

Guide

Panama

*Deux océans, mille mondes.
Le carrefour de l'Amérique Centrale.*

ÉCRIT PAR CEUX QUI Y HABITENT

12 PAGES · 5 RÉGIONS

CARREFOUR DES AMÉRIQUES

Mille *mondes* en un pays

Du Canal légendaire aux îles désertes de San Blas, des gratte-ciels de Panama City aux forêts de nuages de Boquete : à quelques heures, vous basculez du gratte-ciel à la pirogue, de la jungle primaire au centre financier international.

C'est le carrefour de l'Amérique Centrale. Les *Kuna* règnent sur San Blas. Les Ngäbe-Buglé sur les montagnes de Boquete. Moderne mais encore sauvage, touristique mais authentique — le Panama défie les étiquettes.

2

OCÉANS À 50 KM

500+

ÎLES À EXPLORER

1 h
30

DE LA JUNGLE À LA
VILLE



Quel *voyageur* êtes-vous ?

Le Panama se décline en multiples envies. Identifiez votre profil pour orienter votre itinéraire — et combinez plusieurs cards si l'envie est plurielle.

01

Couples & Lune de miel

Casco Viejo romantique, sunset Pacific, lodges privés à Bocas. Éléance tropicale.

02

Aventuriers

Trek Volcán Barú (3 474 m, 2 océans), plongée Coiba, jungle Darién. Adrénaline tropicale.

03

Naturalistes

Singes hurleurs, paresseux, baleines à bosse, quetzal de Boquete. Biodiversité dense.

04

Surf & océan

Bocas del Toro, San Blas, îles Perlas. Récifs vivants, eaux turquoise, plages désertes.

05

Culture & coloniale

Casco Viejo UNESCO, Canal interocéanique, culture Kuna à San Blas. Histoire vivante.

RÉGION 01 · PANAMA CITY · CASCO VIEJO

La ville qui ne dort *jamais*

Panama City est la capitale de l'Amérique Centrale. Casco Viejo, le quartier colonial, contraste spectaculairement avec les gratte-ciels de Punta Pacifica. Miami version Amérique Latine — sans en perdre l'âme.

- Casco Viejo à pied, architecture coloniale
- Musée du Canal Interocéanique
- Vie nocturne et restaurants cosmopolites
- Baie de Panama en bateau rapide

SECRET DE LOCAL

Casco Viejo est touristique mais reste charmant en fin d'après-midi quand les bus partent. Allez au Mercado del Marisco après 17 h — fruits de mer frais à prix locaux. Pour dormir : les hôtels en dehors de Casco offrent meilleur rapport qualité-prix.





RÉGION 02 · CANAL INTEROCÉANIQUE

Le chef-d'œuvre *entre deux océans*

Le Canal est l'une des sept merveilles du monde moderne. Construire un passage entre deux océans en 1913 relevait de l'impossible. L'expérience de passer dans le Canal, ou simplement de l'observer, est surréelle.

- Transit partiel du Canal en **bateau**
- Musée du Canal Interoceánico (Casco Viejo)
- Écluses de Gatún en observation
- Rainforest Discovery Center à 30 min

SECRET DE LOCAL

Le meilleur moment pour observer le Canal sans foule : tôt le matin vers 6 h 30, quand les porte-conteneurs passent encore dans le brouillard. Le Rainforest Discovery Center est une merveille cachée — plus de biodiversité que n'importe quel lodge.

RÉGION 03 · SAN BLAS · GUNA YALA

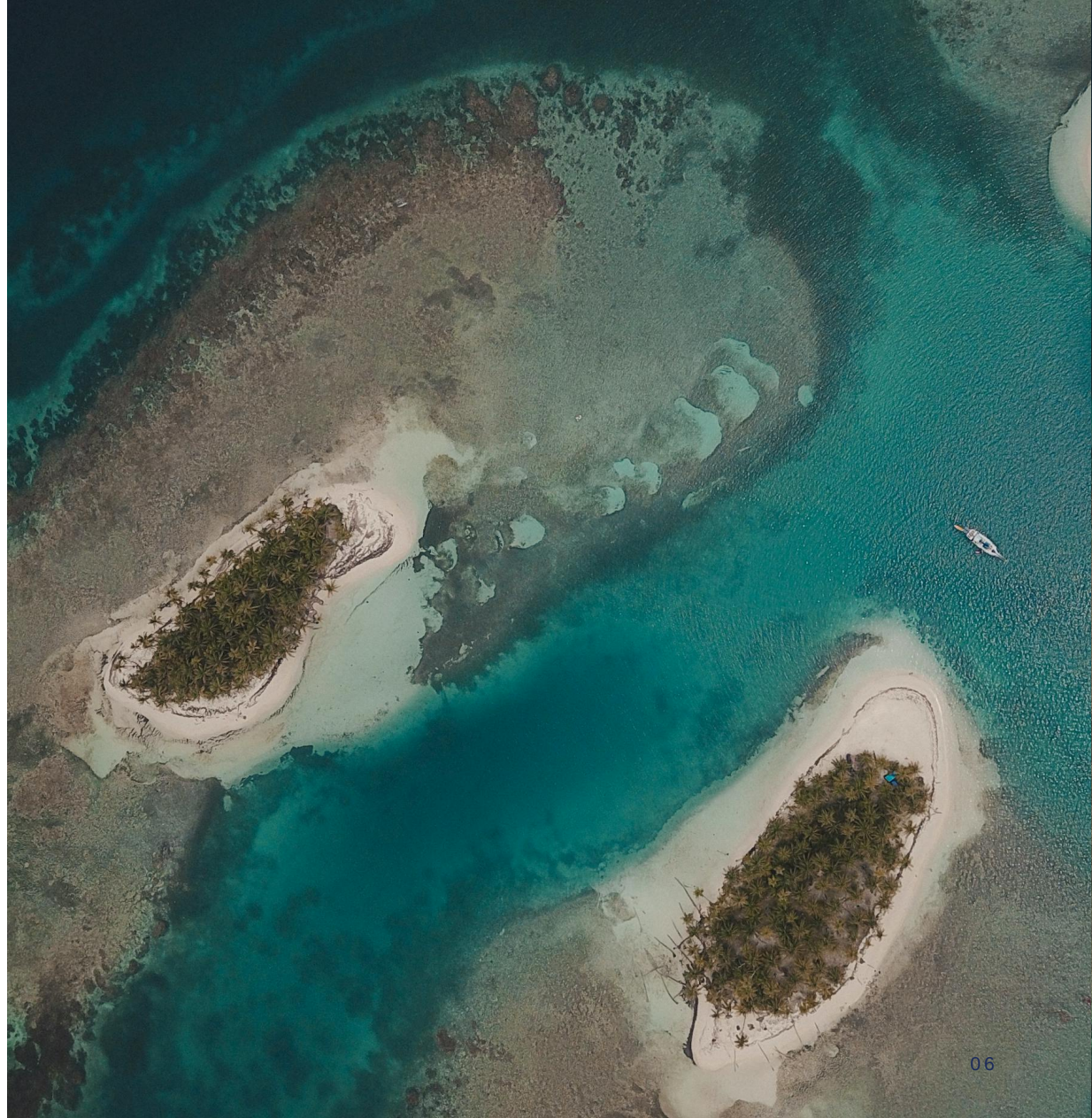
L'archipel aux *eaux cristallines*

San Blas est l'archipel des Kuna, peuple autochtone qui a préservé son autonomie, sa culture et ses 365 îles. Seulement quelques-unes sont habitées. Eaux cristallines, pas d'électricité, transport en pirogue.

- **Island hopping** entre îles Kuna
- Snorkeling et plongée sans équivalent
- Rencontre avec les femmes Kuna et leur artisanat
- Expérience de tourisme régénératif

SECRET DE LOCAL

San Blas est autonome — les revenus du tourisme reviennent aux Kuna. Respectez les règles : pas de photos sans permission, pas de baignade nue. Meilleure période : janvier-mars. Vol depuis Panama City (Air Panama, 30 min) plus simple que la route + bateau.





RÉGION 04 · BOCAS DEL TORO

L'archipel *caribéen*

Bocas del Toro est un archipel de dix îles avec plages de sable blanc et mer turquoise. C'est le spot de plongée et snorkeling de référence du Panama. Atmosphère caribéenne — décontractée, colorée, vraiment authentique.

- Snorkeling et plongée sur les **récif**s
- Île Bastimentos et ses grottes
- Isla Colón pour la vie de village
- Beach hopping en bateau privé

SECRET DE LOCAL

Bocas est parfait en septembre-octobre : moins de touristes, moins chaud, merveilleux. Les meilleurs spots snorkeling ne sont visités que par 2-3 opérateurs locaux. Logez à Colón plutôt que Carenero : manger local sans surpayer.

RÉGION 05 · BOQUETE · CHIRIQUÍ

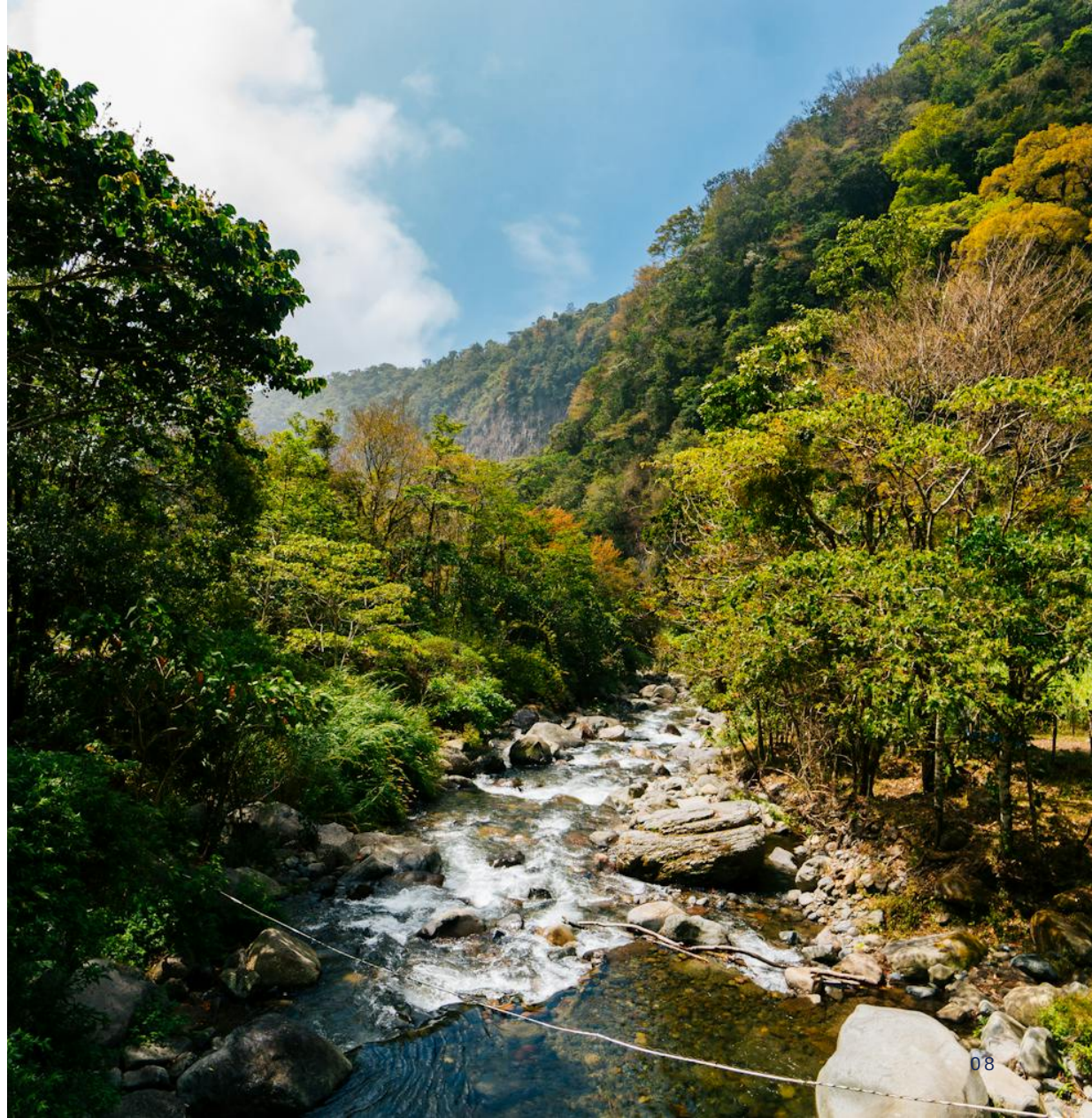
La montagne *fraîche*

À 1 200 m d'altitude, Boquete est la montagne du Panama. Climat subtropical, plantations de café d'exception, forêts de nuages. C'est ici qu'on fuit la chaleur de Panama City pour trouver une vraie paix de montagne.

- Trek **Volcán Barú** — sommet à 3 474 m
- Visite de fermes de café premium
- Sentiers pédestres dans les nuages
- Observation du quetzal resplendissant

SECRET DE LOCAL

Le trek du Volcán Barú vaut vraiment le coup — vue sur deux océans depuis le sommet en conditions claires. Partez à 2 h du matin. Le café de Boquete est parmi les meilleurs du monde. Les fermes bio ont des homestays à prix locaux.



Quand *partir*

Les saisons

Période	Ce qu'on y trouve
Saison sèche · jan-avril	Ciel bleu, soleil garanti, idéal pour les îles. Haute saison.
Saison verte · mai-déc	Pluies en fin d'après-midi, nature luxuriante, prix bas.
Bocas / Caraïbes	Bocas est meilleur sept-oct (moins de pluies + moins de touristes).
Notre conseil	Septembre-octobre = golden window : peu de touristes, prix bas, baleines à bosse au rendez-vous.

Le calendrier de la nature

JUIL → OCT.

Baleines à bosse

Golfe de Chiriquí, îles Perlas — observation Pacifique sud

TOUTE L'ANNÉE

Aras rouges & toucans

Soberanía, près du Canal — observation matinale

TOUTE L'ANNÉE

Singes hurleurs & capucins

Soberanía, Coiba, Darién — 4 espèces présentes

DÉC → AVRIL

Quetzal resplendissant

Volcán Barú, Boquete — saison de nidification

SEPT → MARS

Tortues marines

Bocas del Toro, Coiba — pontes nocturnes

TOUTE L'ANNÉE

Plongée Coiba

2e plus grand parc marin de l'hémisphère ouest

Avant de *partir*

Conduire au Panama

Routes

très correctes, autoroutes bien entretenues

GPS

Waze / Google Maps fonctionnent

Essence

~1,10 \$/litre

Permis FR

accepté 90 jours

Vols intérieurs

Air Panama pour îles (Bocas, San Blas)

Taxis

Uber sûr en ville

Checklist essentielle

Crème solaire

SPF50+ reef-safe

Anti-moustiques

indispensable dans la jungle

Maillot & sandales eau

îles & récifs

Pull léger

pour Boquete (15–20 °C)

Adaptateur

prise US (110 V)

Trousse médicale

hôpitaux excellents en ville

Passeport

valide 6 mois

Connectivité & pratique

4G

excellent à Panama City, OK ailleurs

eSIM

+Movil ou Digicel fonctionnent

Monnaie

Dollar US (USD) — officiel

Balboa

nom local du dollar — parité 1:1

DAB

nombreux, retraits sûrs

Tipping

10–15 % standard restaurants



TOURISME DURABLE

Voyager *responsable*

Au Panama, le tourisme côtoie une biodiversité exceptionnelle (Coiba, Darién) et des peuples autochtones (Kuna, Ngäbe-Buglé). Voyager ici, c'est respecter cet équilibre fragile.

Économie locale

Mangez chez l'habitant, achetez artisanal, logez small. Le tourisme finance écoles et hôpitaux ruraux.

Forêts & biodiversité

Écolodges certifiés. Pas de plastique. Chemises longues pour la faune (protégez-les aussi).

Faune marine

Coiba & îles Perlas : opérateurs certifiés uniquement. Pas de toucher coraux. Pas de selfies dauphins.

Peuples Kuna

San Blas est autonome. Tarif fixe à l'arrivée. Pas de photos sans permission. Respectez les règles locales.

L'ENGAGEMENT TOUCAN DISCOVERY

Locaux, vérifiés, sur le terrain

Nous travaillons exclusivement avec des prestataires panaméens, privilégions les hébergements certifiés et reversons une partie de nos revenus aux communautés Kuna et Ngäbe-Buglé partenaires.

ON S'OCCUPE DU RESTE

Votre *Panama*, construit avec vous.

Toucan Discovery est un réceptif local installé en Amérique centrale. Nous concevons votre voyage sur mesure, avec l'expertise du terrain et la garantie d'un accompagnement de A à Z.

[CONSTRUIRE MON VOYAGE EN LIGNE](#)

[CONTACTER PAR WHATSAPP](#)

15+

Pays exploités en Amérique

5 000+

Voyageurs satisfaits

24 / 7

Support terrain francophone

Local

Basés en Amérique Centrale

NUMÉROS UTILES PANAMA

Urgences	911
Pompiers	103
Police	104
Ambassade FR	+507 211 6200
Toucan Support	+33 (0)6 77 71 32 76
Site officiel	visitpanama.com