Isla Grande : une île riche d'activités, d'histoire et de saveurs

Dernière mise à jour le 08/10/2025

Une destination incontournable des Caraïbes Sud au Panama : pour les amoureux de la plage, de la nature et de la culture gastronomique.
En bref : A la journée depuis Panama City ou pour un séjour d'une nuit ou plus sur place, cette île courue des locaux le week-end est très calme en semaine et vous plongera dans l'ambiance locale panaméo-caribéenne !

Sur la **côte des Caraïbes Sud**, au large de Portobelo, se cache une petite île nommée **Isla Grande**.

C'est une **des destinations** privilégiées au Panama, pour tous les amoureux de la plage, de la nature et de la culture, sans oublier pour tous les férus d'histoire et des fonds marins. Le cadre a de quoi nourrir et enchanter les plus curieux ! Appréciée des locaux et de plus en plus des touristes car à seulement 2h30 en voiture de la capitale.

Isla Grande, un panorama sur les Caraïbes

Longtemps dévalorisée des Panaméens et du tourisme local, l'île a su regagner en popularité et attractivité ces dernières années, plaçant ce petit coin de paradis comme une escapade incontournable pour un séjour en famille, entre amis ou en solo, en déconnexion totale et loin des gratte-ciel et de l'agitation de la capitale Panama City.

Un îlot paradisiaque du parc national de Portobelo

Bien qu'elle se nomme « Isla Grande », la superficie de l'île reste assez petite et n'atteint même pas les 30 km².

L'îlot se situe dans la province de Colón dans le parc national de Portobelo au cœur des eaux turquoise de la mer des Caraïbes.

Le parc national de Portobelo, classé patrimoine mondial de l'**UNESCO** en 1980, possède de plus une vaste zone de forêts, de plages, d'îlots et de récifs coralliens. La baie de Portobelo y est encerclée de fortifications militaires chargées d'histoire.

Sur l'île, **l'ambiance tropicale** et coloniale sont de la partie. Des cabanes colorées et plutôt pittoresques aux bateaux à moteur dits « lanchas » tagués et bariolés des noms de leurs propriétaires, l'atmosphère se veut tranquille aux sons des vagues mais aussi animée par ses quelques restaurants et bars de plage qui proposent des saveurs locales, des animations musicales et des cocktails frais. En bref, un style à adopter sans modération !

Comment s'y rendre ?

Pour se rendre à Isla Grande dans la région de Colón, deux options s'offrent à vous :

La première et la plus confortable, c'est la location d'un véhicule SUV et prendre l'autoroute en direction de Sabanitas, accessible en 1 h 30 de route depuis Panama City. N'hésitez pas à confirmer votre itinéraire auprès de l'équipe ToutPanama lors du briefing. A l'entrée de **Sabanitas**, passez devant le supermarché Rey et continuez tout droit pendant 1h en direction du port **La Guaira**.

En chemin, vous passerez par les mythiques forteresses militaires de Portobelo, l'occasion de faire un stop pour admirer le panorama de la baie depuis les anciens boulets de canon du site inscrit par l'UNESCO.

Une curiosité de la région qui rend célèbre la ville de Portobelo, c'est son église principale où est exposée la **statue du Christ Noir**.

Arrivé à votre destination au port de La Guaira, il faudra laisser votre véhicule. Comptez 5.00 USD pour le garer dans un parking privé et surveillé.

La seconde option, c'est **le bus**. Elle est envisageable mais assez restrictive (pas de bus directs) car plus longue et moins flexible pour les arrêts touristiques. Depuis Panama City, au terminal de **transports d'Albrook**, prenez un bus en direction de Sabanitas (premier stop à la sortie de l'autoroute) puis un « Diablo Rojo » (ancien bus scolaire US-américain complètement repeint par son chauffeur) allant en direction de La Guaira. Comptez pas loin de 3h30 de transport en bus et d'attente à Sabanitas pour faire le changement.

Dernière étape pour se rendre sur Isla Grande, c'est la traversée en lanchas depuis le port de La Guaira. Les horaires varient selon les jours de la semaine, débutant de 8h jusqu'à 19h30 (du lundi au vendredi) ou jusqu'à 19h (samedi) et 17h (dimanche). Le tarif est d'environ 5.00 USD pour une dizaine de minutes de traversée sur les eaux cristallines des Caraïbes.

Où loger?

Pour un séjour de plus d'un jour sur l'île, il est recommandé de dormir sur place pour éviter les allers-retours en lancha et profiter pleinement de ce lieu en pleine déconnexion avec la côte terrestre. Que vous soyez en famille, entre amis ou en solo, il est possible de trouver son bonheur dans une sélection d'hôtels pour tous les budgets. Des dortoirs en **auberges de jeunesse** aux **bungalows avec vue imprenable** mais aussi des **petites villas indépendantes**.

Autant de choix que d'espaces propices au farniente en **terrasse** ou à la **piscine**, ou bien aux rencontres autour d'une grillade et quelques saveurs locales.

Si vous souhaitez dormir dans la baie de Portobelo, demandez les meilleures adresses à Marc sur le Forum ToutPanama !

Des saveurs caribéennes à votre palais

A Portobelo comme à Isla Grande, les saveurs dans vos assiettes auront des notes exotiques.

L'activité principale de la baie résulte de la **pêche**. Les plats des restaurants de la zone seront principalement à base de poissons et de fruits de mer frais tels que la « corvina a la plancha » (poisson blanc local), la langouste, les calamars ou les crevettes.

Un ingrédient immanquable de la cuisine caribéenne outre les épices, c'est la **noix de coco**. On la retrouve partout : en assaisonnement du traditionnel riz, en « cocada » (friandise de coco râpée, de sucre et de lait) ou tout simplement à boire directement à la source de la coco pour se réhydrater après une belle journée au soleil.

Du restaurant plus gastronomique au restaurant de plage plus modeste mais tout aussi authentique, sur Isla Grande, éveillez vos papilles avec une dégustation les pieds dans le sable. Il est possible d'y trouver également une cuisine plus internationale.

Attention, l'eau est dite potable sur l'île mais nous vous recommandons de prévoir des galons d'eau à emmener sur place (vous trouverez des épiceries à Portobelo).

Farniente, activités sportives ou culturelles

Le parc national de Portobelo regorge d'une variété de trésors naturels et historiques à découvrir lors de votre séjour sur le littoral caribéen.

Une variété de plages et d'îles pour se détendre

Sur l'Isla Grande, vous pouvez profiter d'un moment de farniente et de baignade sur l'une des plages de sable fin : **Playa de la Punta**.

A quelques mètres de la plage, vous pourrez facilement prendre un bateau-taxi (dit lancha) pour effectuer des excursions à la journée ou demi-journée.

Envie de vous exiler sur un îlot de sable blanc et de cocotiers tel un Robinson Crusoé ? **Isla Mamey** peut vous accueillir à la journée et même pour dormir à la belle étoile (uniquement couchage en tente, prévoir son matériel).

D'autres petites îles et lieux plus secrets (**Isla de los Monos**, Isla del Padre, el Túnel del Amor, **Venas Azules**) vous interpelleront tant pour leurs curieux noms que pour leur beauté naturelle.

Pour les tours, renseignez-vous auprès des hôtels sur place pour qu'ils vous organisent les sorties en lancha, mais surtout demandez lors du traditionnel briefing à votre arrivée à Panama City : l'équipe ToutPanama connaît bien les recoins de ce bel écrin des Caraïbes.

Des activités pour tous : de la marche à la plongée

Découverte et nature seront les maîtres-mots de votre séjour dans la baie de Portobelo.

Une balade à pied (possible guidée) sur les sentiers pour explorer la faune et la flore sauvages ou bien en **kayak** pour parcourir les nombreux labyrinthes délimités par la mangrove. Ouvrez vos yeux, sortez vos objectifs, par chance vous apercevrez des paresseux, des singes et pour sûr plusieurs espèces d'oiseaux tropicaux !

Baptême de plongée sous-marine ou plutôt masque et tuba, découvrez les fonds marins et les récifs de Portobelo et de la région de Colón aux côtés d'une équipe professionnelle, le tout dans un cadre à la grande biodiversité. Les plongées ici sont adaptées à tous les niveaux et en toutes saisons. Location d'équipement possible à Puerto Lindo.

Avis aux surfeurs : si vous n'avez pas prévu de dompter les vagues sur la côte pacifique, vous pouvez tenter **un des spots de surf du littoral caribéen** sur Isla Grande (pas fait pour les débutants).

Des points d'intérêts culturels

Plages, activités aquatiques, écosystèmes variés mais aussi du **patrimoine**. L'Isla Grande, aussi petite qu'elle soit, détient aussi des points d'intérêts culturels et historiques.

Lors d'une exploration des environs de l'île, il est possible de rejoindre à pied **« El Faro »** (le phare), une infrastructure d'acier créée en 1894 et dite la plus ancienne d'Amérique latine. Ce dernier fut construit à l'époque des Français pendant la construction du Canal de Panama et la structure métallique a été dessinée par Gustave Eiffel. Une curiosité architecturale chargée d'histoire sur laquelle il est possible de grimper pour découvrir à sa cime un panorama de l'île et ses alentours.

Rapprochez-vous des locaux ou des hôtels du coin pour écouter l'histoire du **« Cristo Negro de los Corales »**. A quelques mètres à l'abord de l'île, on peut apercevoir une statue en partie submergée par l'eau, le Christ noir y ayant par le passé fait des miracles…

Bien évidemment, un des stops incontournables de votre séjour dans la région reste la visite des **forteresses de la baie de Portobelo classées patrimoine de l'UNESCO**. Prévoir une petite heure à l'aller ou au retour de votre séjour à Isla Grande pour vous arrêter au village de Portobelo et marcher sur les traces d'un moment fort de l'histoire panaméenne.

A savoir
La côte caraïbe de l'océan Atlantique possède un microclimat très changeant. Les mois de décembre et de janvier restent encore très perturbés contrairement au reste du pays. En revanche, on appréciera les mois de septembre et d'octobre. La météo au Panama est imprévisible. Le plus important à retenir c'est qu'il fait chaud toute l'année et que le soleil sera présent tous les jours !