



# Snorkeling au Panama : une explosion de vie et de couleurs

Dernière mise à jour le 07/09/2023

Sur la côte Pacifique ou la côte Caraïbes, les fonds marins du Panama sont à découvrir !

*En bref : Un masque, un tuba et éventuellement vos palmes suffisent à découvrir de beaux fonds marins au Panama. Dans les Caraïbes ou côté Pacifique, de nombreux spots accessibles à tous. Le plus riche en faune marine au Panama étant le parc national de Coiba, un incontournable si vous aimez la plongée.*

Le Panama, avec son accès à deux océans, ses façades maritimes émaillées d'îles paradisiaques et aux plages de sable blanc, est dans l'imaginaire collectif une destination parfaite pour les sports nautiques. Et bien, l'image du pays est parfaitement réelle, et la grande variété d'activités possibles dans le pays comprend bien évidemment de nombreux endroits où les curieux du monde sous-marin peuvent aller étancher leur curiosité.

Bien sûr, si le Panama dispose d'excellents spots de [plongée sous-marine](#), celles-ci n'étant pas accessibles à tous, ceux qui préfèrent rester à la surface pour observer le monde subaquatique s'en donneront tout de même à cœur joie. Masque et tuba, palmes, les plaisirs du snorkeling sont largement plus abordables à tous publics. Parents et enfants embarquent donc pour un panorama des meilleurs sites pour s'adonner à une sortie de snorkeling dans l'isthme panaméen.

## La côte caraïbe, si il faut retenir 2 spots

### Bocas del Toro

En partant du nord du pays, et déjà une destination réputée pour la plongée bouteille, l'archipel de [Bocas del Toro](#) constitue sans conteste l'un des principaux centres d'intérêt pour ceux qui veulent découvrir les côtes typiques des Caraïbes. Si les meilleures sorties de snorkeling nécessitent un bateau, nombreux sont ceux à proposer des tours de l'archipel, de ses différentes îles, et surtout avec la possibilité de découvrir plusieurs portions du récif corallien qui peuple la baie. Il est également possible de contacter un [centre de plongée](#) pour vous adonner à la pratique dans un cadre plus « professionnel ».

Vous aurez ainsi le choix entre des [excursions à « Cayo Zapatilla »](#) avec généralement un arrêt à « Cayo Coral » notamment réputé pour ses coraux corne de cerf aux formes affleurant la surface. « Isla Pájaro », l'île aux oiseaux, est également l'occasion d'une belle sortie et de vous adonner à la visite des richesses marines comme terrestres. Les plages de Bocas del Drago et Playa Estrella vous donneront l'opportunité de découvrir les dizaines d'étoiles de mer qui jonchent le sable. En plus d'être facilement accessibles par l'intérieur de Isla Colón.



Du côté de Solarte, vous aurez l'occasion sur la première d'aller boire un cocktail au « Blue Coconut », bar monté sur pilotis au milieu du lagon et de la barrière de corail. Uniquement accessible en « lancha » (petit bateau à moteur), il offre l'une des options les plus économiques pour découvrir une partie très bien conservée du récif. Pour preuve, nombreux sont les sites de plongée dans le coin, mais le peu de profondeur des eaux et leur transparence rend l'activité accessible à tous publics. Enfin, les plus courageux profiteront de [leur logement sur Isla Bastimentos](#) pour louer un kayak et pagayer jusqu'à « Hospital Point » et sa petite plage, un spot parfait pour aller se mettre à l'eau devant un tombant garni d'éponges et de gorgones.

## Les Îles San Blas

Palmiers et cocotiers, plages de sable fin, îles désertes (ou presque), [l'archipel des San Blas](#) est une véritable carte postale. Si on visite les îles autant pour profiter du farniente et des eaux turquoise des lagons que pour la [découverte de la culture des Kunas](#), c'est aussi l'occasion de mettre la tête sous l'eau. Les abords immédiats des îles permettent de croiser des espèces de poissons tropicaux faciles à observer dans ses eaux peu profondes, comme les raies pastenagues, les raies aigles, quelques langoustes (plus souvent dans votre assiette), ou avec de la chance un requin-nourrice qui est totalement inoffensif.

## Le Pacifique, si il faut retenir 2 spots

### Santa Catalina et le parc national Coiba

Dans une réserve marine de plus 270 000 hectares autour de [l'île de Coiba](#), elle abonde d'une biodiversité radicalement différente de celle de la côte caraïbe panaméenne. Les eaux sont plus fraîches et profondes sur cette côte ouverte à l'océan, la vie s'y est donc développée par des chemins détournés et les animaux marins que vous croiserez seront nettement plus imposants. C'est ainsi l'occasion de voir sur le trajet des dauphins ou des baleines, mais aussi de croiser en snorkeling tortues vertes, tortues imbriquées, murènes, requins de récifs ou barracudas.



Attention

Il faudra nécessairement passer par un [prestataire](#) et s'acquitter du droit d'entrée au parc national.

## Las Perlas

L'**archipel de Las Perlas** au large de Panama City est la dernière étape de notre tour. Avec ses très nombreuses îles (pas loin de 100), c'est encore une fois une plongée dans l'azur qui attend les touristes de passage. Autour de « [Contadora](#) », les spots sont nombreux pour apprécier la faune et la flore sous-marines. Des formations de coraux recouvrent la plupart des fonds marins et sont une véritable nurserie pour de nombreuses espèces de poissons. Et bien sûr, encore une fois, vous aurez peut-être la chance de croiser quelques espèces pélagiques sur le ferry pour venir jusqu'aux îles !

## Conseils de sécurité

Pour vous assurer une sortie en toute sécurité avec ou sans encadrement extérieur, faites bien attention aux règles de sécurité dans l'eau.

Le premier risque en snorkeling, c'est le **soleil** qui tape très dur sur l'eau, et donc sur les épaules. Pensez toujours à prendre un tee-shirt pour vous mettre à l'eau. Beaucoup plus efficace et écologique que la crème solaire. Rappelons que la majorité des crèmes sont nocives pour les écosystèmes marins, en particulier les coraux. Optez plutôt pour des versions biodégradables, « coral friendly » et surtout, tartinez-vous au moins 15/20 minutes avant de vous mettre à l'eau.

Attention, même si vous en voyez et qu'un souvenir vous ferait plaisir, il n'est **pas question de sortir les étoiles de mer de l'eau...** sous peine de les tuer, ce qui n'est pas nécessaire pour un selfie ! De manière générale, **ne touchez jamais rien sous l'eau**. C'est valable pour les mains et pour les pieds. Marcher sur un corail de feu ne vous laissera pas un bon souvenir. N'hésitez d'ailleurs pas à garder les gilets de sauvetage fournis par les opérateurs de tourisme pour bien rester en surface.

Enfin, soyez toujours très **attentif au trafic naval**, surtout dans des endroits de forte population comme Bocas ou San Blas. De nombreuses barques et petits bateaux de pêcheurs sillonnent les eaux, une bouée de signalisation ou un gilet de sauvetage orange sera toujours plus visible que le bout de votre tuba.



Maintenant ne reste plus qu'à aller faire des bulles dans les eaux cristallines !

Encore quelques doutes sur votre programme ? N'hésitez pas à **poser toutes vos questions** sur le [Forum ToutPanama](#), c'est le bon endroit !