



Quelle plage choisir au Panama ?

Dernière mise à jour le 07/09/2023

Avec le large panel, difficile de donner la plus belle du Panama. Voici une sélection faite par le Réseau Solidaire ToutPanama et ses voyageurs.

En bref : Avec la mer des Caraïbes sur tout le littoral nord, l'océan Pacifique sur tout le littoral sud, ses rangées de cocotiers et grandes étendues de sable fin, sans compter ses archipels... Le Panama possède des plages pour tous les goûts et toutes les activités.

Ce petit pays d'Amérique centrale, situé entre le Costa Rica et la Colombie, bordé d'un côté de l'océan Pacifique et de l'autre côté de la mer des Caraïbes, possède des **plages aux multiples facettes**. Des plages sauvages et vastes, d'autres idéales pour le farniente ou encore des plages aux eaux turquoise et au sable blanc, le Panama est exagérément riche !

Les lister n'aurait pas de sens, il y en a tellement. Vous dire « voici les meilleures plages » serait hautain. Voici simplement la sélection du Réseau Solidaire ToutPanama que vous pouvez ajouter à votre « to do list » Panama – les plus secrètes, nous les partageons en [briefing avec l'équipe](#) uniquement.

Top 3 : quand plage au Panama rime avec farniente

Si pour vous la plage c'est plutôt bronzette, sieste et bouquinage, voici 3 endroits à proximité de la capitale Panama City qui n'attendent que vous !

Playa Cacique

A seulement 2 heures de ferry de Panama City ou une trentaine de minutes d'avion depuis l'[aéroport d'Albrook](#), Playa Cacique est située sur l'**île de Contadora** appartenant à l'archipel de Las Perlas. Sauvage, vaste, sa grande étendue de sable vous permettra de passer un moment reposant. L'eau d'un bleu-vert, ses rochers sculptés par les vagues et le ballet des pélicans compléteront le décor.

Depuis le débarcadère, vous pourrez vous y rendre à pied (environ 20 minutes de marche) ou profitez des petites voiturettes de golf pour arriver sur cette magnifique plage.





Playa Larga

Nombreuses sont les plages du Panama et à travers le monde qui se nomment « Playa Larga ». La plage retenue sera celle d'**Isla Saboga** (non Isla Taboga). Cette île appartient également aux îles de Las Perlas, tout comme [Contadora](#). Vous pouvez rejoindre Saboga uniquement par le ferry.

Pour vous y rendre, il faudra traverser l'île à pied. Demandez aux locaux l'entrée du chemin qui commence au sein du village de Saboga, vous continuerez une vingtaine de minutes à travers la jungle pour arriver sur cette plage et enfin vous prélasser. Très peu touristique, océan à perte de vue, cette plage sauvage est idéale pour y passer un moment et la balade pour y accéder vous pimentera la journée.



Bon à savoir

Le ferry pour vous rendre sur l'archipel de Las Perlas propose également des day trips (aller/retour possible sur une journée). Vous partez tôt le matin (vers 7h) et revenez sur Panama City en fin d'après-midi (vers 17h).

Playa Farallón

A 2 heures de voiture de Panama City, juste à côté de [Playa Blanca](#), se trouve Playa Farallón. Une plage nettement moins touristique que sa voisine, vous ne trouverez pas ces grands resorts en bord de mer. Farallón est avant tout tournée vers la pêche puis le tourisme. Des petits hôtels et bed and breakfasts sont présents sur place, quelques restaurants, mais surtout une grande et belle plage de sable. Vous pourrez vous balader les pieds dans l'eau, vous rafraîchir (attention aux courants parfois dangereux) et vous aurez la place de mettre vos serviettes sans être les uns sur les autres. Le temps d'une étape ou d'un court séjour, Farallón constitue un lieu idéal pour un début ou une fin de voyage au Panama.



Top 3 des plages de surf

Si vous ne le saviez pas, le Panama c'est aussi une excellente destination pour [pratiquer le surf](#). Débutant ou confirmé, Pacifique ou Caraïbes, **chacun y trouvera sa vague** !

Playa Venao

Certainement une des plages les plus connues du pays pour son spot de surf, sa proximité de Pedasí et Isla Iguana, mais aussi ses quelques festivals au cours de l'année, attirent Panaméens et voyageurs.

Location de matériel sur place, hôtels, restaurants et une grande plage en forme de lune où **viennent dérouler de belles vagues propres** et en série. Les spécialistes apprécieront ! Selon les conditions climatiques, cette plage peut être un bon spot pour s'initier et se perfectionner. Il faudra compter en voiture pas loin de 6 heures pour rejoindre Playa Venao en provenance de Panama City. Inutile de préciser que [ça fait beaucoup de route](#) pour y aller à la journée.



Playa Bluff

Surfeur ou non, c'est une des plages à découvrir au sein de l'archipel de Bocas del Toro.

Une mer souvent agitée sur cette plage d'Isla Colón pour s'y baigner mais **parfaite pour les surfeurs expérimentés**. Son eau turquoise, sa jungle à proximité, un décor paradisiaque pour profiter au maximum des vagues.

Vous trouverez à Bocas del Toro de nombreux spots de surf pour tous les niveaux mais aussi [de nombreuses plages paradisiaques et bien plus](#).

Playa Estero

Direction **Santa Catalina**, place mondialement reconnue pour le surf, recevant compétitions nationales et internationales. Comptez environ [6 heures de route en voiture](#) depuis Panama City pour rejoindre le village de Santa Catalina. Sur place, divers hôtels, restaurants et surf shops (bien souvent au sein même des petits hôtels) pour vous recevoir et louer votre matériel.

Et si vous aimez la plongée et le snorkeling, ne manquez surtout pas la découverte du [parc national de Coiba](#).





Top 3 des plages type carte postale

Vous savez ? La plage de sable fin, blanc et brûlant ; celle qui est bordée d'une végétation luxuriante où avant de poser sa serviette, on regarde si une coco ne pourrait pas venir nous tomber dessus ; celle dont la mer turquoise est tellement turquoise que l'on se demande si c'est bien sa couleur ; celle qui généralement vous offre un fond marin toujours plein de vie... c'est celle-ci la plage type carte postale !

Les San Blas

Ce n'est pas une petite plage, [les San Blas](#), mais des petites plages ou plutôt des îles. Comment évoquer des plages paradisiaques sans parler des San Blas ?

Un endroit unique au monde, 370 îles et îlots de rêve à seulement 2 h 30 de Panama City. A la journée ou sur un séjour plus long, découvrez cet archipel dont **les panoramas sont à couper le souffle**. Crème solaire, lycra, masque et tuba sont de rigueur. Le reste, la nature vous l'offre !



Playa Ejecutiva

En ferry ou en avion, rejoignez l'île de Contadora le temps d'une journée ou d'un séjour un peu plus long. Profitez de ses plages toutes plus belles les unes que les autres et notamment **Playa Ejecutiva**. Environ 30 minutes de marche (ou quelques minutes en voiturette de golf) vous séparent de Playa Larga à laquelle vous laissera le ferry.

Playa Ejecutiva est une plage de sable blanc, calme, sauvage comme le veulent les îles du Pacifique. Un endroit qui ne vous laissera pas indifférent !

Playa Estrella

Également dans les Caraïbes, et plus précisément sur Isla Colón dans [l'archipel de Bocas del Toro](#). Une plage fréquentée de tous ou presque pour une simple et bonne raison : sa beauté !

Ici, mer limpide et calme, cocotiers, étoiles de mer sous l'eau (oui, sous l'eau, on ne les sort pas pour la photo !) et mangroves à l'horizon. Quelques bars et snacks sur place pour vous restaurer, un endroit idéal pour une journée plage entre amis ou en famille.

Pour s'y rendre, c'est facile, minibus et taxis font la navette régulièrement depuis le centre de l'île (environ 40 minutes de



transport). Pour les plus sportifs, le vélo est une option aussi.



Une sélection de plages selon certains critères réalisés grâce aux voyageurs et l'équipe du Réseau Solidaire ToutPanama. Si vous souhaitez **plus d'informations, de lieux secrets et de conseils**, c'est (très) facile : participez à notre [traditionnel briefing](#) sur Panama City, tous les matins, la bonne humeur et les bons plans rythment cette rencontre. On vous attend !