









1. Santé Sereine : Protégez-vous en toute légèreté

-  **Assurance voyage** : Choisissez une formule couvrant les activités outdoor (rafting, randonnée, etc.).
-  **Médicaments essentiels** : Vos traitements habituels + anti-moustiques (dengue active, surtout côte caraïbe et Darién).
-  **Crème solaire bio & waterproof** : Optez pour une version respectueuse de l'environnement (SPF50+ obligatoire !).
-  **Trousse de secours légère** : Pansements, gel hydroalcoolique, pastilles de réhydratation, spray antiseptique.





Notre astuce : L'eau est potable à Panama City et Boquete, mais bouteille à Bocas del Toro, San Blas et en zone rurale !

2. À ne pas oublier : Les Incontournables

-  **Pas d'adaptateur nécessaire** : Prises type A/B (110V, identiques aux USA). Vos chargeurs fonctionnent directement !
-  **Gourde réutilisable** : L'eau est potable dans les grandes villes — voyagez sans plastique !
-  **Pochette waterproof** : Indispensable pour les îles San Blas, Bocas et les excursions au Canal.
-  **Carnet de voyage** : Pour noter vos coups de cœur et les adresses secrètes des locaux.

Le plus : Un sac réutilisable pliable pour le Mercado de Mariscos et les marchés Guna !

3. Confort et Sécurité : Préparez-vous... sans vous compliquer

-  **Copies numérisées** : Passeport, assurance, billets d'avion, permis de conduire (stockés sur Google Drive ou envoi à un proche).
-  **Pas de change nécessaire** : Le dollar US est la monnaie officielle (Balboa indexé 1:1). Cash en petites coupures pour les îles.
-  **Téléchargez hors ligne** : Carte Google Maps du Panama + traducteur espagnol (ex : Google Translate).
-  **Check météo** : Maillot de bain, coupe-vent léger, vêtement de pluie + un pull pour Boquete (1 200 m, nuits fraîches).

Notre secret : Réservez le **lanchas pour San Blas à l'avance en haute saison ! Et une lampe frontale** pour le Volcán Barú au lever du soleil ✨

Votre Guide pour un Voyage au Panama Sans Stress !

Tout ce qu'il ne faut pas oublier pour profiter à 100% du
¡Que xopá! 🌴

4. Pour les Aventuriers : Le Kit Spécial Tropiques & Canal

- 🦶 **Chaussures de rando waterproof** : Pour le Volcán Barú (3 474 m, vue Pacifique ET Caraïbes !), Pipeline Road et Boquete.
- 🎒 **Sac étanche** : Protégez vos affaires en lancha vers San Blas, snorkeling Bocas ou rafting Chiriquí.
- 🦋 **Jumelles légères** : Panama = hotspot mondial, 970+ espèces d'oiseaux ! Quetzals, toucans, aras, paresseux.
- 📖 **Carnet naturaliste** : Notez les espèces aperçues (un souvenir unique à ramener !).
Petit plus : Un **Masque & tuba pour San Blas et Bocas del Toro — les plus beaux fonds marins d'Amérique Centrale !**

5. Bonus Positif : Ce qui rendra votre voyage inoubliable

- 🌞 **Un journal de gratitude** : Notez 1 moment magique par jour (ex : un lever de soleil depuis le Volcán Barú ou un coucher à Casco Viejo).
- 🦟 **Bracelet anti-moustiques rechargeable** (pour les soirées en plein air sur les îles).
- 🎵 **Playlist « ¡Que xopá!»** : De Rubén Blades à la cumbia panameña et au tamborito — téléchargez pour l'ambiance road trip !



Checklist 100% Good Vibes pour le Panama

Tout ce qu'il ne faut pas oublier pour un voyage rempli de ¡Que xopá! 🌴 ✨

1. Santé & Bien-être 🧘

- Crème solaire SPF50+ (bio et waterproof, récifs fragiles à San Blas).
- Anti-moustiques (spray ou bracelet rechargeable — dengue active).
- Gourde réutilisable (eau potable à Panama City/Boquete, bouteille ailleurs).
- Trousse de secours légère (pansements, gel hydroalcoolique, pastilles de réhydratation, spray antiseptique).

2. Confort & Sécurité 🗝️

- Prises type A/B (110V) — pas d'adaptateur si venant des USA.
- Copies numérisées (passeport valide 3+ mois, assurance, billets). Preuve 500 USD.
- Dollar US = monnaie officielle (Balboa indexé 1:1). Petites coupures pour les îles.
- Lampe frontale (pour l'ascension du Volcán Barú au lever du soleil).

5. Bonus Éco-Responsable 🌱

- Sac réutilisable pliable (pour le Mercado de Mariscos et les marchés Guna).
- Goûtez le Sancocho (plat national) et le Ceviche de corvina (incontournables).
- Bracelet anti-moustiques rechargeable (pour les soirées sur les îles).
- Journal de gratitude (notez 1 moment magique par jour : volcan, Canal, San Blas...).

3. Aventure & Découverte 🦋

- Chaussures de rando waterproof (Volcán Barú, Pipeline Road, Boquete).
- Sac étanche (protégez vos affaires en lancha ou kayak).
- Jumelles légères (quetzals, toucans, aras, paresseux — 970+ espèces d'oiseaux !).
- Carnet naturaliste (notez les espèces aperçues).
- Coupe-vent léger + pull pour l'altitude (Boquete, El Valle de Antón).

4. Pour le Fun & les Souvenirs 🎵

- Maillot de bain (pour les îles San Blas, Bocas et les cascades).
- Appareil photo ou smartphone (avec étui waterproof).
- Playlist « ¡Que xopá! » (de Rubén Blades au tamborito pour l'ambiance !).
- Carnet de voyage (pour noter vos coups de cœur).

Votre Guide pour un Voyage au Panama Sans Stress !

Tout ce qu'il ne faut pas oublier pour profiter à 100% du
¡Que xopá! 🌴

Votre Playlist ¡Que xopá! est prête !

Scannez ce QR code pour accéder à "This Is Panama", une playlist officielle Spotify pour vous plonger dans l'ambiance. De la salsa légendaire de Rubén Blades à la cumbia panameña, en passant par le tamborito traditionnel et le reggaeton tropical... Laissez-vous transporter par la musique du Panama, même avant de partir. 🌴 🎵

Parce que le Panama commence dès les premières notes.

