



Pas une île, mais des îles à visiter au Panama

Dernière mise à jour le 07/09/2023

Il y a des centaines d'îles à découvrir au Panama, chacune ayant son charme et son intérêt. On fait un point sur les incontournables pour votre voyage.

En bref : Des centaines d'îles à découvrir au Panama. Il y a les incontournables îles de San Blas, de Bocas del Toro, Coiba ou encore de Las Perlas, mais il en reste beaucoup d'autres à visiter. En bateau ou en avion, leurs accès varient.

Avec plus de 3 000 kilomètres de côte, l'isthme de Panama, bordé par la mer des Caraïbes et l'océan Pacifique, a de quoi vous offrir. De nombreux archipels aux îles et îlots variés, des eaux turquoise et des plages de sable blanc, sauvages ou plus animées, accessibles ou plus lointaines, **des centaines d'îles à découvrir au Panama** : [San Blas](#), [Bocas del Toro](#), [Las Perlas](#), et bien plus !

On fait un point, car en voyage il faut faire des choix. Un peu de lecture vous aidera certainement à en savoir plus et à définir votre programme.

Îles du Panama et archipels préférés des voyageurs (et des locaux)

Une sélection reprenant les coups de cœurs des voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama, de l'équipe et finalement des locaux en général.

Un conseil : découvrez l'une des îles suivantes !

Les îles de la province de Colón

Si vous recherchez une ambiance locale (parfois très locale), des plages de sable bordées de palmiers, une facilité d'accès (seulement à 2 heures de [voiture](#) depuis Panama City et quelques minutes de bateau), quelques restaurants locaux et hôtels pour vous restaurer (pas sur toutes, vérifiez avec l'équipe ToutPanama).

Partez donc en direction de Colón, puis [Portobelo](#) !

Isla Mamey, [Isla Grande](#) (possible de dormir sur place), d'autres belles plages accessibles qu'en bateau et petites îles vous plairont ! Dépaysement garanti et réalisable en toute autonomie !

Conseil

Si vous pouvez éviter le week-end, c'est mieux. Vous aurez moins de monde voire personne.



Les îles San Blas

Dans la mer des Caraïbes, à seulement 2h30 en 4x4 de Panama City, le paradis (ou presque) se présentera devant vous : les [San Blas](#) !

Nul besoin d'écrire des lignes, sa réputation en dit long sur les paysages de carte postale. Peuplées principalement de cocotiers et surtout d'une communauté indigène : les Gunas. Un passage obligatoire pour les amoureux de la plage et de l'authenticité, mais **attention aux attentes**. On vous explique tout [ici](#). Vous en apprendrez davantage sur ce peuple, sa culture et ses îles pour faire le bon choix du type de séjour aux San Blas.

Snorkeling, farniente et authenticité rythmeront vos journées !



L'archipel de Las Perlas

Très sauvage, paradisiaque (encore une !) et facile d'accès depuis Panama City en [ferry](#), ce n'est pourtant pas l'archipel le plus visité par les voyageurs. Cela s'explique par une offre hôtelière encore mince (et assez chère, on a du mal à se loger pour moins de 80.00 USD la nuit pour deux), le

coût du ferry pour s'y rendre, et en général un manque d'infrastructure sur place.



Toutefois, le Réseau Solidaire ToutPanama vous recommande vivement son exploration. **A la journée en ferry c'est possible**, en bateau ou en voilier aussi, et dormir sur place c'est également envisageable (nous avons même un plan super économique pour vous !).

Le plus compliqué restera alors de choisir son île : [Contadora](#) ? Saboga ? Viveros ? San José ? A vous de faire votre choix !

Moins loin, partez découvrir l'**île de Taboga**, appelée également l'île aux fleurs pour ces nombreuses plantes tropicales fleurissant toute l'année. Un petit centre bien souvent animé par le va-et-vient des pêcheurs, un coin de plage de sable, une balade jusqu'à son point culminant pour une vue à couper le souffle sur Panama City et le Canal de Panama. Une journée d'exploration se fait facilement en ferry également, vous trouverez même quelques hôtels sur place.

Pour la petite anecdote : le peintre **Paul Gauguin** y séjourna quelques temps...

L'archipel de Bocas del Toro

Composé de différentes îles et îlots, [Bocas del Toro](#) vous surprendra. Il y a des activités et des découvertes pour tous !

Son ambiance caribéenne et sa jungle présentes sur toutes ses îles, son parc national Bastimentos sur l'île du même nom, de l'authenticité avec sa population indigène, du farniente sur ses plages de sable et bien plus. Vous trouverez toujours [quoi faire à Bocas del Toro](#), le tout dans un cadre magique et cool (dans le vrai sens du terme).

Une [offre hôtelière](#) importante sur place pour toutes les bourses et toutes les attentes. Prévoyez un minimum de 3 jours complets pour en apprécier sa richesse et sa diversité.

Un conseil

Si vous voyagez en avril, septembre ou octobre, mois idéaux pour découvrir **Escudo de Veraguas** au départ de Bocas del Toro. Rendez-vous en [briefing](#) avec l'équipe ToutPanama pour tous les détails pratiques afin de vous y rendre et découvrir un coin de paradis au paradis.





L'île de Coiba

La plus grande île du Pacifique, qui est aussi et surtout un parc national marin, Coiba attire aujourd'hui de nombreux voyageurs.

[Snorkeling](#) ou [plongée sous-marine](#), les fonds marins avec leur vaste récif corallien constituent l'habitat d'une faune incroyable : tortues, poissons multicolores, requins, raies ou encore [baleines à bosse](#). Quand la saison s'y prête, Coiba est un véritable sanctuaire pour la biodiversité.

Et si on sort la tête de l'eau, Coiba et ses îles voisines sont toutes plus belles les unes que les autres.

Pour y accéder, prenez la route à destination de Santa Catalina. Ce petit village vous offrira les commodités nécessaires pour y rester quelques jours (prévoir un minimum de 2 nuits sur place).



Une autre île à découvrir au Panama ? Voici un top 5.

Vous en voulez plus ? Le Panama vous surprendra !

Isla Iguana



Non loin de Pedasí, dans la péninsule d'Azuero, est nichée cette petite île : **Isla Iguana**. Ayant servi de cible d'essai des avions de guerre américains pendant la Seconde Guerre mondiale, elle est aujourd'hui protégée et la végétation a repris les devants.

Pour la découvrir, il faudra vous rendre sur Playa El Arenal. Des « lanchas » (petits bateaux à moteur, bien souvent de pêcheurs) vous attendront pour vous emmener sur l'île. Comptez 15 minutes de bateau (l'accès peut y être fermé en cas de forte mer, renseignez-vous). Pour le retour, c'est facile, il suffira simplement de fixer un horaire de retour avec le même capitaine qu'à l'aller pour qu'il vienne vous chercher.

Des sentiers de randonnée vous permettront d'explorer l'île. Vous y apercevrez probablement des iguanes. Le récif corallien qui l'entoure réjouira les amateurs de [plongée](#). Ses eaux sont aussi appréciées des baleines à bosse que vous pourrez venir observer entre juillet et fin novembre.

Un conseil

Prenez avec vous de quoi pique-niquer et vous rafraîchir sous un palmier car sur place, il n'y a rien (et revenez avec vos déchets...).

Isla Cañas

Tout au sud de la péninsule d'Azuero, à environ 20 minutes de Venao, se trouve Isla Cañas. Vous avez deux routes possibles : par la côte en passant par Las Tablas, Pedasí puis Venao et Tonosí, ou bien par l'intérieur. Route traversant les montagnes et en bon état, beaux points de vue, il vous faudra prendre direction Tonosí dès Las Tablas.

Si vous regardez la carte, vous aurez du mal à définir si c'est une île ou une presqu'île vu sa proximité de la côte, mais c'est bien une île. Il vous faudra donc laisser la voiture pour prendre le bateau.

Un endroit assez unique en son genre, avec ses 14 kilomètres de plage sauvage donnant sur l'océan Pacifique et de l'autre côté toutes ces mangroves dans lesquelles une balade en kayak est très appréciée des voyageurs du Réseau Solidaire.

Vous y trouverez le village typique. Allez déjeuner dans l'une des « fondas » (restaurant local), vous y mangerez très bien et soutiendrez par la même occasion l'économie de l'île.

Cette île est surtout connue comme un véritable **refuge pour les tortues de mer**. Il vous est possible de venir les observer entre juillet et décembre. Pour cela, pensez à [séjourner sur place](#) et à [Premium ToutPanama](#) grâce à laquelle vous profitez de prix malins !



Isla Cebaco



Appartenant à la région de Veraguas, l'île de Cebaco est accessible depuis Playa Reina. Pour vous y rendre, la [location d'un SUV ou 4x4](#) est plutôt conseillée. Une île sauvage avec de vastes plages.

Snorkeling, balades à travers l'île pour y découvrir sa faune et sa flore, [pêche](#). Tentez l'expérience en dormant sur l'île pour un avant-goût de Koh-Lanta. Notre affilié au Réseau Solidaire vous organisera le transfert sur l'île également.

Et si vous avez le temps, profitez-en pour découvrir Morillo ou Torio, nombreux sont les voyageurs revenant emballés de ce coin du pays très préservé du tourisme !

Les îles du golfe de Chiriquí

Il n'y a pas une île mais **des îles à découvrir** depuis [Boca Chica](#) et ses environs. Une biodiversité impressionnante dans ce parc national marin, Isla Bolaños, Isla Gámez ou encore Isla Parida sont à découvrir lors d'un séjour dans cette région du Panama.

A la journée, vous trouverez [différents tours](#) entre plage, snorkeling et observation d'animaux sauvages et quand c'est la saison, les baleines à bosse viendront vous saluer. Un endroit également réputé pour la pêche !



Isla Barro Colorado

Vous avez certainement entendu parler des îles aux singes du lac Gatún, que l'on peut découvrir le temps d'un tour en lancha. Une belle excursion à faire depuis Panama City ! Louez un véhicule, nous vous donnerons le point GPS pour vous rendre au ponton, des contacts et tout ce qu'il faut en [briefing](#) pour le faire avec des locaux et éviter les tours en groupe ou les prix abusifs de certaines agences de voyage.

Isla Barro Colorado, c'est différent ! Cette île située sur le Canal de Panama est destinée à la recherche scientifique menée par le Smithsonian. Réserve naturelle depuis 1979, elle s'est formée après la création du lac Gatún en 1913 durant la construction du [Canal de Panama](#). Un petit nombre de visiteurs quotidien y est accepté, sous réservation préalable en ligne, pour venir observer et en apprendre davantage sur la faune et la flore qui la recouvrent le temps d'une journée.



Un conseil

Réservez par vous-même votre journée, c'est tout à fait possible (pourquoi passer par un intermédiaire ?). Il suffit de vous rendre sur le site du « Smithsonian Tropical Research Institute » et de vous rendre aux abords du lac Gatún le jour J au point qu'il vous sera donné.

Le Réseau Solidaire ToutPanama vous accompagnera et vous partagera toujours les bons plans ou meilleures façons de voyager



en autonomie et par vous-même tout en soutenant les acteurs locaux.