



L'île de Coiba : l'incroyable biodiversité de la côte pacifique

Dernière mise à jour le 15/04/2026

Découvrez la précieuse réserve naturelle de la côte pacifique au Panama : l'île de Coiba, un paradis pour plongeurs et amoureux de la faune marine. *En bref : Si vous êtes plongeur ou si vous aimez le snorkeling, si c'est votre rêve de mettre la tête sous l'eau pour observer une faune marine incroyable, le parc national de Coiba doit être une étape lors de votre voyage au Panama.*

Au large de l'océan Pacifique, dans la province panaméenne de Veraguas, se trouve un joyau naturel : l'île de Coiba.

Cette réserve naturelle classée **patrimoine mondial de l'UNESCO** abrite une faune et une flore des plus précieuses et préservées du monde. Nager sous ses eaux turquoise vous coupe le souffle, c'est si extraordinaire que l'on en oublierait même de respirer !

Une île et une réserve naturelle, classées patrimoine de l'UNESCO

Historiquement, l'île de Coiba était **une colonie pénitentiaire** à ciel ouvert. Les prisonniers n'avaient pas moyen de s'enfuir de l'île (selon les versions relatées par les Panaméens). Aujourd'hui, il y est possible de visiter l'ancienne prison et connaître son histoire.

Encerclée par les requins féroces et les forts courants, l'île située du côté Pacifique de l'isthme de Panama, [l'île de Coiba](#) est la plus grande **réserve naturelle** de la région. L'île est couverte d'une jungle épaisse et tropicale, le [parc national](#) de Coiba, qui héberge une faune et une flore des plus rares.

Classée patrimoine mondial de l'UNESCO en 2005, Coiba est un laboratoire naturel fascinant, où la recherche scientifique étudie toutes les facettes de l'écologie.

Coiba : une biodiversité marine à explorer depuis ses profondeurs

Coiba, c'est le panorama rêvé, un véritable paradis écotouristique accessible à tous.

Comment s'y rendre ?

Depuis Panama City, deux options s'offrent à vous :



- L'option la plus confortable et tranquille reste la [location d'un véhicule](#). Un **SUV, avec un bas de caisse surélevé**, est fortement recommandé. L'occasion également de découvrir d'autres endroits uniques en chemin, faites le plein de bons conseils lors du briefing avec l'équipe ToutPanama. Comptez entre 5 et 6 heures de route depuis Panama City pour rejoindre Santa Catalina (point de départ recommandé pour l'aventure).
- Prendre un bus depuis la gare routière d'**Albrook** (accessible en métro). Emprunter un bus en direction de Soná, où vous ferez une connexion avec un second bus pour rejoindre Santa Catalina.

A savoir

Il n'y a que 4 bus par jour pour Santa Catalina, n'arrivez pas trop tard à Soná ! Cette option n'est pas la plus recommandée pour cette zone plus difficile d'accès au Panama. Les multiples changements vous feront passer facilement la journée dans les transports.

Combien de temps y consacrer ?

Le point de départ des excursions sur l'île de Coiba se situe à **Santa Catalina**, un spot réputé pour le [surf](#). C'est aussi certainement le lieu où vous logerez.

Si grande soit-elle, la réserve naturelle de Coiba offre de multiples activités à faire en solo, entre ami(e)s ou en famille.

Il y est possible de randonner hors des sentiers battus, d'observer la faune et la flore, de pêcher, de profiter d'un farniente au soleil sur ses plages de sable blanc ; sans oublier le plus recherché : explorer ses fonds marins.

Comptez entre 2 et 3 jours sur place pour découvrir cette beauté rare de l'océan Pacifique.

Depuis peu, l'accès au petit **village de pêcheurs Pixvae** a été goudronné. Il est important de noter que le faible développement de la zone rend parfois les excursions plus coûteuses... pour le moment !

Une faune unique au Panama

Le parc national de Coiba est le dernier refuge de nombreuses espèces menacées et une zone vitale pour les espèces migratrices. Il est par exemple un habitat parfait



pour les requins et les requins-baleines (selon la période de l'année), les raies, les **tortues de mer**, les dauphins, les **récif coralliens** et même les [baleines à bosse](#) venant mettre bas entre mi-juillet et mi-novembre.



La vie marine et terrestre y est unique et riche, à coup sûr vous pourrez approcher plusieurs de ces espèces. Parfois même, une **parade de dauphins** vous accompagnera le long de la traversée en bateau jusqu'à la côte littorale, c'est du vécu !

Nager dans un aquarium géant

Plongeurs aguerris comme débutants, plusieurs options s'offrent à vous afin d'explorer la beauté et la biodiversité des fonds sous-marins.

Snorkeling pour tous ?

Adeptes de nage en surface et en douceur : le snorkeling est fait pour vous !

Enfilez une combinaison, prenez un masque/tuba et des palmes et parcourez les eaux chaudes et cristallines d'Isla Granito de Oro, un des petits îlots de la réserve naturelle.

Vous pourrez apercevoir une diversité incroyable d'espèces de poissons et autres animaux marins dans leur habitat naturel.

La plongée pour plus de découverte

Le parc de Coiba contient le **plus grand récif de corail** dans le Pacifique tropical oriental. Il est considéré comme un des meilleurs sites de plongée du pays.

Plusieurs centres de plongée offrent l'expérience d'un baptême certifié dans les profondeurs sous-marines de l'île de Coiba. De nombreuses sorties en bouteille sont proposées pour des débutants jusqu'au niveau professionnel sur plusieurs journées.

L'accompagnement est sécurisé, se fait avec un instructeur certifié PADI (pour certains parlant le français) et des équipements adaptés pour chacun.

ToutPanama peut vous recommander deux centres de plongée dont un idéal pour les voyageurs francophones, également disponible pour accompagner sur l'activité snorkeling. Il est possible d'obtenir une réduction avec [Premium ToutPanama](#).

Bon à savoir

Santa Catalina est un village assez reculé avec peu de commodités (un seul distributeur automatique dans l'unique pharmacie, ni de poste d'essence et seulement deux petites superettes).

En passant par Soná avant votre arrivée à San Catalina, pensez à retirer de l'argent liquide (utile pour payer la majorité des activités) et remplir votre réservoir d'essence (si véhicule loué).

Coiba est situé dans un parc national protégé par l'UNESCO, en plus de l'excursion prévoir un coût d'entrée de l'ordre de 20.00 USD qui est demandé à son accès pour les étrangers. Prévoir son passeport !

