



# Que faire au Panama ? On fait un point

Dernière mise à jour le 07/09/2023

Activités pour tous les goûts et tous les âges, selon votre budget et la période de votre visite.

*En bref : En voyage au Panama, le plus difficile sera de faire vos choix. Toute l'année et dans toutes les régions, il sera possible de prévoir des activités et excursions. Le Panama est un pays riche en découvertes et enseignements !*

Le Panama est un pays qui surprend tant sa palette **d'activités est riche !**

De par sa géographie, ouvert sur les deux océans, bordé par le Costa Rica et la Colombie, le Panama offre environ 3 000 km de côtes et une **grande variété de climats**. Son écosystème très riche, ses paysages et atmosphères contrastés : entre chaîne montagneuse et fraîcheur des sommets et jungle profonde et humide. Des archipels coralliens aux plages sauvages bordées de mangroves à la végétation luxuriante, il y a [des activités pour tous les goûts](#).

Vous vous posez la question que faire au Panama ? Nous faisons un point sur ces quelques lignes.

## Que faire sur les archipels paradisiaques côté Caraïbes ?

Dans la mer des Caraïbes qui borde tout le littoral nord du Panama, vous **rejoindrez l'archipel de Bocas del Toro** à l'extrême nord-ouest du pays, ou l'archipel des San Blas au nord-est. Entre les deux, la côte est encore très sauvage est difficilement accessible.

### L'archipel de Bocas Del Toro

Composé de plusieurs îles, Isla Colón en est la principale. Accueillant la majorité de ses habitants, elle est aussi la seule île de l'archipel qui dispose d'une route et d'[un aéroport](#).

Touristique (vous comprendrez rapidement pourquoi) et réputé des surfeurs, l'archipel de Bocas del Toro est réparti sur 400 km<sup>2</sup> et comprend, en plus des dizaines d'îles, le parc national de Bastimentos (situé sur l'île du même nom). Isla Bastimentos est un véritable sanctuaire marin et d'une nature généreuse sur terre. Composé d'une jungle incroyable, de plages de sable blanc et de récifs coralliens où les voyageurs et amateurs de [plongée sous-marine](#) iront admirer ces fonds exceptionnels.



**En famille**, en couple ou seul, retrouvez [les incontournables de Bocas del Toro](#) pour ne rien rater et réussir au mieux votre voyage



!

## L'archipel de San Blas

Les îles [San Blas](#) du Panama, inéluctable chapelet de 370 îlots coralliens habités par la communauté amérindienne Kuna Yala, constituent la partie ouest de la Comarca de [San Blas](#). Celle-ci est un territoire autonome du Panama géré par ladite population indigène.



Vous êtes plutôt farniente sous une touffe de cocotiers, sur de belles plages de sable blanc et snorkeling en eaux turquoise ? Privilégiez alors **un tourisme solidaire** pour supporter les Kunas.

Ou souhaitez-vous mettre davantage l'accent sur la rencontre et le partage de la culture kuna ?

Nettement **moins touristique** et **plus authentique**, accessible seulement en avion, vous pouvez aller en immersion dans un village de [Kunas](#). Vous y découvrirez leur culture, partagerez des moments inoubliables et profiterez du paysage.

Entre jungle et mer des Caraïbes, on vous explique tout du [déroulement](#) si cette expérience vous intéresse.

## Que faire côté Pacifique ?

Côté sud, le Panama baigne ses côtes dans l'océan Pacifique.

[Punta Chame](#) est un des spots les plus populaires du Panama pour pratiquer le kitesurf notamment.

En continuant, une succession de plages (pas toutes accessibles facilement) se suivent : Playa Gorgona, Playa [Coronado](#), Playa San Carlos, Playa Farallón, [Playa Blanca](#), et beaucoup d'autres. Victimes de leur succès, elles voient des hôtels « resorts » avec formules tout inclus et autres édifices pousser comme des champignons. Mais pas que, rassurez-vous !

Bon Plan

L'[aéroport de Río Hato](#), connecté avec le Canada et qui offre des vols directs pour une arrivée presque les pieds dans l'eau ou la possibilité de partir à la découverte du Panama avec votre [voiture de location](#).

Encore de nombreuses [plages désertes](#) où seules quelques écoles de surf sont présentes, des petits bed & breakfasts très agréables pour une étape dans votre road trip. Vous profiterez des larges plages de sable fin.



En continuant votre route, la grande péninsule d'Azuero est parsemée de villages panaméens traditionnels qui éveilleront votre curiosité, sans oublier les très belles plages et les îles entre Pedasí et Cambutal. Playa Venao étant la plus connue des **amateurs de surf** entre le parc national de Sarigua et celui de Cerro Hoya.

Si [le surf](#) vous plaît, le Panama vous surprendra !

Le surf se pratique également sur Santa Catalina, qui est aussi le point de départ pour le **parc national de Coiba**.

L'île Coiba est la plus grande du Panama. Vous pouvez très facilement vous rendre à Santa Catalina en voiture (prendre direction Soná). De là, il vous restera 1 heure de [conduite](#).



Cette île, qui fait partie du parc national marin du même nom, est couverte de **végétation primaire**, de mangroves et de récifs coralliens, et sert de refuge à de nombreuses espèces marines. Au large, muni simplement de **masque et tuba**, vous pourrez observer dans ce patrimoine mondial de l'UNESCO des requins-baleines (selon la saison) et beaucoup d'autres animaux marins (raies, tortues, requins etc.).

Coiba fait partie des **sites incontournables** pour les plongeurs et les amateurs de snorkeling, et les retours partagés des voyageurs sur le [Blog ToutPanama](#) sont toujours agréables à lire.



Un peu plus au nord du golfe de Chiriquí, au large des côtes de [Boca Chica](#), profitez des **îles sauvages**. Suivant les époques de l'année, observez le spectacle des [baleines à bosse](#) ou naviguez entre les mangroves, découvrez la faune et la flore du coin ou encore pratiquez [la pêche](#) en pleine mer.

Ces îles préservées sont aussi le refuge de plusieurs colonies d'oiseaux et de certaines espèces de tortues.

## Le centre du pays et ses parcs nationaux

### Volcan Barú, El Valle, Santa Fe

Le centre du pays est encore peu développé, mis à part la région montagneuse de Chiriquí pour une ascension du [volcan Barú](#) ou pour une tasse de [Geisha](#) par exemple.

Les deux villages au pied du volcan Barú matérialisent les départs des deux différentes façons d'aborder l'ascension : les randonnées et/ou [le 4x4 depuis Boquete](#) et seulement en randonnée depuis le village El Volcán. L'équipe ToutPanama, vous explique tout en assistant au [briefing gratuit](#). Connue pour son climat généreux, la [région de Chiriquí](#) est le grenier du Panama et alimente la capitale en fruits et légumes.

Visitez les terres fertiles de [café](#) internationalement connues pour le commerce du Geisha (plusieurs fois élu meilleur café du monde) dont les lots sont vendus sur place. N'oubliez pas de réaliser de belles randonnées – soit par vous-même, soit avec un guide local – comme le sentier des quetzals ou les 3 cascades pour ne citer qu'elles.

A seulement 2 heures en voiture de la capitale et nichée dans le cratère d'un volcan endormi, la petite région de [El Valle de Antón](#) offre des **activités nature et découverte**. Ce village entouré de sentiers sur des crêtes spectaculaires pour des [randonnées de tous les niveaux](#), est un vrai havre de paix. Non loin, la laguna de San Carlos ou encore les environs de Penonomé sont aussi très agréables à découvrir lors d'un voyage au Panama.

Santa Fe, qui commence à faire sa place dans les destinations touristiques préférées des voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama, offre des **paysages oubliés** en pleine campagne panaméenne. Laissez-vous guider pendant des [balades à cheval](#) ou en kayak au travers des fleuves se jetant dans la mer des Caraïbes et profitez des cascades parmi les plus belles du pays aux



alentours de Santa Fe. Un véhicule sera nécessaire pour se rendre sur les points de départs des randonnées.

## Le Darién

Pendant ses vacances, on peut également aller à la **rencontre des tribus indigènes Emberá/Wounaan** situées dans la province du [Darién](#) au beau milieu de la **jungle primaire** limitrophe avec la Colombie. Le transport dans le Darién se fait par voie fluviale à bord de petites barques. Demandez un [appel](#) à l'équipe ToutPanama, c'est gratuit et on vous expliquera tout pour **cette expérience unique**.



## Panama City et ses alentours

[Panama City](#), capitale tropicale, s'étire sur la partie sud du pays donnant sur l'océan Pacifique. Passage obligé et recommandé de votre programme au Panama. Le centre se visite très bien à pied, taxi ou transport en commun, de [Casco Viejo](#) à la ville moderne en passant par la Cinta Costera ou encore les divers [centres commerciaux](#).

Panama City, c'est aussi une place stratégique pour **visiter ses alentours** à bord de sa [voiture de location](#). Rejoignez facilement Gamboa, le lac Gatún et le parc national de Soberanía pour en apprécier la forêt tropicale, ou encore celui de Chagres pour aller à la rencontre de la communauté indigène Emberá.



Les Caraïbes sont déjà très proches, partez explorer [Portobelo](#) sur les traces du célèbre pirate [Henry Morgan](#) ou encore vous relaxer à la plage sur Isla Mamey ou [Isla Grande](#).

Le Panama constitue une destination à part entière, phare de l'écotourisme en Amérique centrale : c'est un réel paradis vert à explorer !