



Voyage au Panama : ce qu'il faut savoir

Dernière mise à jour le 30/09/2023

Conseils, bons plans, tout ce dont vous avez besoin pour constituer votre voyage au Panama en toute indépendance et moins cher.

En bref : Le Panama est un pays très varié malgré sa petite taille, accessible à tous et pour tous, il se découvre très facilement soi-même, sans agence de voyage. Le Réseau Solidaire ToutPanama vous aide à vous organiser et à dénicher les bonnes adresses.

Préparer, c'est voyager !

Facile, sûr, ensoleillé. Le Panama, encore peu connu de nombreux voyageurs, est un pays qui a énormément à offrir. Ne vous fiez pas à sa petite taille, sa richesse en est bien plus grande !

Des paysages variés à couper le souffle, des fonds marins extraordinaires, une histoire et des cultures à découvrir et une incroyable biodiversité. Si ces mots vous parlent, le Panama est probablement **votre prochaine destination** pour vos vacances !

Nos précieux conseils pour [préparer librement](#) vos vacances qui vous correspondent. Votre voyage au Panama commence maintenant !

Pourquoi voyager au Panama ?

De multiples raisons font du Panama une destination idéale **pour tous et toute l'année**.

Un pays contrasté, une biodiversité luxuriante, une population accueillante, un des pays les plus sûrs d'Amérique centrale et son soleil présent toute l'année. Que demander de plus ?

Sa faune et sa flore

Avec ses [16 parcs nationaux](#) et ses dizaines de zones protégées, le Panama constitue [l'habitat de nombreuses espèces animales](#) terrestres et marines à observer durant votre voyage. Sa végétation exubérante, avec ses arbres centenaires, ses orchidées et toutes ses plantes que vous trouverez dans la forêt tropicale, vous feront tourner la tête.

Le Panama n'a rien à envier à son voisin costaricien, bien au contraire !



Vous pourrez faire de belles [randonnées](#) pour apprécier cette nature verdoyante, vous rafraîchir dans des [cascades](#) toutes plus belles les unes que les autres et, pour les passionnés de photo, prévoyez suffisamment de mémoire. Vous allez vous régaler !

Ses îles, ses archipels et ses plages

On les compte, elles aussi, par dizaines ! Que ce soit du côté **Caraïbes ou Pacifique**, les plages paradisiaques de sable blanc ou plus sauvages et vastes, il y en a pour tous les goûts et toutes les couleurs ! [Envie d'îles](#) ? Le plus compliqué sera de les sélectionner !

Regardez par exemple du côté de l'archipel de [Bocas del Toro](#) à la frontière avec le Costa Rica, celui des [San Blas](#) proche de la Colombie et appartenant à la « comarca » indigène Kuna Yala, ou encore celui de [Las Perlas](#) à proximité de Panama City.



Farniente, découverte, [snorkeling](#) et plongée sous-marine, vous ne vous ennuierez pas autour de l'isthme !

Ses activités variées

Comme ses paysages, les activités possibles sont elles aussi **très variées**.

En ville, en montagne ou sur la côte, la liste des excursions et activités est grande : observation d'animaux, balade à cheval, [surf](#), kitesurf, kayak, tour de café, rafting, escalade, plongée... Le Réseau Solidaire ToutPanama en a sélectionnées un [grand nombre](#)



pour faciliter votre organisation et l'ensemble à un prix malin avec [Premium ToutPanama](#).



Ses communautés indigènes et ses traditions

Le Panama, c'est aussi un pays aux multiples visages. Par son histoire, de [nombreux peuples](#) sont venus s'installer sur ses terres tropicales. On compte encore aujourd'hui **7 communautés indigènes** éparpillées sur l'ensemble du territoire, dont certaines plus accessibles que d'autres. Si vous êtes intéressé par des séjours en immersion remplis de partage au sein de villages traditionnels indigènes hors des sentiers battus, le Réseau Solidaire ToutPanama vous accompagnera dans leur organisation.



Comment bien préparer son voyage au Panama soi-même ?

Vous trouverez déjà un grand nombre d'informations [sur cette page](#) pour vous aider à programmer **votre voyage selon vos attentes**, et non la proposition d'un circuit classique par une agence qui, finalement, proposera les mêmes séjours ou autotours « sur mesure » à tous.

En suivant nos conseils et en vous appuyant sur les différents outils mis à votre disposition, vous allez pouvoir élaborer [un itinéraire qui vous ressemble et moins cher](#) !

Prévoir ses déplacements dans le pays

Une fois votre [vol international](#) en main, c'est la **seconde étape à penser** !



Malgré sa petite taille et les distances courtes, les temps de trajet... c'est une autre histoire ! Mettre 2 heures pour faire 70 kilomètres, c'est possible. Donc attention à ne pas vouloir faire tout le pays en 2 semaines de voyage, vous reviendrez pour continuer son exploration !

Bien choisir la manière de se déplacer peut donc avoir toute son importance sur la réussite de votre séjour.

[Les transports au Panama](#) sont variés mais le plus pratique, rapide et confortable reste la voiture, plutôt un véhicule SUV ou 4x4, qui vous permettra d'être **totale**ment autonome et de pouvoir vous aventurer partout dans le pays.

[Conduire au Panama](#) ne doit pas être un frein, bien au contraire. Il y a certes quelques nids de poules ou d'autruches sur les axes secondaires, mais la Panaméricaine qui traverse le pays est plutôt bien entretenue et la majorité du réseau routier bétonné. Vous trouverez quelques pistes pour les plus aventuriers mais nettement moins qu'au Costa Rica par exemple.

Conseil : La location de voiture constitue ainsi **le moyen le plus adéquat** pour visiter le Panama.



Si votre [budget voyage](#) le permet, [combiner voiture avec vol\(s\) interne\(s\)](#) vous permettra de gagner du temps. C'est le choix fait par de nombreux voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama qui profitent des conditions avantageuses ToutPanama sur la location de voiture et des possibilités de prise et restitution de véhicule presque partout dans le pays. Pensez-y !

Pour les budgets les plus serrés, vous avez un réseau de bus qui est correctement développé connectant les principales villes du pays. Les temps de routes seront bien entendu plus longs, la souplesse de voyage moindre et vous limitera l'accès à certains coins du pays ou bien vous contraindra à cumuler les transports pour arriver à votre destination finale (bus + minibus + taxi).

Si c'est votre choix, prévoyez votre itinéraire en conséquence pour ne pas passer votre voyage sur la route !

Hébergements et activités : faut-il tout réserver avant de partir ?

Une fois la partie transport bouclée, viennent les nuits et les activités.

[L'offre d'hôtels au Panama](#) est assez disparate selon les régions. A Bocas del Toro, vous trouverez un très grand choix pour y séjourner sur différentes îles. A contrario, si on regarde du côté de [Santa Fe](#), les options y sont nettement plus minces.

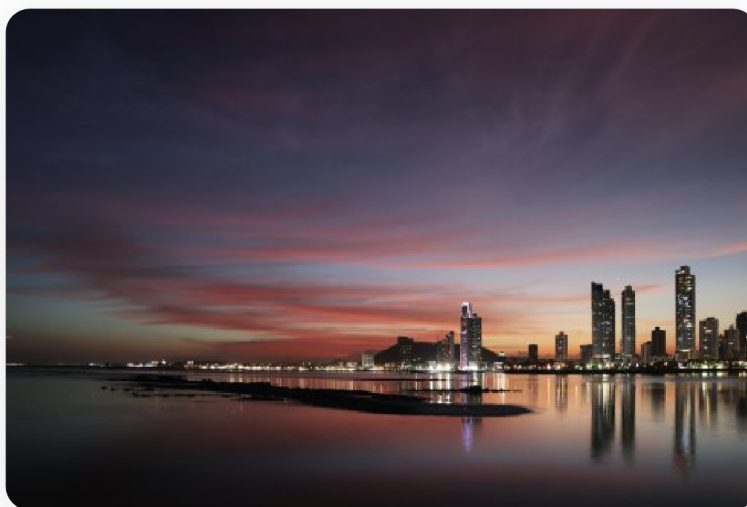
En très haute saison ainsi que sur les jours fériés du pays comme le [carnaval](#) ou les « Fiestas Patrias » de novembre, il est presque **impératif de réserver** vos nuits au risque de ne pas trouver où dormir. Et oui, en plus des voyageurs, les locaux aussi profitent du pays !

Entre mai et octobre, il y a peu de monde, il n'est **pas obligatoire de réserver** toutes vos nuits à l'avance. Vous trouverez toujours de la disponibilité si vous n'êtes pas exigeant dans vos hébergements. Ce qui permet de garder une certaine liberté dans votre itinéraire et pourquoi pas l'ajuster au gré de vos envies.

Cette notion dépend principalement de quand vous choisissez de [partir au Panama](#).



Dans tous les cas, pour partir plus serein, on vous recommande quand même de réserver au moins votre première nuit à [Panama City](#).



Pour les activités, mis à part les séjours sur les [îles San Blas](#) ou encore les immersions en communauté où, dans la mesure du possible, il est préférable de les prévoir en avance (pas non plus 3 mois avant en dehors de jours fériés !), le reste **peut se faire une fois dans le pays**.

Vous pourrez d'ailleurs profiter pleinement du briefing pour faire un point sur les activités avec l'équipe ToutPanama selon votre itinéraire.

Pour la plupart, les réserver 48h ou 72h avant suffira. Vous pourrez aussi le faire le jour même pour d'autres. Une nouvelle fois : en pleine saison haute, l'ascension du [volcan Barú](#), que ce soit en randonnée ou en 4x4, ou une journée dans le parc national de [Coiba](#), par exemple, s'anticipent.

Les nombreuses [activités affiliées](#) du Réseau Solidaire ToutPanama vous accompagneront au mieux pour réussir votre voyage au Panama.

A vérifier avant de partir en voyage au Panama



Visa et passeport



Pensez à bien vérifier au préalable la date de validité de votre passeport pour votre voyage au Panama. Elle doit être **supérieure à 3 mois** après votre arrivée dans le pays. Dans le cas contraire, faites dès maintenant un renouvellement de votre passeport. Autrement, les douanes ne vous laisseront pas passer.

Conseil : Par précaution, envoyez-vous une copie de votre passeport sur votre adresse mail ou bien gardez-la dans un cloud. En cas de soucis sur place, vous gagnerez un temps précieux en cas de perte. Une copie papier en plus avec vous n'est pas une mauvaise idée.

On vous détaille tout dans [cet article](#) sur la partie administrative (visa, permis de conduire et autres démarches) pour ne rien oublier.

Vaccin(s)

En tant que ressortissants européens ou canadiens, **aucun vaccin n'est obligatoire** pour votre voyage au Panama. Toutefois quelques règles et recommandations sont à prendre en compte. On fait le point avec vous [ici](#).

Assurance voyage

Assurez-vous d'être bien couvert (et sous quelles conditions) pour vos dépenses médicales pendant votre voyage (c'est d'ailleurs valable pour tous vos voyages).

Au Panama, vous trouverez un bon réseau d'hôpitaux et de très bonnes cliniques au « standing » nord-américain, mais ça peut vite chiffrer en cas de pépin ou de rapatriement.

L'idée n'est pas de vous dire quelle assurance est meilleure qu'une autre, elle devra juste être adaptée au voyage de chacun.

Conseil

Bien penser à lire les petites lignes avant de souscrire et aussi de vérifier avec votre carte bancaire qui, pour beaucoup, propose une couverture médicale. Inutile de cumuler les assurances !

Vous pouvez aussi profiter de l'[Assistance francophone](#) de l'équipe du Réseau Solidaire ToutPanama, tous les membres de l'équipe résident dans le pays et parlent français. Ils pourront donc vous aider au mieux s'il se passe quoi que ce soit pendant votre séjour au Panama.

Banque et monnaie

N'oubliez pas de **vérifier avec votre banque** avant votre départ à l'étranger les frais bancaires au Panama (retraits et paiements) et le plafond autorisé de votre carte bancaire (si vous pensez louer une voiture, par exemple, une caution y sera gelée).

La devise utilisée au Panama est le US-dollar. Prévoyez un peu d'espèce pour faciliter votre arrivée et ne soyez pas surpris si vous entendez parler du Balboa : c'est le devise officielle n'existant qu'en pièces ensuite se sont des billets en US-Dollar. Voici tout ce qu'il faut savoir sur la [monnaie au Panama](#) ou les [impôts et taxes](#) pratiquées dans le pays.

De nombreuses banques en ligne proposent maintenant des conditions très intéressantes pour les voyageurs.



Téléphoner

Vous pouvez vous rapprocher de votre opérateur pour vérifier combien vous coûterait un forfait international pour téléphoner depuis le Panama, mais c'est généralement (très) cher. L'équipe ToutPanama vous expliquera en [briefing](#) comment et où vous procurer **une carte SIM locale pas chère** pour toute la durée de votre voyage. Vous pourrez ainsi réserver par exemple vos hébergements et activités sur place et sans aucun problème.

Conseil

Téléchargez (si vous ne l'avez pas) dès maintenant l'application WhatsApp qui vous sera très utile pour communiquer dans le pays. Tout le monde l'utilise au quotidien ici, mais aussi pour communiquer avec vos proches (appels, appels vidéo et messages).

Pratique et facile, fonctionne uniquement avec une connexion Wifi ou la data de votre carte SIM.

A savoir : l'indicatif du Panama est le +507.

Valise

Au moment de faire sa valise, il faudra [bien tenir compte de la saison](#) à laquelle vous partez, des activités que vous envisagez, mais pas que.

Le Panama, bien que petit par sa taille, propose des paysages très variés où les températures peuvent être bien plus fraîches en montagne qu'en bord de mer.

Comme pour tous vos voyages, il faudra penser à prendre avec vous quelques médicaments, vos ordonnances si besoin et vos numéros importants notés ou envoyés sur votre email. Ça peut être pratique au moment venu. Retrouvez toutes nos recommandations pour faire votre valise.

