



Que mettre dans ma valise pour mon voyage au Panama ?

Dernière mise à jour le 19/01/2026

La valise idéale pour mon voyage au Panama et sa multitude de microclimats et sa diversité d'activités

En bref : Il n'est pas si simple de faire sa valise pour visiter le Panama. Pays au paysages si variés, il faut penser aux différentes ambiances et activités à faire.

A l'heure de faire vos **valises pour le Panama**, vous pourriez croire que mettre dans vos bagages une paire de tongs et trois shorts suffisent pour voyager dans un pays tropical. Quelques indications de choses indispensables pour le contenu des bagages.

Chaleur et humidité la norme à Panama

Le Panama se situe en **Amérique centrale**, dans la zone intertropicale proche de l'équateur. Vous y aurez donc chaud et le contenu de votre valise est à prévoir en conséquence : shorts, maillots de bain, t-shirts et chaussures ouvertes seront très appréciés.

Méfiez-vous de la force du soleil et prévoyez de la crème solaire. Ceci dit, attention : cette dernière est considérée comme un liquide. Pensez alors aux restrictions des compagnies aériennes et ne la mettez pas dans votre **bagage cabine ou bagage à main**, mais bien dans le bagage en soute avec tous les contenus liquides ! Sinon, il vous faudra rapidement vous en procurer sur place afin de ne pas ressembler à une écrevisse.

A noter

Au Panama, les températures restent stables toute l'année et varient en fonction du lieu où vous vous trouvez. Il fera très chaud à basse altitude et sur les côtes, et plus vous monterez en altitude, plus il fera froid, enfin... frais.

Tenues légères et respirantes

Au Panama, quelle que soit [la saison](#), l'humidité est ambiante. Si vous ne voulez pas vous retrouver avec le contenu de votre bagage à essorer au bout du troisième jour, il est recommandé d'emporter un bagage avec des **vêtements qui sèchent vite**.

Des **habits longs et légers** peuvent être bien utiles pour les randonnées en forêt ou les soirées. Bien qu'il fasse chaud, c'est la meilleure protection contre les moustiques.

Se méfier de la fraîcheur en altitude et dans les lieux climatisés

Pour la fraîcheur du soir, prévoyez une petite laine. Elle vous sera également utile en montagne, même s'il n'y fait pas froid non plus. Un sweat ou une polaire ne seront pas de trop dans votre valise.

Par contre, sachez que les endroits climatisés sont froids. Si vous avez prévu d'aller faire des emplettes dans les centres commerciaux de la capitale, de prendre des taxis ou des bus, d'être transporté en 4x4 jusqu'aux [San Blas](#) ou de visiter un musée, par exemple, c'est là que vous risquez d'avoir la goutte au nez.

Quelles sont les bonnes chaussures à emporter ?

Tout dépend de votre projet de voyage, mais une paire de chaussures ouvertes et respirantes sera indispensable pour la plage (tongs, sandales, etc.).

Si vous êtes adepte de la plongée et des balades en bateau, des chaussures exprès pour marcher dans l'eau pourront vous éviter



de vous blesser (on évitera de marcher sur les coraux !).

Pour ceux qui souhaitent randonner, une bonne paire de chaussures de marche, hautes ou basses (ou une paire de tennis confortables) selon votre niveau, imperméables et avec une semelle solide sera indispensable.

Astuce

Pensez à les porter au préalable et ne les rangez pas directement dans votre valise si vous les avez achetées neuves avant de partir. Sinon, ampoules assurées !

Des vêtements contre la pluie

Bien qu'il y ait une saison sèche et une saison des pluies, il pleut presque toujours quelque part sur l'isthme de Panama. Rassurez-vous, la [météo](#) reste très agréable ! Les saisons sont en général inversées entre la mer des Caraïbes et l'océan Pacifique.

Une averse se dit « aguacero » en espagnol, et d'une manière plus imagée on dit aussi « palo de agua/de lluvia » (littéralement « bâton d'eau / de pluie »). Autant vous dire qu'il faut être bien couvert si on n'a pas un toit sur la tête au moment où le grain va tomber. Si vous avez un sac à dos à protéger, une veste imperméable ou une cape de pluie feront l'affaire.

Aussi, pour vos escapades marines ou pluvieuses, un **sac étanche sera d'une grande utilité** pour protéger vos papiers et votre appareil photo.

Une valise adaptée au style de voyage, et un petit sac pour les escapades!

Adaptez le style de valise à votre type de voyage : plutôt **valise à roulettes** ou **sac à dos** ?

Cela dépendra essentiellement de votre mode de transport. Il est recommandé de glisser un petit sac à dos en plus dans la valise cabine pour emporter quelques affaires lors de vos excursions, immersions ou randonnées à la journée (pour deux jours dans les San Blas par exemple!) et éviter de devoir transporter tout le contenu de vos bagages. Vous pourrez laisser le reste à votre hôtel ou **en consigne** dans une de [nos bases d'accueil](#), par exemple.

Mode de transport choisi : bus, avion, voiture

- **Bus** : privilégiez le sac à dos et emportez le strict nécessaire sans vous surcharger. A noter : la plupart des bus longue distance sont climatisés. Vous apprécierez la polaire, le pantalon et les chaussures fermées. N'oubliez pas d'emporter un cadenas (« candado » en espagnol) si vous allez dans des auberges de jeunesse. Il vous sera utile pour **garder vos affaires en sécurité**. Prenez toujours vos papiers et objets de valeur avec vous dans le bus.
- **Voiture** : voyagez avec des **valises souples**, vous pourrez les tasser ici et là. Les valises à roulette sont peu flexibles et représentent une perte de place. Embêtant si le véhicule est déjà bien chargé et impossible à caser dans le 4x4 puis dans le bateau regroupés des Gunas pour se rendre aux San Blas !
- **Avion** : tout est possible, mais certains petits « coucous » sur les vols internes vous limiteront dans le poids de **votre équipement** et vous devrez payer des frais additionnels par kilogramme supplémentaire à l'embarquement.

Randonnées et snorkeling : équipements à prévoir

Ceux qui ont choisi de faire des randonnées lors de leur séjour au Panama devront penser à se munir de l'équipement adéquat : de bonnes chaussures, éventuellement du **matériel de camping** (attention au poids maximum et aux articles interdits autant dans les bagages en soute que dans les bagages cabine), de bonnes protections contre le soleil, chapeau ou casquette, des vêtements longs pour les passages dans la [jungle du Darién](#), une lampe frontale pour les balades (très) matinales, une serviette dry-fit, un bon anti-moustique, une **trousse de toilette et à pharmacie** pour les petits bobos (et pas uniquement pour un séjour dans le Darién...).

Si vous souhaitez faire l'ascension du [volcan Barú](#), prévoyez d'ajouter dans votre valise le nécessaire contre le froid, car c'est le



seul endroit au Panama où les températures descendent et avoisinent les 5 °C de nuit. Ah, et il faudra y ajouter le vent qui fera en plus baisser la température ressentie.

Pour les amateurs de **snorkeling**, apportez vos masques et tubas même si vous en trouverez en location, le pays regorgent d'îlots, îles et archipels autant coté Pacifique que Caraïbes, cela serait dommage de manquer le spectacle sous-l'eau ! Pour les connaisseurs de plongée sous -marine le spot c'est le parc National de Coiba !

Sortir au Panama

Les Panaméens sont propres sur eux et aiment bien se vêtir pour leurs sorties nocturnes.

Autant dans certains casinos, bars, restaurants que dans les administrations publiques vous pouvez vous voir refuser l'accès avec un look tongs et short ! Pour **les salseros** et autres adeptes des danses latines, et en fonction de l'endroit où vous allez, la chemise, la robe, les talons et le petit sac à main sont bien vus mais pas forcément obligatoires. A vous de voir au moment de faire votre valise!

Quels souvenirs puis-je rapporter ?

Nous vous recommandons de voyager léger et de ne pas excéder le poids du bagage enregistré. **Ne vous surchargez pas** d'accessoires inutiles. La moitié de la valise n'est jamais utilisée.

Laissez-la vide à l'aller pour la remplir d'artisanats et de souvenirs : vannerie, [tissage kuna](#) (molos) ou autres « buhonerías » (babioles), etc. Vous devriez trouver votre bonheur pour quelques balboas et cela vous évitera de payer un excédent de bagage ou des valises supplémentaires.

Un conseil : oubliez votre chapeau, vous trouverez de beaux [« Panama »](#) à votre arrivée.

