



Heure au Panama : décalage et rythme de vie

Dernière mise à jour le 27/09/2023

De combien est le décalage horaire entre le Panama, l'Europe et le Canada ? Comment planifier mes journées ? Le cadran horaire panaméen en détail !

En bref : Au-delà du décalage horaire existant entre l'Europe et le Panama (6 ou 7 heures de différence) et minime avec le Québec (1 heure selon la période de l'année et c'est tout), une fois au Panama, laissez de côté votre ponctualité. L'heure exacte ici est 10 minutes avant, 10 minutes après...le Panaméen prend son temps. « Tranquilo ».

Une fois remis du **décalage horaire**, il faudra prendre le **rythme de vie** local pour profiter au maximum de vos journées et de votre voyage. On vous explique tout !

Le décalage horaire

Le Panama se situe dans l'**hémisphère nord** et du fuseau horaire local GMT -5 (America).

Vous êtes perdu avec l'UTC ? Le méridien de Greenwich ? Quelle heure est-il ? Sachez qu'il y a une différence de 6 heures avec l'Europe en heure d'hiver, et 7 heures de décalage en heure d'été française. Un décalage assez important à prendre en compte quand vous voyagez.

En plus de la fatigue du voyage en [avion long courrier](#), il faudra laisser à votre corps le temps de se remettre des **effets du décalage horaire**, le « jet lag » durant les **premiers jours**. Rien de mieux qu'une bonne nuit de repos dans l'une des [bases d'accueil Chez Marc](#) et d'un briefing le lendemain matin pour remettre ses **pendules** à l'heure locale ! ;-)

Les Québécois, ces chanceux, sont déjà à l'heure panaméenne une bonne partie de l'année. Le Québec et le Panama partagent le même fuseau horaire. Néanmoins, lorsque le Québec passe en heure d'été, il gagne une petite heure d'avance sur le Panama.

Si lors de la préparation de votre voyage, vous souhaitez [échanger par téléphone](#) avec un membre de l'équipe, il suffit de nous proposer une créneau qui vous convient en tenant compte du décalage horaire.

Le rythme de vie panaméen

Au Panama, le **soleil se lève** toute l'année à 6h et se couche à 18h. La clef est de tout miser sur ses matinées pour vos différentes activités : notamment pour la [visite d'un parc national](#) (notez qu'ils ferment en général assez tôt). En [saison humide](#), la pluie arrive en général en début d'après-midi. Si les averses durent, profitez-en pour **faire la sieste** ou un **trajet en voiture** !

La vie commence tôt au Panama, autant en profiter dès les premières heures et se coucher tôt. Vous verrez que la nuit tombant tôt, vous n'aurez pas de mal à vous **endormir** bien avant minuit et à vous caler sur ce rythme. Le **meilleur réveil** sera le soleil et le bruit de la jungle et des oiseaux au petit matin !



Le repas **le plus important est le petit déjeuner**, c'est pour cela que l'on vous servira souvent [des œufs et des fritures](#) dès le matin (si vous choisissez un petit déjeuner panaméen), parfait pour partir en rando. Les Panaméens déjeunent en général à midi, ils ne sont pas à l'heure espagnole. Le dîner est tôt pour ceux qui prennent un vrai repas (18h-19h), mais culturellement, beaucoup grignotent des petites choses avec [un café](#) ou une soupe (notamment la « sancocho »). C'est d'ailleurs pour cette raison que la plupart des « fondas », les petits restaurants locaux, sont fermées le soir.

Durant votre passage à Panama City, ne manquez pas de vous rendre dans l'un des rooftops de la ville pour admirer le coucher du soleil en sirotant un bon cocktail de fruits frais. L'équipe ToutPanama vous partagera de bonnes adresses lors du briefing.

Petit conseil

Si vous avez [loué un véhicule](#), évitez de circuler dans les rues de la capitale aux horaires de pointe. Il y a généralement beaucoup de trafic entre 7h30 et 10h puis entre 16h et 19h30, à l'embauche et la débauche en semaine.

Aussi, nous vous **déconseillons de conduire de nuit**, les routes sont rarement bien éclairées.

Il faut bien noter qu'en Amérique centrale, le sens de la ponctualité est relatif. Soyez patient et ne vous énervez pas si vous êtes confronté à des petits retards lors de [vos excursions](#), mais vous soyez à l'heure. Ne prenez pas cela comme un manque de sérieux mais plutôt une organisation pas toujours effective qui est parfois confrontée à des aléas environnementaux ou extérieurs et avant tout culturelle.

Un dernier conseil : **laissez votre montre à la maison**. Ici en vacances, c'est **l'heure solaire** qui prime sur l'heure exacte.