Le volcan Barú : l'ascension en pratique

Dernière mise à jour le 14/09/2023

Comment se rendre au sommet du majestueux volcan Barú ? Que faut-il savoir pour réussir l'ascension ? On vous dit tout !
En bref : À pied, en 4x4 ou en mixant les deux, les 3 474 mètres sont accessibles à tous. Si vous choisissez de le faire à pied, il existe deux sentiers, de différentes difficultés, dont un qui nécessite l'accompagnement d'un guide.

Le volcan Barú, ou « Volcán de Chiriquí », c'est le sommet le plus élevé surplombant le Panama. Haut de ses quelques 3 474 mètres, il est le terrain de jeu d'une faune extrêmement riche mais aussi des amateurs de randonnée.

Dans l'enceinte du parc national du même nom, plusieurs fleuves importants prennent leur source : le río Caldera, dont les eaux génèrent une grande quantité de l'énergie hydroélectrique panaméenne et qui rejoint ensuite – entres autres – les **ríos Chiriquí**, David et Platanal, propices à une végétation luxuriante.

Aujourd'hui endormi mais pas éteint, sa dernière **éruption** remonte à 1550. Il représente un superbe challenge lors d'un voyage au Panama, avec de magnifiques points de vue panoramiques. Attention, ses sentiers ne s'adressent pas uniquement aux plus sportifs, il est possible d'y grimper de différentes manières. Je vous explique tout.

Les 4 manières de gravir le volcan Barú

Le volcan Barú appartient à la **cordillère de Talamanca**, des montagnes qui divisent l'isthme centraméricain en deux. Il y a 4 sentiers possibles pour le gravir jusqu'au cratère et profiter de ce panorama à couper le souffle qui, par temps dégagé depuis les sommets, vous donnera la possibilité d'observer les deux océans : la **mer des Caraïbes** d'un côté et l'**océan Pacifique** de l'autre, et ce, par dessus la canopée des parcs nationaux qui délimitent le volcan. Un panorama unique !

Les randonnées de haut niveau à la journée : d'où partir ?

- Si vous aimez randonner, le sentier qui consiste à emprunter la piste que les 4x4 spécieux utilisent **depuis Boquete** pourrait vous convenir. Le chemin est bien délimité et peut se faire sans guide, il faudra compter **environ 6 heures** pour arriver à la **cime du volcan** qui constitue le point culminant (en fonction de la condition de chacun) à travers une forêt tropicale. Bien que le retour soit en descente, il n'en reste pas moins fatiguant, surtout si vous êtes **parti de nuit** : il faut pouvoir enchaîner un **aller-retour de 10-11 heures** de marches sans dormir (les plus sportifs mettront moins de temps !). N'oubliez pas vos **lampes de poche et frontales** !

- Au **départ du village Volcán**, au pied du volcan, partez tôt le matin **accompagné d'un guide** (vous risqueriez de vous perdre sur les premières heures de marche). Le départ est à 1 800 mètres au-dessus du niveau de la mer et la montée se durcit au fur et à mesure du sentier, au point de faire un peu « d'escalade » sur la partie finale située plus haut et faite de roches pour atteindre le point culminant, tant c'est pentu. **Difficile d'estimer la durée** car elle dépendra beaucoup du niveau de chacun. Votre effort constant dû au dénivelé sera récompensé tout au long du chemin par les formidables paysages volcaniques, d'intérêt **géologique** comme biologique, qui s'offriront à vous au sommet de la montagne. En effet, de la partie inférieure jusqu'au sommet se succèdent des formations de coulées de lave (dure), des couches de **roche volcanique** (« tuf » pour les connaisseurs) et de **falaises** de formation volcanique.
  Pour **les plus sportifs et amateurs de trekking**, c'est la randonnée à faire !

Bon à savoir
Le volcan Barú est doté d'un écosystème de forêt humide de basse et haute montagne, unique au Panama, propice à la faune et la flore : lieu de vie de plus de 250 espèces d'oiseaux, 5 espèces de félins et nombre d'autres mammifères menacés d'extinction. Peut-être y aurez-vous la chance d'y apercevoir le quetzal resplendissant ?

Un campement au sommet pour souffler

Pour rendre l'expérience encore plus unique, il est possible pour les randonneurs de **camper au sommet du cratère** du volcan Barú. Prenez des affaires chaudes car les températures avoisinent les 0°C la nuit tombée. Un moment très apprécié des plus aventureux !

L'ascension en 4x4, le prix de la facilité

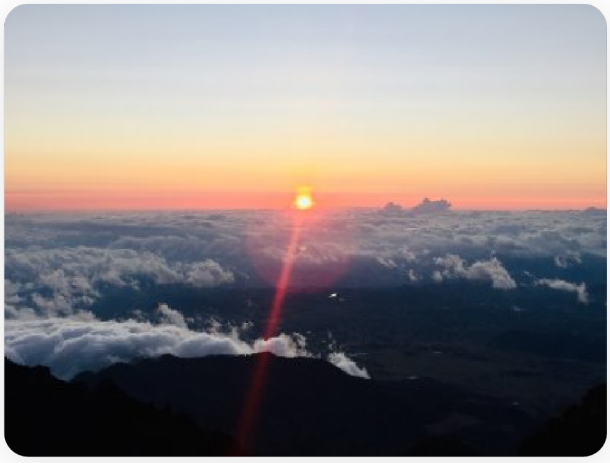
Et oui, en condition ou non, si vous voulez monter au sommet du volcan Barú en économisant du temps et de l'énergie, c'est possible via des 4x4 spéciaux qui vous permettront de grimper. Il peut venir vous chercher pour monter au sommet du volcan puis vous y récupérer pour la descente.

Cela reste tout de même une aventure, car le chemin qui gravit le versant est loin d'être une route asphaltée...

L'idée est de partir dans la nuit pour arriver à l'aube et y admirer le **lever du soleil**, sur la côte pacifique. Un spectacle grandiose !

Le retour en voiture, une alternative pour les marcheurs moyens

Il est également possible de couper la poire en deux et de s'organiser avec un de nos partenaires qui propose des excursions avec un 4x4. Vous pouvez monter par vous-même et redescendre avec lui. Ou même l'inverse. C'est une option qui devient très économique si on profite des bons plans du Réseau Solidaire et elle est moins fatigante.



Quel équipement dois-je prévoir ?

Avant de se lancer dans l'ascension du volcan Barú, choisissez des chaussures de marche confortables que vous supporterez à toutes les épreuves du **relief escarpé** et des dénivelés des heures durant. Pensez à emmener des snacks et de la nourriture pour vous redonner l'énergie nécessaire tout au long du chemin et de quoi s'hydrater !

Avant l'ascension, il est important de demander aux locaux le climat des derniers jours et si besoin emmener des vêtements imperméables.

Se méfier du froid en altitude

A 3 475 mètres, les températures moyennes ne vont pas au-delà de 5°C et peuvent descendre jusqu'à -10°C. Ne vous faites pas surprendre en prévoyant des couches en conséquence.

L'effort sera trompeur. Il sera nécessaire de laisser à votre corps un temps d'**acclimatation** une fois refroidi et de vous couvrir une fois arrivé en haut du volcan.
Pas besoin d'enfiler votre combinaison de ski, mais visez des vêtements en conséquent. Polaire, chaussettes et pantalon de rando pour vous protéger du froid comme du chaud. Et oui, un rayon de soleil et la température monte.

Le matériel nécessaire pour camper

Si vous souhaitez camper sur les **flancs du volcan Barú**, renseignez-vous sur le matériel nécessaire à emporter auprès de l'équipe ToutPanama ou des professionnels sur place.

Certains opérateurs peuvent vous louer une partie du matos, mais pensez à glisser une lampe de poche, un couteau suisse, un sac de couchage et votre trousse de toilette dans la valise ou directement dans le sac à dos.