



Panama City : les incontournables à visiter dans la capitale

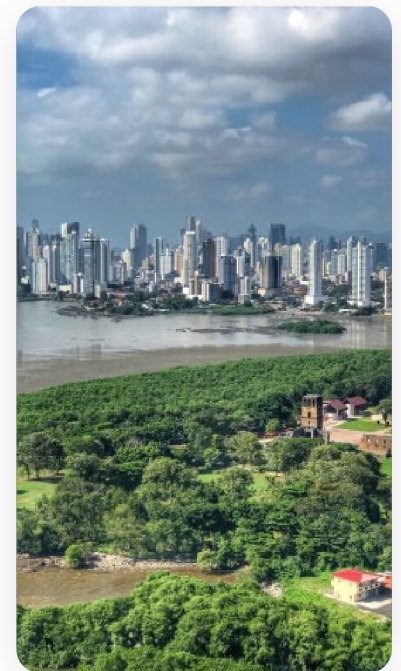
Dernière mise à jour le 12/04/2026

Son quartier historique Casco Viejo et le centre le plus moderne d'Amérique centrale. De passage dans la capitale ? Voici l'essentiel !

En bref : Souvent comparer à Miami pour ses nombreux gratte-ciel, ne considérez pas uniquement Panama City comme votre ville d'arrivée. La capitale est une étape à part entière de votre voyage. La ville en elle-même et surtout les multiples activités et découvertes aux environs sont à prendre en compte lors de la préparation de votre voyage.

Découvrir Panama City

Panama City est la capitale de la République de Panama. Sous ses apparences de Miami version latino avec ses gratte-ciel, la capitale tropicale dévoile son économie en constante croissance. La métropole accueille près d'1 million d'habitants et 2 millions dans son agglomération, pour un pays qui compte seulement 4 millions d'habitants. **La ville de Panama** s'étire sur la partie sud du pays donnant sur l'océan Pacifique où la modernité côtoie la tradition.



La ville ancienne

Panama Viejo ou Panama La Vieja

A l'est de la ville se dressent les vestiges de Panama, fondée en 1519 par le conquistador Pedro Arias Dávila avec une centaine d'habitants. Ce sera la première colonie européenne sur la côte pacifique. Ce village de pêcheurs devient rapidement une citadelle indispensable pour l'exploration et la conquête du Pérou et un point de transit pour l'or à destination de l'Espagne. Deux ans plus tard, la ville obtient le titre de Cité Royale et sa prospérité devient l'objet de convoitise, en particulier des pirates. En 1671, [Henry Morgan](#), le pirate gallois et ses 1 200 hommes saccagent **la cité** pour n'en laisser que des ruines.

C'est au pied de la colline d'Ancón que les Espagnols transféreront la capitale après cette attaque de la ville originelle.

Le site a été préservé et ce monument historique est l'une des attractions touristiques de la capitale, la tour de la cathédrale est l'un des symboles de la ville. Panama Viejo son musée et son parc peuvent être visités au rythme des pas (ou à bord d'un train électrique) qui se fond parfaitement au patrimoine mondial du mardi au dimanche.

Casco Antiguo (ou Viejo) : balade dans le centre historique

Une route (la Cinta Costera 3) contourne par la mer le Casco Viejo, situé sur une petite péninsule qui avance dans la baie. Sur cet emplacement, **la citadelle** est protégée par une barrière de corail et à l'époque, elle était aussi munie de remparts conséquents afin d'éviter d'être une nouvelle fois assiégée.

Lorsqu'en 1904 débute la construction du Canal, l'afflux de population va repousser les frontières de la ville vers l'est. Le Casco Viejo est peu à peu abandonné par les familles bourgeoises pour devenir un bidonville. En 2003, l'UNESCO l'inscrit au patrimoine mondial, la restauration de tout le quartier n'est cependant pas encore achevée. Dans les vieilles demeures, on vit encore sur les balcons ou les trottoirs pour profiter des brises rafraîchissantes du soir. C'est ici aussi que l'on trouve les principaux bâtiments historiques de style colonial et des boutiques de souvenirs.



Le quartier regorge de bars et de [restaurants](#). A la tombée de la nuit, les lumières de ses établissements s'allument sur les toits pour profiter d'un cocktail et de la vue imprenable sur la **skyline de Panama**, une des plus belles au monde.

A l'extrémité sud du centre historique, la place de France rend hommage à l'initiative de la construction du [Canal de Panama](#) et à ses 25 000 ouvriers qui y ont perdu la vie à cause de la fièvre jaune et la malaria.

La Cathédrale-basilique Sainte Marie de Panama City, inaugurée par le pape en 2019 lors des JMJ (Journées Mondiales de la Jeunesse), se dresse face à l'hôtel [Chez Marc Historique](#) et à côté du Musée du canal interocéanique de Panama, formant la place de l'Indépendance, place principale du quartier colonial.

L'Avenue Centrale établit la liaison entre le quartier du Casco Viejo et les quartiers plus modernes de **Panama City**. C'est autour de cette artère que battait autrefois le cœur de la ville et où l'on venait faire ses courses ou tout simplement flâner.

Notez que le centre-ville historique et un segment de l'Avenue Centrale restent fermés à la circulation le dimanche de 10 h à 17 h pour les cyclistes et les promenades en famille. Pour plus d'informations, demandez à un membre de l'équipe ToutPanama lors du [briefing à votre arrivée](#).

La ville moderne

La ville moderne ne cesse de s'étendre vers l'est du centre jusqu'aux ruines de Panama Viejo. En allant vers l'aéroport de Tocumen, un nouveau quartier est sorti récemment de terre : « Costa del Este »





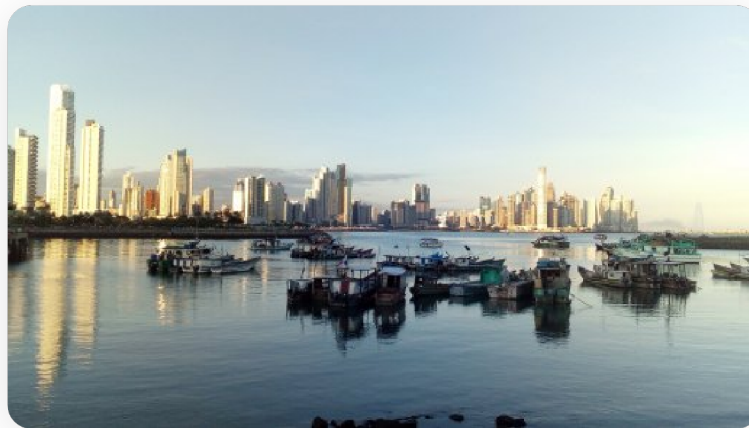
Traditionnel marché aux poissons

A l'entrée (ou sortie) du quartier de Casco Viejo et donnant sur l'Avenue Balboa, le marché aux poissons est un incontournable. C'est un des endroits emblématiques de la capitale. Il fournit toute la ville en poissons et les crustacés sont en vedette. Ils entrent dans la composition du « ceviche », plat typique d'Amérique latine.

Où manger les meilleurs ceviches de la ville ?

Un membre de l'équipe de ToutPanama vivant sur place vous partagera tous les secrets lors du briefing, il suffira de lui demander.

Entouré de restaurants, le marché aux poissons est un prétexte pour flâner sur le front de mer de 7 km de long appelé Cinta Costera (Avenida Balboa).

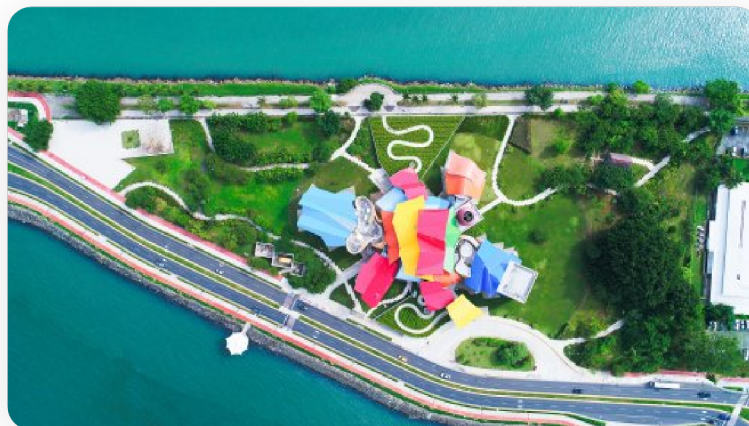


Causeway Amador

Plus à l'ouest de la ville, la baie d'Amador est un secteur important pour Panama City. On peut y visiter le Musée de la biodiversité, dont le bâtiment a été construit par le célèbre architecte Frank Gehry.

Le Causeway, depuis lequel la vue est imprenable, marque surtout l'entrée du Canal de Panama côté Pacifique. Celle-ci est matérialisée par le pont des Amériques.

Un superbe endroit pour se promener à vélo ou s'initier à la rosalie, une voiturette à pédales pour profiter en famille ou entre amis. Plusieurs loueurs au Casco Viejo et sur le Causeway sont ouverts l'après-midi en semaine et toute la journée le week-end, avec parmi eux un de nos [partenaires](#) qui vous fera profiter de nos réductions.



La Cinta Costera



Cette avenue, bloquée entre les gratte-ciel d'un côté et le Pacifique de l'autre, est très fréquentée en fin de journée. La proximité de l'eau et sa végétation apportent un peu de fraîcheur aux Panaméens. Les voyageurs aussi profitent de ce parc tout en longueur, pour se promener et profiter de la ville sous un nouvel angle de vue.

Elle offre une multitude d'activités sportives : on ne compte pas moins de 8 terrains de sport pour pratiquer gratuitement le basket, le foot, le volley, le tennis et le vélo sur une piste cyclable. Accessible par la station de métro « Hospital Santo Tomás » ou à pied depuis les différents hôtels Chez Marc, il suffira de passer ensuite une passerelle piétonne pour traverser les voies rapides.

Vous voilà au beau milieu des lettres multicolores de la ville de Panama City pour un selfie sur la Cinta Costera.

Bon à savoir

Ville cosmopolite, Panama City fait aussi preuve de sa puissance économique. Elle accueille les plus grands gratte-ciel d'Amérique latine dans son quartier financier dynamique, des centres commerciaux flambant neufs ainsi que des boulevards et des promenades.

Forêts tropicales dans la jungle urbaine de Panama City

Cerro Ancón

Réserve naturelle protégée en plein cœur de la capitale et visible de partout depuis la ville avec son sommet (200m d'altitude) surplombé du plus grand [drapeau de la République du Panama](#).

C'est le point naturel culminant de la capitale d'où l'on peut apercevoir tous les principaux lieux d'intérêts de la ville avec une vue à 360°. Ce panorama vous permettra de balayer le paysage du pont des Amériques en passant par le parc métropolitain et le Canal de Panama jusqu'au Casco Viejo. Il vous aidera à vous repérer dans Panama City.

En plein centre de la métropole, cette ancienne base militaire US-américaine est devenue une réserve naturelle où cohabitent toucans, paresseux, tatous, agoutis (se dit « ñeques » ici), biches, etc. Mi Pueblito sonne le début d'une marche tranquille de 30-45 min pour arriver au sommet. N'oubliez pas l'appareil photo... et plus de détails lors de votre rencontre avec l'équipe ToutPanama.



Parc national métropolitain

Le parc national de 232 hectares, en périphérie du centre, est une forêt tropicale en plein milieu de la jungle urbaine. Panama City est l'une des rares capitales du continent à profiter d'un poumon vert qui s'étend jusqu'au nord de l'isthme.

Vous pourrez vous y rendre très facilement avec votre [voiture](#) ou bien en taxi. Comptez 20 minutes de route pour ensuite vous balader en pleine forêt tropicale et parcourir les différents sentiers balisés à faire dans le parc.



Le parc Omar : notre Central Park

Le « Central Park » de Panama City... le parc Omar Torrijos Herrera, ouvert de 4h du matin jusqu'à 22h, est un coin de verdure en plein milieu de la ville. Il met à disposition des sentiers, des pistes de patinage, des jeux pour enfants, une piscine, des appareils de musculation mais aussi un amphithéâtre. La quantité d'activités sportives et culturelles proposées par le parc le transforme en un parc d'attraction incontournable et gratuit à visiter.

Comment s'y rendre ?

Par le biais de la station de métro la plus proche qu'est « Fernández de Córdoba » et ensuite 20 minutes de marche ou directement en taxi ou en Uber depuis votre hôtel.

Transports dans la capitale du Panama

Votre arrivée au Panama se fera très probablement à l'[aéroport international de Tocumen](#) qui se situe à environ 30 min de voiture de Panama City.

Les transports en commun : bus et métro



Au cœur de **Panama City**, privilégiez la ligne de métro. Elle est pratique pour traverser la ville. Les stations les plus utiles pour les voyageurs du Réseau Solidaire sont « 5 de Mayo » proche du Casco Viejo, « Iglesia del Carmen » et « Vía Argentina » au cœur de El Cangrejo, le quartier le plus vivant de la ville moderne et proche des différents [hôtels Chez Marc](#).

Il faudra se procurer une carte à puce rechargeable disponible dans des bornes automatiques multilingues des stations de métro « Iglesia del Carmen » ou « Vía Argentina ».

Quant aux lignes de métrobus, elles sont conseillées mais seulement si vous connaissez l'agglomération. Sinon, il faudra demander aux usagers autour de vous les directions à prendre.

Il n'y a pas vraiment de plan et les arrêts sont mal indiqués. Ils remplacent les « Diablos Rojos » encore présents sur les routes de la capitale. C'est l'occupation US-américaine qui a laissé son empreinte avec les fameux bus scolaires jaunes, baptisés « Diablos Rojos » (diablos rouges), dont les chauffeurs sont souvent les copropriétaires. Ils les transforment et décorent de façon spectaculaire. Parsemés de graffitis et équipés de larges pots d'où s'échappe une grosse fumée noire et des explosions de moteur, ils continuent de se déplacer dans la capitale à tout berzingue.

Si votre passage dans la ville est court, pour optimiser au maximum votre temps et profiter de tous les points touristiques, préférez



la solution du bus touristique à toit ouvert et arrêts multiples.

Les taxis et Uber

Les taxis dans Panama City sont reconnaissables à leurs couleurs jaunes et vous les entendrez klaxonner à tout va pour vous indiquer qu'ils sont libres. Négociez le tarif avant d'y monter car en voyant des « touristes », ils n'hésitent pas à gonfler le prix avant, pendant et après la course.

Si vous n'êtes pas un négociateur dans l'âme, optez plutôt pour l'application Uber ou bien InDrive. Dans la capitale, ces applications sont très utilisées par la population, très développées et très fiables. Vous ferez également des économies.