



Bien préparer votre voyage à Bocas del Toro

Dernière mise à jour le 20/09/2025

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 canopy 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). Le plus grand avantage de cette solution, en plus d'être économique, est que la liaison se fait de nuit. Plusieurs départs ont lieu entre 19h et 22h depuis Albrook, pour une arrivée le lendemain matin à Almirante. 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 imager 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 Saïgon** (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 seul 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 turquoises.

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... et pas une semaine non plus, le juste milieu mais sachez que la région de Bocas del Toro a beaucoup à vous offrir (**et pas uniquement les îles**) !

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