

La plongée sous-marine au Panama

Dernière mise à jour le 20/09/2023

Les eaux du Panama constituent un véritable paradis aquatique, plongée ou snorkeling, les fonds marins sont à la portée de tous. On vous explique comment.

En bref : Caraïbes ou Pacifique ? Vous pourrez plonger des deux côtés, mais attention à ne pas prendre l'avion dans les 18 heures qui suivent votre plongée. Sachez que sur l'archipel des San Blas, seule la pratique du snorkeling (masque, tuba) est autorisée par la comarque Kuna Yala.

Nombreux sont les amateurs de plongée sous-marine à parcourir le globe à la recherche de nouveaux spots à découvrir, même si on n'est pas Cousteau. Les merveilles de l'océan sont infinies, et chaque nouvelle immersion l'occasion de se frotter à des découvertes inédites sous l'eau.

Quand il s'agit donc de décrire le **potentiel de plongée** d'un tout petit pays comme le Panama, qui profite de façades maritimes sur deux océans différents, on n'est pas en reste. L'occasion d'aller comparer deux mondes sous-marins à la biodiversité, aux conditions et aux couleurs bien différentes. Alors réglez vos BCD, masque en place, palmes aux pieds et détendeur en bouche, et partons pour une exploration du monde sous-marin de l'isthme panaméen.

Plonger dans la mer des Caraïbes

Connue pour être l'une plus salées du globe, la mer des Caraïbes offre des eaux chaudes toute l'année le long de plages de sable blanc. Bref, la carte postale dont vous rêviez avant votre voyage plongée.

Vous retrouverez – une fois en plongée – une très grande variété d'espèces différentes, parfois cousines, parfois endémiques de ces eaux.

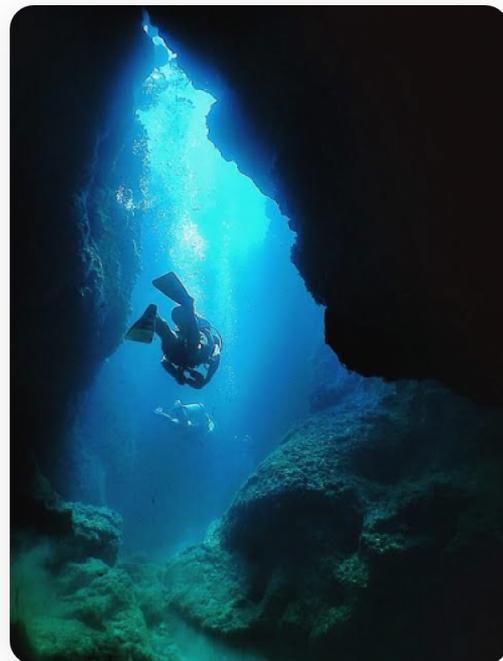
Les eaux moins profondes favorisent le développement de la barrière de corail avec ses éponges, ses nombreuses espèces de murènes, bancs de poissons tropicaux multicolores, langoustes, crabes, et autres gorgones sur les épaves, rendant les fonds sous-marins colorés et pleins de vie (rappelons que le corail sert de nurserie sous-marine).

Idéal pour les plongeurs débutants, [Bocas del Toro](#) constitue l'un des hauts lieux de la discipline dans le pays. Avec des spots de plongée dignes d'intérêt peu profonds, c'est parfait pour un baptême de plongée. Mais les plus beaux sites de plongée sont surtout accessibles aux plongeurs plus expérimentés car en profondeur (les grottes de Polo Beach ou les tombants de Tiger's Rock).

Vous trouverez également plusieurs centres de plongée au nord de Panama City, entre [Portobelo](#) et [Isla Grande](#).

Attention

Il n'est pas possible de se mettre à l'eau partout sur la côte caraïbe du Panama : les **îles San Blas** et leurs atolls par exemple ne sont pas ouverts à la plongée bouteille. Seul le snorkeling (masque et tuba) vous permettra d'y observer les fonds marins.



La plongée au Panama côté Pacifique

Et tout l'avantage du Panama pour un plongeur, c'est de pouvoir passer en quelques heures d'un océan à l'autre ; donc une remontée sans décompression avant de changer de bain ! Car de l'autre côté de l'isthme, la faune et la flore aquatiques changent



du tout au tout.

On trouve du côté Pacifique la [réserve marine de Coiba](#) (parc national avec entrée payante), accessible depuis Santa Catalina. Ses profondes eaux bleues voient passer de nombreuses espèces sous-marines telles que baleines à bosse, raies mantas, dauphins, tortues, requins de récif comme requins-baleines... qui sait, vous aurez peut-être l'occasion d'en croiser juste sous la surface lors de votre excursion, même en [snorkeling](#) (juste nager avec masque et un tuba suffit pour appréhender ce milieu naturel d'une richesse incroyable).

En remontant vers Panama City, vous pourrez plonger du côté d'[Isla Iguana](#) au large de Pedasí, mais aussi vers **Playa Blanca** et **Farallón**. Juste au large de la ville, vous plongez du côté d'Isla Taboga, à moins de 40 minutes de bateau de la capitale, et toujours en vue de la skyline. Enfin, c'est [l'archipel de Las Perlas](#) qui vous offrira l'expérience subaquatique la plus au large des côtes du Panama.

Vous trouverez de nombreux centres de plongée certifiés (PADI, CMAS, ou SSI) pour aller faire des bulles en toute sécurité à travers tout le pays, et bien sûr parmi [les affiliés du Réseau Solidaire ToutPanama](#), vous trouverez facilement le club de plongée et l'instructeur qu'il vous faut en tant que bon « diver » (pour certains francophones).

