



Bienvenue au Panama

Dernière mise à jour le 13/08/2025

Peu connu, le Panama est un petit espace d'Amérique Centrale, bordé par la mer des Caraïbes, l'océan Pacifique, la Colombie et le Costa Rica à découvrir

En bref : Coincé entre le Costa Rica et la Colombie, le Panama, peu et mal connu de la majorité des voyageurs, est une destination incroyable pour tous les amateurs de faune, flore et farniente ! Ne vous fiez pas à sa petite taille, un seul voyage ne suffira pas pour en découvrir la richesse.

Les îles, les plages de sable blanc des **San Blas** et la riche culture des Amérindiens Gunas sont l'héritage d'un pays les mieux sauvegardés des Caraïbes : **la République de Panama**. **Bocas del Toro**, à côté de la frontière du Costa Rica, offre un archipel avec une végétation exubérante et un parc national marin. A l'autre bout de l'isthme, la forêt tropicale **du Darién** abrite les communautés indigènes Emberá-Wounaan ainsi qu'une quantité d'espèces animales endémiques que vous pouvez rencontrer. On vous dit tout pour préparer votre voyage, et c'est [gratuit](#).

Histoire du Panama

On estime la présence de l'homme sur l'isthme de Panama à quelques dizaines de milliers d'années. Plusieurs de ces civilisations se sont éteintes bien avant l'arrivée des conquistadores, mais on estime à 1 million le nombre de personnes vivant sur l'isthme à l'arrivée des premières expéditions espagnoles. En plus des batailles et de l'esclavage, certains peuples ont surtout été décimés par les maladies apportées d'Europe, contre lesquelles les indigènes n'étaient pas immunisés.

[Vasco Núñez de Balboa](#), entend les indiens évoquer une mystérieuse étendue d'eau située au-delà des montagnes. Il découvre le 25 septembre 1513 les rivages de l'océan Pacifique. Depuis ce jour, et jusqu'à l'ouverture du Canal de Panama en 1914, les hommes à bord de navires ne cesseront de sillonner du nord au sud, et d'est en ouest cette fragile bande de terre, véritable carrefour des Amériques.

Panamá la Vieja, aujourd'hui **patrimoine mondial de l'UNESCO**, devient un point de transit dans le circuit de l'or dérobé à l'Empire inca d'Amérique du Sud, et des perles récoltées sur les [îles voisines](#). Ces richesses volées par les conquistadores traversent l'isthme en direction de **Portobelo** pour être chargées sur des galions en partance pour l'Espagne, créant des routes trans-isthmiques entre les ports et attirant les [intrépides pirates](#).

En 1820, l'isthme de Panama devient, après l'indépendance de l'Espagne, une **province de la Grande Colombie** de Bolívar. Avec l'appui des Américains et de Philippe Bunau-Varilla, la Grande Colombie déclare en 1903 l'indépendance de la province de Panama reconnue par plusieurs pays dont la France.

Voilà qu'en 1914 **le rêve de Christophe Colomb se réalise** : le [Canal de Panama](#) est ouvert offrant un raccourci de 10 000km sur la route de l'Asie.

En 1968 sonne le début du régime du **général Torrijos** pendant plus de 10 ans. Il obtiendra la signature du traité Carter-Torrijos, pour la concession du Canal.

Après la mort de Torrijos dans un accident d'avion douteux, commencent en 1984 les 5 ans de dictature du [général Noriega](#) formé par les Etats-Unis. Ils y mettront cependant fin en l'enfermant pour trafic de drogue.

Depuis les années 1990, **retour à la démocratie** dans un pays rongée par la corruption et mise en place de politiques néolibérales.

Neuf ans plus tard, en 1999, le Panama récupère la gestion du Canal.

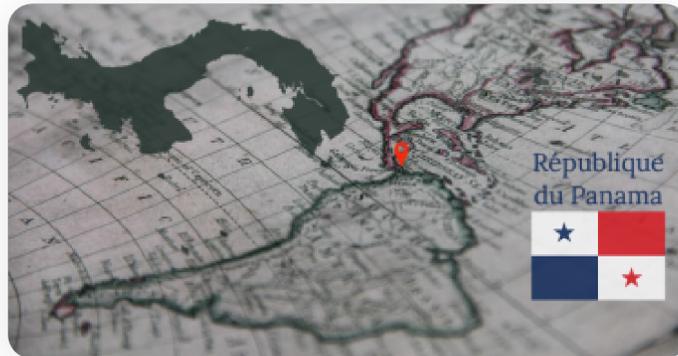
Géographie du Panama

Le Panama est une [grande frange isthmique](#) de 75 500 km², la plus étroite de l'Amérique Centrale.



Cet isthme se tient à horizontal entre deux continents : l'Amérique du Nord que l'on rejoint à l'ouest, et l'Amérique du Sud par l'est, qui eux se tiennent à la verticale. Environ neuf fois plus petit que la France, le Panama est délimité par 330km de frontière avec le Costa Rica à l'ouest et – 725km plus loin – 225km de frontière avec la Colombie à l'est.

Bordé au nord par la mer des Caraïbes dans l'océan Atlantique sur environ 1 300km et au sud par l'océan Pacifique sur 1 700km de côte.



Au centre d'enjeux géopolitiques, le Panama est devenu une voie de transit incontournable grâce au [Canal de Panama](#) long de 80km, qui s'est entouré de forêts tropicales qu'il partage avec Panama City, la capitale métropolitaine, et qui relie les deux océans.

La chaîne montagneuse de la cordillère Centrale, dont les versants séparent les Caraïbes du Pacifique, traverse le pays dans toute sa longueur, parallèlement longée par la [route Panaméricaine](#).

Le Panama compte plus de 500 rivières, généralement courtes, prenant leurs sources dans la cordillère Centrale et se jetant de part et d'autre dans les deux océans.

Les atouts du Panama

Iles et plages

Le Panama, avec ses littoraux bien imposants, compte de très nombreux archipels aux [îles et îlots stupéfiants](#) qui regorgent de plages paradisiaques aux eaux turquoise et transparentes.

Situé du côté Caraïbes et couvrant 400 km² à l'extrême nord-ouest du Panama, il y a l'archipel de [Bocas del Toro](#), dont la principale est Isla Colón.



Puis, très connu également, l'archipel des [San Blas](#) ou [Guna Yala](#), un territoire autonome constitué de 370 îles réparties sur la



côte nord-est de l'isthme de Panama et peuplé par les Gunas. Une vraie merveille !

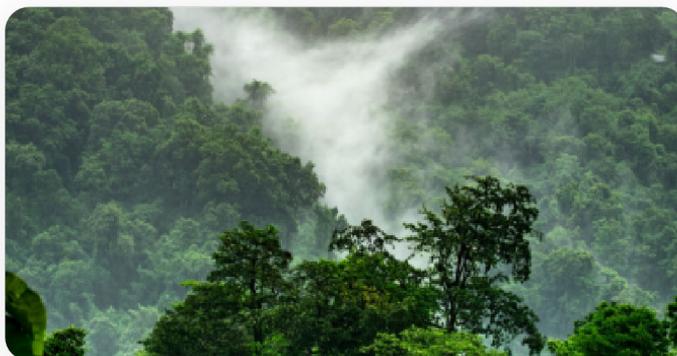
Des grandes [plages de sable blanc](#) aux criques sauvages pour du farniente ou les plages plus fréquentées, il y en a pour tous les goûts.

Toutes les plages du littoral Pacifique sont accessibles [par la route](#), par exemple pour rejoindre la [péninsule d'Azuero](#), lieu du folklore panaméen et qui rassemble les [plages de surf](#).

L'île Coiba est la plus grande du Panama et sanctuaire pour de très nombreuses espèces endémiques ou encore le golfe de Chiriquí, demandez les bons plans à un membre de l'équipe ToutPanama lors du [briefing](#), ou sur le [Forum ToutPanama](#) afin d'optimiser votre itinéraire hors des sentiers battus pour un voyage qui vous ressemble.

Parcs nationaux

Le Panama compte près de **80 zones protégées**. Certaines sont des [parcs nationaux](#), terrestres ou marins, lesquels se caractérisent pour être représentatifs de la faune, la flore et le milieu naturel d'une région. Protégés par les activités de l'homme, ils ont aussi un grand intérêt scientifique. Ces parcs nationaux attirent chaque année de plus en plus de voyageurs à la recherche de plongée sous-marine, de randonnées et de cohésion avec la nature loin du tourisme de masse.



Montagnes

L'idée typique du Panama, pourvu seulement de son fameux Canal et des plages, disparaît lorsque vous voyagez à seulement 2h de voiture de Panama City en direction de [El Valle de Antón](#). Cette vallée à la végétation luxuriante profite tout au long de l'année de températures printanières comprises entre 18°C et 25°C comme la région de Boquete dans la [province de Chiriquí](#). Les montagnes de Chiriquí sont l'endroit idéal pour profiter du vol du quetzal au milieu de la forêt tropicale ou pour visiter une [finca de café](#).



La cordillère Centrale trouve son origine au Costa Rica. Passée la frontière panaméenne, elle culmine à 3 474 mètres au sommet du [volcan Barú](#), un des sites touristiques les plus appréciés du pays. Elle traverse le Panama passant par la belle région de [Santa Fé](#) et s'étirant sur presque toute sa longueur jusqu'au lac Gatún, la zone du Canal. La cordillère se poursuit à l'est de l'isthme de Panama mais ne dépasse pas les 2 000 mètres d'altitude.



Faune et flore

Les amoureux de la nature y trouveront leur compte. Le Panama compte parmi **les pays les plus bio-diversifiés du monde** et est doté de nombreuses réserves naturelles et zones protégées permettant la conservation des espèces.

Bon à savoir

En raison de sa situation géographique particulière, la faune est une des plus variées du monde. Elle procure aux voyageurs des conditions d'observation exceptionnelles.

Dans ce petit bout de terre coincé entre deux océans, vous observerez plus d'un milliers d'espèces de papillons et presque autant d'oiseaux, plus de 200 espèces de mammifères, de reptiles, une centaine d'espèces de poissons et d'amphibiens dont la merveille endémique : la « **rana dorada** » (grenouille dorée). Parmi les animaux du Panama, mentionnons le singe capucin à face blanche, le quetzal, le fameux paresseux et bien d'autres...

Dû à [son climat](#) et de son relief, le Panama est découpé de lagunes, de forêts tropicales humides et sèches, de plaines, de montagnes, de mangroves, et bien que ce soit un tout petit pays, il compte **5% de toutes les espèces végétales existantes sur la Terre**. Ces milliers d'espèces de plantes sont presque autant que dans toute l'Europe et attirent depuis longtemps les biologistes du monde entier et les industries pharmaceutiques.



Le Panama ! Vous en aviez une vague idée, Lesseps, le Canal, les Panama Papers, un paradis fiscal... Maintenant, vous savez que c'est une destination où les paysages sont riches en couleurs grâce à un climat tropical. Malgré sa petite taille, il y a de nombreux endroits sauvages et inexplorés et il existe plusieurs façons de découvrir le Panama. On vous dit tout ici.