



Surf au Panama : une destination privilégiée au potentiel encore peu connu

Dernière mise à jour le 07/09/2023

Le Panama, ouvert à la fois sur le Pacifique et l'Atlantique est une destination de choix pour les surfeurs qui veulent se faire plaisir, débutants ou experts.

En bref : Le Panama est une destination surf par excellence, des spots côté Pacifique comme côté Caraïbes. On y surfe toute l'année avec des vagues pour tous les niveaux !

Vous cherchez votre nouvelle destination pour un surf trip ? Vous vous demandez si vous pourrez profiter de votre voyage au Panama pour prendre quelques vagues ? Vous voulez apprendre à surfer ?

Et bien oui ! Le Panama offre de **très bons spots de surf**, pour tous les niveaux, et ce dans un **cadre sauvage** et loin du tourisme de masse. Océan Pacifique ou mer des Caraïbes, on enfle la combi et c'est parti !

Pourquoi choisir le surf au Panama ?

Une nature préservée pour un cadre de folie !

Loin d'être une « usine à surf », le Panama a l'avantage d'être un paradis tropical encore assez **peu connu** pour ses spots de surf (pourtant très bons), ce qui en fait une destination privilégiée si on veut profiter des belles vagues en toute **tranquillité** (pas besoin de faire la queue !). Que vous vouliez organiser un surf trip en parcourant le Panama ou juste louer une planche pour profiter de la journée, le Panama offre de **belles plages sauvages** et **peu fréquentées**, parfaites pour vous faire plaisir. C'est aussi l'occasion de découvrir le pays à la recherche du meilleur sport !

Bon à savoir

Avant de se lancer à l'eau, on n'oublie pas que les UVs au Panama sont très élevés ! Vingt minutes d'exposition ici ont le même effet qu'une heure et demie en France (et on en prend 3 fois plus vite dans l'eau). Donc pensez à bien prévoir la crème solaire (indice 50, minimum) et si vous avez un lycra c'est encore mieux (l'eau est chaude ici, mais moins que vous après un bon coup de soleil).

Des spots de qualité pour tous les niveaux

Si vous voulez prendre vos **premières vagues** pendant vos vacances au Panama, il y a des **écoles de surf** un peu partout dans le pays où vous pouvez prendre des **cours de surf** pour environ 30 USD de l'heure. Il y a pas mal de spots pour débutants en surf au Panama, et honnêtement, on ne pourrait pas rêver meilleur endroit pour apprendre à surfer ou se perfectionner ! Vagues bien formées (ce ne sont pas les vagues écrasées de la Bretagne... désolé, les Bretons), pas trop de monde et des moniteurs trop sympas. Idéal pour apprendre le surf !

Pour les surfeurs **plus expérimentés** qui n'ont pas besoin de cours (ou les autodidactes de la mousse), vous pouvez **louer une planche de surf** pour environ 20 USD la journée ou tout simplement venir avec votre propre board. A noter qu'il y a des plages vraiment sauvages où vous ne trouverez pas de surf shop ou d'école de surf, pensez à venir avec déjà la planche sous le bras !



*Si vous louez un véhicule, n'hésitez pas à préciser à l'équipe de ToutPanama que vous avez besoin de **sangles de surf**, on vous les prête gratuitement. Les loueurs ne proposent malheureusement plus de rack de leur côté.*



Kitesurf et wakeboard ?



Là encore, vous allez avoir de quoi faire ! En venant à la bonne période et en allant à la découverte des bons endroits, on peut vraiment se faire plaisir niveau glisse au Panama.

Pour le **kitesurf**, beaucoup d'options vraiment sympas au Panama ! Super spot du côté de **Punta Chame** (environ 1h30 au sud-ouest de Panama City) qui a notamment accueilli la première étape freestyle du PKRA en 2014. Si vous avez votre matériel, possibilité de faire du kitesurf vers **Isla Cañas** ou **Isla Taborcillo**.

Pour ceux qui ont déjà fait leurs recherches et qui seraient tentés d'aller mouiller leur planche du côté des [îles San Blas](#), la pratique du surf et du kitesurf (et de la plongée bouteille) est interdite afin de préserver cet espace naturel unique.

Pas vraiment de possibilité en ce qui concerne le **wakeboard** (à moins de trouver un bateau et d'avoir son propre matos).

Quand surfer au Panama ?

Première chose à retenir, la [météo](#) au Panama est aussi facile à prévoir que le soleil en Bretagne ! (promis, c'est la dernière fois !). Le pays est composé de plusieurs **microclimats** différents, notamment entre les côtes pacifique et caraïbe, qui rendent difficiles les estimations.

De manière générale :

- **Du côté Pacifique**, on observe des vents plus légers pendant la saison sèche (de mi-novembre à mi-avril), donc – vous l'aurez compris – ce n'est pas la folie niveau vagues (bien que de belles journées viendront me contredire)...On préfère donc la période **entre avril et novembre** avec des vents offshore (qui viennent du large) toute la journée et des houles régulières venant du sud-ouest.
- **Du côté Caraïbes**, c'est l'inverse ! La meilleure période pour surfer est **de décembre à mars**, en plein dans la saison sèche, puis entre **juin et août**. Sur le reste de l'année, la houle est régulière, ce qui permet de surfer à peu près toute l'année (mais septembre et octobre plutôt plat quand même...idéal pour la [plongée](#) avec une visibilité généralement très bonne !).

Au niveau de **l'affluence**, les plages du Panama ne sont jamais surpeuplées. Cependant, si vous voulez être vraiment tranquille, évitez quand même les périodes de **vacances** comme la **Semana Santa** (Pâques) ainsi que les **vacances de Noël** et du **Nouvel An**, et plus généralement les week-ends. Quelques spots sont aussi plus fréquentés que d'autres comme celui de **Santa Catalina** ou encore **Venao**, les plus connus au Panama.

Petit guide des meilleurs spots de surf du Panama

Bon, on est d'accord, généralement on évite de donner ses meilleurs spots... Mais ça reste entre nous ! Et puis le but ici n'est pas de faire une liste exhaustive, mais de vous indiquer **les coins les plus sympas** suivant votre niveau de surf, histoire que vous puissiez profiter un max de tout ce que le Panama a à offrir niveau glisse !

Côté Pacifique

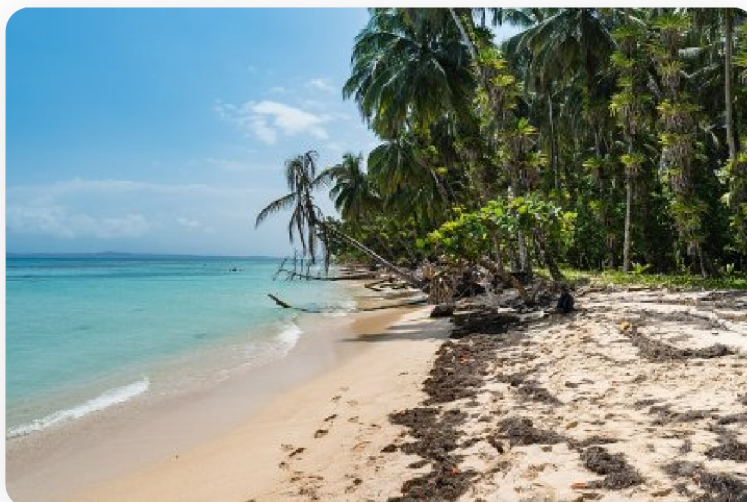


Le spot le plus connu du côté Pacifique est sans aucun doute **Santa Catalina**, avec des breaks à la fois pour les débutants et pour les plus confirmés. Ça n'empêche pas qu'il y ait (vraiment) un **très grand nombre de spots de qualité** tout le long de la côte Pacifique, à vous de trouver le spot de surf qui vous convient !

Pour ceux qui commencent, on peut aller du côté de **Punta Chame**, la **péninsule d'Azuero** (Playa Venao ou Guanico), **Santa Catalina** (Playa Estero) ou dans la province de **Chiriquí** (Las Lajas).

Pour les surfeurs et surfeuses plus confirmés ou les experts, ce sera plus du côté de la péninsule d'Azuero sur **Pedasí**, **Cambutal**, **Morrillo** ou vers « **La Punta** » à Santa Catalina.

Côté Caraïbes



Côté Caraïbes, les spots les plus connus (et accessibles) se trouvent sur les îles de **Bocas del Toro**, **Bastimentos** et **Carenero**. Elles sont toutes dans le même archipel au nord-ouest du pays. Il y en a pour tous les niveaux et tous les styles de breaks : reef break, point break, sandbar.

Les autres sites du côté Caraïbes sont un peu moins facilement accessibles, on peut quand même noter pour les plus confirmés l'**Isla Colón** avec **Paunch** (reef break), **Dumper** et **Playa Bluff** pour les surfeurs confirmés. Les vagues cassent tardivement sur la rive mais « quand les conditions sont bonnes, c'est un régal », dixit retour de voyageur du Réseau Solidaire ToutPanama.

Vous l'aurez compris, que vous soyez venu au Panama spécialement pour le surf ou non, vous aurez de quoi vous faire plaisir avec une variété de spots et de styles, aussi bien pour les débutants que pour les experts. Et le tout dans un cadre magnifique ! On pense aussi à ceux qui vont rester sur la plage pendant que vous vous éclatez dans l'eau.

Et pour occuper les parents ou le copain qui ne surfent pas, il y a un tas d'autres activités nautiques sympas à faire au Panama



(snorkeling, paddle, plongée...) ! On vous invite à regarder dans la liste [des activités du Réseau Solidaire ToutPanama](#) qui regroupe pas mal d'activités « coup de cœur » des voyageurs et avec lesquelles on a décidé de travailler.