



Une excursion au Panama, oui, mais laquelle ?

Dernière mise à jour le 07/09/2023

Il n'y a pas une excursion à faire au Panama, mais des excursions. Voici la sélection des voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama.

En bref : Des dizaines d'activités sont possibles pendant votre voyage au Panama, le Réseau Solidaire ToutPanama a sélectionné des partenaires de confiance pour que vous puissiez vous organiser au mieux et à prix malins. Profitez aussi des conseils et recommandations lors du briefing gratuit de l'équipe ToutPanama pour ne rien louper !

Une sélection d'excursions établie avec l'aide des voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama.

Petit pays par sa superficie mais tellement riche, il y en a vraiment pour tous les goûts. Tous les voyageurs trouveront leur bonheur en [voyageant au Panama](#).

Mais comme tout voyage, on est souvent limité par le temps et par le budget, alors il faut faire des choix parmi les nombreuses [activités](#).

Voici le **Top 10 ToutPanama**, parmi les diverses excursions possibles à réaliser pendant votre voyage.

1 - Une journée au parc national Coiba

Pour les amoureux de la faune marine et des paysages paradisiaques, [l'île Coiba](#) et son parc national sont **incontournables**. En plongée sous-marine ou simplement avec un masque et un tuba, les fonds marins sont exceptionnels : tortues, poissons multicolores, requins, raies, [baleines](#) ou encore requins-baleines quand la saison s'y prête, Coiba vous surprendra.



Où se rendre ? La voiture sera le plus facile, rapide et confortable. Comptez 6 heures de route depuis Panama City pour rejoindre Santa Catalina où vous trouverez différents types d'hébergements.

Santa Catalina reste le point le plus stratégique et facile pour organiser votre journée sur Coiba.
Très bientôt, avec la nouvelle route pour Pixvae, un nouveau point de départ devrait être disponible.

Quel centre de plongée ? Instructions francophones pour certains, de la sortie snorkeling à la plongée en eaux profondes en passant par le baptême de plongée, [à vous de piocher](#). Ils sont tous très pros et de confiance !

2 - Rencontrer une communauté indigène



Le pays compte 7 communautés indigènes au total, certaines plus peuplées et accessibles que d'autres.

La communauté Emberá habite historiquement dans [le Darién](#) mais aussi désormais au bord du fleuve Chagres dans le parc national du même nom. Il est possible d'y aller les rencontrer, apprendre sur leurs traditions et partager une expérience unique avec eux. Si vous avez le temps, il est préférable de vous rendre dans le Darién, l'immersion se fera en plus petit comité et en sera que plus authentique. Ce sera également l'occasion de découvrir la jungle exubérante de cette région méconnue du Panama.

Pour ceux qui ont moins de temps, vous pouvez vous rendre dans le Parc National Chagres, à seulement 1 heure de voiture de Panama City. Divers villages accueillent les touristes au quotidien, un accueil en musique, un partage de leurs savoirs et quelques danses seront au rendez-vous. Plus touristique et moins authentique que le Darién, mais cela plaît à beaucoup de visiteurs.

Votre visite permettra d'aider ces familles à vivre de leur culture et surtout ne pas la perdre, car la facilité pour les plus jeunes serait de fuir le village pour Panama City.



Les communautés Ngöbé-Buglé habitent quant à elles dans l'ouest du pays. Il s'agit de la communauté indigène la plus peuplée du pays avec plus de 200 000 Ngobé-Buglé recensés.

Il est également possible d'y aller les rencontrer pour en savoir davantage sur leur culture et leurs traditions. Il s'agit d'une très bonne escale entre les régions de Chiriqui et de Bocas del Toro.

Comment y aller ?

- Dans le Darién, en transport en commun au départ de la gare routière de Albrook.
- Dans le Chagres, avec votre voiture de location ou un guide que nous pourrions vous recommander (une nouvelle fois, plus économique par vous-même), privilégiez toutefois un véhicule SUV pour vous y rendre.
- Chez les Ngobé-Buglé, il est conseillé d'avoir un véhicule SUV, mais les transports en commun peuvent être une alternative.

Où se rendre ?

L'équipe ToutPanama vous donnera toutes les informations nécessaires durant le [briefing](#) pour que vous évitiez d'éventuels intermédiaires gourmands en commissions !

3 - Découvrir les San Blas

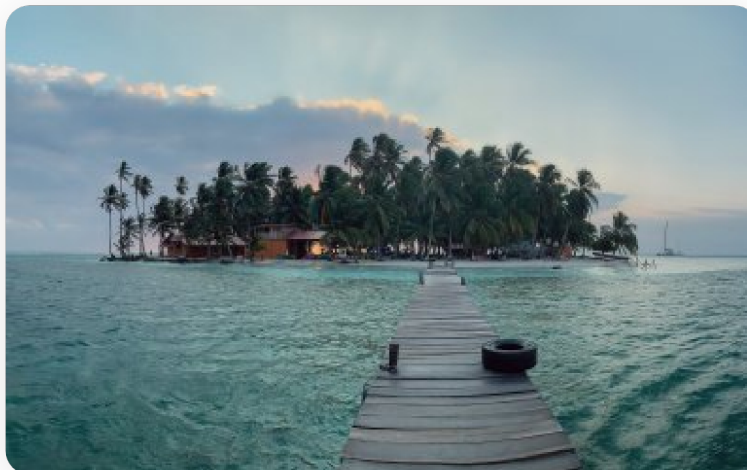
Un archipel paradisiaque, autonome, géré par la communauté indigène Guna Yala, voici en quelques mots [les San Blas](#).

Vous lirez de tout sur ce petit coin de paradis situé dans les Caraïbes, mais tout le monde sera d'accord sur un point : sa beauté !

L'énorme offre sur Internet interpelle, ayez donc bien en tête ce que sont [les îles San Blas](#) et ce que l'on y trouve. Le séjour paradisiaque pourrait se transformer en une déception, **faites le bon choix selon vos attentes** avec l'aide de l'équipe



ToutPanama. Passer à côté durant un voyage au Panama serait dommage !



Comment faire le bon choix ?

[Demandez un appel](#) à l'équipe ToutPanama, c'est gratuit, on vous expliquera tout pour que vous choisissiez la meilleure des options (transports, logements, excursions, rencontres, on vous dit tout !).

4 - Les îles aux singes

C'est une sortie qui plaît ! Direction Gamboa, et plus précisément le lac Gatún, à seulement 40 minutes de la capitale, pour partir naviguer sur ce lac artificiel et une partie du [Canal de Panama](#). Réalisé à travers l'exubérante biodiversité de la zone, vous naviguerez entre les îlots dont **plusieurs espèces de singes** en ont fait leur habitat. Avec un peu de chance, vous pourrez également observer paresseux, iguanes, crocodiles et autres oiseaux sauvages.



Comment y aller ?

Avec votre [voiture de location](#) (une journée de location reste plus économique qu'avec un chauffeur privé).

Où se rendre ?

L'équipe ToutPanama vous donnera le point GPS et les contacts locaux pour effectuer cette sortie lors de votre participation au [briefing](#).

Conseil

Faites-le par vous-même et évitez de réserver par des intermédiaires, vous ferez des économies, aiderez les locaux avec leurs « lanchas » (petits bateaux à moteur) et vous éviterez les groupes de touristes.



5 - Faire une randonnée autour de El Valle de Antón

La région de El Valle de Antón a tout pour pratiquer de belles randonnées : à seulement 2 h 15 de route de Panama City, un climat printanier, des montagnes et des sentiers à foison tout autour et aussi [de quoi se loger](#) et se restaurer à proximité.

Le but n'étant pas de citer [les randonnées](#) mais simplement vous encourager à **prévoir une étape dans cette région** en début ou fin de voyage. Penonomé, La Laguna de San Carlos, El Valle de Antón ou encore le long des plages du Pacifique, vous serez proches de ces montagnes pour réaliser de formidables balades (il y en a pour tous les niveaux).



Comment trouver mon chemin ? Un message sur [l'Assistance ToutPanama](#) et quelques notes lors du briefing avec l'équipe ToutPanama et vous aurez tous les éléments en main. Et puis les locaux sont toujours prêts à vous donner quelques bons plans, c'est aussi ça le voyage !

Ne vous aventurez jamais au hasard en montagnes/forêts tropicales au risque de vous perdre.

6 - Faire une balade à cheval

Il n'est pas nécessaire d'avoir ses galops pour monter à cheval, le Panama se prête très bien à ce type d'activité et vous permettra d'accéder à des endroits qui restent difficiles d'atteindre en voiture ou à pied. Préférer une région plus qu'une autre n'est pas évident, galoper au soleil couchant sur une grande plage de sable du Pacifique ou encore trotter à travers les montagnes et rivières du parc national de Santa Fe ou dans la région de Chiriquí. Vous l'aurez compris, **on peut faire du cheval dans tout le pays**, débutants ou confirmés, vous vous régalez.



Qui contacter ?

Grâce à vous, les voyageurs, nous avons sélectionné dans le pays quelques passionnés pour vous offrir une belle aventure et à un prix malin avec [Premium ToutPanama](#).

Un coup de cœur ?

La région de Santa Fe se développe tranquillement et vous permet de faire de superbes balades en mixant randonnée et cheval. Des expériences pour tous !

7 - Explorer le golfe de Chiriquí

Souvent oublié ou mis de côté par de nombreux voyageurs, ceux qui y vont en reviennent enchantés ! Le golfe de Chiriquí et ses îles sauvages nécessitent au minimum 3 jours complets pour être appréciés, entre farniente à l'hôtel (certains sont tout simplement exceptionnels) et exploration du golfe en bateau à la journée, vous saurez occuper votre temps.

Snorkeling, singes, [baleines à bosse](#), dauphins... vous en verrez très certainement. Il serait dommage de venir jusqu'ici et ne pas **partir en excursion en mer**.



Où dormir ?

Vous avez la solution de choisir un hébergement sur [Boca Chica](#) ou bien de dormir sur une des îles voisines, vous aurez toujours la solution de laisser votre véhicule en sécurité.

Comment partir sur les îles ?

Encore une fois, l'équipe ToutPanama est là pour vous aider, nous vous donnerons des contacts locaux si besoin pour profiter de

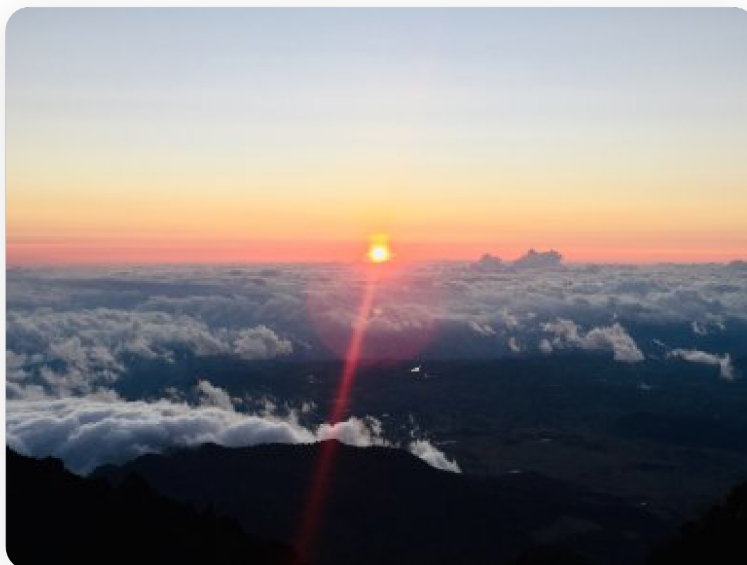


votre séjour.

8 - Faire l'ascension du [volcan Barú](#)

Avec ces 3 475 mètres d'altitude, c'est un des défis que beaucoup de voyageurs du Réseau Solidaire se donnent et qui peut se relever de **différentes manières**. La récompense sera au sommet, assister à un levé de soleil sur les deux océans, un endroit unique !

A pied ou en 4x4 modifié, partez sur les pentes vertigineuses du Barú !



Comment faire ? Si vous êtes intéressé par l'aventure, préparez-vous selon l'option retenue pour faire [l'ascension](#) et suivez bien nos [conseils](#) et ceux des locaux sur place (le climat, votre équipement, l'accompagnement seront à prendre en considération).

9 - Déguster le café panaméen

De plus en plus connu et reconnu par les professionnels du milieu, le café panaméen, et plus précisément le [café Geisha](#), fait aujourd'hui partie des **meilleurs café au monde**, pour ne pas dire LE meilleur café.

Les terres fertiles du volcan Barú, situé dans la région de Chiriquí, a favorisé depuis des décennies la culture et la production de café que vous pouvez aller apprécier durant votre séjour au Panama. De la semence à sa torréfaction, suivie d'une dégustation, les visites sont toujours riches en apprentissage et en saveur. A tester !



Sachez également qu'au Panama, vous pourrez trouver du très bon [cacao](#), [rhum](#) ou encore du miel. Si l'agrotourisme vous intéresse, profitez-en !

Où se rendre ?

Pour le café, la [région de Chiriquí](#) est incontournable, plusieurs « fincas » sur place à découvrir autour du village de Boquete ou encore sur Cerro Punta (de l'autre côté du volcan).

Prenez le temps de vous « perdre » au beau milieu des routes traversant ces montagnes, vous y ferez de belles rencontres...

10 - Un tour à travers l'archipel de Bocas del Toro

Classique mais incontournable ! Si votre programme vous emmène jusqu'à [Bocas del Toro](#), partez le temps d'une journée à travers les différentes îles et îlots dont la faune et la flore – aussi bien sur terre que sous l'eau sont tout simplement luxuriantes (paresseux, jungle, dauphins, plages de sable blanc, étoiles de mer...) Vous ferez **énormément de découvertes sur une journée**.

De nombreuses agences sur place ou capitaines avec leurs lanchas vous proposeront des tours. Pour profiter pleinement de cette journée, encore une fois, faites [le bon choix](#).



Comment rejoindre Bocas del Toro ?

En avion, en voiture (port d'attache Almirante) ou en bus, tous les transports sont possibles. Les différents [carnets de voyage](#) des



voyageurs précédents vous aideront probablement dans votre organisation.

Ce top 10 pourrait être encore long, très long ! N'hésitez pas à partager vos coups de cœurs avec l'équipe ToutPanama

N'essayez pas de tout faire sur 10 jours, vous risquez de passer à côté de votre voyage, et si vous avez des doutes ou des incohérences dans votre organisation de voyage, le [Forum ToutPanama](#) est fait pour ça. Inscription gratuite et rapide !