cours d'eau comme le Chiriquí Viejo qui traverse les plaines de Boquete (sur lequel on peut faire du rafting ou du canoë).

Plusieurs **sentiers** sont proposés comme celui de La Nevera ou El Quetzal (ce dernier est temporairement fermé), idéaux pour observer plusieurs espèces d'oiseaux particulièrement recherchés des voyageurs au Panama, tels que le fameux **quetzal** ou le **toucan**.

Bon plan du Réseau Solidaire ToutPanama

Si vous voulez profiter de tout ce que le volcan Barú et ses environs ont à offrir, [plusieurs affiliés](#) proposent tout plein d'activités dans la région (ascension du volcan en 4x4, rappel, rafting, sources thermales, canyons...), le tout en toute sécurité et à prix malin.

Boquete, le célèbre village d'altitude



Boquete est une jolie petite ville au pied du volcan Barú qui est connue pour son printemps éternel. 20 °C en moyenne toute l'année, idéal pour profiter du soleil mais aussi prendre un peu d'air frais. Les Panaméens apprécient surtout Boquete pour ces températures plus fraîches.

Le coin est un peu touristique, connu principalement pour [son café](#) (considéré comme un des meilleurs cafés du monde) du fait des terres fertiles du volcan Barú. Si vous êtes intéressé, vous pouvez sans problème faire un **tour de café** dans une plantation appelée « finca de café » en espagnol. C'est l'occasion d'apprendre comment le Panama a commencé à produire un café d'excellente qualité (et de le déguster, évidemment !).

Bon plan du Réseau Solidaire ToutPanama

Si vous êtes tenté par un tour de café à Boquete, un de nos affiliés vous emmènera dans une finca de café. Lors du [briefing](#) nous partagerons également volontiers nos petits secrets sur des petits producteurs).

Au menu : visite et histoire de la finca, explication des différentes variétés de café (dont le café le plus cher du monde), démonstration des processus de lavage et séchage... Le tout avec un guide passionné pour une visite passionnante !



De nombreuses randonnées sont possibles aux alentours, notamment pour partir à la recherche des nombreuses cascades de la région.

La plus connue est celle des « **Lost Waterfalls** » (littéralement « cascades perdues »). Il faut compter environ 3h de marche pour faire l'aller-retour et découvrir les 3 cascades de la randonnée à travers la jungle, et vous êtes récompensés en pouvant vous y baigner à l'arrivée !

De [belles cascades](#) avec des débits vraiment impressionnants, c'est définitivement un incontournable si vous passez par Boquete !

Une autre randonnée bien connue dans la région est celle du **Quetzal (sentier actuellement fermé - 2025)**.

Comme son nom l'indique, cette rando est particulièrement appréciée car elle offre de bonnes chances aux marcheurs de voir le célèbre quetzal (et bien d'autres espèces). La marche commence à Boquete et se termine à Cerro Punta. Il faut compter environ 6 heures. Bien sûr, aucune obligation de la faire en entier, il y a un mirador au milieu du parcours (Mirador La Roca) où certains décident de faire demi-tour pour rentrer sur Boquete. Si vous allez jusqu'au bout (Cerro Punta), il faudra rentrer en bus (généralement Cerro Punta - David - Boquete).

Nous recommandons de le faire accompagné d'un guide local pour avoir plus de chance d'observer le quetzal et ne pas vous perdre. L'équipe ToutPanama vous donnera de bons contacts lors de votre [briefing](#).

Dans la région...Volcan, Cerro Punta, Guadalupe; les villages authentiques et le port de Pedregal pour ses mangroves et ses restaurants populaires.

La ville de David est la capitale de la province de Chiriquí. C'est notamment dans cette ville que l'on trouve l'aéroport international Enrique Malek. Si vous arrivez à David depuis Panama City, vous verrez qu'il n'y a pas grand chose à découvrir par ici mis à part le port Pedregal, ses restaurants populaires et ses mangroves.



David, c'est plus un point de transit vers les points d'intérêt de la région. Ceci dit, David peut aussi s'avérer être un point stratégique dans la découverte de Chiriquí puisque située à une heure des premières plages pour le farniente et à moins d'une heure des montagnes.



La région est principalement agricole, vous le verrez avec le paysage (champs et élevages de vaches, chevaux). Dans les villages de **Volcán** (situé sur les anciennes coulées de lave du volcan Barú) ou de **Cerro Punta ou Guadalupe**, vous pourrez profiter de la nature (quelques hôtels et départs de randonnées), mais le gros des activités est quand même plus du côté du volcan et de Boquete. Ça peut quand même être sympathique si vous recherchez l'authenticité et la **tranquillité**. C'est également un des points de départ pour l'ascension du volcan Barú, la version du trek la plus difficile mais aussi celle qui vous offrira les plus beaux points de vue.

Le golfe de Chiriquí



Le golfe de Chiriquí est situé au sud-ouest du Panama à la frontière avec le Costa Rica. L'endroit est très préservé et possède une belle biodiversité sur les îles qui le composent avec des jungles très denses et deux parcs nationaux (le parc national marin



golfe de Chiriquí et le parc national de Coiba). Il est même possible d'[observer des baleines](#) dans la région à partir de juillet jusqu'à fin octobre.

Boca Chica et Boca Brava



Peut-être moins connu que Bocas del Toro côté Caraïbes, les îles du golfe de Chiriquí sont elles aussi des petits coins de paradis. La faune et la flore panaméennes y sont luxuriantes.

Boca Chica est un petit village panaméen. En face se trouve l'île Boca Brava, très proche et facilement accessible. C'est une île assez grande sur laquelle on peut se poser quelques jours : hôtels, plages de sable blanc, sentiers et de nombreuses activités (snorkeling, plongée sous-marine, pêche, kayak) sont au rendez-vous.

Bon plan du Réseau Solidaire ToutPanama

[Boca Brava Adventure](#) vous emmène à la découverte du golfe de Chiriquí en faisant un tour sur les îles de l'archipel (au choix) avec pour certaines des spots de snorkeling et, suivant la saison, la possibilité d'observer des baleines et des dauphins.

Comment se rendre dans la région de Chiriquí au Panama ?

En avion

Il y a un aéroport international à David, la capitale de la région. Il opère principalement au niveau régional et on trouve facilement des billets en direction de David depuis Panama City, et inversement. Il existe 3 compagnies qui desservent la destination: Air Panama, Copa Airlines et Wingo.

Une fois arrivé sur place, vous avez la possibilité de récupérer une [voiture de location](#) pour vous déplacer dans la région. Dans ce cas, le véhicule sera à récupérer directement à l'aéroport ou dans le centre-ville de David.

Pour le rendu, il y a plusieurs options. Soit vous le rendez à l'aéroport ou à l'agence en centre-ville, soit vous continuez votre voyage au Panama avec la voiture et la rendez à la fin de votre séjour à Panama City. Si vous envisagez de poursuivre votre route sur Bocas del Toro, il sera possible de restituer votre voiture sur Almirante également ou bien même la stationner sur un parking sécurisé (l'équipe ToutPanama vous dira lequel).

En voiture

Si vous souhaitez récupérer la voiture à Panama City vous pouvez évidemment rejoindre la région avec une [voiture de location](#) (environ 6/7 h de route depuis Panama City). Profitez-en pour faire un stop sur la route, il y a tant à découvrir !

En bus

Enfin, pour ceux qui souhaitent voyager en bus, il est possible de rejoindre David en bus depuis Panama City... Honnêtement, après, c'est plutôt galère pour se déplacer dans la région. Les bus relient seulement les grandes villes, donc plein de coins sympas ne sont pas accessibles et les transports publics sont assez aléatoires. Il vous faudra prendre des taxis/chauffeurs privés pour explorer Chiriquí (prévoir le budget en conséquence...).

Vous l'aurez compris, le mieux pour profiter en toute indépendance reste quand même de louer une voiture. C'est le choix de la majorité des voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama.



Où loger dans la région de Chiriquí ?

Du côté de Boquete pour le volcan et les cascades

Si vous arrivez à David dans la soirée et que vous souhaitez passer une nuit là-bas avant d'attaquer la découverte de la région, vous trouverez quelques [options de logements](#) avec possibilité de prendre une navette depuis l'aéroport pour certains.

On a aussi testé pour vous des hôtels du côté de Boquete et de Cerro Punta. N'hésitez pas à aller jeter un coup d'œil sur [notre page hôtels](#) si vous cherchez où dormir dans la région. Il y en a pour tous les goûts et tous les budgets !

Du côté du golfe de Chiriquí

Vous voulez vivre l'expérience de l'île paradisiaque en vous réveillant au milieu de la forêt et à deux pas d'une plage de sable blanc ? On vous invite à regarder du côté de nos partenaires sur [Boca Chica](#), toujours à prix malin avec [Premium ToutPanama](#). Faites-vous plaisir !