



Santa Fe au Panama : pourquoi l'ajouter à votre itinéraire ?

Dernière mise à jour le 07/05/2025

La région de Santa Fe est un paradis pour les amoureux de la montagne, la nature et la campagne, loin des circuits classiques : c'est un Panama authentique. *En bref : Au cœur de la région de Veraguas, Santa Fe est un petit village de montagne où les amoureux de la nature, de la randonnée à cheval ou à pied seront ravis. La magnifique côte caraïbe n'est pas loin et encore totalement sauvage.*

A la lisière de la côte caraïbe et sur la cordillère Centrale, la ville de Santa Fe se situe dans le [Panama « profond »](#), rural et caféier. C'est une zone dotée d'une riche biodiversité qui plaira aux amoureux de la nature et du typique. On vous y emmène.

La région de Veraguas

C'est la seule région connectée avec les deux océans : la côte caraïbe et l'océan Pacifique.

D'un côté, le [parc national Coiba](#) est à l'extrême sud de la région, sur la côte pacifique, face à Santa Catalina. De l'autre, le parc national Santa Fe, bordant les plages de l'océan Atlantique. Du nord au sud et d'est en ouest, **dépaysement garanti !**

En allant ou en revenant de Bocas del Toro, ou bien même de Chiriquí, vous passerez dans la région assez rurale de Santa Fe, destination locale pour le camping, les balades en famille et autres visites. Certains y trouveront des similitudes avec la région de Boquete, mais Santa Fe est beaucoup moins fréquentée par les voyageurs. Le tourisme est encore discret (pour le moment...). Il y a moins d'une dizaine d'[hôtels](#), idéal pour des petits B&B et logements chez l'habitant.

Si vous n'êtes pas du style à loger dans de gros resorts, les petits **logements familiaux** de Santa Fe vous plairont : c'est une région en plein essor, encore hors des sentiers battus.

Si vous voyagez en bus, vous serez limité dans vos découvertes, un [véhicule type SUV ou 4x4](#) reste indispensable pour visiter cette région et en apprécier les paysages. Une nouvelle route longe la côte sauvage au nord et vous permet d'accéder au village de Calovebora. Un très beau trajet que vous pouvez faire dans la journée en partant tôt le matin. Une fois arrivée sur la côte Caraïbes, les options sont peu nombreuses, le pique-nique peut-être nécessaire !



Le parc national de Santa Fe a été créé en 2001 et protège de nombreuses espèces endémiques (orchidées, colibris ardents, tapirs, arbres) sur 72 636 hectares de forêt tropicale appartenant à la cordillère Centrale panaméenne. Le parc est partagé entre les districts de Santa Fe, Calobre et la comarque [Ngöbe-Buglé](#), s'étendant jusqu'aux provinces de Colón et Coclé. C'est un site identifié comme d'importance écologique pour la **conservation des écosystèmes** et de la **biodiversité panaméenne**, mais aussi une source d'eau nécessaire aux communautés et industries aux alentours. Plusieurs sentiers de randonnées permettent de le visiter. Ceci dit, ne vous aventurez pas sans demander aux locaux sur place, les sentiers balisés ne sont pas si présents que ça ([la balade à cheval](#) est aussi très appréciée). Ce parc naturel est doté de **belles cascades** qui récompensent les efforts de la marche. Si vous le souhaitez, des excursions en kayak permettent d'observer la nature depuis un autre point de vue et même rejoindre les Caraïbes. Peut-être l'une des plus belles excursions pour les « aventuriers ». Aussi, une des attractions possibles est de descendre la rivière en bouée, une « balade facile » !

La réserve naturelle La Yeguada permet, elle aussi, de faire des **randonnées à pied** ou même en VTT et d'observer des animaux. De [belles cascades](#) sont accessibles et des rivières pour vous rafraîchir.



Bon à savoir

A une heure de Santa Fe en voiture, direction Santiago, le centre du pays, vous pouvez visiter le village de San Francisco et son atypique petite église baroque du XVII^{ème} avec son intérieur tout en bois (charpente, autel, statues ...).

Balades et activités « nature » à Santa Fe

La région de Santa Fe est une région très intéressante des points de vue culturel et environnemental. Fondée en 1559, elle était autrefois un centre minier d'importance. On y trouve notamment des pétroglyphes, témoignage des populations préhispaniques.

Parmi nombreux sentiers de la zone, il est possible d'accéder aux ruines des mines d'or de Cocuyo abandonnées en 1940 au fin fond de la jungle via le sentier de Chilagre. Le sentier traverse une zone de café pour s'enfoncer dans la jungle en suivant le cours de la rivière Santa María. Il est assez bien défini mais il est



recommandé de prendre un guide pour [cette randonnée](#) de niveau modéré.

L'équipe ToutPanama peut vous conseiller des guides tant pour les randonnées à pied, dont les sentiers ne sont pas toujours très bien délimités et pour voir un maximum d'animaux, que pour les balades à cheval.

Ce village de montagne, où les populations indigènes sont très présentes, est un **coup de cœur des voyageurs** du Réseau Solidaire ToutPanama. Plusieurs sentiers de randonnée donnent accès à de superbes balades dont l'ascension du **Cerro Tute** qui culmine à 1 050 mètres d'altitude. Le sentier est assez large et bien délimité, mais attention aux roches glissantes sur les 100 derniers mètres. Il faut compter 6h aller-retour depuis Santa Fe.

Le **Cerro Mariposa** (papillon en espagnol) est à côté du Cerro Tute et porte bien son nom du fait de la faune et de la flore intenses dues au climat tropical que l'on y trouve. On peut y observer notamment des grenouilles, des fourmis, des tas d'oiseaux (nocturnes ou diurnes, les randonneurs apprécieront). Quand le ciel est dégagé, ce qui est compliqué dans cette forêt de nuages, on peut y voir la mer des Caraïbes comme le Pacifique.



Le **sentier de Los Tucanes** (toucans en espagnol) permet également d'accéder au Cerro Tute. Il est parallèle à la limite du parc national Santa Fe. On peut souvent y observer le toucan au bec arc-en-ciel. Le sentier est assez plat et donc facile à parcourir et est doté de la même végétation luxuriante que le parc. Le sentier termine au bout de 2 km dans le petit village de La Piquera. Une fois au bout, trois options s'offrent à vous : revenir à Alto de Piedra, descendre à gauche sur 5 km pour rejoindre Santa Fe via dessentiers ruraux et un panorama sur la vallée du río Santa María, ou partir à droite et gravir le Cerro Tute sur 6 km. Ces sentiers ne sont pas dans la forêt, prévoyez de l'eau et de quoi vous protéger du soleil.

Un panorama de Santa Fe et ses environs qui vous plaira si vous aimez la rando, les cascades, les villages authentiques du Panama et les circuits en dehors des routes communes. **Restez prudent lors de vos promenades**, l'équipe ToutPanama pourra vous partager lors du [briefing](#) des guides locaux compétents pour profiter en toute sécurité.

