



## Guide des San Blas



<b>Situation géographique et climat.</b>	<b>2</b>
Son histoire.	3
La culture Kuna Yala.	4
<b>Découvrir les San Blas</b>	<b>6</b>
Les îles San Blas : comment découvrir ce paradis ?	7
L'envers du décor (sans langue de bois !)	11
<b>Hôtel et confort aux San Blas : on fait le point !</b>	<b>14</b>
L'hôtel aux San Blas : une cabane typique.	14
Les cabanes privées.	15
Les cabanes au confort « amélioré ».	15
Les logements à partager.	16
Le camping.	16





Petit paradis des Caraïbes composé d'environ 370 îles, il attire aujourd'hui de plus en plus les voyageurs du monde entier. Pour cause, la majorité de ses îles sont peuplées de plages de sable blanc, de palmiers, le tout entouré d'eau turquoise. Ambiance tropicale et panaméenne garantie !

*« Fermez les yeux un instant, et imaginez la carte postale paradisiaque classique avec son îlot, ses quelques palmiers en guise de végétation, son sable fin et blanc, sa mer aux eaux cristallines et ses récifs coralliens : voici, pour imaginer, à quoi ressemble l'archipel de San Blas. »*

**Mais les San Blas, ce n'est pas que ça, c'est avant tout une population indigène autonome et une culture !**

### **Situation géographique et climat.**

L'**archipel des San Blas** fait rêver de nombreux voyageurs. Situé au large de la côte caribéenne de l'isthme de Panama, voisin de la sauvage province du Darién et de la Colombie, se trouve ce petit joyau, un des mieux conservés d'Amérique centrale.

Le territoire [Kuna Yala](#) compte pas moins de 350 kilomètres de côtes et environ 2 300 kilomètres carrés sur lesquelles se dresse 370 îles de toutes tailles. A peine 50 sont habitées, le reste des îles est totalement vierge. El Porvenir est considérée comme la capitale de la région.



Bénéficiant d'un microclimat, très changeant entre les montagnes et les îles au large, les averses comme le soleil se partagent le ciel toute l'année. Certains mois sont plus appréciés que d'autres pour venir découvrir cette région du Panama. Changeant rapidement, on peut quand même y aller toute l'année !





## Son histoire.

Il faudra remonter 500 ans en arrière. A cette époque, les Kunas vivaient dans la région du Darién, au sein même de la jungle entre le Panama et la Colombie. Les conditions de vie très difficiles dans cette végétation très dense et la cohabitation avec d'autres communautés compliquées les ont décidés à se déplacer au nord-ouest du Panama. C'est dans les années 1650-1750 que les Espagnols qui occupaient majoritairement la région ont donné le nom à cette partie du globe : **Kuna Yala**, que l'on traduira comme « Terre Kuna ». A partir des années 1800, le peuple indigène commencera à construire et s'installer sur ces îles tant courues aujourd'hui.

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, plus exactement en novembre 1903, lorsque le Panama est devenu indépendant de la République de Colombie, que les Kunas ont commencé à se révolter contre le gouvernement panaméen et ont obtenu en 1925 leur autonomie exclusive (ou presque) dans la gestion de la « **comarca** » **Kuna Yala** ainsi que l'administration de ce territoire partagé entre ces nombreuses îles et la bande côtière. Ils préserveront, et préservent encore aujourd'hui, au maximum leurs terres et leur culture de l'extérieure.

A partir des années 1940, le territoire autochtone des San Blas a commencé à ouvrir ses frontières. Le tourisme commencera alors à naître et s'intensifiera des dizaines d'années plus tard tout en préservant leurs traditions et la nature qu'ils possèdent.





## La culture Kuna Yala.

Méconnue, mal connue et finalement assez secrète, la [culture Kuna Yala](#) reste très présente dans chaque famille encore aujourd'hui qui essaye tant bien que mal de garder ses coutumes.

### Les Kunas possèdent-ils leur propre dialecte ?

Bien que la majorité du peuple kuna parle l'espagnol, ils ont bien **leur propre langue** « dulegaya » (aujourd'hui, et grâce au tourisme, certains parlent l'anglais).

Le premier point que vous remarquerez rapidement un peu partout : le mot « Kuna » avec K ou avec G. Savez-vous pourquoi ? La raison est assez simple : dans le dictionnaire du dialecte Guna, la lettre K n'existe pas.

Les ancêtres ne prononcent pas de mot fort dans leur prononciation. Le son [K] et la lettre « K » sont donc remplacés par le son [G] et de ce fait par la lettre « G ».

### Quelques mots basiques pour votre voyage

Bonjour = Na

Ok = Nued gudii o

Oui/Non = Elle/Suli

Amis = Anai

Merci = Dot Nuet

### Gouvernement et hiérarchie

Au cœur du village siège le « **congreso Guna Yala** », une salle de conseil immense qui accueille plusieurs fois par semaine la communauté. Réunis autour des « sailas » (référents et sages du village), ils y seront récités des chants traditionnels et des appels à la mémoire commune. De même, ce congrès permet de régler les différends ou d'évoquer les enjeux actuels comme « Comment gérer le tourisme de masse en limitant ses impacts négatifs ? » ou encore « Comment faire face à la montée des eaux ? », un réel problème pour les îles San Blas.

Le réchauffement climatique est un sujet qui touche directement l'archipel. En janvier 2020, plusieurs îles se sont retrouvées sous les eaux, obligeant certaines familles à y laisser leurs terres. C'est une des raisons pour lesquelles le nombre exact d'îles et d'îlots au sein de l'archipel varie chaque année.

En termes d'organisation, les indiens Guna sont organisés traditionnellement en sociétés matriarcales. Au quotidien, les tâches sont bien définies et le rôle de la femme est très important au sein de la communauté. Les femmes, habillées de manière traditionnelle, sont à la gestion des îles. Quant aux hommes, ils se dédient aux tâches plus physiques comme la pêche, la chasse ou encore l'entretien des îles.





### Les « molas »

Vous apercevrez au cours de votre séjour au Panama et sur les San Blas des femmes confectionnant de l'artisanat kuna : bracelets traditionnels de cheville et principalement des molas. Il sera possible d'en acheter sur [Panama City](#) ou bien lors de votre séjour sur ces îles. Bien sûr, ce sont les femmes les plus âgées qui entretiennent et perpétuent le plus cette tradition, les plus jeunes pensent à d'autres occupations. Arriveront-ils à conserver cet héritage des anciens ?



**Les molas** sont de célèbres broderies traditionnelles inspirées de motifs tous aussi variés les uns que les autres. Vous les retrouverez d'ailleurs dans de nombreux musées ethnographiques du monde entier. Profitez de votre séjour au Panama pour vous rendre au musée du mola situé dans le Casco Viejo pour en apprendre davantage.





## Découvrir les San Blas

Depuis quelques années, l'archipel de San Blas a subi un développement radical. Bien que la communauté fasse tout pour préserver ses terres et traditions, l'ouverture au tourisme est également la bienvenue, une manne financière non négligeable pour toutes ces familles.

Il est compréhensible de ne pas vouloir tourner le dos à une demande croissante pour découvrir ces magnifiques plages, pratiquer [le snorkeling](#) sur les différents spots ou encore faire du farniente sous les cocotiers en sirotant une noix de coco.



Aujourd'hui, une route asphaltée permet de rejoindre en voiture les principaux ports d'attache pour partir à la découverte des îles. Soyons clairs : cette route, ce sont des montagnes russes pendant une bonne heure, et les nids de poules y sont fréquents. Ne vous aventurez pas dans ce type de conduite si vous n'en avez pas l'habitude au risque de gâcher votre expérience.





Chaque jour, des dizaines de 4x4 partent de Panama City pour vous faciliter le voyage. Des dizaines d'agences vous proposeront des tours. **Privilégiez toutefois un tourisme solidaire** pour supporter les Kunas.

Les excursions sur ces îlots se sont modernisées et sont plutôt bien rodées. Les indiens Guna ont substitué la pirogue en bois et à voile pour des « lanchas » (petits bateaux à moteur d'une quinzaine de places). Pour le logement, ne cherchez pas d'hôtel ni de [resort](#). Sur les San Blas, les cabanes traditionnelles (huttes en bois) sont de rigueur, mais différentes gammes sont proposées (n'y allez toutefois pas pour le grand confort et service...). Quant aux repas, ils sont généralement inclus « pension complète », principalement issus de la pêche (poissons, poulpes et langoustes son régulièrement au menu).

### **Les îles San Blas : comment découvrir ce paradis ?**

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-ends 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 tour-opérateurs qui gonflent de commissions les séjours sur **l'archipel de San Blas**.

En passant par des intermédiaires, 30 % 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 ! Nous avons même pu obtenir, pour les voyageurs du Réseau Solidaire, les réservations sans frais ni avance.

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

Découvrir les îles San Blas et la communauté kuna yala.

[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 Panama City.**

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.

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, 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 est obligatoire vu la fréquence des vols.

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 du 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 pourrez 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 pour 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 5 h 15). 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 6 h, 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.

***85 % des voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama reviennent enchantés de leur expérience en terre kuna.***





## Hôtel et confort aux San Blas : on fait le point !

Ne cherchez plus, il n'y a pas d'hôtels ni de resorts sur les îles San Blas. Vous logerez dans des cabanes construites par les Kunas pour une expérience authentique. On y dort bien, rassurez-vous, mais quelques sacrifices sont tout de même à faire le temps de votre séjour. C'est aussi ça le voyage !



### L'hôtel aux San Blas : une cabane typique.

Les cabanes traditionnelles en bord de mer (la majorité des logements sur les îles pour les touristes) sont rustiques au confort plutôt « roots » et construites en matériaux naturels. Elles sont faites de bois avec un toit de palmes et bâties à même le sable et à quelques mètres de l'eau turquoise.

Pas mal quand même, n'est-ce pas ?





Les huttes sont **équipées de manière simple**. Vous y trouverez la literie, un banc en guise de support à bagages... et puis c'est tout !

Ces hébergements confortables, pour la grande majorité, vous donnent accès à l'électricité quelques heures, bien souvent de 18 h 30 à 21 h 30 grâce aux panneaux solaires ou un générateur. En plus de la possibilité de recharger vos appareils électroniques au bar (enfin, la cabane commune où vous prendrez vos repas) durant la journée.

On est tous d'accord, on ne va pas en séjour aux San Blas pour rester dans sa cabane, mais entre autres pour la playa !!

*« L'aventure : un événement qui sort de l'ordinaire, sans être forcément extraordinaire. »  
Jean-Paul Sartre.*

### **Les cabanes privées.**

C'est le type de logement, idéalement situé, que le Réseau Solidaire ToutPanama met en avant pour ses voyageurs pour [découvrir les San Blas](#) et en profiter le temps d'une nuit ou plus.

Réservez ces cabanes rudimentaires, suffisantes pour séjourner un court séjour. Equipées au minimum, il n'y a ni climatisation ni Wifi, et les sanitaires sont à partager à l'extérieur (douches individuelles, quand même !) avec les voyageurs présents sur l'île où vous résiderez. Il faudra bien penser à prendre le nécessaire pour se doucher. Encore une fois, on n'est pas à l'hôtel club.

### **Le gros plus**

Se réveiller les pieds dans le sable fin, au sens propre du terme dans un environnement paradisiaque. Un havre de paix avec dépaysement garanti !

### **Las cabanes au confort « amélioré ».**

La demande s'accroît et les Kunas essayent de s'adapter. Depuis ces dernières années, quelques îles ont la possibilité de vous accueillir dans des cabanes légèrement supérieures mais qui ne sont pas des palais.

Bien entendu, toujours privées, vous y aurez votre propre salle de bain et toilettes qui en font le haut de gamme. Ne pensez pas non plus avoir la baignoire jacuzzi et le spa (la baignoire, c'est le lagon face à vous et le sauna le soleil des tropiques).

Elles seront équipées d'un plancher en bois (parfois bétonné) quand les autres sont à même le sable.

Enfin, vous avez quelques îles (très très peu) dont les propriétaires ont construit des cabanes sur pilotis (on n'est toujours pas aux Maldives mais on s'y en approche).

La différence de tarifs n'est toutefois pas négligeable...





## Les logements à partager.

Si vous voyagez seul ou entre amis, ou si vous cherchez tout simplement à minimiser le budget pour votre excursion sur les îles San Blas, sachez que vous avez l'option de cabanes-dortoirs sur la plage (comme une auberge de jeunesse).

Une grande cabane à même le sable avec plusieurs lits pour recevoir plusieurs voyageurs, les sanitaires sont à l'extérieur et communs à tous.

Vous n'avez toutefois pas (encore) de casiers avec cadenas comme en auberge.



## Le camping.

C'est la solution à petit prix pour loger sur les îles San Blas et profiter des plages de sable panoramiques. Que vous ayez ou non votre tente, il est possible de camper sur de nombreuses îles de l'archipel dont certaines vous fourniront le matériel nécessaire.

L'accès aux sanitaires sera commun et vous aurez également vos repas inclus.

Le point noir de cette solution : la chaleur. Sous la toile de tente il fait plutôt (très) chaud. Les quelques voyageurs du Réseau Solidaire ayant tenté l'expérience nous ont tous dit qu'ils auraient préféré payer un petit plus pour une chambre spacieuse et un peu plus de confort.

Le temps d'un week-end ou d'un séjour un peu plus long, vous savez maintenant sur quel type d'hébergement partir pour profiter au mieux des San Blas.





### Encore quelques doutes ?

Contactez l'équipe du Réseau Solidaire ToutPanama pour [découvrir nos bons plans](#) et que votre vos vacances soient inoubliables !



A très bientôt !  
**Marc et L'Equipe ToutPanama**

