



Panama en famille : des vacances inoubliables

Dernière mise à jour le 08/03/2026

Des découvertes de la faune et la flore, des jeux dans l'eau, des visites scientifiques ou historiques : on ne s'ennuie pas au Panama

En bref : Le Panama est un pays sûr. Ses paysages très contrastés offrent de nombreuses activités possibles pour toute la famille. Vous pourrez allier le farniente sur la plage avec l'observation d'animaux sur terre comme sous l'eau ou encore de belles rencontres avec des communautés indigènes. La location d'un véhicule sera l'idéale pour vos déplacements à travers tout le pays.

Voisin du Costa Rica réputé, le Panama propose les mêmes avantages pour des vacances inoubliables. Avec un écosystème des plus riches au monde, des histoires de conquistadors et de pirates, des [communautés indigènes](#) en ville ou à la montagne, sur la côte atlantique ou la côte pacifique, pourquoi ne pas tenter cette destination pour **votre prochain voyage** ?

Le Panama est l'un des pays les plus sûrs de la région (pour ne pas dire le plus sûr), avec un parc hôtelier développé et une offre de loisirs importante et en pleine croissance. Le Panama peut convenir à toutes les attentes et à tous les budgets.

Le plus difficile lors d'un [voyage au Panama](#) est peut être de faire des choix pour son itinéraire. Il y a tellement à faire, à voir et à découvrir : tout dépendra donc du profil de votre famille !

Santé

Le Panama est doté d'un parc médical assez développé.

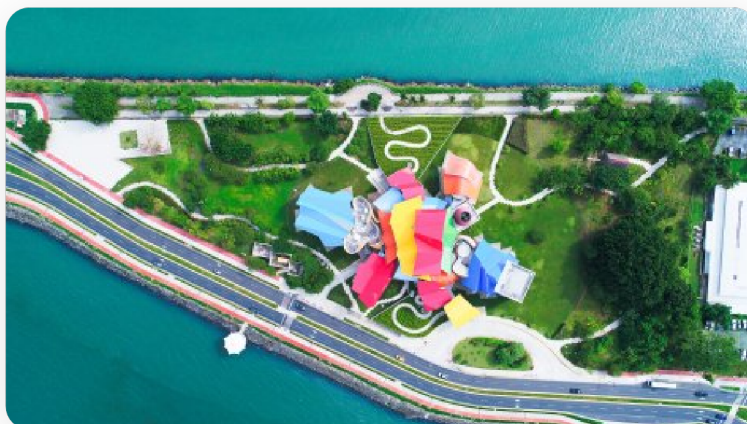
L'influence des États-Unis a procuré au Panama un système de santé à la pointe essentiellement dans la capitale, à Santiago (région de Veraguas) et à David (région de Chiriqui). Vous trouverez aussi, si nécessaire, d'excellentes cliniques et des centres de santé dans la plupart des provinces du pays, ce qui est rassurant lorsque l'on voyage en famille.

Il faut cependant savoir que le système de santé fonctionne à deux vitesses; pour les petits bobos le secteur public sera efficace, et économique mais il faudra souvent être patient ! Si vous êtes pressés ou si vous devrez faire face à des soucis de santé plus sérieux le privé est recommandé.

La famille Curieux

Il y a de tout pour satisfaire des grands et des pitchounes curieux d'histoire coloniale, de botanique, de [faune](#) et de flore au Panama. Le Canal de Panama étant un must pour les passionnés d'ingénierie ou de marine marchande.

Pour une sortie « scientifique », pensez au centre Smithsonian (laboratoire US-américain) sur le Causeway Amador qui présentera quelques animaux comme des tortues et des [paresseux](#). Avant ou après un tour en vélo de **la grande promenade en front de mer**, ou une visite du musée de la biodiversité pour tout savoir sur la nature panaméenne.





De là, vous pouvez prendre un ferry pour une escapade sur l'[île de Taboga](#) pour une ambiance locale et dépaysante à seulement une trentaine de minutes de bateau. **Idéal pour apprécier, lors des trajets ; les bateaux et autres porte-containers qui attendent pour passer le canal, une petite baignade, flâner dans les ruelles du village et déguster un bon poisson frit avec des patacones!**

On peut être curieux mais pas marcheurs, et encore moins quand il fait chaud voire très chaud comme à Panama City. Pensez alors au bus à étage, le **City Sighseeing Hop-On Hop-Off**. Avec un billet pour 24 ou 48 heures, vous montez et descendez du bus selon vos envies. Des casques audios à chaque siège vous commentent les lieux ! Du Canal à l'antique Panamá la Vieja, en passant par l'Avenida Balboa et le Casco Antiguo (ou Viejo). Vous ferez ainsi le tour des incontournables de la ville.

Pour prendre le frais, rien de mieux que les musées climatisés dans le Casco Antiguo (ou Viejo). Le **musée du canal interocéanique**, le musée de l'émeraude ou encore le musée de la « mola » vous apprendront beaucoup.

Consultez également l'équipe ToutPanama lors du briefing à votre arrivée ou via l'[Assistance ToutPanama](#) sur les expositions souvent très bien faites du MAC (Musée d'art contemporain) ou du musée de la Biodiversité.



La famille Aventuriers

Sortez de la ville et vivez l'aventure dans la jungle, la montagne et en bord de mer et océan ! Le Panama est **le pays idéal pour programmer un road trip**, voyager en autonomie et à votre rythme. Grâce à votre [véhicule de location](#), vous sortirez surtout des circuits classiques et moutonniers des agences de voyages !

Nous avons créé des liens privilégiés avec différents acteurs dans le pays (hôtels, activités et bons plans). **On vous partage tout !**

Vous pourrez vivre l'aventure sans prendre de risques pour toute la famille et en cas de questions ou de pépin, l'[Assistance francophone ToutPanama](#) sera là pour vous aider. Si vous en êtes qu'au début, [profitez alors d'un appel gratuit](#) pour faire le tour de vos questions et commencer la préparation de votre voyage dans les meilleures conditions. Effectivement, il ne faut pas se fier à la petite taille du pays !

Il risque d'être difficile de choisir, tellement le Panama vous propose d'activités et d'expériences : sentiers insolites, grands espaces, observation d'animaux, création d'herbiers extraordinaires.

Une ferme de papillons et de grenouilles pour les plus jeunes ? Une excursion où vous pouvez observer des singes et autres animaux ? Une piscine pour enfants avec restaurant pour les heures chaudes de la journée ? Vous trouverez de tout pendant votre itinéraire.

Camper à la ferme (« finca » en espagnol) ou simplement découvrir une exploitation agricole panaméenne, des tours pour observer les oiseaux, découvrir la production du tilapia, et même des tours archéologiques des vestiges présents dans la région.



Plus au frais, dans la région de Boquete, découvrez la production du miel de montagne, la sauvegarde des abeilles et des papillons, ou visitez les grandes (ou petites) plantations de café. Il ne vous reste plus qu'à piocher parmi les dizaines de découvertes possibles à travers tout le pays.

Un séjour sur des îles colorées : [Bocas del Toro](#), [San Blas](#) ou encore Las Perlas devraient vous plaire.

Conseil

L'expérience à l'état pur au cœur de la forêt tropicale ? Regardez donc du [côté du Darién](#) (déconseillé avec des enfants de moins de 6 ans, avec de jeunes enfants privilégiez une communauté [Embera](#) plus proche comme celle du lac Gatún). Vous vivrez l'esprit pionnier dans des familles indigènes emberá. Une évasion au bout du monde pleine de partage et de rencontres.



La famille Vacanciers

Les vacances, c'est fait pour se reposer aussi. Des complexes hôteliers sur les plages de l'océan Pacifique proposent des séjours tout inclus type hôtel club, sans stress. Séjour dans un resort complet avec spa pour maman, golf professionnel 18 trous pour papa et piscine pour les enfants !

L'offre d'[hébergements](#) est très variée au Panama. Optez pour le farniente à [Playa Blanca](#), Playa Farallón, Pedasí ou encore le [golfe de Chiriquí](#) qui vous plairont et vous permettront de rayonner en voiture dans les environs.

Si vous avez un peu d'énergie, sautez sur une banane tractée par un hors-bord, envolez-vous avec un parachute ascensionnel,



apprenez le surf ou faite une balade à cheval en famille dans les montagnes voisines.



Pays d'Amérique latine où la famille est encore une valeur sacrée, pays ensoleillé presque toute l'année, pays aux différents paysages et climats : le Panama est une **destination idéale** pour les voyages en famille.

Court séjour « pas trop cher » ou dépaysement tout inclus hors des sentiers battus, choisissez votre formule ou mixez-les. Tout est permis.

[L'équipe ToutPanama vous accompagne en français](#) pour la construction de vos vacances, avant et pendant vos vacances, divulgue à ses membres **petits secrets et bons plans** en [briefing](#) à votre arrivée pour partir dans les meilleures conditions possible à la découverte du Panama.

Nous vous donnons envie de partir ?

Un tour à travers les carnets de voyage sur le [Blog ToutPanama](#) et les récits des voyageurs, vous confirmera que vous avez choisi la bonne destination pour votre futur voyage. Il ne manquera plus que les billets d'avion et faire les valises !