



Top 10 des meilleurs waterfalls de Panama

Dernière mise à jour le 07/09/2023

Une sélection de cascades à ne pas manquer, parfait pour se rafraîchir après une randonnée ou simplement pour en admirer leur beauté !

En bref : Les cascades se comptent par dizaines au Panama, certaines plus faciles d'accès que d'autres. Elles sont toujours plus impressionnantes en saison des pluies et parfois très asséchées en pleine saison sèche.

Les cascades, ou « chorros » comme on dit au Panama, recensées dans cet article ne sont qu'une sélection des chutes d'eau intéressantes qu'il est possible de trouver dans le pays. Avec plus de 300 fleuves et rivières et une végétation luxuriante, le Panama regorge de waterfalls. Et oui, il n'y a pas que le Canal de Panama, San Blas, Bocas del Toro et ses plages paradisiaques aux cocotiers sur l'isthme !

Ce qu'il faut avoir sur vous pour faire ce type d'excursion avec un climat tropical : être en forme (on évite la soirée de débauche dans les bars de [Panama City](#) avant une randonnée de plusieurs heures, quoi que...), 2 litres d'eau, de l'anti-moustiques (ou anti-insectes en général), un imperméable, un maillot de bain, un chapeau, un pantalon, **de bonnes chaussures**, une paire de chaussettes supplémentaire, un sac à dos imperméable ou un sac plastique, de la crème solaire.

Si vous utilisez des médicaments particuliers, apportez-les. De même si vous êtes allergique à certains insectes (piqûres d'abeilles ou autre), prévoyez le nécessaire : appeler un médecin au milieu de la forêt tropicale n'est pas le plus facile !

3 recommandations pour visiter ce type de sites :

- Gardez bien à l'esprit que certaines cascades peuvent nécessiter **un guide**, surtout pour y accéder. Ne vous lancez donc pas à l'aveugle. Demandez à l'entrée ou aux locaux pour vous assurer que vous pouvez faire ces randonnées par vous-même ou que la cascade est sûre.
- Mieux vaut visiter ces endroits pendant **la semaine**, ils sont généralement pris d'assaut pendant les week-ends par les Panaméens.
- **Respectez toujours la nature** et ramassez vos déchets ;-).

Pour partir explorer ces différents lieux, pensez à la [location de voiture](#) pour plus de liberté et un accès facile et aux hébergements à prix réduits avec [Premium ToutPanama](#) ! (certains sont tout proches ! ;-).

Les trois cascades – Boquete – Province de Chiriquí

Accessible en voiture ou en navette, il vous faudra quand même des bonnes chaussures. La randonnée dure environ 2h30 aller et retour. Les deux premières cascades sont faciles d'accès, la dernière est plus « sportive » mais la cascade vaut aussi le détour. Petit plus : **vous pouvez aller vous baigner à la deuxième cascade**. Cependant, l'eau est très fraîche.



Cascade Tavida – Chiguirí Arriba – Province de Coclé



Elle se situe à environ 30 km de Penonomé et **fait partie d'une réserve naturelle privée** qui propose un [lodge](#) pour y passer la nuit si besoin. L'accès se fait facilement en sedan/berline jusqu'à l'entrée de la réserve, mais pour le reste du chemin, un 4x4 est obligatoire. Sinon, comptez environ 15 minutes de marche. La cascade fait plus de 30 mètres de haut et à ses pieds se trouve une piscine naturelle d'eaux cristallines et surtout très fraîche. Il existe un sentier pour profiter de la vue depuis le haut. Attention, on peut presque se perdre dans la végétation.

La Yeguada – Province de Veraguas

Très connue pour ses différentes aires de [camping](#) autour de la lagune de la Yeguada, c'est également une région magnifique abritant grand nombre de cascades et rivières. La plus facile à trouver et du même nom, est **la cascade « La Yeguada » (très facile d'accès)**. Une fois arrivé à l'aire de camping aux nombreux pins (très appréciée des Panaméens), continuez votre route à droite, puis des panneaux vous indiqueront sa présence et le début du sentier. Vous pourrez également continuer votre chemin pour vous balader entre forêts et rivières.



Los Chorros de Olá – Province de Coclé

Les cascades d'Olá sont situées à environ 30 minutes de Penonomé. Avec un 4x4, il est possible de se rapprocher jusqu'à l'entrée du site. Avec un SUV 4x2 ou une sedan, il faudra vous garer à environ 1 kilomètre. Le chemin depuis l'entrée jusqu'à la chute d'eau est d'environ 10-15 minutes (suivant votre rythme) en montée et sur une route de terre et de cailloux. Mieux vaut donc éviter les claquettes ! C'est un lieu où l'on vient pour se baigner, il se compose de deux piscines naturelles et d'une cascade.



La Silampa – Province de Veraguas

Proche de la lagune de La Yeguada (en bordure du parc national de Santa Fe), il faudra continuer votre route en direction de Chitra. Vous conduirez à travers les montagnes et pins sur de belles routes comme dans les grands parcs des Etats-Unis. Après environ 15 km depuis la lagune de la Yeguada, vous trouverez une maison avec un panneau indiquant « La Silampa ». Garez-vous ici, il vous faudra payer l'accès puisque **cette cascade se situe sur un terrain privé**. Comptez environ 1 h à 1 h 30 de marche (le retour est plus difficile) pour accéder à ce petit bijou naturel aux couleurs magnifiques au milieu des montagnes. Très prisé des locaux, il est fortement conseillé d'y arriver avant 10 h. Vous pourrez vous baigner, sauter depuis certains rochers ou encore vous décontracter dans les différents bassins naturels offrant une vue à couper le souffle.



Los Cajones de Chame – Province de Panama

Les gorges de Chame ont été créées au fil des années par l'érosion de la rivière dans la roche et sont situées à 1 h 30 de Panama City. C'est un arrêt parfait pour y passer une demi-journée et pas besoin de guide ! Le 4x4 est obligatoire pour arriver



jusqu'aux gorges. Avec une sedan ou 4x2, il y a un petit parking à quelques kilomètres. La dernière partie est glissante, surtout en cas de pluies. Attention donc, que vous soyez à pied ou en 4x4, ce n'est pas un passage facile. En explorant ce **canyon** (en nageant ou en kayak), vous trouverez plusieurs **piscines naturelles** et de **petites grottes et cascades**. Dernier point important concernant ce lieu : il est possible de sauter depuis les falaises mais faites très attention à la profondeur de l'eau ! Ne prenez aucun risque.



Casacade Quiqui – Cerro Banco - Province de Ngöbe-Buglé

La cascade Quiqui, ou aussi nommée « La Maestra » en hommage à une maîtresse d'école fortement appréciée des locaux, est **l'une des plus belles et plus hautes du Panama** avec 75 mètres. Depuis Soloy, comptez 45 minutes de trajet (4x4 obligatoire), elle se situe dans la comarca d'une des communautés indigènes nommée [Ngöbe-Buglé](#). Une fois à l'entrée, le parcours est relativement difficile, il faut descendre dans la nature luxuriante. Pour les parties les plus faciles, il faut se retenir aux branches des arbres et pour les plus compliquées descendre à l'aide d'une corde (un guide est fortement recommandé). Comme la chute d'eau est puissante, encore plus en saison verte, attendez-vous à être mouillé ! Si jamais, il y a une petite grotte à proximité pour se mettre au sec.

El Chorro Macho – El Valle de Antón – Province de Coclé

El Macho est une **grande cascade dans une petite jungle avec des ponts suspendus**. Vous faites le tour rapidement avec la possibilité de vous baigner dans la piscine naturelle (entrée payante) ou de faire de la tyrolienne à côté.



A savoir

El Valle de Antón possède plusieurs cascades et cours d'eau pour se baigner. Vous trouverez donc aussi le Chorro Las Mozas par exemple. Idéal pour pique-niquer, vous baigner, profiter des massages naturels avec les chutes d'eau. Et qui sait ? Avec un peu de chance vous verrez peut-être les grenouilles Esméralda, de couleur vert translucide à points jaunes. Pensez aussi aux eaux thermales naturelles et aux bains de boue si bons pour la santé et votre peau.



Cascade de Bermejo – Santa Fe – Province de Veraguas

Bermejo Extremo est une randonnée particulièrement difficile, le chemin est jonché de rochers et de boue qui le rendent très glissant. Certains passages se font à l'aide d'une corde et il faut traverser plusieurs fois la rivière (normalement sans crocodiles ;-)) pour arriver à destination. Mais avec de bonnes chaussures ou même des bottes vous viendrez à bout de ce trek sauvage. Pendant le parcours, **vous trouverez 3 cascades** : la cascade Bermejo, la Leona et le Tapir qui a la chute d'eau la plus impressionnante. Il y a aussi plusieurs piscines naturelles pour nager. De nombreuses espèces d'oiseaux et papillons seront au rendez-vous. Les plus chanceux arriveront peut-être même à apercevoir des paresseux ou autres mammifères. Dépaysement garanti !

La Cascade Escondida ou Pipeline Road – Boquete – Province de Chiriquí

Vous débuterez un sentier d'environ 3 km à travers les montagnes et forêts environnantes, vous entendrez certainement les cris des singes hurleurs (il sera plus difficile de les observer mais pas impossible !) et pourrez, avec un peu de chance, y observer le fameux quetzal qui a fait de ce lieu son habitat. En fin de sentier, vous arriverez sur **une belle cascade** (la « cascada Escondida », ce qui veut dire la « cascade cachée ») qui est toutefois plus impressionnante entre juillet et décembre ([saison des pluies](#) oblige).



Enfin, si vous souhaitez poser une question concernant les différentes cascades, le bon endroit, c'est le Forum ToutPanama, Marc vous y répondra en priorité. Tout le monde profitera des réponses, c'est le principe du Réseau Solidaire ToutPanama. [L'inscription est gratuite et prend quelques secondes.](#)