



Que faire, que voir pendant votre séjour à Bocas del Toro ?

Dernière mise à jour le 07/09/2023

Top 5 des lieux à découvrir et d'activités à faire à Bocas del Toro lors de votre séjour. L'une des perles du Panama.

En bref : Des activités pour tous sur l'archipel de Bocas del Toro ! Découvrir ses différentes îles, sa faune, sa flore et sa culture, vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer ! Profitez des partenaires fiables du Réseau Solidaire ToutPanama et des réductions Premium qui vont avec pour l'organisation de votre séjour.

Bocas del Toro, l'un des archipels paradisiaques de la côte caraïbe du Panama. Situé à la frontière avec le Costa Rica, ces îles attirent chaque année de plus en plus de voyageurs avides d'expériences et de découvertes.

Je ne vais pas vous donner des conseils sur comment préparer votre séjour à Bocas del Toro, j'en parle très largement [ici](#), mais plutôt vous donner une sélection d'activités et de lieux incontournables à connaître lors de votre voyage.

Deux Top 5, réalisés par l'équipe et les voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama. Bien entendu, ce Top 5 pourrait être bien plus long, mais ça ne serait plus un Top 5... et ni une sélection...

Allez, c'est parti !

Top 5 des activités à faire sur Bocas del Toro

Des activités, il y en a par dizaines que vous pouvez réaliser par vous-même ou non. Il n'est pas possible de s'ennuyer sur ce petit coin de paradis.

1 - Le surf

Et oui, c'est l'une des destinations privilégiées des surfeurs et des riders voyageant au Panama et en Amérique centrale plus largement. Ici, ambiance cool et détendue, sable blanc et mer turquoise, tout ce qu'il faut pour surfer ou même apprendre à surfer.

L'archipel de Bocas del Toro compte plusieurs [spots de surf](#) tout autour de ses îles. Il faudra souvent prendre une « lancha » (petit bateau à moteur) pour vous rendre à ces différents endroits. Si vous n'avez pas amené votre propre matériel, vous trouverez plusieurs surf shops pour louer votre planche à la journée ou sur plusieurs jours. Plus on loue longtemps, plus le prix journalier est dégressif, un peu comme [la location de voiture](#).

Beach-breaks, reef breaks et quelques point breaks, vous trouverez votre vague !

Quelques spots à ne pas louper : Carenero (le plus connu, le plus facile d'accès depuis Isla Colón), Bluff (pas destiné aux débutants) ou encore Wizard Beach (sur Isla Bastimentos).

De nombreux autres spots et plages vous offriront des conditions idéales pour glisser entre les tubes des Caraïbes. Certains sans nom, d'autres plus difficiles d'accès, demandez aux locaux et bonne glisse !



2 - Observation d'animaux terrestres ou marins...

Bocas del Toro bénéficie d'une faune et d'une flore exceptionnelles que vous allez pouvoir découvrir par vous-même lors de votre [voyage au Panama](#).

Des oiseaux marins, des singes, des paresseux, des dauphins, des tortues, des reptiles, des lamantins... la liste est longue. Vous l'aurez compris : soyez attentif !

Partez la journée à travers l'archipel – un tour classique qui reste incontournable – et choisissez les bonnes personnes pour le faire de la meilleure des manières. En une journée, vous aurez la chance de voir **des paresseux** sur leur île, **des dauphins**



jouant à la proue de la lancha, **des oiseaux marins** flirtant avec la mer, et autres. Vous en prendrez plein les yeux !

Si vous êtes passionné par l'ornithologie, ne ratez pas le gros rocher de l'île aux oiseaux (« Isla de los Pájaros ») avec l'endémique "pico rojo" (Phaethon aethreus).

Si vous souhaitez assister à la nidification des tortues luths, pour ne citer qu'elles, vous aurez toutes vos chances de les apercevoir entre juin et septembre. Demandez conseils à l'équipe ToutPanama et suivez les règles que l'on vous donnera afin de ne pas détruire un écosystème si fragile.

Si la faune marine attire votre curiosité, un simple masque et un tuba vous permettra d'apercevoir de beaux poissons.

3 - Plongée sous-marine et snorkeling

Bocas del Toro est le lieu idéal pour aller mettre la tête sous l'eau et découvrir les merveilles des Caraïbes, que ce soit pour un tour de snorkeling, un [baptême de plongée](#) ou pour les plongeurs expérimentés.

Pour les débutants, on notera des spots comme Coral Garden, Hospital Point ou Blue Coconut qui sont également des spots de snorkeling réputés. Le dernier étant en plus pourvu d'un bar permettant de siroter une piña colada en sortant de l'eau.

Et pour les plongeurs plus expérimentés, une immersion sur l'épave d'un catamaran, sur le site de Shashe ou dans les grottes de Polo permettront d'avoir un aperçu de la richesse sous-marine de l'archipel...



4 - Vélo

Vous vous rendrez vite compte que le vélo est le moyen de transport utilisé par la majorité des locaux sur Isla Colón (l'île principale de l'archipel).

Seul, en famille ou entre amis, [louez un vélo](#), électrique ou non, et partez vous balader au rythme et à l'ambiance caraïbe qui règne sur l'île. Attention tout de même à ne pas vouloir aller trop loin. Il faut pouvoir revenir ensuite et pédaler sous une grosse chaleur, ce qui rend l'effort plus compliqué (prévoyez de l'eau, elle est indispensable).

Vous découvrirez des plages de rêve, pourrez observer la forêt tropicale et prendre votre temps parce qu'en voyage, c'est bien aussi de prendre son temps.

5 - La fête



Bocas del Toro est aussi apprécié pour sa vie nocturne. Ses restaurants, ses bars et ses discothèques pourront rythmer vos nuits caribéennes. A chaque jour son ambiance !

Mais s'il y a un jour que beaucoup de voyageurs attendent, c'est bien le vendredi. Depuis quelques années maintenant, le vendredi c'est « Filthy Friday ». Vous connaissez l'idée de « bar crawl » ? Et bien c'est le même principe. Sur toute une partie de la journée, vous irez faire la fête sur différentes îles et bars de l'archipel. On aime ou on déteste, mais je vous en parle !

Autrement, de nombreux bars – principalement dans le centre de Isla Colón – pourront occuper vos soirées. Chacun avec une terrasse en front de mer, vous apprécierez ! On retiendra le Barco Hundido (le plus local de tous), le Summer ou encore le Aqua Lounge, chacun ayant des jours plus animés que d'autres.



Top 5 des lieux à ne pas manquer sur l'archipel de Bocas del Toro

L'archipel possède de nombreux sites à découvrir. Il y en a tellement que l'on ne sait plus où aller. Une petite sélection des incontournables de Bocas del Toro !

Playa Estrella

La plage aux étoiles de mer, comme son nom vous le laisse deviner, est une plage très appréciée des voyageurs. Ce n'est pas la plage la plus déserte mais on comprend vite pourquoi une fois sur place !

A environ 40 minutes en minibus depuis la place principale d'Isla Colón, il est également possible d'y aller en vélo pour les plus sportifs. Destination pour tous : Boca del Drago. Il ne vous reste plus que 15 minutes de marche au bord de la mer des Caraïbes entre palmiers et eaux cristallines. Ce sentier est tout simplement magnifique, profitez-en pour prendre quelques photos.

Vous arriverez ensuite à Starfish Beach. Quelques bars, transats, une mer le plus souvent bien calme, bref : un endroit idéal pour faire de la plage, un peu de snorkeling pour apercevoir les étoiles de mer dans une eau à température adéquate et se reposer.

Sachez qu'il est également possible d'y aller en lancha (taxi-bateau).

Conseil

Évitez le week-end, plus abordable en semaine !



Red Frog Beach



Cette plage vaut le détour pour deux choses : sa plage et le sentier pour y accéder.

Située sur Isla Bastimentos, il faudra accéder au parc national du même nom pour y arriver et s'acquitter de son entrée (5.00 USD, prévoyez de l'argent liquide). Une marche commencera à travers la jungle sur un sentier bien délimité et facile à suivre. Etant attentif et avec un petit peu de chance, vous pourrez apercevoir cette fameuse grenouille fraise (celle qui est rouge aux petites taches noires). On la regarde mais on ne la touche pas. Vous pourrez y voir des singes, des paresseux et d'autres animaux que l'on aime un peu moins... Nous recommandons toujours à nos voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama de mettre des chaussures fermées et les tongs dans le sac à dos.

Après avoir parcouru ce chemin pendant 30 minutes et profiter de sa nature, vous arriverez sur une immense plage de sable : Red Frog Beach. Le courant peut y être

fort, soyez prudent. Vous trouverez de quoi vous restaurer si besoin.

Cayos Zapatilla

S'il y a bien une île, ou plutôt deux îles, qui attire l'attention de tous dans l'archipel de Bocas del Toro, c'est bien les cayos Zapatilla (« chausson » en espagnol). Vu du ciel, on distingue deux îles l'une à côté de l'autre, et avec un peu d'imagination, on y voit comme deux pas. D'où son nom !

Mais si elles sont proposées dans les nombreux tours effectués, c'est surtout que ce sont deux îles désertes, entourées d'une mer turquoise et encerclées d'un spectaculaire récif. Vous voyez le décor ? Pas mal !

Considérées comme deux des plus belles plages de Bocas del Toro et protégées par leur appartenance au parc national de Bastimentos, vous [appréciez votre excursion](#).



Le village Ngöbe-Buglé de Salt Creek

Une journée en immersion avec la communauté Ngöbe-Buglé à Bocas del Toro c'est possible sur la terre ferme [en venant par la route depuis Chiriqui](#), mais aussi depuis l'Archipel de Bocas!

Vous pourrez y aller par vous-même ou avec un [guide recommandé](#) par le Réseau Solidaire ToutPanama à travers des chemins thématiques pour vivre cette expérience. Découvrez et apprenez sur leurs traditions et coutumes, un moment d'échange et de partage très appréciable. Un guide local vous fera visiter le village de Salt Creek, qui compte environ 760 âmes, et sa culture.

Vous aurez la possibilité aussi d'effectuer différents sentiers (entre 1 heure et 6 heures de marche) à travers la faune et la flore locales. Vous profiterez aussi des belles plages environnantes.

Playa Bluff

Une des plages (parmi tant d'autres) à ne pas manquer lors de votre séjour à Bocas del Toro. Située sur Isla Colón, accessible en minibus, taxi ou à vélo depuis le centre de l'île principale de l'archipel, vous arriverez sur cette vaste plage.

Connue et reconnue par les surfeurs comme un des meilleurs spots de Bocas, c'est aussi l'endroit de [pontes de quelques espèces de tortues](#). Pour la baignade, soyez prudent : les courants sont forts, restez donc en bord de mer pour vous rafraîchir.

Mais si on apprécie tant cette plage, c'est avant tout pour son côté sauvage, sa jungle à proximité et la couleur de l'eau qui tranche avec celle du sable.

Vous souhaitez plus de recommandations, plus de conseils et surtout plus d'endroits à découvrir sur Bocas del Toro et moins connus de la majorité des touristes ?

Assistez gratuitement à [notre traditionnel briefing](#) que l'équipe ToutPanama réalise au quotidien et toute l'année pour aider au mieux les voyageurs à découvrir ce beau pays.

