



# La jungle du Panama : au cœur d'une nature sauvage et préservée

Dernière mise à jour le 30/09/2023

Envie de faire une excursion dans la jungle panaméenne ? Tout ce qu'il faut savoir avant de partir à l'aventure en terre sauvage !  
*En bref : Jungle ou forêt tropicale ? Dans les deux cas, une végétation luxuriante à découvrir à travers tout le pays en commençant par Panama City et ses environs. Vous trouverez une biodiversité exagérément riche lors de votre voyage au Panama.*

Les voyageurs viennent généralement au Panama avec des envies de verdure tropicale et d'aventure. Alors, il y a bien sûr les [San Blas](#) et leurs plages paradisiaques de sable blanc à découvrir sur l'isthme tropical, mais ce sont bien souvent les forêts denses et luxuriantes qui passionnent les amoureux de la nature.

Savoir reconnaître une jungle, comment organiser une expédition et survivre dans la jungle, toutes les infos pour visiter et devenir le roi de la jungle du Panama, ce petit et riche pays d'Amérique centrale !

## De la jungle au Panama ?

### Jungle ou forêt tropicale ?

Il n'est pas rare que l'on emploie indifféremment les termes **jungle** et **forêt tropicale** car il est bien difficile de pouvoir différencier les deux ! Végétation luxuriante, animaux sauvages, les caractéristiques sont plus ou moins les mêmes, alors comment faire la différence ?

La « **jungle** » est un **terme générique** qui regroupe en fait plusieurs types de forêts. De manière générale, à partir du moment où il y a une végétation épaisse dans laquelle vivent des animaux sauvages, on peut parler d'une jungle.

La « **forêt tropicale** », quant à elle, possède des caractéristiques bien plus spécifiques. On la reconnaît grâce à sa **canopée** (couche supérieure de la végétation directement exposée aux rayons du soleil) **très épaisse et dense**. Les rayons du soleil ont du mal à traverser ce premier niveau de végétation, ce qui empêche les plantes de pousser en dessous. On obtient des sols assez pauvres, avec peu de végétation en sous-bois. Dans ces conditions, la majorité de la vie dans une forêt tropicale se fait dans la canopée.

La remarque de Marc

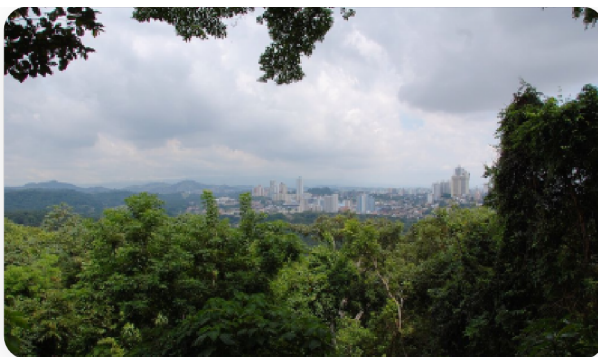
Les forêts tropicales sont généralement des forêts dites « primaires » (ou « vierges »), c'est-à-dire qui n'ont jamais été touchées par l'homme. Les jungles, quant à elles, résultent souvent de l'action de l'homme qui, en coupant les arbres les plus grands, a permis à la lumière de passer et donc de se développer en jungle avec une végétation épaisse, même sous la canopée.

### Où trouver de la « jungle » au Panama ?

Si vous êtes à la recherche de la nature dans son état le plus sauvage, vous en trouverez aussi bien côté Pacifique que dans le centre du pays sur le volcan et côté Caraïbes.

On peut tout d'abord vous conseiller de visiter le Cerro Ancón. Zone protégée à l'intérieur de [Panama City](#), vous aurez une bonne mise en bouche de l'ambiance « jungle » et vous pourrez en plus profiter d'un des meilleurs point de vue à 360° sur la ville moderne de Panama City, la vieille ville et le Canal de Panama, depuis la colline.

Vous pouvez continuer avec les nombreux parcs nationaux le long de la zone du Canal. Le Parque Natural Metropolitano et le Parque Nacional Soberanía, à 15 et 35 minutes de [voiture](#) respectivement depuis le centre-ville de la capitale. Avec ses trois sentiers prisés des Panaméens, vous pourrez à la fois profiter de la flore du parc mais aussi de sa faune avec des paresseux, des singes hurleurs, des toucans, ou encore toute une variété de papillons et d'espèces d'oiseaux.



Du côté Caraïbes, il y a notamment le parc national de l'**Isla Bastimento** ([archipel de Bocas del Toro](#)), à la fois terrestre et marin, bordé de mangroves, d'une eau turquoise et de plages paradisiaques ainsi que le **parc national de Portobelo** au nord du pays. Tout n'est pas accessible (un des endroits les plus sauvages du Panama avec le río Chagres qui le traverse), mais nous pouvons partager des petits secrets d'excursions avec l'[Assistance francophone ToutPanama](#).



Et bien évidemment le **parc national du Darién**, une des régions les plus sauvages et riches en biodiversité du monde, mais aussi la moins accessible.

## Le Darién, la jungle la plus dangereuse du monde ?

La jungle la plus connue du Panama (même si le nom est encore assez peu connu du grand public), c'est sans doute celle du [Darién](#), à l'est du pays et à la fois frontière avec la Colombie et l'Amérique du Sud.

Le « **bouchon** » du Darién (« tapón » en espagnol) est un parc national et une forêt difficilement pénétrable qui coupe même la Panaméricaine en deux (oui, même la route s'arrête ici).

Du fait de sa **densité** et de son **hostilité**, cette région a été un temps – et peut être encore dans certaines zones bien bien reculées – la cachette de trafiquants, mais le gouvernement ayant fait le ménage et une présence militaire constante font de la zone une attraction protégée. Des vagues de **migrants** essaient aussi de passer cet enfer vert pour rejoindre le rêve nord-américain, les autorités panaméennes et les organismes internationaux gèrent tant bien que mal ces flux.

Le Darién est avant tout une région **où vivent de nombreux peuples indigènes d'Amérique latine** qui cohabitent avec une faune et une flore sauvages.

Bien que ce soit une zone hors des sentiers battus, des séjours en immersion peuvent être organisés. Si ça vous tente, n'hésitez pas à solliciter un [appel gratuitement avec l'équipe ToutPanama](#) pour répondre à l'ensemble de vos questions et faire un point ! Un séjour qui sera rythmé de rencontres, partages et surprises !

## Comment organiser une expédition dans la jungle panaméenne ?

La plupart du temps, vous pouvez avoir une expérience de la « jungle » en visitant un des parcs nationaux du pays. Si vous voulez vous rendre dans des coins plus reculés et sauvages qui ne sont pas forcément accessibles aux visiteurs (non accompagnés), il faut vous rapprocher des personnes compétentes. Il est fortement déconseillé de s'y aventurer seul et sans



connaissance.

L'équipe de ToutPanama peut se charger d'organiser avec nos contacts indiens un séjour de 5 jours en **immersion dans la province du Darién** auprès d'une communauté vivant dans cette région. Pour les **trekkeurs** aguerris ou les **observateurs d'oiseaux**, l'équipe pourra aussi vous proposer des séjours avec des guides certifiés.

[Il suffit de vous rapprocher de nous](#) et nous pourrions en discuter.

Bon plan du Réseau Solidaire ToutPanama

[De nombreux partenaires](#) au Réseau Solidaire ToutPanama organisent des randonnées et découvertes dans la jungle du Panama tant sur la côte pacifique que dans les îles paradisiaques de Bocas del Toro. Profitez-en !

## Quelques recommandations avant de se lancer dans l'aventure !

Si vous partez à la découverte des [parcs nationaux](#), pas de recommandations particulières. Beaucoup proposent des sentiers balisés qui vous permettront de vous balader sans vous perdre. Toutefois, et dû aux fortes pluies, la végétation prend parfois le dessus et il peut arriver de ne plus savoir quel chemin suivre.

Vous trouverez généralement des marques de couleur sur les troncs des arbres pour vous aider à vous repérer. Dans le cas échéant, la prudence reste le maître mot !

Allez-y avec des **bonnes chaussures de marche fermées** (on n'est jamais à l'abri d'un serpent qui traverse, c'est chez lui après tout), privilégiez un **pantalon long léger** et une **chemise longue**, emportez avec vous **le répulsif à moustique**, et si vous voyagez en [saison des pluies](#) n'oubliez pas un vêtement de pluie dans votre sac à dos. Pensez à prendre suffisamment d'eau (2 litres par personne), **un filtre ou des pastilles purifiantes** et pourquoi pas quelques barres de céréales. Vous serez équipé pour effectuer un trek et apprécierez ces merveilles.