



# Voyager au Panama

Dernière mise à jour le 04/01/2025

## La Sunset Coast

Un territoire encore méconnu aux couchers de soleil spectaculaires

*En bref : Appartenant à la province du Veraguas, allant de la côte du Golfe de Montijo jusqu'au Parc de Cerro La Hoya. La Sunset Coast un un secteur qui détient encore beaucoup d'endroits hors des sentiers battus (Torio, Mariato, le parc Cerro La Hoya, etc.). C'est le parfait endroit pour se reconnecter à la nature, expérimenter des sports extrêmes et découvrir une autre facette du Panama.*

Malgré ce qui peut être lu, **la Sunset Coast** n'appartient pas à [la péninsule d'Azuero](#) (composée des provinces d'Herrera et de Los Santos) même si elle fait bel et bien partie géographiquement d'une péninsule ! **Elle borde toute la côte ouest de la péninsule** et se situe **au sud de la province du Veraguas**, province à laquelle elle appartient.

Pourquoi [l'ajouter à son voyage](#) ? Que faire ? Comment s'y rendre ? **Toutes les recommandations du Réseau Solidaire** se trouvent ici !

## La Sunset Coast : entre tranquillité, préservation et aventure

Située **entre mer et montagne** cette région à tout pour plaire mais n'est pour l'instant pas la plus plébiscitée du Panama, si vous êtes à la recherche d'un voyage **en dehors des sentiers battus** au plus près de la nature, c'est le bon endroit !

Ce lieu est aussi reconnu pour la **protection de la faune et de la flore**, la plage de *Mata Oscura* par exemple est protégée par la fondation *Agua y Tierra* qui aide notamment à la conservation de 4 espèces de tortues marines (sur 6 existantes !), celles-ci venant pondre au même endroit où elles-mêmes sont nées. De véritables GPS vivants !

Et toujours sur le thème familial, de début juillet à fin octobre vous pourrez peut-être avoir la chance d'apercevoir des mamans baleines fières de vous montrer leurs nouveau-nés, adorable n'est-ce pas ?



La Sunset Coast ne cessera de vous surprendre au fur et à mesure de votre découverte de celle-ci, **parapente, tours de bateaux sur ses îles idylliques, randonnées jusqu'à ses cascades secrètes, observation d'oiseaux tropicaux, plongée et snorkeling** ... cette zone a tout pour plaire, ce serait dommage de ne pas y passer quelques nuits !



## Comment s'y rendre ?

Il semble possible de rejoindre l'autre côté de la péninsule en longeant la côte Pacifique, mais non ! Il n'existe aucune route et la région est plutôt montagneuse, pour pouvoir s'y rendre il faudra absolument rejoindre la Panaméricaine et rouler en direction de Santiago, puis prendre la Via Torio au niveau du village de Atalaya.

Depuis Panama City **comptez environ 5 à 6 heures de voiture** pour atteindre Torio, le principal village de la **Sunset Coast**.

Conseil du Réseau Solidaire ToutPanama

[La location de voiture](#) est indispensable pour s'y rendre, le 4X4 est même fortement conseillé, le hors-piste est régulier dans cette région !

## Les îles Cébaco, Gobernadora et Leones

[L'île \(et parc national\) de Coïba](#) est sûrement la plus réputée du Panama pour ses magnifiques plages, ses spots de snorkeling et sa faune marine diverse et protégée. Elle est cependant assez éloignée en bateau de Torio, l'alternative : d'autres îles, moins connues, offrant **le même cadre paradisiaque et la même biodiversité** : *Cébaco, Gobernadora et Leones situées dans le Golf de Montijo*.

Au menu, plages paradisiaques, spots de snorkeling, cascades naturelles, et animaux sauvage... mais aussi restaurants de pêcheurs pour y manger des fruits de mers plus que frais et des lodges pour un séjour détox avec ateliers manuels et artistiques !

Il se pourrait même que l'on connaisse des capitaines qui pourraient vous faire un tour du golf, de ses îles et de ses mangroves ...



## Les sports extrêmes ... mais pas que !

**La Sunset Coast** est l'un des seuls spots du Panama où vous pourriez expérimenter **de voler ... en parapente !**

Amateurs d'adrénaline, vous ne pouvez pas passer à côté de l'occasion de naviguer entre les vents chauds panaméens. Attention cependant à préparer votre vol, ce type d'activité dépend essentiellement des conditions météorologiques, mieux vaut donc contacter le moniteur en amont pour vérifier la possibilité de se transformer en oiseau pendant quelques minutes.



- Vous avez toujours rêvé de pêcher des thons aussi grands que votre bras ? Essayez [la pêche sportive](#) avec des pêcheurs locaux !
- Vous avez plutôt une âme Hawaïenne ? Dirigez vous vers **Playa Morillo**, l'une des plages les plus reconnues du pays pour ses vagues !
- Plus attirés par la faune sous-marine ? Laissez-vous tenter par [la plongée, en bouteille ou en apnée](#) !
- Au final le calme c'est bien aussi non ? Offrez-vous **une petite balade à dos de cheval** à travers la jungle et ses rivières pour une tranquillité incomparable ...

## Aller à la rencontre des Emberá

En voyage au Panama, découvrez les Emberá et vivez un moment unique. Le Réseau Solidaire vous explique les différentes manières de les rencontrer !

*En bref : Au moins 3 manières de partir à la rencontre de la communauté indigène Emberá. Des villages sur les rives du fleuve Chagres ou sur le Lac Gatún à 1 heure de la capitale ou une véritable immersion au cœur du Darién. Une expérience de voyage pour tous !*

Le Panama est un pays multiculturel où se côtoient de nombreuses nationalités et populations, dont [plusieurs communautés indigènes](#).

Parmi elles, les **Emberá – Wounaan**.

## Un peu d'histoire...

Cette ethnie est composée d'environ 62 000 personnes réparties dans diverses communautés appartenant à la comarca, située majoritairement dans la province du Darién. Les Emberá sont un peuple originaire d'Amérique du Sud, en particulier de la région de Chocó en Colombie, de l'autre côté de la frontière, mais beaucoup sont venus s'installer dans le Darién, côté Panama, en Amérique centrale.

Dans les années 1950, certaines familles décident de laisser les conditions parfois difficiles du Darién pour venir chercher plus de confort aux abords de la capitale panaméenne, Panama City. D'autres préfèrent rester dans le Darién. Vous retrouvez alors les Emberá dans différentes zones de l'isthme.

Une partie des Emberá viennent s'installer sur les rives du fleuve Chagres, ce même fleuve qui alimente en eau le lac Gatún et donc le [Canal de Panama](#). Différentes communautés voient alors le jour. C'est en 1985 que la zone du fleuve Chagres devient « parc national » (près de 130 000 hectares protégés), privant ainsi les Emberá de certaines activités telles que l'agriculture et l'exploitation des ressources naturelles.



Ils commencent alors à se tourner vers le tourisme responsable et communautaire. **Plus récemment de nouvelles communautés se sont installées sur les rives du Lac Gatún ([voir immersion](#)).**



### 3 manières de découvrir une communauté Embera

#### A la journée

Les Emberá sont présents, depuis des décennies maintenant, au cœur du parc national Chagres à environ 1 heure de route de Panama City. Pour une première approche avec la communauté, il est très facile de vous rendre par vos propres moyens de transport à un des villages Emberá situé sur les rives du fleuve Chagres. Consacrez une bonne demi-journée, vous comprendrez davantage leurs origines, leur culture, leurs traditions, danses et savoirs indigènes.

Une fois que vous aurez rejoint le « port » en voiture (demandez votre [devis de location de voiture](#) en toute confiance), vous prendrez une pirogue et découvrirez l'incroyable nature environnante : arbres centenaires, faune, flore, cascades. De là, vous vous rendrez à un des quatre villages Emberá bordant le fleuve Chagres.

Vous découvrirez le village, leur culture indigène, leur histoire, leur cuisine ainsi que leurs danses et artisanats. Un moment convivial plein d'enseignements. Ces villages restent **dédiés exclusivement au tourisme** et sont habitués à recevoir des visiteurs. Si vous êtes à la recherche d'une immersion ou d'une expérience **hors sentiers battus**, il faudra vous rendre dans le **Darién**. On en parle juste après.

Cette visite reste appréciée par les voyageurs. Les Emberá sont un peuple ouvert où les conversations sont intéressantes et sans limites. Une alternative idéale au Darién si votre programme vous empêche d'y consacrer plus de temps, ou encore pour les familles avec de jeunes enfants où dormir au milieu d'une végétation tropicale peut poser problème.

#### A savoir

Le Réseau Solidaire ToutPanama vous partagera en briefing le numéro de téléphone de notre contact Emberá pour qu'il puisse vous emmener découvrir son village.

Il vous sera également expliqué comment vous y rendre en voiture (ou avec un chauffeur) et quoi apporter (eau, complément pour le déjeuner, tenue adéquate: vêtement en fibre naturelle ou dry fit, chaussure type tennis et tongue. Compter environ 30.00 USD par personne (déjeuner inclus).

[Réservez votre briefing](#) à votre arrivée avec l'équipe ToutPanama pour plus d'informations. L'équipe ToutPanama peut également vous aider dans l'organisation via [l'Assistance ToutPanama](#).



## 2 jours chez les Emberá du Parc National Chagres

Pour une expérience plus immersive et sans aller jusqu'au Darién, vous avez la possibilité de rester dormir une nuit (ou plus) sur place dans un village du parc national Chagres. Même principe que si vous y alliez à la journée, il faudra vous rendre en voiture au port où un Emberá vous attendra. Puis, vous prendrez la pirogue pour rejoindre un des villages bordant le fleuve Chagres.

Au cours de ces 2 jours, vous découvrirez la faune et la flore luxuriantes, vous pourrez vous rafraîchir dans une cascade et en apprendrez plus sur cette population indigène Emberá (histoire, culture, cuisines, danses, etc.).

Moins authentiques et habitués à recevoir des visiteurs due à la proximité avec la capitale, ces communautés vous permettent de découvrir leur quotidien et vous ouvrent leurs villages le temps d'un moment. Ces **villages restent agréables** et vous donnent un **bel aperçu de la culture Emberá**.

Ce séjour plaira aux voyageurs à la recherche d'une immersion au sein d'une communauté indigène et n'ayant pas le temps ou ne pouvant pas se rendre dans [un village Emberá du Darién](#).

A savoir

Le Réseau Solidaire ToutPanama vous partagera en briefing tous les détails pour vous y rendre par vous-même, sans passer par un intermédiaire.

Comptez environ 110.00 USD par personne pour 2 jours/1 nuit (repas inclus).

[Réservez votre briefing](#) à votre arrivée avec l'équipe ToutPanama pour plus d'informations. L'équipe ToutPanama peut également vous aider dans l'organisation via [l'Assistance ToutPanama](#).

## Immersion dans un village Emberá au cœur du Darién

Si vous recherchez l'aventure, un souvenir unique de voyage, une expérience hors des sentiers battus et la découverte d'une des régions les plus sauvages au monde : [le Darién](#) (aussi dense et mystérieux que l'Amazonie en [Equateur](#) ou au [Pérou](#)).

C'est dans cette région du Panama que vous retrouverez nombreuses communautés Emberá qui sont restées sur leurs terres depuis des dizaines d'années. Le Réseau Solidaire ToutPanama vous donne **l'opportunité d'aller à leur rencontre**.

Bien loin des circuits classiques, plus reclus et difficile d'accès, ce type de séjour ne conviendra certainement pas à tout le monde. Toutefois, si vous aimez l'aventure et que le confort traditionnel (donc rustique) ne vous effraie pas, prenez le temps et allez-y !

**3 jours et 3 nuits (sur place) au cœur d'un village Emberá**, vous serez reçu par une famille locale le temps de ce séjour. Vous en reviendrez emballés comme nombreux voyageurs le détaillant à travers leurs récits de voyage.

Au programme : randonnée(s) à travers la forêt tropicale, découverte de la faune et flore, partage sur la culture et les traditions Emberá, pêche traditionnelle et bien d'autres moments qui se vivent plus qu'ils ne se racontent !

**La province du Darién** est trop souvent montrée du doigt par les ministères des affaires étrangères (français, canadien, entre autres) et souffre terriblement de sa réputation. Son lourd passé ne l'aide pas. C'est une des rares régions au monde possédant une nature encore vierge et intacte.

Si le Réseau Solidaire ToutPanama vous aide dans l'organisation d'une immersion dans le Darién au sein d'une communauté Emberá, c'est que la zone choisie est sûre et que tout s'y déroule très bien.

[Demandez plus d'informations sur cette aventure](#).

A savoir

L'équipe ToutPanama vous aidera dans l'organisation via [l'Assistance ToutPanama](#).

Prévoyez au total 5 jours (durée conseillée), une première nuit à La Palma étant impérative (pour la logistique) avant de rejoindre le village Emberá. Le dépaysement commencera dès le terminal de bus à Panama City.

Comptez à partir de 245.00 USD par personne pour 3 jours/3 nuit (repas inclus).



## Quelle plage choisir au Panama ?

Avec le large panel, difficile de donner la plus belle du Panama. Voici une sélection faite par le Réseau Solidaire ToutPanama et ses voyageurs.

*En bref : Avec la mer des Caraïbes sur tout le littoral nord, l'océan Pacifique sur tout le littoral sud, ses rangées de cocotiers et grandes étendues de sable fin, sans compter ses archipels... Le Panama possède des plages pour tous les goûts et toutes les activités.*

Ce petit pays d'Amérique centrale, situé entre le Costa Rica et la Colombie, bordé d'un côté de l'océan Pacifique et de l'autre côté de la mer des Caraïbes, possède des **plages aux multiples facettes**. Des plages sauvages et vastes, d'autres idéales pour le farniente ou encore des plages aux eaux turquoise et au sable blanc, le Panama est exagérément riche !

Les lister n'aurait pas de sens, il y en a tellement. Vous dire « voici les meilleures plages » serait hautain. Voici simplement la sélection du Réseau Solidaire ToutPanama que vous pouvez ajouter à votre « to do list » Panama – les plus secrètes, nous les partageons en [briefing avec l'équipe](#) uniquement.

## Top 3 : quand plage au Panama rime avec farniente

Si pour vous la plage c'est plutôt bronzette, sieste et bouquinage, voici 3 endroits à proximité de la capitale Panama City qui n'attendent que vous !

### Playa Cacique

A seulement 2 heures de ferry de Panama City ou une trentaine de minutes d'avion depuis l'[aéroport d'Albrook](#), Playa Cacique est située sur l'**île de Contadora** appartenant à l'archipel de Las Perlas. Sauvage, vaste, sa grande étendue de sable vous permettra de passer un moment reposant. L'eau d'un bleu-vert, ses rochers sculptés par les vagues et le ballet des pélicans compléteront le décor.

Depuis le débarcadère, vous pourrez vous y rendre à pied (environ 20 minutes de marche) ou profitez des petites voiturettes de golf pour arriver sur cette magnifique plage.



## Playa Larga

Nombreuses sont les plages du Panama et à travers le monde qui se nomment « Playa Larga ». La plage retenue sera celle d'**Isla Saboga** (non Isla Taboga). Cette île appartient également aux îles de Las Perlas, tout comme [Contadora](#). Vous pouvez rejoindre Saboga uniquement par le ferry.

Pour vous y rendre, il faudra traverser l'île à pied. Demandez aux locaux l'entrée du chemin qui commence au sein du village de Saboga, vous continuerez une vingtaine de minutes à travers la jungle pour arriver sur cette plage et enfin vous prélasser. Très peu touristique, océan à perte de vue, cette plage sauvage est idéale pour y passer un moment et la balade pour y accéder vous pimentera la journée.



### Bon à savoir

Le ferry pour vous rendre sur l'archipel de Las Perlas propose également des day trips (aller/retour possible sur une journée). Vous partez tôt le matin (vers 7h) et revenez sur Panama City en fin d'après-midi (vers 17h).

## Playa Farallón



A 2 heures de voiture de Panama City, juste à côté de [Playa Blanca](#), se trouve Playa Farallón. Une plage nettement moins touristique que sa voisine, vous ne trouverez pas ces grands resorts en bord de mer. Farallón est avant tout tournée vers la pêche puis le tourisme. Des petits hôtels et bed and breakfasts sont présents sur place, quelques restaurants, mais surtout une grande et belle plage de sable. Vous pourrez vous balader les pieds dans l'eau, vous rafraîchir (attention aux courants parfois dangereux) et vous aurez la place de mettre vos serviettes sans être les uns sur les autres. Le temps d'une étape ou d'un court séjour, Farallón constitue un lieu idéal pour un début ou une fin de voyage au Panama.



## Top 3 des plages de surf

Si vous ne le saviez pas, le Panama c'est aussi une excellente destination pour [pratiquer le surf](#). Débutant ou confirmé, Pacifique ou Caraïbes, **chacun y trouvera sa vague** !

### Playa Venao

Certainement une des plages les plus connues du pays pour son spot de surf, sa proximité de Pedasí et Isla Iguana, mais aussi ses quelques festivals au cours de l'année, attirent Panaméens et voyageurs.

Location de matériel sur place, hôtels, restaurants et une grande plage en forme de lune où **viennent dérouler de belles vagues propres** et en série. Les spécialistes apprécieront ! Selon les conditions climatiques, cette plage peut être un bon spot pour s'initier et se perfectionner. Il faudra compter en voiture pas loin de 6 heures pour rejoindre Playa Venao en provenance de Panama City. Inutile de préciser que [ça fait beaucoup de route](#) pour y aller à la journée.





## Playa Bluff

Surfeur ou non, c'est une des plages à découvrir au sein de l'archipel de Bocas del Toro.

Une mer souvent agitée sur cette plage d'Isla Colón pour s'y baigner mais **parfaite pour les surfeurs expérimentés**. Son eau turquoise, sa jungle à proximité, un décor paradisiaque pour profiter au maximum des vagues.

Vous trouverez à Bocas del Toro de nombreux spots de surf pour tous les niveaux mais aussi [de nombreuses plages paradisiaques et bien plus](#).

## Playa Estero

Direction **Santa Catalina**, place mondialement reconnue pour le surf, recevant compétitions nationales et internationales. Comptez environ [6 heures de route en voiture](#) depuis Panama City pour rejoindre le village de Santa Catalina. Sur place, divers hôtels, restaurants et surf shops (bien souvent au sein même des petits hôtels) pour vous recevoir et louer votre matériel.

Et si vous aimez la plongée et le snorkeling, ne manquez surtout pas la découverte du [parc national de Coiba](#).





## Top 3 des plages type carte postale

Vous savez ? La plage de sable fin, blanc et brûlant ; celle qui est bordée d'une végétation luxuriante où avant de poser sa serviette, on regarde si une coco ne pourrait pas venir nous tomber dessus ; celle dont la mer turquoise est tellement turquoise que l'on se demande si c'est bien sa couleur ; celle qui généralement vous offre un fond marin toujours plein de vie... c'est celle-ci la plage type carte postale !

### Les San Blas

Ce n'est pas une petite plage, [les San Blas](#), mais des petites plages ou plutôt des îles. Comment évoquer des plages paradisiaques sans parler des San Blas ?

Un endroit unique au monde, 370 îles et îlots de rêve à seulement 2 h 30 de Panama City. A la journée ou sur un séjour plus long, découvrez cet archipel dont **les panoramas sont à couper le souffle**. Crème solaire, lycra, masque et tuba sont de rigueur. Le reste, la nature vous l'offre !



### Playa Ejecutiva

En ferry ou en avion, rejoignez l'île de Contadora le temps d'une journée ou d'un séjour un peu plus long. Profitez de ses plages toutes plus belles les unes que les autres et notamment **Playa Ejecutiva**. Environ 30 minutes de marche (ou quelques minutes en voiturette de golf) vous séparent de Playa Larga à laquelle vous laissera le ferry.

Playa Ejecutiva est une plage de sable blanc, calme, sauvage comme le veulent les îles du Pacifique. Un endroit qui ne vous laissera pas indifférent !

### Playa Estrella

Également dans les Caraïbes, et plus précisément sur Isla Colón dans [l'archipel de Bocas del Toro](#). Une plage fréquentée de tous ou presque pour une simple et bonne raison : sa beauté !

Ici, mer limpide et calme, cocotiers, étoiles de mer sous l'eau (oui, sous l'eau, on ne les sort pas pour la photo !) et mangroves à l'horizon. Quelques bars et snacks sur place pour vous restaurer, un endroit idéal pour une journée plage entre amis ou en famille.

Pour s'y rendre, c'est facile, minibus et taxis font la navette régulièrement depuis le centre de l'île (environ 40 minutes de



transport). Pour les plus sportifs, le vélo est une option aussi.



Une sélection de plages selon certains critères réalisés grâce aux voyageurs et l'équipe du Réseau Solidaire ToutPanama. Si vous souhaitez **plus d'informations, de lieux secrets et de conseils**, c'est (très) facile : participez à notre [traditionnel briefing](#) sur Panama City, tous les matins, la bonne humeur et les bons plans rythment cette rencontre. On vous attend !

## Bien préparer votre voyage à Bocas del Toro

Les réponses à vos questions : où dormir ? Quelle île choisir ? Que faire ? Comment s'y rendre ? L'essentiel à connaître sur Bocas del Toro.

*En bref : Bocas del Toro est un archipel complet qui vous offrira aussi bien de belles plages, qu'une faune et une flore incroyables. Deux nuits sur place est vraiment le minimum de temps à y consacrer lors de votre voyage au Panama. Pensez éventuellement à restituer votre véhicule à Bocas del Toro et revenir en avion sur Panama City pour optimiser votre temps. Le Réseau Solidaire ToutPanama a la solution pour vous aider dans ce sens.*

L'archipel paradisiaque de Bocas del Toro est un véritable petit bijou situé dans le nord-ouest de l'isthme du Panama frontalier au Costa Rica, en mer des Caraïbes et à l'opposé des [îles San Blas](#).

Ces îles sont réputées chez les surfeurs ou les fêtards, mais il y a plein d'autres choses à découvrir ! Une nature préservée avec son parc national Bastimentos ; des randonnées entre jungle et sable blanc ; un tour en canoë à travers la forêt tropicale ; et bien entendu diverses excursions en bateau d'île en île pour explorer les plages et y observer les nombreux animaux comme les paresseux, dauphins, oiseaux ou étoiles de mer. Plus de détails sur « [Que faire à Bocas del Toro ?](#) ».

Si, comme de nombreux voyageurs, quelques jours à Bocas del Toro sont prévus dans votre programme de voyage au Panama, voici quelques conseils pour faciliter votre organisation. Mais avant tout, un peu d'histoire.

## Un peu d'histoire

Aujourd'hui connu du monde entier pour ses attraits touristiques entre plages paradisiaques, cocotiers et récifs coralliens, Bocas del Toro tient une histoire qui remonte au dernier voyage de **Christophe Colomb**, plus précisément le 6 octobre 1502. Date à laquelle le célèbre navigateur est arrivé sur l'île du même nom : « Isla Colón ». Ce dernier sera repris sur différents sites : « Isla de San Cristóbal » ou encore la baie de « Almirante ».

Les années suivantes ont vu naître des villages et des populations s'y installer. Des navigateurs de nombreux pays (Anglais, Nord-Américains, Allemands) et des missionnaires jamaïcains sont venus visiter ces îles. C'est au XIXe siècle que de riches aristocrates ont commencé à chercher à s'installer dans la province, accompagnés de nombreux esclaves en provenance majoritairement des États-Unis qui y sont restés suite à l'abolition de l'esclavage en 1851.

Ces terres très disputées ont été laissées à la Grande Colombie puis rétrocédées en province au Panama lors de son indépendance en novembre 1903. Des conflits sur l'appartenance de Bocas del Toro entre le Costa Rica et le Panama ont duré



plusieurs années pour prendre fin en mai 1941 (« ¡Pura vida! »).

Quelques catastrophes naturelles ont fragilisé la province de Bocas del Toro (un séisme de 7,6 d'intensité en 1991 ou plus récemment les graves inondations de 2008), mais elle a su y faire face et se développer. A partir des années 1990, le tourisme a commencé à devenir la principale économie de la région.



## Conseils pour préparer son séjour à Bocas del Toro

### Comment y accéder ?

#### Depuis Panama City

Si comme la majorité des voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama, vous optez pour la [location de voiture](#), il faudra alors vous rendre à Almirante. Sachez qu'en louant votre véhicule via le Réseau Solidaire, vous avez la possibilité de restituer votre véhicule à cet endroit. Autrement, l'équipe ToutPanama vous donnera lors du [briefing](#) le nom d'un parking sécurisé de confiance où stationner votre véhicule.

Almirante est le port d'attache pour vous rendre sur Isla Colón et les autres îles de l'archipel de Bocas del Toro. Vous trouverez de nombreuses « lanchas » (petits bateaux à moteur) pour faire le transfert (les premières à partir de 6h et les dernières vers 18h).

Il est également possible de rejoindre Bocas del Toro **en avion**. Vous avez des [vols directs](#) : environ 1 heure de vol depuis Panama City à l'**aéroport** qui se situe sur **Isla Colón**. Rapide et pratique, une bonne solution si ça rentre dans votre budget voyage.



#### Conseil du Réseau Solidaire ToutPanama

Le choix retenu par beaucoup de voyageurs ToutPanama, est de combiner le transport routier et aérien. Pensez-y !

L'ultime solution, et la plus économique, est le bus. Comptez environ 12 heures de trajet depuis Panama City (possible également de combiner avec un autre transport).

Si vous choisissez de rejoindre Bocas en bus, un conseil : prenez de quoi vous couvrir pendant le trajet. La climatisation est exagérément forte ! Attention également au fait qu'il ne vous sera pas possible d'acheter vos billets en ligne. Soyez donc présent suffisamment en avance au terminal de bus national d'Albrook au risque de devoir faire demi-tour.

#### Depuis le Costa Rica

Le pays voisin, qui attire grand nombre de visiteurs dont certains souhaitent profiter de ces îles paradisiaques durant leur voyage,



vous permet d'intégrer un passage au Panama (dommage, car le reste du pays est tout aussi incroyable !)

Si c'est votre cas, il faudra vous rendre en voiture à **Sixaola**, le point de frontière avec le Panama, ou en bus depuis Puerto Viejo de Talamanca.

Attention : il est interdit de traverser la frontière avec un véhicule de location !

Vous passerez ensuite la frontière à pied et vous trouverez facilement un taxi ou un bus pour vous rendre à Almirante (point de départ des lanchas).

## Comment circuler dans l'archipel ?

Comme dans tout archipel, le moyen de transport principal c'est.... **Le bateau !**



Et oui, sans grande surprise, c'est bien le « taxi-boat » que vous prendrez pour naviguer et vous déplacer entre les îles de Bocas del Toro. Les tarifs sont prédéfinis, mais il y a toujours quelques capitaines qui essayent de vous ajouter un petit dollar par-ci par-là, mais bien souvent ils pratiquent tous le même tarif. La négociation ? Vous pouvez essayer mais ce n'est pas forcément très culturel !

Comptez environ 1.00 USD et 2 minutes pour rejoindre **Isla Carenero** depuis Isla Colón, 3.00 USD et 10 minutes pour rejoindre Old Bank, le village de **Isla Bastimentos**, et 8.00 USD et 20 minutes pour arriver au point d'entrée de **Red Frog Beach**. Voici quelques tarifs, ils seront un peu plus élevés de nuit, je ne vais pas vous donner tous les prix sur toutes les îles et itinéraires envisageables, laissons un peu de place à l'aventure ! Et au besoin profitez de [l'Assistance francophone ToutPanama](#), un membre de l'équipe vous répondra systématiquement !

## Se déplacer sur Isla Colon

Isla Colon, c'est l'**île principale de l'archipel de Bocas del Toro**, où est situé l'aéroport, les nombreux restaurants, bars, magasins et autres agences. Passage obligatoire lors de votre venue !

Il y existe une seule route. Vous y verrez peu de voiture et il n'est pas possible de vous y rendre avec votre véhicule de location grâce au ferry, les loueurs ne l'autorisent pas. Vous avez donc deux possibilités en arrivant en voiture :

- Laisser votre véhicule à Almirante et revenir en avion
- Laisser votre véhicule sur un parking protégé le temps de votre séjour à Bocas del Toro

Sur place vous trouverez quelques **taxis et minibus** qui font la navette entre les différents intérêts de l'île (Playa Bluff et Playa Estrella entre autres).

Mais le transport qui est beaucoup utilisé par les habitants de l'île et les touristes qui le souhaite c'est **le vélo**, électrique ou non, vous pourrez découvrir et vous déplacer sur l'île à votre rythme.





## Sur quelle île se loger ?

C'est une question qui revient souvent des voyageurs, et c'est normal, avec toutes ces options on a du mal à se décider à savoir où réserver ses nuits.

L'archipel de Bocas del Toro compte 9 îles principales et 200 îlots, **la question est donc tout à fait légitime !**

### Isla Colon

On pourrait imaginer cette île en 3 zones distincts :

- **Le centre** plus bruyant car plus de vie, aussi bien dans la journée que certains jours tard dans la nuit ([beaucoup d'hôtels](#) du centre sont sur des rues parallèles ce qui permet de se reposer). Son gros avantage, être proche de tout, pouvoir donc faire tout à pied et réserver vos diverses excursions sans aucun problème.
- **La baie de Saigon** (je ne parle pas de la baie d'Along à Saïgon au Vietnam qu'on soit d'accord), à 15 minutes à pied du centre, face aux mangroves et les pieds dans l'eau, constitue un bon intermédiaire et reste très pratique au quotidien (taxi connectant le centre pour 1.00 USD).
- **Le reste de l'île**, plus désert et sauvage, et plus excentré de tous les services et les commodités. Il vous faudra prendre un véhicule ou un bateau pour vos déplacements, ce qui peut être un peu plus contraignant. Même en vélo, si vous logez sur Boca del Drago (magnifique !) vous êtes à environ 1 heure du centre, mieux vaut ne pas oublier de quoi faire son apéro !

A savoir

La seule banque de l'archipel donc le seul distributeur (ATM) est situé sur Isla Colon !



### Isla Carenero

C'est l'île la plus proche de Isla Colon, 250 mètres à peine de distance (ne le tentez pas à la nage non plus !). Vous n'y trouverez **pas de routes, ni de voitures**. Quelques hôtels et restaurants pourront vous accueillir à proximité de son village (ambiance locale garantie !), vous ne trouverez pas grand-chose d'autre.

Vous pourrez marcher d'un bout à l'autre de l'île sous les palmiers, profiter des plages (bien que ce ne soient pas des grandes étendues comme [playa Bluff](#) ou [Red Frog Beach](#) et, si vous surfez, c'est un des spots appréciés de l'archipel de Bocas del Toro (à la pointe) pour pratiquer cette activité.



Une bonne alternative pour un séjour !

## Isla Bastimentos

Souvent choisie par les voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama qui souhaitent être à proximité avec la nature, dans un cadre idyllique et isolé. Cette île avec son parc national du même nom est recouverte en majorité de jungle luxuriante et forêts tropicales, entourées de plages de cartes postales aux eaux turquoise.

Bien que très belle et agréable, **quelques points à prendre en compte** si c'est votre choix :

- Il n'est pas possible de rejoindre à pied le village de Bastimentos (« Old Bank ») depuis Red Frog Beach ou encore Salt Creek par exemple. L'accès aux plages se mérite, si on prend l'exemple de « Wizard Beach », c'est 40 minutes de marche à travers la jungle pour y arriver (sentier délimité mais quand même, on ne s'y aventure pas en tong !). En cas de pluie ça peut se transformer en un périple. Une belle anecdote peut être ensuite...
- Au-delà du dépaysement assuré, de la nature sauvage exubérante et sa tranquillité, c'est important de savoir qu'il sera nécessaire de prendre un bateau pour vos déplacements et selon la localisation de votre hôtel le tarif varie. Excepté si vous choisissez un des établissements à proximité du centre de l'île, plusieurs sont d'ailleurs sélectionnés sur le site ToutPanama.

Isla Bastimentos sera donc un excellent choix, si vous avez tous ces points en tête ou si vous souhaitez simplement vous reposer dans un petit havre de paix au bord des Caraïbes et finalement pas découvrir plus que ça le reste de l'archipel.



## Les autres îles

Impossible de parler de toutes les îles, on pourra quand même évoquer **Isla Solarte**, recouverte majoritairement de mangroves, [quelques hôtels](#) ont pris place dans cet écrin naturel.

Si c'est l'île que vous choisissez, tout comme Bastimentos, il vous faudra prendre un bateau pour effectuer chacun de vos déplacements. Mais en prime, la nature environnante !

**Isla de San Cristóbal**, relativement grande par sa superficie, est une île encore peu développée en termes de tourisme. Bien que vous ayez de quoi vous loger, la vie locale au sein du village, sa forêt tropicale et son calme rythmeront principalement votre séjour.



## Combien de temps y consacrer ?

Il n'y a **pas une bonne réponse** à cette question qui a le mérite d'être posée. Cela dépendra beaucoup des activités que vous comptez y faire, et elles sont nombreuses : plongée, snorkeling, randonnée, découverte de la [communauté indigène Ngöbe-Buglé](#), plantation de cacao, observations d'animaux, farniente sur les belles plages...

Ce que l'on recommande aux voyageurs du Réseau Solidaire, c'est un **minimum de 2 jours complets sur place** (le trajet se mérite), soit **3 nuits**.

Certains décideront d'y rester plus longtemps, mais moins... ça serait dommage. L'archipel de Bocas del Toro a beaucoup à vous offrir !

Vous devriez maintenant pouvoir prendre votre choix. Mais en cas de questions ou de doutes, utilisez le [Forum ToutPanama](#). Je vous répondrai avec plaisir.

## Azuero : une péninsule attractive

Un territoire riche en traditions culturelles et une biodiversité naturelle à découvrir sur la côte pacifique

*En bref : La péninsule d'Azuero, composée de deux facettes, celle des villages traditionnels (Los Santos, Las Tablas, Pedasi, etc.) et la partie plus nature, du surf (Isla Cañas, le parc national de Sarigua ; pour les vagues : Playa Venao, Guanico, Cambutal, etc.), puis l'autre facette qui appartient à la région de Veraguas allant de la cote du Golfe de Montijo jusqu'au Parc de Cerro La Hoya. C'est un un secteur qui détient encore beaucoup d'endroits hors des sentiers battus (Torio, Mariato, le parc Cerro La Hoya, etc.).*

Située au sud-ouest de la côte pacifique, la **péninsule d'Azuero** est la plus grande région de l'isthme de Panama, regroupant les provinces de **Herrera, Los Santos**.

Azuero est une destination touristique et attractive du Panama. Il existe de multiples lieux d'intérêt à découvrir dans cette région : de ses **petits villages artisanaux** à ses **plages et îles paradisiaques** du littoral pacifique. Une belle destination lors d'un [voyage au Panama](#).

## La péninsule d'Azuero : le berceau traditionnel du Panama

La péninsule d'Azuero est chargée d'histoire. Il y a 10 000 ans, c'était la première région occupée par les humains et cela bien avant l'arrivée des [colons espagnols](#).

C'est bien pour cela qu'elle est à ce jour considérée comme le **berceau du Panama**. De celle-ci émane le Panama antique et traditionnel.

## Une des régions les plus authentiques du pays





La **péninsule d'Azuero** détient un charme et un caractère propres qui la différencient des autres régions du Panama. Elle est d'ailleurs nommée « **corazón de Panamá** » (le cœur du Panama) par les Panaméens.

Artisanat et [gastronomie locale](#), traditions et [fêtes nationales](#), joie de vivre et accueil chaleureux, biodiversité et quiétude sont les couples de mots qui lui sont tout bonnement associés.

La région vit économiquement du tourisme, notamment sur sa partie littorale et ses plages attractives pour [le surf](#) ou [la pêche](#) mais vit aussi et surtout de l'agriculture et de l'élevage dans les terres.

Une fois par an, la région d'Azuero est au centre de toutes les attentions, durant la [période du carnaval](#). **Las Tablas** est un tout petit village qui accueille alors des milliers de locaux pour le concours de la meilleure reine du Panama. C'est un événement de rassemblement à ne pas manquer pour les Panaméens, mêlant **traditions et festivités** dans une ambiance assurée.

De quoi vous donner un panorama détaillé qui fait le fort de cette région. La péninsule d'Azuero est un détour incontournable à prévoir dans votre **itinéraire de voyage au Panama**.

## Lieux d'intérêt à visiter en chemin : l'itinéraire idéal

Les villes principales concentrées dans la péninsule d'Azuero sont **Chitré, Las Tablas et Pedasí**. Il est possible de rayonner autour de celles-ci et s'organiser un [circuit touristique](#) combinant découverte des **traditions locales et détente sur les plages** de la côte pacifique panaméenne.



Nous vous recommandons l'itinéraire suivant en partant de Panama City où vous pourrez facilement [louer un véhicule](#) pour parcourir la région :

Depuis la route principale nommée **Panaméricaine** qui dessert la côte pacifique du Panama, tournez à l'intersection à **Divisa** pour atteindre le premier point d'intérêt : Chitré, à environ 3h30 de route de la capitale.

Sur la route, faites un crochet par le [parc national](#) énigmatique de **Sarigua**, puis par les villages d'**Arena** et de **Parita**, où vous pourrez vous arrêter pour découvrir l'artisanat local et dont l'équipe ToutPanama pourra vous expliquer plus en détails l'origine et les spécificités lors du [traditionnel briefing](#).

Ouvrez grand les yeux. Avant Chitré se trouve le petit village de « **París** ». Marc vous met au défi pour prendre une photo devant le panneau d'entrée au village. De quoi faire une petite blague à ses proches !

A Chitré, si vous êtes amateurs de **rhum**, vous pourrez visiter la fabrique traditionnelle du [rhum panaméen](#), le « **Ron Abuelo** », et en profiter pour acheter un souvenir ou un cadeau à ramener dans [votre valise](#).



Après avoir passé le village mythique de Las Tablas, vous longerez encore cette belle route bordant quelques villages pour



rejoindre la côte littorale du Pacifique vers **Pedasí**. Ce village de pêcheurs au charme fou et paisible, vous offre plusieurs **activités et des hôtels proches** pour passer une première nuit confortable après votre circuit voiture à la découverte de l'authenticité de la région.

A savoir

Le petit [aéroport de Chitré](#) et plus ponctuellement celui de Pedasi accueillent également des vols directs de la compagnie **Air Panama** permettant aux voyageurs qui le souhaitent de s'arrêter dans cette belle région dépaysante (vous aurez la possibilité d'obtenir une location de voiture pour la découvrir à votre rythme !).

## Des îles naturelles aux plages de la côte d'Azuero

C'est également en longeant le littoral pacifique de la péninsule d'Azuero que vous découvrirez tout le charme et l'attrait de cette région.

Des plages réputées pour le surf aux plages plus intimistes, des **îles paradisiaques** aux îles mythiques idéales pour observer la faune et la flore, des lieux qui respirent la quiétude aux endroits plus animés ; la **péninsule d'Azuero** vous offre un éventail d'excursions pour toutes les envies.

### Des activités pour tous au contact de la nature

Depuis Pedasí, et après une bonne nuit de sommeil dans un [hôtel de charme](#), il est bon de se rendre à la **Playa El Arenal** pour sonder la marée du jour auprès des pêcheurs. A savoir : Entre janvier et mars, la mer est assez agitée et limite les activités proposées sur ces lieux.



Depuis la plage d'El Arenal, vous pouvez vous organiser une demi-journée à **Isla Iguana**, une [île paradisiaque](#) et vierge de toutes habitations. Les uniques habitants sont des iguanes plus ou moins dociles qui vivent en toute liberté. Sur place, prévoyez votre **kit pour le soleil** et le farniente ainsi qu'un **kit de snorkeling** (tuba, masque, palmes) pour explorer les récifs coralliens des eaux turquoise bordant l'île de sable blanc. La découverte de l'Isla Iguana est un incontournable à prévoir dans votre itinéraire de voyage au Panama et facilement organisable par soi-même en suivant les conseils de Marc et [l'équipe ToutPanama](#), selon les conditions météorologiques.

**Avis aux surfeurs** : la péninsule d'Azuero possède l'[un des 3 meilleurs spots de surf](#) du pays, sur la plage de Venao. Sur place, on y retrouve une ambiance plutôt hippie et animée ainsi que plusieurs hébergements dont des auberges et [surf camps](#) afin de passer quelques jours entre activités sportives et détente. Vous pourrez prendre des cours d'initiation au surf et louer des planches pour tenter de dompter les vagues de l'océan Pacifique. La [pêche sportive](#) y est même de la partie.



L'équipe ToutPanama vous le dira : chaque région recèle de petits écrans encore bien préservés et secrets. Sur la côte littorale d'Azuero, vous trouverez plusieurs plages et îles plus intimistes et sauvages.

Non loin de Venao, la belle **plage de Cambutal** inspire calme et tranquillité.

Si durant votre circuit sur la **côte d'Azuero** vous souhaitez vous offrir une **nuît d'exception**, des **hébergements authentiques** avec – pour certains – accès à des plages (semi-) privées et piscines extérieures, vous sont proposés avec [nos partenaires](#).



## Pour observer une biodiversité rare

De part sa situation géographique et son climat, la région d'Azuero possède une grande **diversité de faune et de flore**. Suivant [les saisons](#), il est possible d'observer des [animaux majestueux](#) et rares tels que les [baleines à bosse](#), des iguanes, des oiseaux, des paresseux et des tortues marines entre autres.



**Isla Cañas** est un endroit idéal pour observer la **ponte des tortues** qui se réfugient sur la côte sauvage entre fin juillet à fin novembre pour pondre par milliers.

Vous aussi vous êtes curieux de voir des [paresseux](#) ? En parcourant les mangroves en kayak, vous aurez peut-être la chance de les distinguer. Ils sont généralement accrochés à leurs arbres préférés (à vous de les trouver !).

Au Panama, le ministère de l'environnement panaméen « **Mi Ambiente** » s'attache à protéger la faune et la flore du pays et à engager les locaux comme les visiteurs à préserver la nature à l'état sauvage.



Parmi les nombreux [parcs nationaux](#) du Panama, vous trouverez également dans cette région le **Cerro Hoya**, peu connu et exploré des locaux mais pour sûr sa forêt tropicale regorge d'une faune et flore incroyables. Renseignez-vous auprès des locaux avant de vous y aventurer seul ! C'est l'un des endroits du pays où un guide est fortement conseillé.

Dans les [carnets de voyage de ToutPanama](#), vous pourrez répertorier dans les récits d'aventures d'anciens voyageurs toutes les merveilles de la nature qui sont possibles de découvrir dans la région d'Azuero, ainsi que plein de belles photos souvenirs pour vous donner l'envie de prendre tout de suite vos valises. Direction le Panama !

## El Valle de Antón : un village paisible aux attraits multiples

A quelques kilomètres de Panama City, El Valle de Antón, niché dans un cratère et entouré de montagnes, offre une multitude d'activités.

*En bref : Apprécié des locaux pour son climat, ce petit village niché au milieu d'un relief volcanique propose de belles découvertes lors de votre voyage. A 2h30 de route de Panama City, El Valle de Antón constitue une étape à part entière pour tous, en début ou en fin de voyage.*

A 2h15 de route de Panama City, dans la région de Coclé, **El Valle de Antón** (en français la « vallée d'Antón ») est niché à 600 mètres d'altitude dans un cratère de volcan éteint.

Entouré de montagnes, ce village bien développé pour le visiteurs voyageant en voiture offre diverses activités et hébergements comme des auberges de jeunesse, des bed & breakfasts et des hôtels pour [se loger](#). Profitez des meilleures offres ainsi que du magnifique paysage volcanique.

Parmi les nombreuses randonnées autour du cratère et dans la région, riche d'une faune et d'une flore variées, vous trouverez une multitude de beautés naturelles explorables seul. Canyons, cascades, sentiers sur crêtes spectaculaires, un dépaysement total pour les amoureux de la nature. Voyagez à **El Valle de Antón** où la température moyenne est comprise entre 18 et 24 °C toute l'année. C'est une des destinations pour la détente et le sport.

## El Valle de Antón et son centre

### Comment s'y rendre ?

Lors de votre voyage au Panama, n'oubliez pas de faire ce petit détour par **El Valle de Antón** situé à deux heures et demi seulement de la capitale et doté d'une végétation luxuriante. Le lieu idéal pour une première (ou dernière) étape lors de votre road trip ou vos vacances au Panama.

En quittant la Panaméricaine, prenez la route sur la droite au niveau de la ville de Las Uvas. Après vingt minutes de route sinueuse, vous aurez un avant-goût de ce qui vous attend au cœur du cratère.

Si vous pensez louer un véhicule, demandez-nous [un devis gratuit](#). Cela vous facilitera grandement l'exploration de la région volcanique et ses alentours. La Lagune de San Carlos, à quelques kilomètres (routes à couper le souffle) du village, est très prisée des locaux en fin de semaine pour partager un barbecue en famille et camper avec son propre matériel. Sans compter que vous ne serez qu'à une demi-heure de la côte pacifique et ses longues plages de sable.

### Le marché artisanal, place centrale de El Valle de Antón

A votre arrivée dans village, il est situé le long de l'avenue centrale. Il est très facile de s'y garer. Vous arriverez aux abords du marché. Aux côtés des **produits artisanaux** sont aussi proposés des hamacs de toutes les couleurs et des chapeaux traditionnels, entre autres. On y trouve également des fruits et légumes frais.

On flâne au milieu de **stands colorés** de plantes du marché artisanales. Non loin du marché, vous pouvez en outre rejoindre le jardin d'orchidées qui possède près de 150 espèces de fleurs afin de les réintroduire dans leur milieu naturel.

### Le « mariposario » : la serre à papillons



A El Valle de Antón, tout est facile à visiter et les panneaux à tous les coins de rues aident grandement à l'orientation. Très connue, la **serre à papillons** n'abrite pas moins de 120 espèces de papillons qui jouissent du doux climat printanier tout au long de l'année. Située à quelques rues du marché et dotée d'un parking, la serre a pour mission de préserver et éduquer sur l'importance des papillons pour notre écosystème. L'équipe ToutPanama recommande sa visite aux voyageurs.

Le saviez-vous ?

Parmi les origines du mot Panamá, certains pensent que cela signifie « abondance de papillons ».



## Les sources thermales

De son passé volcanique, El Valle de Antón a hérité de **sources chaudes**. Des thermes équipées de bassins d'eau d'origine volcanique à 40 °C ont vu le jour dans ce décor naturel paradisiaque. En échange d'une entrée pas chère à 3.00 USD, les thermes de Pozos vous invitent à vous faire un masque de boue régénérant pour ensuite vous délasser dans un des bassins.

Un des meilleurs endroits juste après avoir effectué sa randonnée à **El Valle de Antón**.

## Des randonnées pour tous les goûts

### La India Dormida



**La India Dormida**, qui signifie l'« indienne endormie », est la [randonnée](#) la plus populaire de El Valle de Antón. Une des incontournables pour profiter du lever de soleil sur toute la vallée. Le sentier en boucle vous emmène le long de belles montagnes qui, depuis l'avenue centrale, ont la silhouette d'une indienne endormie. Regardez bien la photo, on y devine facilement sa tête, puis sa poitrine et le reste du corps. Une ressemblance à s'y méprendre.

Il existe **3 sentiers** et ils sont tous gratuits. Comptez 2 à 4 heures pour le plus long appelé « Cerro la Cruz », 2 à 3 heures pour le plus fréquenté qui est « Por la comunidad », puis 1 à 2 heures si vous décidez de partir du site historique « Piedra Pintada » où vous pouvez observer des dessins gravés dans la pierre par les indigènes il y a des milliers d'années.



## Cascade de Las Mozas

A deux kilomètres de la ville passe la rivière Ancón qui se transforme en [cascades](#). Faciles à trouver au bout de l'avenue centrale grâce aux bonnes indications, ces chutes sont les plus connues du village de El Valle de Antón. D'un côté, vous pourrez admirer l'assez touristique « Chorro las Mozas ». Sinon, rejoignez les chutes du « Chorro El Macho », qui sont plus hautes et d'où vous pourrez faire de la tyrolienne ou même vous balader à travers des ponts suspendus.

## Le Cerro Gaital

Souvent définie par les randonneurs comme une des plus difficiles de El Valle de Antón, la **marche du Cerro Gaital** est à coup sûr un défi à se lancer. Equipez-vous de bonnes chaussures !

Il est possible d'entamer l'ascension du Gaital soit depuis le point de départ dans le centre-ville de El Valle de Antón, soit en vous rendant un peu plus haut sur le versant si vous avez loué un véhicule, spécifiquement devant la « casita amarilla » (cabane cimentée jaune) qui fait office d'entrée du sentier. Après avoir traversé un couloir de végétation dense mais bien balisé, vous profiterez de plusieurs points de vue épiques. Depuis le premier mirador, la vue du vieux bourg qu'est El Valle de Antón est une vraie toile de maître. Pour les plus téméraires qui souhaitent profiter d'une vue panoramique sur toute la vallée et apercevoir la côte pacifique, continuez votre chemin un peu plus technique semé de parois à escalader « à quatre pattes », pour arriver au sommet du Gaital.



Vous souhaitez optimiser votre temps autour de El Valle de Antón et connaître d'autres bons plans ? Vous cherchez à réserver un hôtel sympa et visiter un autre parc national sur la route ? Vous rêvez d'une plage de sable blanc pour le farniente ou pour surfer à proximité ? Vous avez le temps pour découvrir d'autres adresses et profiter encore plus de votre séjour ? Alors participez gratuitement au [briefing quotidien](#) avec l'équipe ToutPanama et construisez un voyage sur mesure !

## Isla Taboga : une explosion de fleurs dans un paradis tranquille.

A moins d'une heure de Panama, passez une journée ou deux sur Isla Taboga, entre plages et sentiers fleuris sur les traces de Gauguin et des conquistadors.

*En bref : Isla Taboga, c'est l'île la plus proche de la capitale. 40 minutes de ferry suffisent pour la rejoindre. Appréciée des locaux le week-end, elle retrouve son calme en semaine, le moment idéal pour visiter l'île et s'évader de la ville.*

**L'île de Taboga est une île d'origine volcanique** proposant néanmoins des plages de sable fin, un sable blanc répondant à un océan turquoise, qui vous invitent à la baignade et au farniente. Une parenthèse relax loin de la vie stressante.

Son histoire est très riche et colorée, depuis les conquêtes espagnoles à partir de 1524, puis les britanniques et les américaines (USA). Aussi riche que son exubérante végétation tropicale, présente presque toute l'année, ses quelques petits établissements hôteliers et chambres d'hôtes vous transporteront hors du temps, loin du bruit et du stress de la vie moderne.

## Des pirates et un peintre

La conquête espagnole arrive dans la région en 1510. Vasco Núñez de Balboa à sa tête, arrivera par le nord de l'isthme. Taboga sera abordée par d'autres conquistadors à partir de 1515.

Etant la plus proche de [Panama City](#), l'île volcanique est d'abord conquise par Pedro Arias Ávila qui y voit une base arrière plus sûre pour envahir le reste de l'Amérique latine. Au milieu du XIXe siècle, la ruée vers l'or en Californie profitera aussi à l'île qui se déclare le passage obligé du transit des pépites. En plus de ce commerce fructueux, les « Taboganos » (les habitants de Taboga) excellent dans la culture de perles, comme ses voisines [Isla Contadora](#) et Isla Saboga.

Ces trésors attirent les pirates de toutes les mers et font vivre des moments terribles à plusieurs reprises aux îliens. Après avoir mis à sac et entièrement brûlé [Panamá la Vieja](#) en 1671, [Henry Morgan](#) accoste à Taboga avec le même dessein. En 1685, le pirate-écrivain-cartographe anglais William Dampier s'installe en maître sur l'île avec violence. 1686, c'est au tour du pirate Hawkins. Et bien d'autres encore prennent l'île pour base arrière de ravitaillement comme de repos. Au XIXe siècle, ce sont les escadrons militaires chiliens qui saccagent l'îlot. Jusqu'au 31 décembre 1999, l'île de Taboga fait partie de la zone du Canal, **sous**



## contrôle des Etats-Unis.



En 1887, le peintre **Paul Gauguin**, en mal d'inspiration dans la grisaille parisienne, abandonne sa femme et ses 5 enfants pour se poser sous le soleil des Caraïbes. Arrivé sur l'isthme, il travaille deux semaines sur le chantier du [Canal de Panama](#), puis tombe malade face à ce travail de forçat et séjourne en 1887 sur l'île de Taboga en convalescence (sans doute au Sanatorium pour soigner une tuberculose). Incapable de toucher un pinceau pendant 3 mois, il décide de repartir vers la Martinique, puis rentre en France.

L'histoire dira que les paysages de Taboga n'ont jamais quitté ses pensées, il aurait ainsi décidé de s'installer à Tahiti pour le même décor en plus grand !



## Isla Taboga, pour une journée ou deux, loin de la ville

Malgré toutes ces invasions et les heures noires de son histoire, l'île de Taboga a toujours préservé son calme et sa douceur de vivre typiques. Petite île aux allures de jardin tropical et entourée d'une mer poissonneuse. Que demander de plus ?



Aujourd'hui, vous **serez les bienvenus** pour une journée ou deux. Profitez de la plage, du soleil ou partez en balade sur les sentiers pour admirer à l'horizon l'archipel des Perles et Panama City, regardez passer les supercargos à l'entrée du Canal de Panama identifié par le pont des Amériques.

Si vous y passez une nuit, quoi de mieux que se réveiller à flanc de colline, sentir le parfum des fleurs tropicales et profiter du lever de soleil pour aller se baigner tout seul ?

Profitez du [briefing avec l'équipe ToutPanama](#) afin de faire le plein d'information essentiels et bons plans pour réussir votre journée ou séjour sur Taboga.

## Comment s'y rendre ?



En taxi ou en [voiture](#), allez jusqu'à Isla Flamenco à Amador.

Embarquez avec le Calypso Ferry ou le Taboga Ferry. Comptez de 15.00 à 20.00 USD par personne l'aller-retour. Les ferries naviguent tous les jours, dimanches et jours fériés inclus, de 8h à 16h (17h week-ends et jours fériés - horaires à vérifier avant le départ).

Destination prisée des habitants de Panama City le week-end, le Réseau Solidaire ToutPanama conseille à ses voyageurs de prévoir l'excursion ou le séjour plutôt en semaine, à moins que vous aimiez le tourisme de masse des bords de la mer Méditerranée et le reggaeton en fond...



## Tuyaux et bonnes adresses de l'équipe ToutPanama

Il n'y a **ni banque ni distributeurs de billets (ATM)** sur l'île. Il faut prévoir de l'argent liquide. Quelques hôtels et bars restaurants acceptent les cartes de crédit. Les chèques n'ont plus cours au Panama.

Lors du briefing ToutPanama, l'équipe vous assistera bien volontiers pour prévoir votre mini-séjour à Taboga. Et elle vous dévoilera les meilleurs plans du moment pour une excursion réussie. Vous pouvez aussi dormir sur place !

## Que faire dans ce grand panier de fleurs au milieu du Pacifique ?



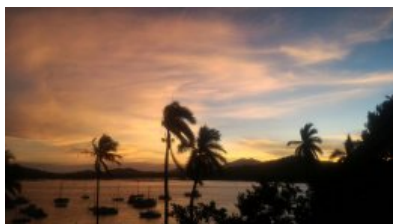
Se balader dans le village pour sa tranquillité et son architecture colorée.

Retrouver les traces de **Paul Gauguin**, du conquistador **Francisco Pizarro** qui s'y reposa avant de partir à la conquête du Pérou, ou Diego de Almagro qui, pour sa part, choisit la conquête du Chili.

Découvrir l'[église San Pedro](#), petite église blanche érigée en 1524, la seconde église construite sur le continent américain.

Monter jusqu'au Cerro de la Cruz, à 149 mètres d'altitude, pour avoir une vue sur les îles de l'archipel des Perles, le Canal et la skyline de Panama City. Pour les randonneurs courageux, un autre chemin vous mènera jusqu'au point culminant de l'îlot. Même si ce ne sont que 300 mètres d'altitude, la randonnée est plus épuisante dans un climat tropical. Pensez à emporter de l'eau avec vous, une casquette et votre crème solaire.

Vous mettre à l'eau ? Si vous n'êtes pas farniente sur la plage, les îliens vous proposent de nombreuses activités comme des sorties plongée de snorkeling, de kayak et de paddle. Prenez conseil auprès de l'équipe ToutPanama au préalable.



En saison, de juillet à octobre, regardez jouer au loin les [baleines à bosse](#) et les dauphins.

Pour vos prochaines [vacances au Panama](#), laissez-vous tenter par un court séjour, une excursion tout compris ou une escapade de dernière minute sur l'île de Taboga. Entre nature préservée et activités nautiques variées, rapportez des souvenirs inoubliables de ce petit coin de paradis.

## Le Casco Viejo au Panama : un lieu à ne pas manquer

Quartier historique et colonial de Panama City, le Casco Viejo est aujourd'hui devenu un lieu cosmopolite. C'est le quartier le plus visité de la capitale.

*En bref : Casco Viejo, c'est le quartier historique de la capitale du Panama, et aussi le quartier le plus apprécié des touristes. Il faut dire que son architecture coloniale, ses bâtisses colorées, ses nombreux bars type rooftop et restaurants ont tout pour plaire.*





Le Casco Viejo, quartier historique et colonial de Panama City. Il est considéré comme un lieu touristique et d'une grande fierté pour le peuple panaméen, le quartier est d'ailleurs inclus dans la liste des sites du patrimoine mondiale de l'humanité de l'UNESCO depuis 1997. Le Casco Viejo possède de nombreuses places et ruelles, des monuments historiques, des églises, des musées et des centres culturels. Devenu aujourd'hui un lieu cosmopolite, c'est le quartier le plus visité de la capitale.

Retrouvez les principales **recommandations** du Réseau Solidaire ToutPanama sur la découverte de ce quartier (son histoire, quoi faire, où manger et où séjourner).

## Un peu d'histoire sur le Casco Viejo

Aujourd'hui haut en couleur, rénové et devenu un lieu à part entière, le Casco Viejo a connu une véritable évolution au cours des dernières décennies. Son passé y est pour beaucoup.

### Un passé chargé

Quartier historique et colonial de la ville de [Panama City](#), l'histoire du Casco Viejo commence le 21 Janvier 1673 quasiment deux ans après le pillage de « Panamá la Vieja » en 1671 par le pirate gallois Henry Morgan.

Aujourd'hui, la vieille ville **connait une renaissance**. Ses bâtiments sont en cours de restauration (en plus de nouvelles constructions dans le quartier), de nouveaux restaurants ouvrent leurs portes très régulièrement, sans compter les bars, rooftops et autres lieux pour faire la fête.

C'est aussi un quartier choisi par de nombreuses personnes pour y vivre, principalement les étrangers nord-américains ou européens.

Un petit tour en arrière... En novembre 1671, le maire de Panama, Antonio Fernández de Córdoba, décide de placer les habitants dans la zone du Casco Viejo qui se situe aux pieds du Cerro Ancón. Cette zone est choisie car il y est plus facile de protéger la population face aux attaques des pirates.

Contrairement à la vieille ville (Panamá la Vieja), le Casco Viejo se décrit comme une zone plus sécurisée et avec une meilleure planification. Par la suite se construisent des églises, une place principale, des bâtiments gouvernementaux, une muraille défensive (« Las Bóvedas ») et des logements pour ses habitants.

Les tout premiers bâtiments sont construits en bois, mais très peu d'entre eux conservent l'architecture originale datant du XVIIe et du XVIIIe siècle. Les seules choses s'étant maintenues au fil du temps sont la taille de ses étroites ruelles, la taille du quartier et l'espace accordé à la place de la cathédrale.

Tout comme Panama Viejo, le quartier n'échappe aux incendies durant l'époque coloniale. Les sinistres les plus importants ont lieu dans les années 1737, 1756 et 1781, affectant même l'économie de la capitale. Les actuelles places « Herrera » et « Bolívar » et les maisons à proximité sont ravagées par les flammes.

Un des faits historiques marquant, et qui restera à jamais dans les mémoires des Panaméens, reste **l'invasion US-américaine de décembre 1989** pour chasser le [dictateur Manuel Noriega](#) du pouvoir. La capitale subit alors des dommages à la fois par l'invasion même et par le pillage qui y suit, et plusieurs blocs résidentiels du quartier « El Chorrillo » (quartier jumelé au Casco Viejo) sont détruits.



## Casco Viejo ou Casco Antiguo ?

Pas mal de voyageurs se posent la question sur le nom du vieux quartier, on entend parler de Casco Viejo et de Casco Antiguo. En réalité, le quartier de « Casco Viejo » est aussi **appelé « Casco Antiguo »**. Vous pouvez donc utiliser les deux noms. Tout le monde comprendra que vous souhaitez vous rendre dans le quartier historique.

Et si vous entendez parler de « San Felipe », il s'agit bien du même endroit. Vous pourrez d'ailleurs découvrir [une bière artisanale](#) du même nom.

### Quartier reconnu comme patrimoine mondiale de l'UNESCO

Le Casco Antiguo est reconnu comme monument historique par la loi 91 de l'année 1976. En 1997, il devient patrimoine de l'humanité **reconnu par l'UNESCO**. Ces dernières années, le Casco Viejo a connu une grande transformation pour devenir une zone de prédilection tant pour les Panaméens que pour les étrangers et touristes.



## A découvrir lors de votre visite

La réelle identité du Casco Viejo est composée à la fois d'un subtil **mélange de tradition et de modernité**.

Dans le Casco Viejo, vous aurez l'occasion d'apprécier l'histoire et l'architecture coloniales, ainsi que de visiter des églises, des musées, des places et des monuments historiques. Découvrez-y aussi certains artisanats sur les étales en front de mer comme



dans les quelques galeries d'art.

## Les places et églises

On compte pas moins de cinq places principales à travers le Casco Viejo parsemées de nombreux clochers.

### Plaza Herrera

En 1887, cette place est rebaptisée en mémoire de Tomás Herrera (1804-54), héros national qui a participé dans un acte émancipateur de l'Amérique du Sud. Au centre de cette place, on peut trouver sur un cheval en granite la statue de bronze du général (œuvre de l'artiste français Auguste Denis).



### La place de l'Indépendance

C'est sur cette place, au cœur du Casco Viejo, que le Panama déclare son indépendance de la Colombie le 3 novembre 1903.



### Plaza Bolívar

Avec une statue de Simón Bolívar, leader militaire vénézuélien et héros de l'Amérique du Sud qui s'est impliqué dans les révolutions contre l'Empire espagnol, ainsi que l'église « San Francisco de Asís » avec son imposant clocher.

### Plaza Mayor

Après le transfert du quartier de Panama Viejo à son nouvel emplacement en 1673, la « Plaza Mayor » est aménagée au centre de la ville fortifiée. Cette place est particulièrement petite et de forme carrée. A cette époque, elle est utilisée pour des corridas, des courses de chevaux et d'autres fêtes. Comme dans d'autres capitales coloniales, la cathédrale et la mairie sont construites aux alentours.

### Plaza de Francia

Située à la pointe sud du Casco Viejo, cette place construite en 1922 rend hommage au rôle des Français dans la construction du Canal. Ses grandes tablettes de pierre et ses statues sont dédiées à la mémoire des 22 000 travailleurs décédés pendant la création du [Canal de Panama](#).

Sur la place se trouvent également le « Teatro Anita Villalaz » et « l'Instituto Nacional de la Cultura » (c'est également ici que se situe [l'Ambassade de France](#)).



Quant aux **églises**, bien qu'initialement concentrées à Panama Viejo, la plupart ont déménagé dans le Casco Viejo et sont aujourd'hui de magnifiques monuments conservés.

### **L'église de la Merced**

C'est la plus ancienne église catholique de la vieille ville. Sa façade est construite avec les pierres de l'ancienne église de 1671.

### **L'église de San José**

Il s'agit de la plus représentative de la région, érigée entre 1671 et 1677, et connue pour son art baroque. Elle est célèbre pour ses feuilles d'or (Altar de Oro). Ses détails baroques en font l'une des plus belles œuvres religieuses de l'époque coloniale.

### **La cathédrale métropolitaine**

D'abord située à Santa María la Antigua del Darién puis déménagée à Panama Viejo en 1520, elle brûle en 1644. Reconstituée dans le Casco Viejo en 1674, les éléments se déchaînent contre elle : incendies et grands tremblements de terre. C'est finalement en 1941 qu'elle est déclarée monument historique national.

Tout comme le reste du quartier Casco Viejo, la cathédrale est minutieusement rénovée pour être inaugurée par le pape François durant les JMJ (Journée Mondiale de la Jeunesse) en janvier 2019.



### **Le couvent de Santo Domingo**

Construit en 1678, est une merveilleuse ruine dont les parties restantes se doivent à deux incendies majeurs qui ont fait tomber le clocher et les espaces intérieurs de l'église. Le couvent reprend de la valeur durant la construction du Canal puisque son arc plat sert d'exemple de la stabilité sismique dont jouit l'isthme.



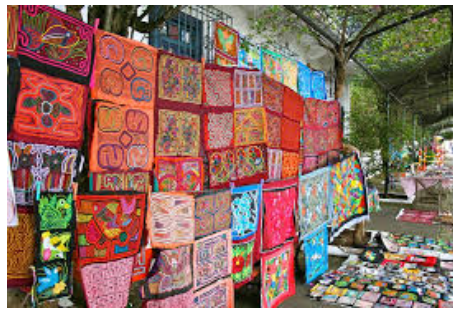
Actuellement, on peut voir les ruines des façades, des arcs internes et une chapelle entièrement restaurée qui sert de musée religieux.

## Les musées et galeries d'art, marchés de l'artisanat

L'Institut National de la Culture (AINC) est une dépendance officielle et a comme but de coordonner et de promouvoir les activités culturelles.

**DiabloRosso** est une galerie d'art contemporain avec des expositions régulières de jeunes artistes locaux pour les soutenir et créer un réseau d'échange.

Le **Musée de La Mola (MUMO)** se trouve non loin de la « Plaza Herrera ». [La mola](#) est le célèbre et coloré artisanat des Kunas et ne vous laissera pas anodin. Mis à part le musée, vous pourrez trouver des femmes kunas en vendant sur la promenade « Las Bóvedas » ou encore sur les [îles San Blas](#).



Le **Théâtre National**, conçu par l'architecte italien Genaro Ruggieri dans un style néoclassique, a été inauguré le 1er octobre 1908 et fraîchement rénové et rouvert au public fin 2019.

## Où sortir à Casco Viejo ?



Casco Antiguo est l'endroit où se rendre pour découvrir la vie nocturne à Panama City. Bars, restaurants et discothèques, il y en a pour tous les styles et tous les goûts. C'est l'endroit où il faut être.

De nouveaux établissements voient le jour très régulièrement, d'autres ferment. Il y a un turnover dans ce quartier impressionnant.

Si vous cherchez où manger à Casco Viejo ou en général à Panama City, le Réseau Solidaire ToutPanama et ses voyageurs ont sélectionné de [bonnes adresses de restaurants](#) pour vous.

Pensez à lever les yeux, beaucoup de bars ont leurs terrasses sur le toit, offrant des vues impressionnantes tant sur la skyline de Panama City que sur l'architecture coloniale du quartier ou encore sur la mer, le Causeway Amador et le Canal de Panama.

Conseil

Si vous voulez être sûr d'avoir une table en terrasse, n'hésitez pas à la réserver. Un conseil, une adresse, une envie particulière, l'[Assistance ToutPanama](#) sert aussi à ça !

## Les recommandations du Réseau Solidaire ToutPanama

Si vous êtes à la recherche d'hôtels dans le Casco Viejo, ToutPanama vous propose deux hôtels d'accueil : [Chez Marc Lounge](#) (Hotel Casa Panamá) à l'entrée du Casco Antiguo et [Chez Marc Historique](#) (Central Hotel Panamá), lequel se situe sur la place de



l'Indépendance.

Deux options d'hébergements aux budgets différents qui vous permettront de loger confortablement dans le Casco Viejo (possibilité de navette-aéroport sur demande).

## Encore plus conseils et de bons plans

Vous voulez marcher sur les remparts ? Téléchargez [LiveWalk PTY](#), une application gratuite qui vous fait une visite audio-guidée et interactive de Casco Viejo. Elle vous guidera à travers plus de quatre cents ans d'histoire.

Pour les curieux, nous vous recommandons de goûter le « raspao », glace pilée et aromatisée typiquement panaméenne. Vous en trouverez dans tous les coins de rues chez des vendeurs ambulants.

Il est particulièrement compliqué de venir en voiture au Casco Viejo car les rues sont essentiellement piétonnes. Il y a certes quelques parkings payants, mais ils sont rapidement complets, même en journée. Et c'est encore pire le week-end ! Le mieux est de venir par un système de VTC type « Uber » ou avec un taxi jaune. Prévoyez en général 5.00 USD pour le trajet.

Le cadeau traditionnel d'un voyage au Panama est le [fameux chapeau](#) « Panama », considéré comme symbole de l'élégance et du luxe. Nous vous recommandons plusieurs noms de boutiques comme « Victor's Panama Hats », « El Palacio Del Sombrero » ou « El Guayacano Hat ».



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

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 !

## Quel est l'intérêt d'aller à Playa Bonita ?

Située à proximité du centre-ville de Panama City, cette plage suscite de l'intérêt.

*En bref : Proche de Panama City, juste après le pont des Amériques, cette plage vous permettra de déguster un plat typique panaméen ou encore prendre un verre en bord de mer. Pour s'y baigner, ce n'est pas la plus appropriée bien que certains locaux n'hésitent pas à piquer une tête. Préférez continuer votre route si vous souhaitez réellement profiter pleinement de la plage.*

Playa Bonita se situe à proximité du centre-ville de Panama City. Cette plage, bien qu'elle soit loin d'être la meilleure du Panama, suscite tout de même un intérêt.

A proximité d'une forêt tropicale et des montagnes, Playa Bonita se situe à Veracruz à seulement une trentaine de minutes en voiture du centre-ville de [Panama City](#). Veracruz est un petit village de pêcheurs au niveau socioéconomique relativement modeste.

**Playa Bonita** offre une belle vue sur la mer, agréable pour marcher les pieds dans l'eau. La plage peut être un peu sale le week-end (sacs en plastique, canettes de bière), mais si vous y allez n'importe quel jour de la semaine, vous pouvez en profiter, car elle est déserte et soignée.

Les Panaméens aiment jouer sur la plage au volley-ball, faire du « stand up paddle » ou du kayak. Vu sa proximité avec le Canal de Panama, ce n'est pas la plus belle plage pour se baigner, mais elle est idéale pour faire un peu de farniente au soleil.



## Se rendre à Playa Bonita

Si vous êtes en voiture, vous prendrez la sortie par le pont des Amériques du côté ouest de Panama City, vous passerez devant deux grands hôtels resorts, continuez alors sur 400 mètres. A votre arrivée, vous le remarquerez car vous verrez plusieurs restaurants sur le côté gauche (face à la mer). Il n'y a pratiquement pas de parking en tant que tel, mais beaucoup d'espace de stationnement.

En bus, il faudra viser le terminal de bus d'[Albrook Mall](#) soit en métro, soit en taxi. Il y en a régulièrement, les chauffeurs attendent que le bus soit complet avant de partir. Le week-end, les bus partent assez rapidement. Vous prendrez une navette en direction de Veracruz (1.00 USD), il est recommandé de descendre après l'hôtel Westin, 400 mètres avant la ville de Veracruz.

Playa Bonita est une « belle plage » avec quelques restaurants et bars locaux tout le long. La mer plus ou moins propre, n'est pas cristalline comme sur les [îles San Blas](#) mais la baignade est possible.

## Une zone en plein essor ?

Playa Bonita a été utilisée il y a longtemps par l'armée US-américaine comme **base militaire**, mais ces dernières années, son développement s'est accru dans la ville de Veracruz avec la création de Panamá Pacífico en 2007. Ce projet de développement de ce complexe a eu un coût de plusieurs milliards de dollars US sur un terrain de 1 400 hectares, ce qui en fait l'un des projets les plus ambitieux du continent américain.

Veracruz est une communauté à l'ouest de la capitale panaméenne qui se situe dans le district d'Arraiján à proximité du [Canal de Panama](#). La ville compte un peu plus de 20 000 habitants.

Les locaux et touristes qui vont à Veracruz y vont pour se baigner dans la mer mais surtout pour profiter du « sunset » (coucher de soleil), manger un plateau de fruits de mer accompagné de [patacones](#) dans l'un des restaurants qui longent le banc de sable.

Beaucoup de touristes étrangers se posent la question : est-il recommandé d'aller à Veracruz ? Oui, vous pouvez y passer une après-midi paisible, être dans une ambiance de plage locale et proche de la ville. Avant votre arrivée à Playa Bonita, il y a un poste de police présent entre 8 h du matin et 17 h, donc une plage relativement contrôlée. Une fois la nuit tombée, soyez plus vigilant si vous vous baladez en bord de mer, il est préférable de rester dans un bar/restaurant.

La plage est un peu rocheuse, mais borde une section assez calme de l'océan Pacifique avec vue sur [Isla Taboga](#) à l'horizon. De gros efforts d'assainissement ont été réalisés dans la baie de Panama depuis quelques années. Le résultat sont moins d'odeurs et moins de déchets dans l'eau.

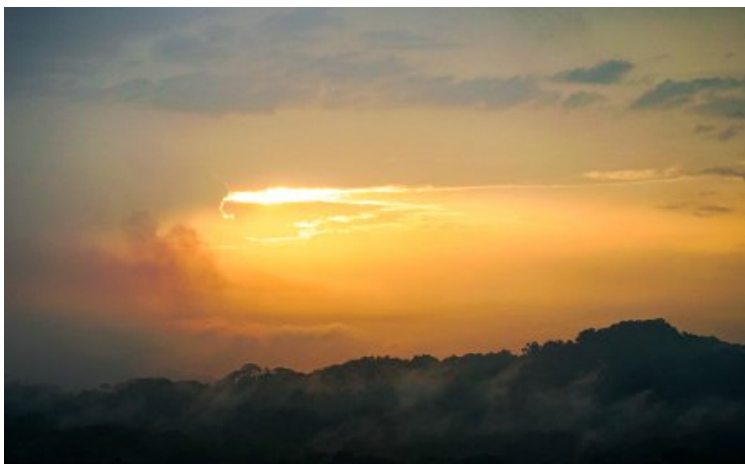
## Les hôtels

Vous trouverez principalement [deux resorts](#) aux formules tout inclus bordant le rivage, souvent vendus par les agences de voyage en France comme des hôtels sur des plages paradisiaques aux eaux turquoise. Ce n'est pas exactement le cas...

Ce qui peut toutefois plaire à une certaine clientèle sont les piscines sur place, les restaurants avec des cuisines variées (internationale, asiatiques, traditionnelle, etc.), les snack-bar, les spas et les hébergements avec vue sur la baie de Panama City et son canal.

Beaucoup de voyageurs sont quand même déçus d'être **bloqués sur Playa Bonita** plusieurs jours. Si votre objectif est de découvrir le pays, ce n'est pas la bonne adresse. Ou alors optez pour la [location de voiture](#) afin de pouvoir rayonner dans les environs et faire quelques excursions.

Vous trouverez également d'autres solutions d'hébergements moins onéreuses aux alentours de la plage. Le Réseau Solidaire ToutPanama recommande de loger sur Panama City pour plus de commodité et de praticité dans vos visites.



#### Conseil

Pensez aux hôtels Chez Marc sur Panama City, du petit B&B familial aux appartements tout équipés, tout le monde y trouvera son compte et à prix malin. Vous profiterez aussi du [briefing gratuit de l'équipe](#) pour faire le plein de bons conseils, de contacts et de petits secrets pour votre [voyage au Panama](#).

#### Où se restaurer ?

Playa Bonita est constituée d'une bonne dizaine de restaurants et de petits ranchs tout au long de la plage.

Au Panama, si vous allez à la plage et arrivez dans un restaurant, la coutume est de commander un plateau de fruits de mer, le plus courant étant le poisson frit aux patacones (plat à base de morceaux de banane plantain aplatis et frits). Ces dernières années sont apparus autour de Playa Bonita de plus en plus de restaurants qui sont généralement bien remplis le week-end.

**Les principaux restaurants** que l'on vous recommande :

- Le restaurant Veramar est un restaurant de plage relativement simple et très bon marché. Il est plutôt bien noté et propose des cuisines de type nord-américain, caribéen, latino, fruits de mer et poisson ou espagnol. Il y en a pour tous les goûts.
- Le restaurant Praia Fish and Drinks est chaleureux. Il offre une terrasse et est réputé pour ses excellents cocktails.
- Le restaurant El Palmar est un restaurant chaleureux et décontracté qui se situe sur la plage El Palmar à proximité de Playa Bonita.
- Ou encore : le Karimar (cuisine caribéenne et locale), le Panorama (cuisine caribéenne, temporairement fermé), le Solymar Sportbar & Restaurant (cuisine internationale et panaméenne), et le Rancho Mary (cuisine internationale). Les tarifs sont relativement accessibles et bon marché.

Un des inconvénients majeurs de la grande majorité de ces restaurants est la musique qui peut être à un volume exagéré... ambiance locale garantie !

#### Aux alentours de Playa Bonita

Dans les alentours de Playa Bonita, vous allez trouver une zone mixte exclusive qui s'appelle Panamá Pacífico. C'est une zone avec de nombreuses multinationales et aux alentours une grande urbanisation (logements et commerces de proximité). Il y a aussi des écoles privées dont le lycée français « Paul Gauguin », des gymnases et même un aéroport sur l'ancienne base aérienne Howard. Un endroit apprécié pour [vivre au Panama](#).

De nombreuses activités s'offrent à vous dans la mesure où [vous avez un moyen de transport](#) : vous pouvez visiter le Canal de Panama. C'est l'un des exploits les plus impressionnants du monde. Vous êtes également à proximité du lac Gatún, de [Gamboa](#) ou des parcs nationaux Soberanía et métropolitain pour apprécier la faune et la flore du pays.

Sur le côté droit du pont des Amériques se trouve le « Mirador de las Américas ». De là vous pouvez voir l'arc majestueux du pont



avec sa longueur de 1 655 mètres. Le monument a été construit pour rappeler les 150 ans de la présence chinoise au Panama. Le mirador n'est pas très grand mais si vous prenez le pont des Amériques vous le verrez forcément.

Pour les grands fans des **excursions culturelles**, vous pouvez rejoindre différentes parties de la ville avec notamment la visite du centre historique, [le Casco Viejo](#), ou bien vous promener sur le Causeway Amador et la Cinta Costera.



Playa Bonita est une plage relativement belle à proximité de Panama City. Il y a de deux resorts luxueux et le choix de dormir dans d'autres hôtels aux alentours. Agréable pour une escapade, vous trouverez de nombreux petits restaurants aux prix abordables pour vous restaurer le long de la plage.

La plage n'est pas la plus extraordinaire du Panama en comparaison avec celles que vous pouvez découvrir dans l'ensemble du pays. Voici une sélection des [plus belles plages](#) pour vous aider dans l'élaboration de votre programme.

## Isla Grande : une île riche d'activités, d'histoire et de saveurs

Une destination incontournable des Caraïbes Sud au Panama : pour les amoureux de la plage, de la nature et de la culture gastronomique.

*En bref : A la journée depuis Panama City ou pour un séjour d'une nuit ou plus sur place, cette île courue des locaux le week-end est très calme en semaine et vous plongera dans l'ambiance locale panaméo-caribéenne !*

Sur la **côte des Caraïbes Sud**, au large de Portobelo, se cache une petite île nommée **Isla Grande**.

C'est une **des destinations** privilégiées au Panama, pour tous les amoureux de la plage, de la nature et de la culture, sans oublier pour tous les férus d'histoire et des fonds marins. Le cadre a de quoi nourrir et enchanter les plus curieux ! Appréciée des locaux et de plus en plus des touristes car à seulement 2h30 en [voiture](#) de la capitale.

## Isla Grande, un panorama sur les Caraïbes

Longtemps dévalorisée des Panaméens et du tourisme local, l'île a su regagner en popularité et attractivité ces dernières années, plaçant ce petit coin de paradis comme une escapade incontournable pour un séjour en famille, entre amis ou en solo, en déconnexion totale et loin des gratte-ciel et de l'agitation de la capitale [Panama City](#).

### Un îlot paradisiaque du parc national de Portobelo

Bien qu'elle se nomme « Isla Grande », la superficie de l'île reste assez petite et n'atteint même pas les 30 km<sup>2</sup>.



L'îlot se situe dans la [province de Colón](#) dans le parc national de Portobelo au cœur des eaux turquoise de la mer des Caraïbes.

**Le parc national de Portobelo**, classé patrimoine mondial de l'**UNESCO** en 1980, possède de plus une vaste zone de forêts, de plages, d'îlots et de récifs coralliens. La baie de [Portobelo](#) y est encerclée de fortifications militaires chargées d'histoire.

Sur l'île, l'**ambiance tropicale** et coloniale sont de la partie. Des cabanes colorées et plutôt pittoresques aux bateaux à moteur dits « lanchas » tagués et bariolés des noms de leurs propriétaires, l'atmosphère se veut tranquille aux sons des vagues mais aussi animée par ses quelques restaurants et bars de plage qui proposent des saveurs locales, des animations musicales et des cocktails frais. En bref, un style à adopter sans modération !



## Comment s'y rendre ?

Pour se rendre à Isla Grande dans la région de Colón, deux options s'offrent à vous :

La première et la plus confortable, c'est la [location d'un véhicule SUV](#) et prendre l'autoroute en direction de Sabanitas, accessible en 1 h 30 de route depuis Panama City. N'hésitez pas à confirmer votre itinéraire auprès de l'équipe ToutPanama lors du [briefing](#). A l'entrée de **Sabanitas**, passez devant le supermarché Rey et continuez tout droit pendant 1h en direction du port **La Guaira**.

En chemin, vous passerez par les mythiques forteresses militaires de Portobelo, l'occasion de faire un stop pour admirer le panorama de la baie depuis les anciens boulets de canon du site inscrit par l'UNESCO.

Une curiosité de la région qui rend célèbre la ville de Portobelo, c'est son église principale où est exposé la **statue du Christ Noir**.

Arrivé à votre destination au port de La Guaira, il faudra laisser votre véhicule. Comptez 5.00 USD pour le garer dans un parking privé et surveillé.





La seconde option, c'est le **bus**. Elle est envisageable mais assez restrictive (pas de bus directs) car plus longue et moins flexible pour les arrêts touristiques. Depuis Panama City, au terminal de **transports d'Albrook**, prenez un bus en direction de Sabanitas (premier stop à la sortie de l'autoroute) puis un « Diablo Rojo » (ancien bus scolaire US-américain complètement repeint par son chauffeur) allant en direction de La Guaira. Comptez pas loin de 3h30 de transport en bus et d'attente à Sabanitas pour faire le changement.

Dernière étape pour se rendre sur l'Isla Grande, c'est la traversée en lanchas depuis le port de La Guaira. Les horaires varient selon les jours de la semaine, débutant de 8h jusqu'à 19h30 (du lundi au vendredi) ou jusqu'à 19h (samedi) et 17h (dimanche). Le tarif est d'environ 5.00 USD pour une dizaine de minutes de traversée sur les eaux cristallines des Caraïbes.

## Où loger?

Pour un séjour de plus d'un jour sur l'île, il est recommandé de dormir sur place pour éviter les allers-retours en lancha et profiter pleinement de ce lieu en pleine déconnexion avec la côte terrestre.

Que vous soyez en famille, entre amis ou en solo, il est possible de trouver son bonheur dans [une sélection d'hôtels](#) pour tous les budgets. Des dortoirs en **auberges de jeunesse** aux **bungalows avec vue imprenable** mais aussi des **petites villas indépendantes**.

Autant de choix que d'espaces propices au farniente en **terrasse** ou à la **piscine**, ou bien aux rencontres autour d'une grillade et quelques saveurs locales.

Si vous souhaitez dormir dans la baie de Portobelo, demandez les meilleures adresses à Marc sur le [Forum ToutPanama](#) !



## Des saveurs caribéennes à votre palais

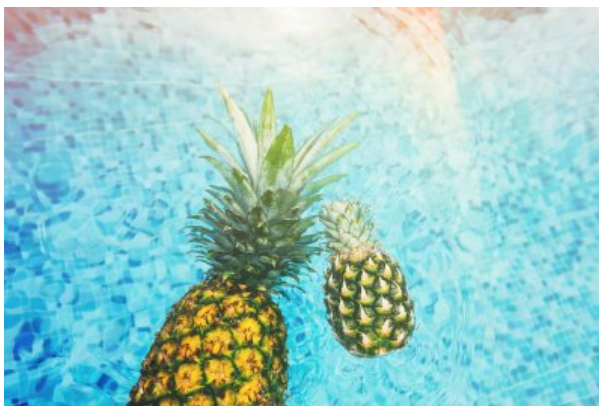
A Portobelo comme à Isla Grande, les saveurs dans vos assiettes auront des notes exotiques.

L'activité principale de la baie résulte de la **pêche**. Les plats des restaurants de la zone seront principalement à base de poissons et de fruits de mer frais tels que la « corvina a la plancha » (poisson blanc local), la langouste, les calmars ou les crevettes.

Un ingrédient immanquable de la cuisine caribéenne outre les épices, c'est la **noix de coco**. On la retrouve partout : en assaisonnement du traditionnel riz, en « cocada » (friandise de coco râpée, de sucre et de lait) ou tout simplement à boire directement à la source de la coco pour se réhydrater après une belle journée au soleil.

Du restaurant plus gastronomique au restaurant de plage plus modeste mais tout aussi authentique, sur Isla Grande, éveillez vos papilles avec une dégustation les pieds dans le sable. Il est possible d'y trouver également une cuisine plus internationale.

Attention, l'eau est dite potable sur l'île mais nous vous recommandons de prévoir des galons d'eau à emmener sur place (vous trouverez des épicerie à Portobelo).



## Farniente, activités sportives ou culturelles

Le parc national de Portobelo regorge d'une variété de trésors naturels et historiques à découvrir lors de votre séjour sur le littoral caribéen.

### Une variété de plages et d'îles pour se détendre

Sur l'Isla Grande, vous pouvez profiter d'un moment de farniente et de baignade sur l'une des plages de sable fin : **Playa de la Punta**.

A quelques mètres de la plage, vous pourrez facilement prendre un bateau-taxi (dit lancha) pour effectuer des excursions à la journée ou demi-journée.

Envie de vous exiler sur un îlot de sable blanc et de cocotiers tel un Robinson Crusocé ? **Isla Mamey** peut vous accueillir à la journée et même pour dormir à la belle étoile (uniquement couchage en tente, prévoir son matériel).

D'autres petites îles et lieux plus secrets (**Isla de los Monos**, Isla del Padre, el Túnel del Amor, **Venas Azules**) vous interpellent tant pour leurs curieux noms que pour leur beauté naturelle.

Pour les tours, renseignez-vous auprès des hôtels sur place pour qu'ils vous organisent les sorties en lancha, mais surtout demandez lors du [traditionnel briefing](#) à votre arrivée à Panama City : l'équipe ToutPanama connaît bien les recoins de ce bel écrin des Caraïbes.



### Des activités pour tous : de la marche à la plongée

**Découverte et nature** seront les maîtres-mots de votre séjour dans la baie de Portobelo.

Une balade à pied (possible guidée) sur les sentiers pour explorer la faune et la flore sauvages ou bien en **kayak** pour parcourir les nombreux labyrinthes délimités par la mangrove. Ouvrez vos yeux, sortez vos objectifs, par chance vous apercevrez des paresseux, des singes et pour sûr plusieurs espèces d'oiseaux tropicaux !

Baptême de [plongée sous-marine](#) ou plutôt masque et tuba, découvrez les fonds marins et les récifs de Portobelo et de la région de Colón aux côtés d'une équipe professionnelle, le tout dans un cadre à la grande biodiversité. Les plongées ici sont adaptées à tous les niveaux et en toutes saisons. [Location d'équipement possible à Puerto Lindo](#).

Avis aux surfeurs : si vous n'avez pas prévu de dompter les vagues sur la côte pacifique, vous pouvez tenter **un des spots de**





**surf du littoral caribéen** sur Isla Grande (pas fait pour les débutants).

## Des points d'intérêts culturels

Plages, activités aquatiques, écosystèmes variés mais aussi du **patrimoine**. L'Isla Grande, aussi petite qu'elle soit, détient aussi des points d'intérêts culturels et historiques.

Lors d'une exploration des environs de l'île, il est possible de rejoindre à pied « **El Faro** » (le phare), une infrastructure d'acier créée en 1894 et dite la plus ancienne d'Amérique latine. Ce dernier fut construit à l'époque des Français pendant la construction du [Canal de Panama](#) et la structure métallique a été dessinée par Gustave Eiffel. Une curiosité architecturale chargée d'histoire sur laquelle il est possible de grimper pour découvrir à sa cime un panorama de l'île et ses alentours.

Rapprochez-vous des locaux ou des hôtels du coin pour écouter l'histoire du « **Cristo Negro de los Corales** ». A quelques mètres à l'abord de l'île, on peut apercevoir une statue en partie submergée par l'eau, le Christ noir y ayant par le passé fait des miracles...

Bien évidemment, un des stops incontournables de votre séjour dans la région reste la visite des **forteresses de la baie de Portobelo classées patrimoine de l'UNESCO**. Prévoir une petite heure à l'aller ou au retour de votre séjour à Isla Grande pour vous arrêter au village de Portobelo et marcher sur les traces d'un moment fort de l'histoire panaméenne.

A savoir

La côte caraïbe de l'océan Atlantique possède un microclimat très changeant. Les mois de décembre et de janvier restent encore très perturbés contrairement au reste du pays. En revanche, on appréciera les mois de septembre et d'octobre. La météo au Panama est imprévisible. Le plus important à retenir c'est qu'il fait chaud toute l'année et que le soleil sera présent tous les jours !

## Partez à l'aventure d'une forêt énigmatique : le Darién

Frontière naturelle entre la Colombie et le Panama, la région du Darién est une forêt tropicale mystérieuse et inattendue à explorer hors des sentiers battus.

*En bref : Un lourd passé et des commentaires ou recommandations pas toujours actualisés dessinent un portrait du Darién très caricaturé. Une des régions tropicales les plus denses au monde, une richesse incroyable tant par sa nature que par les peuples qui y vivent. Le Darién est à découvrir pour tous les voyageurs recherchant l'authenticité et souhaitant sortir des routes classiques. N'essayez toutefois pas d'y aller sans accompagnement, vous n'irez pas bien loin.*

La région du Darién a suscité bien du mystère dès la fin du XIXe siècle lorsque Lucien Napoléon Bonaparte-Wyse et ses compères calculaient le meilleur tracé pour la construction du futur canal transocéanique. Or, l'accès s'avérant impossible par le Darién, le projet a été cédé au profit du Panama et sera alors baptisé le [Canal de Panama](#).

Deux siècles plus tard, le Darién reste énigmatique, impénétrable voire inconnu mais son territoire quasi vierge donne à certains l'envie de s'aventurer et de découvrir l'âme qui s'y en dégage...

## Le Darién et son parc national

Province à l'est de l'isthme du Panama, la région du Darién détient deux parcs nationaux : le parc national de los Katios en Colombie et le **parc national de Darién au Panama**. Ce dernier recouvre 5 790 km<sup>2</sup> du territoire, c'est [le plus grand parc national d'Amérique centrale](#).



En raison de sa position géographique : à proximité du tropique du Cancer et de deux océans (l'océan Atlantique et l'océan Pacifique), le parc national du Darién détient une diversité incroyable de climats et d'écosystèmes.

C'est une forêt humide et luxuriante, avec des zones de mangroves, de marécages et c'est l'habitat de nombreuses espèces animales dont certaines sont emblématiques voire redoutées telles que le jaguar ou l'aigle harpie.

**La harpie** est un aigle forestier et est un des symboles fort du Panama. Mesurant pas loin de deux mètres, il vit principalement dans les forêts tropicales humides et se loge sous les grandes canopées.



### Bon à savoir

Regardez bien au-dessus de vos têtes lors de votre expédition dans cette jungle, vous pourriez bien entrevoir une harpie. Mais n'ayez crainte, sa proie favorite est le paresseux, qui par manque de rapidité ne peut s'échapper des serres d'un des plus grands et redoutés rapaces du monde.

## Une frontière naturelle avec la Colombie

Le Darién est une zone de marais et de forêts située à la frontière entre la Colombie et le Panama. Il sépare donc physiquement l'Amérique du Nord et l'**Amérique centrale** de l'Amérique du Sud.

Telle la forêt amazonienne, cette région se veut isolée, sans aucune route. La célèbre Panaméricaine (ligne rouge sur la carte) est inachevée, car bons nombres d'indigènes vivant sur place ont exprimé leur inquiétude puis leur désir de préserver l'authenticité de leur territoire « perdu au bout du monde ».

Les déplacements se font uniquement en canoë (pirogue), à pied ou en contournant la jungle en avion. Vous avez ainsi la possibilité d'atterrir sur le petit **aéroport El Real** ou encore celui de **Jacqué**, l'aéroport le plus au sud ([ces aéroports](#) reculés reçoivent de plus en plus de vols charters, n'hésitez pas à vérifier avec l'équipe ToutPanama).

Aujourd'hui, la structure du parc national est la suivante : on distingue une forêt primaire et une forêt secondaire. La première est vierge et non exploitée par l'homme, c'est une jungle tropicale et sauvage dans tous les sens du terme. Et la seconde a été modifiée par l'homme (déforestation à certains endroits pour créer des sentiers par exemple) puis s'est régénérée en douceur au fil du temps.



## Un lourd passé, est-ce dangereux de s'y rendre aujourd'hui ?

La région du Darién est un bonheur pour les voyageurs souhaitant une excursion hors des sentiers battus.

Pourtant, bien que méconnue de tous, c'est une région qui a mauvaise réputation. Souvent associée à son lourd passé à l'époque des FARC en Colombie. C'est une zone reculée qui comporte ses difficultés (immigration et commerces illégaux), le tout dans une jungle très hostile. Mais au-delà de ça, c'est une région unique au monde abritant des communautés indigènes et une nature exubérante qui gagnent à être connues. Enfin, tout en gardant sa part de mystère et d'inaccessibilité, ce qui plaît tant aux aventuriers de demain !

La partie du Darién où vous allez avec **le Réseau Solidaire Tout Panama** n'engage aucun risque (même si le risque 0 n'existe pas). Vous dormirez systématiquement en lodge et vous serez bien souvent accompagné. L'[Assistance ToutPanama](#) est aussi le contact indispensable pour assurer votre sécurité pendant cette découverte.

Ce qui est plus risqué, ce sont les voyageurs qui partent en treks plusieurs jours à travers la forêt tropicale sans connaissance du lieu ni de son environnement, sans accompagnement et surtout sans préparation, et qui envisagent une traversée de la frontière pour passer en Colombie. Dans ce cas, cette aventure reste plutôt [dangereuse et fortement déconseillée](#) !

Enfin, si vous voulez des retours d'expériences récentes d'aventuriers de cette splendide jungle, vous pouvez lire les carnets de voyage des anciens voyageurs du Réseau Solidaire sur le [Blog ToutPanama](#).

## Une expérience authentique et humaine

Explorer la région du Darién, c'est partir en **immersion** en tout point. On parle d'authenticité pure pour ceux qui recherchent le contact avec la nature primaire et la rencontre de populations indigènes. Vous ferez de belles **découvertes interculturelles** et allez vivre une expérience loin de votre quotidien.



Plusieurs communautés indigènes ont trouvé refuge dans cette immense jungle tropicale. Ce sont **les indiens Emberá et Wounaan** qui y sont majoritaires. A savoir, on compte seulement 3 habitants au km<sup>2</sup> dans la région habitée du Darién, soit 100 fois moins que dans la capitale Panama City.



Ces tribus assez modestes et isolées, vivent simplement : de la pêche, de la chasse et de l'artisanat. Leurs modes de vie et coutumes sont restés très similaires à leurs ancêtres. Ces indiens d'Amérique maîtrisent pour la plupart un dialecte propre (langues indigènes) et peu d'entre eux ont accès à l'éducation.

Et pourtant, ils revendiquent fièrement leur culture et appartenance à une certaine ethnie ; ils s'attachent à transmettre us et coutumes à leurs successeurs ainsi qu'aux rares voyageurs qui réussissent à capturer un moment de partage avec eux.

### **Vivez au sein d'une communauté indigène lors d'un séjour hors du temps**

Si vivre une expérience dans un des endroits les plus reculés d'Amérique latine vous donne curiosité et excitation, alors cette aventure **hors des sentiers battus** est faite pour vous !

Tel un nouvel explorateur, vous aurez l'opportunité de partir en exploration pendant 3 jours et 3 nuits de manière encadrée.

Si la patience n'a pas de secret pour vous, vous profiterez pendant quelques heures de transports en bus et en « lanchas » (petits bateaux à moteur), du changement étonnant de climats et de différents paysages d'un lieu à l'autre.



Pour ensuite commencer une immersion coupée du monde au sein d'un **village Emberá**.

Vivez intensément le quotidien d'une communauté indigène : pêche sur le fleuve, fabrication d'artisanat, observation de la faune et



de la flore, randonnées à travers la forêt primaire et secondaire, et plein d'autres découvertes pour éveiller votre curiosité !

La découverte du Darién est encadrée et doit se planifier à l'avance avec l'équipe ToutPanama afin d'assurer votre sécurité et une certaine logistique avec la communauté indigène Emberá qui vous accueillera. C'est pourquoi ToutPanama vous guidera et vous accompagnera dans cette organisation de séjour, toujours dans une logique éthique et solidaire.

## Explorez la forêt tropicale de Gamboa, un paradis du tourisme vert !

Situé au cœur de la forêt tropicale entre deux affluents, Gamboa offre un vaste écosystème et de nombreuses activités à découvrir depuis Panama City.

*En bref : A seulement 40 minutes de voiture de Panama City, Gamboa et ses environs sont à découvrir lors de votre voyage au Panama. Une épaisse forêt tropicale où la faune et la flore s'apprécient facilement.*

Situé au cœur de la forêt tropicale entre deux affluents, le **lac Gatún** et le **fleuve Chagres**, Gamboa offre un vaste écosystème et de nombreuses activités à découvrir depuis Panama City.

Gamboa s'est converti rapidement en **une destination phare de l'écotourisme** de l'isthme panaméen et d'Amérique centrale : c'est un réel paradis vert à explorer pour les grands comme les petits !

## Gamboa : histoire, faune et flore locales

L'origine de Gamboa vient directement de la construction du [Canal de Panama](#).

C'est à partir de 1911 que Gamboa s'est développé. Les premiers habitants étaient les ouvriers de la construction du Canal qui vivaient aux abords du fleuve Chagres dans des cabanes plutôt vétustes. Lorsque les Etasuniens ont repris le projet du Canal de Panama, la zone a été contrôlée et dirigée à des fins militaires. De nombreux civils **US-américains** y ont fait quartier jusqu'à ce que le gouvernement panaméen reprenne le pouvoir en 1999.

Ceci explique l'empreinte encore forte de la culture US-américaine dans la vie quotidienne au Panama. Ne soyez pas surpris si vous croisez un vieux bus d'école jaune bariolé de toutes les couleurs (appelés « **Diablos Rojos** ») ou bien des maisons à l'architecture nord-américaine lorsque vous prenez la route pour Gamboa : ce sont les vestiges des « **gringos** », ainsi dénommés par les Panaméens (et par les Latinos en général).

En raison de sa situation géographique, dans la zone du Canal et à l'embouchure de deux affluents, Gamboa est entouré d'une végétation luxuriante et humide. Cette **forêt tropicale** accueille une grande biodiversité qui fait régulièrement l'objet de nombreuses investigations scientifiques tant son écosystème est divers et rare.

Au sein de ce poumon vert, se trouve le « **Parque Municipal Summit** », foyer du rapace féroce : l'aigle harpie, un des [symboles du Panama](#). Également, il est possible de s'aventurer dans le [parc national Soberanía](#) pour randonner le long des sentiers et découvrir une faune et une flore exubérantes et plus que singulières (caïmans, crocodiles, oiseaux multicolores, singes et iguanes). A vos jumelles, vous serez ébahi par cette vie sauvage préservée !

## Des activités pour tous aux abords du Canal de Panama

Le plus dur sera de choisir ! Des activités aux abords du Canal de Panama, il y en existe des dizaines (selon [la météo](#), la saison des pluies vous offrira une végétation encore plus verte !)

Vous pourriez y consacrer presque 2 à 3 jours pour explorer cette zone facile d'accès depuis Panama City et l'aéroport international. Programmez vos excursions à la journée en partant tôt de la capitale, et **louez de préférence un véhicule type SUV** ou 4x4 ([bas de caisse surélevé recommandé](#)). Cela sera un gain de temps et d'argent car à Gamboa, pas forcément besoin de faire appel à des agences. Il est possible de faire tout par soi-même et avec les différents contacts locaux que l'équipe ToutPanama peut vous partager en [briefing Chez Marc](#).

Une idée d'itinéraire à prévoir de bon matin : rendez-vous aux **écluses de Miraflores**, un des centres stratégiques du trafic et du commerce maritime mondial. Là-bas, vous aurez peut-être la chance de voir d'énormes bateaux cargos passer dans les écluses du Canal de Panama (attention aux horaires, demandez conseil en briefing).



Poursuivez votre route vers Gamboa pour être la curiosité ambulante des singes. Direction l'**île aux singes** pour une mini croisière guidée à bord d'une « lancha » (petit bateau à moteur).

Situé à l'abord du parc municipal Summit, le complexe touristique et hôtelier Summit Rainforest Golf & Resort vous accueille tout le long de l'année afin de vous faire partager la richesse de cet écrin vert. Diverses activités sont proposées pour découvrir la biodiversité de Gamboa, telles que l'observation des différentes espèces d'oiseaux, des paresseux, des papillons ou encore des singes.

Envie de prendre de la hauteur ? Tentez la tyrolienne ou le téléphérique, ou escaladez les nombreuses marches de la **tour d'observation** du parc. Une vue à 360° à couper le souffle !

#### Conseil

Profitez avant tout des contacts locaux que l'équipe ToutPanama partagera avec vous sans problème pour une approche plus solidaire. Si on peut éviter d'être en groupe de 20 pour observer la biodiversité qui nous entoure, c'est mieux !

## Une immersion authentique auprès des communautés indigènes du fleuve Chagres

Envie d'une excursion authentique et interculturelle à faire sur la journée ? Il est possible de rencontrer une des [7 communautés indigènes](#) encore présentes au Panama.

Originaire de la province du [Darién](#), de nombreuses familles d'indigènes appelées les Emberá se sont installées le long du fleuve Chagres. On y trouve les peuples et villages Emberá Purú, Parará Purú, Emberá Drúa et sur le lac Gatún Emberá Querá.

Le temps d'une journée, les Emberá vous font découvrir leur façon de vivre, mais surtout vous partagent leur culture (us et coutumes).

Dans ces ethnies, la conservation du mode de vie ancestral et la préservation de la biodiversité sont plus que vitales ; face au développement de [Panama City](#) qui est une ville moderne et industrielle en croissance constante. Les Emberá prônent l'écotourisme, d'où leur volonté de transmettre leurs savoirs aux voyageurs de passage sur leur territoire. Une journée bien huilée, dans l'optique de partager avec les touristes les plus curieux leurs traditions et surtout faire en sorte de ne pas les perdre. Votre participation aidera ces communautés à durer dans le temps, sans artifice ni surfait. Une expérience et un souvenir de voyage incontournables.

Pour accéder au parc national Chagres, la [location de voiture](#) est l'option idéale pour se rendre jusqu'à l'embarcadere du fleuve où un des membres de la communauté indigène vous accueillera à bord d'une pirogue motorisée (on vous partagera le point GPS en briefing avec l'équipe ToutPanama ou bien un guide si vous préférez une prise en charge complète).

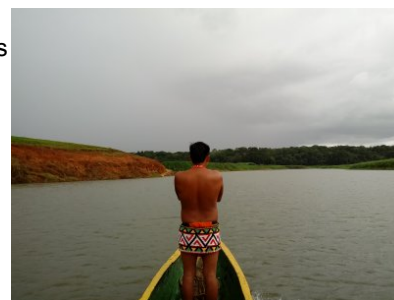
L'immersion sauvage commence alors dès l'embarcation. En voguant sur le fleuve, vous pourrez observer une végétation luxuriante et même apercevoir par chance des hérons, des vautours urubus et d'autres oiseaux tropicaux. A vos appareils photos, la balade en bateau recèle de beaux paysages et le dépaysement commence maintenant !

Accueillis en musique (tambours et flûtes), danses et tenues traditionnelles comme le veut la coutume locale, les Emberá vous recevront sous la hutte du village pour un moment de partage et d'initiation à leurs traditions.

Lors de cette journée déconnectée de la civilisation moderne, vous éveillez tous vos sens : remplis de couleurs, de saveurs de la gastronomie locale et de rythmes accompagnés par des danses et des chants traditionnels.

Si vous souhaitez garder un souvenir indélébile (ou presque), des tatouages traditionnels et naturels peuvent être réalisés sur l'une des parties de votre corps. Rassurez-vous, cela reste éphémère !

Cette expérience au sein d'une communauté indigène, si courte soit-elle, vous apportera dépaysement et enrichissement en tout





point.

Nous réservons aux membres Premium du Réseau Solidaire ToutPanama pleins d'autres activités (réductions et avantages avec la carte Premium ToutPanama) authentiques et en lien avec la nature. Nous n'en disons pas plus : [venez découvrir par vous-même !](#)

## Boca Chica : à la découverte du golfe de Chiriquí

Detendez-vous et explorez les alentours de Boca Chica : ornithologie, mangroves, îles, dauphins, snorkeling, baleines et bien plus.

*En bref : La beauté naturelle de Boca Chica et ses environs est saisissante, bien que peu connue de la majorité des touristes. Illes et plages sauvages, faune et flore incroyables, prévoyez un minimum de 2 nuits sur place pour découvrir ce bel endroit du Panama.*

Boca Chica est un petit **coin de paradis** caché, au cadre idéal pour se détendre et explorer les alentours du golfe de Chiriquí. Que faire à Boca Chica et où loger pour une expérience incomparable ? On vous dit tout !



## Boca Chica, une expérience unique dans le golfe de Chiriquí

Boca Chica est un petit village de pêcheurs situé le long de la côte pacifique du Panama et une zone d'entrée au [parc national et maritime du golfe de Chiriquí](#).

Le golfe de Chiriquí est un parc national de 14 000 hectares avec une douzaine d'îles, des centaines d'espèces protégées, de vastes récifs coralliens et des mangroves.

Si vous êtes un amoureux de la faune et de la flore, vous serez ébahi devant la **biodiversité** de ce joyau.

### Comment s'y rendre ?

Située dans la [province de Chiriquí](#), comptez au moins **6h de route depuis Panama City** en suivant la Panaméricaine. Si votre point de départ est la ville de Boquete, 2h de trajet sont nécessaires. Prenez la déviation vers Boca Chica à 39km à l'est de David puis parcourez 21km supplémentaires sur une route principale descendante et plutôt sinueuse.

Mieux vaut opter pour la [location d'un véhicule](#) avec un bas de caisse surélevé pour plus de confort et de souplesse sur votre itinéraire de voyage.

Conseil du Réseau Solidaire ToutPanama

Arrivé au port de Boca Chica, les pêcheurs « lancheros » vous attendront à bord de bateaux-taxis dits « lanchas » (petits bateaux à moteur) et pourront vous conduire aux îles et plages principales telles que l'île de Boca Brava.

Boca Chica reste une destination relativement isolée. Le village plutôt modeste et local vit principalement de la pêche, ce qui lui donne un charme bien caché. Cependant, vous trouverez à votre disposition quelques hôtels et restaurants/bars de bon standing pour vous accompagner en toute tranquillité durant votre séjour.



## De multiples activités pour découvrir la biodiversité et se détendre à Boca Chica

Depuis Boca Chica, vous pouvez partir explorer la côte sauvage du golfe de Chiriquí : ornithologie, mangroves, îles, dauphins, snorkeling, baleines, farniente et bien plus. Il y en a pour tous les goûts !

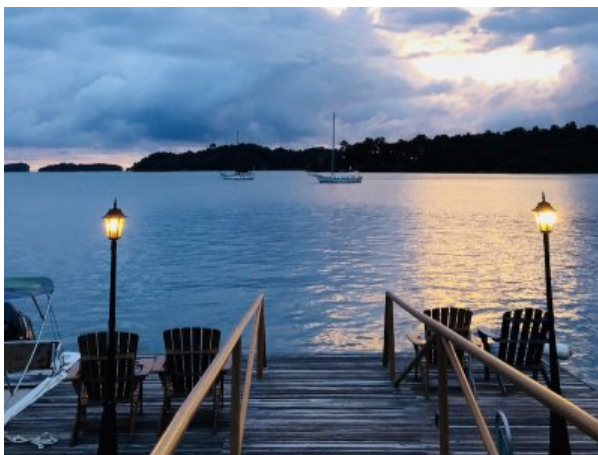
Voici quelques idées **d'activités incontournables** :

- Observer les fonds marins en [snorkeling](#) (tuba/masque et palmes) à Isla Paridas. C'est l'île principale et est un excellent spot de snorkel pour observer des dizaines de poissons exotiques et coraux multicolores
- Observation des [baleines à bosse](#) et des dauphins dans la baie quand c'est la saison
- Parcourir **les mangroves** de la « Bahía de los Muertos » (« baie des morts ») en kayak
- S'aventurer le temps d'une journée à la pêche sportive en eau profonde
- Excursion à la journée en lancha pour **les îles du golfe (Bolaños, Gámez ou Paridas)**
- Explorer les îles à la végétation tropicale, à pied le long des sentiers ; à la recherche d'espèces d'oiseaux rares, de singes hurleurs ou de paresseux
- Baignade dans les **eaux turquoise** et chaudes
- Lézarder au soleil sur les belles plages de cocotiers et sable blanc

N'hésitez pas à demander à notre partenaire présent sur place pour organiser l'une ou l'autre de [ses activités](#). Avec la Premium ToutPanama, bénéficiez de réductions sur diverses excursions.

## Nuits d'exceptions avec vue imprenable sur le golfe

Magnifique **écrin naturel**, le golfe de Chiriquí offre une « vista » à couper le souffle depuis les hôtels de Boca Chica.



En famille, en couple ou entre amis, diverses options sont possibles pour un **séjour relax** et hors du commun.

Formule tout compris ou non, les hôtels disposent de plusieurs services (selon l'établissement) : **accueil francophone** pour certains, petit déjeuner, dîners, piscine extérieure, terrasse privée, accès à quelques mètres des plages et même jardin tropical luxuriant pour un séjour connecté à 100% avec la nature sauvage.

Les hôtels sont bien équipés : chambres privées, climatisation, connexion wifi. Réservez vos nuitées dans ce cadre exceptionnel auprès de nos [hôtels partenaires](#).

Amoureux **des couchers de soleil** sur l'eau, l'horizon de l'océan Pacifique saura vous charmer pour clôturer en beauté votre séjour dans ce décor paradisiaque. Un transat et un cocktail à la main sont le combo parfait pour des vacances à Boca Chica !

## Contadora et Saboga : deux des îles célèbres de l'archipel des Perlas

Des bijoux de l'archipel de Las Perlas à seulement 2 heures de la capitale du Panama. Comment et pourquoi découvrir Contadora, Saboga et leurs îles voisines ?

*En bref : Accessibles en ferry ou en avion depuis Panama City, Contadora, Saboga et les îles voisines sont magnifiques. A la journée ou sur un séjour d'une ou plusieurs nuits, ces îles aux plages sauvages et aux forêts tropicales ne vous laisseront pas indifférent.*

## L'archipel de Las Perlas, pas seulement Contadora et Saboga

Formé de quatre-vingt-dix îles et pas loin d'une centaine d'îlots, l'archipel de [Las Perlas](#) est un bijou de l'océan Pacifique. Ce chapelet d'îles volcaniques au large des côtes de Panama City tient son nom de la présence des huîtres perlières qui tapissent les fonds marins.

L'archipel de Las Perlas possède de **superbes plages** immaculées et un écosystème à attirer des palanquées de [plongeurs](#). Les eaux sont riches en poissons, les baleines à bosse y prennent leurs habitudes. L'archipel est aujourd'hui très paisible et offre une diversité de paysages attachants.

La population est concentrée dans les îles du sud. Les fins de semaines, **Contadora et Saboga** sont les destinations (deux heures de navigation seulement), privilégié des yachts de Panama City. Pendant la semaine, elles retrouvent leur quiétude. Les îles verdoyantes sont très peu peuplées, les villages les plus importants se cantonnent principalement sur Isla del Rey, Saboga et Pedro González.

### Comment s'y rendre ?

Depuis le causeway Amador, la compagnie de ferries est le moyen de transport le plus économique à destination de l'île de Contadora. Deux heures de navigation plus tard et après l'escale à **Saboga**, vous voilà arrivé pour débarquer dans une des magnifiques plages de **Contadora**, Playa Galeón, avec l'eau à mi-tibia.





**Contadora et Saboga** sont aussi accessible en vingt minutes en avion. Trouvez un vol intérieur depuis l'aéroport d'Albrook, en réservant et voyageant avec Air Panama, ou avec les vols de la compagnies de charters FlyTrip.

Quel que soit votre choix de locomotion à destination de **Contadora et Saboga**, votre hôte vous récupèrera, sans doute, en voiturette de golf (ou un quad), et pourra vous proposer de vous en louer une pour votre séjour ou pour quelques heures... Conseillé mais pas indispensable.

### Combien de temps prévoir ?

Beaucoup de voyageurs locaux vont y passer **la journée** avec le ferry, avec leur propre yacht ou par les airs. Mais pour pouvoir profiter des plages qui entourent l'île, une dizaine toutes aussi charmantes et bucoliques les unes que les autres, un **minimum d'une nuit** sur place s'impose. Vous trouverez sur place la location bon marché de petites voiturettes de golf pour vous déplacer à votre rythme et partir à la découverte !

Vous y avez toutes les commodités : de la connexion Wifi, deux petites épiceries avec le nécessaire pour pouvoir y passer deux à trois jours et quelques restaurants.

### L'histoire de Contadora

D'une superficie de 3 km2, cette petite île de l'archipel de Las Perlas était utilisée par les Espagnols pour y établir les inventaires de perles. C'est à cette période que l'île prit le nom de **Contadora**.

Connue aujourd'hui pour son activité touristique et les luxueuses demeures secondaires, **Contadora** dispose d'un minuscule aéroport avec des liaisons aller-retour journalières depuis les aéroports de Panama City. C'est une île qui a été une destination très fréquentée par la jet set quand l'hôtel de luxe « Hotel Contadora » était à son apogée dans les années 1980. Les ruines de l'hôtel sont encore présents sur toute la longueur de « Playa Larga ». Ils contribuent à son charme. Les autres îles à découvrir dans l'archipel.

Il est relativement facile de partir à la découverte des autres **îles de l'archipel de Las Perlas** en demandant aux pêcheurs locaux qui endossent le rôle de taxi à la demande.

### Isla Saboga

Cette île se trouve juste **en face de Contadora**. Desservie em premier par [le ferry](#), **Saboga** est moins touristique que sa voisine et offre calme et tranquillité. Vous avez la possibilité d'y dormir, mais l'offre s'étoffe au fils des années.

### Isla Viveros

Plus au sud de l'île de Contadora, l'**île de Viveros** est **desservie par la compagnie de ferry uniquement** certains jours.



Un véritable havre de paix dans l'archipel. Ses plages de sables blanc, sa mer turquoise et le soleil feront que vous vous sentirez au paradis. Une nouvelle fois, offre hôtelière limitée aux amateurs de pêche sportive.

### Isla San José

L'île de **San José**, tout au sud de l'archipel, est couverte par une forêt et est **plus sauvage** que Contadora. Avec plus de 35 plages, c'est une des plus grandes de l'archipel de Las Perlas par sa taille.

Un paradis des **plongeurs** pour ses fonds marins vallonnés et son eau claire et chaude. Également très prisée des marcheurs, qui peuvent y observer nombreuses espèces d'oiseaux, iguanes et paresseux aux abords des chemins ombragés.

Un unique hôtel sur l'île pour y séjourner. Tout comme Contadora, il est possible d'y aller en avion. Trouver un billet d'avion, réserver un billet, acheter un billet, c'est avec la compagnie aérienne Air Panama qui propose des vols réguliers.

### Isla Bartolomé

L'île **Bartolomé**, un **minuscule îlot** au nord de Contadora. On classe souvent cette île comme une des plus belles de l'archipel. Très sauvage, recouverte à la moitié par de grosses roches et du sable blanc, entourée d'eau turquoise, elle est habitée uniquement de pélicans, cormorans et autres oiseaux marins.

Proche de Contadora ou encore de Saboga, il est possible de vous y rendre le temps d'une excursion pour en apprécier sa particularité.

### Isla Bolaños

**Isla Bolaños** est un îlot désert très connu de l'archipel, où la nature exubérante et diversifiée et frappe immédiatement le voyageur.

Quelques bungalows pour y passer la nuit peuvent vous accueillir, mais pas beaucoup plus.

## Quelles activités faire sur Las Perlas au Panama ?

A la recherche de la nature ? Vous voilà servi ! Pas de banques dans l'archipel, il faudra alors prévoir de l'espèce pour les établissements qui n'acceptent pas les cartes de paiement.

Plusieurs activités s'offrent aux voyageurs pour profiter des plages de sable blanc :

- Les plus chanceux seront les marins qui pourront jeter l'ancre de leurs voiliers dans les eaux turquoise de l'archipel de Las Perlas
- C'est l'archipel idéal pour l'observation des [baleines à bosse](#) entre juillet et octobre, mais aussi des dauphins, des raies et des tortues. Cette incroyable faune marine et les eaux cristallines attirent de nombreux plongeurs dans les dénivelés des fonds marins
- La végétation luxuriante abrite de nombreuses espèces d'arbres fruitiers (de vrais garde-manger pour les animaux)

A savoir

Et pour les amateurs de pêche, les eaux riches en poissons en font un haut lieu de la pêche sportive. On raconte même que des records ont été battus dans ces eaux.

[Lors du briefing](#) nous pourrons vous partager contact de pêcheurs pour découvrir l'archipel et ses fonds marins.

## Playa Blanca : profiter des grandes plages du Pacifique panaméen

Nos conseils pour découvrir Playa Blanca et ses alentours : idéal pour se reposer et découvrir le Pacifique Centre du pays.



*En bref : Une des plages les plus proches de la capitale sur la côte pacifique et avec tous les services présents pour ne pas perdre une minute de farniente. En provenance du Canada, l'aéroport de Río Hato vous permet un atterrissage sur le sable blanc du Panama, ou presque. Playa Blanca et ses plages voisines constituent une belle étape pour couper un long trajet.*

Bordant l'océan Pacifique et située à 2 heures à peine de la capitale [Panama City](#), Playa Blanca fait partie des stations balnéaires les plus appréciées des Panaméens – que ce soit le temps d'un week-end ou des vacances en famille – pour sa proximité, ses grandes étendues de sable fin, ses hôtels au service all inclusive et ses nombreuses activités.

Playa Blanca est très bien connectée et attire majoritairement un tourisme nord-américain. Effectivement, [l'aéroport de Río Hato](#) propose des vols directs avec Montréal et se trouve à seulement 20 minutes des plages de sable fin paradisiaques.

## Playa Blanca

Il y a plusieurs « Playa Blanca » au Panama, et elles sont toutes plus belles les unes que les autres. Dans cet article, nous parlerons spécialement de celle située sur la **côte pacifique**, qui n'est pas à confondre avec son homonyme aussi connue et appréciée des Panaméens mais du côté des Caraïbes, proche de [Portobelo](#) dans l'océan Atlantique.

### Pourquoi va-t-on à Playa Blanca ?

On s'y rend pour profiter du soleil et de la plage. Playa Blanca, comme son nom l'indique, c'est avant tout une plage de sable blanc, une eau cristalline (ou presque) et des palmiers. Un **décor typique de carte postale** !

On y va pour se détendre, se reposer, pour déguster un mojito avec vue sur la mer, bref : prendre du bon temps sur la plage. Mais aussi pour faire un stop sur la route et y passer une nuit, histoire de couper le trajet !



Pour ce qui est aventure, découverte et authenticité, il faudra viser un autre endroit.

### Comment s'y rendre ?

Éviter les transports en commun pour vous y rendre. Ils vous laisseront seulement le long de la Panaméricaine et à vous ensuite de faire le reste du chemin avec vos valises pour accéder à votre hébergement. Optez plutôt pour un des bons plans de ToutPanama et [louez une voiture](#), c'est beaucoup plus pratique.

En voiture de location, justement, cette plage touristique se trouve à environ 2 heures de Panama City (125 km) voire plus si le [trafic](#) est saturé. Ceci arrive particulièrement sur la Panaméricaine les vendredis en fin de journée (sortie de bureau, place au week-end !) et les dimanches soirs (fin de week-end, retour à la maison !).



Un autre moyen de s'y rendre, spécialement pour les Canadiens, est [l'aéroport international de Río Hato](#) qui se trouve à moins de 10 kilomètres de Playa Blanca. Il existe d'ailleurs des vols directs depuis Montréal. 6 heures de vol et vous voilà toute la famille en train de passer des vacances les pieds dans le sable !

#### A savoir

La majorité des accès à ces plages de sable blanc depuis la Panaméricaine sont contrôlés. Il faut très souvent pouvoir justifier d'une réservation dans un hôtel, club ou dans une résidence de vacances pour pouvoir y accéder. L'équipe de ToutPanama connaît plusieurs passages empruntés par les locaux qui permettent de se faufiler. Cela fait partie de nos [petits secrets](#) partagés spécialement en [briefing](#). Pensez-y !

## Comment se loger ?

Oubliez toute ressemblance avec un village du sud de la France (ce n'est pas la Côte d'Azur !). Ici, ce sont les **hébergements haut de gamme** qui font la loi. Plages privées, piscines de toutes tailles et gros immeubles, voilà ce qui vous attend. Deux solutions donc pour séjourner dans cette zone : une chambre dans un resort (4 ou 5 étoiles généralement) ou la location d'un appartement dans une résidence de luxe.

Vous l'avez compris, ici pas de campings ni de mobil-homes, mais plutôt des gros complexes tout compris avec des chambres vue mer.

#### A savoir

Ce n'est pas non plus une station balnéaire typique avec ses petites rues touristiques et commerçantes où l'on peut flâner pendant la journée. Tout se passe au sein des hôtels et résidences, pas besoin de sortir.



## Que faire à Playa Blanca ?

Comme mentionné un peu plus haut, ici, c'est farniente. On se fait **dorer la pilule** à la piscine ou à la plage et on profite de l'océan à 29 °C ;-). Pas si mal...

#### A savoir

Les Panaméens ne sont pas connus pour leur talent en natation. Ici, se baigner signifie avant tout se mettre dans l'eau jusqu'aux hanches et discuter entre amis avec une canette de bière à la main. Vous serez donc vite rappelé à l'ordre par le maître-nageur si vous décidez de partir nager un peu trop loin du bord. Ceci dit, les courants sont parfois assez dangereux, des accidents sont recensés tous les ans. De plus, sortie de l'eau obligatoire au coucher du soleil vers 17h / 17h30.

En outre, vous pourrez bien sûr pratiquer tous types de **sports nautiques** comme le snorkeling (masque et tuba), la balade en kayak, le ski nautique, le parachute ascensionnel, etc.



D'ailleurs, pour en profiter au meilleur prix, pensez à [Premium ToutPanama](#). Avec elle, c'est jusqu'à -30 % de réduction sur des dizaines d'hôtels et d'activités sélectionnés par les membres du Réseau Solidaire ToutPanama.

## Que trouve-t-on aux alentours ?

### Playa Farallón

Playa Farallón est une plage du même acabit à 2 ou 3 kilomètres de Playa Blanca. Vous pouvez passer d'un lieu à l'autre facilement à pied depuis la plage. N'oubliez pas vos claquettes, ça chauffe !

Si les gros hôtels ne sont pas votre truc, vous y trouverez davantage de petits [bed & breakfasts](#) et autres établissements familiaux. Les voyageurs apprécient généralement ce coin.



### Playa Santa Clara

Playa Santa Clara se situe à 10 km de Playa Blanca. Impossible d'y accéder par la plage, il faut repasser par la Panaméricaine.

C'est une plage un peu moins privatisée par les hébergements de luxe. Disons que la moitié est privée et l'autre est libre d'accès.

### Golf et resort

Côté ouest de Playa Blanca se trouve aussi un vaste terrain de golf pour les amateurs. Celui-ci appartient au resort haut de gamme Buenaventura et il faut impérativement y loger pour venir pratiquer (ou au moins être invité). Vous avez aussi la possibilité de pratiquer [le golf](#) au Sheraton Bijao non loin qui vous proposera également de belles chambres.



## Le reste de la province de Coclé

La province de Coclé se divise en deux parties : le bord de mer et les terres à l'intérieur du pays. Les attraits de la région sont donc multiples.

Dans les terres, vous découvrirez le **côté vert et nature du Panama** avec [El Valle de Antón](#) par exemple qui vaut réellement le détour : la randonnée sur le sentier de [la India Dormida](#) et [les cascades](#) aux alentours ne sont qu'un petit échantillon de tout ce qu'il est possible d'y faire.

## Colón : le carrefour du monde ?

Née lors de la construction du chemin de fer, puis boostée par le Canal, Colón est aujourd'hui l'une des zones franches les plus actives du monde.

*En bref : La province de Colón est riche en histoire (principalement liée à la piraterie) que vous pourrez découvrir en visitant Portobelo ou encore le fort San Lorenzo, pour ne citer qu'eux. Des plages et des îles magnifiques, soit, une nature incroyable sur cette partie des Caraïbes idéale pour le farniente ou la plongée. Quant à la ville de Colón, peu d'intérêt touristique et peu recommandée à ce jour. Elle a pourtant un gros potentiel.*

Colón, ce n'est pas que la ville de l'autre côté du Canal de Panama. C'est aussi une zone franche, un port de commerce, de [magnifiques plages](#) et des sites historiques à découvrir dans toute la province de Colón.

Vous allez être surpris !

## Colón, Colón, terminus du train ! Tout le monde descend !

Ville sortie ex nihilo d'une terre côté mer des Antilles, ce n'était qu'un terminal ferroviaire sans nom en 1850 lors de la construction de la ligne de chemin de fer. En 1852, elle fut définitivement baptisée Colón. 50 ans plus tard, la construction du [Canal de Panama](#) dynamise la ville et participe à son développement. Des centaines d'hommes sont employés pour ce **projet pharaonique**. Bien que l'esclavage soit aboli dans la plupart des pays européens, le gouverneur colonial ferme les yeux et laisse venir des esclaves d'Afrique par bateaux entiers pour œuvrer au percement du canal. Nombre d'entre eux sont morts d'épuisement, de fièvre et diverses maladies tropicales.

Voilà pourquoi vous verrez une [population](#) principalement de type afro-caribéen à Colón, contrastant avec le reste du pays.

## Première zone libre au monde



Presque cinq siècles après le premier comptoir maritime fondé par les Espagnols sur la côte pacifique, l'ancienne ville coloniale décrète une grande partie de son territoire comme zone libre.

Elle devient encore plus attractive pour le fret maritime, les cargos, les porte-conteneurs. C'est une **entité autonome** au Panama dédiée au commerce international, proposant des avantages tant logistiques qu'économiques et financiers. Entourée de la dernière écluse du canal nommée « Agua Clara », du terminus du Panama [Canal Railway](#) et de l'entrée d'autoroute Colón-Panama pour raccrocher la Panaméricaine.



Cette énorme plateforme multimodale se trouve au **carrefour des routes maritimes** entre l'Asie et l'Europe, l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud. De là à ce que les habitants de Colón se prennent pour le centre du monde...

## Des sites touristiques à proximité de Colón à ne pas manquer

La ville de Colón elle-même est sans attrait. Sa vieille ville serait même la moins propre et la moins sûre des villes du pays. Quel dommage, car Colón a un très gros potentiel : une histoire et une architecture coloniale, les Caraïbes et ses eaux turquoise, sa forêt tropicale en toile de fond... Ne vous laissez pas décourager par les commentaires sur Internet !

Entre plages de sable blanc et jungle, des [excursions paradisiaques](#) vous attendent à quelques pas de là.



Voyagez comme au temps des aventuriers du XIXe siècle, vous pouvez rejoindre Colón par le train de la concession Panama Canal Railway Company en embarquant dans une aventure dans le temps. Depuis la pandémie, ce trajet est seulement possible le samedi et l'aller-retour se fait immédiatement !

### San Lorenzo

Au bord du río Chagres, vous pourrez découvrir le **fort de San Lorenzo**. Anciennes fortifications du XVIIe et XVIIIe siècle, d'abord dédiées à la défense des trésors de la Couronne d'Espagne, elles passent aux mains des Britanniques après une énième bataille incendiaire menée par le pirate [Henry Morgan](#). Les ruines de San Lorenzo sont déclarées patrimoine mondial de l'UNESCO en 1980.

#### Conseil

Pour vous y rendre, il vous faudra prendre un chauffeur privé ou bien y aller avec une [location de voiture](#) (option plus économique).



## Portobelo

Ce **petit village de pêcheurs** a lui aussi une [histoire assez chargée](#) et liée principalement à la piraterie. Aujourd'hui, il reste encore les ruines des forteresses et des canons qui servaient à protéger la baie des multiples attaques.

Et pour se mettre à l'eau dans les environs, il y a le choix : de belles plages au départ de Portobelo accessibles en « lanchas » (petits bateaux à moteur) ou des îles à 30 minutes de route comme Isla Mamey ou [Isla Grande](#) pour une ambiance locale et décontractée.

C'est aussi le lieu idéal pour pratiquer la [plongée sous-marine](#) ou bien même y faire son baptême de plongée pour découvrir les nombreux galions aux fonds des eaux turquoises et surtout explorer la faune marine.

## Puerto Lindo

A un jet de galet plus loin, le village de Puerto Lindo combine des sorties de plongée pour tous les niveaux sur des récifs fabuleux et des sorties nature.

Un point de départ connu pour une **excursion paradisiaque sous l'eau**, des fonds marins à couper le souffle dans vos bouteilles. Partez en bateau à la découverte de la mangrove et des îles voisines. Envie de se prendre pour Indiana Jones ? Une marche guidée dans la jungle luxuriante pour voir de près la flore et la faune d'Amérique centrale, ça vous dit ? Ou plutôt farniente sur un des îlots voisins ?



## Les nouvelles écluses du Canal de Panama : « Agua Clara »



Si vous n'avez pas encore visité le [Canal de Panama](#) et les écluses de Miraflores côté Pacifique, ne ratez pas les **écluses du canal d'Agua Clara**, côté océan Atlantique. Pas de musée comme l'offrent celles de Miraflores mais une vue spectaculaire sur le lac Gatún et la mer des Caraïbes.

Ouvrage unique et essentiel pour le commerce maritime mondial, l'inauguration du nouveau canal date seulement de juin 2016. L'élargissement du Canal autorise le passage de super-cargos nommés Néo-Panamax. Un cargo classé comme Néo-Panamax peut transporter entre 13 000 et 15 000 conteneurs.

Vous aurez certainement la chance d'en voir passer, ou peut-être même un navire de croisière (vérifiez les horaires avec l'équipe ToutPanama lors du [briefing](#)).





Située au nord de l'isthme de Panama, entre [Bocas del Toro](#) et les [îles San Blas](#), la région de Colón a beaucoup de trésors anciens et modernes à offrir. L'histoire, l'architecture, la faune et la flore, tout y est. N'hésitez pas à [demander conseil](#) pour intégrer au mieux cette étape dans votre itinéraire.

## Sillonner la côte pacifique et s'installer à Coronado

Sa situation géographique idéale, avec un accès aux plages du Pacifique et aux montagnes environnantes, rend Coronado très attractif

*En bref : A tout juste 2 heures de route, Coronado est une ville côtière du Pacifique qui attire depuis quelques années de nombreux expatriés et retraités cherchant toutes les commodités sous les tropiques. Coronado peut également être considérée comme une étape lors de votre voyage pour sa situation géographique intéressante.*

La configuration géographique de l'**isthme de Panama** permet de jouir de deux côtes littorales à proximité de la capitale Panama City : en 2h de route, il est possible de se promener le long des plus belles plages des Caraïbes mais aussi celles du Pacifique.

**La côte du Pacifique Centre** est une région du pays plutôt bien développée et urbanisée, de quoi la parcourir en tous les sens pour explorer ses nombreux attraits ou bien pour préparer une future installation en bord de mer.

## Profiter des plages du Pacifique à proximité de Panama City

En partant de la capitale Panama City, l'itinéraire idéal est de longer la côte pacifique par la route principale nommée **Panaméricaine** (la « Panamericana »). Comptez environ 1h30 pour se rendre à la plage la plus proche de Punta Chame.

Il est possible de **louer facilement un véhicule** (modèle à choisir selon votre destination et le nombre de voyageurs) pour partir en road trip sur le littoral pacifique. Demandez conseil et un [devis gratuit auprès de ToutPanama](#). Le bus reste une autre option depuis le **terminal d'Albrook** mais vous n'aurez pas de transports directs jusqu'aux plages (souvent besoin d'effectuer une liaison en minibus appelés « colectivos » ou en taxi).

Lors du traditionnel [briefing](#) avec l'**équipe du Réseau Solidaire ToutPanama**, vous pourrez profiter d'une carte et d'un plan détaillé de la région du Pacifique accompagnés de **bons plans** (meilleurs restaurants, plages pour surfer, spots de kitesurf, hôtels de charme et pleins d'autres secrets en prime).

Pour les plus sportifs et ceux qui aiment les **sensations fortes** et les **activités aquatiques**, aventurez-vous à Punta Chame (kitesurf), à El Palmar (surf) ou à Playa Blanca (jet-ski, paddle, parachute ascensionnel). Il y a de nombreuses attractions et excursions à faire dans les environs.

Si vous êtes plus farniente et lecture au bord de l'eau, vous n'aurez que l'embarras du choix avec les 1 700 km de côte longeant le Pacifique.

### Attention

Toutes les plages ne sont pas publiques, certaines localités vous demanderont une taxe d'entrée obligatoire, services ou non inclus (restaurants, sanitaires, parasols et transats). A partir de 5 USD par personne pour la journée (hors frais de parking).

## Farallón : un havre de paix, les pieds dans le sable

Situé à proximité de [Playa Blanca](#) et du luxueux Hotel & Beach Resort Buenaventura, **El Farallón del Chirú** est un petit village de pêcheurs à l'allure plus modeste mais au charme fou avec ses petites bicoques colorées et ses nombreux bougainvilliers en fleur. Si vous venez en provenance du Canada, l'aéroport international de [Río Hato](#) est desservi en direct depuis Montréal et Toronto. Vous pourrez ensuite récupérer votre location de véhicule et profitez pleinement des environs !

Vous serez déconnecté dès que vous descendrez du véhicule : les pieds dans le sable.

Profitez d'une ou de deux nuits sur place parmi une **sélection d'hôtels** qui disposent pour certains de chambres avec vue ou ayant des accès directs à l'océan, et d'autres resorts en formule tout compris. Sur place, vous pourrez déjeuner de nombreux produits de la mer propres à la [gastronomie panaméenne](#).



Avec le **Réseau Solidaire ToutPanama**, vous pouvez bénéficier de [réductions applicables](#) sur vos hôtels et activités pendant votre séjour sur la côte pacifique. N'hésitez pas à en faire la demande !

## S'installer à Coronado, une station balnéaire en vogue

La ville de **Coronado** est située à seulement 1h30 de Panama City (par la Panaméricaine) et à 1h de la région montagneuse de [El Valle del Antón](#). Vous pouvez poser aisément vos valises à Coronado (pour un court ou long séjour), il y existe de nombreuses activités et commodités entre terre et mer.

Cette **station balnéaire** du littoral pacifique est devenue avec les années un lieu prisé par les Panaméens, les étrangers et les retraités qui viennent passer week-ends, vacances ou tout simplement décident de s'y installer pour s'éloigner de l'agitation de la capitale et passer une retraite au bord des plages de sable.

### Une ville aux multiples commodités

Coronado est une ville où il fait bon vivre. De bons nombres **expatriés** (jeunes familles et retraités) viennent tenter l'aventure outre-Atlantique pour y trouver une meilleure qualité de vie, un climat plus ensoleillé, un rapport qualité-prix à leur avantage et des services plus favorables à leur statut.

La station balnéaire est riche en commerces et services : de nombreux **centres commerciaux** (appelés « malls »), centres médicaux, banques, supérettes de proximité et même des **écoles internationales**. C'est la ville la plus développée du littoral pacifique.

La proximité des plages rend l'atmosphère beaucoup plus détendue et chaleureuse en comparaison avec Panama City. On peut d'ailleurs s'offrir le luxe d'un séjour tout inclus dans des **Beach & Golf Resorts** proches de Coronado ou dans de petits bed and breakfasts (B&B) avec piscine extérieure.



Il y est possible d'**investir** dans un bien immobilier ou une résidence secondaire à un prix légèrement inférieur au marché de la capitale ou bien dans un commerce (restaurant ou bar). L'avantage est que la destination est touristique toute l'année.

En résumé, le Panama détient une offre variée de destinations où [il fait bon vivre pour s'installer](#) : de la montagne (El Valle, Boquete) aux villes en bord de mer (Coronado) jusqu'aux **cadres paradisiaques** (Bocas del Toro, Boca Chica, Portobelo).

## Panama City : les incontournables à visiter dans la capitale



Son quartier historique Casco Viejo et le centre le plus moderne d'Amérique centrale. De passage dans la capitale ? Voici l'essentiel !

*En bref : Souvent comparer à Miami pour ses nombreux gratte-ciel, ne considérez pas uniquement Panama City comme votre ville d'arrivée. La capitale est une étape à part entière de votre voyage. La ville en elle-même et surtout les multiples activités et découvertes aux environs sont à prendre en compte lors de la préparation de votre voyage.*

## Découvrir Panama City

**Panama City** est la capitale de la République de Panama. Sous ses apparences de Miami version latino avec ses gratte-ciel, la capitale tropicale dévoile son économie en constante croissance. La métropole accueille près d'1 million d'habitants et 2 millions dans son agglomération, pour un pays qui compte seulement 4 millions d'habitants. **La ville de Panama** s'étire sur la partie sud du pays donnant sur l'océan Pacifique où la modernité côtoie la tradition.



## La ville ancienne

### Panama Viejo

À l'est de la ville se dressent les vestiges de Panama, fondée en 1519 par le conquistador Pedro Arias Dávila avec une centaine d'habitants. Ce sera la première colonie européenne sur la côte pacifique. Ce village de pêcheurs devient rapidement une citadelle indispensable pour l'exploration et la conquête du Pérou et un point de transit pour l'or à destination de l'Espagne. Deux ans plus tard, la ville obtient le titre de Cité Royale et sa prospérité devient l'objet de convoitise, en particulier des pirates. En 1671, [Henry Morgan](#), le pirate gallois et ses 1 200 hommes saccagent **la cité** pour n'en laisser que des ruines.

C'est au pied de la colline d'Ancón que les Espagnols transféreront la capitale après cette attaque de la ville originelle.

Le site a été préservé et ce monument historique est l'une des attractions touristiques de la capitale. Panama Viejo peut être visité au rythme des pas ou à bord d'un train électrique qui se fonde parfaitement au patrimoine mondial du mardi au dimanche.

### Casco Viejo : balade dans le centre historique

Une route (la Cinta Costera 3) contourne par la mer le Casco Viejo, situé sur une petite péninsule qui avance dans la baie. Sur cet emplacement, **la citadelle** est protégée par une barrière de corail et à l'époque, elle était aussi munie de remparts conséquents afin d'éviter d'être une nouvelle fois assiégée.

Lorsqu'en 1904 débute la construction du Canal, l'afflux de population va repousser les frontières de la ville vers l'est. Le Casco Viejo est peu à peu abandonné par les familles bourgeoises pour devenir un bidonville. En 2003, l'UNESCO l'inscrit au patrimoine mondial, la restauration de tout le quartier n'est cependant pas encore achevée. Dans les vieilles demeures, on vit encore sur les balcons ou les trottoirs pour profiter des brises rafraîchissantes du soir. C'est ici aussi que l'on trouve les principaux bâtiments historiques de style colonial et des boutiques de souvenirs.



Le quartier regorge de bars et de [restaurants](#). A la tombée de la nuit, les lumières de ses établissements s'allument sur les toits pour profiter d'un cocktail et de la vue imprenable sur la **skyline de Panama**, une des plus belles au monde.

A l'extrémité sud du centre historique, la place de France rend hommage à l'initiative de la construction du [Canal de Panama](#) et à ses 25 000 ouvriers qui y ont perdu la vie à cause de la fièvre jaune et la malaria.

La Cathédrale-basilique Sainte Marie de Panama City, inaugurée par le pape en 2019 lors des JMJ (Journées Mondiales de la Jeunesse), se dresse face à l'hôtel [Chez Marc Historique](#) et à côté du Musée du canal interocéanique de Panama, formant la place de l'Indépendance, place principale du quartier colonial.

L'Avenue Centrale établit la liaison entre le quartier du Casco Viejo et les quartiers plus modernes de **Panama City**. C'est autour de cette artère que bat le cœur de la ville et où l'on vient faire ses courses ou tout simplement flâner.

Notez que le centre-ville historique et un segment de l'Avenue Centrale restent fermés à la circulation le dimanche de 10 h à 17 h pour les promenades en famille. Pour plus d'informations, demandez à un membre de l'équipe ToutPanama lors du [briefing à votre arrivée](#).

## La ville moderne

La ville moderne ne cesse de s'étendre vers l'est du centre jusqu'aux ruines de Panama Viejo. Un nouveau quartier sort de terre : « Costa del Este »





## Traditionnel marché aux poissons

A la sortie du quartier de Casco Viejo et donnant sur l'Avenue Balboa, le marché aux poissons est un incontournable. C'est un des endroits emblématiques de la capitale. Il fournit toute la ville en poissons et les crustacés sont en vedette. Ils entrent dans la composition du « ceviche », plat typique d'Amérique latine.

Où manger les meilleurs ceviches de la ville ?

Un membre de l'équipe de ToutPanama vivant sur place vous partagera tous les secrets lors du briefing, il suffira de lui demander.

Entouré de restaurants, le marché aux poissons est un prétexte pour flâner sur le front de mer de 7 km de long appelé Cinta Costera (Avenida Balboa).

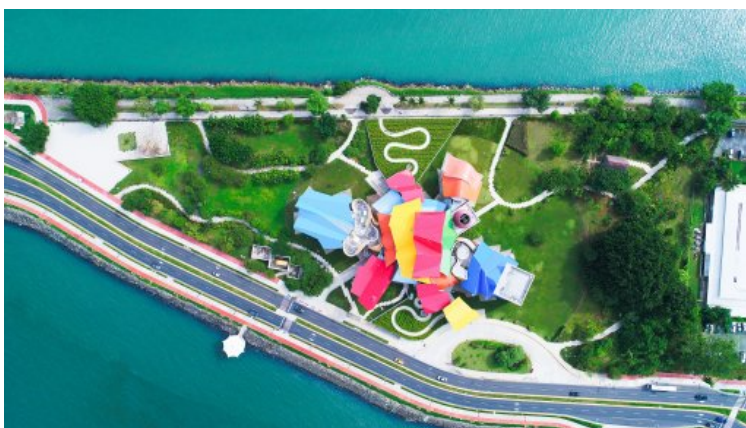


## Causeway Amador

Plus à l'ouest de la ville, la baie d'Amador est un secteur important pour Panama City. On peut y visiter le Musée de la biodiversité, dont le bâtiment a été construit par le célèbre architecte Frank Gehry.

Le Causeway, depuis lequel la vue est imprenable, marque surtout l'entrée du Canal de Panama côté Pacifique. Celle-ci est matérialisée par le pont des Amériques.

Un superbe endroit pour se promener à vélo ou s'initier à la rosalie, une voiturette à pédales pour profiter en famille ou entre amis. Plusieurs loueurs au Casco Viejo et sur le Causeway sont ouverts l'après-midi en semaine et toute la journée le week-end, avec parmi eux un de nos [partenaires](#) qui vous fera profiter de nos réductions.



## La Cinta Costera



Cette avenue, bloquée entre les gratte-ciel d'un côté et le Pacifique de l'autre, est très fréquentée en fin de journée. La proximité de l'eau et sa végétation apportent un peu de fraîcheur aux Panaméens. Les voyageurs aussi profitent de ce parc tout en longueur, pour se promener et profiter de la ville sous un nouvel angle de vue.

Elle offre une multitude d'activités sportives : on ne compte pas moins de 8 terrains de sport pour pratiquer gratuitement le basket, le foot, le volley, le tennis et le vélo sur une piste cyclable. Accessible par la station de métro « Hospital Santo Tomás » ou à pied depuis les différents hôtels Chez Marc, il suffira de passer ensuite une passerelle piétonne pour traverser les voies rapides.

Vous voilà au beau milieu des lettres multicolores de la ville de Panama City pour un selfie sur la Cinta Costera.

Bon à savoir

Ville cosmopolite, Panama City fait aussi preuve de sa puissance économique. Elle accueille les plus grands gratte-ciel d'Amérique latine dans son quartier financier dynamique, des centres commerciaux flambant neufs ainsi que des boulevards et des promenades.

## Forêts tropicales dans la jungle urbaine de Panama City

### Cerro Ancón

**Réserve naturelle** protégée en plein cœur de la capitale et visible de partout depuis la ville avec son sommet (200m d'altitude) surplombé du plus grand [drapeau de la République du Panama](#).

C'est le point naturel culminant de la capitale d'où l'on peut apercevoir tous les principaux lieux d'intérêts de la ville avec une vue à 360°. Ce panorama vous permettra de balayer le paysage du pont des Amériques en passant par le parc métropolitain et le Canal de Panama jusqu'au Casco Viejo. Il vous aidera à vous repérer dans Panama City.

En plein centre de la métropole, cette ancienne base militaire US-américaine est devenue une réserve naturelle où cohabitent toucans, paresseux, tatous, agoutis (se dit « ñeques » ici), biches, etc. Mi Pueblito sonne le début d'une marche tranquille de 30-45 min pour arriver au sommet. N'oubliez pas l'appareil photo... et plus de détails lors de votre rencontre avec l'équipe ToutPanama.



### Parc national métropolitain

**Le parc national** de 232 hectares, en périphérie du centre, est une forêt tropicale en plein milieu de la jungle urbaine. Panama City est l'une des rares capitales du continent à profiter d'un poumon vert qui s'étend jusqu'au nord de l'isthme.

Vous pourrez vous y rendre très facilement avec votre [voiture](#) ou bien en taxi. Comptez 20 minutes de route pour ensuite vous balader en pleine forêt tropicale et parcourir les différents sentiers balisés à faire dans le parc.



## Le parc Omar : notre Central Park

Le « Central Park » de Panama City... le parc Omar Torrijos Herrera, ouvert de 4h du matin jusqu'à 22h, est un coin de verdure en plein milieu de la ville. Il met à disposition des sentiers, des pistes de patinage, des jeux pour enfants, une piscine, des appareils de musculation mais aussi un amphithéâtre. La quantité d'activités sportives et culturelles proposées par le parc le transforme en un parc d'attraction incontournable et gratuit à visiter.

Comment s'y rendre ?

Par le biais de la station de métro la plus proche qu'est « Fernández de Córdoba » et ensuite 20 minutes de marche ou directement en taxi ou en Uber depuis votre hôtel.

## Transports dans la capitale du Panama

Votre arrivée au Panama se fera très probablement à l'[aéroport international de Tocumen](#) qui se situe à environ 30 min de voiture de Panama City.

### Les transports en commun : bus et métro



Au cœur de **Panama City**, privilégiez la ligne de métro. Elle est pratique pour traverser la ville. Les stations les plus utiles pour les voyageurs du Réseau Solidaire sont « 5 de Mayo » proche du Casco Viejo, « Iglesia del Carmen » et « Vía Argentina » au cœur de El Cangrejo, le quartier le plus vivant de la ville moderne et proche des différents [hôtels](#) [Chez Marc](#).

Il faudra se procurer une carte à puce rechargeable disponible dans des bornes automatiques multilingues des stations de métro « Iglesia del Carmen » ou « Vía Argentina ».

Quant aux lignes de métrobus, elles sont conseillées mais seulement si vous connaissez l'agglomération. Sinon, il faudra demander aux usagers autour de vous les directions à prendre.

Il n'y a pas vraiment de plan et les arrêts sont mal indiqués. Ils remplacent les « Diablos Rojos » encore présents sur les routes de la capitale. C'est l'occupation US-américaine qui a laissé son empreinte avec les fameux bus scolaires jaunes, baptisés « Diablos Rojos » (diabes rouges), dont les chauffeurs sont souvent les copropriétaires. Ils les transforment et décorent de façon spectaculaire. Parsemés de graffitis et équipés de larges pots d'où s'échappe une grosse fumée noire et des explosions de moteur, ils continuent de se déplacer dans la capitale à tout berzingue.

Si votre passage dans la ville est court, pour optimiser au maximum votre temps et profiter de tous les points touristiques, préférez



la solution du bus touristique à toit ouvert et arrêts multiples.

## Les taxis et Uber

Les taxis dans Panama City sont reconnaissables à leurs couleurs jaunes et vous les entendrez klaxonner à tout va pour vous indiquer qu'ils sont libres. Négociez le tarif avant d'y monter car en voyant des « touristes », ils n'hésitent pas à gonfler le prix avant, pendant et après la course.

Si vous n'êtes pas un négociateur dans l'âme, optez plutôt pour l'application Uber ou bien InDrive. Dans la capitale, ces applications sont très utilisées par la population, très développées et très fiables. Vous ferez également des économies.

## Circuit au Panama : comment construire son propre itinéraire de voyage ?

Comment organiser son voyage au Panama ? Combien de temps faut-il pour en profiter ? Créez un circuit de voyage qui vous ressemble sans agence de voyage !

*En bref : Le Panama est une destination de vacances aux multiples paysages qui peut être découverte facilement en indépendant avec l'aide des bons plans du Réseau Solidaire ToutPanama et une équipe francophone sur place pour vous partager ses conseils et petits secrets.*

*Un accompagnement 24/7 grâce à l'Assistance ToutPanama pour un voyage en toute tranquillité !*

Vous connaissez probablement le Panama pour son fameux canal traversant [l'isthme](#), mais saviez-vous que ce magnifique pays regorge de **nombreux secrets** qui méritent d'être explorés ? Si vous souhaitez vous **détendre** sur de magnifiques plages et vivre une expérience loin de votre quotidien, hors des chemins traditionnels et au cœur d'une **nature surprenante**, rythmée de découvertes incroyables, vous avez frappé à la bonne porte !

Pour chacun des voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama, cette escapade au Panama a été synonyme de **dépayement** à des milliers de kilomètres de chez soi. En vous envolant vers ce magnifique pays d'Amérique centrale, vous optez pour un voyage qui promet d'être riche en **surprises**. Après avoir décidé [quand partir](#), vous vous demandez sûrement **quel circuit faire** pour découvrir le Panama.

Cet article a été spécialement conçu pour vous donner toutes les clés en main afin de profiter du pays **en toute autonomie**, tout en faisant des **économies** !

## Pourquoi le Panama comme prochaine destination de vacances ?

Le Panama est un pays contrasté qui se caractérise par ses **richesses culturelles et naturelles** sur toute l'étendue de son territoire. C'est simple, ici, dans ce petit paradis d'archipels, vous ne vous ennuyez pas une seule seconde au regard des nombreuses [activités à faire](#) et des incroyables sites à découvrir.

Vous aurez la chance de pouvoir effectuer un **road trip** en toute liberté à travers tout le pays, sans être contraint de passer par une **agence de voyage** qui vous propose un circuit de A à Z. Entre les plages de carte postale et l'ambiance relaxante des Caraïbes au cœur des 370 [îles San Blas](#), la faune et la flore exubérantes du [Darién](#), les activités en plein air de Boquete dans la [région de Chiriquí](#) ainsi que son volcan Barú... il y en a pour tous les goûts et tous les styles, croyez-nous !



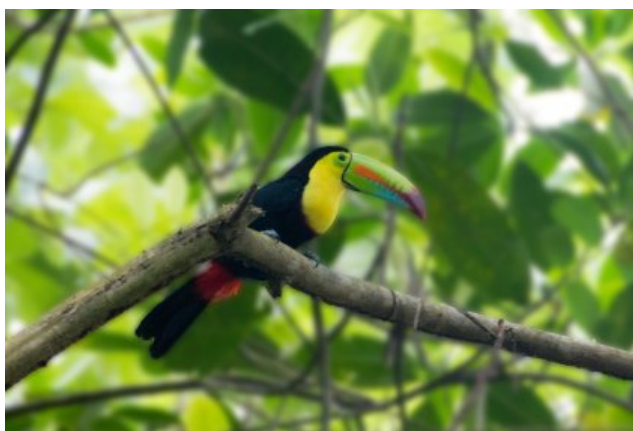


## Quel circuit faire au cours de mon voyage au Panama ?

### Voyagez moins cher en indépendant !

Il n'y a pas d'itinéraire idéal à suivre pour un séjour au Panama. Le circuit parfait est le parcours qui vous ressemble, celui qui puisse répondre à vos attentes, en fonction de vos goûts et de vos envies. Et au Panama, vous ne risquez pas d'être déçu ! De la **découverte culturelle** du Panama au **farniente** sur les [plages paradisiaques](#) en passant par l'observation de **paysages sauvages** et une immersion totale dans la [jungle panaméenne](#) à la rencontre de communautés indigènes, il y a tant de choses à faire au Panama. C'est pourquoi votre programme de vacances est à concevoir **par vous-même** selon ce que vous recherchez en visitant le pays.

Dans tous les cas, louer un [véhicule de location](#) vous permettra de vous **déplacer librement** et accéder à tout ce qui vous donnera envie : un véritable compagnon de voyage qui vous suit partout ! Faites tout de même preuve de vigilance face à certaines offres de location de voiture pour éviter les mauvaises surprises à l'arrivée... Sans compter les [vols internes au Panama](#) qui sont un parfait moyen de [combiner les transports](#).



Afin de vous accompagner dans l'**organisation de votre voyage** au Panama, l'équipe ToutPanama reste à vos côtés du début à la fin de votre séjour, avec notamment le [traditionnel briefing Chez Marc](#) à votre arrivée au Panama. Au cours de cette rencontre, nous partagerons avec vous nos meilleurs **conseils** sur votre itinéraire ainsi que des **petits secrets** (à savoir des bonnes adresses hors des sentiers battus, des guides et chauffeurs de confiance, des spots connus essentiellement des locaux...) qui sauront faire la différence avec un circuit conçu et organisé par des opérateurs spécialisés dans le tourisme. Gardez toujours en tête que votre voyage sera d'autant plus incroyable s'il est imaginé par vous-même avec des étapes de parcours qui vous correspondent !

Le + du Réseau Solidaire ToutPanama



Grâce à la carte [Premium ToutPanama](#), vous bénéficiez de l'Assistance ToutPanama 24h/7j par téléphone avec l'**équipe francophone** ToutPanama qui restera à votre entière disposition en cas de questions au cours de votre voyage au Panama. Il est toujours rassurant de savoir la présence d'une équipe sur place peut répondre à vos besoins.

Le but : que votre séjour au Panama devienne **l'une des plus belles aventures** de votre vie !

## Combien de temps faut-il compter pour profiter du Panama ?

Le Panama mérite que l'on s'y arrête **au moins 12 à 15 jours** ! Même dans le cadre d'un voyage multi-destinations, en-dessous de cette durée de séjour vous ne verrez pas forcément les **incontournables**. Pour commencer à connaître le Panama comme sa poche (et être sur le point de s'y installer), comptez un **mois de voyage** à la découverte des différentes [régions du pays](#) même si on ne parvient jamais à le découvrir complètement. Peu importe le temps que vous consacrerez à votre séjour au Panama, vous repartirez dans tous les cas avec des souvenirs plein la tête.

Il faut cependant faire attention à la manière et au rythme auquel vous envisagez de **visiter le Panama**. Ne soyez pas trop gourmand et ambitieux dans la planification de votre itinéraire de voyage en essayant par exemple de faire rentrer en 12 jours un parcours qui en nécessiterait 25. La conséquence serait de vous retrouver sans arrêt sur la route et de ne pas prendre le temps de profiter de chacune des étapes qui constituent votre circuit.

C'est pourquoi il est important de **travailler son itinéraire** et faire des choix permettant de rester 2 jours (voire même 3 ou plus !) par endroit.

À titre d'exemple : vouloir planifier la visite de l'archipel de Bocas del Toro et ses fabuleux spots de [plongée sous-marine](#), Boquete et les îles San Blas sur un séjour d'une semaine est presque mission impossible ! Vous seriez alors amené à traverser le pays de part en part et à passer du niveau de la mer au plus haut sommet du Panama (ce qui nécessite pourtant une acclimatation à l'altitude). Essayez d'**être réaliste** en simplifiant votre parcours même si des choix s'imposent et les dilemmes sont nombreux. Vous reviendrez !



Veillez aussi à **construire votre circuit** en prenant en compte les [modes de transport](#) que vous utiliserez durant votre séjour. Un paramètre non négligeable qui vous permettra de **gagner ou non du temps** et qui détermine ce que vous pourrez faire. Typiquement, relier Panama City et Bocas del Toro en bus (pour 35.00 USD) demande 11h de voyage alors qu'il vous faudra seulement 1h en avion (130.00 USD environ par trajet) ou encore une meilleure option, prévoir un tel trajet en voiture en faisant quelques étapes pour découvrir le pays.

Le + du Réseau Solidaire ToutPanama

Profitez du Forum ToutPanama pour poser toutes vos questions sur votre prochain voyage au Panama. Que vous ayez déjà en tête votre circuit ou un début d'itinéraire, sachez qu'il n'existe pas de questions bêtes !

## Comment préparer mon séjour au Panama ?



La [préparation de tout son voyage](#) demande d'y consacrer un peu de **son temps** avant le grand départ. Ce temps passé à faire des recherches et à trouver les réponses à toutes ses questions n'est que du temps de gagné dès son arrivée à destination. C'est d'ailleurs ce qui fera de votre séjour une **expérience réussie** !

## Les carnets de bord de voyageurs ayant découvert le Panama

La principale source d'informations restent indiscutablement les **récits de voyage** laissés par les voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama. Ces derniers partagent sur le [Blog ToutPanama](#) leur **expérience au Panama**, un pays qui a tellement à faire découvrir et où les explorateurs du monde se sentent si dépayés.

Vous commencerez déjà à voyager à travers leurs **témoignages** et compte-rendus de vacances, souvent accompagnés de photos qui vous confortent à l'idée de prendre un [vol en direction du Panama](#). Ces **carnets de voyage** sont également un moyen de s'inspirer des itinéraires des voyageurs vous ayant précédé aux profils différents : que vous souhaitiez voyager seul en mode backpacker, en famille, en amoureux, entre amis ou si le Panama est l'une des étapes de votre tour du monde, vous trouverez toujours des **récits de voyage** qui vous aideront dans la préparation de votre séjour.

Des idées d'hébergements sympas aux activités qui marquent une vie sans oublier les bons plans de restaurants, vous pourrez compter sur cette **mine d'informations** pour vous donner des pistes de ce qui vous attend au Panama.



## Poser toutes ses questions durant la préparation de son prochain voyage

Qui de mieux qu'une équipe présente sur place et connaissant le pays comme sa poche pour répondre à toutes vos questions ? Sachant qu'il est très important de prendre du temps pour [préparer son voyage](#) au Panama et connaître ses **trésors cachés**, toute l'équipe ToutPanama et Marc restent à votre écoute pour vous aiguiller et vous conseiller autant que possible. Rejoignez l'équipe pendant le traditionnel briefing, profitez de l'[Assistance francophone](#) ou laissez valider votre circuit par Marc sur le [Forum ToutPanama](#). Il vous répondra rapidement.

Vous aurez alors toutes les cartes en main pour vivre une **expérience unique** de l'autre côté de l'Atlantique ! L'objectif est clair : profiter pleinement de votre expédition au Panama pour explorer les différentes facettes du pays tout en s'éloignant des sentiers battus. Il ne manque plus qu'à boucler votre [valise](#) et vous serez prêt à vous lancer vers l'aventure panaméenne.

## L'île de Coiba : l'incroyable biodiversité de la côte pacifique

Découvrez la précieuse réserve naturelle de la côte pacifique au Panama : l'île de Coiba, un paradis pour plongeurs et amoureux de la faune marine.

*En bref : Si vous êtes plongeur ou si vous aimez le snorkeling, si c'est votre rêve de mettre la tête sous l'eau pour observer une faune marine incroyable, le parc national de Coiba doit être une étape lors de votre voyage au Panama.*



Au large de l'océan Pacifique, dans la province panaméenne de Veraguas, se trouve un joyau naturel : l'île de Coiba.

Cette réserve naturelle classée **patrimoine mondial de l'UNESCO** abrite une faune et une flore des plus précieuses et préservées du monde. Nager sous ses eaux turquoise vous coupe le souffle, c'est si extraordinaire que l'on en oublierait même de respirer !

## Une île et une réserve naturelle, classées patrimoine de l'UNESCO

Historiquement, l'île de Coiba était **une colonie pénitentiaire** à ciel ouvert. Les prisonniers n'avaient pas moyen de s'enfuir de l'île (selon les versions relatées par les Panaméens). Aujourd'hui, il y est possible de visiter l'ancienne prison et connaître son histoire.

Encerclée par les requins féroces et les forts courants, l'île située du côté Pacifique de l'isthme de Panama, l'[île de Coiba](#) est la plus grande **réserve naturelle** de la région. L'île est couverte d'une jungle épaisse et tropicale, le [parc national](#) de Coiba, qui héberge une faune et une flore des plus rares.

Classée patrimoine mondial de l'UNESCO en 2005, Coiba est un laboratoire naturel fascinant, où la recherche scientifique étudie toutes les facettes de l'écologie.

## Coiba : une biodiversité marine à explorer depuis ses profondeurs

Coiba, c'est le panorama rêvé, un véritable paradis écotouristique accessible à tous.

### 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](#). Un **SUV, avec un bas de caisse surélevé**, est fortement recommandé. L'occasion également de découvrir d'autres endroits uniques en chemin, faites le plein de bons conseils lors du briefing avec l'équipe ToutPanama. Comptez entre 5 et 6 heures de route depuis Panama City pour rejoindre Santa Catalina (point de départ recommandé pour l'aventure).
- Prendre un bus depuis la gare routière d'**Albrook** (accessible en métro). Emprunter 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 multiples changements vous feront passer facilement la journée dans les transports.

### Combien de temps y consacrer ?

Le point de départ des excursions sur l'île de Coiba se situe à **Santa Catalina**, un spot réputé pour le [surf](#). C'est aussi certainement le lieu où vous logerez.

Si grande soit-elle, la réserve naturelle de Coiba offre de multiples activités à faire en solo, entre ami(e)s ou en famille.

Il y est possible de randonner hors des sentiers battus, d'observer la faune et la flore, de pêcher, de profiter d'un farniente au soleil sur ses plages de sable blanc ; sans oublier le plus recherché : explorer ses fonds marins.



Comptez entre 2 et 3 jours sur place pour découvrir cette beauté rare de l'océan Pacifique.

Depuis peu, l'accès au petit **village de pêcheurs Pixvae** a été goudronné. Il est important de noter que le faible développement de la zone rend parfois les excursions plus coûteuses... pour le moment !

## Une faune unique au Panama

Le parc national de Coiba est le dernier refuge de nombreuses espèces menacées et une zone vitale pour les espèces migratrices. Il est par exemple un habitat parfait pour les requins et les requins-baleines (selon la période de l'année), les raies, les **tortues de mer**, les dauphins, les **récif coralliens** et même les [baleines à bosse](#) venant mettre bas entre mi-juillet et mi-novembre.



La vie marine et terrestre y est unique et riche, à coup sûr vous pourrez approcher plusieurs de ces espèces. Parfois même, une **parade de dauphins** vous accompagnera le long de la traversée en bateau jusqu'à la côte littorale, c'est du vécu !

## Nager dans un aquarium géant

Plongeurs aguerris comme débutants, plusieurs options s'offrent à vous afin d'explorer la beauté et la biodiversité des fonds sous-marins.

### Snorkeling pour tous ?

Adeptes de nage en surface et en douceur : le snorkeling est fait pour vous !

Enfilez une combinaison, prenez un masque/tuba et des palmes et parcourez les eaux chaudes et cristallines d'Isla Granito de Oro, un des petits îlots de la réserve naturelle.

Vous pourrez apercevoir une diversité incroyable d'espèces de poissons et autres animaux marins dans leur habitat naturel.

### La plongée pour plus de découverte

Le parc de Coiba contient le **plus grand récif de corail** dans le Pacifique tropical oriental. Il est considéré comme un des meilleurs sites de plongée du pays.

Plusieurs centres de plongée offrent l'expérience d'un baptême certifié dans les profondeurs sous-marines de l'île de Coiba. De nombreuses sorties en bouteille sont proposées pour des débutants jusqu'au niveau professionnel sur plusieurs journées.



L'accompagnement est sécurisé, se fait avec un instructeur certifié PADI (pour certains parlant le français) et des équipements adaptés pour chacun.

ToutPanama peut vous recommander deux centres de plongée dont un idéal pour les voyageurs francophones, également disponible pour accompagner sur l'activité snorkeling. Il est possible d'obtenir une réduction avec [Premium ToutPanama](#).

Bon à savoir

Santa Catalina est un village assez reculé avec peu de commodités (un seul distributeur automatique dans l'unique pharmacie, ni de poste d'essence et seulement deux petites superettes).



En passant par Soná avant votre arrivée à San Catalina, pensez à retirer de l'argent liquide (utile pour payer la majorité des activités) et remplir votre réservoir d'essence (si véhicule loué).

Coiba est situé dans un parc national protégé par l'UNESCO, en plus de l'excursion prévoir un coût d'entrée de l'ordre de 20.00 USD qui est demandé à son accès pour les étrangers. Prévoir son passeport !

## Panama en famille : des vacances inoubliables

Des découvertes de la faune et la flore, des jeux dans l'eau, des visites scientifiques ou historiques : on ne s'ennuie pas au Panama

*En bref : Le Panama est un pays sûr. Ses paysages très contrastés offrent de nombreuses activités possibles pour toute la famille. Vous pourrez allier le farniente sur la plage avec l'observation d'animaux sur terre comme sous l'eau ou encore de belles rencontres avec des communautés indigènes. La location d'un véhicule sera l'idéale pour vos déplacements à travers tout le pays.*

Voisin du Costa Rica réputé, le Panama propose les mêmes avantages pour des vacances inoubliables. Avec un écosystème des plus riches au monde, des histoires de conquistadors et de pirates, des [communautés indigènes](#) en ville ou à la montagne, sur la côte atlantique ou la côte pacifique, pourquoi ne pas tenter cette destination pour **vos prochains voyages** ?

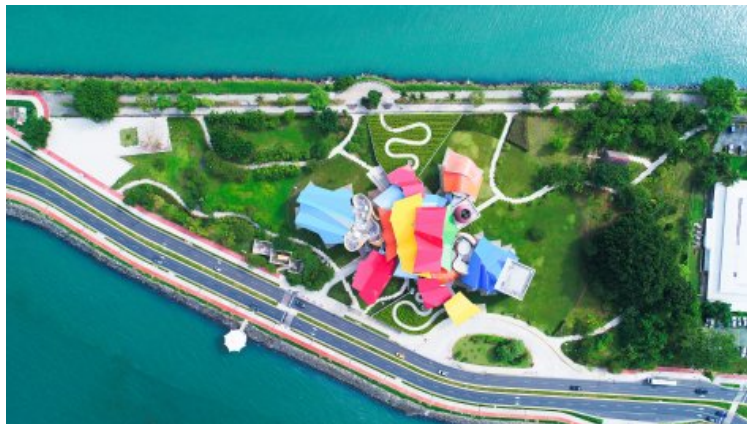
Le Panama est l'un des pays les plus sûrs de la région (pour ne pas dire le plus sûr), avec un parc hôtelier développé et une offre de loisirs importante et en pleine croissance. Le Panama peut convenir à toutes les attentes et à tous les budgets. L'influence des États-Unis a procuré au Panama un système de santé à la pointe dans la capitale et à David. Vous trouverez aussi, si nécessaire, d'excellents hôpitaux et cliniques dans la plupart des provinces du pays, ce qui est rassurant lorsque l'on voyage en famille.

Le plus difficile lors d'un [voyage au Panama](#) est peut-être de faire des choix pour son itinéraire. Il y a tellement à faire, à voir et à découvrir : tout dépendra donc du profil de votre famille !

## La famille Curieux

Il y a de tout pour satisfaire des grands et des pitchounes curieux d'histoire coloniale, de botanique, de [faune](#) et de flore au Panama. Le Canal de Panama étant un must pour les passionnés d'ingénierie ou de marine marchande.

Pour une sortie « scientifique », pensez au centre Smithsonian (laboratoire US-américain) sur le Causeway Amador qui présentera quelques animaux comme des tortues et des [paresseux](#). Avant ou après un tour en vélo de **la grande promenade en front de mer**, ou une visite du musée de la biodiversité pour tout savoir sur la nature panaméenne.



De là, vous pouvez prendre un ferry pour une escapade sur l'[île de Taboga](#) pour une ambiance locale et dépayssante à seulement une trentaine de minutes de bateau.

On peut être curieux mais pas marcheurs, et encore moins quand il fait chaud voire très chaud comme à Panama City. Pensez alors au bus à étage, le **City Sighseeing Hop-On Hop-Off**. Avec un billet pour 24 ou 48 heures, vous montez et descendez du bus selon vos envies. Des casques audios à chaque siège vous commentent les lieux ! Du Canal à l'antique Panamá la Vieja, en passant par l'Avenida Balboa et le Casco Antiguo ou Viejo. Vous ferez ainsi le tour des incontournables de la ville.

Pour prendre le frais, rien de mieux que les musées climatisés dans le Casco Antiguo ou Viejo. Le **musée du canal interocéanique**, le musée de l'émeraude ou encore le musée de la « mola » vous apprendront beaucoup.

Consultez également l'équipe ToutPanama lors du briefing à votre arrivée ou par l'[Assistance ToutPanama](#) sur les expositions souvent très bien faites du MAC (Musée d'art contemporain) ou du musée de la Biodiversité.



## La famille Aventuriers

Sortez de la ville et vivez l'aventure dans la jungle, la montagne et en bord de mer et océan ! Le Panama est **le pays idéal pour programmer un road trip**, voyager en autonomie et à votre rythme. Grâce à votre [véhicule de location](#), vous sortirez surtout des circuits classiques et moutonniers des agences de voyages !

Nous avons créé des liens privilégiés avec différents acteurs dans le pays (hôtels, activités et bons plans). **On vous partage tout !**

Vous pourrez vivre l'aventure sans prendre de risques pour toute la famille et en cas de questions ou de pépin, l'[Assistance francophone ToutPanama](#) sera là pour vous aider. Si vous en êtes qu'au début, [profitez alors d'un appel gratuit](#) pour faire le tour de vos questions et commencer la préparation de votre voyage dans les meilleures conditions. Effectivement, il ne faut pas se fier à la petite taille du pays !

Il risque d'être difficile de choisir, tellement le Panama vous propose d'activités et d'expériences : sentiers insolites, grands



espaces, observation d'animaux, création d'herbiers extraordinaires.

Une ferme de papillons et de grenouilles pour les plus jeunes ? Une excursion où vous pouvez observer des singes et autres animaux ? Une piscine pour enfants avec restaurant pour les heures chaudes de la journée ? Vous trouverez de tout pendant votre itinéraire.

Camper à la ferme (« finca » en espagnol) ou simplement découvrir une exploitation agricole panaméenne, des tours pour observer les oiseaux, découvrir la production du tilapia, et même des tours archéologiques des vestiges présents dans la région.



Plus au frais, dans la région de Boquete, découvrez la production du miel de montagne, la sauvegarde des abeilles et des papillons, ou visitez les grandes plantations de café. Il ne vous reste plus qu'à piocher parmi les dizaines de découvertes possibles à travers tout le pays.

Un séjour sur des îles colorées : [Bocas del Toro](#), [San Blas](#) ou encore Las Perlas devraient vous plaire.

#### Conseil

L'expérience à l'état pur au cœur de la forêt tropicale ? Regardez donc du [côté du Darién](#) (déconseillé avec des enfants de moins de 6 ans)

Vous vivrez l'esprit pionnier dans des familles indigènes emberá. Une évasion au bout du monde pleine de partage et de rencontres.



## La famille Vacanciers





Les vacances, c'est fait pour se reposer aussi. Des complexes hôteliers sur les plages de l'océan Pacifique proposent des séjours tout inclus type hôtel club, sans stress. Séjour dans un resort complet avec spa pour maman, golf professionnel 18 trous pour papa et piscine pour les enfants !

L'offre d'[hébergements](#) est très variée au Panama. Optez pour le farniente à [Playa Blanca](#), Playa Farallón, Pedasí ou encore le [golfe de Chiriquí](#) qui vous plairont et vous permettront de rayonner en voiture dans les environs.

Si vous avez un peu d'énergie, sautez sur une banane tractée par un hors-bord, envolez-vous avec un parachute ascensionnel, apprenez le surf ou faite une balade à cheval en famille dans les montagnes voisines.



Pays d'Amérique latine où la famille est encore une valeur sacrée, pays ensoleillé presque toute l'année, pays aux différents paysages et climats : le Panama est une **destination idéale** pour les voyages en famille.

Court séjour « pas cher » ou dépaysement tout inclus hors des sentiers battus, choisissez votre formule ou mixez-les. Tout est permis.

L'[équipe ToutPanama vous accompagne en français](#) pour la construction de vos vacances, avant et pendant vos vacances, vous divulgue **secrets et bons plans** en [briefing](#) à votre arrivée pour partir dans les meilleures conditions possible à la découverte du Panama.

Nous vous donnons envie de partir ?

Un tour à travers les carnets de voyage sur le [Blog ToutPanama](#) vous confirmera que vous avez choisi la bonne destination pour votre futur voyage. Il ne manquera plus que les billets d'avion et faire les valises !

## Les îles San Blas : nos conseils et recommandations

L'essentiel à savoir pour faire le bon choix, éviter les mauvaises surprises et les coûts cachés des agences de voyage : on vous dit tout.

*En bref : Vous trouverez une multitude d'offres de séjours aux San Blas. Il vous faudra donc faire le tri : transport, taxe d'entrée, taxes d'îles, les repas... Soyez vigilant sur ce qui est inclus ou non. Paradisiaques ? Oui ! Authentiques ? Aussi ! Seules au monde ? Non ! Évitez le week-end et les fêtes nationales, vous diviserez par deux le nombre de visiteurs !*

L'offre San Blas est assez disparate – vous l'avez certainement déjà remarqué au fil de vos recherches –, confuse et généralement sous forme de «tout inclus» par les agences de voyage ou tours-opérateurs qui gonflent de commissions les séjours sur l'**archipel de San Blas**.

En passant par des intermédiaires, un % du prix du séjour est en réalité un ensemble de commissions, le reste correspondant aux tarifs réels des prestataires de services (chauffeurs, propriétaire des cabanes, repas, taxes, excursions, etc.).

Quelques années et de nombreux séjours sur cette partie de l'isthme de Panama ont permis à Marc et l'équipe ToutPanama d'établir des relations de confiance, directement auprès de Kunas, propriétaires des îles ainsi qu'auprès des chauffeurs qui assurent le transport Panama City-San Blas-Panama City en 4x4. Le prix est alors bien plus économique !

Et grâce à l'[Assistance ToutPanama](#), l'équipe passe directement la réservation de votre séjour auprès de nos contacts locaux.



## Comment découvrir l'archipel San Blas ?

Découvrir les îles San Blas et la communauté Guna: [plusieurs options de séjours](#) pour découvrir ce paradis sur terre s'offrent à vous, tout dépend ce que vous recherchez.

Vous êtes plutôt **farniente et ambiance tropicale sous les cocotiers**, cherchez les plus belles plages de sable blanc et le snorkeling en eaux turquoise, mais souhaitez davantage mettre l'accent sur la rencontre et le partage auprès de **la culture kuna** ?

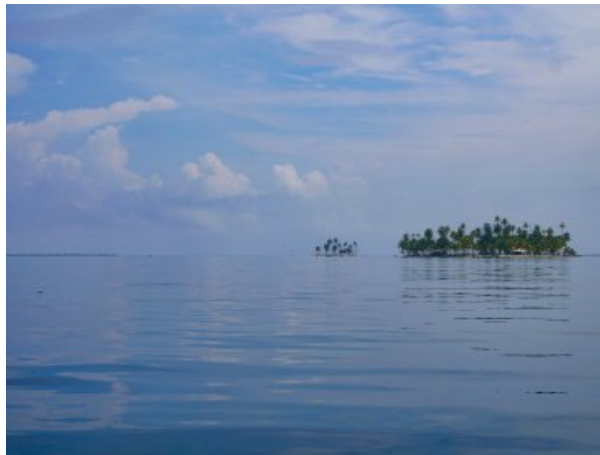
Pour beaucoup, la réponse sera : « Les deux ! Plages paradisiaques et rencontres avec la population autochtone ». Mais sachez que ces petites îles, bien que toutes très authentiques dans un endroit idyllique, attirent un tourisme de masse croissant chaque année et ne vous donnerons pas l'opportunité de découvrir et apprendre sur la culture et les traditions kunas. Pensez-y !

### A la journée depuis la capitale panaméenne.

Si vous doutez, oui, c'est possible de partir en **excursion à la journée** pour explorer les îles San Blas et les belles plages de sable fin. C'est souvent l'option choisie par les voyageurs qui redoutent le confort assez roots et simple proposé par les familles sur leurs îles, mais aussi par ceux n'ayant pas le temps de pouvoir y consacrer deux jours ou plus dans leur [itinéraire de voyage](#).

Cette solution vous permettra de découvrir plusieurs spots type carte postale, déjeuner local et prendre du bon temps dans ces eaux cristallines et paradisiaques.

Notre conseil est d'y passer au moins une nuit... si vous vous y rendez à la **journée**, vous rentrerez sur Panama City en fin de journée certainement fatigué, mais plein de souvenirs qui permettront de compenser ce petit marathon !



### Séjour d'une nuit ou plus sur les îles

Pour vivre une expérience de voyage à couper le souffle, prendre le temps de découvrir l'archipel tropical et se reposer sur sa petite île sous les palmiers (attention aux cocos !), dormir une nuit sur ce coin de paradis est vivement conseillé.

Ayez bien en tête qu'il n'y a pas d'[hôtels aux San Blas](#) ou resorts comme on pourrait en rencontrer à Bora-Bora ou en Asie du Sud-Est dans l'océan Indien. La cabane typique, une sorte de hutte sur le sable, sera de rigueur et la nourriture locale également.

Nous conseillons aux voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama de prévoir un séjour de 3 jours et 2 nuits maximum. Au-delà, par expérience, la majorité des voyageurs en reviennent « déçus », même si c'est une destination idéale. Cela dépend toutefois de ce que chacun souhaite. À vous de voir et de profiter de votre voyage au Panama comme bon vous semble.



## Immersion en village kuna

Cette solution s'adresse aux voyageurs à la recherche d'un séjour encore plus authentique et **hors des sentiers battus**, toujours dans une ambiance caraïbe avec une grande plage de sable incroyable bordée d'une végétation luxuriante et qui sera rythmé en grande partie par la découverte de la culture kuna.

Située dans une zone plus reculée du territoire de la comarca Kuna Yala, à l'image de l'émission « **Rendez-vous en terre inconnue** », il vous faudra prendre l'avion depuis Panama City puis un petit bateau ou bien randonner un moment à travers la forêt tropicale pour atteindre le village si les conditions en mer ne sont pas bonnes. Un minimum de 2 nuits.

Une aventure humaine et instructive vous attend, loin des îles baignant dans l'eau transparente et du tourisme de masse où la majorité des voyageurs vont. Avec la faune et la flore, dépaysement garanti pour les amoureux de la nature au bord des Caraïbes !



## En voilier ou en catamaran

Si vous avez entamé l'aventure de votre vie comme faire le tour du monde à la voile, mouiller quelques jours dans l'eau turquoise et sous le soleil de l'archipel de San Blas n'est pas une mauvaise idée.

Soumises aux alizés d'est et protégées des assauts de la mer des Caraïbes par des barrières de corail, ces eaux constituent un bel endroit pour un mouillage et profiter de cet endroit unique en son genre (soyez prudent, les capitaines ne recommandent pas de tout un accès de nuit au risque d'accidenter votre bateau sur les récifs).

Dans le cas où vous n'êtes pas en exploration avec votre propre voilier, vous pouvez effectivement choisir cette option de découverte. Plusieurs capitaines proposent leurs services. Sachez néanmoins que **la comarca Kuna Yala n'encourage pas cette pratique** pour la préservation de leurs terres.

Ils ont même interdit de sortir en catamaran directement depuis les ports de la comarque. Il vous faudra alors trouver le moyen de rejoindre une île pour ensuite pouvoir embarquer sur le catamaran ou le voilier, ou encore partir depuis un autre point comme



[Portobelo](#) ou Puerto Lindo.

Pas impossible, mais nettement moins solidaire avec la communauté kuna.

## L'envers du décor (sans langue de bois!)

Attention aux attentes que vous avez des îles San Blas. **Les commodités** (même pour l'option « détente ») restent **très sommaires** comparées aux hébergements que vous pourriez avoir sur le reste du pays. Les belles îles et îlots, le sable fin et l'impression de bout du monde, ça se mérite !

Il s'agit d'îles paradisiaques complètement autonomes. Le traitement des déchets, la gestion des touristes, la ponctualité sont des problématiques réelles et culturelles auxquelles vous serez confronté aux San Blas. Il faut également savoir qu'il n'y pas de réseau ni d'électricité sur certaines îles (quelques-unes possèdent des groupes électrogènes).



### Le traitement des déchets

L'augmentation du nombre de touristes et l'absence de systèmes de recollection des déchets commencent à poser des problèmes aux San Blas. En l'**absence de « bateaux-poubelles »** qui passerait ramasser les ordures, les Kunas amassent sur une partie de leurs îles les déchets laissés par la majorité par les visiteurs inconscients. Quelques jours par mois, ils les évacuent.

Peu importe le prix que vous paierez par nuit, toutes les îles se trouvent dans la même situation. Évidemment, les fonds marins sont également de moins en moins épargnés...

Voyagez conscient, repartez avec vos poubelles et montrez le bon exemple à tous.

### La ponctualité

Votre chauffeur vous récupère très tôt le matin devant votre hôtel (à partir de 5h). Il se peut que vous ne soyez pas les premiers à être récupérés. Dans ce cas, **attendez patiemment** qu'il arrive. Si les autres vacanciers ont pris du retard, c'est normal que le transport tarde un peu avant d'arriver. Au-delà de 6h, prévenez un membre de l'équipe ToutPanama pour que nous puissions vérifier qu'il s'agit bien d'un simple retard et non d'un éventuel aléa.

A l'arrivée au port, la logistique peut paraître **un tantinet chaotique** : des voyageurs un peu désorientés et des Kunas parlant dans leur langue, on s'y perd... et pourtant ! Le gérant de l'île est prévenu et cherchera votre chauffeur pour vous récupérer. En cas de doute, vous pouvez également demander autour de vous si le responsable de l'île où vous séjournerez est arrivé ou s'il vous faudra l'attendre quelques minutes de plus. **Patience sera le maître-mot.**

Le sens de la ponctualité et de l'organisation panaméen reste fidèle à celui de l'Amérique centrale.

### L'accueil et le sens du service



San Blas est un cadre paradisiaque géré par les Kunas de façon complètement autonome. L'une des **différences culturelles** qui frappe les voyageurs est l'hospitalité. Certains s'attendent peut-être à être reçus par des locaux leur tendant des couronnes de fleurs comme s'ils arrivaient en Nouvelle-Calédonie.... et bien non. Les Kunas ont des visages un peu plus fermés et l'échange n'est pas aussi évident au premier abord. Ceci dit, n'hésitez pas à aller au-devant d'eux, vous arriverez à décrocher quelques sourires et probablement de beaux moments.

Bien entendu, si vous allez dans des [endroits plus reculés](#), cela est totalement différent. Accueil plus chaleureux, expérience humaine et partage sur leur culture garantis. Cela s'explique par la présence nettement moindre de touristes au quotidien.

## Le budget

Aller aux San Blas, c'est effectivement un budget pour les voyageurs, mais cela s'explique également par le fait qu'importer l'essence et autres produits pour la restauration représente des frais pour les Kunas sans parler des taxes touristiques locales (ports, îles, plages, comarca, etc.) et des permis qu'ils doivent obtenir pour recevoir les voyageurs en toute légalité.

Le + du Réseau Solidaire ToutPanama

Le Réseau Solidaire travaille en direct avec des contacts locaux de confiance afin de vous proposer des séjours à un prix juste et toujours avec cette logique responsable et solidaire.

L'idée de carte postale que l'on se fait des San Blas est réelle et sans filtres ni retouches ! Il faut tout de même bien comprendre que derrière celui qui prend la photo, un certain nombre de points moins glamours peuvent décevoir.

Il faut avoir l'esprit aventurier, curieux et roots, en quête de découvertes pour pouvoir apprécier San Blas à sa juste valeur. Si cela correspond à vos attentes, alors San Blas est bel est bien un petit paradis.

*90 % des voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama reviennent enchantés de leur expérience en terre kuna.*

## Que faire, que voir pendant votre séjour à Bocas del Toro ?

Top 5 des lieux à découvrir et d'activités à faire à Bocas del Toro lors de votre séjour. L'une des perles du Panama.

*En bref : Des activités pour tous sur l'archipel de Bocas del Toro ! Découvrir ses différentes îles, sa faune, sa flore et sa culture, vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer ! Profitez des partenaires fiables du Réseau Solidaire ToutPanama et des réductions Premium qui vont avec pour l'organisation de votre séjour.*

Bocas del Toro, l'un des archipels paradisiaques de la côte caraïbe du Panama. Situé à la frontière avec le Costa Rica, ces îles attirent chaque année de plus en plus de voyageurs avides d'expériences et de découvertes.

Je ne vais pas vous donner des conseils sur comment préparer votre séjour à Bocas del Toro, j'en parle très largement [ici](#), mais plutôt vous donner une sélection d'activités et de lieux incontournables à connaître lors de votre voyage.

Deux Top 5, réalisés par l'équipe et les voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama. Bien entendu, ce Top 5 pourrait être bien plus long, mais ça ne serait plus un Top 5... et ni une sélection...

Allez, c'est parti !

## Top 5 des activités à faire sur Bocas del Toro

Des activités, il y en a par dizaines que vous pouvez réaliser par vous-même ou non. Il n'est pas possible de s'ennuyer sur ce petit coin de paradis.

### 1 - Le surf





Et oui, c'est l'une des destinations privilégiées des surfeurs et des riders voyageant au Panama et en Amérique centrale plus largement. Ici, ambiance cool et détendue, sable blanc et mer turquoise, tout ce qu'il faut pour surfer ou même apprendre à surfer.

L'archipel de Bocas del Toro compte plusieurs [spots de surf](#) tout autour de ses îles. Il faudra souvent prendre une « lancha » (petit bateau à moteur) pour vous rendre à ces différents endroits. Si vous n'avez pas amené votre propre matériel, vous trouverez plusieurs surf shops pour louer votre planche à la journée ou sur plusieurs jours. Plus on loue longtemps, plus le prix journalier est dégressif, un peu comme [la location de voiture](#).



Beach-breaks, reef breaks et quelques point breaks, vous trouverez votre vague !

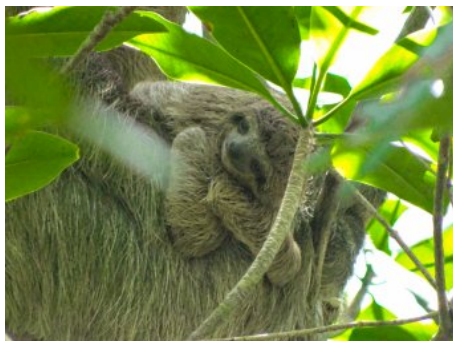
Quelques spots à ne pas louper : Carenero (le plus connu, le plus facile d'accès depuis Isla Colón), Bluff (pas destiné aux débutants) ou encore Wizard Beach (sur Isla Bastimentos).

De nombreux autres spots et plages vous offriront des conditions idéales pour glisser entre les tubes des Caraïbes. Certains sans nom, d'autres plus difficiles d'accès, demandez aux locaux et bonne glisse !

## 2 - Observation d'animaux terrestres ou marins...

Bocas del Toro bénéficie d'une faune et d'une flore exceptionnelles que vous allez pouvoir découvrir par vous-même lors de votre [voyage au Panama](#).

Des oiseaux marins, des singes, des paresseux, des dauphins, des tortues, des reptiles, des lamantins... la liste est longue. Vous l'aurez compris : soyez attentif !



Partez la journée à travers l'archipel – un tour classique qui reste incontournable – et choisissez les bonnes personnes pour le faire de la meilleure des manières. En une journée, vous aurez la chance de voir **des paresseux** sur leur île, **des dauphins** jouant à la proue de la lancha, **des oiseaux marins** flirtant avec la mer, et autres. Vous en prendrez plein les yeux !

Si vous êtes passionné par l'ornithologie, ne ratez pas le gros rocher de l'île aux oiseaux (« Isla de los Pájaros ») avec l'endémique "pico rojo" (*Phaethon aethreus*).

Si vous souhaitez assister à la nidification des tortues luths, pour ne citer qu'elles, vous aurez toutes vos chances de les apercevoir entre juin et septembre. Demandez conseils à l'équipe ToutPanama et suivez les règles que l'on vous donnera afin de ne pas détruire un écosystème si fragile.

Si la faune marine attire votre curiosité, un simple masque et un tuba vous permettra d'apercevoir de beaux poissons.

## 3 - Plongée sous-marine et snorkeling

Bocas del Toro est le lieu idéal pour aller mettre la tête sous l'eau et découvrir les merveilles des Caraïbes, que ce soit pour un tour de snorkeling, un [baptême de plongée](#) ou pour les plongeurs expérimentés.

Pour les débutants, on notera des spots comme Coral Garden, Hospital Point ou Blue Coconut qui sont également des spots de snorkeling réputés. Le dernier étant en plus pourvu d'un bar permettant de siroter une piña colada en sortant de l'eau.

Et pour les plongeurs plus expérimentés, une immersion sur l'épave d'un catamaran, sur le site de Shashe ou dans les grottes de Polo permettront d'avoir un aperçu de la richesse sous-marine de l'archipel...



## 4 - Vélo



Vous vous rendrez vite compte que le vélo est le moyen de transport utilisé par la majorité des locaux sur Isla Colón (l'île principale de l'archipel).

Seul, en famille ou entre amis, [louez un vélo](#), électrique ou non, et partez vous balader au rythme et à l'ambiance caraïbe qui règne sur l'île. Attention tout de même à ne pas vouloir aller trop loin. Il faut pouvoir revenir ensuite et pédaler sous une grosse chaleur, ce qui rend l'effort plus compliqué (prévoyez de l'eau, elle est indispensable).

Vous découvrirez des plages de rêve, pourrez observer la forêt tropicale et prendre votre temps parce qu'en voyage, c'est bien aussi de prendre son temps.

## 5 - La fête



Bocas del Toro est aussi apprécié pour sa vie nocturne. Ses restaurants, ses bars et ses discothèques pourront rythmer vos nuits caribéennes. A chaque jour son ambiance !

Mais s'il y a un jour que beaucoup de voyageurs attendent, c'est bien le vendredi. Depuis quelques années maintenant, le vendredi c'est « Filthy Friday ». Vous connaissez l'idée de « bar crawl » ? Et bien c'est le même principe. Sur toute une partie de la journée, vous irez faire la fête sur différentes îles et bars de l'archipel. On aime ou on déteste, mais je vous en parle !

Autrement, de nombreux bars – principalement dans le centre de Isla Colón – pourront occuper vos soirées. Chacun avec une terrasse en front de mer, vous apprécierez ! On retiendra le Barco Hundido (le plus local de tous), le Summer ou encore le Aqua

Lounge, chacun ayant des jours plus animés que d'autres.

## Top 5 des lieux à ne pas manquer sur l'archipel de Bocas del Toro

L'archipel possède de nombreux sites à découvrir. Il y en a tellement que l'on ne sait plus où aller. Une petite sélection des incontournables de Bocas del Toro !

### Playa Estrella

La plage aux étoiles de mer, comme son nom vous le laisse deviner, est une plage très appréciée des voyageurs. Ce n'est pas la plage la plus déserte mais on comprend vite pourquoi une fois sur place !

A environ 40 minutes en minibus depuis la place principale d'Isla Colón, il est également possible d'y aller en vélo pour les plus sportifs. Destination pour tous : Boca del Drago. Il ne vous reste plus que 15 minutes de marche au bord de la mer des Caraïbes entre palmiers et eaux cristallines. Ce sentier est tout simplement magnifique, profitez-en pour prendre quelques photos.

Vous arriverez ensuite à Starfish Beach. Quelques bars, transats, une mer le plus souvent bien calme, bref : un endroit idéal pour faire de la plage, un peu de snorkeling pour apercevoir les étoiles de mer dans une eau à température adéquate et se reposer.

Sachez qu'il est également possible d'y aller en lancha (taxi-bateau).

Conseil

Évitez le week-end, plus abordable en semaine !



### Red Frog Beach



Cette plage vaut le détour pour deux choses : sa plage et le sentier pour y accéder.

Située sur Isla Bastimentos, il faudra accéder au parc national du même nom pour y arriver et s'acquitter de son entrée (5.00 USD, prévoyez de l'argent liquide). Une marche commencera à travers la jungle sur un sentier bien délimité et facile à suivre. Etant attentif et avec un petit peu de chance, vous pourrez apercevoir cette fameuse grenouille fraise (celle qui est rouge aux petites taches noires). On la regarde mais on ne la touche pas. Vous pourrez y voir des singes, des paresseux et d'autres animaux que l'on aime un peu moins... Nous recommandons toujours à nos voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama de mettre des chaussures fermées et les tongs dans le sac à dos.

Après avoir parcouru ce chemin pendant 30 minutes et profiter de sa nature, vous arriverez sur une immense plage de sable : Red Frog Beach. Le courant peut y être fort, soyez prudent. Vous trouverez de quoi vous restaurer si besoin.

## Cayos Zapatilla

S'il y a bien une île, ou plutôt deux îles, qui attire l'attention de tous dans l'archipel de Bocas del Toro, c'est bien les cayos Zapatilla (« chausson » en espagnol). Vu du ciel, on distingue deux îles l'une à côté de l'autre, et avec un peu d'imagination, on y voit comme deux pas. D'où son nom !

Mais si elles sont proposées dans les nombreux tours effectués, c'est surtout que ce sont deux îles désertes, entourées d'une mer turquoise et encerclées d'un spectaculaire récif. Vous voyez le décor ? Pas mal !

Considérées comme deux des plus belles plages de Bocas del Toro et protégées par leur appartenance au parc national de Bastimentos, vous [appréciez votre excursion](#).

## Le village Ngöbe-Buglé de Salt Creek

Une journée en immersion avec la communauté Ngöbe-Buglé à Bocas del Toro c'est possible sur la terre ferme [en venant par la route depuis Chiriqui](#), mais aussi depuis l'Archipel de Bocas!

Vous pourrez y aller par vous-même ou avec un [guide recommandé](#) par le Réseau Solidaire ToutPanama à travers des chemins thématiques pour vivre cette expérience. Découvrez et apprenez sur leurs traditions et coutumes, un moment d'échange et de partage très appréciable. Un guide local vous fera visiter le village de Salt Creek, qui compte environ 760 âmes, et sa culture.

Vous aurez la possibilité aussi d'effectuer différents sentiers (entre 1 heure et 6 heures de marche) à travers la faune et la flore locales. Vous profiterez aussi des belles plages environnantes.

## Playa Bluff

Une des plages (parmi tant d'autres) à ne pas manquer lors de votre séjour à Bocas del Toro. Située sur Isla Colón, accessible en minibus, taxi ou à vélo depuis le centre de l'île principale de l'archipel, vous arriverez sur cette vaste plage.

Connue et reconnue par les surfeurs comme un des meilleurs spots de Bocas, c'est aussi l'endroit de [ponté de quelques espèces de tortues](#). Pour la baignade, soyez prudent : les courants sont forts, restez donc en bord de mer pour vous rafraîchir.

Mais si on apprécie tant cette plage, c'est avant tout pour son côté sauvage, sa jungle à proximité et la couleur de l'eau qui tranche avec celle du sable.

Vous souhaitez plus de recommandations, plus de conseils et surtout plus d'endroits à découvrir sur Bocas del Toro et moins connus de la majorité des touristes ?







Assistez gratuitement à [notre traditionnel briefing](#) que l'équipe ToutPanama réalise au quotidien et toute l'année pour aider au mieux les voyageurs à découvrir ce beau pays.

## Santa Fe au Panama : pourquoi l'ajouter à votre itinéraire ?

La région de Santa Fe est un paradis pour les amoureux de la montagne, la nature et la campagne, loin des circuits classiques : c'est un Panama authentique.

*En bref : Au cœur de la région de Veraguas, Santa Fe est un petit village de montagne où les amoureux de la nature, de la randonnée à cheval ou à pied seront ravis. La magnifique côte caraïbe n'est pas loin et encore totalement sauvage.*

A la lisière de la côte caraïbe et sur la cordillère Centrale, la ville de Santa Fe se situe dans le [Panama « profond »](#), rural et caféier. C'est une zone dotée d'une riche biodiversité qui plaira aux amoureux de la nature et du typique. On vous y emmène.

## La région de Veraguas

C'est la seule région connectée avec les deux océans : la côte caraïbe et l'océan Pacifique.

D'un côté, le [parc national Coiba](#) est à l'extrême sud de la région, sur la côte pacifique, face à Santa Catalina. De l'autre, le parc national Santa Fe, bordant les plages de l'océan Atlantique. Du nord au sud et d'est en ouest, **dépaysement garanti !**

En allant ou en revenant de Bocas del Toro, ou bien même de Chiriquí, vous passerez dans la région assez rurale de Santa Fe, destination locale pour le camping, les balades en famille et autres visites. Certains y trouveront des similitudes avec la région de Boquete, mais Santa Fe est beaucoup moins fréquentée par les voyageurs. Le tourisme est encore discret (pour le moment...). Il y a moins d'une dizaine d'[hôtels](#), idéal pour des petits B&B et logements chez l'habitant.

Si vous n'êtes pas du style à loger dans de gros resorts, les petits **logements familiaux** de Santa Fe vous plairont : c'est une région en plein essor, encore hors des sentiers battus.



Si vous voyagez en bus, vous serez limité dans vos découvertes, un [véhicule type SUV ou 4x4](#) reste indispensable pour visiter cette région et en apprécier les paysages. Une nouvelle route longe la côte sauvage au nord et vous permet d'accéder au village de Calovebora. Un très beau trajet que vous pouvez faire dans la journée en partant tôt le matin. Une fois arrivée sur la côte Caraïbes, les options sont peu nombreuses, le pique-nique peut-être nécessaire !

Le parc national de Santa Fe a été créé en 2001 et protège de nombreuses espèces endémiques (orchidées, colibris ardents, tapirs, arbres) sur 72 636 hectares de forêt tropicale appartenant à la cordillère Centrale panaméenne. Le parc est partagé entre les districts de Santa Fe, Calobre et la comarque [Ngöbe-Buglé](#), s'étendant jusqu'aux provinces de Colón et Coclé. C'est un site identifié comme d'importance écologique pour la **conservation des écosystèmes** et de la **biodiversité panaméenne**, mais aussi une source d'eau nécessaire aux communautés et industries aux alentours. Plusieurs sentiers de randonnées permettent de le visiter. Ceci dit, ne vous aventurez pas sans demander aux locaux sur place, les sentiers balisés ne sont pas si présents que ça ([la balade à cheval](#) est aussi très appréciée). Ce parc naturel est doté de **belles cascades** qui récompensent les efforts de la marche. Si vous le souhaitez, des excursions en kayak permettent d'observer la nature depuis un autre point de vue et même rejoindre les Caraïbes. Peut-être l'une des plus belles excursions pour les « aventuriers ». Aussi, une des attractions possibles est de descendre la rivière en bouée, une « balade facile » !

La réserve naturelle La Yeguada permet, elle aussi, de faire des **randonnées à pied** ou même en VTT et d'observer des animaux. De [belles cascades](#) sont accessibles et des rivières pour vous rafraîchir.



### Bon à savoir

A une heure de Santa Fe en voiture, direction Santiago, le centre du pays, vous pouvez visiter le village de San Francisco et son atypique petite église baroque du XVII<sup>ème</sup> avec son intérieur tout en bois (charpente, autel, statues ...).

## Balades et activités « nature » à Santa Fe



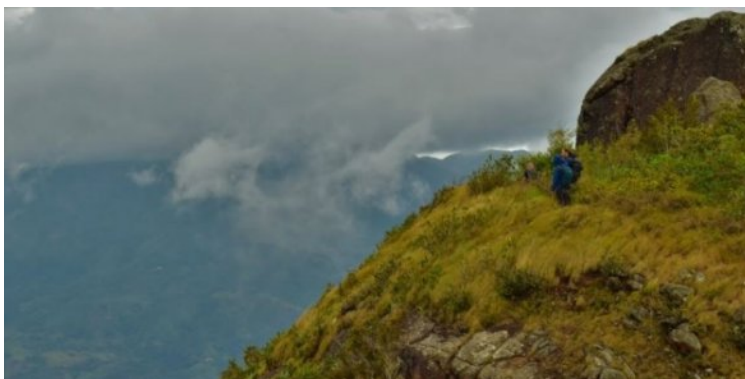
La région de Santa Fe est une région très intéressante des points de vue culturel et environnemental. Fondée en 1559, elle était autrefois un centre minier d'importance. On y trouve notamment des pétroglyphes, témoignage des populations préhispaniques.

Parmi nombreux sentiers de la zone, il est possible d'accéder aux ruines des mines d'or de Cocuyo abandonnées en 1940 au fin fond de la jungle via le sentier de Chilagre. Le sentier traverse une zone de café pour s'enfoncer dans la jungle en suivant le cours de la rivière Santa María. Il est assez bien défini mais il est recommandé de prendre un guide pour [cette randonnée](#) de niveau modéré.

**L'équipe ToutPanama peut vous conseiller des guides tant pour les randonnées à pied, dont les sentiers ne sont pas toujours très bien délimités et pour voir un maximum d'animaux, que pour les balades à cheval.**

Ce village de montagne, où les populations indigènes sont très présentes, est un **coup de cœur des voyageurs** du Réseau Solidaire ToutPanama. Plusieurs sentiers de randonnée donnent accès à de superbes balades dont l'ascension du **Cerro Tute** qui culmine à 1 050 mètres d'altitude. Le sentier est assez large et bien délimité, mais attention aux roches glissantes sur les 100 derniers mètres. Il faut compter 6h aller-retour depuis Santa Fe.

Le **Cerro Mariposa** (papillon en espagnol) est à côté du Cerro Tute et porte bien son nom du fait de la faune et de la flore intenses dues au climat tropical que l'on y trouve. On peut y observer notamment des grenouilles, des fourmis, des tas d'oiseaux (nocturnes ou diurnes, les randonneurs apprécieront). Quand le ciel est dégagé, ce qui est compliqué dans cette forêt de nuages, on peut y voir la mer des Caraïbes comme le Pacifique.



Le **sentier de Los Tucanes** (toucans en espagnol) permet également d'accéder au Cerro Tute. Il est parallèle à la limite du parc national Santa Fe. On peut souvent y observer le toucan au bec arc-en-ciel. Le sentier est assez plat et donc facile à parcourir et est doté de la même végétation luxuriante que le parc. Le sentier termine au bout de 2 km dans le petit village de La Piquera. Une fois au bout, trois options s'offrent à vous : revenir à Alto de Piedra, descendre à gauche sur 5 km pour rejoindre Santa Fe via des sentiers ruraux et un panorama sur la vallée du río Santa María, ou partir à droite et gravir le Cerro Tute sur 6 km. Ces sentiers ne sont pas dans la forêt, prévoyez de l'eau et de quoi vous protéger du soleil.



Un panorama de Santa Fe et ses environs qui vous plaira si vous aimez la rando, les cascades, les villages authentiques du Panama et les circuits en dehors des routes communes. **Restez prudent lors de vos promenades**, l'équipe ToutPanama pourra vous partager lors du [briefing](#) des guides locaux compétents pour profiter en toute sécurité.

## Punta Chame, pointe sauvage au Panama

A 1h30 de Panama City en voiture, connue pour sa nature sauvage et ses spots de kitesurf. Où dormir ? Que faire dans la région ?

*En bref : La pointe sauvage de Punta Chame, avec ses faux airs de Camargue, offre de grandes plages de sable blanc et est le lieu idéal pour pratiquer le kitesurf au Panama. Sur place, quelques restaurants locaux (appelés « fondas »), hôtels et écoles de kite, mais aussi de nombreux oiseaux à observer.*

Punta Chame est un petit coin en bord de mer, sauvage à découvrir pendant vos vacances au Panama. A environ 1h30 en voiture de Panama City, la destination est surtout un spot pour les vacanciers amateurs de kitesurf (et autres activités nautiques). Pour les vacances en famille, vous pouvez également découvrir un peu plus de cette région en montant au Cerro Chame, pour profiter d'une très belle vue sur l'océan Pacifique, ou en allant vous baigner dans le canyon de Chame !

Une des destinations idéales pour un stop ou plus lors de vos prochaines [vacances au Panama](#).

## Punta Chame, LE spot de kitesurf au Panama



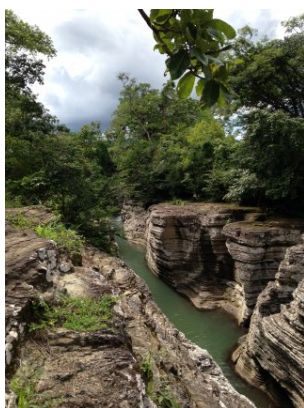
Punta Chame est reconnue comme une excellente destination pour passer des vacances et pour la pratique du kitesurf. Le spot (sur le côté gauche de la baie) bénéficie d'un environnement incroyable, entre mer et montagne. Malgré être encore assez peu connue, elle permet aux débutants comme aux plus confirmés de se faire plaisir et de s'améliorer dans la tranquillité (de la place pour décoller et rider).

Vous pouvez bien sûr venir avec votre équipement, sinon louez le matériel sur place. Vous trouverez des écoles de kitesurf pour les locations ou pour pouvoir prendre des cours et passez un agréable séjour les pieds dans l'eau. [Réservez votre location](#) à quelques mètres de la plage avec vue sur la mer avec notre partenaire du [Réseau Solidaire ToutPanama](#) et profitez du meilleur prix.

La saison de kitesurf s'étend de décembre à avril. Activité saisonnière, en dehors de cette période les écoles sont fermées, le climat ne se prêtant pas à la pratique de ce sport.

## Que faire d'autre aux environs de Punta Chame ?

### Los Cajones de Chame



Los Cajones de Chame sont en fait un canyon, formé par les eaux du fleuve Chame, dans lequel il est possible de se baigner et de profiter de la nature tout autour (quand la saison et la météo le permettent).

En famille ou entre amis, c'est une destination agréable pour se rafraîchir et pourquoi pas passer une après-midi en emmenant avec vous le pique-nique. Très apprécié des locaux, vous ne serez certainement pas seul le week-end ! Vous pouvez nager tout le long du canyon, longer les parois sculptées par l'érosion, c'est vraiment très beau et ça change des plages de sable blanc, même si on ne s'en lasse pas.

Les plus téméraires pourront même sauter du haut du canyon (après avoir vérifié la profondeur de l'eau en dessous, bien entendu). Attention quand même, les rochers peuvent s'avérer assez glissants

Comment s'y rendre ?

Il faut compter entre 1 h 30 et 2 h heures de route depuis Panama City. On y arrive par un chemin uniquement accessible en 4x4, mais on peut aussi y aller à pied (environ 25 minutes) en stationnant votre véhicule avant, si vous réservez [une voiture de location](#) pour les vacances.

### Cerro Chame

Pour ceux qui ont envie de se dégourdir les jambes dans la région, vous pouvez aller à la découverte du Cerro Chame. Ne vous attendez pas à gravir une montagne lors d'une randonnée interminable ! Le Cerro Chame, c'est plusieurs sommets et crêtes avec



une multitude de marches et d'endroits à découvrir. Pour rejoindre le point le plus haut, le niveau est entre débutant et intermédiaire (ça dépend si vous avez déjà l'habitude des activités physiques ou pas). Ce sentier fait partie des belles [randonnées](#) possibles à faire dans le pays et accessibles à un grand nombre.

Comme vous pouvez le voir sur la photo, le panorama une fois en haut est sympathique. Dépaysement garanti ! La vue imprenable sur les mangroves de Chame Bay, la rivière Sajalices et la vue sur Punta Chame valent les efforts de l'ascension. Vous pouvez commencer l'ascension tôt (très tôt) pour admirer le levé de soleil une fois en haut.



## Où dormir à Punta Chame ?

Bien qu'il n'y ait pas un très large choix de logements du côté de Punta Chame, on a réussi à en dénicher pour vous ! Si ça vous intéresse, on vous invite à jeter un coup d'œil à la [liste des partenaires du Réseau Solidaire ToutPanama](#) pour bénéficier de réductions sur tous ces hébergements.

Vous trouverez aussi bien des bed and breakfasts, des [écolodges](#), des locations saisonnières de villas avec terrasse ou encore gîtes dans des maisons de vacances.

Punta Chame constitue pour son côté sauvage, son ambiance locale et son spot de kitesurf une très belle région pour passer des moments inoubliables.

N'hésitez pas à faire un tour sur les [carnets de voyage](#) d'anciens voyageurs pour vous aider dans la préparation de votre itinéraire.

## Portobelo : à découvrir pendant mon voyage au Panama

Son histoire chargée et ses plages qui sont à découvrir à proximité, constituent de bonnes raisons pour venir découvrir Portobelo.

*En bref : Louer un véhicule sera la meilleure option pour découvrir Portobelo et ses environs. Certaines plages paradisiaques accessibles depuis le village de Portobelo et, non loin, les belles îles de Isla Mamey et Isla Grande sont à voir pour une ambiance locale et décontractée garantie !*

Portobelo est un endroit chargé d'histoire : **port** enclavé au bord de la **mer des Caraïbes** dans une baie gardée par trois **forts**, il a été un des ports américains les plus importants de l'époque coloniale. Terre de pirates et de « conquistadores », il est aujourd'hui le lieu de célébration de la culture congo, le peuple descendant des esclaves tout droit venus d'Afrique.

## Histoire et situation

Le village de Portobelo, situé à une heure et demi de la capitale [Panama City](#), est le témoignage des traditions des descendants des esclaves africains qui sont arrivés sur le continent pendant la colonisation espagnole. Durant les XVIe et XVIIe siècles, il constituait un point stratégique d'intérêt militaire, commercial et politique.

## Bien plus qu'un village

Durant ses glorieuses années, Portobelo, l'une des portes de l'océan Atlantique, a vu passer la majorité des **richesses** (l'or du Pérou, l'argent de Bolivie, le tabac, le chocolat et le cuir) provenant de la conquête de l'Amérique que l'Espagne embarquait en Europe. En échange, des bateaux remplis de vin, d'huile, de fer, de bois et d'esclaves) venaient s'y amarrer. Le port de Portobelo était au cœur du **commerce** entre les Amériques et la **Couronne espagnole**.

C'est dans cette baie qu'a eu lieu en 1739 la **première bataille** entre les troupes anglaises et espagnoles, gagnée par l'officier Edward Vernon. Une rue de Londres porte d'ailleurs le nom de « Portobelo Road » en hommage à cet épisode historique avec ses maisons colorées toutes plus belles les unes que les autres.



### Bon à savoir

Les abîmes du port abritent de nombreuses épaves de **galions**, ainsi que les restes du **pirate Francis Drake**, que les Anglais essayent régulièrement de récupérer. La preuve de ces trésors sous-marins est que, d'après les habitants du village, les crabes font régulièrement remonter des **pièces d'or**.



### Comment m'y rendre ?

Si vous avez un [véhicule de location](#), il suffit de prendre la direction de Colón depuis Panama City, il faut compter deux bonnes heures de route. Au niveau de Sabanitas, il faut prendre la première bifurcation à droite après le supermarché Rey. Comptez 45 min de trajet entre Sabanitas et Portobelo, la route est directe mais un peu abîmée, attention aux nids d'autruches.

Pensez à prévoir de la monnaie pour l'unique péage que vous traverserez, celui-ci se paie uniquement en espèces !

Portobelo est aujourd'hui un petit village de pêcheurs doté d'un microclimat propre : le temps change rapidement dans la journée. Vous y trouverez [plusieurs options d'hébergements](#) : des auberges de jeunesse aux hôtels plus confortables, mais pas de grands resorts à la prestation tout inclus.

### Pourquoi aller à Portobelo ?

#### Ses ruines et son village

Les forts de Portobelo sont le témoignage de l'**architecture militaire et médiévale** des XVIIe et XVIIIe siècles. Ils faisaient partie du système défensif mis en place par la Couronne d'Espagne, allant du Mexique (Veracruz) à la Colombie (Carthagène), en passant par Cuba (La Havane) pour protéger le grand commerce transatlantique de [la piraterie et des boucaniers](#).



Le parc national de Portobelo comprend les **fortifications**, les fossés, les murailles, les **canons** encore bien conservés. Il est entouré d'une végétation luxuriante et tropicale qui reprend peu à peu ses droits. Sur les pans de murs encore intacts, on peut observer des éléments décoratifs comme l'incrustation de coraux qui reflètent le niveau de détails de leur construction et la volonté de les intégrer dans le paysage naturel. La baie est en effet bordée d'un luxueux récif corallien.

La baie de Portobelo est dominée par le château de fer de San Felipe de Sotomayor, la construction la plus importante du village.

Dans le village, il est possible de visiter l'Église de San Felipe où se trouve le **Christ Noir** de Portobelo, de nombreuses légendes content son origine mais une chose est sûre : il incarne le métissage entre [les croyances religieuses](#) et la reconnaissance des **peuples afrodescendants**.

Le bâtiment des **douanes** est également en parfait état. C'était l'endroit où étaient stockées les marchandises avant leur embarquement pour l'Europe.

La situation actuelle de Portobelo ne reflète pas son passé doré. Bien que ses forteresses soient classées au **patrimoine mondial** de l'UNESCO depuis 2012, il est assez peu touristique et assez pauvre. La plupart des jeunes qui y grandissent partent faire leurs études à la capitale, et rares sont ceux qui reviennent. Le village n'est pas forcément très propre car les déchets de ses habitants restent amoncelés le temps que passe le seul camion-poubelle de la région de Colón pour les récupérer. Inutile de dire que si ce dernier tombe en panne, cela rallonge le délais.

## Les plages des Caraïbes

Au pied des **ruines**, vous pouvez faire [une excursion](#) sur une « lancha », un petit bateau à moteur, à la découverte des différentes plages de sable blanc pour la plupart et [petites îles](#) paradisiaques aux alentours. Vous pourrez profiter de la beauté de ces **criques**, idéales pour le farniente sous les palmiers (attention aux cocotiers...), la baignade ou le [snorkeling](#) dans ces eaux cristallines. Prévoyez de l'eau et de quoi manger, pour la plupart il n'y a pas de bars ou restaurants, ce n'est pas une station balnéaire. Pour rentrer, il suffit d'indiquer au **capitaine** votre heure de retour et il viendra vous chercher. Plus de détails et d'idées sur ces **excursions** lors du [briefing Chez Marc](#)



- Playa Blanca (une des plus belles plages)
- Playa La Huerta
- Playa Puerto Francés
- Venas Azules, une plage accessible via de la mangrove et son eau turquoise
- Isla Mamey
- [Isla Grande](#), sentiers de randonnée et plages, vous y verrez un autre Christ noir, perché au milieu de la mer.

## Les traditions congo



Portobelo est situé au cœur de [la culture](#) congo, héritage des rites instaurés par les **esclaves africains** pour se moquer des conquistadores espagnols.

Les esclaves qui avaient réussi à s'enfuir des plantations espagnoles, les **cimarrons**, s'étaient réfugiés dans les montagnes ou la jungle caribéenne et avaient formé les communautés « palenques » (palissade). A l'issue de la domination espagnole, ils ont retrouvé leur liberté et ont conservé leurs traditions afro-coloniales. Leur jargon est à l'origine de la langue congo encore parlée aujourd'hui.

Tous les deux ans, autour du 20 janvier a lieu le **Festival des Congos et des Diables**. A cette occasion, le temps de la colonisation et la lutte entre les esclaves noirs et les Espagnols blancs est retracée à travers des chants et des danses. Chaque camp est l'incarnation du Bien et du Mal, du pouvoir et de l'oppression ou de Dieu et du Diable. Environ 500 artistes participent à ces [festivités](#).

La société espagnole coloniale de l'époque est mise en scène, avec la reine, coiffée d'une couronne en laiton et de faux diamants et sa cour, protégées par les diables. Les hommes congos pieds-nus se peignent le visage avec du charbon en signe de rébellion. Le fameux rituel de confrontation entre les Congos, aux tenues très colorées, et les diables, vêtus de noir et de rouge et un bâton en main pour punir l'esclave, sur les sons des tambours, fait partie du **folklore local** et attire à chaque fois des centaines de spectateurs.

Les expressions rituelles et festives de la [culture congo](#) sont d'ailleurs inscrites depuis 2018 au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. Les danses ont lieu dans le parc central et toutes les ruelles se remplissent de vendeurs d'artisanat et de gastronomie locale.

