

lonely planet

Panamá

**Le Parque
Nacional
Coiba**

**La ferveur du
carnaval**

**Les plus beaux
spots de surf**



Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage



Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



Panamá



**Rosie Bell, Ryan Ver Berkmoes, Alex Egerton,
Jen Ruiz, Jesse Scott**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici.....	4
Carte du Panamá.....	6
Expériences incontournables.....	8
Villes et régions.....	18
Itinéraires.....	20
Quand partir.....	26
Avant de partir.....	28
L'art de choisir un panama.....	30
À table !.....	31
Activités de plein air.....	34

Sur la route

Ville de Panamá	40
S'orienter.....	42
Planifier son séjour.....	44
Amador et Isla Taboga.....	46
Le Centro Natural.....	
Punta Culebra.....	53
Casco Viejo.....	54
El Cangrejo.....	60
Notre sélection pour dormir.....	65
Province de Panamá	67
S'orienter.....	68
Planifier son séjour.....	69
Zona del Canal.....	70
Environs de la Zona del Canal.....	79
Archipiélago de las Perlas.....	82
Notre sélection pour dormir.....	85

Province de Coclé	86
S'orienter.....	88
Planifier son séjour.....	89
El Valle.....	90
Penonomé.....	96
Environs de Penonomé.....	99
Notre sélection pour dormir.....	103

Península de Azuero	105
S'orienter.....	106
Préparer son séjour.....	107
Chitré.....	108
Environs de Chitré.....	111
Playa Venao.....	114
Environs de Playa Venao.....	118
Cambutal.....	120
Notre sélection pour dormir.....	123

Province de Veraguas	124
S'orienter.....	126
Planifier son séjour.....	127
Santa Catalina.....	128
Parque Nacional Coiba.....	134
Environs de Santa Catalina.....	139
Santa Fé.....	141
Environs de Santa Fé.....	145
Sunset Coast.....	146
Notre sélection pour dormir.....	149

Province du Chiriquí	151
S'orienter.....	152
Planifier son séjour.....	153
Boquete.....	154
Environs de Boquete.....	158
Volcán.....	160
Environs de Volcán.....	162
David.....	166
Notre sélection pour dormir.....	169

Bocas del Toro	170
S'orienter.....	172
Planifier son séjour.....	173
Ville de Bocas del Toro.....	174
Ailleurs sur l'Isla Colón.....	185
Isla Carenero.....	188

Isla Bastimentos.....	193
Environs de l'Isla Bastimentos.....	198
Notre sélection pour dormir.....	201

Province de Colón	203
S'orienter.....	204
Planifier son séjour.....	205
Colón et San Lorenzo.....	206
Portobelo.....	212
Environs de Portobelo.....	216
Notre sélection pour dormir.....	219

Comarca de Guna Yala (San Blas)	220
S'orienter.....	222
Planifier son séjour.....	223
Cayos Limones.....	224
Environs des Cayos Limones.....	230
Río Sidra et Cayos Los Grullas.....	232
Notre sélection pour dormir.....	235

Province du Darién	237
S'orienter.....	238
Planifier son séjour.....	239
Yaviza et l'intérieur du Darién.....	240
Côte pacifique.....	246
Notre sélection pour dormir.....	249



Toucan



Ville de Bocas del Toro (p. 174)

Carnet pratique

Arriver au Panamá.....	252
Comment circuler.....	254
Argent.....	256
Hébergement.....	257
Avec des enfants.....	258
Santé et sécurité.....	259
Manger, boire et sortir.....	260
Voyage responsable.....	262
Voyageurs LGBTQI+.....	264
Voyage et handicap.....	265
Bon à savoir.....	267
Langue.....	268

Comprendre

Une histoire du Panamá en 15 Lieux.....	272
À la rencontre des panaméens.....	276
Fiesta de Corpus Christi	
Une fête intemporelle.....	278
Le brassage linguistique du Panamá.....	280
Les rythmes du reggaeton.....	282



Parque Nacional Coiba (p. 134)

PANAMÁ

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Les fondations de ma carrière d'écrivaine-voyageuse ont été posées le jour où j'ai ouvert un guide *Amérique centrale* de Lonely Planet. Le portrait qui y était fait du Panamá était si convaincant que j'ai fini par m'y installer durablement. Ce qui m'a définitivement conquise ? Embrasser le ciel depuis les toits de la ville de Panamá, les plats à base de produits de la mer de chefs renommés, un mélange culturel vibrant, des conversations multilingues, la chance de pouvoir plonger dans une eau paradisiaque n'importe quel jour de la semaine, et le fait de savoir que mon pays d'adoption a littéralement changé le monde grâce à son canal. Bien que l'isthme soit célèbre pour avoir permis le passage de personnes et de biens, je préfère m'attarder à ses frontières. Ceux qui font de même goûteront au frisson d'avoir cet extraordinaire mélange de plages et de montagnes à portée de main. Apportez votre maillot, votre appétit et votre esprit aventureux !

Rosie Bell

@TheBeachBell ; rosiebell.net

Rosie est une journaliste spécialisée dans les voyages, largement publiée, et l'autrice en chef de ce guide. Elle a rédigé les chapitres du Bocas del Toro et du Veraguas.



Mon expérience préférée : prendre le large, loin du réel, en explorant les sublimes paysages sous-marins du **Parque Nacional Coiba** (p. 134), parmi les scintillements de lumière, les poissons-anges étincelants, les tortues de mer, et bien d'autres.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux le Panamá.

A GAUCHE : ALFREDO MAIOREZ / SHUTTERSTOCK, JESSE SCOTT / LONELY PLANET



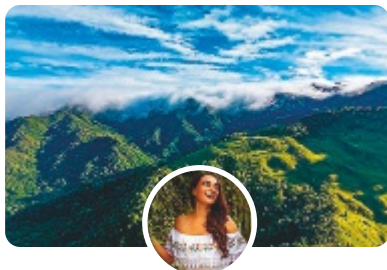
Le canal de **Panamá** (p. 70) est l'un de ces sites qu'il faut avoir vu au moins une fois dans sa vie. Commencez par en apprendre plus sur son histoire, entre tragédies humaines et intrigues internationales. Regardez ensuite le ballet des navires dans les écluses. Enfin, quittez le canal en bateau et observez les navires de près, dans un décor tropical intact et de toute beauté.

Ryan Ver Berkmoes

Bluesky : @ryanvb

Ryan Ver Berkmoes est auteur pour Lonely Planet depuis 1997. Il a rédigé les chapitres des provinces de Panamá et de Coclé.

A GAUCHE : FOTOSER9 / SHUTTERSTOCK, MAXIMILIAN STIMPEL / SHUTTERSTOCK



Rien n'est comparable au sommet du **Volcán Barú** (p. 158), le plus haut point du Panamá et le seul endroit au monde où l'on peut voir le soleil se lever sur le Pacifique et se coucher sur l'Atlantique. Le réveil à l'aube vaut la peine lorsqu'on se tient au-dessus des nuages, le regard tourné vers le paysage verdoyant du Chiriquí en buvant un délicieux chocolat chaud.

Jen Ruiz

@jenonajetplane

Ancienne avocate, Jen Ruiz est devenue une bloggeuse de voyage solo. Elle a rédigé les chapitres de la ville de Panamá et de la province du Chiriquí.



Quand on arrive dans l'archipel du **Guna Yala** (p. 220), on n'a qu'une envie, c'est y rester. Les centaines de petites îles cerclées de coraux forment à elles seules un paysage inoubliable ; mais si on ajoute à ça une culture autochtone captivante, on obtient une destination qui restera un moment fort de vos voyages.

Alex Egerton

X : @alexetravel

Journaliste vivant dans les montagnes de la Colombie, Alex se passionne pour l'Amérique latine et les Caraïbes. Il a rédigé les chapitres de la province de Colón et de la comarca de Guna Yala.



Là où l'Interamericana est brusquement interrompue à **Yaviza** (p. 240), se trouve un pont métallique suspendu. Il franchit le fleuve du Río Chucunaque en direction de la vaste jungle et offre un spectacle délicieusement chancelant : les chiens le traversent, les enfants s'y arrêtent, et les *piraguas* sillonnent le fleuve boueux jusque dans les moindres recoins du Darién.

Jesse Scott

@jesserobertscott

Jesse écrit sur les loisirs, la gastronomie et les voyages. Il a rédigé les chapitres de la Península de Azuero et de la province du Darién.



Isla Mamey

Île du Colón qui fascine, à raison, les excursionnistes (p. 217).

Ville de Panamá

Musées, bars, sites historiques : l'animation d'une capitale (p. 40).

El Valle

Venez pour les oiseaux, les cascades et la beauté sauvage (p. 90).

Isla Taboga

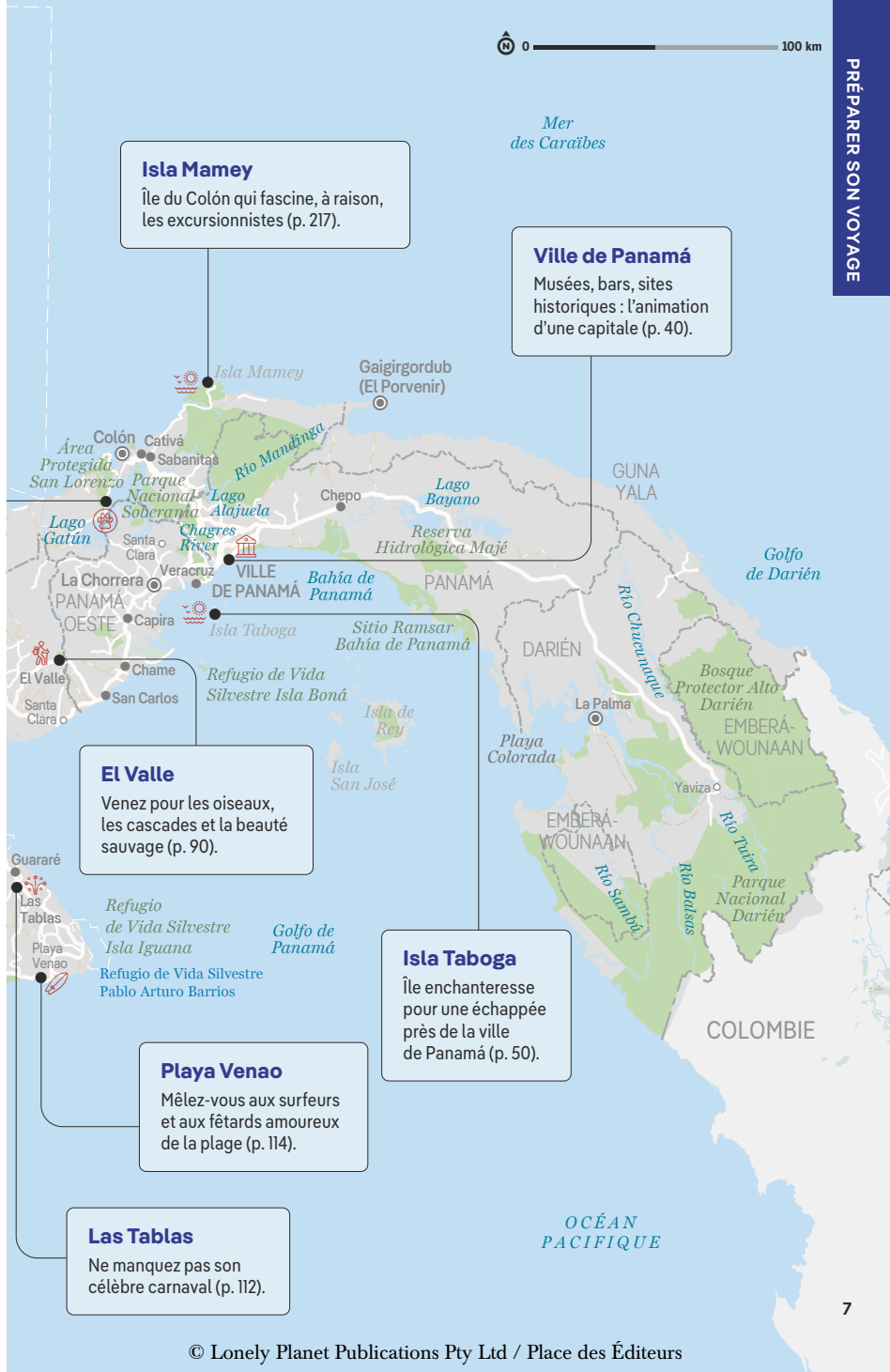
Île enchantée pour une échappée près de la ville de Panamá (p. 50).

Playa Venao

Mêlez-vous aux surfeurs et aux fêtards amoureux de la plage (p. 114).

Las Tablas

Ne manquez pas son célèbre carnaval (p. 112).





SUR LA PLAGE

Envie de palmiers inclinés ? De plages isolées ? D'archipels composés d'une mosaïque d'îles, toutes différentes ? De parcs marins difficiles d'accès où circulent mythes et légendes ? Pas de doute, le Panamá, cet isthme qui sépare deux immensités maritimes, l'océan Pacifique et la mer des Caraïbes, a matière à satisfaire toutes les envies balnéaires.

Ses côtes forment un paysage enchanteur, aux possibilités infinies pour les voyageurs en quête de bonheur, les pieds dans le sable.



**Snorkeling
de carte postale**

C'est pendant la saison sèche (de décembre à avril) que plongeurs et adeptes du snorkeling jouiront de la meilleure visibilité pour explorer les merveilleux fonds marins.



**Une baleine,
comme dans un conte**

Entre juin et octobre, on ne compte plus les endroits magnifiques pour observer la migration des baleines. Avec de grandes chances d'y apercevoir, aussi, dauphins et tortues de mer.



Hôtels sur la plage

Laissez le temps s'écouler et savourez la vue éblouissante depuis votre hébergement, les pieds dans le sable. À vous de choisir entre des boutiques-hôtels discrètement cachés, des complexes hôteliers "tout compris", des camps de surf minimalistes ou des auberges à l'ambiance débridée.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : SEAPHOTOART/SHUTTERSTOCK, RAFAEL DE GRACIA/SHUTTERSTOCK, SIMON DANNHAUER/SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

Ressentez la douceur du sable sous vos pieds sur les innombrables plages gorgées de soleil, bordées de cocotiers, de **1 Guna Yala** (p. 220).

Prenez une petite dose de surf et de sable sur l'**2 Isla Taboga** (p. 50), à quelques minutes de ferry de la ville de Panamá.

Admirez les légendaires **3 Cayos Zapatillas** (p. 199) de la province de Bocas del Toro, deux îlots qui préfigureraient les empreintes laissées par Dieu dans la mer.

Venez passer la journée ou une nuit en camping pour admirer le ciel étoilé sur l'**4 Isla Mamey** (p. 217) dans la province de Colón.

Découvrez **5 Playa Punta Chame** (p. 79), surprenant croissant de sable blanc, d'où la vue donne sur l'Isla Taboga et sur la ville de Panamá.



Ceviche de corvina



UN PARADIS POUR LES GOURMETS

La scène culinaire du Panamá est une célébration de saveurs issues d'une succession de "collisions" entre cuisines indigène, espagnole et africaine, parmi d'autres.

La *corvina* (maigre) rissole dans l'huile pendant que les bananes plantains se joignent à ce chœur croustillant. Les produits de la mer règnent en maîtres, du ceviche acidulé au poulpe fumé.

Éternel sancocho

Le plat national du Panamá est un bouillon à base de volaille, de tubercules et une bonne dose de coriandre. Il aurait la vertu de dissiper les maux des lendemains de fêtes.

Polyvalente hojaldra

Cette pâte frite est très populaire au petit déjeuner. Saupoudrée d'épices savoureuses ou sucrée à la cannelle, elle plaira à tous les palais.



NOTRE SÉLECTION

Faites un festin des grands classiques de la cuisine panaméenne à **1 El Trapiche** (p. 60), Via Argentina, dans la ville de Panamá.

Foncez sur la cuisine afro-caribéenne du Panamá à la **2 Casa Congo** (p. 214), une table sans chichis de Portobelo. Côté épices, on vous sort le grand jeu.

Offrez-vous une délicieuse cuisine aux accents panaméens et espagnols à **El Santuario**, l'un des cinq restaurants exceptionnels de l'**3 Hotel La Compañía** (p. 65) de Casco Viejo.

Régalez-vous de tous les merveilleux produits de la mer chez **4 Bibi's on the Beach** (p. 188), une institution du front de mer de Bocas del Toro.

Ne repartez pas de ce pays sans avoir goûté au ceviche. Le **5 Mercado de Mariscos** (p. 57) dans la ville de Panamá est une bonne adresse à petits prix.



TRÉSORS DE LA CRÉATION



Outre les fresques de la ville de Panamá offertes au regard de tous, que l'on doit à des artistes locaux comme Rolo De Sedas et qui transforment les façades décaties en galeries d'art à ciel ouvert, au Panamá, vous êtes cordialement convié à pousser la porte des espaces dédiés à la création dans tout le pays. Sculpture, peinture, musique... l'art est ici une éducation culturelle, qui ne se contente pas d'être affiché sur les murs.

NOTRE SÉLECTION

Impossible de rester insensible au pôle d'art contemporain

1 **DiabloRosso** (p. 56) de la ville de Panamá où sont exposées les œuvres d'artistes panaméens.

Apprenez-en davantage sur l'héritage des Congos à travers des ateliers, de la sculpture sur bois et des expositions d'art afro-caribéen à la **2** **Galería de Arte Casa Congo** (p. 215) de Portobelo.

Découvrez l'histoire du canal de Panamá et ses retombées au **3** **centre d'accueil des visiteurs de Miraflores** (p. 71).

La vue sur l'ouvrage est panoramique. Des animateurs dispensent des commentaires très vivants sur les navires en transit.

Plongez dans l'incroyable biodiversité et histoire géologique du Panamá au **4** **Biomuseo** (p. 47), que l'on doit à l'architecte Frank Gehry.

Parcourez les rues de **5** **El Cangrejo** (p. 60), et immergez-vous dans

la scène artistique indépendante de la ville de Panamá le temps d'une promenade.



Accès dans les musées

De nombreux musées, dont le célèbre Biomuseo dessiné par Frank Gehry dans la ville de Panamá, sont fermés le lundi. Les visiteurs étrangers peuvent devoir payer un droit d'entrée légèrement supérieur à celui demandé aux habitants du pays.



Photo : demander le consentement

Demandez toujours leur accord aux artisans avant de prendre en photo leurs créations ou les œuvres exposées. Dans la région de Guna Yala, on peut vous demander de payer pour prendre en photo les *molas* (p. 57).



Multiculturalisme

L'art du Panamá reflète l'étonnant métissage ethnique du pays, où se mêlent des influences indigènes, africaines et latines pour nourrir une diversité qui va de délicates sculptures en bois et noix de tagua jusqu'à de flamboyants costumes et d'extraordinaires robes en dentelle, sans oublier la photographie et la peinture.



SUPERBES RANDONNÉES

Des promeneurs du dimanche aux montagnards aguerris, en passant par les acharnés du week-end, le Panamá accueille tous ceux qui ont envie de prendre de la hauteur. Le pays abonde en sentiers adaptés à tous les niveaux, qui traversent une diversité de paysages : forêts tropicales humides de la capitale, collines pittoresques, jungles accidentées et imprévisibles, forêts de nuages où la brume vous enveloppe. Vous souffrirez moins de l'humidité si votre randonnée coïncide avec la saison sèche.



Parcs nationaux

Le Panamá compte une douzaine de parcs nationaux qui vous feront vivre des sensations fortes, au milieu d'une canopée vert émeraude, où la mer rencontre la montagne.



Randonnées panoramiques

Pour vous hisser sur le Volcán Barú (photo : p. 158), faites-vous accompagner d'un guide certifié pour affronter l'ascension raide et longer des cratères aux flancs abrupts.



À la poursuite des cascades

Les forêts tropicales humides du pays renferment de puissantes chutes d'eau qui dévalent des parois pentues, couvertes de jungle, dans un milieu où les oiseaux et les singes hurleurs donnent de la voix.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : SUR UNE INSPIRATION DE MAPS/SHUTTERSTOCK, SHARIS K/GETTY IMAGES, CAVAN IMAGES - OFFSET/SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

Randonnez au milieu de paysages volcaniques sur le Sendero Los Quetzales du **1 Parque Nacional Volcán Barú** (p. 158) du Chiriquí.

Grimpez au sommet des 892 m de **2 La India Dormida** (p. 91) à El Valle (photo à l'extrême gauche), où la nature rencontre le mythe.

Partez en expédition vers de grandes cascades sauvages, et étonnamment sous-cotées, dans les environs de **3 Santa Fé** (p. 141), dans la province de Veraguas.

Dégourdissez vos jambes au **4 Parque Nacional Soberanía** (p. 76), cette forêt tropicale humide (195 km²), facile d'accès, qui s'étend d'un côté à l'autre de l'isthme.

Parcourez les sentiers boisés de **5 Playa Venao** (p. 114), à la recherche de singes et de paresseux, tout en profitant de la vue superbe.





À VOS PLANCHES

Les amateurs de surf et de sports aquatiques viennent du monde entier pour les vagues panaméennes ! D'autant plus que les deux côtes, caribéenne et pacifique, sont aussi fascinantes l'une que l'autre. De Veraguas à Bocas del Toro, toute séance de surf se déroule sur une toile de fond époustouflante, avec la garantie d'une eau à bonne température, toute l'année. Pas besoin de combinaison !



Paradis tropical

Vivez un rêve éveillé, en pratiquant le surf sur des plages enchanteresses, bordées de palmiers, sans avoir à jouer des coudes pour prendre son tour. Au Panamá, chacun a de la place pour surfer la vague à sa guise.



Camps de surf

Les débutants comme ceux qui souhaitent perfectionner leurs compétences auront de quoi faire dans les nombreux magasins de surf qui proposent des forfaits incluant l'hébergement et des cours de surf sur plusieurs jours, ainsi que des cours à la demande.



Grandes compétitions

Des compétitions internationales de surf comme l'ISA World Surfing Games et les Pan American Surfing Games se sont déroulées sur le littoral paradisiaque du Panamá.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : JOEL CABALLETT/GETTY IMAGES, ALFREDO MAQUEZ/SHUTTERSTOCK, ALFREDO MAQUEZ/SHUTTERSTOCK



NOTRE SÉLECTION

Rendez-vous dans la ville décontractée de **1 Santa Catalina** (p. 128) dans la province de Veraguas, la "mecque" des surfeurs confirmés. Vagues de classe internationale et peu de candidats.

Taillez la route (ou la mer) jusqu'à **2 Bocas del Toro** (p. 170) pour profiter des vagues constantes de Playa Paunch et de Bluff.

3 Playa Venao (p. 114) est la station de surf par excellence.

Située sur la Péninsule de Azuero, elle bénéficie de vagues fiables adaptées à tous les niveaux.

4 Playa Punta Chame (p. 79) est un endroit agréable, très prisé des adeptes de la planche à voile et du kitesurf. La saison des alizés s'étend de décembre à avril.

Venez lézarder à **5 Playa El Palmar** (p. 81), un coin propice à la détente au sud-ouest de Playa Coronado.



MERVEILLES DE LA NATURE

EN PARTANT DE LA GAUCHE : DAMOCAN/GETTY IMAGES, ROB GRANDALL/SHUTTERSTOCK, ANGEL DIBILLO/SHUTTERSTOCK

Dans la jungle indomptée du Panamá, cohabitent des singes hurleurs qui sautent d'arbre en arbre, des paresseux qui flemmardent dans la canopée et des toucans qui déploient leur panache coloré. Sur la côte, la vie marine n'est pas en reste, entre tortues de mer, dauphins et requins-baleines. Dans ce paradis pour biologistes, nul besoin de s'enfoncer bien loin pour croiser de nombreuses espèces. Gardez l'œil ouvert car la vie est omniprésente, sur fond de bourdonnements, de gazouillis et de grands cris.



Espèces endémiques

Le Parque Nacional Coiba (p. 134) accueille plusieurs espèces endémiques, tandis que l'Escudo de Veraguas (p. 200) est le seul endroit au monde où vit le paresseux tridactyle pygmée.



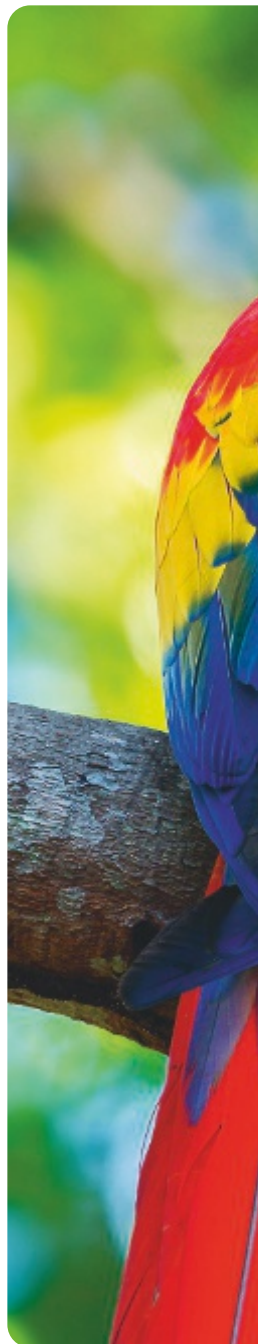
Observer les oiseaux

Admirez l'abondante avifaune du Panamá le long du célèbre Camino del Oleoducto (Pipeline Road ; photo ; p. 77), dans le Parque Nacional Volcán Barú (p. 158) et sur l'Isla Iguana dans l'Azuero (p. 119).



Sanctuaires de tortues

Soyez le témoin du spectacle des tortues de mer qui viennent en pondre sur les plages, au clair de lune ; à observer lors d'une visite guidée à Cambutal ou à Mata Oscura, le long de la Sunset Coast.





NOTRE SÉLECTION

Repérez la discrète grenouille *rana dorada* à sa couleur fluo, qui se cache dans son terrarium au **1 El Valle Amphibian Conservation Center** (p. 92).

Laissez-vous surprendre par des aras écarlates en pleine agitation, des mammifères rares, des singes capucins espiègles, des crocodiles colossaux et de nombreuses créatures marines au

2 Parque Nacional Coiba (p. 134).

Inscrivez-vous à une visite du **3 Parque Nacional Darién** (p. 244) ; votre guide vous aide à repérer des spécimens exotiques comme le grand fourmilier, le jaguar et la harpie féroce, l'oiseau national du Panamá.

Prenez le ferry pour l'**4 Isla Taboga** (p. 50) depuis la ville de Panamá pour assister, aux premières loges, au spectacle des baleines lors de leur migration, entre août et septembre.

Partez en excursion sur le **5 Lago Gatún** (p. 210) pour observer milans des marais, faucons, paresseux, alligators et les inimitables singes suspendus, présents de tous côtés.

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Bocas del Toro

UN ARCHIPEL ENSORCELANT

Bocas del Toro est composé d'un archipel dans la mer des Caraïbes et d'une partie continentale. Ici, vous allez côtoyer des adeptes du snorkeling, des surfeurs, des noctambules venus s'amuser, des plongeurs et une faune sauvage variée, entre dauphins et discrets paresseux jusqu'aux tortues de mer et autres furtives grenouilles couleur fraise.

p. 170

Province du Chiriquí

ÉCHAPPÉE DANS LES MONTAGNES

Située dans le nord-ouest du Panamá près de la frontière avec le Costa Rica, la province du Chiriquí est connue comme le grenier du pays, en raison de ses terres fertiles et de sa météo clémente toute l'année. Boire un café de qualité et randonner sur les sentiers relèvent des rites de passage, qu'il s'agisse de l'ascension du Volcán Barú ou d'un trek dans les forêts de nuages de Boquete.

p. 151

Province de Veraguas

LA RÈGNE DE LA NATURE D'UNE CÔTE À L'AUTRE

La province de Veraguas est la seule à donner à la fois sur la mer des Caraïbes, au nord, et l'océan Pacifique, au sud. Le parc national de l'île de Coiba, sur la liste des sites protégés par l'Unesco, abrite une faune marine unique au monde.

Le Parque Nacional Santa Fé attire de nombreux randonneurs.

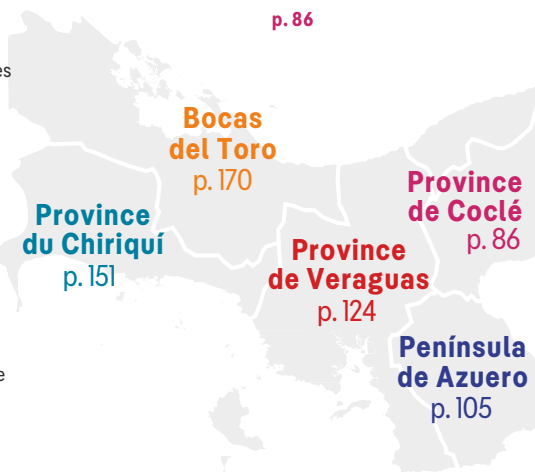
p. 124

Province de Coclé

PLAGE, HISTOIRE ET ORNITHOLOGIE

S'étendant des plages du Pacifique gorgées de soleil comme Playa Blanca jusqu'aux jolis sommets d'El Valle, la province de Coclé compte de nombreux paysages enchanteurs, qui passent sous les radars de nombreux visiteurs étrangers. En revanche, les Panaméens connaissent bien cette province en raison de son sucre, de son sel et de ses présidents, qui, chacun dans leur genre, ont façonné le pays depuis des siècles.

p. 86



Península de Azuero

ENTRE TRADITIONS ANCESTRALES ET PLAGES BRANCHÉES

La Península de Azuero fait partie de l'*arco seco* (arc sec) du Panamá, une région où les pluies annuelles représentent une infime portion de ce qui tombe dans le reste du pays. La pluie y fait figure d'hôte de passage, plus que d'habitant. La province compte quantité de belles plages et, une fois l'an, s'y déroule une des fêtes de carnaval les plus endiablées du Panamá.

p. 105

Province de Colón

ENTRE FORTS ET FORÊTS, LE CÉLÈBRE CANAL DE PANAMÁ

La province de Colón est l'expression d'une beauté à l'état sauvage. Les plages de l'Isla Grande mêlent surf et isolement, entrecoupées de jolies villes animées comme Portobelo et La Guaira qui dégagent un parfum caribéen. Les traditionnelles danses des Congos de la province ont même été inscrites sur la liste du Patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco.

p. 203

Comarca Guna Yala (San Blás)

D'ÎLE EN ÎLE

La *comarca* de Guna Yala, aussi appelée San Blás, son ancien nom, comprend un chapelet d'îles paradisiaques. Plutôt qu'un hôtel de plage classique, optez pour des huttes au toit de chaume sans nom, des hamacs ou un voilier. À votre table, vous vous régalez de produits de la mer d'une fraîcheur inégalée. Encore au menu, une balade d'île en île, l'archipel en compte pas moins de 365 !

p. 220

Province de Colón

p. 203

Comarca de Guna Yala (San Blás)

p. 220

Province de Panamá

p. 67

Province du Darién

LE TRONÇON MANQUANT DE LA ROUTE PANAMÉRICAIN

La province du Darién marque la frontière orientale la plus indomptée du Panamá. Dans le Parque Nacional Darién, jaguars, pumas, harpies féroces et six types de singes ont élu domicile dans un écosystème de jungle si dense que vous aurez l'impression d'être un pionnier, le premier à y pénétrer. La tristement célèbre "brèche du Darién" est un tronçon dangereux de 90 km où il est difficile de tailler sa route, entre forêt tropicale luxuriante et zones marécageuses.

p. 237

Ville de Panama

UNE PORTE ENTRE DEUX MONDES ET DEUX HÉMISPÈRES

La ville de Panamá est une destination rêvée pour les gourmets, les férus d'architecture et les amateurs de plein air. On peut y siroter un café maintes fois primé à la terrasse d'établissements ou randonner à la rencontre d'oiseaux tropicaux. Depuis les toits-terrasses de la vieille ville, également affublée de trois surnoms (Casco Viejo, Casco Antiguo et San Felipe), vous admirerez le scintillement de la ville à vos pieds.

p. 40

Province de Panamá

LE CANAL DE PANAMÁ ET BIEN PLUS

En plus d'abriter de la puissante voie d'eau que forme le canal de Panamá, le Lago Gatún, le Parque Nacional Soberanía, l'Archipiélago de las Perlas et de nombreux autres joyaux, la province de Panamá contient la promesse de fabuleux moments à vivre. L'Archipiélago de las Perlas possède notamment un passé riche et fascinant où s'entrecroisent l'or des pirates et des sommités d'Hollywood comme Elizabeth Taylor.

p. 67



ZEULOIDEN/SHUTTERSTOCK

Casco Viejo (p. 54)



ITINÉRAIRES

De la ville à la nature

Durée : 9 jours **Distance :** 692 km

De la trépidante ville de Panamá aux vallées et montagnes de l'arrière-pays, cet itinéraire mêle histoire, culture et nature. Parcourez de jolies ruelles, admirez le canal, véritable prouesse d'ingénierie, et découvrez les traditions afro-caribéennes le long de la côte. Enfin, rendez-vous dans les forêts luxuriantes et les cratères volcaniques des montagnes.



1 VILLE DE PANAMÁ 🕒 2 JOURS

Commencez par une balade dans la dynamique **capitale** (p. 40) : le Casco Viejo, classé à l'Unesco ; la Calzada de Amador et le Biomuseo, où vous en apprendrez plus sur l'histoire naturelle panaméenne ; une sortie en paddle dans la baie vous ouvrira l'appétit pour un repas aux saveurs locales au Sabroso Panamá ou bien des fruits de mer chez Mi Ranchito Amador.



2 ÉCLUSES DE MIRAFLORES 🕒 1 JOUR

La visite du canal est un incontournable. Le **Centro de Visitantes de Miraflores** (p. 70) possède un musée interactif sur 4 niveaux, avec salle IMAX et plateformes d'observation. Un animateur explique comment fonctionne le transit des navires dans les écluses. Si vous souhaitez assister au passage de navires, ne venez pas entre 10h et 14h30.



3 PORTOBELLO 🕒 1 JOUR

Petite ville portuaire sur la côte caraïbe, **Portobello** (p. 212) se découvre à pied. Jadis port espagnol où l'on stockait l'or et l'argent, elle fut souvent attaquée par des pirates. La ville possède aussi un héritage africain reconnu par l'Unesco. Visible dans l'art, la musique et la danse, la richesse de la culture congo mérite d'être découverte lors des festivités du Cristo Negro (octobre) ou du Diablos y Congos (février).



4

EL VALLE ⌚ 2 JOURS

Niché dans le cratère d'un volcan éteint, **El Valle** (p. 90) est une ville paisible appréciée des amoureux de la nature pour les randonnées. Circuit le plus connu, La India Dormida représente une ascension de 2 km à la découverte de cascades et de pétroglyphes. Au Cerro Gaital, un sentier de 1,7 km mène à un belvédère dominant tout El Valle. Au Cerro Caralguana, la vue est tout aussi belle.



5

BOQUETE ⌚ 2 JOURS

Boquete (p. 154) est une destination réputée pour son climat frais, ses paysages verdoyants et son café mondialement connu. Les visiteurs apprécient la randonnée, le rafting, les sources d'eau chaude, les circuits dans la canopée, et les visites des plantations de café comme la Finca Lérída. Il fait parfois très froid : emportez des vêtements chaud et de bonnes chaussures pour les sentiers.



6

PARQUE NACIONAL VOLCÁN BARÚ ⌚ 1 JOUR

Les possibilités de randonnées autour de Boquete sont exceptionnelles. Le **Parque Nacional Volcán Barú** (p. 134) comporte le plus haut sommet du Panamá. Si le ciel est dégagé, on peut voir à la fois l'océan Pacifique et les Caraïbes. Le Sendero Los Quetzales est un des plus beaux sentiers du pays et l'endroit idéal pour observer les quetzals resplendissants.



KRISTINA VACKOVA/SHUTTERSTOCK



Santa Catalina (p. 128)

ITINÉRAIRES

Le paradis des surfeurs

Durée : 9 jours **Distance :** 772 km

Si le Panamá attire les surfeurs, c'est aussi parce que ses vagues sont peu fréquentées. Commencez par quelques nuits festives dans la ville de Panamá, puis cap vers le sud à Punta Chame et au-delà. Les spots qui s'égrènent le long de la côte se prêtent aussi bien au surf classique qu'au kitesurf et au bodyboard.



1 VILLE DE PANAMÁ 🕒 2 JOURS

Une fois en **ville** (p. 40), profitez des bars à cocktails et des musées du Casco Viejo, et flânez sur la Cinta Costera. Pour les sorties nocturnes et les concerts, rendez-vous à la Taberna la Malagueña pour les soirées flamenco du jeudi ou bien à l'El Apartamento y El Sótano pour l'after en week-end : une belle entrée en matière avant d'affronter les vagues.



2 PUNTA CHAME 🕒 1 JOUR

Punta Chame (p. 79) est une étendue de sable balayée par le vent où viennent véliplanchistes et kitesurfeurs confirmés. De décembre à avril, saison des alizés, le ciel est piqueté de voiles et de cerfs-volants. Lorsque le vent se calme, on rencontre également quelques amateurs de wakeboard et de paddle. Rendez-vous chez Panamá Kite House pour prendre des cours ou louer du matériel.



3 EL PALMAR 🕒 1 JOUR

Située au sud-ouest de Playa Coronado, **El Palmar** (p. 81) est une petite enclave sablonneuse décontractée où les familles de la ville de Panamá et les surfeurs viennent chercher la tranquillité. La Panamá Surf School propose des cours de paddle et de surf pour tous niveaux. Pour les débutants, le *break* de Frente Palmar est recommandé.



4 PLAYA VENAO 2 JOURS

Les surfeurs affluent des quatre coins du pays pour tester les eaux de la **Playa Venao** (p. 114), dont les vagues puissantes et variées ravissent les débutants comme les plus confirmés. Terminez la journée les pieds dans le sable au son de l'électro quand le soleil embrase les eaux du Pacifique.



5 CAMBUTAL 1 JOUR

Cambutal (p. 120) compte de nombreuses écolodges relativement confortables. À l'aube, les surfeurs glissent sur les vagues, les yogis saluent le soleil et, parfois, un fermier solitaire pousse encore son troupeau le long du sable gris. Envie de répondre à l'appel de l'océan ? Le Sansara Resort est une adresse de choix pour poser ses valises.



6 SANTA CATALINA 2 JOURS

À **Santa Catalina** (p. 128), les vagues sont incessantes. Ce petit village décontracté de la province de Veraguas attire toujours les surfeurs. Pour les plus chevronnés, rendez-vous à La Punta. Si vous avez encore besoin d'entraînement avant d'affronter les grosses vagues, commencez plutôt par la Playa El Estero. Si vous séjournez à l'Oasis Surf Camp, vous pourrez vous mettre à l'eau dès le réveil.



Guna Yala (p. 220)



ITINÉRAIRES

Plages idylliques

Durée : 6 jours **Distance :** 1 167 km

Au Panamá, beaucoup de plages dignes de cartes postales sont bordées de palmiers et léchées par des eaux azur. Les citadins apprécient de s'y rendre le week-end, mais la fréquentation reste raisonnable.



1 VILLE DE PANAMÁ ⌚ 1 JOUR

Hormis la petite langue de sable du Casco Viejo, la **ville de Panamá** (p. 40) n'a pas vraiment de plage digne de ce nom dans l'agglomération. Par chance, 25 minutes de route suffisent pour profiter d'un après-midi au soleil, sur le sable de la Playa Veracruz.



2 GUNA YALA ⌚ 1 JOUR

Les îles parsemées de palmiers et au charme certain ne manquent pas au Panamá. Celles de la **comarca de Guna Yala** (p. 220) sont exceptionnelles. Cette province autochtone autonome est constituée de centaines d'îles et d'îlots, sur la côte caraïbe. Pas de complexe hôtelier ici : on campe sous les étoiles sur des plages assurément parmi les plus belles au monde !



3 BOCAS DEL TORO ⌚ 1 JOUR

Bocas del Toro (p. 174) devrait satisfaire les amateurs de plages les plus difficiles. Les *lanchas* conduisent les visiteurs d'île en île de ce magnifique archipel. Posez le pied sur l'île principale, Isla Colón, un excellent point de chute pour réserver des circuits et choisir votre hôtel. Les quais de La Buga et Bambuda Bocas Town comptent parmi les plus pittoresques.



4

CAYOS ZAPATILLAS 1 JOUR

Depuis Bocas del Toro, prenez une journée pour découvrir **Cayos Zapatillas** (p. 199), deux petits îlots inhabités au bord d'un récif, dans le Parque Nacional Marino Isla Bastimentos. Elles doivent leur nom à leur formes, qui rappellent des empreintes de pas. Les excursions à la journée comprennent généralement une sortie d'observation de la faune à Dolphin Bay.



5

SANTA CATALINA 1 JOUR

Santa Catalina (p. 128) est un spot de surf décontracté à Veraguas. Au bout du village, la Playa Santa Catalina rassemble les amateurs de volley-ball et de baignade sur une étendue de sable noir. Les surfeurs débutants rejoignent la Playa El Estero, à 30 minutes de marche. Selon la marée, il faut traverser une rivière dont l'eau arrive soit aux chevilles, soit à la taille.



6

PARQUE NACIONAL COIBA 1 JOUR

Santa Catalina est une porte d'entrée vers le **Parque Nacional Coiba** (p. 134). Réservez une journée auprès d'un opérateur comme Unlimited Adventures ou Fluid Adventures Panamá pour du snorkeling, ou bien auprès de Scuba Coiba pour de la plongée. La traversée en bateau dure généralement 1 heure 15 depuis Santa Catalina.

QUAND PARTIR

Le Panamá se visite toute l'année. Vos activités – surf, soleil ou immersion culturelle – détermineront la meilleure période.

Le Panamá est agréable quelle que soit la saison et ce sont les activités ou les festivals qui détermineront le moment de votre visite. La saison sèche s'échelonne de décembre à avril, mais la saison humide a aussi son charme. Ainsi, pour profiter davantage des plages et du soleil, réservez les excursions à Guna Yala et dans le Parque Nacional Coiba entre décembre et avril. C'est également la période idéale pour le snorkeling et la plongée, avec une meilleure visibilité sous-marine.

Si vous êtes en quête d'une session de surf dans l'archipel de Bocas del Toro, il vaut mieux venir soit en décembre, pour profiter des soirées endiablées, soit en juin, quand la houle gonfle les vagues. Les logements sont évidemment moins chers pendant la saison des pluies, et les cascades sont plus puissantes et impressionnantes. Pour observer les baleines, rendez-vous sur place entre juin et octobre.

DE GAUCHE À DROITE : ZELU/OLIVERA / SHUTTERSTOCK, ANGEL DIBILLO / SHUTTERSTOCK



Playa Honda (p. 51)



PAROLE D'HABITANT

QUE FAIRE QUAND IL PLEUT ?

Blogueur et guide touristique, **Joey Bonura** anime des visites gastronomiques dans la ville de Panamá, quelle que soit la météo.
@ptylife

Au Panamá, c'est toujours l'été. J'adore la saison sèche, avec sa brise et ses événements en plein air, mais la saison des pluies a également ses avantages : un décor plus verdoyant et moins de touristes. En général, les averses ne durent qu'une heure ou deux par jour, c'est l'occasion de découvrir les coffee shops confortables de Panamá ou bien d'explorer les montagnes luxuriantes d'El Valle.

SURFER AU PANAMÁ

Playa Venao, sur la côte pacifique, présente de bonnes vagues régulières toute l'année.

À Santa Catalina, les surfeurs chevronnés se rassemblent à La Punta, tandis que les débutants s'entraînent à la Playa El Estero. Bocas del Toro, dans la mer des Caraïbes, est un spot praticable de décembre à mars et de juin à août.

La météo au fil des mois (ville de Panamá)



JANVIER

Temp. moy.
max : **31°C**

Jours de pluie :
1,7



FÉVRIER

Temp. moy.
max : **32°C**

Jours de pluie :
0,9



MARS

Temp. moy.
max : **32°C**

Jours de pluie :
1,5



AVRIL

Temp. moy.
max : **32°C**

Jours de pluie :
5,4



MAI

Temp. moy.
max : **31°C**

Jours de pluie :
11,1



JUIN

Temp. moy.
max : **30°C**

Jours de pluie :
11,3



DEUX CÔTES, DEUX CLIMATS

Les deux côtes du pays possèdent des climats différents. Sur la côte pacifique, la saison sèche, ensoleillée, est entre décembre et avril. En revanche, la côte caraïbe est arrosée de pluie presque toute l'année, avec quelques accalmies en février, mars et avril.

Les grands rendez-vous

Le **carnaval** se tient durant les quatre jours qui précèdent le début du carême dans le calendrier chrétien. Les plus grands défilés sont ceux de la péninsule d'Azuero (p. 105). Entre musique et danse, cherchez les *mojaderos* (chars), qui arrosent d'eau les festivaliers. 🌞 **Mars ou avril**

La **Semana Santa** (semaine sainte), qui précède Pâques, va du dimanche des Rameaux au dimanche de Pâques.

🌞 **Mars ou avril**

Fiestas Patrias Le pays célèbre son indépendance tout au long du mois de novembre. Les grandes fêtes nationales

ont lieu le 3, appelé jour de l'Indépendance, qui marque sa séparation d'avec la Colombie, et le 4, appelé jour du Drapeau. Le 10, on célèbre le premier appel à l'indépendance du pays, et le 28, on commémore l'indépendance vis-à-vis de l'Espagne. 🌞 **Novembre**

El Grito de la Villa (p. 117) L'anniversaire du *grito* (appel) de l'indépendance est fêté à Los Santos. Il est généralement supervisé par le président du pays, et accompagné de défilés, de concerts et de spectacles de danse.

🌞 **Novembre**

Les grandes fêtes régionales

Desfile de las Mil Polleras (p. 117) Chaque année en janvier, la ville de Las Tablas se pare de couleurs pour le défilé de Mil Polleras, un hommage spectaculaire à la *pollera*, robe emblématique du pays.

🌞 **Janvier**

Fiesta de Corpus Christi (p. 56) Une fête religieuse célébrant le corps et le sang du Christ (voir aussi p. 278), si exceptionnelle qu'elle a été inscrite en 2021 au Patrimoine culturel immatériel de l'Unesco. Une expérience incontournable.

🌞 **Juin**

Feria del Mar (p. 183)

Grand rendez-vous annuel des Panaméens, la Feria del Mar (Fête de la Mer) de Bocas del Toro attire de nombreux visiteurs.

🌞 **Septembre**

Festival del Cristo Negro

(p. 214) Plus de 60 000 pèlerins visitent la ville de Portobelo dans la province de Colón en l'honneur d'une statue de Jésus à la peau noire. 🌞 **Octobre**

PAROLE D'HABITANTE

MON REFUGE POUR LA SAISON SÈCHE

Traductrice, interprète et autrice panaméenne, **Irene Gonzalez** vit dans la ville de Panamá. @irenegtranslator

Boquete, sur les hauteurs de Chiriquí, est un paradis de montagnes verdoyantes, avec des plantations de café réputées dans le monde entier. C'est un de mes endroits préférés durant la saison sèche, tout comme l'Hacienda Mamecillo, une ferme biologique au cœur de la forêt de nuages. C'est un endroit idéal pour une randonnée et une baignade au pied des cascades. Vous pouvez également vous délecter de leurs produits.



Caféier

BAJAREQUE

Bajareque est un terme typique de Panama pour décrire une précipitation de montagne très fine, entre le crachin et la brume, où les gouttes ne tombent pas au sol, mais sont suspendues dans les airs.



JUILLET

Temp. moy.
max : **30°C**

Jours de pluie :
11,5



AOÛT

Temp. moy.
max : **30°C**

Jours de pluie :
11,6



SEPTEMBRE

Temp. moy.
max : **30°C**

Jours de pluie :
12,5



OCTOBRE

Temp. moy.
max : **29°C**

Jours de pluie :
13,3



NOVEMBRE

Temp. moy.
max : **30°C**

Jours de pluie :
12,8



DÉCEMBRE

Temp. moy.
max : **30°C**

Jours de pluie :
6,5