



Santa Catalina: Surf, Plongée et Découverte

Dernière mise à jour le 02/04/2025

Santa Catalina est une destination immanquable dans un itinéraire au Panama : une sélection d'hôtels, de restaurants et d'activités pour toutes les envies.

En bref : Santa Catalina attire principalement les surfeurs et les plongeurs ou voyageurs désirant faire du snorkeling, les fonds marins du parc national de Coiba étant magnifiques ! Vous trouverez de nombreux hôtels sur place, le Réseau Solidaire ToutPanama vous en recommande certains, vous y trouverez votre bonheur ! Avec Premium ToutPanama profitez des réductions sur vos nuits.

Le long de l'océan Pacifique, dans la **province panaméenne de Veraguas**, se situe Santa Catalina. Petit village de surfeurs plutôt reculé, il est pourtant réputé à l'échelle internationale pour sa vague et l'un des joyaux du Panama : **Coiba et son parc marin inscrit au Patrimoine Mondial Naturel para l'UNESCO**, c'est une des destinations phares du Panama pour les amoureux de la nature. En famille, entre amis, en couple ou en solo, le plus dur sera de choisir parmi la sélection variée d'activités et d'hôtels que propose cette destination inédite.

Santa Catalina, une destination aux multiples facettes

Santa Catalina est un havre de paix du littoral du Pacifique panaméen. C'est un petit village de surfeurs isolé mais authentique de par son ambiance paisible et ses nombreuses richesses naturelles dont une classée **patrimoine mondiale de l'UNESCO**.



Un lieu stratégique pour découvrir diverses activités

Voyager à Santa Catalina c'est bénéficier d'un grand espace pour surfer, le point de départ pour faire de la plongée (parc National de Coiba), pêcher (dans les îles au large Cebaco, Gobernadora, Leones etc) ou encore se balader le long de ses nombreuses plages de sable gris-noir.

Voici un florilège d'activités pour préparer votre itinéraire sur la côte pacifique :

- [Surfer à « La Punta »](#) réputée pour être **un des meilleurs spots d'Amérique centrale** et pour dompter la vague avec classe (niveau avancé). A « Playa Estero », tous les niveaux et tous les âges peuvent s'essayer au surf. Il est possible de louer une planche de surf à partir de 10.00 USD ou prendre des cours avec un moniteur.

Si vous ne savez pas trop apprivoiser la planche de surf, vous trouverez aussi de l'adrénaline et du challenge sportif en louant à la journée ou demi-journée **un kayak** ou **un stand-up paddle** pour explorer les environs.

- [Explorer le parc national de Coiba](#), classé patrimoine mondial de l'UNESCO, lors d'un tour organisé à la découverte de ce joyau du Pacifique. Un petit coin de **paradis à la biodiversité** des plus rares : selon les saisons, découvrez **requins, tortues, raies mantas** ou encore **dauphins** vivant librement au milieu des récifs coralliens. Il y a plusieurs façons de découvrir la beauté de Coiba, mais la plus extraordinaire reste la [plongée sous-marine](#) ou le [snorkeling](#) (tuba et masque). Cela serait un pêché de ne pas se mouiller dans ses eaux turquoise, ni de fouler le sable blanc d'un des 38 îlots du parc national de Coiba. Avec [Premium ToutPanama](#), vous pouvez avoir accès à des réductions auprès de nos partenaires (encadrement en français pour certains).

Hors des sentiers battus les îles du Golfe de Montijo (**Cebaco, Gobernadora, Leones etc**) offrent de nombreux options de découverte, **baignade et farniente sur des plages sauvages, pêche traditionnelle ou sportive, snorkeling...**



De juillet à octobre, vous pouvez également observer les **baleines à bosse** qui migrent pour venir se reproduire sur la côte pacifique du Panama. Un magnifique spectacle naturel !

Et pleins d'autres activités aquatiques en lien avec ce joyau du Pacifique, venez au [briefing de l'équipe ToutPanama](#) pour bénéficier de tous les bons plans sur Santa Catalina et ses alentours.

Plutôt avide d'activités terrestres ? Pourquoi ne pas louer un vélo ou bien s'offrir une balade à cheval le long d'une des plus belles plages du pays telles que [Playa Estero](#) ?

Il est possible également d'improviser un mini-trek d'une trentaine de minutes, en longeant à pied la plage de Santa Catalina jusqu'à la Punta Roca se terminant par un incroyable point de vue.



Pour finir, vous pouvez vous octroyer un instant farniente avec un bon bouquin sur la plage de Santa Catalina, plage principale attenante au centre du village. Vous pourrez peut-être y observer une partie de volley disputée par les locaux ou bien siroter une coco fraîche et attendre patiemment le coucher du soleil se reflétant sur la plage à marée basse. Pour un instant inoubliable !

Comment s'y rendre ?

Depuis Panama City, deux options s'offrent à vous :

- L'option la plus confortable et tranquille reste [la location d'un véhicule](#) SUV ou 4x4 (bas de caisse surélevé fortement recommandé), l'occasion également de découvrir d'autres endroits uniques en chemin. Faites le plein de bons conseils avec l'équipe ToutPanama et grâce aux carnets de voyage sur le [Blog ToutPanama](#). Comptez minimum 5h30 de route depuis Panama



City pour rejoindre Santa Catalina.

- Ou prenez un bus depuis la gare routière d'Albrook Terminal (accessible en métro). Empruntez un bus en direction de Soná où vous ferez une connexion avec un second bus pour rejoindre Santa Catalina.

A savoir

Il n'y a que 4 bus par jour pour Santa Catalina. N'arrivez pas trop tard à Soná ! Cette option n'est pas la plus recommandée pour cette zone plus difficile d'accès au Panama. Les changements multiples vous feront passer facilement la journée dans les transports.

Un choix d'hôtels de charme à Santa Catalina

Durant votre séjour à Santa Catalina sur la côte pacifique du Panama, vous pourrez bénéficier d'une large **sélection d'hébergements** à choisir selon votre budget et vos envies.



De la chaleureuse auberge à l'écologie 100 % nature

A Santa Catalina, les hôtels sont plus ou moins tous regroupés dans le village voire sur la même avenue principale.

Marc, l'équipe de ToutPanama et les voyageurs vous ont concocté une [sélection d'hôtels partenaires](#) qui vous accueilleront dans leurs établissements respectifs et une ambiance au calme et « comme à la maison ».

Vous aurez le choix entre une auberge conviviale, [un écolodge](#) tout en bambou, des bungalows colorés en front de mer ou encore un hôtel de charme avec piscine à débordement. Le plus dur sera de choisir ! Selon les hébergements, bénéficiez de prestations exclusives telles que : accès direct à la plage, piscine, terrasse privée, location de planche de surf, de paddle, de kayak ou encore de vélo, etc. Certains hébergements peuvent vous organiser les activités sur Santa Catalina. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'équipe ToutPanama ou de l'hôte si besoin.

Bonus non négligeable : une **vue panoramique** sur l'océan Pacifique ou un jardin à la végétation luxuriante et tropicale. Hamac, bouquin et cocktails frais en perspective, au sein de cette sélection d'hébergements de charme.

Une sélection de bonnes adresses gourmandes

Pour compléter un séjour sous le signe de la détente et de la découverte des richesses du littoral pacifique panaméen, faites-vous plaisir également jusque dans vos assiettes. Cette destination saura ravir les amoureux de la nature et de la **bonne cuisine**. L'influence cosmopolite des hôtes vous fera voyager jusqu'à vos palais : des tapas espagnoles à la cuisine généreuse d'Italie ou encore péruvienne, ils seront aux petits oignons pour vous préparer des dîners avec des produits frais et de la région. Certains hôtels vous proposent des petits déjeuners vitaminés inclus quand d'autres mettent à disposition des kitchenettes pour



s'improviser aux fourneaux.



Certes, c'est un petit village, mais l'artère principale de Santa Catalina vous offre quelques restaurants et même une boulangerie. De quoi vous combler !

On parie que vous y poserez les valises plus longtemps que prévu !

Bon à savoir

Santa Catalina est un village assez reculé avec peu de commodités (un seul distributeur automatique ATM, pas de station d'essence et seulement quelques superettes et boutiques). Ne vous attendez pas non plus à avoir un réseau Wifi optimal. Certains hôtels ont plus de signal que d'autres, mais la tranquillité du lieu vous laissera vous convaincre de ne pas rester constamment connecté. En passant par Soná avant votre arrivée à Santa Catalina, pensez à retirer de l'argent liquide (utile pour payer la majorité des activités) et remplir le réservoir de votre véhicule. Coiba est situé dans un parc national protégé par l'UNESCO. Un coût d'entrée de l'ordre de 20.00 USD est demandé à son accès pour les étrangers. Prévoir son passeport ! Encore quelques questions sur les excursions ou sur comment séjourner ? Le [Forum ToutPanama](#) est fait pour ça ! Marc vous y répondra rapidement.