



## La Sunset Coast

Dernière mise à jour le 06/05/2025

Un territoire encore méconnu aux couchers de soleil spectaculaires

*En bref : Appartenant à la province du Veraguas, allant de la côte du Golfe de Montijo jusqu'au Parc de Cerro La Hoya. La Sunset Coast est un secteur qui détient encore beaucoup d'endroits hors des sentiers battus (Torio, Mariato, le parc Cerro La Hoya, etc.). C'est le parfait endroit pour se reconnecter à la nature, expérimenter des sports extrêmes et découvrir une autre facette du Panama.*

Malgré ce qui peut être lu, **la Sunset Coast** n'appartient pas à [la péninsule d'Azuero](#) (composée des provinces d'Herrera et de Los Santos) même si elle fait bel et bien partie géographiquement d'une péninsule ! **Elle borde toute la côte ouest de la péninsule** et se situe **au sud de la province du Veraguas**, province à laquelle elle appartient.

Pourquoi [l'ajouter à son voyage](#) ? Que faire ? Comment s'y rendre ? **Toutes les recommandations du Réseau Solidaire** se trouvent ici !

### La Sunset Coast : entre tranquillité, préservation et aventure

Située **entre mer et montagne** cette région à tout pour plaire mais n'est pour l'instant pas la plus plébiscitée du Panama, si vous êtes à la recherche d'un voyage **en dehors des sentiers battus** au plus près de la nature, c'est le bon endroit !

Ce lieu est aussi reconnu pour la **protection de la faune et de la flore**, la plage de *Mata Oscura* par exemple est protégée par la fondation *Agua y Tierra* qui aide notamment à la conservation de 4 espèces de tortues marines (sur 6 existantes !), celles-ci venant pondre au même endroit où elles-mêmes sont nées. De véritables GPS vivants !

Et toujours sur le thème familial, de début juillet à fin octobre vous pourrez peut-être avoir la chance d'apercevoir des mamans baleines fières de vous montrer leurs nouveau-nés, adorable n'est-ce pas ?



La Sunset Coast ne cessera de vous surprendre au fur et à mesure de votre découverte de celle-ci, **parapente, tours de bateaux sur ses îles idylliques, randonnées jusqu'à ses cascades secrètes, observation d'oiseaux tropicaux, plongée et snorkeling** ... cette zone a tout pour plaire, ce serait dommage de ne pas y passer quelques nuits !

### Comment s'y rendre ?

Il semble possible de rejoindre l'autre côté de la péninsule en longeant la côte Pacifique, mais non ! Il n'existe aucune route et la région est plutôt montagneuse, pour pouvoir s'y rendre il faudra absolument rejoindre la Panaméricaine et rouler en direction de Santiago, puis prendre la Via Torio au niveau du village de Atalaya. Depuis Panama City **comptez environ 5 à 6 heures de voiture** pour atteindre Torio, le principal village de la **Sunset Coast**.

Conseil du Réseau Solidaire ToutPanama

[La location de voiture](#) est indispensable pour s'y rendre, le 4X4 est même fortement conseillé, le hors-piste est régulier dans cette région !

### Les îles Cébaco, Gobernadora et Leones

[L'île \(et parc national\) de Coiba](#) est sûrement la plus réputée du Panama pour ses magnifiques plages, ses spots de snorkeling et sa faune marine diverse et protégée. Elle est cependant assez éloignée en bateau de Torio, l'alternative : d'autres îles, moins connues, offrant **le même cadre paradisiaque et la même biodiversité** : *Cébaco, Gobernadora et Leones situées dans le Golfe de Montijo*.

Au menu, plages paradisiaques, spots de snorkeling, cascades naturelles, et animaux sauvage... mais aussi restaurants de pêcheurs pour y manger des fruits de mers plus que frais et des lodges pour un séjour détox avec ateliers manuels et artistiques !

Il se pourrait même que l'on connaisse des capitaines qui pourraient vous faire un tour du golf, de ses îles et de ses mangroves ...



### Les sports extrêmes ... mais pas que !

La **Sunset Coast** est l'un des seuls spots du Panama où vous pourriez expérimenter **de voler ... en parapente** !

Amateurs d'adrénaline, vous ne pouvez pas passer à côté de l'occasion de naviguer entre les vents chauds panaméens. Attention cependant à préparer votre vol, ce type d'activité dépend essentiellement des conditions météorologiques, mieux vaut donc contacter le moniteur en amont pour vérifier la possibilité de se transformer en oiseau pendant quelques minutes.



- Vous avez toujours rêvé de pêcher des thons aussi grands que votre bras ? Essayez [la pêche sportive](#) avec des pêcheurs locaux !
- Vous avez plutôt une âme Hawaïenne ? Dirigez vous vers **Playa Morillo**, l'une des plages les plus reconnues du pays pour ses vagues !
- Plus attirés par la faune sous-marine ? Laissez-vous tenter par [la plongée, en bouteille ou en apnée](#) !
- Au final le calme c'est bien aussi non ? Offrez-vous **une petite balade à dos de cheval** à travers la jungle et ses rivières pour une tranquillité incomparable ...