



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

Dernière mise à jour le 18/01/2026

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 **dépaysement** 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 en évitant les intermédiaires** !

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 ennuierez 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 !



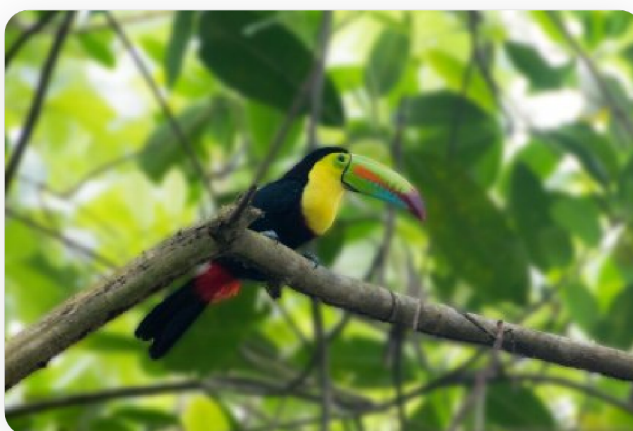
Quel circuit faire au cours de mon voyage au Panama ?



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 les hauteurs du [volcan Baru](#) (villages de Boquete et Volcan), la visite des îles [San Blas \(Guna Yala\)](#), superbe territoire autonome des Indiens Guna, de l'archipel de [Bocas del Toro](#) pour mixer; fiesta, découverte et farniente, et de [Coiba](#) et ses fabuleux spots de [plongée sous-marine](#), 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. 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 environ 35.00 USD) demande plus de 10h 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.

Devenez membre du réseau et 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.