petit futé

2019
2020

PANAMA

COUNTRY GUIDE



WWW.PETITFUTE.COM

HOTEL LAS AMÉRICAS
GOLDEN TOWER
PANAMÁ

#ExperienceTheIcon

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE ICÔNE DU DESIGN, DU SERVICE ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE À PANAMÁ









- 285 chambres et suites confortables avec technologie antibruit
- Restaurants avec le meilleur de la gastronomie internationale
- Salle de sport et Sona Spa & Wellness pour la santé et une détente parfaite
- Piscine couverte climatisée
- 9 salons pour évènements

Panamá est un centre multiculturel où les touristes et les visiteurs peuvent profiter de ses lieux historiques, de ses paysages aquatiques et de sa nature exubérante.







CONTACTEZ-NOUS AUJOURD'HUI: (507) 370 4600

reservaciones@lasamericasgoldentower.com

LasAmericasGoldenTower.com

Balboa avenue et 53 rue, coin, Marbella, Ciudad de Panamá

LEED CERTIFIED
LEADERSHIP IN ENERGY & ENVIRONMENTAL DESIGN

EDITION

Directeurs de collection et auteurs : Dominique AUZIAS et Jean-Paul LABOURDETTE

Auteurs : Nicolas LHULLIER, Julie OLAGNOL, Marie YOUAKIM, Lise PATHE, Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS et alter

Directeur Editorial : Stéphan SZEREMETA

Rédaction Monde : Caroline MICHELOT, Morgane VESLIN, Pierre-Yves SOUCHET, Jimmy POSTOLLEC, Elvane SAHIN

Rédaction France : Elisabeth COL, Silvia FOLIGNO, Tony DE SOUSA

FABRICATION

Responsable Studio : Sophie LECHERTIER assistée de Romain AUDREN

Maquette et Montage : Julie BORDES, Sandrine MECKING, Delphine PAGANO, Laurie PILLOIS

Iconographie et Cartographie : Anne DIOT

WEB ET NUMERIQUE

Directeur Web : Louis GENEAU de LAMARLIERE

Chef de projet et développeurs : Nicolas GUENIN, Adeline CAUX

Intégrateur Web : Mickael LATTES

Webdesigner : Caroline LAFFAITEUR

Community Manager : Cyprien de CANSON et Andrei UNGUREANU

DIRECTION COMMERCIALE

Responsable Régies locales : Michel GRANSEIGNE

Relation Clientèle : Vimla MEETTOO et Manon GUERIN

Chefs de Publicité Régie nationale : Caroline AUBRY, François BRIANCON-MARJOLLET, Perrine DE CARNE MARCEIN, Caroline PREAU

REGIE INTERNATIONALE :

Chefs de Publicité : Jean-Marc FARAGUET, Guillaume LABOUREUR, assistés de Queeny MENSHAN

Régie PANAMA : Laurent BOSCHERO

DIFFUSION ET PROMOTION

Directrice des Ventes : Bénédicte MOULET assistée d'Aissatou DIOP

Responsable des ventes : Jean-Pierre GHEZ assisté de Nelly BRION

Relations Presse-Partenariats : Jean-Mary MARCHAL

ADMINISTRATION

Président : Jean-Paul LABOURDETTE

Directrice des Ressources Humaines : Dina BOURDEAU assistée de Sandra MORAIS et Eva BAELEN

Directrice Administrative et Financière : Valérie DECOTTIGNIES

Comptabilité : Jeannine DEMIRDJIAN, Adrien PRIGENT et Christine TEA

Recouvrement : Fabien BONNAN assisté de Sandra BRIJLALL et Vinoth SAGUERRE

Responsable informatique : Briac LE GOURRIEREC

Standard : Jehanne AOUMEUR

PETIT FUTÉ PANAMA 2018-2019

LES NOUVELLES EDITIONS DE L'UNIVERSITE
18, rue des Volontaires - 75015 Paris.
✆ 01 53 69 70 00 - Fax 01 42 73 15 24
Internet : www.petitfute.com
SAS au capital de 1 000 000 €
RC PARIS B 309 769 966
Couverture : Portrait d'une jeune indienne, Panama
© Anton_Ivanov - Shutterstock.com
Impression : Imprimerie de Champagne – 52200 Langres
Achevé d'imprimer : décembre 2018
Dépôt légal : 23/12/2018
ISBN : 9791033199274

Pour nous contacter par email, indiquez le nom de famille en minuscule suivi de @petitfute.com
Pour le courrier des lecteurs : info@petitfute.com

¡ BIENVENIDOS A PANAMÁ !

Le Panamá ? Vous n'en avez peut-être encore qu'une vague idée : un canal, des banques *offshores*, ou encore cet élégant chapeau qui n'est pourtant pas porté sur place ! Bientôt, vous serez conquis par cette langue de terre à peine visible sur un planisphère, qui sépare la mer des Caraïbes et l'océan Pacifique, et relie le nord et le sud de l'Amérique. Un confortable hamac fixé entre deux continents, il suffit de s'y poser pour ne plus vouloir le quitter !
Les conquistadors, pirates et chercheurs d'or, furent les premiers à tenter l'aventure, pour le meilleur et pour le pire. La découverte de l'océan Pacifique, en 1513, scella à jamais le destin de l'« isthme ». Au centre d'enjeux géopolitiques énormes depuis cinq siècles, le Panamá est devenu une voie de transit incontournable, grâce à son fameux canal, dont on oublierait presque l'existence, tant le pays regorge de trésors !
Cette maigre digue constitue un pont naturel pour la circulation des espèces et concentre l'une des biodiversités les plus riches de la planète. Ses provinces déclinent une palette de paysages et d'atmosphères contrastés : des archipels coralliens, aux plages sauvages bordées d'une végétation luxuriante, de la moiteur de la forêt tropicale, à la fraîcheur des cordillères… Mais le Panama, c'est aussi un peuple fier et accueillant, issu d'un joyeux brassage de cultures africaines, américaines, asiatiques et européennes, sans oublier ses traditions amérindiennes, toujours bien présentes.Dès votre arrivée à Panama City, vous serez accueilli sur des rythmes endiablés de salsa ou de reggaeton. Prenez le temps de visiter cette capitale bouillonnante et cosmopolite, puis parcourez le Panamá profond, à la rencontre d'une mosaïque incroyable de visages et cultures. En moins d'une heure, vous vous retrouverez sur une pirogue en pleine jungle, ou sous un cocotier à déguster une langouste fraîchement pêchée ! « Panama est le pont du monde et le cœur de l'univers », lancent en toute modestie les Panaméens. Alors, vous aussi, laissez-vous séduire par ce pays haut en couleur. Vous perdrez vite vos repères et rentrerez avec le sentiment d'avoir vécu une aventure unique et, probablement, une folle envie d'y retourner !

L'équipe de la rédaction

REMERCIEMENTS. Merci à tous ceux qui nous ont aidés ou accompagnés un bout de chemin pour cette édition, et en particulier à Mel, Enea, Marisol, Álvaro, Sophie & Chris, Isa, Marco… Ainsi qu'à M. Brice Roquefeuil, ambassadeur de France au Panama.

PEFC™
10-31-2009
Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
pefc-france.org

IMPRIMÉ EN FRANCE

SOMMAIRE

INVITATION AU VOYAGE

Les plus du Panamá 7
Fiche technique 9
Idées de séjour 12
Comment partir ? 16

DÉCOUVERTE

Le Panamá en 30 mots-clés 36
Survol du Panamá 42
Histoire 51
Politique et économie 69
Population et langues 75
Mode de vie 81
Arts et culture 85
Festivités 98
Cuisine panaméenne 102
Jeux, loisirs et sports 108
Enfants du pays 113
Lexique 115

PROVINCE DE PANAMÁ

Ciudad de Panamá 120
Le sud du canal de Panamá 177
Esclusas de Miraflores 177
Esclusas de Pedro Miguel 182
Parque nacional Camino de Cruces . 182
Parque municipal Summit 182
Gamboa 182
L'est de la province 185
Les îles 188
Isla Taboga 188
Archipel de Las Perlas 190
Isla Contadora 190
Isla Saboga 195
Isla Viveros 196
Isla San José 196
L'ouest et les plages 197
Veracruz 197
Parque nacional Altos de Campana . 198
Punta Chame 198
Nueva Gorgona 199
Playa Coronado 200
Laguna de San Carlos 201
San Carlos 201
El Palmar 201
Río Mar 202
Playa Los Panamá 202
Playa La Ermita 202

PROVINCE DE COCLÉ

Province de Coclé 204
El Copecito 204
El Valle 206
Santa Clara 215
Farallón 216
Antón 217
Penonomé 218
Chiguirí Arriba 220
La Pintada 220
San Miguel Centro 221
Parque nacional Omar Torrijos 222
Natá 223
Aguadulce 224

PROVINCES DE HERRERA ET LOS SANTOS

Province de Herrera 228
Ciénaga de Las Macanas 228
Parita 230
Parque nacional Sarigua 230
La Arena 231
Chitré 231
Playa El Agallito 233
Pesé 233
Ocú 234
Las Minas 234
Province de Los Santos 236
La Villa de Los Santos 236
Guararé 237
Las Tablas 238
Playa Las Comadres 240
Santo Domingo 240
Pedasí 240
Isla Iguana 244
Playa Los Destiladeros 244
Playa Venao 245
Isla Cañas 248
Tonosí 249
Playa Guánico 249
Cambutal 251

PROVINCE DE VERAGUAS

Province de Veraguas 254
Santiago *254*
Au nord de Santiago 256
Le golfe de Montijo 260
Península de Las Palmas..... 264
Parque nacional Coiba 272

PROVINCE DU CHIRIQUÍ

Province du Chiriquí 276
David *276*
Le golfe de Chiriquí 279
Les Hautes Terres du Chiriquí..... 291
Boquete *291*
Caldera *306*
Volcán..... *307*
Bambito *310*
Cerro Punta..... *310*
Parque nacional Volcán Barú..... *312*
Río Sereno *313*
Gualacá *313*
Valle Hornito..... *314*

PROVINCE DE BOCAS DEL TORO

La région continentale de Bocas del Toro 316
Changuinola..... *316*
Humedal San San-Pond Sak..... *319*
Parque internacional La Amistad *319*
Almirante *320*
Laguna de Chiriquí..... *321*
Isla Colón..... 322
Bocas del Toro *322*
L'archipel de Bocas del Toro 322
Big Creek..... *339*
Playa Bluff *340*
Boca del Drago *341*
Isla Carenero 342
Isla Solarte 344
Isla Bastimentos 345
Isla San Cristóbal 354
Isla Popa 356
Isla Pastores 358

PROVINCE DE COLÓN

Province de Colón 360
Colón *360*
Le nord du Canal de Panamá 366
Esclusas de Agua Clara *366*
Esclusas de Gatún..... *367*
Represa de Gatún *368*
Fuerte San Lorenzo..... *368*
Cuipo *369*
Lago Gatún 369
Isla Barro Colorado..... *369*
Costa Abajo..... 370
Coclé del Norte *370*
Le long du Río Gatún..... 371
Ella Drua *371*
Emberá Querá..... *371*
Costa Arriba 372

PROVINCE DE SAN BLAS – GUNA YALA

Province de San Blas – Guna Yala..... 388
Secteur Gardi..... 395
Secteur Porvenir 397
Secteurs Cayos Limones et Cayos Holandeses..... 400
Secteur Río Sidra 401
Secteur Corazón de Jesús..... 402
Secteur Playón Chico 403
Secteur Achutupu 404
Secteur Puerto Obaldía 405

PROVINCE DU DARIÉN

Province du Darién 408
Le long de la Panaméricaine 415
Golfe de San Miguel..... 420
Parque nacional Darién 423

PENSE FUTÉ

Pense futé..... 428
S'informer..... 446
Rester..... 450
Index..... 453


0
60 km
Puerto Limón
Pointe de Cahuita
Puerto Viejo
COSTA RICA
Archipel de Bocas del Toro
Bratsi
Guabito
Changuinola
Bocas del Toro
Baie de Almirante
Almirante
Cusapín
Péninsule Valiente
Punta Laurel
Lagune de Chiriquí
Golfe des Moustiques
3335
Chiriquí Grande
Canquintú
San Vito
Nueva California
Volcan Barú
Río Sereno
Volcano 3475
Bajo Boquete
Fortuna
2238
Calovébora
Cordillère Centrale
Dolega
2829
Santa Fé
La Yeguada
Olá
Penonomé
La Concepción
Boquerón
Hato Chamí
Calobre
Natá
Anton
David
Alanje
Pedregal
Horconcitos
Cañazas
San Francisco
Pocrí
Aguadulce
Puerto Armuelles
Boca Chica
Las Lajas
Remedios
Tolé
La Mesa
Baie de Parita
Baie de Charco Azul
Las Palmas
Santa Maria
Jorones
Santiago
París
Monagrillo
Montijo
Ocú
Parita
Chitré
Pointe Burica
Golfe de Chiriquí
Pixvae
Río de Jesús
Soná
Pesé
Los Santos
Arena
Las Minas
Los Pozos
El Tigre
Tebario
Macaracas
Santa Catalina
Golfe de Montijo
Mariato
Péninsule de Azuero
Île Coiba
I. Cébaco
Arenas
Tonosí
Île Jicarón
Pedregal
Pointe Mariato

Panamá


MER DES CARAÏBES
Pointe de Manzanillo
El Porvenir
Golfe de San Blas
Portobelo
Palenque
Playón Chico
Ailigandi
Pointe Mosquito
Ustupo
Salamanca
Sabanitas
San Miguel
Chepo
Lac Bayano
Las Cumbres
Tocumen
San Miguelito
Serranía de San Blas
Piriati
1439
Cañazas
Serranía del Darién
Gatún
Arraiján
PANAMÁ
La Chorrera
Baie de Panamá
Serranía de Maja
Río Bayano
Anachucuna
Armila
Puerto Obaldía
Cap Tiburon
Chimán
Santa Fé
Punta Chame
Chame
San Carlos
Archipel de Las Perlas
San Miguel
Île San José
Île del Rey
La Paz
Río Congo
Meteti
Puerto Quimba
La Palma
Río Jaqué
Acandí
Golfe de San Miguel
Chepigana
Yaviza
1875
Pinogana
Garachiné
Río Balsas
Boca de Sábalo
Boca de Cupé
Río Tuira
Río Sambú
Boca de Pavarandó
Serranía del Sapo
Serranía de Pirre
Golfe de Panamá
Tablas
Pocrí
Pedasí
Pointe Mala
Puerto Piña
Jaqué
Salaquí
COLOMBIE
OCÉAN PACIFIQUE



© DIXON HAMBY - SHUTTERSTOCK.COM

L'Isla Taboga, au large de Panama City, est parfaite pour s'échapper de l'agitation de la ville.



© GTS PRODUCTIONS - SHUTTERSTOCK.COM

Le quartier historique de la ville de Panama est classé au patrimoine de l'UNESCO.



© NICOLAS LHULLIER

Les «diablos rojos» colorés sont les bus traditionnels du Panama.



© SL PHOTOGRAPHY - SHUTTERSTOCK.COM

Spectacle de musique congo à Portobelo.

LES PLUS DU PANAMÁ

Un pays béni des dieux

Contrairement à ses voisins d'Amérique centrale, le Panamá est à l'abri des grandes catastrophes naturelles (ouragan ou tremblement de terre). Les caprices de la météo s'y limitent à de très fortes précipitations en hiver (notre été). Dans les îles, le temps change alors rapidement : la mer prend des teintes noires bleutées et le ciel se charge d'électricité. L'atmosphère est lourde et le paysage paraît presque surnaturel. Dans les terres, la végétation est plus luxuriante et ses couleurs plus vives. Mais la pluie ne dure jamais longtemps, elle va et vient, interrompt une promenade, puis laisse de nouveau place au soleil !

Une nature généreuse

Véritable pont biologique entre l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud, le pays présente une concentration d'espèces animales et végétales parmi les plus riches au monde, avec un niveau d'endémisme exceptionnel dans certaines régions. Outre des oiseaux, insectes et mammifères terrestres que l'on peut observer sur terre, les eaux chaudes et cristallines du Panamá sont le refuge d'une incroyable faune marine, qui fait le bonheur des passionnés de pêche et de plongée. De l'Atlantique au Pacifique, de la forêt tropicale humide aux archipels coralliens, le pays est un immense jardin ! Certains de ses joyaux jouissent déjà d'une grande notoriété avec plusieurs sites naturels inscrits sur la Liste du patrimoine mondial de l'humanité.

Une mosaïque de visages et de cultures

Le Panamá rassemble une incroyable diversité de métissages, née de la position du pays entre deux océans, au cœur des Amériques. Latinos, Européens, Africains et Asiatiques côtoient pas moins de sept groupes amérindiens, qui se distinguent encore aujourd'hui, par leurs modes de vie et traditions. Mille et un visages que vous apprendrez à connaître ! Leur point commun ? La gentillesse, une certaine insouciance et décontraction, et une joie de vivre généralisée !

Une terre d'aventures

Malgré sa taille réduite, vous constaterez que de nombreuses régions semblent encore inexplorées. De la jungle du Darién, en passant par la cordillère centrale ou par les centaines d'îles au large de l'isthme, il est facile de sortir des sentiers battus. N'hésitez pas à vous adresser aux guides locaux car le Panamá peut être exploré de mille façons différentes : marche en forêt tropicale à la recherche du quetzal ou de l'aigle harpie, randonnées dans les hautes terres du Chiriquí ou de Veraguas, exploration des fleuves en pirogue au milieu des crocodiles, traversées fantastiques à la tombée de la nuit dans les archipels… Et l'aventure peut même commencer dès votre arrivée, dans la jungle urbaine de Panamá, à bord d'un *diablo rojo* roulant à vive allure !

La douceur de vivre

On y vient souvent par hasard pour repartir avec la sensation d'avoir vécu une aventure unique. Les paysages hauts en couleur et le climat tropical n'y sont pas étrangers. Mais le Panamá bénéficie de nombreux autres atouts, attirant de plus en plus d'étrangers désireux d'y monter une affaire, ou d'y prendre leur retraite. Parmi les avantages chers aux nouveaux résidents, on peut citer la sécurité et la stabilité politique, des infrastructures modernes, une économie solide et croissante, l'utilisation du dollar comme monnaie courante, des avantages fiscaux en pagaille, ou encore le niveau de langue anglaise des Panaméens.



© NICOLAS LHULLIER

Avenida Central, Ciudad de Panamá.



Filo del Tallo.

© MICHEL PUECH

FICHE TECHNIQUE

Le drapeau du Panamá



Le drapeau fut le premier symbole patriotique que les Panaméens arborèrent à l'annonce de l'indépendance du Panamá de la Colombie, le 3 novembre 1903. Dans le carré supérieur gauche, une étoile bleue ; à sa droite, un carré rouge. Le motif est inversé sur la partie inférieure. Le blanc symbolise la paix, l'union pacifique des deux partis historiques : le parti conservateur représenté par la couleur rouge et le parti libéral par la couleur bleue. L'étoile bleue évoque l'honnêteté ; l'étoile rouge, la loi et l'ordre.

Le drapeau est partout : dans les taxis, les commerces, les administrations et jusque dans les églises. Et puis, c'est sans doute celui que reconnaissent le plus facilement tous les marins du monde, puisqu'il est arboré par près d'un navire marchand sur cinq ! Le Panamá possède en effet, par le biais de son pavillon de libre immatriculation ou de « complaisance », la première flotte de marine marchande du monde. Sachez enfin que le plus grand drapeau du pays se trouve au sommet du Cerro Ancón, dans la capitale. Il aurait la superficie d'un terrain de basket !

Argent

Monnaie

La monnaie officielle est le balboa (PAB ou B/), en parité fixe avec le dollar américain (US$). 1 PAB = 1 US$. Le balboa n'existe pas sous la forme de billets de banque, ce sont les dollars américains qui sont utilisés. Pour les pièces, on se sert indifféremment de *centavos* de balboa et de *cents* de dollar, de mêmes dimensions. Idem pour la pièce de 1 balboa, ou de 1 dollar.

Taux de change

Le balboa ou dollar équivalait en octobre 2018 à 1 US$ = 0,85 € ; 1 € = 1,15 US$.

Idées de budget

- **Petit budget** : de 25 à 60 US$ par jour et par personne, avec hébergement en *hostel*, repas sur le pouce et petits restos locaux, déplacements en bus et taxi.
- **Budget moyen** : de 60 à 100 US$ par jour et par personne, pour une chambre dans un hôtel confortable ou écolodge, restaurant le soir, excursions guidées, location d'une 4x4 de moyenne gamme.
- **Gros budget** : de 100 à 250 US$ et plus, par jour et par personne, pour un hôtel de luxe, restaurants gastronomiques, véhicule privé, transport en avion et excursions VIP.

Le Panama en bref

Le pays

- **Nom officiel** : République de Panamá.
- **Président de la République** : Juan Carlos Varela (prochaines élections : mai 2019).
- **Capitale** : Panamá City, ou Ciudad de Panamá.
- **Superficie** : 75 517 km².
- **Langue officielle** : espagnol.
- **Religions** : catholiques 85 %, protestants et autres 15 %.

La population

- **Population** : 4,06 millions d'habitants.

Devise nationale

Pro mundi beneficio – « Pour le bienfait du monde » – est la devise inscrite sur l'écusson de la République de Panamá. Les Panaméens adorent également cette formulation modeste : *Panamá, puente del mundo, corazón del universo*… « Pont du monde, cœur de l'univers » !

- **Espérance de vie** : 78,8 ans (76 pour les hommes, 81,7 pour les femmes).
- **Répartition** : 50 % de la population a moins de 25 ans. 27,4 % de 0 à 14 ans, 64,65 % de 15 à 64 ans, 7,95 % de plus 65 ans.
- **Croissance démographique** : 1,35 %.
- **Taux de natalité** : 18 ‰.
- **Indice de fécondité** : 2,3 enfants par femmes.
- **Taux d'alphabétisation** : 94 %.

L'économie

- **Produit intérieur brut** (PIB en Parité de pouvoir d'achat) : 47 milliards US$.
- **PIB/habitant** : 13 680 US$ (2016).
- **Taux de croissance** : 5,4 % (2017).
- **Taux d'inflation** : 0,9 % (2017).
- **Taux de chômage** : 6 %.
- **Emploi informel** : 37 %.
- **Population vivant sous le seuil de pauvreté** : 20,7 % (2017)
- **Indice développement humain (IDH)** : 0,78 (60e sur 188 pays).

Téléphone

- **Code pays** : 507
- **Téléphoner de France au Panamá** : 00 507 + numéro local
- **Téléphoner du Panamá en France** : 00 33 + numéro local sans le 0
- **Téléphoner du Panamá au Panamá** : taper directement le numéro. Les téléphones fixes comportent 7 chiffres, les portables 8 chiffres et commencent par 6.
- **Coût d'un appel vers la France**. Avec une carte *telechip* de 5 US$, d'une cabine publique : 90 min vers un fixe, 25 minutes vers un portable. Depuis un centre d'appel, comptez environ 0,15 US$/min vers un fixe et 0,30 US$ vers un portable.
- **Appels locaux** : communications intra-urbaines : 0,10 US$ pour 3 minutes ; inter-urbaines : 0,15 US$/minute ; portable : 0,35 US$/minute.
- **WhatsApp** : Cette application est très utilisée en Amérique latine (plus que le téléphone normal), elle est gratuite et permet d'envoyer des messages écrits ou vocaux, et de passer des appels gratuitement (locaux ou internationaux) à partir du moment où vous avez une connection Internet (Wifi ou données mobiles).

Décalage horaire

- **Avec la France** : – 7 heures de fin mars à fin octobre ou – 6 heures de fin octobre à fin mars (quand il est 20h en France, il est 14h au Panamá).
- **Avec le Costa Rica et l'Amérique centrale** : +1 heure. Pas de décalage avec la Colombie.

Formalités

Aucun visa n'est exigé pour un séjour de moins de 90 jours au Panamá (180 jours pour les

© FERNANDO ALDA



Les contrastes architecturaux de Ciudad de Panamá.



© SIMON DANNHAUER - SHUTTERSTOCK.COM

Paysage idyllique de la province de San Blas.

Canadiens). Le passeport doit être valable au moins 6 mois après la date de retour, et un billet retour (avion ou bus) peut être demandé au passage des frontières terrestres.

Climat

Le climat est de type tropical humide. Il fait chaud toute l'année, avec une moyenne de 28 à 31 °C pendant la journée et de 20 à 23 °C la nuit (l'altitude peut faire descendre les températures sous les 10 °C en montagne). La pluviométrie varie selon les saisons. Le versant Caraïbe reçoit près de 3 mètres de pluie par an, deux fois plus que le littoral pacifique, mais les microclimats sont nombreux. Durant la saison humide, appelée hiver (*invierno*), de fin avril à début décembre, de fortes pluies s'abattent sur le pays, mais elles ne durent en général que quelques heures par jour. Durant la saison sèche ou été (*verano*), de décembre à mi-avril, la brise rend l'air moins humide et les averses se font plus rares. Cette période est beaucoup plus marquée côté pacifique et notez toutefois que sur la côte caraïbe, comme à Bocas del Torro, septembre ou octobre sont des mois plutôt ensoleillés, alors qu'en décembre il pleut davantage que dans le reste du pays.

Saisonnalité

- **Haute saison touristique** : de décembre à avril.
- **Très haute saison touristique** : les ponts de novembre, les fêtes de fin d'année, le carnaval et la Semaine sainte.
- **Basse saison** : de fin avril à début novembre (un peu moins en juillet-août avec les vacances d'été en Europe).

Panama City

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octobre	Nov.	Déc.
24°/ 29°	24°/ 29°	25°/ 29°	25°/ 30°	24°/ 30°	24°/ 30°	24°/ 29°	24°/ 29°	24°/ 30°	24°/ 30°	24°/ 29°	24°/ 29°

Prévisions météo à 15 jours - Statistiques mensuelles
Par téléphone
3264
1,35 € l'appel, puis 0,34 €/mn.

IDÉES DE SÉJOUR

Le Panamá est une destination agréable toute l'année. Contrairement aux idées reçues, la saison des pluies ou « hiver » est loin de nuire à la réussite d'un voyage dans ce petit pays tropical. Les paysages sont plus verts, les prix plus doux et les ambiances orageuses ont un charme fou !
Un réseau de bus performant, des vols internes pratiques et un assez bon réseau routier faciliteront votre séjour. L'idéal est de combiner les moyens de transport (aérien, terrestre, maritime) pour un confort de voyage optimal. Les avionnettes permettent de relier la capitale aux différents aérodromes du pays en moins d'une heure. Compagnies privées et particuliers assurent le relais vers les îles en bateau (lancha) ou en pirogue motorisée. La location d'une voiture, de préférence 4x4 si l'on veut sortir des grands axes, est très pratique pour découvrir plus en profondeur le pays et accéder à certains lodges isolés. Seule la province de Darién présente des difficultés d'accès et reste peu accessible sans guide au-delà de la route panaméricaine qui s'arrête à Yaviza (pas de route pour rejoindre la Colombie).

Séjour court

Il est certain qu'un séjour d'une semaine pour visiter un pays aussi riche et lointain semble toujours trop court. Toutefois, le Panamá offre des perspectives alléchantes même pour un voyage-découverte court.

Jour 1. Le premier jour dans la capitale : un choc culturel et climatique ! Débutez par un tour dans le quartier moderne, puis rendez-vous dans le Casco Viejo, le quartier colonial. Déambulez dans ses rues, du musée du Canal à la Plaza de Francia. A l'heure du dîner, attablez-vous à une terrasse, puis offrez-vous une balade digestive sur le Paseo Esteban Huertas, ou sur la Cinta Costera, vous permettra de découvrir la ville sous un nouvel angle.

Jour 2. Départ tôt en taxi collectif pour le secteur de Gardi (San Blas), ou en « coucou » de l'aéroport d'Albrook pour des îles plus éloignées de l'archipel. L'hôtel que vous aurez choisi prendra en charge l'organisation de votre séjour. Au programme : rencontre avec les Indiens gunas, découverte de la vie sous-marine, dégustation de langoustes, hamac...

Jour 3. Farniente sous les cocotiers et promenade en pirogue à moteur à la découverte des îles paradisiaques de l'archipel. Départ le lendemain matin vers Ciudad de Panama. Visite des écluses de Miraflores pour voir évoluer les navires sur le canal. Dîner dans un des restaurants du Causeway, cette longue jetée aménagée d'où la vue sur la ville illuminée et le pont des Amériques est inoubliable.

Jour 4. Direction les montagnes du Chiriquí. Vol le matin pour David puis taxi ou bus vers Boquete. Il fait plus frais, on se sent ragaillardi ! Un petit circuit en *canopy* dans la forêt tropicale d'altitude et une visite d'une plantation de café de l'un des meilleurs crus au monde, le geisha. Balade dans la petite ville et préparation de l'excursion du lendemain.

Jour 5. Randonnées à la recherche du quetzal, ascension du plus haut sommet panaméen, le volcan Barú, spa naturel dans l'un des bains bouillonnants de Caldera… Les possibilités d'excursions sont nombreuses autour de Boquete.

Jour 6. Retour à la plage, côté Pacifique cette fois : Boca Chica et le Golfe de Chiriquí vous attendent. Si vous y êtes entre juillet et octobre, offrez-vous un tour pour voir les baleines à bosse ! De beaux hôtels de charme pour se reposer un ou deux jours, faire du snorkeling, ou explorer la mangrove en kayak...

Jour 7. Décollage le matin de David pour Panamá. *Compras* (emplettes) sur les marchés artisanaux de la capitale et dans la rue piétonne la plus animée du pays : la Avenida Central. Déjeuner au marché aux poissons. Pour ceux qui n'ont pas eu leur dose de forêt tropicale, le parc naturel métropolitain offre des sentiers d'une petite heure. Départ en soirée ou le lendemain matin.

Séjour long

Jour 1. Le séjour peut commencer par une visite de la capitale. Pour en contempler les différentes facettes, grimpez sur la colline qui domine la ville : le Cerro Ancón, puis promenez-vous dans le Casco Viejo, puis sur la Calzada de Amador (Causeway), d'où la vue sur l'entrée du canal et sur la *skyline* de Panama City est imprenable. Visite du musée de la Biodiversité dessiné par Franck Gehry.

Jour 2. Le matin, respirez dans le parc naturel métropolitain, le poumon vert de la capitale, ou retour au Casco Viejo pour une

visite complète de ce quartier plein de charme. Attablez-vous à un kiosque autour du marché aux poissons ou dans l'un des restos chics de la capitale.

Jour 3. A une heure en bateau de Panamá, partez à la découverte d'Isla Taboga, l'île aux fleurs où séjourna Paul Gauguin, ou bien avec un peu plus de temps et un budget conséquent, à Isla Contadora ou Isla Saboga, dans l'archipel des Perles.

Jour 4. Après trois jours dans la capitale et ses environs, départ tôt en train touristique, en bus, ou en voiture de location pour Colón. Après la visite des nouvelles écluses d'Agua Clara et le fort San Lorenzo, rejoignez le village de Portobelo, dont les fortifications sont inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Jour 5. Dégustation de riz coco à Puerto Lindo ou Isla Grande. Découverte des petits villages endormis de cette côte autrefois si convoitée par les pirates. Plongée ou snorkeling, balade à cheval ou à pied dans la jungle...

Jour 6. En bus, ou mieux avec une voiture de location, direction le village d'El Valle, au milieu d'un cratère volcanique. Il fait plus frais, on a pris un peu d'altitude. Plein d'activités à faire dans ce village, et notamment quelques jolies randonnées. Une nuit sur place, puis direction la péninsule d'Azuero.

Jour 7. Découverte de l'univers *típico* des provinces de Herrera et de Los Santos. Les habitants, fiers de leur folklore, vous montreront une nouvelle facette du Panamá, beaucoup plus traditionnelle. Allez rencontrer par exemple les potiers de La Arena, ou les fabricants de masques de la région, avant de rejoindre le village pittoresque de Pedasi, situé à quelques kilomètres de la mer.

Jour 8. Isla Iguana : cette île déserte et corallienne au large de Pedasi est une zone naturelle protégée. Il est facile de s'y rendre. Superbe snorkeling et on peut y croiser des baleines à bosse entre juillet et septembre.

Jour 9. Les surfeurs seront ici aux anges, et surtout en poussant jusqu'à Playa Venao, Playa Guanico, ou Cambutal. Au fin fond de la péninsule d'Azuero, on peut aussi pratiquer la pêche et la plongée, ou observer les milliers de tortues marines déposer leurs œufs lors des *arribadas*, entre juillet et décembre, sur les longues plages d'Isla Cañas ou de La Marinera. Un spectacle exceptionnel !

Jour 10. Les fanatiques de surf ou de plongée prendront la route pour Santa Catalina (Veraguas). Les rouleaux spectaculaires les attendent toute l'année, tandis qu'Isla Coiba est un véritable sanctuaire pour la faune marine.



© GONETOTHEMOON – SHUTTERSTOCK.COM

Singe hurleur dans la jungle de la province du Darién.

Jour 11. Matinée surf, ou de plongée à Coiba. Puis détente dans un hamac et de nouveau surf ou apéro au coucher du soleil !

Jour 12. Les surfeurs auront du mal à quitter Santa Catalina, les autres auront peut-être une envie de montagne. *¡ Vamos pa' Boquete !* ou pourquoi pas Cerro Punta, dans la province du Chiriquí. Les parcs nationaux voisins sont le refuge de nombreux oiseaux, dont le fameux quetzal. Deux jours minimum pour profiter du charme de ces petites villes de montagne environnées de forêts et de vallées fertiles, où café, agrumes et légumes poussent à merveille.

Jour 13. Visite d'une plantation de café geisha, d'une ferme à orchidées, ou encore, observation du quetzal et des centaines d'espèces d'oiseaux de la forêt tropicale humide. L'ascension du volcan Barú pour les plus sportifs, ascension de nuit pour arriver au lever du soleil pour espérer voir les deux océans, si le temps est dégagé.

Jour 14. Après la fraîcheur du Chiriquí, retour dans les Caraïbes. On laisse la voiture à Almirante pour rejoindre en *lancha* rapide Isla Colón. Ambiance reggae et calypso, tongs, plages de sable doré et étoiles de mer. Deux ou trois nuits sur place sont un minimum.

Jour 15 et 16. De l'ambiance bien *roots* du village de Old Bank, aux lodges paradisiaques où il fait bon s'isoler, chacune des îles possède sa propre atmosphère. L'archipel regorge de trésors : visite des communautés Ngäbe Buglé qui s'ouvrent au tourisme, végétation luxuriante bordant des plages sauvages, tortues, dauphins, grenouilles, découverte des fonds marins au masque et tuba, ou avec des bouteilles, ou surf encore…

Jour 18 et 19. Des Caraïbes au Pacifique, une nouvelle escale de rêve : Boca Chica. Toujours aussi nature et sauvage, mais moins touristique. Luxe, calme et volupté... Aussi beau qu'un poème de Baudelaire, ou qu'une peinture de Matisse.

Jour 20 et 21. Après un retour à Panama City, par les airs ou par la route, l'archipel de San Blas, autre paradis sur terre. On ne peut quitter le Panama sans connaître Guna Yala, la terre guna. La visite du musée de Gardi (Cartí) est souvent comprise dans les excursions organisées par les hôtels de la *comarca*, pour mieux comprendre la culture et le mode de vie des Indiens qui administrent selon leurs propres règles ce territoire paradisiaque. Entre les îlots envahis de cocotiers et les coraux visités par les poissons colorés, on ne sait plus où donner de la tête. Même si l'hébergement peut être un peu spartiate, vous devriez peut-être y rester plus longtemps...

Jour 22. Retour à Panama dans l'après-midi, une bonne douche, une petite sieste, puis soirée de *despedida* (« d'au revoir ») sur l'un des *rooftops* du Casco Viejo. Départ le lendemain après les dernières emplettes...

Séjours thématiques

La diversité des cultures et des paysages permet de nombreuses approches thématiques : randonnée, surf, pêche, plongée, ornithologie, ethnologie, farniente... Voici quelques suggestions.

Pour remonter le temps

Jour 1. Les ruines de Panamá la Vieja, la ville coloniale détruite par le corsaire anglais Henry Morgan en 1671.

Jour 2. Déambulation dans les ruelles du Casco Viejo, le quartier colonial fondé en 1673, après la destruction de Panamá la Vieja. Visite du Musée du Canal.

Jour 3. Départ pour Colón en empruntant la ligne ferroviaire inter-océanique, l'une des premières au monde (1855). Visite du fort de San Lorenzo situé à l'embouchure du fleuve Chagres. C'est par ce río que transitaient les richesses du Pérou à destination de Portobelo, puis de l'Espagne.

Jour 4. Visite des fortifications de Portobelo, classées au patrimoine mondial de l'UNESCO (comme le fort de San Lorenzo), où étaient organisées de grandes foires commerciales jusqu'au milieu du XVIII[e] siècle.

Jours 5-6. Si vous souhaitez partir sur les traces des conquistadors, empruntez le Camino Real, reliant Nombre de Dios à Panamá à travers la jungle. Cette excursion de deux jours, réservée aux sportifs, nécessite les services d'un guide expérimenté.

À la rencontre des populations amérindiennes

Jour 1. Dans la capitale, visite de Mi Pueblito. Cette reconstitution des différents habitats traditionnels du Panamá vous donnera un avant-goût du mode de vie de quelques communautés amérindiennes, que vous aurez l'occasion de rencontrer.

Jours 2-3. A proximité de Panamá, sur les berges du río Chagres ou du río Gatún, rencontre avec les Emberá et Wounaan. Certaines communautés accueillent les touristes, au cœur même de leur village, pour un ou plusieurs jours, avec présentation d'artisanat, danses locales et excursions nature.

Jours 4-5. Départ pour la *comarca* de Guna Yala, le premier territoire autonome amérindien des Amériques. Séjour sur l'une des nombreuses îles de l'archipel des San Blas en compagnie des Gunas.

Jour 6. Retour à Panamá, direction Bocas del Toro. Isla Colón est le point de départ idéal pour visiter les communautés ngäbe buglé de San Cristobal, Salt Creek, ou Tobobé.

Jours 7-8. Sur le continent, à proximité du parc international La Amistad, la communauté Naso Teribe vous accueille pour partager sa culture.

Jour 9. Depuis la capitale, il est possible de gagner le Darién, où vivent plusieurs communautés emberas et wounaans. Comptez au moins cinq jours supplémentaires.

Aventures en pleine nature

Jour 1. A proximité de la capitale, le parc Soberanía ravira les ornithologues les plus exigeants.

Jour 2. Au milieu du lac Gatún, l'île de Barro Colorado est l'un des sites les plus étudiés par les scientifiques. Plus de 1 300 espèces de plantes et une centaine de mammifères y ont été recensées.

Jour 3. Au cœur des montagnes du Chiriquí, la descente de la rivière Chiriquí Viejo est idéale pour une journée en « eaux vives ». Si vous avez encore des forces, les hautes cimes de la canopée vous attendent pour de l'accrobranche.

Jour 4. Ascension du volcan Barú de nuit, du sommet duquel vous pourrez contempler le lever du soleil et, par beau temps, les deux océans.

Jour 5. Dans le couloir biologique qui relie les Galápagos aux îles Cocos, le parc national

marin Golfo de Chiriquí et l'île de Coiba sont de véritables joyaux naturels. Les fonds marins vous offriront des séances de plongées sous-marine inoubliables et les baleines à bosse vous accompagneront de juillet à octobre.

Jour 6. Pas très loin, les vagues de Santa Catalina ou de Playa Morrillo n'attendent que vous pour de belles sessions de surf, sensations fortes garanties !

Jour 7. Et s'il vous reste du temps, explorez les forêts impénétrables et mystérieuses du Darién…

¡ Vamos a la playa ! Séjour balnéaire

Pour les amoureux de la plage, le Panamá compte de nombreuses possibilités, avec des centaines de kilomètres de côtes, côté Pacifique et Caraïbes. Mais les plus belles plages se trouvent surtout dans les îles. On en compte plus d'un millier côté Pacifique et plus de 500 côté Caraïbes. Les plages les plus impressionnantes se trouvent dans les archipels de San Blas, de Bocas del Toro, de Las Perlas et dans le Golfe de Chiriqui.

Jours 1 et 2 (ou plus). Pourquoi ne pas commencer par explorer les plages de la « Riviera Pacifica », nouveau nom donné aux plages du Pacifique proches de Panama City. Les premières, de sable noir et gris, sont situées à environ 1 heure 15 de route. En poussant un peu, on arrive aux plages de Santa Clara et de Farallón, les plus belles, de sable blanc et noir. Au programme, surf, kite, pêche et bronzette. Du côté de Playa Blanca et Farallón, on trouve de grands complexes *all inclusive* pour passer des vacances détentes. Les Canadiens adorent, au moment de leur rude hiver ! Autre option proche de la capitale, les eaux calmes et les plages de sable blanc de l'archipel des Perles, à commencer par celles des îles de Contadora et Saboga, mais il y en a des dizaines d'autres !

Jours 3 à 6. Les passionnés de surf iront à Playa Venao, Playa Guanico, Cambutal, Playa Morrillo, ou Santa Catalina, et en profiteront pour visiter la fameuse Coiba, paradis de la plongée et véritable sanctuaire de la faune marine et terrestre, ou l'île de Cébaco, beaucoup moins touristique. Autre belle destination, Bocas Chica et les îles du parc marin du Golfe de Chiriqui, qui compte de petites plages de sable blanc et de sable noir, sauvages et peu visitées encore.

Jours 7 à 10. On traverse la montagne pour rejoindre la province de Bocas del Toro. Les possibilités sont nombreuses, avec des plages célèbres comme Playa Estrella sur Isla Colón (pour voir les étoiles de mer) ou Wizard et Red Frog Beach sur Isla Bastimentos, mais là encore, les possibilités sont énormes pour les amateurs de farniente. Les Cayos Zapatillas sont un must pour le snorkeling. La mer peut être forte et les courants sont perfides sur certaines plages, restez prudents.

Jours 11 à 14. San Blas, le bouquet final. Une explosion de couleurs, entre les plages de sable blanc, les palmiers, les eaux turquoises et les *molas* des femmes gunas. L'archipel n'est pas rempli de ressorts de luxe comme dans d'autres paradis des Caraïbes, bien heureusement. Les Indiens gunas ont su contrôler jusqu'à présent le développement du tourisme sur leur territoire, Guna Yala. Un séjour à la Robinson attend le visiteur, sur des îles de rêve.

Une traversée à l'œil !

Si vous souhaitez traverser le canal gratuitement, proposez vos services comme *hand liner* sur un bateau de plaisance, soit au Balboa Yacht Club sur le Causeway de Panama City, soit au Shelter Bay Marina, à Colon. Chaque bateau est tenu d'avoir à son bord, en plus d'un pilote de l'ACP (Autoridad del Canal de Panama), quatre équipiers chargés de lancer et d'attacher les bouts servant à stabiliser l'embarcation dans le passage des écluses. Les *hand liners* professionnels prennent entre 50 et 100 US$ la traversée. Certains plaisanciers n'hésitent donc pas à prendre à bord des « amateurs ».

Renseignez-vous dans les marinas citées pour trouver un bateau, ou consultez le site de Panama Line Handler. La période la plus propice pour cette expérience inoubliable s'étend de fin novembre à mai, lorsque soufflent les alizés.

PANAMA LINE HANDLER
www.panlinehandler.com
info@panlinehandler.com
Site de mise en relation des skippers et potentiels *hand liners* volontaires, pour les transits sur le Canal de Panama.

COMMENT PARTIR ?

PARTIR EN VOYAGE ORGANISÉ

Spécialistes

ALTIPLANO VOYAGE
Les Pléiades 35
Route de la Bouvarde
Park Nord
Epagny Metz-Tessy
✆ 04 50 46 90 25
www.altiplano-voyage.com
info@altiplano-voyage.com
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 19h (sauf l'été jusqu'à 18h).
Vous préparez un voyage au Panama, mais par où commencer ? L'équipe de passionnés d'Altiplano Voyage vous propose son expertise de plus de 15 ans dans les voyages sur-mesure en Amérique latine. La spécialiste Altiplano du Panama sillonne régulièrement le pays afin de partager avec vous ses astuces et coups de cœur. A votre écoute, elle vous conseille pour créer le voyage qui vous ressemble !
Sur place, voyagez en toute sérénité grâce à un service d'assistance 24h/24 et un carnet de route détaillé : excursions incontournables, temps de parcours, idées de restaurant et même les tubes du moment au Panama !
Devis sur-mesure gratuit.

Plus d'informations : panama@altiplano-voyage.com ✆ 04 57 09 80 09.

Autre adresse : En Suisse : Place du Temple 3, 1227 Carouge – 022 342 49 49 - agence@altiplano-voyage.ch – www.altiplano-voyage.ch

LES ATELIERS DU VOYAGE
54-56, avenue Bosquet (7e)
Paris
✆ 01 40 62 16 79
www.ateliersduvoyage.fr
Ouvert du lundi au jeudi de 10h à 18h30, les vendredi et samedi de 10h à 18h.
Spécialistes du voyage sur mesure, Les Ateliers du Voyage vous emmènent en Afrique, en Amérique latine, en Asie et en Inde. Leurs conseillers voyages, experts de leur zone géographique, sont à votre écoute pour construire le voyage de vos rêves.
Au Panama, l'équipe saura aussi bien vous suggérer les sites incontournables que les dernières adresses tendance. On pourra compléter un séjour de 12 jours couvrant les incontournables du pays par une escapade de 3 à 4 jours dans l'archipel des San Blas ou celui de Bocas del Toro, ou bien dans la luxuriance de la région de Boquete.

EMPREINTE VOYAGES
RN 568
ZI la Moutte Sud
Châteauneuf-les-Martigues
✆ 0 826 106 107
www.empreinte.net
com@empreinte.net
Ce spécialiste de l'Amérique latine dispose d'un large choix de voyages. Du séjour au circuit en passant par le sur-mesure, vous devriez trouver aisément la formule adéquate. Fait inhabituel, Empreinte propose même des courts séjours sur les îles panaméennes. Après un circuit bien rempli, 3 jours de farniente dans un décor de rêve pourraient bien vous tenter.

MAKILA VOYAGES
4, place de Valois (1er)
Paris
✆ 01 42 96 80 00
www.makila.fr
Du lundi au vendredi de 9h à 19h sans interruption et le samedi de 10h à 17h sur rendez-vous uniquement.
Au Panama, Makila Voyages, spécialiste de l'Amérique latine, vous propose un voyage sur-mesure : croisière en bateau en passant les écluses du célèbre canal, séjours authentiques dans les îles de San Blas, très « nature » dans l'archipel de Bocas del Toro ou inédits à la cime des arbres, marches et aventure dans la jungle du Darien, parcours en véhicule privé dans la péninsule de Azuero.
Makila Voyages vous organise des rencontres avec des chercheurs du Smithsonian Institute ou encore des échanges exceptionnels avec les Indiens emberas et kunas et aussi avec les Panaméens, peuple joyeux et attachant ; Makila Voyages propose, à bord de voiliers privatisés, la découverte de deux océans avec l'archipel des San Blas et celui de Las Perlas, et a mis en place des combinés inédits avec le Costa Rica et aussi le Nicaragua. Makila Voyages organise votre voyage au

Panama sur-mesure, à la carte et avec passion. Une agence qui saura vous guider !

MER ET VOYAGES

75, rue Richelieu (2e)
Paris
✆ 01 49 26 93 33
www.mer-et-voyages.com
info@mer-et-voyages.com
Ce voyagiste se positionne dans la croisière hors du commun. Deux fois par mois, un cargo part de Douvre, Anvers et Le Havre pour rejoindre le Costa Rica. 15 jours de traversée avec des escales possibles en Guadeloupe, Martinique, Colombie… Le Panamá est aussi desservi lors d'une croisière entre l'Allemagne, la République dominicaine, la Colombie, le Pérou, le Chili et la Hollande. Vous pouvez préférer la traversée du canal de Panama en 15 jours à bord de Clippers du nord au sud (entre La Barbade et Balboa) ou du sud au nord (de Balboa à Saint-Martin). Vous pouvez enfin embarquer pour un tour du monde dans un cargo qui mouillera l'ancre au Panamá entre autres escales à New York, Papeete, Nouméa, Sydney ou Philadelphie. Une façon originale d'aborder le voyage.

NOMADE AVENTURE

40, rue de la Montagne-Sainte-Geneviève (5e)
Paris
✆ 01 46 33 71 71
www.nomade-aventure.com
infos@nomade-aventure.com
M° Maubert Mutualité ou RER Luxembourg
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 18h30.
Nomade Aventure, comme son nom l'indique doublement, est une agence qui vous change de vos habitudes sédentaires. Avec ses voyages placés sous le thème de la nature, de la culture et de la rencontre, elle vous propulse vers de nouvelles aventures. Loin des meutes de touristes, vous mettrez à profit les bonnes connaissances des agents sur la région en profitant à la fois de circuits originaux et de spots incontournables.
Nomade Aventure fait de votre voyage de véritables vacances en vous permettant de vous détendre, ils prévoient des hébergements chez l'habitant pour découvrir comment vivent vraiment les gens du pays, des aventures en individuel, en famille ou en petits groupes, des itinéraires à pied ou en transports locaux, si bizarres soient-ils… Nomade Aventure, c'est l'authenticité, la créativité et surtout la passion, chez ceux qui organisent comme chez ceux qui partent. Deux séjours en immersion sont proposées au Panama.

Autre adresse : Autres agences à Lyon, Toulouse et Marseille.



NOSTALATINA
19, rue Damesme (13e)
Paris
✆ 01 43 13 29 29
www.ann.fr
info@ann.fr
Ouverture du lundi au samedi de 10h à 13h et de 15h à 18h.
Ce petit artisan du voyage spécialiste de l'Amérique latine a peaufiné de manière intelligente et créative plusieurs suggestions de voyages pour vous permettre de dénicher les perles du Panamá. Ici, le maître-mot est sur-mesure. Chez Nostalina, il n'y a pas de dates de départs fixes ou de voyages en groupe (à moins que vous et vos amis ne le constituiez !). On vous laisse libre de tout décider et, si vous ne savez pas par quel bout commencer, le voyagiste propose un parcours de base qu'il modifie selon vos envies (cours d'espagnol, sensations fortes, découverte culinaire, farniente…). Que vous soyez farouchement indépendant ou que vous ayez besoin d'être dorloté, Nostalatina répondra à vos attentes.

TERRES LOINTAINES
2, rue Maurice-Hartmann
Issy-les-Moulineaux
✆ 01 75 60 63 50
www.terres-lointaines.com
contact@terres-lointaines.com
M° Porte de Versailles ou Corentin Celton
Possibilité de venir à l'agence sur rendez-vous uniquement. Appel par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 10h à 18h.

© NICOLAS LHULLIER



Iglesia La Merced, Ciudad de Panamá.

Véritable créateur de voyages sur mesure, Terres Lointaines est un spécialiste reconnu du long-courrier sur plus de 30 destinations en Amérique, en Afrique, en Asie et en Australie-Nouvelle-Zélande. Vous serez séduits par ses prix compétitifs et son discours de transparence. Grâce à une sélection rigoureuse de partenaires sur place et un large choix d'hébergements de petite capacité et de charme, Terres Lointaines offre des voyages de qualité et hors des sentiers battus. Les circuits itinérants sont déclinables à l'infini pour coller parfaitement à toutes les envies et tous les budgets. En plus d'un contact privilégié avec un expert du pays, le site terres-lointaines.com, illustré par de nombreuses photos, cartes interactives et informations pratiques, commencera à vous faire voyager. L'agence propose un séjour de 16 jours combinant le Panama et le Costa Rica ou bien plusieurs séjours de 7 à 14 jours pour voir l'essentiel des splendeurs du Panama.

Autre adresse : 4, rue Esprit-des-Lois 33000 Bordeaux ✆ 05 33 09 09 10.

TIRAWA
Parc d'Activité Alpespace
170, voie Albert-Einstein
Montmélian
✆ 04 79 33 76 33
www.tirawa.com
infos@tirawa.com
Tirawa propose des circuits variés allant du voyage de découverte à des treks soutenus, durant 15 jours à 3 semaines, dans plus de 30 pays au monde. Un séjour de 15 jours est consacré à la découverte du Panama et un autre de 17 jours propose une grande traversée de l'Amérique centrale.

Généralistes

Vous trouverez ici quelques tours-opérateurs généralistes qui produisent des offres et revendent le plus souvent des produits packagés par des agences spécialisées sur telle ou telle destination.
S'ils délivrent des conseils moins pointus que les spécialistes, ils proposent des tarifs généralement plus attractifs.

OPODO
✆ 08 99 65 36 55
www.opodo.fr
Centre d'appel ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi et dimanche de 9h à 14h.
Pour préparer votre voyage, Opodo vous permet de réserver au meilleur prix des vols de plus de 500 compagnies aériennes, des chambres d'hôtels parmi plus de 45 000 établissements

DESTINATION PANAMA
LIC 628AV
+507-6479-5159
Destination Panama
destinationpanama507

Excursions à la carte
Programme sur-mesure

destinationpanama@outlook.com



et des locations de voitures partout dans le monde. Vous pouvez également y trouver des locations saisonnières ou des milliers de séjours tout prêts ou sur mesure !

PROMOVACANCES
✆ 08 99 65 48 50
www.promovacances.com
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à minuit. Le samedi de 9h à 23h. Dimanche de 10h à 23h.
Promovacances propose de nombreux séjours touristiques, des week-ends, ainsi qu'un très large choix de billets d'avion à tarifs négociés sur vols charters et réguliers, des locations, des hôtels à prix réduits. Également, des promotions de dernière minute, les bons plans du jour. Informations pratiques pour préparer son voyage : pays, santé, formalités, aéroports, voyagistes, compagnies aériennes.

THOMAS COOK
✆ 08 92 70 10 88
www.thomascook.fr
Plusieurs agences partout en France.
Tout un éventail de produits pour composer son voyage : billets d'avion, location de voitures, chambres d'hôtel... Thomas Cook propose aussi des séjours dans ses villages-vacances et les « 24 heures de folies » : une journée de promos exceptionnelles tous les vendredis. Leurs conseillers vous donneront des infos utiles sur les diverses prestations des voyagistes.

Réceptifs

Le Panama compte de nombreuses agences réceptives fiables et professionnelles, à même d'organiser l'intégralité ou une partie de votre séjour (réservation des billets d'avion, accueil à l'aéroport, réservation des hébergements, guidage, transports...) ou de planifier et gérer visites guidées, activités et excursions sur place. Certaines implantées depuis longtemps sont francophones et très compétentes. Elles disposent des meilleurs contacts dans tout le pays.

APTSO – FUNDACIÓN PANAMEÑA TURISMO SOSTENIBLE
Albrook Plaza, N° 31, Ancón
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 209 6120
www.aptso.org
info@aptso.org
La Fondation panaméenne pour le tourisme durable (APTSO) est une organisation à but non lucratif, gérée depuis 2007 par un groupe de professionnels issus de divers domaines, dont le but est de promouvoir le tourisme durable au Panama, en multipliant les bonnes pratiques et en formant les acteurs du milieu. Plusieurs séjours sont proposés, comme la visite des communautés Bri-Bri de Yorking, ou Naso de Bocas del Toro, ou du trek dans le parc de la Amistad. Nombreux contacts sur leur site pour organiser son séjour alternatif soi-même.

DESTINATION PANAMA
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 6479 5159
www.destination-panama.com
destinationpanama@outlook.com
Agence réceptive française basée au Panama. Excursions à la carte et organisation de circuits complets sur-mesure. Tours pour individuels, groupes, affaires et incentive.
Une agence réceptive spécialisée aussi bien dans l'organisation d'excursions à la carte ponctuelles, que dans celle de voyages complets au Panamá. Elle est dirigée par Anne-Sophie, une Française passionnée par le Panama et qui vit sur place depuis quelques années. Formée aux métiers du tourisme et forte d'une solide expérience dans l'hôtellerie de luxe et l'événementiel, Anne-Sophie propose des prestations flexibles et adaptées aux envies, aux exigences et au budget de chacun, pour les voyageurs déjà au Panama, ou pour ceux qui envisagent un futur séjour.



Anne-Sophie a notamment de nombreux contacts dans le monde du surf local et s'attache à envoyer ses voyageurs hors des sentiers battus. Conseils, tours à la journée ou séjours sur-mesure de plusieurs jours, prise en charge à l'aéroport, réservation et logistique... L'idée est que tout se déroule dans les meilleures conditions et que le voyage soit une réussite.

MITOURSITO

PH Santo Domingo N°5, Casco Viejo
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 6485 2841
www.mitoursito.com/fr
sales@mitoursito.com
Tours d'un ou plusieurs jours à travers le Panama, avec réservation des transports, guides, hôtels et activités.
MiToursito est une agence francophone créée en 2017, proposant des excursions à la journée ou sur plusieurs jours. Les tours sont présentés avec moult détails sur le site web (bien fait et en français). On va droit au but, avec tarifs et qualifications des excursions, en fonction de critères pratiques, qui permettent de comparer et de profiter de son temps au maximum. L'agence s'adresse avant tout aux personnes de 20 à 40 ans, à l'esprit sportif et nature, ainsi qu'aux familles avec enfants. En effet, Marisol la fondatrice de l'agence, toujours très réactive et à l'écoute de ses clients, est une jeune maman pleine d'envie de partager ses expériences panaméennes avec des bambins. Parmi les tours les plus appréciés, la rencontre avec une communauté embera, le voyage dans le train interocéanique et la visite des nouvelles écluses, la vallée d'Antón, les San Blas, l'observation des baleines en kayak à Contadora... Cette agence conviendra aussi bien aux touristes de passage voulant réaliser des excursions ponctuelles qu'aux familles d'expatriés souhaitant être accompagnées pour découvrir leur nouveau pays.

NATIVA TOURS

Edificio 795B, La Boca, Calle Principal
Balboa
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 314 1800
www.nativatours.com
panama@nativatours.com
Agence ouverte du lundi au vendredi de 8h à 18h et le samedi de 9h à 13h. Des tarifs attractifs toute l'année, avec des circuits promotionnels.
Tour-opérateur français, enregistré auprès de l'office du tourisme et spécialisé dans les aventures « hors sentiers battus », notamment à la rencontre des populations amérindiennes. Nativa Tours offre des courts séjours de 2 à 4 jours pour découvrir San Blas, Boquete, Bocas del Toro, le Darién, etc ;



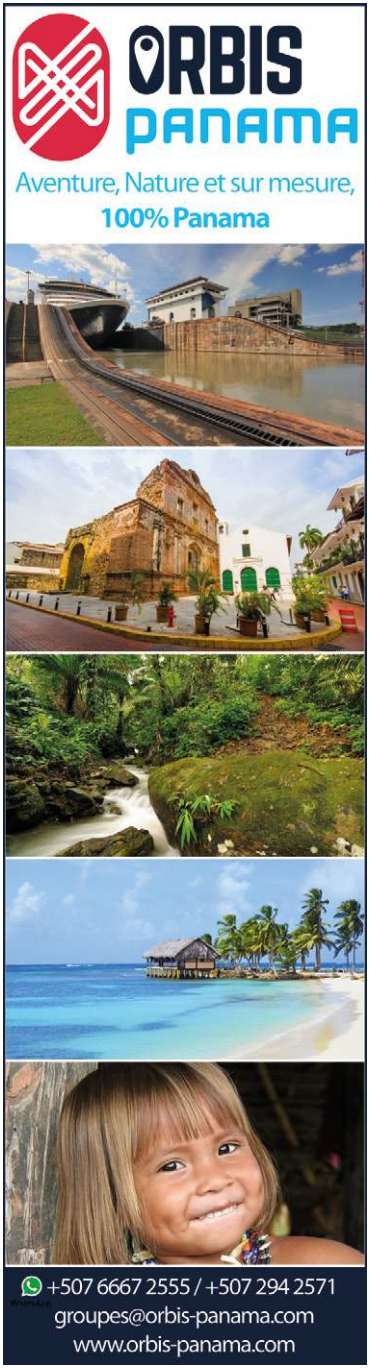
des circuits de 9 à 12 jours avec des thématiques, pour répondre aux envies de tous : aventure, famille, ethnie, nature, voilier, etc ; des escapades de rêve en formule lune de miel de 11 à 13 jours ; et des « circuits à la carte ». Les séjours s'élaborent avec le client par courriel ou téléphone. Au programme des activités : voile, rafting, plongée, observation des baleines, pêche, canopée, découverte de la faune et de la flore tropicales et bien sûr, séjours auprès de différentes communautés indiennes. Les circuits s'effectuent dans toutes les provinces du Panama et sont totalement flexibles. L'agence jouit d'une excellente réputation et offre un service réceptif de grande qualité !

Les spécialistes de la croisière aux San Blas

Partir à la rencontre des indiens Gunas, naviguer dans un archipel constitué de 365 îlots, s'immerger dans des eaux translucides et nager au milieu de récifs coralliens, pratiquer le kayak ou la pêche sous-marine, tout cela est possible aux San Blas. Pour toucher le rêve du bout des palmes, nous vous recommandons d'opter pour une croisière privative.

■ **H2O CROISIÈRES**
✆ +507 6122 6210

■ **SAN BLAS SAILING**
Edificio 795B, La Boca, Balboa
Calle Linares
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 314 1800



ORBIS PANAMA

Avenida Peru, Edificio Business Point,
Oficina Florida
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 294 2571
www.orbis-panama.com
groupes@orbis-panama.com
Agence réceptive francophone spécialisée sur le Panama. Mice et DMC. Découverte des San Blas, journées dans une communauté embera, écotourisme et trekking dans différentes régions, sports nautiques, plongée, pêche sportive, golf, équitation.

Orbis Panama est une agence réceptive francophone spécialisée sur le Panama. Installée à Panama City, l'agence montée en 2015 est gérée par des amoureux du pays, qui explorent sans cesse son territoire, pour dénicher les meilleures adresses et proposer des circuits originaux. Elle propose une approche responsable, en travaillant avec des locaux et en prenant en compte le respect de la nature et des populations. Des circuits destinés, aussi bien aux voyageurs individuels, qu'aux groupes ou entreprises. Ces voyages, à la carte et sur-mesure, sont réalisés en fonction des attentes et budgets des clients, pour découvrir le Panama en profondeur, dans toute son authenticité. Destination Management Company, l'agence est également spécialiste du MICE : organisation de séminaires, conférences, congrès, dans les meilleurs établissements de la capitale, ainsi que des circuits *team building*, entre la vibrante ville de Panama, le Canal, la jungle, les plages et les îles, des Caraïbes ou du Pacifique… Orbis Panama se positionne donc avec une belle palette d'activités et produits touristiques.

PANAMA TOURS & SCUBA S.A.

CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 6503 1178
www.panamadivingtours.com/français
panamadivingtours@gmail.com
Circuits et séjours VIP sur mesure. Option de transport aérien inclus, ou non. Transferts en SUV confortables et climatisés, hôtels 4-5 étoiles, excursions avec guides francophones, séjours généralistes ou spécialisés incluant la plongée, le golf, etc.

Cette agence réceptive, basée au Panama, est spécialisée dans les circuits haut de gamme, au Panama et au Costa Rica. Son fondateur, Patrick Arendt, un Luxembourgeois qui parle cinq langues couramment, dont le français, est un passionné de l'isthme. Il a commencé il y a quelques années avec des séjours spécialisés dans la plongée, une activité qui reste importante pour l'agence (aventures subaquatiques, formations PADI…), mais il s'est diversifié, avec des excursions sur tout le territoire, avec une équipe motivée, dont plusieurs guides francophones.



PANAMA TOURS & SCUBA S.A.

Meilleurs Prix - Meilleure Qualité- Meilleurs Services








www.panamadivingtours.com
panamadivingtours@gmail.com
Europe : +352 621 200 024
Panama : +507 6503 1178

Des voyages exclusifs de 10 jours à 3 semaines à travers le pays, en petits groupes : Panama City, les îles et le littoral pacifique et caraïbe, la forêt tropicale, les montagnes de Coclé ou du Chiriqui, la péninsule d'Azuero... Des combinés également avec le Costa Rica. L'un des gros avantages de cette agence est qu'elle bénéficie de tarifs préférentiels sur les billets aériens et peut donc prendre en charge le transport depuis l'Europe ou le Canada, ce qui lui permet de proposer des voyages tout compris à des tarifs attractifs.

TERRA CARIBEA PANAMA

Apdo Postal 0843-00641
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 6677 2044
www.panama-voyage.com
contact@terra-caribea.com
Du lundi au vendredi, de 15h30 à 23h (heure française), un spécialiste francophone vous répond en direct du Panama.
Tête de pont du groupe Terra au Panama, l'agence bénéficie également d'un bon réseau tissé pas à pas depuis des années sur le continent (12 agences en Amérique latine). Spécialiste au champ d'action étendu, Terra Caribea propose donc mille et une formules de voyages dans les terres tropicales. « A la carte », c'est presque la devise de l'agence : une croisière dans l'archipel des San Blas ? Une traversée à pieds de l'isthme, d'océan à océan ? Une partie de pêche sportive ou un combiné Panama-Costa Rica-Nicaragua-Guatemala ? Vos envies et votre budget seront les seules limites ! Vous pouvez contacter cette équipe de Français passionnés, ils vous concocteront un itinéraire à votre mesure.

Autre adresse : Joignable également au prix d'un appel local en France au ✆ 09 70 40 74 73.

TUCAYA PANAMA

Edificio Malina, Local #3
Calle Ramón Arias, El Carmen
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 264 6137
www.tucayatravel.com
Voyages sur mesure au Panama et circuits combinés avec la Colombie, Costa Rica et Venezuela.
Une agence spécialiste des séjours en Amérique latine, depuis plus de 20 ans. Au Panama, l'équipe francophone connaît parfaitement la culture et la géographie du pays, et dispose des meilleurs contacts pour préparer des voyages au plus proche des attentes de ses clients, en privilégiant les lieux exclusifs et l'échange avec les populations. L'agence soutient par ailleurs des projets dans les communautés et participe aux campagnes de sensibilisation de l'ONG « SOS Albinos », auprès des Gunas, victimes d'un taux d'albinisme élevé, notamment en encourageant ses clients à donner crèmes solaires, lunettes de soleil, etc.

YALA TOURS PANAMA

Diablo Heights
EDIOACC building, Local 33
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 232 0215
www.yalatourspanama.com
contact@yalatourspanama.com
Agence spécialisée dans les circuits nature et aventure. Randonnées et trekkings, kayak, birdwatching, observation de la faune et flore, découvertes des cultures indigènes. Les guides parlent français, anglais, espagnol, allemand et italien.
Yala Tours est une agence reconnue pour la qualité de ses expéditions nature et aventure. L'agence est dirigée par Rainald, un Suisse, qui



a exploré le Panama durant plus de 20 ans. Il parle bien le français et pourra vous conseiller sur ses circuits et excursions dans tout le pays (selvatique et aquatique) et pour aller à la rencontre des communautés amérindiennes (« Yala » signifie « montagne » ou « territoire » en langue guna). Ses zones de prédilection sont les environs du Canal (avec de multiples options, combinant visites du Canal, le lac Gatún en bateau et kayak, le parc national Soberanía, Gamboa, le Rio Chagres et les communautés emberas), le célèbre Camino Real, les montagnes volcaniques d'El Valle... mais aussi des régions plus lointaines, comme Guna Yala (San Blas) ou le Darién. Des tours hors sentiers battus, en petits groupes, à la journée ou demi-journée, ou de plusieurs jours, pour découvrir la grande diversité naturelle et culturelle du Panama.

Sites comparateurs

Plusieurs sites permettent de comparer les offres de voyages (packages, vols secs, etc.) et d'avoir ainsi un panel des possibilités et donc des prix. Ils renvoient ensuite l'internaute directement sur le site où est proposée l'offre sélectionnée. Attention cependant aux frais de réservation ou de mise en relation qui peuvent être pratiqués, et aux conditions d'achat des billets.

ILLICOTRAVEL
www.illicotravel.com
Illicotravel permet de trouver le meilleur prix pour organiser vos voyages autour du monde. Vous y comparerez billets d'avion, hôtels, locations de voitures et séjours. Ce site offre des fonctionnalités très utiles comme le baromètre des prix pour connaître les meilleurs prix sur les vols à plus ou moins 8 jours. Le site propose également des filtres permettant de trouver facilement le produit qui répond à tous vos souhaits (escales, aéroport de départ, circuit, voyagiste…).

JETCOST
www.jetcost.com
contact@jetcost.com
Jetcost compare les prix des billets d'avion et trouve le vol le moins cher parmi les offres et les promotions des compagnies aériennes régulières et *low cost*. Le site est également un comparateur d'hébergements, de loueurs d'automobiles et de séjours, circuits et croisières.

LILIGO
www.liligo.com
Liligo interroge agences de voyage, compagnies aériennes (régulières et low-cost), trains (TGV, Eurostar…), loueurs de voitures mais aussi 250 000 hôtels à travers le monde pour vous proposer les offres les plus intéressantes du moment. Les prix sont donnés TTC et incluent donc les frais de dossier, d'agence…



QUOTATRIP
www.quotatrip.com
QuotaTrip est une nouvelle plateforme de réservation de voyage en ligne mettant en relation voyageurs et agences de voyages locales sélectionnées dans près de 200 destinations pour leurs compétences. Le but de ce rapprochement est simple : proposer un séjour entièrement personnalisé aux utilisateurs.
QuotaTrip promet l'assurance d'un voyage serein, sans frais supplémentaires.

PARTIR SEUL

En avion

Plusieurs compagnies dont Air France-KLM desservent l'aéroport international de Tocumen (PTY) depuis l'Europe.

Le prix moyen d'un vol Paris-Panama est compris entre 700 € et 1 300 € (selon la saison). Pour obtenir les meilleurs tarifs en haute saison, achetez vos billets 6 mois à l'avance. Pour ce qui est des périodes moins courues, un délai beaucoup plus court ne devrait pas vous empêcher de décrocher un prix intéressant. Attention pour les distraits, au moment d'acheter votre billet, ne confondez pas avec Panama City... en Floride ! Des vols pour le Panama également depuis le Canada, avec Air Canada, Copa Airlines, American Airlines, United ou Delta. Air Transat et Sunwing offrent aussi des vols en hiver vers l'aéroport de Río Hato (Coclé), avec souvent des forfaits tout compris dans les ressorts de la région.

Si vous choisissez un vol avec escale aux Etats-Unis, il vous faudra un passeport biométrique et vous devrez impérativement remplir en ligne le formulaire ETSA sur le site https://esta.cbp.dhs.gov, assorti d'une taxe de 14 US$, pour y transiter même brièvement.

Principales compagnies desservant la destination

AIR EUROPA
✆ 01 42 65 08 00
www.aireuropa.com
Air Europa (partenaire Air France-KLM) doit débuter des vols depuis Barcelone et Madrid vers le Panama à partir de février 2019.

AIR FRANCE
✆ 36 54
www.airfrance.fr
Au départ de Roissy-Charles-de-Gaulle, Air France propose un vol quotidien vers Panama City depuis fin octobre 2018. Comptez moins de 11 heures de trajet. Avec KLM (en passant par Amsterdam) le groupe Air France-KLM offre 14 vols par semaine.

AMERICAN AIRLINES
✆ 0 826 460 950
www.americanairlines.fr
American Airlines assure un vol quotidien au départ de CDG pour Panamá Ciudad via Miami. Pour la première connexion, il faut compter 10 heures 20 de vol et, entre Miami et Panamá City, 2 heures 50.

QuotaTrip, l'assurance d'un voyage sur-mesure

Une nouvelle plateforme en ligne de voyages personnalisés est née : QuotaTrip. Cette prestation gratuite et sans engagement joue les intermédiaires inspirés en mettant en relation voyageurs et agences de voyages locales, toutes choisies pour leur expertise et leur sérieux par Petit Futé. Le principe est simple : le voyageur formule ses vœux (destination, budget, type d'hébergement, transports ou encore le type d'activités) et QuotaTrip se charge de les transmettre aux agences réceptives. Ensuite, celles-ci adressent un retour rapide au voyageur, avec différents devis à l'appui (jusqu'à 4 par demande). La messagerie QuotaTrip permet alors d'échanger avec l'agence retenue pour finaliser un séjour cousu main, jusqu'à la réservation définitive. Un détail qui compte : un système de traduction est proposé pour converser sans problème avec les interlocuteurs locaux. Une large sélection d'idées de séjours créée à partir des fonds documentaires du Petit Futé complète cette offre. QuotaTrip est la promesse d'un gain de temps aussi bien dans la préparation du voyage qu'une fois sur place puisque tout se décide en amont.
En bref, avec ce nouvel outil, fini les longues soirées de préparation, le stress et les soucis d'organisation, créer un voyage sur-mesure est désormais un jeu d'enfant : www.quotatrip.com !



Vous rêvez
d'un **voyage**
sur mesure ?

QuotaTrip

Trouvez
les meilleures agences locales,

Sur + de
200 destinations !

www.quotatrip.com

Gratuit
& sans
engagement.

Recevez
et comparez
jusqu'à 4 devis.

Planifiez votre
voyage avec
l'agence choisie.

recommandé par petit futé

DELTA AIRLINES
✆ 0 811 64 00 05
https://fr.delta.com/
Delta Airlines propose au moins deux vols quotidiens au départ de Paris via Atlanta pour Panamá City.

IBERIA
✆ 0 825 800 965
www.iberia.com
Leader européen sur les lignes aériennes Europe-Amérique latine, la compagnie espagnole assure un départ tous les jours de la semaine sauf le vendredi pour Panamá Cuidad au départ d'Orly via Madrid. Le temps de trajet s'élève en moyenne à 18 heures 30.

Sites comparateurs

Certains sites vous aideront à trouver des billets d'avion au meilleur prix. Certains d'entre eux comparent les prix des compagnies régulières et low-cost. Vous trouverez des vols secs (transport aérien vendu seul, sans autres prestations) au meilleur prix.

KIWI.COM
www.kiwi.com
Kiwi.com (anciennement Skypicker) fut créé par un entrepreneur tchèque Oliver Dlouhy en avril 2012 et propose une approche originale de la vente de billets d'avion en ligne. Ce site permet à ses utilisateurs de débusquer les vols les moins chers et de les réserver ensuite. Il emploie pour cela une technologie unique en son genre basée sur le recoupement de données et les algorithmes, et permettant d'intégrer les tarifs des compagnies low-cost à ceux des compagnies de ligne classiques créant ainsi que des combinaisons de vols exceptionnelles dégageant des économies pouvant aller jusqu'à 50 % de moins que les vols de ligne classiques.

MISTERFLY
✆ 08 92 23 24 25
www.misterfly.com
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 21h. Le samedi de 10h à 20h.
MisterFly.com est le nouveau-né de la toile pour la réservation de billets d'avion. Son concept innovant repose sur un credo : transparence tarifaire ! Cela se concrétise par un prix affiché dès la première page de la recherche, c'est-à-dire qu'aucun frais de dossier ou frais bancaire ne viendront alourdir la facture finale. Idem pour le prix des bagages ! L'accès à cette information se fait dès l'affichage des vols correspondant à la recherche. La possibilité d'ajouter des bagages en supplément à l'aller, au retour ou aux deux... tout est flexible !

OPTION WAY
✆ +33 04 22 46 05 40
www.optionway.com
Par téléphone, du lundi au vendredi de 10h à 17h.
Option Way est l'agence de voyage en ligne au service des voyageurs. L'objectif est de rendre la réservation de billets d'avion plus simple, tout en vous faisant économiser. 3 bonnes raisons de choisir Option Way :

- **La transparence comme mot d'ordre.** Fini les mauvaises surprises, les prix sont tout compris, sans frais cachés.
- **Des solutions innovantes et exclusives** qui vous permettent d'acheter vos vols au meilleur prix parmi des centaines de compagnies aériennes.
- **Le service client,** basé en France et joignable gratuitement, est composé de véritables experts de l'aérien. Ils sont là pour vous aider, n'hésitez pas à les contacter.

En bateau

Si vous avez le temps et souhaitez réduire votre empreinte écologique tout en vivant une expérience originale, vous pouvez partir en cargo depuis l'Europe et ailleurs, le Panama attirant de nombreux navires grâce à son canal. Des voiliers et caboteurs effectuent des traversées depuis la



Surbooking, annulation, retard de vol : obtenez une indemnisation !

■ **AIR-INDEMNITE.COM**
www.air-indemnite.com
contact@air-indemnite.com

Des problèmes d'avion (retard de vol, annulation ou surbooking) gâchent le séjour de millions de vacanciers chaque année. Bonne nouvelle : selon la réglementation, les voyageurs ont droit jusqu'à 600 € d'indemnité par passager ! Mauvaise nouvelle : devant la complexité juridique et les lourdeurs administratives, très peu de passagers parviennent en réalité à se faire indemniser.

◗ **La solution?** air-indemnite.com, pionnier et leader français depuis 2007, simplifiera toutes les démarches en prenant en charge l'intégralité de la procédure. Analyse et construction du dossier, échanges avec la compagnie, suivi de la procédure, versement des indemnités : air-indemnite.com s'occupe de tout et obtient gain de cause dans 9 cas sur 10. Air-indemnite.com se rémunère uniquement par une commission sur l'indemnité reçue. Si la réclamation n'aboutit pas, rien ne sera donc déboursé !

Colombie (Carthagène) jusque San Blas, Puerto Lindo, Portobelo ou Colón. Il conviendra d'être prudent dans le choix du navire, n'oubliez pas que vous êtes dans une zone sensible (trafic de drogue). Mêmes recommandations pour rejoindre la Colombie et l'Equateur par le Pacifique.

Location de voitures

■ **ALAMO**
✆ 08 05 54 25 10
www.alamo.fr
Avec plus de 40 ans d'expérience, Alamo possède actuellement plus de 1 million de véhicules au service de 15 millions de voyageurs chaque année, répartis dans 1 248 agences implantées dans 43 pays. Des tarifs spécifiques sont proposés, comme Alamo Gold aux États-Unis et au Canada, le forfait de location de voiture tout compris incluant le GPS, les assurances, les taxes, les frais d'aéroport, un plein d'essence et les conducteurs supplémentaires. Alamo met tout en œuvre pour une location de voiture sans souci.

■ **AUTO EUROPE**
✆ 08 05 08 88 45
www.autoeurope.fr
reservations@autoeurope.fr
Auto Europe négocie toute l'année des tarifs privilégiés auprès des loueurs internationaux et locaux afin de proposer à ses clients des prix compétitifs. Les conditions Auto Europe : le kilométrage illimité, les assurances et taxes incluses à tout petits prix et des surclassements gratuits pour certaines destinations. Vous pouvez récupérer ou laisser votre véhicule à l'aéroport ou en ville.

■ **BSP AUTO**
✆ 01 43 46 20 74
www.bsp-auto.com
Site comparatif acccessible 24h/24. Ligne téléphonique ouverte du lundi au vendredi de 9h à 21h30 et le week-end de 9h à 20h.
Il s'agit là d'un prestataire qui vous assure les meilleurs tarifs de location de véhicules auprès des grands loueurs dans les gares, aéroports et les centres-villes. Le kilométrage illimité et les assurances sont souvent compris dans le prix. Les bonus BSP : réservez dès maintenant et payez seulement 5 jours avant la prise de votre véhicule, pas de frais de dossier ni d'annulation (jusqu'à la veille), la moins chère des options zéro franchise.

■ **TRAVELERCAR**
✆ 01 73 79 27 21 – www.travelercar.com
contact@travelercar.com
Service disponible aux aéroports de Roissy-CDG, Orly, Beauvais, Nantes Atlantique et Lyon St-Exupéry.
Agir en éco-responsable tout en mutualisant l'usage des véhicules durant les vacances, c'est le principe de cette plateforme d'économie du partage, qui s'occupe de tout (prise en charge de votre voiture sur un parking de l'aéroport de départ, mise en ligne, gestion et location de celle-ci à un particulier, assurance et remise du véhicule à l'aéroport le jour de votre retour, etc.). S'il n'est pas loué, ce service vous permet de vous rendre à l'aéroport et d'en repartir sans passer par la case transports en commun ou taxi, sans payer le parking pour la période de votre déplacement ! Location de voiture également, à des tarifs souvent avantageux par rapport aux loueurs habituels.

SE LOGER

Le pays est bien pourvu en ressources hôtelières de toutes catégories. En période de carnaval ou durant la Semaine sainte, réservez bien à l'avance, sinon vous aurez des difficultés à trouver un hébergement.

Hôtels

L'implantation des chaînes hôtelières internationales ne se limite plus à la capitale. La côte Pacifique a maintenant ses grands complexes avec piscines, golfs ou plages privées, proposant des formules *todo incluido* au succès grandissant.

Plus intimes, les établissements de type écolodges se développent au Panamá depuis quelques années, notamment vers Bocas del Toro. Ils offrent un certain confort en pleine nature. Le pays regorge désormais de paradis isolés en bord de mer, sur des îles ou en forêt, des maisonnettes rustiques sur pilotis au-dessus des flots, aux complexes avec piscines et spas, dans des sites incroyables. Les tarifs, généralement compris entre 80 et 300 US$ la nuit, incluent souvent les repas et des excursions.

On trouve également des *cabañas* aux formules plus économiques visant une clientèle au budget plus limité mais tout aussi soucieuse du cadre. L'offre est très variable en termes de commodités. De nombreux établissements dans les îles n'ont, par exemple, qu'un petit générateur électrique ou des panneaux solaires à l'autonomie limitée. A San Blas, l'essentiel de l'offre est rustique, avec des commodités très limitées.

© NICOLAS LHULLIER



Une ruelle du Casco Viejo, Ciudad de Panamá.

Les établissements dénommés *pensión, residencial* ou *hospedaje* sont les plus économiques. Le confort, tout comme la tranquillité et le service sont très variables. Il est toujours possible de trouver une chambre à moins de 25 US$, surtout en province. Dans la plupart des hôtels de basse ou moyenne catégorie, vous aurez le choix entre l'air conditionné qui fera augmenter sensiblement le tarif, et le simple ventilateur (parfois plus efficace qu'une clim déréglée). Pour la douche, il faudra vous faire à l'eau froide, ou plutôt tiède.

Chambres d'hôtes

Les chambres d'hôtes, *hostal* ou bed & breakfast sont tenues le plus souvent par des étrangers tombés amoureux du pays et offrent un accueil personnalisé. Le petit déjeuner est souvent inclus, tout comme parfois l'accès à une cuisine. Vos hôtes sont toujours ravis de vous indiquer les sites à visiter et leurs bons plans.

Auberges de jeunesse

On trouve désormais des auberges de jeunesse, ou *hostels*, un peu partout. Le concept est d'offrir au meilleur prix (autour de 10-18 US$ par personne) un lit en dortoir, des lieux de vie conviviaux et des facilités : cuisine, Internet, laverie, infos pratiques, excursions… Les hostels proposent généralement des chambres privées, en plus des dortoirs. La salle de bains peut être privée, ou partagée avec d'autres chambres. On n'y trouve pas les mêmes commodités que dans un hôtel classique (pas toujours de savon ou serviette de bain). La clientèle est internationale et plutôt jeune, même si s'y retrouvent des voyageurs de tout âge. C'est l'idéal pour rencontrer des compagnons de route mais il faut aimer la vie en communauté et accepter de parler anglais de temps en temps.

Campings

Les terrains de camping équipés ne sont pas fréquents au Panamá. En revanche, le camping sauvage est toléré. Renseignez-vous préalablement auprès des locaux et méfiez-vous des marées si vous plantez la tente sur une plage, surtout côté Pacifique ! Certains *hostels* offrent la possibilité de camper lorsqu'ils ont un jardin. Egalement très pratique, le hamac, que vous pourrez accrocher entre deux cocotiers (attention à la chute des fruits !), ou sous un *rancho* ou *bohío*, petites structures ouvertes au toit de palme.

Tourisme rural – Agritourisme

L'agritourisme, ou tourisme à la ferme (*finca* ou *granja*), se développe depuis quelques années au Panama ; c'est une bonne alternative au tourisme classique pour découvrir un mode de vie rural authentique. Le site Internet www.visitpanama.com recense plus d'une trentaine de *fincas de agroturismo* dans tout le pays.

SE DÉPLACER

Il est facile de voyager au Panama, entre des vols pour rejoindre les zones les plus isolées, ou éloignées de la capitale, un réseau de bus étendu, et des routes plutôt en bon état. Le plus intéressant pour profiter au maximum de son voyage est de combiner les différents modes de transport, cela demande juste un peu d'organisation. La location d'une voiture n'est pas indispensable, en particulier pour explorer de nombreuses régions (Bocas, San Blas, Las Perlas, le Darién...), mais offre une grande liberté pour partir à la découverte du Panama profond, de son littoral pacifique et des petits villages isolés de l'intérieur du pays, qui prennent beaucoup de temps à rejoindre en bus.
Ne pas trop se fier aux distances kilométriques, le temps de trajet dépendent de l'état des routes et de la météo (sous un gros orage tropical on roule à 20 km, ou mieux on s'arrête !).

Quelques idées de temps de trajet en voiture depuis Panama City (sans compter les fréquents embouteillages en sortant de la capitale) : Portobelo 2 heures, Santa Clara 2 heures, El Valle 2 heures, Penonomé 2 heures 15, Aguadulce 2 heures 50, Santiago 3 heures 30, Santa Fé 4 heures 30, Chitré 4 heures, Las Tablas 4 heures 30, Pedasi 5 heures, Playa Venao 5 heures 30, Guanico 5 heures 30, Cambutal 6 heures, Santa Catalina 6 heures, Boca Chica 6 heures, David 6 heures 30, Boquete 7 heures, Cerro Punta 7 heures 30, Almirante 10 heures, Yaviza 6 heures.

Avion

L'avion est parfois l'unique moyen d'atteindre une destination, et surtout le plus rapide. Les principales villes de province sont desservies par des lignes intérieures régulières, au départ de l'aéroport d'Albrook à Panamá Ciudad. C'est l'un des grands avantages du pays : pouvoir se retrouver sur la côte Caraïbes de Bocas del Toro en moins d'une heure ou se rendre dans l'une des îles de San Blas en une demi-heure. Ceux qui appréhendent les voyages en avion doivent toutefois être prévenus : beaucoup de vols s'effectuent dans de petits appareils dont la capacité excède rarement les vingt personnes et cela peut secouer en cas de mauvais temps. Excepté pour la liaison Panama (Tocumen) – David, où la compagnie Copa Airlines offre des vols, Air Panamá est la seule compagnie régulière pour les vols intérieurs. Ce monopole explique des tarifs assez élevés en général.

Bateau

Le bateau à moteur (*lancha* ou *panga*) plus ou moins puissant ou la pirogue en bois (*bote*) sont souvent l'unique moyen de transport dans les archipels et au milieu de la jungle en l'absence de piste ou de route. Les traversées offrent des moments forts en émotion ! Assurez-vous toutefois que suffisamment de gilets de sauvetage sont présents dans l'embarcation.

Bus

La vaste gare routière de Panamá Ciudad (terminal de Albrook) bénéficie d'infrastructures modernes et dessert toutes les villes de provinces, avec certaines compagnies allant jusqu'à San José au Costa Rica. Les liaisons sont fréquentes et les tarifs peu élevés. Il n'est pas nécessaire de réserver son billet en période normale mais conseillé de l'acheter à l'avance les vendredis et samedis soirs, et les veilles de fêtes, ou pour certains trajets comme les bus de nuit vers David ou Almirante. En province, il est courant d'acheter son ticket directement dans le bus. Les autocars et minibus sont généralement climatisés, parfois à l'extrême. Un vêtement chaud (polaire, capuche ou bonnet, couverture) est indispensable pour les bus de nuits, que l'on surnomme *nevera* (frigo) !

Los Pavos

Ce sont les assistants des chauffeurs de bus (*diablos rojos*), chargés de rameuter les passagers, de prendre soin de leurs bagages et d'encaisser la course. Ces précieux compagnons ont tout intérêt à avoir du coffre et de l'énergie pour s'imposer dans le brouhaha de la circulation, en récitant à toute vitesse le nom des destinations desservies !

Train

Il y a un projet de voie ferrée pour relier la capitale au Chiriquí mais pour l'instant, on en est encore au stade des études de faisabilité. Il s'agit d'un projet chinois. Actuellement, l'unique voie ferrée du pays relie Panamá et Colón. Les trains transportent essentiellement des conteneurs de marchandises. Le transport de voyageurs est assuré du lundi au vendredi, départ de Panamá à 7h15 et retour de Colón à 17h15 (25 US$ l'aller, 15 US$ pour les moins de 12 ans. 1 heure de trajet). A vocation principalement touristique, ce train historique transporte également les personnes qui travaillent dans la Zone libre et résident dans la capitale.

Voiture

L'état des routes est plutôt bon par rapport à celui de son voisin, le Costa Rica. La Panaméricaine (Interamericana) est l'axe principal du pays, qu'il traverse d'est en ouest, de la frontière du Costa Rica jusqu'à Yaviza, dans le Darién. Il n'est donc pas possible de se rendre en Colombie en voiture (ni à moto ou à vélo, même si cela a déjà été fait par le passé à moto ou à vélo par quelques aventuriers). L'autre axe principal, la Transisthmique (Transísmica) relie Panamá City et Colón. La plupart des routes secondaires sont goudronnées mais nécessitent d'être prudent en raison des nombreux nids-de-poule, des poules, des chiens endormis sous le soleil, des troupeaux de vaches, des chevaux fougueux, ou des tranquilles paresseux ! Attention aussi aux enfants sur le trajet de l'école, ou aux hommes qui reviennent titubants des *cantinas* le dimanche en fin d'après-midi...

Conduite et sécurité routière. La ceinture n'est obligatoire qu'à l'avant mais cela ne coûte rien de la porter à l'arrière aussi. En règle générale, la vitesse est limitée à 80 km/h sur route (avec de courtes sections à 100 km/h) et à 40 ou 60 km/h en agglomération. Les routes ne sont pas éclairées la nuit (qui tombe tôt), ce qui rend la conduite difficile. En ville, attention aux intersections : les feux tricolores sont placés de l'autre côté de la rue à traverser. La conduite est en général plutôt sportive : la priorité est rarement fonction des panneaux mais suit la loi du plus fort. En gros, laissez passer les *diablos rojos* et les gros 4x4 et utilisez le Klaxon !
En cas de collision, les voitures impliquées doivent rester à leur place, même si elles obstruent totalement la chaussée, et cela jusqu'à l'arrivée de la police en présence de laquelle le constat sera établi. Dans le cas contraire l'assurance risque de ne pas vous prendre en charge. Cette règle explique en partie les fréquents embouteillages dans la capitale. Il est important également de prévenir immédiatement le loueur de véhicule le cas échéant. En dehors de Panama City, la conduite est plus relax, car il y a peu de monde sur les routes (en dehors des retours de week-end). Attention, on double ici aussi bien par la droite, que par la gauche !

Signalisation sur les routes. Elle est quasi nulle. Mieux que de louer un GPS (autour de 10 US$ par jour), nous vous conseillons d'installer l'application gratuite Maps.Me sur votre smartphone (téléchargez la carte du pays en arrivant au Panama, en Wifi). Vous n'aurez même pas besoin d'Internet, simplement du GPS de votre téléphone pour vous en servir hors ligne. Cela marche très bien, même si les temps de parcours sont assez approximatifs. Encore mieux, l'application Waze pourra vous indiquer la présence de la police routière, en plus des différents itinéraires possibles et des ralentissements. Vous aurez juste besoin d'acquérir une carte SIM et d'installer un forfait de données mobiles (*plan de datos*) pour quelques dollars.

Temps de trajet. Ne vous fiez pas trop aux distances kilométriques, ici il est plus approprié de parler en temps de trajet, en raison des routes parfois en mauvais état, ou des orages violents qui vous feront rouler à 20 km/h. Les temps de trajet sont indiqués pour la plupart tout au long de ce guide.

Parking. Même si le pays est très sûr, il est toujours conseillé de laisser son véhicule dans un parking gardé. En ville, devant les restaurants et cafés, il se peut qu'un gardien improvisé (un « *bien cuidao* ») vous demande la pièce pour avoir gardé votre voiture et vous avoir aidé pour la manœuvre. Il est courant de laisser un ou deux dollars pour le service.

Police. Gare aux radars mobiles (radar pistolet) pour les contrôles de vitesse, ils sont vraiment très nombreux, en particulier sur la Panaméricaine, dans les longues lignes droites. Les amendes (*la boleta*) sont lourdes et doivent normalement être acquittées à l'autorité du transit et du transport terrestre (ATTT) de la ville du lieu de l'infraction... La *coima* (le petit billet de 20 US$ de la main à la main) est parfois subtilement demandé par l'agent de circulation pour « vous arranger ». Nous n'encourageons pas cette pratique, même si elle est courante sur les routes panaméennes. A vous de voir... Les agents de la circulation peuvent faire preuve de zèle, alors restez toujours calme et courtois, et essayez de détendre l'atmosphère. Le permis de conduire étranger est valable 90 jours à compter de l'entrée sur le territoire donc il vous faudra présenter également votre passeport en cas de contrôle. L'âge minimum pour conduire est de 18 ans (21, 23, voire 25 ans pour

Distances (km)	Colón	David	Las Tablas	Panama	Santiago
Almirante	636	183	414	560	312
Aguadulce	267	247	91	191	57
Boquete	549	35	327	515	225
Cerro Punta	594	80	372	518	270
Chitré	327	261	31	251	72
Colón	-	514	358	70	324
David	514	-	392	438	190
El Valle	199	369	213	126	179
Las Tablas	358	292	-	282	102
Panama	70	438	282	-	248
Paso Canoas	567	53	345	491	246
Pedasi	296	333	38	320	140
Penonomé	225	289	133	149	99
Portobelo	49	541	382	105	348
Puerto Armuelles	602	88	380	526	276
Rio Hato	195	319	163	119	129
Santiago	324	190	102	248	-
Tonosi	415	349	76	339	159
Volcán	572	58	350	520	148

la location de voiture, sans avoir à payer un supplément jeune conducteur).

- **Les stations-services** (*gasolinera* ou *bomba*) sont nombreuses à travers le pays. Pour faire le plein, vous n'aurez parfois pas à descendre de voiture, un pompiste venant vous servir (le pourboire n'est pas attendu en général, sauf service extra comme un nettoyage du pare-brise par exemple). Attention, certaines stations-services n'acceptent pas les cartes de crédit. Le prix du carburant est bien moins élevé qu'en France. Il tournait en 2018 à moins de 90 cents le litre d'essence (*gasolina* 91 ou *gasolina* 95), moins de 80 cents pour le diesel.

- **Location de voitures.** Louer une voiture est bien pratique et agréable pour visiter le Panama. Cela offre beaucoup plus de liberté et de temps que de voyager en bus, et cela peut même alléger le budget transport lorsque l'on voyage à plusieurs. Les distances sont courtes, et les routes en assez bon état et tranquilles en dehors de la capitale. Les principales agences internationales sont présentes à Panama City et dans les grandes villes. Dans la capitale, elles sont concentrées dans la Vía Veneto et les rues adjacentes, mais aussi en périphérie et aux aéroports de Tocumen et d'Albrook. Nous déconseillons de prendre une location à l'aéroport à l'arrivée d'un long voyage en avion. Mieux vaut prendre un taxi et gérer cela calmement le lendemain dans une agence à Panama City. Vous serez moins soumis aux arnaques (fréquentes à l'aéroport de Tocumen) et n'aurez pas le stress de la conduite de nuit et avec le décalage horaire pour trouver votre hôtel dans une ville sans beaucoup d'indications. Il est possible de louer une voiture à Panamá et de la rendre dans une autre ville, mais cela représente un supplément parfois important (*drop off*). Il n'est pas autorisé par contre de traverser la frontière avec son véhicule de location.
Le prix de la location d'un véhicule en lui-même représente environ 30 % du coût final d'une location. Méfiez-vous donc des prix d'appels très bas, en particulier sur Internet, qui peuvent s'avérer au final de vraies arnaques.

En général, ces tarifs bradés ne prennent pas en compte les assurances obligatoires et compléments d'assurances optionnels, qui font eux exploser les tarifs. Pour louer un véhicule, il faut présenter un permis de conduire (valide depuis au moins 1 an ou 2 ans, selon le loueur), son passeport, et en général une carte de crédit internationale pour la caution.

Type de véhicule. Le 4x4 n'est pas indispensable si vous ne sortez pas des grands axes, mais si vous décidez d'explorer un peu plus le pays, un véhicule de type SUV surélevé ou un 4x4, est vivement conseillé. C'est plus rassurant, notamment sur certaines routes secondaires aux nids-de-poules nombreux, ou sur les pistes boueuses ou sableuses. Pour rejoindre Gardi, le port d'entrée des San Blas, un 4x4 est obligatoire en raison de l'inclinaison impressionnante de la route sur certains tronçons. Les voitures à boîte de vitesse automatique sont les plus répandues (un peu plus chères), mais on s'y habitue vite, même quand on est habitué depuis longtemps aux boîtes manuelles.

TOUT PANAMA
Obarrio
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 6353 3100
www.toutpanama.com
Assistance téléphonique en français incluse, 24h/24, 7j/7.
Tout Panama est le spécialiste de la location de voiture pour francophones au Panama : assurances incluses, drop aéroport offert, second conducteur gratuit, kilométrage illimité, 4 heures de courtoisie. La location se fait sans avance, ni frais de réservation, à des prix intéressants, grâce aux tarifs négociés pour les membres du Réseau Solidaire. Tout Panama est désormais une référence pour les voyageurs francophones souhaitant voyager dans le pays en toute liberté et tranquillité. Les prix annoncés sont garantis, la flotte de véhicules est récente et plusieurs agences de retrait de véhicule sont présentes à travers le pays.

Transports en ville

Taxi. Le Panaméen de la capitale ne marche pas... Ce qui fait le bonheur des taxis ! Vous n'aurez aucune difficulté à en trouver, sauf aux heures de pointe (6h30-9h et 16h-19h), où les temps de déplacement sont considérablement allongés, et quand il pleut... La course coûte autour de 2,50 et 4 US$ selon la distance, mais les tarifs sont souvent à la tête du client. Se mettre d'accord avec le chauffeur sur le prix au début de la course pour éviter les embrouilles. En province, comptez autour de 2-3 US$ la course.

Uber est une bonne alternative au taxi, pour éviter ce genre de contestations tarifaires.

Métro. Le premier métro d'Amérique centrale a été inauguré en 2014, après 3 ans de travaux. Bien pratique pour traverser la ville, la ligne 1, de 16 km, compte 14 stations aériennes ou souterraines. Elle relie Albrook (terminal de bus, mall) à San Isidro, en 23 minutes (le même trajet en voiture prend deux ou trois fois plus de temps). Les stations les plus utiles pour les touristes sont « 5 de Mayo » (proche du Casco Viejo), « Iglesia del Carmen » et « Vía Argentina » (Cangrejo). Le métro fonctionne de 5h à 22h et coûte 35 cents par trajet. Il faut se munir d'une carte à puce rechargeable que l'on peut acheter au terminal d'Albrook ou se faire prêter à l'hôtel. La ligne 2 dont les travaux ont commencé en 2015 devrait être opérationnelle au premier trimestre 2019. Longue de 21 km et avec 16 stations, elle doit desservir l'est de la capitale au-delà de Tocumen, depuis la station de San Miguelito. Une 3e ligne pour desservir l'ouest de la capitale est en projet, mais nécessite au préalable la construction d'un nouveau pont au-dessus du canal. Affaire à suivre...

Bus. Il y a deux sortes de bus urbains : les « Metrobus » sont modernes (climatisés, bouton pour demander l'arrêt…) et avec des stations spécifiques. Les trajets coûtent 25 cents (ou 1,25 US$ pour ceux qui prennent les voies rapides des Corredor Sur, ou Corredor Norte). Ils remplacent peu à peu les célèbres « diablos rojos », les « diables rouges » : klaxons surpuissants, conducteurs impatients, déco *flashy* style boîte de nuit... La destination est inscrite sur le pare-brise et criée par un rabatteur. Pour descendre, on se dirige vers la sortie et on paye au chauffeur (25 cents à Panamá, un peu moins en province). Les *diablos rojos* sont en voie de disparition dans la capitale, avec le développement des réseaux de Metrobus et du métro, mais on en voit encore pas mal, contrairement à ce qui était annoncé par les autorités il y a quelques années.

Deux-roues

On croise peu de cyclistes et de motards au Panama. Les conducteurs n'y sont pas vraiment habitués. Il convient donc d'être très prudent si vous vous lancez sur les routes panaméennes. A Panamá Ciudad vous pourrez louer un vélo et rouler sans risque sur les voies cyclables du Causeway et de la Cinta Costera, et le dimanche matin sur la Ciclovía de la Vía Cincuentenario jusqu'au stade Maracaná.

Auto-stop

Pour les adeptes de l'autostop, comme dans la plupart des pays d'Amérique latine, la gratuité est rarement de mise et il est coutume de laisser un petit quelque chose au chauffeur.

DÉCOUVERTE



Canyon Macho de Monte.

© MELISSA QUIEL

LE PANAMÁ EN 30 MOTS-CLÉS

Amérindiens

Les premiers habitants de la région sont les Indiens ou plutôt les peuples dits « premiers », « autochtones » ou « indigènes » (*pueblos indígenas*). Cette dernière dénomination est largement utilisée et préférée par les intéressés eux-mêmes. En revanche, le terme *Indio* (« Indien ») est considéré comme très péjoratif, voire insultant en Amérique latine. On compte sept groupes amérindiens au Panamá : Ngäbe, Buglé (ou Bokota), Guna, Emberá, Wounaan, Naso (ou Teribe), Bri-bri. Ils représenteraient environ 8 % de la population du pays. Comme dans toute l'Amérique latine, grand nombre d'entre eux appartiennent aux classes les plus défavorisées. Mais les communautés se battent avec beaucoup de détermination pour faire valoir leurs droits ancestraux, notamment sur les terres qu'elles occupent. Cinq territoires autonomes existent déjà, ce sont les *comarcas*.

Bohío

Vous pourrez les louer à la journée sur la plupart des plages… Ces petits abris traditionnels, ouverts à la brise, seront votre refuge pour vous protéger du soleil. Abrité sous leur toit de palme, vous n'hésiterez pas à y accrocher votre hamac !



© ADRIAN PHOTOCHOIST – 0010

Cerises de café dans la province du Chiriqui.

Café

Les hautes terres panaméennes, aux sols volcaniques et aux nombreux micro-climats, permettent la production de cafés Arabica de grande qualité. La culture est manuelle et les variétés nombreuses, avec des saveurs et arômes uniques. Depuis quelques années, le Panama apparaît sur la carte des meilleurs cafés du monde, grâce à sa variété Geisha. En juillet 2018, un nouveau record mondial a été battu par un café de Boquete : le *Elida Geisha Green Tip Natural* s'est vendu à pas moins de 803 dollars la livre ! Pas sûr que vous appréciez tant ce fameux Geisha, qui convient davantage aux amateurs de thé, puisque son goût s'en rapproche, mais vous goûterez de délicieux cafés Pacamara, Caturra, Catuai, Bourbon, ou Typica, lors des visites de plantations de café à Boquete ou Volcán. Profitez-en là-haut, car dans le reste du pays, à l'exception des bons restaurants et cafés spécialisés, le café est généralement servi à l'américaine et ressemble davantage à un bon jus de chaussette.

Cantina

Les endroits où l'on sert le plus de bière et de rhum sont traditionnellement les *cantinas*, dont la porte style saloon empêche de voir ce qui se passe à l'intérieur. Presque exclusivement fréquentés par les hommes (qui en ressortent vacillants), ces bars ont pour principales attractions billards, musique *típico* et caisses de bières. Les locaux pourront accueillir d'un œil amusé les touristes mais nous ne conseillons pas aux femmes d'y entrer, même accompagnées…

Carnaval

Evénement très attendu, le carnaval est fêté avec la plus grande ferveur. Quatre jours où tout s'arrête (les congés sont presque imposés par les entreprises), sauf la bringue ! Parades, élections de reines, arrosages au jet d'eau de la foule… On se désaltère à la bière ou au *seco*… Le carnaval le plus couru et le plus fou est celui de Las Tablas, dans la péninsule d'Azuero.

Chino

Désigne toute personne d'origine asiatique, panaméenne ou non. Au milieu du XIXe siècle, une importante communauté chinoise est arrivée à l'occasion de la construction de



© NICOLAS LHUILLIER

Détail d'un « diablo rojo », bus de ville multicolore, icône de la capitale.

la ligne de chemin de fer reliant Panamá à Colón. Aujourd'hui, leurs descendants tiennent la grande majorité des laveries, restaurants populaires et surtout les épiceries (à 99% !). D'ailleurs, le *chino* signifie « l'épicerie » en langage courant, même si son propriétaire n'est pas d'origine chinoise !

Clim

Installée dans la plupart des lieux publics en ville (centres commerciaux, bureaux, restos, bus, etc.), elle est appréciable à toute saison mais trop souvent réglée (ou déréglée) au maximum. N'oubliez donc pas pull et chaussettes avant un long voyage en bus ou une séance de ciné !

Cooler

La glacière : l'accessoire indispensable de tout Panaméen qui veut passer un bon moment à la plage ! Car les bières se boivent *bien frías*, bien fraîches. Certains *coolers* sont même équipés de roulettes tout-terrain !

Corruption

Le thème fait souvent la une des journaux. Comme le scandale des *Panama Papers* a pu le révéler au monde entier, des sommes d'argent colossales circulent au Panamá et les organismes de contrôle ne sont pas toujours très regardants. Lors de chaque campagne électorale, l'objectif « *¡ Cero corrupción !* » fait un tabac. Malgré les mesures prises pour lutter contre ce fléau, le secteur public panaméen reste l'un des plus corrompus du continent, notamment dans la justice et la police. Les touristes y sont rarement confrontés, à part sur les routes, en cas d'excès de vitesse ou de toute autre infraction. Les amendes sont salées et le policier pourra vous proposer un «petit arrangement» pour vous aider. Chacun est libre de faire ce qu'il veut, mais nous n'encourageons pas ce type de pratique. Le plus prudent reste de ne pas rentrer dans le jeu des policiers un peu trop zélés, et de respecter le code de la route.

Diablos rojos

Avec leurs graffs colorés, leurs pots d'échappement pétaradants et leurs mégas Klaxons, les « diables rouges » font la loi dans la capitale ! Ne vous aventurez pas à traverser la rue si vous en voyez débouler un au loin : c'est la course au passager entre leurs chauffeurs ! Alors ça passe ou ça casse, et à l'intérieur on s'accroche comme on peut à son fauteuil défoncé !
Ce nom de diable rouge leur colle à la peau et viendrait du surnom que l'on donnait à certains gardes nationaux qui portaient un béret rouge sous la dictature de Noriega… On raconte aussi que ces bus, à l'origine destinés au transport scolaire aux Etats-Unis, devaient être peints en rouge par leurs nouveaux propriétaires panaméens. Mais ces derniers ont préféré les personnaliser en les décorant de dessins aux couleurs vives. Monter à bord de ces œuvres d'art roulantes vaut le détour : ambiance garantie ! Certains ont même été réaménagés spécialement pour la fiesta et inondent la ville de décibels musicaux les soirs de fin de semaine : ce sont les *chivas parranderas*.
Mais ces drôles de bus sont peu à peu remplacés dans la capitale par les Metrobus, modernes et confortables, des « anges » orange et blanc un peu moins marrants !

Dominos

Dans certains endroits stratégiques de la capitale, comme au parc Santa Ana ou dans la Avenida Central par exemple, les hommes aiment se réunir pour de longues parties, qui sous leurs apparences improvisées, sont sérieuses et bien organisées. Des tables carrées sont installées et des juges sont désignés. Jeunes et moins jeunes se rassemblent et des parties endiablées commencent. C'est l'occasion de s'affronter en équipe. Habitués ou novices, tout le monde est convié, à condition de respecter les règles établies. Car si les rires fusent, les coups de gueule ne sont pas rares ! C'est un véritable spectacle codifié : certains se font des signes et tous lèvent la main avant de faire claquer bien fort leur pièce de domino sur la table.

Drogue

Le Panamá est connu pour ses affaires de trafic et de blanchiment d'argent de la drogue. Le voisinage avec la Colombie, dont la production de cocaïne inonde le monde, n'est pas facile à gérer : la frontière en pleine jungle du Darién est particulièrement poreuse et les centaines d'îles et de plages des deux côtés du pays reçoivent régulièrement de gros colis, les *regalos de Dios* (cadeaux de Dieu).

La présence gênante, à la tête de l'Etat, du général Noriega, narcotrafiquant notoire mais aussi ex-agent de la CIA et ancien informateur de la DEA (Centre américain de lutte anti-drogue !), donna lieu à l'opération « Juste Cause » en décembre 1989. Mais l'arrestation du narco-dictateur n'a pas arrangé les choses. « *Ali Baba est parti, mais les quarante voleurs sont toujours là* », plaisantait-on à l'époque. Trafics et opérations de blanchiment ont continué de plus belle dans les années 1990. Les « tours cocaïnes », comme étaient appelés les immeubles abritant les banques, et la zone libre de Colón continuaient tranquillement leurs fonctions de blanchisseuses. Récemment, des lois ont limité le montant des dépôts d'argent liquide et l'usage de prête-noms pour rendre plus difficile le blanchiment à travers les banques. Il semblerait qu'aujourd'hui les « machines à laver » l'argent sale les plus puissantes soient le secteur du bâtiment et les casinos… mais c'est toujours la même poudre blanche qui est utilisée !

Gecko

Parfois appelé margouillat, il en existe de nombreuses espèces. Au Panamá, les plus fréquents sont d'un jaune translucide et mesurent de 5 à 7 cm. Si vous ne les voyez pas, vous les entendrez. Ils se cachent dans tous les recoins et émettent un petit bruit (toc toc) qui vous accompagnera tout au long de votre voyage. Ecoutez bien le soir dans votre chambre, vous ne pourrez pas les manquer !

Gringo

A l'origine, ce terme péjoratif désignait les militaires nord-américains basés en Amérique latine. Il viendrait de l'expression « *Green go !* » (« les verts dehors ! »), en référence au coloris de la tenue des soldats. Au Panamá, la présence néocoloniale américaine a duré près d'un siècle et a profondément marqué le nationalisme panaméen. Aujourd'hui, le terme *gringo* ou *gringa* est plus largement associé



© JORGE LUIS GALLARDO (@EMITEPHOTOGRAPHY)

Partie de dominos.

à tout(e) étranger (ère) au teint clair, sans distinction entre Nord-Américains et Européens. Il symbolise entre autres un porte-monnaie bien fourni !

Isthme

190 km dans sa partie la plus large et 51 à peine entre le golfe de San Blas et l'estuaire du Río Chepo, l'isthme de Panamá, né il y a 3 millions d'années, s'étire entre deux océans et représente un pont naturel pour les espèces animales et végétales entre l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud. Une terre unique de rencontre biologique et humaine : sa plus grande richesse !

Loterie

Synonyme de chance, de rêve et d'évasion, la *lotería nacional* a de nombreux adeptes. Les deux tirages hebdomadaires (mercredi et dimanche) et *El Gordito* (trois tirages à la fin du mois) sont attendus avec impatience. Le coupon de 1 US$ peut faire gagner jusqu'à 2 000 US$ et celui de 0,25 US$ (dit « *chance* ») 14 US$. Etre vendeur de billets de loterie est une véritable profession. Ils sont nombreux, hommes et femmes, à étaler leurs coupons sur de grandes planches en bois et à attendre les acheteurs. Ces derniers vont de l'un à l'autre, à la recherche de leur numéro favori. Une fois celui-ci trouvé, ils dépensent toutes leurs économies. Parallèlement, la loterie clandestine a autant de succès ! C'est le tirage des numéros gagnants de la loterie officielle qui détermine aussi ceux de la clandestine…

Mall

Paradis de la consommation, ce terme américain désigne un centre commercial géant comprenant galeries marchandes, restaurants, cinés, jeux pour enfants… Ces espaces modernes, aseptisés et climatisés, font fureur dans toute l'Amérique latine, en particulier à Panamá où les prix sont très attractifs. On y trouve de tout, et en particulier des articles de luxe, ce qui attire des dizaines de milliers de touristes d'Amérique centrale et du Sud. Ces touristes fortunés avaient l'habitude de se rendre à Miami pour faire leurs courses, mais les Etats-Unis ont durci leur politique de visas. Du coup, plus souple en matière d'entrée sur son territoire, le Panamá semble en profiter directement !

Panamax

Nom donné aux navires que leur taille autorisait à emprunter le canal de Panamá avant son élargissement. Ce sont des « post-panamax » ou « neo-panamax » – avec jusqu'à 14 000 conteneurs – qui franchissent les nouvelles écluses d'Agua Clara et de Cocoli. Les uns comme les autres n'ont parfois que quelques centimètres de libre de chaque côté lorsqu'ils empruntent les écluses.

Paseo

Le dimanche sur les routes, vous croiserez peut-être des vieux bus un peu plus bruyants et agités que les autres. Ils sont loués à la journée par des groupes d'amis ou des familles nombreuses, pour partir ensemble, à moindres frais, à la plage ou à la rivière. A l'arrivée, les barbecues se préparent et les *coolers* se vident. Les retours sont en général plus calmes, la baignade, le soleil et la bière ayant fait leur effet…

Piñata

La *piñata* est une figurine représentant un personnage apprécié des enfants (Mickey, Titi, etc.) ou tout autre objet. Confectionnée avec du papier crépon coloré, sa hauteur atteint souvent plus d'un mètre. D'origine mexicaine, cette tradition a été peu à peu adoptée par toute l'Amérique latine. Au Panamá, c'est la coutume d'offrir une *piñata* aux enfants dont on célèbre l'anniversaire… On l'accroche en hauteur au bout d'une corde. Le héros de la fête se munit d'un bâton et tape sur la *piñata* jusqu'à ce qu'elle se casse. Surprise et bonheur ! Une pluie de friandises et de petits cadeaux tombe alors de la figurine, et tous les enfants se précipitent, ravis, les mains tendues.

Plages

Elles sont magnifiques, que ce soit du côté atlantique ou pacifique, sur le continent ou sur les îles : sable blanc, gris ou noir, végétation luxuriante, température de l'eau entre 24 et 30 °C… Il convient parfois d'être prudent en raison de courants perfides (*resaca*), de puissantes vagues et d'un soleil ravageur. Les plages sont le plus souvent désertes, mais, les week-ends et jours fériés, les Panaméens viennent y festoyer en nombre, et la rumba commence !

Push Button

Le motel « presse bouton » est une institution bien panaméenne ! Né dans les années 1960 et destiné à l'origine aux soldats américains de la Zone du canal pour emmener leurs conquêtes, ces *love motels* ou *casas de ocasión* se sont démocratisés dans un pays où l'on vit de plus en plus tard chez ses parents et où l'infidélité n'est pas rarissime !

On trouve des dizaines de *push button* à Panamá. L'idée est d'offrir aux couples illégitimes confort et… discrétion ! Les établissements ressemblent à des garages collés les uns aux autres pour former un U, afin que l'on ne puisse rien distinguer depuis la rue. Ils portent des enseignes aux cœurs roses qui clignotent et aux noms évocateurs (La Croisière de l'Amour, les Mille et Une Nuits, Jolis Rêves…). On y rentre directement en voiture. A l'intérieur du complexe, un bouton devant chaque garage : on entre, la porte se referme tandis qu'une porte sur le côté s'ouvre… dévoilant une chambre sans fenêtre mais climatisée avec un grand lit, un minibar, une télé, des miroirs, parfois un jacuzzi…
Ces lieux anonymes et mystérieux ont été le théâtre d'assassinats de personnalités du monde des affaires ou de la politique. Les tabloïds se régalent d'histoires de ce genre, tandis que les polars dont l'intrigue se déroule au Panamá ont tous leur scène de *push button* !

Quincena

Au Panamá, les salaires sont payés par quinzaine. Les jours de *quincena*, des queues se forment devant les banques où les salaires en liquide attendent au guichet. Les billets de 20 US$ partent vite dans le loyer et les factures puis vient le moment d'en profiter. La journée, les commerçants font recette ; le soir, ce sont les restaurants et discothèques !

Rumba

Assimiler la fête à un sport national n'est pas un euphémisme ! Et il ne s'agit pas d'oublier l'équipement qui va avec : bonne humeur, *cooler*, glaçons, rhum et sono… Rendez-vous également dans les boîtes de la capitale un jour de *quincena* pour participer aux *rumbas* les plus endiablées !

Seco

Loin d'égaler en matière de goût les rhums locaux, cet alcool blanc, fort, à base de canne à sucre et très bon marché, est le plus populaire du pays. Le *seco con vaca,* littéralement « seco avec vache », est servi avec du lait.

Snorkeling

Ce mot anglais désigne la plongée libre avec masque, tuba et palmes. Un mot à retenir, car les coraux et la faune sous-marine sont spectaculaires et accessibles à tous.

Paruma

Les femmes embera et wounaan portent la *paruma*, un tissu enroulé autour de la taille comme une jupe. Un nouveau design sort chaque mois et les plus coquettes se jettent dans les boutiques pour se le procurer. Plus le motif est rare, plus la *paruma* a de la valeur à leurs yeux. Le plus drôle, c'est que ces tissus sont en fait fabriqués en Asie spécialement pour les indiennes panaméennes. Ils sont distribués par des grossistes de l'Avenida central à Panama City qui les revendent jusqu'au fin fond du Darién.

Sombrero

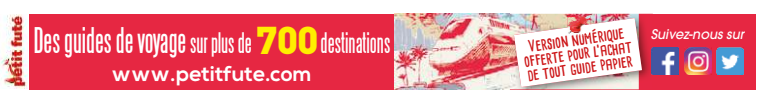
Les chapeaux communément appelés « panama » ne sont pas originaires de l'isthme mais d'Équateur. Le nom donné au chapeau équatorien viendrait de l'expression « panama hats » utilisée par les Américains pour désigner les chapeaux portés au début du siècle dernier par les ouvriers et ingénieurs du canal, dont beaucoup étaient originaires d'Equateur. Les élégants chapeaux dont sont coiffés les Panaméens, surtout dans l'intérieur du pays, sont appelés *pintado* (ou *pinta'o*). Fabriqués à partir de fibres végétales, ils sont originaires du village de La Pintada. On fabrique aussi des chapeaux à Ocú, les *ocueños*, au style légèrement différent et reconnaissable à leur unique couleur blanche. Il y a plusieurs façons de porter le *pintado*, selon que l'on est plutôt un « dur à cuir », un intellectuel, un jeune homme ou un vieux sage… Informez-vous !

Telenovela

A partir de 18h, les *telenovelas* font un tabac. Dans ces feuilletons latinos à la production prolifique, tous les ingrédients sont réunis pour émouvoir le spectateur : des femmes sexy, des hommes aux cheveux gominés, des ranchs ou de jolies villas, des gouvernantes, des maîtresses, des trahisons, des regards dévastateurs, des visages envahis de larmes…

Típico

Ce terme qui englobe aussi bien un mode de vie, une cuisine, une musique, une danse et des costumes traditionnels, renvoie à une grande fierté régionale et beaucoup d'authenticité. Le carnaval et de nombreux festivals rendent hommage à ce folklore « typiquement » panaméen, originaire des provinces centrales que l'on appelle « El Interior ».



FAIRE – NE PAS FAIRE

Faire

- **Se montrer propre sur soi,** même en voyage, et faire un effort particulier si vous sortez le soir en ville. Sachez que les Français ont la réputation dans toute l'Amérique latine de ne pas sentir très bon...
- **Tentez d'apprendre quelques mots d'espagnol** pour aborder les gens, ils apprécieront même s'ils aiment souvent répondre en anglais quand ils le parlent.
- **Gardez patience** au restaurant, à la caisse d'un supermarché, ou en attendant un rendez-vous, les notions d'horaires et de temps sont très fluctuantes. *Ahorita* signifie littéralement « dans un petit moment », mais ce moment en réalité a tendance à s'éterniser, ou à ne jamais se produire... En règle générale, prévoyez de la souplesse dans vos plans de voyage.
- **Évitez de hausser le ton,** les Panaméens ne sont pas habitués aux conflits verbaux directs et votre petit énervement sera vu comme particulièrement grossier. Soyez également diplomates lorsque vous abordez les différences culturelles, politiques et religieuses.

Ne pas faire

- **Photographier des gens** sans leur autorisation, en particulier dans les communautés amérindiennes. Et si vous promettez d'envoyer des photos, soyez certain que vous allez pouvoir le faire !
- **Entrer en short** ou minijupe (et parfois les épaules découvertes !) dans les lieux de culte, banques et administrations.
- **Boire de l'alcool** dans la rue, c'est interdit. Par ailleurs, certaines veilles de fêtes religieuses ou électorales, la loi interdit la vente d'alcool, c'est la *ley seca*. Quant au tabac, le Panama est le second pays qui compte le moins de fumeurs du continent (6 %). Il est interdit de fumer dans la plupart des lieux privés et publics, comme sur la *Cinta Costera* par exemple.
- **Acheter ou consommer des stupéfiants**, la police ne rigole pas. Pas de dose minimale tolérée et certains touristes ont payé de fortes amendes, ou sont passés par la case prison, pour quelques grammes de cannabis.
- **Sortir sans son passeport, ou au moins une photocopie** de la page principale et de la page où apparaît le tampon d'entrée sur le territoire.
- **Installer sa serviette, ou garer sa voiture sous un cocotier** chargé de noix de cocos !
- **Sortir une étoile de mer de l'eau** pour la photo, même quelques secondes, au risque de la tuer.

A los varones (pour les hommes)

- **Rougir** quand une serveuse vous appelle « *mi corazón* » ou « *mi amooorrrr* » !
- **Conduire ou se promener torse nu** dans la rue, même dans les stations balnéaires.

A las mujeres (pour les femmes)

- **S'exposer seins nus** à la plage, c'est interdit !
- **Inviter au restaurant** un Panaméen, il le prendrait comme une offense. C'est à l'homme de payer !



© NICOLAS LHOLLIER

Transport scolaire à Bastimentos.

SURVOL DU PANAMÁ

GÉOGRAPHIE

Sur un planisphère, le Panamá apparaît comme une étroite bande de terre reliant deux masses continentales. C'est un isthme. Le voyageur s'embrouille souvent avec les signes cardinaux, car le pays présente plutôt une forme horizontale, au milieu d'un continent largement allongé du nord au sud. On rejoint le Costa Rica et le nord du continent, en partant vers l'ouest, et la Colombie (Amérique du Sud) en se dirigeant vers l'est. Telle une maigre digue, le Panamá sépare l'Atlantique – ou plutôt la mer des Caraïbes (ou des Antilles) – au nord et le Pacifique au sud. Il s'étire sur 725 km. Sa largeur ne dépasse pas 190 km au plus large et se réduit à 51 km dans sa partie la plus étroite, entre le golfe de San Blas et l'estuaire du Río Chepo. Malgré sa taille modeste (75 517 km², un septième de la France), le Panamá abrite une biodiversité parmi les plus riches au monde.

Relief

Les cordillères qui traversent l'isthme sur presque toute sa longueur structurent le pays pour lui donner cette forme particulière de « S » allongé, paresseux. Même si 87 % du territoire se situe à moins de 700 m d'altitude, le pays est relativement montagneux.

- **Le relief est plus marqué à l'ouest dans la région du Chiriquí.** La cordillère de Talamanca qui arrive du Costa Rica s'y élève à une hauteur moyenne de 1 500 m et dépasse à quatre reprises les 3 000 m. Le volcan Barú (3 475 m) est le point culminant du pays. La péninsule d'Azuero, au sud, présente également quelques pointes volcaniques supérieures à 1 500 m. La cordillère se poursuit vers l'est jusqu'aux environs du lac Gatún, région de plaines et de collines, où l'homme a choisi de creuser un canal. La célèbre voie d'eau emprunte en partie le lac Gatún qui a longtemps été le plus grand lac artificiel au monde (423 km²).
- **Dans la partie orientale,** le relief s'élève de nouveau, mais sans dépasser les 2 000 m. Plaines et collines centrales sont séparées des océans par deux axes montagneux qui suivent les côtes. Au nord, l'arc du Darién longe la côte Caraïbes. Au sud, les chaînes de Bagre, Majé, Pirre et Sapo dominent le Pacifique avec une altitude moyenne comprise entre 600 et 800 m.

Du détroit à l'isthme : la rencontre de deux continents

Il y a 3 millions d'années, l'isthme a émergé des flots, pour relier deux vastes continents. Les Amériques du Nord et du Sud sont en effet issues de 2 masses continentales différentes qui se sont éloignées puis rapprochées par le jeu de la tectonique de plaques, avant d'atteindre leurs positions actuelles.

Selon la théorie de Wegener (1912), 280 millions d'années avant notre ère, l'ensemble des terres émergées de la planète formait un continent unique appelé Pangée. La Pangée commença à se fractionner il y a 220 millions d'années en deux grands blocs : au sud, le Gondwana regroupait les actuelles Amérique du Sud, Afrique, Inde, Antarctique et Australie. Au nord, la Laurasie se composait des actuelles Amérique du Nord, Europe et Asie (sans l'Inde).

Le Gondwana et la Laurasie se morcelèrent à leur tour, et les futures Amérique du Nord et Amérique du Sud dérivèrent seules jusqu'à se rapprocher de nouveau pour n'être séparées que par un archipel d'îles volcaniques. La poussée des plaques et l'accumulation de lave et de cendres dégagées par les éruptions finirent par réunir les îles et former un véritable pont entre les deux blocs continentaux, mais aussi séparer les océans Atlantique et Pacifique. L'isthme du Panamá était né… Ce n'est que bien plus tard que l'homme décida de le percer !

Aguacero en la Ciudad (orage dans la ville)

Lorsque le vent se lève, que le ciel et la mer prennent la couleur de l'encre et que la moiteur est maximale, prenez garde ! Des trombes d'eau risquent de s'abattre sur vous en quelques minutes. Les orages tropicaux sont spectaculaires. A Panamá, ils provoquent débordements de bouches d'égout, chutes d'arbres et interminables embouteillages…

Les chauffeurs de taxi pragmatiques improvisent alors une petite sieste, à peine dérangés par le tonnerre qui fait trembler les tours de verre et déclenche des concerts de sirènes. Pendant ce temps, des courageux, nus pieds et trempés, accompagnent les passants sous leurs grands parapluies, d'une rive à l'autre des rues pour quelques *centavos*…

De ces cordillères, naissent 500 rivières ou fleuves, dont 350 se déversent dans le Pacifique et 150 dans la mer des Antilles. Les principaux fleuves navigables sont le Tuira, le Chucunaque et le Bayano.

Le littoral et les îles

Le Panamá possède près de 3 000 km de côtes assez accidentées avec plusieurs golfes, baies et lagunes. 1 288 km baignent dans les eaux chaudes de la mer des Antilles et 1 700 km reçoivent les rouleaux puissants du Pacifique. Les eaux du littoral caribéen possèdent de très nombreuses variétés de coraux et de mangroves. Les marées sont moins importantes côté Caraïbes, car les eaux littorales sont plus profondes que du côté Pacifique. Le pays possède également 1 518 îles et îlots. Côté Caraïbes, on trouve deux magnifiques archipels non loin des côtes : Bocas del Toro et San Blas. Côté Pacifique, l'archipel des Perles (Las Perlas) est un petit paradis, tout comme Isla Cébaco, ou encore les îles du parc national du Golfe de Chiriqui. Isla Coiba est la plus grande île du pays (493 km²). Les fonds marins qui l'environnent constituent le sanctuaire de très nombreuses espèces endémiques.

Répartition spatiale

La population est surtout installée sur le littoral, alors que dans les autres pays d'Amérique centrale, les gens vivent plutôt dans les vallées montagneuses, ou sur les plateaux. Panamá est l'une des rares capitales du continent à être située sur la côte.

Le taux d'urbanisation est de plus de 75 % avec une moyenne de 46 hab/km². La moitié des 4 millions d'habitants se concentre aux abords du canal, et plus d'un million vit dans l'agglomération de Panamá. La province de Darién et une grande partie du versant Atlantique sont par contre très peu peuplées.

CLIMAT

Le pays jouit principalement d'un climat de type tropical humide et maritime. Il fait chaud et humide toute l'année, avec deux périodes bien marquées : la saison sèche, venteuse, appelée *verano* (été), qui s'étend de mi-décembre à avril ; la saison humide ou « verte », *invierno* (hiver), le reste de l'année, à l'exception d'une accalmie d'une quinzaine de jours vers le mois de juillet : *el veranillo* (petit été). Le pays est à l'abri des ouragans qui touchent les Caraïbes de juin à novembre, mais de fortes pluies peuvent s'abattrent alors, provoquant des crues et inondations importantes aux abords des cours d'eau.

Températures

Même si la chaleur se fait davantage sentir en « hiver » en raison d'une humidité plus forte et du peu de vent, la saison influe peu sur les températures, l'amplitude thermique annuelle étant d'environ 3 °C. Les températures évoluent surtout en fonction de l'altitude. Dans les plaines côtières, terres chaudes, la moyenne est de 26 °C.

Les températures descendent rarement sous les 20 °C la nuit et peuvent dépasser les 35 °C la journée. Les bains de mer vous rafraîchiront même si la température de l'eau est à peine inférieure à celle de l'air ambiant (entre 25 et 32 °C) !

Dans les terres dites tempérées, entre 700 et 1 500 m, il fait entre 12 et 26 °C. Dans les hautes terres de la cordillère, au-delà de 2 500 m, il peut faire froid mais il ne neige jamais. Sur les îles, la brise impose parfois une petite laine, le soir ou après un orage.

Pluies

Une forte disparité caractérise la répartition des pluies sur le territoire. Sur le versant Atlantique, les précipitations atteignent en moyenne 2 960 mm par an. Colón, Portobelo et Bocas del Toro sont parmi les endroits les plus pluvieux, mais les microclimats existent. Durant la saison sèche, les pluies sont plus rares, même si les alizés du nord-est chargés de l'air humide de la mer des Antilles restent souvent bloqués par les cordillères. La mer est souvent agitée durant l'été panaméen. Le versant Pacifique bénéficie d'une saison sèche plus marquée. Les précipitations atteignent 1 650 mm par an, presque deux fois moins que de l'autre côté des cordillères. La brise marine estivale dégage les nuages et le soleil s'impose largement. L'hiver, le ciel est nuageux et les orages éclatent généralement en début d'après-midi (de mai à septembre) ou en fin d'après-midi (d'octobre à décembre). Les pluies durent rarement plus d'une heure ou deux. Octobre et novembre sont les mois les plus pluvieux. Mais comme partout le climat semble se dérégler, la météo vous réservera toujours des surprises !

ENVIRONNEMENT – ÉCOLOGIE

Le Panamá est l'un des pays les plus « bio-diversifiés » au monde et dispose de nombreux parcs et réserves naturelles permettant la conservation des espèces. Mais il souffre des maux du monde moderne : réchauffement climatique et montées des eaux (l'archipel de San Blas est particulièrement menacé), déforestation et destruction des habitats des animaux sauvages, des coraux et de la faune marine, chasse et trafic d'espèces...

Déforestation et « reforestation »

D'après MiAmbiente (Ministère de l'Environnement), la forêt panaméenne recouvre 3 millions d'hectares, soit 43 % de la superficie du pays (49 % en 1992). Les provinces de Panamá, Bocas del Toro, Darién et la comarca Guna Yala concentrent plus de 60 % des zones forestières. Même si elle a diminué ces dernières années, la déforestation reste un problème majeur. Elle met en péril faune et flore, et provoque

L'impact du canal de Panamá sur l'environnement

Le Panamá est un territoire charnière entre l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud, à l'origine issu de deux continents différents. Le bassin hydrographique du canal accueille en conséquence l'une des biodiversités les plus riches au monde. D'un point de vue strictement écologique, le canal est donc une barrière dans les migrations naturelles de nombreuses espèces animales et végétales entre le nord et le sud du continent. En raison du flux des navires en provenance du monde entier, le canal est également un facteur de dispersion d'espèces invasives au cœur de l'Amérique. Enfin, le passage d'un océan à un autre, séparé depuis des millions d'années, permet à certaines espèces marines vivant naturellement dans l'océan Pacifique d'accéder à l'Atlantique, et inversement…

L'agrandissement du canal a des incidences certaines sur la faune, la flore et la qualité de vie de personnes vivant autour du lac Gatún. La première incidence provient de l'objectif même des travaux : l'augmentation du trafic. On comptait environ 14 000 navires par an. Ce chiffre devrait doubler d'ici 2025, ce qui va entraîner inexorablement une dégradation de la qualité de l'eau du lac.

La seconde incidence est l'élévation de 45 cm des eaux du lac Gatún, avec des effets sur la faune et la flore. Le chantier lui-même a porté atteinte à la qualité de l'eau : les tranchées et dragages ont rendu l'eau plus trouble, ce qui a eu des effets sur la température de l'eau et sur la pénétration de la lumière nécessaire à la photosynthèse.

Enfin, les bassins de réutilisation de l'eau des nouvelles écluses, certes beaucoup plus économes en eau, pourraient, d'après certains scientifiques, engendrer une salinisation progressive du lac... Plus positif, la présence du canal a néanmoins obligé l'homme à protéger les ressources hydriques et donc à ne pas détruire les forêts environnantes, grâce à la création de parcs nationaux.



une détérioration des sols et ressources hydriques. La liste des ennemis de la forêt est longue : trafic de bois précieux, urbanisation, agriculture intensive, mines... Le problème s'aggrave avec la migration des paysans et éleveurs en direction de zones forestières inexploitées. En arrivant, ces derniers brûlent les sous-bois, défrichent et cultivent la terre, puis l'abandonnent lorsqu'elle est épuisée pour migrer vers des zones boisées aux sols encore fertiles. La région d'Azuero et les basses terres du Chiriqui ont été les plus touchées ces dernières décennies. Actuellement, c'est dans le Darién et la province de Panamá que la déforestation est la plus importante.

Pour contrer ce phénomène, la loi n° 24 de 1992 garantit des avantages fiscaux aux investisseurs nationaux et étrangers prêts à miser sur la « reforestation ». On assiste depuis une trentaine d'années à un essor impressionnant des plantations d'arbres à croissance rapide (teck, pins, acacias ou eucalyptus), parfois dans des zones que l'on déboise justement pour replanter ensuite... L'intérêt est donc davantage commercial et financier qu'environnemental. Ces espèces exotiques (non natives), s'accommodent rarement avec les écosystèmes locaux. Il en est de même avec le développement rapide des monocultures tel que celui de la palme africaine, dans le Chiriqui principalement, dont les huiles sont exportées vers l'Europe pour produire des agro-carburants.

Cuando Vuelvan los Bosques de Alejandro Balaguer et Carlos García de Paredes. Un documentaire très intéressant à voir gratuitement sur Vimeo, sur l'histoire de la déforestation au Panama et l'importance de la forêt pour le pays.

Les pollutions

Dans les cordillères, ce sont les projets de mines, cuivre et or surtout, qui sont pointés du doigt, avec le déplacement forcé des populations locales (le plus souvent des communautés indigènes), et de fortes menaces de pollution des sols et rivières. Outre la déforestation, les résidus toxiques comme le mercure, utilisé pour séparer l'or d'autres matériaux, contaminent les cours d'eau et affectent la santé des populations riveraines. Ces mines génèrent par ailleurs l'utilisation de grandes quantités d'eau (extraire 1 gramme d'or requiert 1 060 litres d'eau !).

En ville, avec l'explosion des projets immobiliers et l'accroissement de la population urbaine, ce sont les gaz d'échappement des trop nombreuses voitures qui deviennent préoccupants. Associé au bruit des alarmes et klaxons et à la pollution visuelle des enseignes publicitaires géantes, les habitants de Panamá City ont intérêt à prendre leur mal en patience. La ligne de métro 1 inaugurée en 2014 a toutefois apporté une petite bouffée d'oxygène. Les deux autres, à venir, devraient solutionner en partie le problème des embouteillages. Quant aux 40 millions de tonnes d'eau usées déversées chaque année dans la baie de la capitale, elles font l'objet de toutes les attentions du gouvernement. A l'étude depuis 1959, le projet d'assainissement de la baie a débuté fin 2006 et comme pour la Seine à Paris, on nous a promis que l'on pourrait bientôt s'y baigner !

Les barrages hydroélectriques

Entre les fleuves, les lacs et les eaux souterraines, le pays est loin de manquer d'eau. Pourtant ce thème est l'un des plus sensibles. L'augmentation des ressources hydroélectriques (autour de 60 % de l'énergie produite au Panamá) est nécessaire pour faire face à l'augmentation de la demande d'énergie, mais l'aménagement de barrages implique souvent le déplacement de villages entiers et la submersion de terres cultivées, voire sacrées pour les communautés indiennes.

Les déchets

C'est ce qui choque souvent le plus les visiteurs, la quantité de déchets dans les rues ou sur les plages. Les systèmes d'évacuation des égouts varient selon les villes mais, en général, une forte pluie suffit à nous rappeler qu'ils ne sont pas très performants. Le gouvernement a visiblement des difficultés à mettre en place une politique nationale de récupération, tri et valorisation des déchets cohérente et performante en ville.

A la campagne, c'est encore pire, l'isolement des zones rurales ou des îles rend la collecte problématique. Il est plus simple de brûler ses ordures que d'espérer un éventuel ramassage, ce qui n'est pas sans impact non plus sur la qualité de l'air. Quelques efforts cependant sont entrepris depuis quelques années, avec des mesures d'interdiction dans un futur proche des sacs plastiques dans les supermarchés (c'est déjà le cas sur Isla Colon, à Bocas del Toro) et avec des campagnes de sensibilisation dans les espaces publics et les écoles. Un travail de longue haleine...

PARCS NATIONAUX

Plus du quart de la superficie du Panamá est couverte par le statut de zone protégée. Aux 13 parcs nationaux et au parc international de La Amistad partagé avec le Costa Rica, s'ajoutent plus d'une centaine de zones protégées : réserve forestière, refuge de vie sauvage, réserve hydrologique, forêt communale, etc. Bien qu'il y ait une représentation de MiAmbiente dans chacune des zones protégées, vous n'aurez souvent à franchir ni barrière ni poste de contrôle. Le budget alloué à MiAmbiente n'est malheureusement pas suffisant pour la permanence des gardes-forestiers et l'entretien des 2,5 millions d'hectares protégés.

- **Les droits d'accès** aux zones protégées (à l'exception du Parc National de Coiba) ont été suspendus fin 2017 jusqu'à nouvel ordre pour encourager l'écotourisme. Il n'a pas été possible de savoir à la clôture de l'actualisation de ce guide si l'entrée des parcs allait redevenir payante à partir de 2019.

Les parcs les plus accessibles

De la capitale, il vous faudra entre 15 minutes et 2 heures pour vous retrouver au cœur des parcs du bassin du canal.

- **Parc naturel Metropolitano** (232 ha). Au cœur de Panamá City, à 10 minutes du centre-ville. Vous aurez le choix entre six sentiers balisés qui vous feront perdre vos repères. C'est la zone protégée la plus visitée du pays avec le Parc Chagres.

- **Parque Nacional Camino de Cruces** (4 590 ha). Parallèle au canal et encadré par les parcs Soberanía au nord et Metropolitano au sud, son nom fait référence au chemin emprunté par les Espagnols il y a plus de 400 ans. Les saïmiris (singes-écureuils), agoutis et coatis vous y attendent !

- **Parque Nacional Soberanía** (20 000 ha). A cheval sur les provinces de Panamá et de

Une reconnaissance internationale des richesses panaméennes

L'UNESCO encourage à travers le monde l'identification, la protection et la préservation du patrimoine naturel et culturel considéré comme ayant une valeur exceptionnelle pour l'humanité. Au Panamá, trois parcs nationaux sont inscrits sur la liste des biens naturels : Coiba (2005), les réserves de la cordillère de Talamanca au sein du parc La Amistad (1983) et le parc national du Darién (1981).

Quatre sites enrichissent l'illustre liste des biens culturels : les fortifications de Portobelo, celles de San Lorenzo (1980), le site archéologique de Panamá Viejo (1997) et le Casco Viejo de Ciudad de Panamá (1997, étendu en 2003).


© NICOLAS LIHITLIER

Boquete – Canyon du Río Cochea.

Colón. Ce parc n'est qu'à 30 minutes de la capitale et protège le bassin du canal. Les nombreux chênes, cuipos et ceibas de cette forêt humide sont le refuge idéal de la faune. Plus d'une centaine de mammifères (agoutis, jaguars, pécaris, etc.) ont été recensés aux côtés de 535 oiseaux, 79 reptiles, 565 amphibiens (crapauds, salamandres, etc.) et 36 espèces de poissons d'eau douce. Plusieurs sentiers sont balisés et accessibles à tous, mais il est préférable de prendre un guide pour suivre le Camino de Cruces.

- **Parque Nacional Chagres** (130 000 ha). Ce vaste parc est accessible depuis Colón ou la capitale (35 minutes). Le río Chagres qui le traverse produit 40 % de l'eau nécessaire au fonctionnement du canal et fournit en eau potable les deux plus grandes agglomérations du pays. Au-delà des espèces endémiques hébergées dans cette forêt tropicale exubérante, des cascades et des vues panoramiques (Cerro Azul ou Cerro Jefe), ne manquez pas la visite des communautés embera-wounaan installées sur les rives du fleuve.

- **Parque Nacional Altos de Campana** (4 925 ha). A 60 km de la capitale, les sentiers du premier parc national panaméen sont accessibles facilement. Vues panoramiques sur les mangroves de la baie de Chame. Spectaculaires falaises d'origine volcanique. 267 oiseaux ont été recensés dont 48 migrateurs, 62 amphibiens et 86 reptiles. Parmi les mammifères les plus communs : paresseux, ratons laveurs, coatis, opossums…

- **Parque Nacional Omar Torrijos** (25 275 ha). C'est dans ce parc de la province de Coclé, sur les flancs du Cerro Marta (1 046 m), que l'avion du général Torrijos s'est écrasé en 1981, non loin du Cerro Peña Blanca (1 314 m). Plusieurs espèces en voie d'extinction s'y promènent tels le jaguar, le puma ou le tapir. Un refuge et plusieurs sentiers sont ouverts aux visiteurs.

Un peu plus loin…

Les parcs ci-dessous sont incontournables. Situés dans les différentes provinces du pays, ils sont tout autant accessibles que ceux de la zone du bassin du canal. Outre cette sélection, vous trouverez tout au long du guide quantité d'autres sites naturels à découvrir.

- **Parque Nacional Portobelo** (35 929 ha). Ce parc de la province de Colón est surtout réputé pour les fortifications de la baie de Portobelo, patrimoine mondial de l'UNESCO. Mais les mangroves et coraux qui hébergent quantité d'oiseaux et de crustacés sont tout aussi impressionnants.

- **Parque Nacional Volcán Barú** (14 322 ha). Dans la province de Chiriquí, facilement accessible depuis Volcán ou Boquete, le parc est très visité pour le volcan Barú, point culminant du pays (3 475 m). S'y trouver au lever du soleil, avec peut-être la chance de voir les deux océans, est un moment inoubliable. De plus, les cinq espèces de félins vivant au Panamá y sont présentes, ainsi que de nombreuses espèces de chauves-souris et d'oiseaux, dont le quetzal.

- **Parque Internacional La Amistad (PILA).** A cheval sur les provinces de Bocas del Toro et de Chiriquí, ce parc de 207 000 ha s'étend au-delà de la frontière costaricaine. Les principaux sommets du pays, d'origine volcanique, y sont concentrés : Cerro Fábrega (3 325 m), Itamut (3 279 m) et Echandi (3 162 m).

La biodiversité y est incroyable, avec de nombreuses espèces endémiques. Les communautés indigènes du secteur d'El Silencio ont entrepris de développer l'accueil de touristes.

- **Parque Nacional Santa Fé.** Situé dans une zone montagneuse et humide, ce parc de 72 636 ha, constitué à 95 % d'arbres à feuillage persistant, se trouve proche du village de Santa Fé, point de départ idéal pour les excursions.

- **Parque Nacional Sarigua.** 4 729 ha protégés depuis 1986. Accessible depuis la route de Chitré, cette région côtière aride est souvent assimilée à un désert. Les découvertes archéologiques permettent de penser qu'il s'agit là de la plus ancienne enclave habitée du Panamá (11 000 ans). De nombreux groupes de pélicans et 162 espèces d'oiseaux migrateurs la survolent.

Les parcs les moins accessibles

Quelques trésors ne sont pas si faciles à découvrir… C'est aussi ce qui fait le charme du pays !

- **Parque Nacional Cerro Hoya** (32 557 ha). Situé au fin fond de la péninsule d'Azuero, à cheval entre Veraguas et Los Santos, son accès nécessite encore plus qu'ailleurs les services d'un guide. Remarquable réserve hydrologique, le parc abrite la plus riche végétation de la côte pacifique.

- **Parque Nacional Darién**. 579 000 ha protégés depuis 1980, qui longent 90 % de la frontière et relient ainsi le parc national colombien de Los Katíos. Déclaré patrimoine mondial de l'humanité et réserve de la biosphère par l'UNESCO, c'est l'un des plus grands parcs nationaux d'Amérique centrale. Plus de 56 espèces menacées ou en voie de disparition, de nombreuses espèces endémiques, ainsi que 450 espèces d'oiseaux y ont été recensées.

Les réserves marines

Les parcs nationaux maritimes mentionnés ci-dessous ne sont pas les seuls endroits du pays à être des paradis de la plongée. Iguana, Taboga, Cañas, autant de noms évocateurs que vous retrouverez en parcourant le guide. Deux nouvelles zones marines protégées ont été créées en septembre 2015 : la cordillère de Coiba, au large du Pacifique, et de Banco Volcano, dans les Caraïbes. Ces zones de monts sous-marins totalisent 31 435 kilomètres carrés et, avec elles, la proportion de zones marines protégées du pays passe de 3,7 à 13,5 %. Désormais, le Panama répond à l'objectif des Nations Unies de déclarer au moins 10 % de ses eaux territoriales, comme aires protégées.

- **Parque Nacional Marino Isla Bastimentos.** 13 226 ha (1 630 ha de terre insulaire) protégés depuis 1988 dans la province de Bocas del Toro. Spectaculaires : ses récifs de coraux et ses mangroves.

- **Parque Nacional Coiba.** 430 821 ha (3/4 maritimes) protégés depuis 1991. Rattaché à la province de Veraguas, c'est un trésor biologique unique au monde ! Prison de 1919 à 2004, l'île de Coiba est inscrite au patrimoine mondial de l'humanité depuis 2005. L'accès le plus simple est depuis Santa Catalina, où se trouvent plusieurs clubs de plongée.

- **Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí.** 14 740 ha protégés depuis 1994. Dans la

© TZOOKA – ISTOCKPHOTO



Toucan.

province de Chiriquí, un archipel superbe constitué de 25 îles magnifiques. On peut apercevoir facilement les baleines entre juillet et novembre.

Le couloir biologique méso-américain (CBM)

Financé par la Banque mondiale et le Fonds pour l'environnement mondial, ce couloir a pour objectif la création et la protection d'une réserve naturelle immense qui s'étend des Etats du sud du Mexique jusqu'à la province de Darién. Cette initiative lancée en 1993, a de grandes ambitions : la conservation des ressources naturelles des pays concernés, ainsi que la mise en place de projets de développement durable au sein des communautés rurales les plus défavorisées. Pour le moment, ce sont toutes les ressources biogénétiques de ce couloir qui ont été répertoriées, permettant ainsi d'établir la liste des ressources susceptibles d'être exploitées un jour industriellement (en laboratoires pharmaceutiques, pour l'agroalimentaire, etc.). Car derrière son rôle de gardien environnemental, le CBM est accusé par de plusieurs ONG de tout mettre en œuvre pour faciliter un jour la privatisation des ressources naturelles, par le biais du brevetage notamment. Au Panamá, ce programme met l'accent sur le versant occidental, déclaré zone prioritaire sur toute la longueur de la côte Atlantique.

FAUNE ET FLORE

Le Panamá est un paradis pour les biologistes ! La grande diversité climatique et géographique d'un pays tropical situé entre deux masses continentales et deux océans, explique la richesse exceptionnelle de la faune et de la flore. 11 000 plantes, 976 espèces d'oiseaux et 250 mammifères ont été recensés. La variété des coraux est tout aussi évocatrice : 58 espèces différentes du côté Atlantique et 18 du côté Pacifique. Parmi les 1 307 espèces de poissons de mer, 140 ont un intérêt commercial. Quant aux 56 espèces de poissons d'eau douce, 25 % sont endémiques. Il est évident que la mise en place de programmes de sensibilisation et de gestion des pressions des activités humaines (liées à la pêche, au tourisme…) sur les ressources naturelles doit être une priorité pour préserver cette diversité. A nous aussi, touristes, d'y contribuer !

La faune

Un monde animal peuplé et varié, dont seules certaines espèces sont visibles facilement.

- **Agouti (*ñeque*)**. Un gros rongeur forestier semblable à un cobaye, mais avec des membres plus allongés. L'agouti, aux oreilles courtes et à la petite queue, a un pelage plutôt brun et son poids peut atteindre les 4 kg. Vous l'entendrez fouiner dans les bosquets à la recherche de graines, feuilles et fruits.

- **Aigle harpie (*águila arpía*).** Ce rapace considéré comme l'un des plus puissants au monde peut peser jusqu'à 9 kg, pour une envergure pouvant atteindre les 2,10 m ! Auparavant concentré entre le sud du Brésil et le sud du Mexique, l'aigle est en voie d'extinction. Il n'existerait plus qu'au Brésil, en Equateur, au Nicaragua, au Pérou, au Venezuela, en Colombie et dans la province de Darién au Panamá, dont il est l'emblème national depuis 2002.

- **Coati (*gato solo*).** Cet élégant mammifère à la fourrure marron mesure environ 60 cm. Sa longue queue ponctuée d'anneaux plus foncés se tient dressée. Carnivore vorace aux dents pointues, le coati aime s'aventurer au-delà des lisières des forêts à la recherche de nourriture.

- ***Culebra.*** C'est le nom communément utilisé pour désigner toutes sortes de reptiles, de la vipère à la couleuvre en passant par le boa. *Cuidado* ! Sur les 127 espèces présentes au Panamá, 21 sont venimeuses.

- **Dauphin (*delfín*).** Il a colonisé toutes les mers et océans de la planète, vous le rencontrerez certainement.

- **Baleine (*ballena jorobada*).** Vous les verrez entre juillet et octobre côté Pacifique, de l'archipel de Las Perlas au golfe de Chiriquí.

- **Etoile de mer (*estrella de mar*).** De trois à cinq bras, une large palette de couleurs, il en existe des milliers d'espèces. Toutes ne sont pas inoffensives, en particulier l'ancathaster pourpre, qui se nourrit de corail et peut détruire un récif en un temps record… Dans tous les cas, laissez-les évoluer dans leur milieu naturel et ne les sortez pas de l'eau.

- **Fourmi (*hormiga*).** Elles sont faciles à repérer. Les fourmis se déplacent en colonies, construisant routes et ponts pour faciliter leurs déplacements. On peut passer de longs moments à les observer, mais attention, certaines piquent et peuvent provoquer de grosses fièvres.

- **Grenouilles (*ranas*).** De 2 à 6 cm, elles sont nombreuses et variées : turquoises et noires (*dendrobate auratus*), noires avec des points circulaires jaunes (*dendrobate arboreus*), etc.

Méfiez-vous des amphibiens, leur peau sécrète des toxines qui peuvent, selon les circonstances, affecter l'être humain. Mais tendez l'oreille, leurs bruits nocturnes, faisant penser à un jeu vidéo, pourront vous surprendre.

Iguanes (*iguanas*). De couleur verte au marron foncé, l'iguane a tendance à disparaître. Chassé pour sa chair, il devient plus difficile à observer dans certaines régions. De plus petite taille et plus vivaces, les lézards sont très nombreux. Avec un peu de chance, vous surprendrez le lézard « Jésus-Christ » (basilic vert ou brun), qui court sur l'eau à une vitesse pouvant atteindre les 12 km/h !

Oiseaux (*aves*). Du charognard noir qui rôde près des poubelles (*gallenazo*) au colibri qui bat des ailes 80 fois par seconde, du pélican (*pelicano*) qui joue dans les vagues au quetzal qui ne montre que rarement sa longue queue, il existe près d'un millier d'espèces d'oiseaux au Panamá. Quant aux oiseaux migrateurs, ils font le bonheur des *birdwatchers*.

Papillon (*mariposa*). Amusez-vous la nuit à tendre un drap blanc sur une source de lumière et vous serez impressionné par la quantité de papillons nocturnes. Quant au *Morpho peleides limpida*, aux ailes bleu électrique bordées de noir, il est facilement visible près des cours d'eau.

Singes (*monos*) et paresseux (*oso perezoso*). Capucins à tête blanche, singes hurleurs ou araignées, ils se déplacent rapidement, soyez prêts ! Quant au paresseux à deux ou trois doigts, une fois localisé, vous aurez tout le temps de l'observer. Flegmatique, il vit accroché aux branches des arbres, dort environ 20 heures par jour, suspendu la tête en bas, et ne descend que pour déféquer. Curieux, son cou, qui comporte 9 vertèbres cervicales, lui permet d'effectuer des rotations de la tête de près de 270 degrés.

Tortue (*tortuga*). Elles s'approchent des côtes pour pondre leurs œufs sur les plages. Vous serez tenté de les observer. Elles sont en voie d'extinction, respectez-les : rendez-vous sur les lieux avec un guide local, n'utilisez ni flash ni lampe (sauf infrarouge), portez des vêtements sombres, ne jetez rien. Ne les suivez pas, laissez-les évoluer.

La flore

Pays de mers, de montagnes, de plaines, le Panamá présente une incroyable diversité de milieux naturels, modelés au gré des altitudes et des influences maritimes. La façade Atlantique possède une végétation dense et verdoyante car bien arrosée. Le versant Pacifique, moins humide, présente à la fois des zones semi-arides et des forêts tropicales sèches et humides.

On trouve également de nombreuses zones de mangroves. Pour les populations amérindiennes, les arbres et les plantes sont non seulement porteurs de fruits mais constituent aussi la base de leur médecine traditionnelle. Pour le visiteur, c'est l'occasion de goûter de nouvelles saveurs et de découvrir la richesse de la flore panaméenne : des flamboyants aux arbres fruitiers (bananier, manguier, papayer, etc.), en passant par la canne à sucre et les orchidées.

Arbre à pain (*árbol del pan*). Ces arbres de taille moyenne, aux longues feuilles (30 à 60 cm) ciselées d'un vert profond, sont surtout présents sur les îles peuplées de Guna Yala. Leurs fruits ronds-ovales granuleux sont comestibles, cuits ou séchés.

Bougainvillée. C'est une plante grimpante dont les nuances des feuilles peuvent aller du blanc pur au violet, en passant par le rose ou le jaune. Si vous cherchez la fleur, il s'agit du petit point jaune au milieu des couleurs.

Ceiba. De la famille des bombacacées, il peut dépasser les 40 m. Impressionnant, son tronc est palmé à la base. C'est l'arbre sacré des Mayas.

Flamboyant. Cet arbre tire son nom de la couleur de ses fleurs qui éclosent toutes au même moment. Un orange vif qui masque alors complètement les feuilles pour laisser éclore un bouquet… flamboyant.

Heliconia. Imaginez un bouquet de feuilles hautes d'où sort une grande tige, surmontée d'un épi jaune ou rouge qui constitue un réservoir d'eau idéal pour les oiseaux, insectes et reptiles. Ce genre comprend plus de cent espèces, concentrées principalement dans les zones semi-ombragées chaudes et humides.

Mangrove (*manglar*). La mangrove a un rôle écologique considérable : frein de l'érosion côtière, filtre, refuge et garde-manger pour crustacés et mammifères. Cet écosystème en voie d'extinction est désormais protégé.

Noni. Cet arbuste, qui pousse dans tout le pays, est facilement reconnaissable à son fruit qui a la forme d'un ovale déformé, et dont la peau est parsemée de petits points marron. Sa couleur évolue du vert au jaune translucide selon le degré de maturité. Quand il est mûr, il tombe de l'arbuste et dégage alors une odeur terrible. Riche en fibres, fer, vitamine C, calcium et zinc, il est consommé sous forme de jus (disponible chez nous dans les rayons des magasins bio).

Orchidées (*orchideas*). Blanche et délicate, la fleur emblématique du Panamá est une orchidée (*la Flor del Espíritu Santo*). On trouve les orchidées à l'état sauvage, mais elles sont aussi cultivées dans des fermes spécialisées, à El Valle, Santa Fé ou Cerro Punta.

HISTOIRE

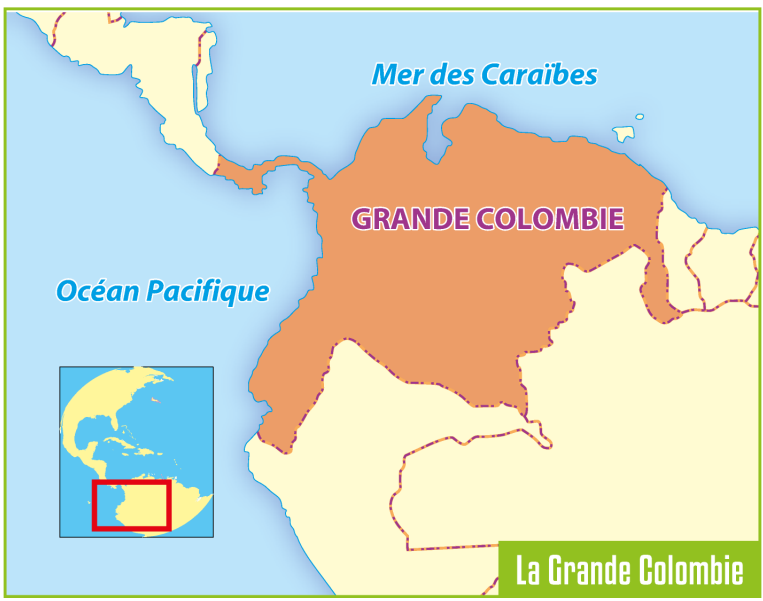
« Si le monde devait élire sa capitale, il me semble que l'isthme de Panamá serait choisi pour cet auguste destin. » Simón Bolívar (1824)

Une terre de passage et de peuplement

L'isthme de Panamá a toujours été une terre de passage, ou un pont entre les cultures du nord et du sud du continent, ainsi que des Caraïbes. On estime la présence de l'homme dans l'isthme à quelques dizaines de milliers d'années et les premiers établissements durables à 11 000 ans. En témoignent des tombes, statues, *metates* (tables en pierre sur pied pour piler le maïs), bijoux en or, pierres précieuses ainsi que de nombreuses céramiques découvertes sur plusieurs sites à travers le pays.

Ces premières sociétés étaient organisées en chefferies et présentaient des croyances et modes de vie proches de la civilisation Chibcha d'Amérique du Sud, moins développée que celle des Aztèques et des Incas. La vie s'organisait autour de la pêche, la chasse et la cueillette, avant que ne se développe, il y a 3 500 ans, la culture du maïs.

Le développement de l'agriculture a favorisé la sédentarisation des peuples et la création d'organisations politiques et militaires de type théocratique, avec un chef (cacique), des notables, des religieux et le peuple. Certaines civilisations, comme les Coclé, se sont éteintes avant l'arrivée des conquistadores, mais on estime entre 600 000 et 1 million le nombre de personnes vivant dans l'isthme à l'arrivée des Espagnols. Les chroniques du début du XVI[e] siècle parlent d'une langue cueva comprise par différents groupes humains sur un vaste territoire partant de la région de Chame jusqu'au Darién. Les Cueva auraient complètement disparu une quarantaine d'années seulement après l'arrivée des conquistadores. Au-delà du travail forcé et des combats, ce sont surtout les maladies apportées d'Europe, contre lesquelles les autochtones n'étaient pas immunisés, qui ont fait le plus de ravages. Il n'a pour l'instant pas été démontré que les Guna soient les descendants des Cueva que rencontrèrent les conquistadores, ni que les Ngäbe Bugle, soient originaires des provinces centrales et de la péninsule d'Azuero. Les Emberá et Wounaan quant à eux seraient arrivés dans le Darién au XVIII[e] siècle depuis l'Amérique du Sud…



La Grande Colombie

CHRONOLOGIE

Période précolombienne

9 000 ans avant J.-C.> Premiers peuplements dans l'isthme.

1500 ans avant J.-C.> Début de l'agriculture sur brûlis.

Les premières expéditions espagnoles à la recherche d'un détroit vers les Indes

1501> Bastidas explore les côtes du Darién.

1502> Christophe Colomb explore les régions de Bocas, Veraguas et Portobelo. Fondation éphémère de Nuestra Señora la Antigua de Belén.

La conquête de l'Isthme et la découverte de la mer du Sud

1510> Diego de Nicuesa fonde Nombre de Dios puis Santa María la Antigua del Darién.

1513> Découverte de la mer du Sud (Pacifique) par Vasco Nuñez de Balboa.

1519> Fondation de la ville de Panamá la Vieja et premiers transits à travers l'isthme par le Camino Real jusqu'à Nombre de Dios.

1519-24> Explorations des côtes du Pacifique depuis Panamá.

1524-35> Expéditions vers le Pérou et premiers pillages de l'Empire inca.

1519-fin XVIe siècle> Accroissement continu du transit inter-océanique via l'isthme entre Panamá et Nombre de Dios puis Portobelo. Développement de la piraterie dans la région.

1596> Destruction de Nombre de Dios par Francis Drake.

XVIIe-milieu XVIIIe siècle> Foires commerciales de Portobelo et attaques des corsaires.

1671> Destruction de la ville de Panamá (« Panamá la Vieja ») par le pirate Henry Morgan.

1673> Fondation de « Panamá la Nueva ».

1739> Destruction de Portobelo par Edward Vernon. Fin des foires.

Indépendance de l'Espagne et rattachement à la Grande Colombie

1821> Indépendance de l'isthme le 28 novembre.

1840> Mouvement séparatiste mené par Tomás Herrera.

Grands travaux et indépendance du Panamá

1850-1855> Construction de la première voie ferrée transcontinentale.

1880-1889 / 1894-1898> Tentative française de construction du canal.

1999-1902> Guerre des Mille Jours dans toute la Colombie.

1903> Indépendance du Panamá de la Colombie. Traité de Hay-Bunau-Varilla.

1904-1914> Reprise de la construction du canal par les Etats-Unis.

Instabilité politique et poussées nationalistes jusqu'en 1968

1914-1940> Emergence des revendications nationalistes concernant le canal et la Zone du canal.

1940-45> Période prospère et grands travaux par l'armée américaine.

1950-60> Instabilité politique. Les Etats-Unis font quelques concessions concernant le canal.

1964> Rupture des relations diplomatiques avec les Etats-Unis suite à la répression dans le sang d'une manifestation étudiante dans la Zone du canal.

Régime autoritaire du général Omar Torrijos

1968-1981> Coup d'Etat contre Arnulfo Arias et mise en place d'un régime militaire progressiste.

1977> Signature des traités Torrijos-Carter pour la rétrocession progressive au Panamá du territoire de la Zone du canal.

1981> Mort du général Torrijos dans un accident d'avion suspect.

Dictature du général Noriega

1984-1989> Régime militaire et présidents fantoches. Institutionnalisation des trafics et du blanchiment d'argent. Tentatives de déstabilisation du régime par les Etats-Unis.

1989> Opération « Juste Cause ». Les bombardements provoquent des dégâts humains



© LAURENT BOSCHERO

Entrée du Casco Viejo de Panama City.

et financiers considérables. Arrestation du dictateur condamné aux Etats-Unis à 40 ans de prison pour trafic de drogue.

Retour à la démocratie

1990-1998> Retour à la démocratie et mise en place de politiques économiques néolibérales. Election des présidents Endara et Balladares dans la transparence. Retour de l'investissement étranger et du tourisme.

1999> Election de Mireya Moscoso, première femme présidente de la République.
Transfert de propriété du canal et de la région inter-océanique au Panamá le 31 décembre 1999.

2004> Victoire électorale du PRD (*Partido Revolucionario Democrático*). Martín Torrijos, le fils du défunt général, est élu président de la République.

2006> Référendum relatif aux travaux d'agrandissement du canal.

2007> Début du chantier d'agrandissement du canal.

2009> Elections du président Martinelli en mai.

2010> Manuel Noriega est extradé en France puis condamné à 7 ans de prison pour blanchiment d'argent.

2011> Conflit ouvert entre le président Martinelli et son vice-président Juan Carlos Varela, tous deux s'accusant de corruption. Varela est destitué de son fauteuil de ministre des Affaires étrangères.
Le 11 décembre, Noriega est extradé et incarcéré au Panamá.

2012> Nouveau scandale de corruption impliquant le gouvernement Martinelli.

2014> Juan Carlos Varela est élu président de la République.

2016> Le scandale des *Panama Papers* éclate au grand jour.

Juin 2016> Inauguration des nouvelles écluses, Cocoli côté Pacifique et Agua Clara côté Atlantique, après neuf ans de travaux.

2017> Mort en prison de Manuel Antonio Noriega le 29 mai, à 83 ans.

Juin 2017> L'ex-président panaméen Ricardo Martinelli est arrêté à Miami, suite au placement sous surveillance téléphonique et électronique de quelque 150 opposants politiques.

2018, 14 mai> Le Norwegian Bliss devient le plus gros bateau de croisière à emprunter le Canal de Panama.

Juin 2018> Martinelli est extradé par les Etats-Unis vers le Panama et emprisonné.

Les premières expéditions espagnoles

La première expédition à aborder les côtes luxuriantes du Darién est celle de Rodrigo de Bastidas, en 1501. Les Espagnols qui longent la côte nord de l'Amérique du Sud puis celle du Darién, en se croyant déjà en Asie, sont en quête d'un passage vers les Indes. Les marins ne trouvent pas ce mythique détroit mais rencontrent des « Indiens » … et de l'or !

Un an plus tard, Christophe Colomb se lance dans son quatrième et dernier voyage vers le Nouveau Monde. Lui aussi cherche un détroit. L'expédition entreprend la reconnaissance du littoral d'Amérique centrale depuis le cap Gracias a Dios (au Honduras actuel) jusque dans le Darién. Chaque brèche côtière peut se révéler un passage vers l'ouest. Colomb explore notamment la baie de Caraboro (rebaptisée Almirante), la lagune de Chiriquí et les côtes de Veraguas…

Le voyage se poursuit jusqu'à une localité indigène où s'échoue la flotte après une violente tempête. Colomb, émerveillé par les lieux, baptise l'endroit Porto Bello (joli port en italien qui, hispanisé, deviendra Portobelo). L'expédition s'y repose un temps avant de retourner dans la région aurifère du Veraguas, pour tenter de fonder une colonie : Belén. C'est un échec, les conquistadores, avides d'or et de femmes, sont chassés par les indigènes et l'expédition échouera finalement en Jamaïque.

Conquête et colonisation de l'isthme

Dans son plan de conquête et de colonisation, le roi d'Espagne décide en 1508 de diviser en deux les terres du Nouveau Monde, dont la partie continentale est appelée alors « Terre ferme » (toute terre dont on ne peut faire le tour en caravelle, par opposition aux îles des Caraïbes). Les territoires à l'est du golfe d'Urabá constituent la Nouvelle Andalousie. A l'ouest du golfe c'est la Castille d'Or gouvernée par Diego de Nicuesa. En 1510, celui-ci tente de s'implanter dans une baie accueillante qu'il baptise « Nombre de Dios », mais très vite les conquistadores doivent abandonner les lieux, chassés par les fléchettes empoisonnées. Ils partent plus à l'est et fondent Santa María la Antigua del Darién. La localité, aujourd'hui en territoire colombien, est considérée comme la première cité coloniale de l'Amérique continentale.

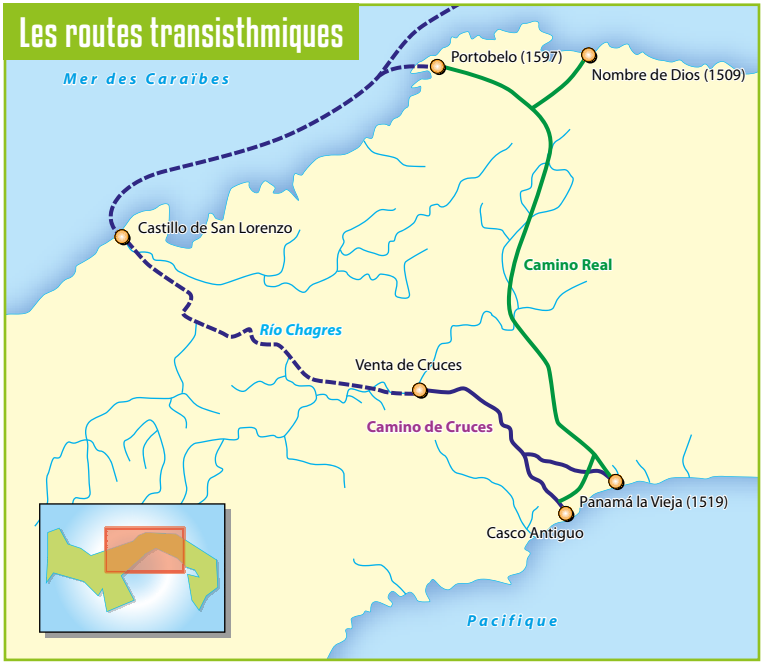
Dans cette petite bourgade, loin de l'Europe et de Saint-Domingue, capitale coloniale du Nouveau Monde, les luttes politiques font rage. Après la disparition de Diego de Nicuesa, Vasco Nuñez de Balboa devient de fait gouverneur de la région. Cet aventurier est un administrateur ferme et respecté. Charismatique et diplomate, il explore l'isthme à la recherche d'or et d'esclaves et finit par se lier d'amitié avec certains caciques indigènes, comme Careta et Comagre.

Un jour, le fils de ce dernier, Panquiaco, se dispute avec Balboa. Irrité par l'avarice des conquistadores, il aurait déclaré que « si les hommes blancs aiment autant l'or qu'ils sont prêts à quitter les leurs pour envahir des terres lointaines, ils n'ont qu'à se rendre dans le royaume où les gens sont si riches que les vases et ustensiles dont ils se servent pour boire et manger sont en or… Ce territoire est situé au sud, au-delà des cordillères, sur les côtes d'une autre mer, une mer très vaste… ». Il n'en faut pas plus pour décider Balboa à monter une expédition à la recherche de ce pays de l'or.

La découverte de la mer du Sud

Parti de Santa María del Darién le 1er septembre 1513, Balboa, à la tête d'une expédition de 190 conquistadores, de quelques éclaireurs et d'un millier de porteurs indigènes, s'enfonce dans la forêt inhospitalière du Darién en direction du sud. Le 25 septembre, après trois semaines de marche éprouvante et d'affrontements avec les tribus locales, les aventuriers aperçoivent du haut d'une colline l'embouchure d'une vaste étendue d'eau : la fameuse mer dont parlait Panquiaco, enfin pour l'instant la baie de San Miguel. La baie est baptisée ainsi le 29 septembre, du nom du saint du jour, Michel. Ce 29 septembre, Balboa prend possession, au nom de la couronne espagnole, « *des mers, terres, côtes et îles du sud, des royaumes et des provinces qui y sont attachés* ». La mer du Sud sera rebaptisée « Pacifique » par Magellan en 1520, en raison du temps calme dont bénéficia le navigateur dans sa traversée océanique entre la Terre de Feu et les Philippines.

La découverte de la mer du Sud est certainement le chapitre le plus important de l'histoire de la conquête, après la grande « découverte » de Christophe Colomb en 1492. Cette nouvelle étape est malheureusement annonciatrice de grandes catastrophes pour les peuples des Andes. Un certain Francisco Pizarro fait d'ailleurs partie de l'expédition… Par la suite, les conquistadores apprennent que les îles qu'ils aperçoivent au large regorgent de perles. Une expédition s'y rend et rafle tout ce qu'elle peut. L'archipel est baptisé Las Perlas. L'expédition de Balboa rentre finalement à Santa María la Antigua del Darién en janvier 1514, chargée d'or et de perles mais surtout de cette formidable découverte géographique.



En juin 1514, Pedro Arias de Ávila (Pedrarias Dávila) est nommé gouverneur à la place de Balboa. Ce sexagénaire est connu pour sa cruauté. Contrairement aux instructions de la couronne qui prône une conversion au catholicisme en douceur (autant que cela pouvait l'être à l'époque), des milliers d'Indiens sont massacrés ou contraints à l'esclavage. Pedrarias ne supporte pas non plus Balboa, irrité par le prestige de l'aventurier en Espagne comme dans les colonies. Au retour d'une expédition en mer du Sud, il fait arrêter le « découvreur du Pacifique ». Pedrarias l'accuse de vouloir créer un gouvernement parallèle et d'essayer de le destituer. Balboa sera décapité le 22 janvier 1519 à Acla, une ville fondée en 1515 sur la côte caraïbe (aujourd'hui enfouie sous la végétation). On raconte que Balboa a payé de sa tête l'orgueil d'avoir préféré Anayansi, la fille d'un cacique indigène, à la propre fille de Pedrarias avec qui il devait se marier…

Une colonisation dans la douleur

La colonisation se heurte à de fortes résistances amérindienne et noire. Les plaines littorales et les îles au large de Panamá sont colonisées dans la douleur : les Indiens sont tués ou soumis au travail forcé dans les mines, tandis que les maladies importées d'Europe (grippe, variole, rougeole…) déciment les populations. Des caciques indigènes comme Natá, Penonomé, Escoría ou Paris organisent la résistance. La plus héroïque est sans doute celle d'Urracá qui se lie avec les tribus traditionnellement ennemies pour résister pendant près de dix ans.

La main-d'œuvre indigène diminuant à grande vitesse alors que l'activité commerciale bat son plein depuis la découverte de l'Empire inca, les Espagnols décident d'importer en masse des esclaves capturés en Afrique de l'Ouest. Panamá et Portobelo deviennent des centres de distribution importants. Quelques esclaves parviennent à s'échapper et s'organisent en communautés, dans des *palenques*, des villages fortifiés et camouflés dans la jungle du Darién ou du côté de Nombre de Dios. Ces fugitifs appelés cimarrones (marrons en Français) s'allient parfois avec les tribus amérindiennes pour attaquer les convois de leurs anciens maîtres sur le Camino Real. Ils s'arrangent également avec les pirates et corsaires en les guidant dans la forêt pour prendre par surprise les forts espagnols. Le trafic vers l'Espagne en est tellement perturbé que les autorités coloniales sont parfois obligées d'abandonner les mines et de négocier avec les chefs marrons. Les plus redoutés se dénomment Bayano et Filipillo…

Fondation de la ville de Panamá et les chemins transisthmiques

Le 15 août 1519, Pedrarias s'empare d'un petit village de pêcheurs de la mer du Sud, appelé par les indigènes « Panamá », qui signifie « abondance de poissons ». Nuestra Señora de la Asunción de Panamá se substitue alors à Santa María la Antigua del Darién comme capitale de la province de Castille d'Or. La ville devient un important centre ecclésiastique et commercial et le point de départ d'expéditions vers le nord et le sud du continent. Francisco Pizarro prend la direction des expéditions dans le Pacifique et s'embarque vers le sud en 1524 puis en 1526. Il découvre le Pérou en 1528 et bientôt les richesses de l'Empire inca. Panamá voit alors débarquer des tonnes d'or, d'argent, de pierres précieuses d'Amérique du Sud, sans compter les perles récoltées dans l'archipel voisin. Ces trésors qui doivent rejoindre Saint-Domingue puis l'Espagne transitent à travers la jungle par une ancienne piste indienne qui mène à Nombre de Dios (et plus tard Portobelo), côté Atlantique. Ce *Camino Real* (chemin royal) est pavé de lourdes pierres pour éviter que la végétation ne le fasse disparaître. Le transport est effectué à dos d'esclaves amenés d'Afrique ou de mules. Le *Camino Real* est relayé quelques années plus tard par un second chemin, le *Camino de Cruces*, qui relie Panamá à Cruces, petite bourgade au bord du Río Chagres à une trentaine de kilomètres de Panamá (à côté de l'actuel Gamboa. Cruces sera englouti lors de la création du lac Gatún entre 1906 et 1913). De Cruces, les marchandises sont embarquées sur des barques ou petites caravelles qui descendent le Chagres jusqu'à l'Atlantique, pour rejoindre ensuite Nombre de Dios en longeant la côte. Mais les choses se compliquent à la fin du XVI[e] siècle avec l'arrivée de pirates et flibustiers dans la mer des Caraïbes…

© SIS.0.E – ISTOCKPHOTO



Plaza Bolívar, mémorial au Libertador et église San Francisco.

Des richesses qui attirent pirates et flibustiers

L'un des premiers à lier son nom aux pillages des colonies américaines est l'Anglais Francis Drake, qui s'empare de Nombre de Dios en 1572. Portobelo devient la nouvelle place forte de Castille d'Or à partir de 1597. Dans une baie plus étroite que celle de Nombre de Dios et à l'abri de solides fortifications, le comptoir organise d'immenses foires. On y échange marchandises d'Europe et esclaves d'Afrique, contre or, argent et perles du continent conquis. Cette concentration de richesses ne laisse pas indifférentes les grandes puissances navales. L'Angleterre, la France ou la Hollande remettent à d'intrépides navigateurs (souvent d'anciens pirates) des « lettres de marque » ou « de course » les autorisant à attaquer les navires et comptoirs d'une nation ennemie. Portobelo et le fort de San Lorenzo sont attaqués à de nombreuses reprises au cours du XVII[e] siècle. Parmi les corsaires les plus craints dans l'isthme, on peut citer les Anglais Joseph Bradley et Edward Vernon, mais surtout Sir Henry Morgan. Le Gallois fait le coup du siècle en 1671 : après avoir détruit San Lorenzo et remonté le Camino de Cruces, il prend par surprise la ville de Panamá (la Vieja), cité prospère de 8 000 habitants, qu'il abandonne après l'avoir pillée et mise à feu et à sang. Panamá sera reconstruite deux ans plus tard sur une péninsule 8 km plus à l'ouest (actuel Casco Antiguo).

Après l'ultime destruction de Portobelo en 1739 par Vernon, la couronne espagnole finit par imposer la route du cap Horn pour rallier ses colonies occidentales d'Amérique du Sud. Portobelo, privé de foires, se vide de sa population, tandis que Panamá tombe en décadence. Au début du XIX[e] siècle, un projet de construction d'un canal inter-océanique proposé par l'explorateur scientifique Alexandre de Humboldt aurait pu relancer l'activité, mais l'heure est désormais à l'émancipation des colonies américaines et il faudra attendre les années 1850 pour que l'isthme sorte du marasme économique.

L'indépendance et le rattachement à la Grande Colombie

Au début du XIX[e] siècle, quelques années après l'indépendance des Etats-Unis (1783) de la Grande Bretagne, et la Révolution française, germe l'idée dans les milieux bourgeois créoles

Le canal, une idée ancienne

L'idée d'un canal navigable pour relier les deux océans a germé très tôt dans la tête des ingénieurs du monde entier. En 1529, Alvaro de Saavedra suggère de faire communiquer les fleuves Chagres et Grande pour aménager un canal de 3 m de profondeur. Les travaux sont jugés trop importants et le projet est abandonné. En 1534, Charles Quint ordonne une étude topographique, mais les moyens technologiques sont encore insuffisants pour concrétiser le percement de l'isthme. En 1556, une nouvelle étude au Nicaragua commandée par Philippe II aboutit au même constat d'impuissance. Devant cet échec, le souverain qui craint aussi que des puissances étrangères n'utilisent un futur canal pour rejoindre les colonies espagnoles déclare : « *Dieu a marqué sa volonté de voir les deux océans séparés par un isthme continu* […]. *Il est interdit sous peine de mort de s'occuper de l'ouverture de toutes nouvelles routes entre les deux océans.* » Au début du XIX[e] siècle, le naturaliste allemand Alexandre de Humboldt propose neuf tracés (via l'isthme de Tehuantepec au Mexique, le río San Juan au Nicaragua ou encore à travers la jungle épaisse du Darién…). D'autres projets seront proposés par des Américains, des Anglais, des Hollandais… mais ce sont les Français qui, les premiers, se lancent dans l'aventure.

latino-américains (les descendants des colons espagnols, parfois métissés d'Indiens et de Noirs), d'une « émancipation » de la lointaine Espagne. Profitant des Guerres napoléoniennes sur le Vieux Continent et de l'affaiblissement militaire de l'Espagne, le processus d'indépendance commence en 1810 et gagne rapidement l'ensemble de l'Amérique latine. Les guerres d'indépendances durent une dizaine d'années. L'isthme de Panama, peu peuplé, reste longtemps fidèle à la Couronne, tandis qu'un peu plus au sud, l'armée du Vénézuélien Simón Bolívar (1783-1830), *El Libertador* (Le Libérateur), parvint en 1819 à chasser les troupes espagnoles d'une vaste région regroupant la Colombie, le Venezuela et l'Equateur actuels. Ce territoire libéré du joug espagnol prend le nom de République de Colombie puis de *Gran Colombia* (Grande Colombie). Deux ans plus tard, le 10 novembre 1821, « *el Primer Grito de Independancia* » (le Premier Cri d'Indépendance) retentit à la Villa de Los Santos. Ce mouvement de révolte d'un groupe de paysans emmenés par le colonel Segundo Villareal, dans la péninsule d'Azuero marque le début du mouvement d'émancipation dans plusieurs localités : Natá, Penonomé, Ocú et Parita. Il se conclut le 28 novembre 1821 à Ciudad de Panama, par la proclamation solennelle de l'indépendance vis-à-vis de l'Espagne, par une junte réunissant civils, militaires et ecclésiastiques. Les troupes espagnoles se retirent sans combat. Les provinces de l'isthme (Panamá et Veraguas) rejoignent la Grande Colombie, incorporées dans le département de Cundinamarca, regroupant le territoire des actuels Colombie et Panamá. Mais la Grande Colombie vole en éclat rapidement, le Venezuela et l'Equateur s'en détachent en 1829 et 1830. Seules les provinces de l'isthme restent unies à la désormais République de Nouvelle-Grenade. Mais à Panamá des mouvements sécessionnistes commencent à se faire entendre contre les autorités de Bogotá, la lointaine capitale. Le plus important est celui du général Tomás Herrera en 1840 qui proclame l'indépendance de l'Isthme. Cette séparation de la Colombie ne durera finalement que onze mois… Entre 1855 et 1886, le Panamá prend le statut d'Etat fédéral (au sein des Etats-Unis de Colombie) et gagne en autonomie. C'est justement à cette période que les transits d'un océan à l'autre reprennent.

La construction d'une ligne de chemin de fer transisthmique

La découverte en 1848 de filons d'or en Californie relance en quelques mois l'activité de la petite province colombienne. Les chercheurs d'or, en provenance de l'est des Etats-Unis et d'Europe, préfèrent éviter de se rendre au Far West par les dangereuses plaines nord-américaines où vivent de redoutées tribus indiennes. L'isthme, partie la plus étroite du continent, devient la route principale des aventuriers. Après un long voyage en bateau jusqu'à l'embouchure du Río Chagres, côté Atlantique, il faut compter une semaine à pied et en pirogue pour rejoindre la ville de Panamá, côté Pacifique. Le Camino de Cruces reprend alors du service. La traversée du pays par le fleuve et la forêt est éprouvante et dangereuse. C'est alors qu'une compagnie maritime américaine, la Panamá Railroad Company, entreprend à partir de 1850 la construction d'une ligne de chemin de fer reliant Panamá à « Aspinwal Colón ». Les travaux attirent une main-d'œuvre venue du monde entier avec une majorité de Jamaïcains et de Chinois.

Les premiers trains circulent en 1855 et il ne faut plus que 4 heures pour passer d'un océan à l'autre. Mais pour parvenir à ce succès technique et commercial, ce seront plus de 12 000 ouvriers qui laisseront la vie sur les traverses, en raison du paludisme, du choléra et des rudes conditions de travail (on comptera des centaines de suicides parmi les ouvriers chinois).

Le « Canal français » : enthousiasme, erreurs, drames et scandale

La mise en fonctionnement de la voie ferrée permet à l'isthme de sortir de sa léthargie. Mais les ingénieurs d'Amérique et d'Europe se lancent un nouveau défi : relier les deux océans sans même descendre de bateau. Le succès du canal de Suez, inauguré en 1869, avait attiré l'attention des milieux savants sur les possibilités d'autres canaux inter-océaniques à travers le monde. Les projets foisonnent aux Etats-Unis et en Europe. En 1877, d'illustres ingénieurs, Armand Reclus (frère d'Elysée, le fameux géographe) et Lucien Napoléon Bonaparte Wyse (petit-neveu de Napoléon) entreprennent une exploration minutieuse du Darién. Le projet Wyse-Reclus est présenté en 1879 au Congrès international d'études du canal inter-océanique de Paris présidé par Ferdinand de Lesseps. Le « Vainqueur de Suez », doté d'un formidable talent oratoire, parvient à convaincre le Congrès que le canal doit être creusé au Panamá, et non au Nicaragua comme le souhaitent les Américains. Pour financer ce nouveau chantier pharaonique, la Compagnie universelle du canal inter-océanique est créée en 1880. Le prestige du « Grand Français » permet d'obtenir la confiance de milliers de souscripteurs privés parmi lesquels de petites gens n'ayant jamais joué en bourse.

Malgré l'avis d'ingénieurs de renom comme Joseph Godin de Lépinay préconisant un canal doté d'écluses (ce visionnaire avait pratiquement dessiné le canal qui sera achevé en 1914 par les Américains) ou Gustave Eiffel (qui vota pour le projet nicaraguayen), Lesseps se lance dans la construction d'un canal « à niveau », comme à Suez. Les travaux débutent réellement en 1881 et sont censés durer huit ans.

Mais le climat et les sols ne sont pas les mêmes sous les tropiques que dans le désert égyptien. La percée de la cordillère avance difficilement dans la roche volcanique et l'enthousiasme du début se transforme vite en amertume. Ingénieurs et ouvriers, venus des Antilles et d'Europe, supportent mal la chaleur et l'humidité, tandis que les pluies torrentielles d'avril à décembre provoquent des glissements de terrain dévastateurs. Mais ce sont surtout les moustiques, en particulier l'anophèle et le stegomya, qui causent les plus gros dégâts en véhiculant des maladies très mal connues à l'époque : le paludisme et la fièvre jaune. On ignorait ainsi le rôle de l'insecte dans la transmission du mal, à tel point que dans les hôpitaux, les pieds des lits étaient placés dans des coupelles d'eau afin d'empêcher les fourmis ou tarentules de monter jusqu'aux malades ! Ce qui se transforme en de véritables élevages à moustiques, tout comme les bassines et les citernes où l'on conserve l'eau de pluie, ou la moindre flaque… Le bilan humain est très lourd : 22 000 morts, soit plus de la moitié des ouvriers et ingénieurs présents sur le chantier ! Mais plus que les fièvres, ce sont les difficultés financières de la compagnie qui vont mettre fin au chantier. Les licenciements

© NICOLAS LHULLIER



Ferdinand de Lesseps, principal promoteur du Canal.

massifs provoquent d'importantes émeutes à Colón et dans les villages ouvriers. Le matériel laissé dans la jungle rouille à grande vitesse… En France, la corruption et le mensonge provoquent l'un des plus graves scandales politico-financiers de la IIIe République ; on parle du « scandale de Panama ». En 1887, le coût des travaux a englouti 1,4 milliard de francs, le double de ce qui était prévu pour l'ensemble du chantier, alors que seule la moitié de celui-ci a été réalisée. Les banques se retirent. Pour poursuivre les travaux malgré tout, Lesseps accepte enfin l'idée d'un canal à écluses et fait appel au déjà célèbre Gustave Eiffel (alors en plein chantier pour sa tour qui sera inaugurée en 1889). Pour le reste, il demande l'aide de barons de la finance et propose une nouvelle souscription publique. Pour mettre en place un emprunt sous forme de « bons à lots » (à la fois obligations et billets de loteries), l'accord du Parlement est nécessaire. Il est curieusement très facilement accepté par les députés, et 85 000 souscripteurs pleins d'espoir se lancent alors dans l'aventure… Mais l'emprunt est trop tardif et les travaux prennent énormément de retard. La compagnie est finalement mise en liquidation judiciaire en février 1889. Les souscripteurs sont ruinés… Ils ont surtout été bernés ! Le scandale éclate en 1892 : plusieurs millions de francs ont été détournés pour financer une vaste entreprise de corruption. Des pots-de-vin ont été versés à des journalistes, des industriels, des ministres et une centaine de parlementaires, contre mensonges ou silences sur l'avancement réel du lointain chantier et la santé financière de la compagnie. Clemenceau lui-même est éclaboussé et se retire plusieurs années de la politique (il reviendra sur le devant de la scène au moment de l'affaire Dreyfus). Pendant de longs mois la presse se déchaîne contre les « chéquards » et les « panamistes », mais les procès seront cléments ; la plupart des politiques bénéficiant d'un non-lieu. Seul Baïhaut, le ministre des Travaux publics, est condamné à cinq ans de prison. Plusieurs ingénieurs et cadres de la compagnie sont également condamnés. Ferdinand de Lesseps, âgé de 88 ans et très affaibli psychologiquement, bénéficie de la prescription, mais son fils Charles impliqué dans l'escroquerie n'a pas cette chance. L'affaire de Panamá salira à jamais l'image du canal en France, l'ouvrage restant associé encore aujourd'hui à l'un des plus gros scandales de corruption de son histoire.

En 1894, Philippe Bunau-Varilla, un jeune polytechnicien et ingénieur des Ponts et Chaussées, prend la direction de la Compagnie nouvelle du canal. La société obtient de nouveaux financements, mais les problèmes financiers et sanitaires ne sont pas résolus. L'objectif de Bunau-Varilla est désormais de céder les droits, bâtiments et matériel de la compagnie au plus offrant, allant jusqu'à proposer la vente du canal au tsar de Russie !

La guerre des Mille Jours (1899-1902)

Après l'échec du canal français, l'isthme se trouve dans une situation économique critique dont ne se préoccupe guère plus l'Etat colombien, en proie aux rivalités entre conservateurs et libéraux. La guerre civile éclate en octobre 1899 dans toute la Colombie. Les combats sont particulièrement violents dans l'isthme. Les conservateurs défendent les intérêts des grands propriétaires terriens, tandis que les libéraux se sentent plus proches de la bourgeoisie commerçante et des petits paysans dont la plupart sont des indigènes. Les Etats-Unis, qui souhaitent reprendre le chantier du canal, composent avec les deux factions pour provoquer la sécession de l'isthme.

Les Etats-Unis, convaincus de la nécessité d'engager la construction d'une voie navigable en Amérique centrale, hésitent à nouveau entre le Panamá et le Nicaragua. Il semble plus simple de continuer les travaux engagés par les Français mais les négociations avec la Compagnie nouvelle du Canal et surtout avec l'Etat colombien sont délicates. Le Nicaragua, plus large, demande un canal beaucoup plus long, mais ne nécessite en revanche aucune négociation, en raison d'une concession accordée aux Etats-Unis par un traité de 1849. De plus, le pays est plus proche que la province colombienne.

En 1902, la Chambre des représentants vote pour le projet du Nicaragua et le Sénat est sur le point de faire de même. Or, la compagnie nouvelle, quasi ruinée, cherche par tous les moyens à céder sa concession Wyse et son patrimoine. Philippe Bunau-Varilla se transforme en lobbyiste redoutable faisant preuve d'une certaine malice. A l'époque, un timbre-poste du Nicaragua représentait l'image d'un volcan couronné de fumée. Le 8 mai 1902, l'éruption de la montagne Pelée en Martinique détruit entièrement la ville de Saint-Pierre, faisant plus de 30 000 morts. Un mois plus tard et trois jours avant le vote au Sénat, l'ingénieur envoie à chacun des sénateurs une lettre exposant ses arguments et le fameux timbre assorti de la légende « timbre-poste de la République de Nicaragua, un témoin officiel de l'activité volcanique de l'isthme de Nicaragua ». Le revirement du Congrès et le choix final du Panamá pourraient bien être dus à cette idée un peu « fumeuse » !

3 novembre 1903 : naissance sous tutelle de la République de Panamá

Avec la guerre contre l'Espagne en 1898 et la prise de Cuba et des Philippines, les Etats-Unis de Théodore Roosevelt sont convaincus plus que jamais de l'importance stratégique d'un raccourci à travers le continent pour faire circuler les navires de guerre et contrôler les océans. En janvier 1903, le gouverneur de l'isthme signe un traité avec les Etats-Unis pour la reprise des travaux du canal (traité Herrán-Hay) mais en août le Congrès colombien refuse de le ratifier dénonçant une atteinte à la souveraineté nationale.

Les Panaméens craignent alors que la voie d'eau ne soit réalisée au Nicaragua. L'occasion est trop belle. En 1903, une junte associant conservateurs et libéraux lance un mouvement séparatiste sous la protection officieuse des Etats-Unis, en échange de la signature d'un nouveau traité pour le canal. Les troupes colombiennes venues pour stopper la rébellion sont neutralisées à Colón, sans réel combat et sans que n'aient à intervenir les navires de guerre américains mouillant au large des côtes. L'indépendance du Panamá est proclamée le 4 novembre (la fête nationale sera instituée le 3). Trois jours après, les Etats-Unis reconnaissent le nouvel Etat. La Colombie ne le fera qu'en 1921.

Une souveraineté territoriale limitée

L'indépendance aura été largement orchestrée par le Colombien Manuel Amador Guerrero et le Français Bunau-Varilla. En échange d'une aide financière pour les sécessionnistes, l'opportuniste ingénieur français obtient d'être nommé ministre plénipotentiaire du Panamá à Washington (sorte d'ambassadeur pour la nouvelle République). En vertu de ce titre, il conclut le 18 novembre 1903, soit deux semaines après l'indépendance, un traité avec le secrétaire d'Etat américain John Hay.

Le traité Hay-Bunau-Varilla, surnommé le « traité qu'aucun Panaméen n'a signé », est considéré par le peuple panaméen comme une véritable trahison. Il offre en effet aux Etats-Unis une concession perpétuelle pour la construction et l'exploitation du futur canal et leur concède, également à perpétuité, la souveraineté absolue sur une bande de terre de 10 milles terrestres (16 km) autour de la voie d'eau : la « Zone du canal ». Officiellement, cet Etat dans l'Etat de 1 500 km² est créé pour garantir l'entretien et la protection du canal.

Au fil des années y seront installées plusieurs bases militaires américaines. Elles servent pour d'éventuelles interventions dans la région, à l'entraînement au combat de jungle et à la surveillance continentale via les écoutes. La Constitution panaméenne de 1904 reconnaît même aux Etats-Unis la possibilité d'intervenir militairement « en cas de troubles » dans les affaires intérieures de la jeune république. Les *yankees* versent en contrepartie à l'Etat panaméen une indemnité de 10 millions de dollars (plus une rente annuelle de 250 000 US$ à partir de 1912), sommes dérisoires comparées aux profits générés par la voie d'eau. Dans l'enclave américaine, on construit logements, administrations, postes, églises, écoles, hôpitaux… La législation de la Louisiane est instituée dans la zone. Enfin, le dollar devient la monnaie nationale panaméenne.

Ainsi, dès son indépendance de la Colombie, la République de Panamá se retrouve avec une enclave en plein milieu de son territoire. Elle est également sous la surveillance étroite de son « protecteur ».

La reprise du chantier du canal par les Etats-Unis

Les Etats-Unis rachètent les droits et propriétés (hôpitaux, voie de chemin de fer…) de la compagnie française pour 40 millions de dollars. Les ingénieurs optent cette fois pour la construction d'un canal à écluses. Commencé en 1904, le chantier va employer 75 000 personnes, la majorité d'origine afro-antillaise : Barbade, Trinidad, Sainte Lucie, Martinique, Grenade, Curaçao, Guadeloupe, Saint-Vincent. On trouve aussi des Européens (Italiens et Espagnols surtout) mais finalement peu de Panaméens. 5 000 Américains occupent les postes de direction et d'études.

Avant de commencer les travaux d'excavation, la priorité des Américains est d'assainir la région pour ne pas reproduire le drame de l'entreprise française. Le médecin colonel William Crawford Gorgas s'emploie à faire admettre à une majorité de sceptiques la nécessité d'éliminer les moustiques. Gorgas avait auparavant travaillé à Cuba avec le Cubain Juan Carlos Finlay qui identifia le moustique responsable du virus de la fièvre jaune et préconisa la démoustication comme méthode de lutte contre la maladie.

Au Panamá, les travaux du canal commencent donc par la pose de moustiquaires, la chasse aux eaux stagnantes et la fumigation dans les zones marécageuses… La chasse aux moustiques sert aussi contre le paludisme. Mais l'anophèle qui véhicule le paludisme vit surtout dans les zones boisées, impossibles à assainir complètement. Gorgas insiste donc pour que les travailleurs prennent à titre préventif et curatif de la quinine, que l'on mélange à de la limonade (avec du gin on obtient le fameux gin tonic !).

Les efforts de Gorgas sont récompensés par l'éradication de la fièvre jaune et du paludisme. Le chantier fera tout de même plus de 5 000 victimes en dix ans, ce qui porte à plus de 27 000 le nombre de morts pour l'ensemble des travaux depuis 1881.
Le canal est terminé en 1914. Cette prouesse technologique est considérée à l'époque comme la huitième merveille du monde, en raison de ses réalisations spectaculaires : la percée Gaillard avec des millions de tonnes excavées dans la cordillère, les ouvrages d'art (ses écluses sont toujours en activité) et l'imposant barrage Gatún qui donna naissance au plus grand lac artificiel du monde à l'époque (après avoir englouti des centaines de villages et nécessité le déplacement de 50 000 personnes).
Le 15 août 1914, alors que l'Europe se jette dans la guerre, le vapeur *Ancón* effectue la première traversée officielle du canal de Panamá.

Instabilité politique et poussées nationalistes

L'opposition traditionnelle entre conservateurs et libéraux disparaît à partir de la présidence de Belisario Porras élu en 1912. Les populations immigrées des Antilles, d'Asie et d'Europe vont donner naissance à un mouvement ouvrier qui se scindera ensuite en parti socialiste et parti communiste. L'Action communale, parti à tendance fasciste, prend le pouvoir peu après la grande crise de 1929, puis de nouveau au début de la Seconde Guerre mondiale avec à sa tête Arnulfo Arias.
Le régime discriminatoire mis en place dans la Zone du canal (fontaines et toilettes séparées entre les blancs et les noirs, conditions salariales selon la couleur de peau…) offense les Panaméens et nourrit les sentiments nationalistes. On supporte de moins en moins la présence militaire étrangère, ainsi que le comportement des sociétés américaines comme la puissante United Fruit Company qui détient les meilleures terres et méprise les droits des ouvriers agricoles dans les bananeraies.
Dans les années 1930 et 1940, les Panaméens obtiennent une révision des clauses du traité Hay-Bunau-Varilla (augmentation des redevances du canal, limitation des droits d'interventions militaires…).
Le pays connaît une certaine prospérité durant la Seconde Guerre mondiale, avec l'arrivée massive de soldats dépensant sans compter et la réalisation de grands travaux fournissant des emplois (bases militaires, aéroports, routes panaméricaine et transisthmique). En 1942, 130 sites en dehors de la Zone du canal sont concédés à l'armée américaine.
Dans les années 1950 et 1960, les manifestations anti-américaines reprennent. De longues grèves ont également lieu dans les bananeraies en 1960-61. Ces années seront particulièrement instables avec pas moins de dix présidents entre 1945 et 1960, dont deux seulement termineront leurs mandats.
Le 9 janvier 1964, une manifestation d'étudiants dégénère. Dans une école de la Zone du canal, des étudiants américains refusent que soit hissé le drapeau panaméen, et violent ainsi un accord trouvé l'année précédente entre les Etats-Unis et le Panamá qui prévoyait que les deux drapeaux soient hissés sur tous les sites civils de la zone. Les étudiants panaméens qui manifestent leur mécontentement et réclament la souveraineté dans la zone sont appuyés en quelques heures par des centaines de personnes. Le mouvement de protestation est sévèrement réprimé par l'armée américaine faisant 22 morts et des centaines de blessés. Le 9 janvier est depuis un jour de deuil national : *el día de los Mártires*. Les réactions internationales sont hostiles à l'encontre des Etats-Unis. Roberto Chiari, le président du Panamá, rompt les relations diplomatiques pendant plusieurs mois, jusqu'à ce que les Etats-Unis acceptent d'entamer des négociations concernant la souveraineté panaméenne dans la Zone. Ces événements sont considérés comme une étape majeure dans le processus qui mènera quelques années plus tard à la rétrocession du canal.

1968-1981, la « révolution nationaliste et populaire » du général Torrijos

En mai 1968, le populiste Arnulfo Arias est élu pour la troisième fois président de la République. Quelques mois plus tard, il est renversé par un coup d'Etat monté par de jeunes officiers de la garde nationale. Le but de la junte est de changer les rapports de forces dans le pays, en confisquant le pouvoir à l'oligarchie traditionnelle pour le donner au peuple. Cette politique progressiste qui prend de l'ampleur dans toute l'Amérique latine au début des années 1970 passe par la redistribution des richesses et l'égalité des droits. Parmi les officiers putschistes, Omar Torrijos s'impose rapidement à la tête de l'Etat. Une nouvelle constitution, plus représentative, est adoptée en 1972. Les communautés rurales et indigènes, jusque-là volontairement oubliées, vont pouvoir faire entendre leurs voix dans les *corregimientos* (sorte d'arrondissement).
Le général Torrijos dirige d'une main de fer le pays de 1969 à 1981 sous couvert de présidents fantoches.

De profondes réformes sociales dans l'éducation et la santé permettent de réduire de moitié l'analphabétisme et la mortalité infantile en dix ans. Sur le plan économique, une réforme agraire conduit à l'expropriation des grandes propriétés foncières qui sont redistribuées aux petits paysans regroupés en coopératives. Il y a aussi des nationalisations, de grands travaux d'équipement routier et la création du Centre bancaire international. Au niveau de la politique étrangère, le Panamá s'inscrit parmi les pays dits « non-alignés ». Il a des relations privilégiées avec les pays de la mouvance anti-colonialiste et anti-américaine (Cuba, le Chili de Salvador Allende…) et soutient à la fin des années 1970 les mouvements guérilleros du Nicaragua et du Salvador.

En 1973, profitant d'une réunion de l'ONU à Panamá, Torrijos expose devant le monde entier les revendications de son peuple concernant le canal. Les négociations sur la question d'une restitution du canal, initiées en 1964, vont s'accélérer en 1977 avec l'élection de Jimmy Carter à la présidence américaine, pour aboutir à la signature du traité Torrijos-Carter le 7 septembre 1977. Le texte accueilli triomphalement au Panamá et dans toute l'Amérique latine prévoit la « rétrocession » progressive du canal et de la zone d'ici l'an 2000. Dès 1979, le pays récupère plus de 60 % du territoire de la Zone du canal (bases militaires, ports et la ligne ferroviaire). Les Etats-Unis, toujours premiers utilisateurs du canal, se sont néanmoins arrogé un droit d'intervention militaire après 2 000 (le traité de « neutralité »), pour garantir le fonctionnement normal du canal « en cas de troubles intérieurs au Panamá ». Une notion bien floue dont se servira Georges Bush pour justifier l'opération « Juste Cause » de décembre 1989.

Une des conséquences immédiates des traités est que le Panamá renoue avec les principes démocratiques. A la fin des années 1970, les libertés publiques sont mieux respectées et les exilés politiques reviennent au pays. On autorise les partis qui jusqu'à présent étaient interdits. Torrijos crée le Parti révolutionnaire démocratique (PRD), un parti de tendance social-démocrate. Mais le 31 juillet 1981, Torrijos meurt dans un accident d'avion au-dessus des montagnes de Coclé, accident dont les causes restent encore un mystère…

Le bilan économique et politique des années 1970 est controversé : on reproche à Torrijos la disparition d'opposants politiques et une explosion de la dette nationale. On lui reconnaît en revanche d'avoir modernisé le pays, favorisé le développement d'une classe moyenne, aidé à la représentation des communautés indigènes, et surtout d'avoir obtenu la rétrocession du canal.

Les années noires et « blanches » de la dictature de Noriega

Une période floue suit la mort de Torrijos. Généraux et présidents fantoches se succèdent jusqu'aux élections de mai 1984. Avec 1 713 voix d'avance seulement, Nicolas Barletta, l'ancien collaborateur de Torrijos et président de la Banque mondiale pour l'Amérique latine, remporte les élections. L'opposition parle de fraude mais les Etats-Unis soutiennent l'économiste formé à Chicago.

Mais moins d'un an après son élection, le président Barletta est « démissionné » par Manuel Noriega, commandant en chef de la garde nationale. Le président vient en effet de demander l'ouverture d'une commission d'enquête qui pourrait impliquer directement Noriega. Il s'agit de l'assassinat du médecin et journaliste Hugo Spadafora, retrouvé décapité le 13 septembre 1985 près de la frontière du Costa Rica. Ce meurtre suscita une grande émotion dans l'isthme. Spadafora était un personnage charismatique et populaire, vice-ministre de la Santé sous Torrijos et ancien guérillero au Nicaragua. Il s'apprêtait à livrer des informations précieuses impliquant directement Noriega et l'agence de renseignements américaine (CIA) dans des trafics d'armes et de drogue…

Après le départ du président Barletta, le général Noriega met en place un régime dictatorial plus poussé. Aux recettes classiques de la dictature (muselement de la presse, répression d'opposants, corruption), il ajoute les trafics d'armes, de drogue et de visas, et met en place un vaste réseau de blanchiment d'argent.

Le refus du dictateur de renégocier les accords Carter-Torrijos de 1977 et les relations privilégiées qu'il entretient avec Fidel Castro finissent par irriter sérieusement le cabinet de Ronald Reagan.

« Face d'ananas » (surnommé ainsi en raison de son visage grêlé) ne devient plus du tout fréquentable quand des journalistes du *New York Times*, informés par une fuite des renseignements américains, révèlent les liens entre Noriega et le cartel de Medellin du Colombien Pablo Escobar, le plus grand exportateur au monde de cocaïne. Or, c'est justement à cette époque que le crack (dérivé de la cocaïne que l'on fume) envahit les ghettos noirs de Los Angeles ou New-York… Mais le plus grave est qu'on apprend que la CIA n'était pas étrangère à ce trafic et s'en servait pour financer l'achat d'armes à destination des « contras » (contre-révolutionnaires du Nicaragua). Des tonnes de drogue seraient arrivées aux Etats-Unis dans des avions que la CIA elle-même affrétait pour son trafic d'armes…

Omar Torrijos (1929-1981). Le général Omar Torrijos, originaire de Santiago (province de Veraguas) est une figure panaméenne controversée. Il a dirigé le pays de 1968 jusqu'à sa mort en 1981. Sur la scène internationale, il est surtout connu pour le traité Torrijos-Carter, qui a permis au Panama de récupérer son canal face au géant américain. Mais pour une partie de la population panaméenne, Torrijos est vu comme un dictateur. Il a en effet pris le pouvoir face au président en place Arnulfo Arias Madrid, grâce à un coup d'Etat, après avoir effacé le colonel Boris Martinez. On lui reproche aussi la disparition de Hector Galleco, le prêtre catholique qui émancipa les *campesinos* de la région de Santa Fé. Pour une autre partie de la population, Torrijos a permis de grandes avancées sociales dans les domaines de l'emploi, de l'éducation, du partage des terres. Il n'a toutefois jamais pu porter le titre de président. Le général est décédé dans un mystérieux accident d'avion que les plus sceptiques attribuent à la CIA. Cette théorie est développée dans *Confessions d'un assassin financier* de John Perkins (2004).

Manuel Antonio Noriega (1934-2017). Ce personnage sulfureux est né dans le quartier populaire de Chorillo en 1934. Cet élève studieux quitte les bancs de l'université pour gravir les échelons de l'armée jusqu'au plus haut niveau. Il est envoyé au Pérou pour se former aux techniques de contre-espionnage qu'enseignent les services de renseignements américains. Après avoir empêché un coup d'Etat en décembre 1969 contre le général Torrijos, alors que celui-ci se trouvait au Mexique, il devient son bras droit et prend la direction des services secrets, le redoutable G2. C'est à cette période, en 1970, que Noriega est recruté par la CIA et qu'il touche d'importantes sommes pour ses bons et loyaux services. A la mort de Torrijos en 1981, Noriega fait partie des hommes forts du pays, mais aussi des plus craints. En 1983, il prend la tête du commandement de la garde nationale et exerce toutes sortes de pressions sur les politiques, président de la République compris.
En tant qu'agent de la CIA, Noriega ou « PK/BARRIER/7-7 » récolte de précieuses informations sur Cuba et les pays de mouvance communiste ou socialiste. Son salaire versé par l'Etat américain s'envole. Mais cela ne l'empêche pas de vendre aux services secrets cubains des renseignements sur les Etats-Unis et de leur offrir quelques faux visas !
L'agent double amasse également une fortune en faisant progressivement de Panamá une plaque tournante du trafic de drogue et du blanchiment d'argent. Douane, police, armée et banques sont directement impliquées. Sans scrupule, il livre des informations à l'agence antidrogue américaine (DEA) tout en accueillant Pablo Escobar quand celui-ci est inquiété en Colombie !
Mais quand on exagère, tout finit par se savoir… Capturé par l'armée américaine en janvier 1990 suite à l'opération « Juste Cause », il est condamné en 1992 à 40 ans de prison, pour trafic de drogue, crime organisé et blanchiment d'argent. Sa peine sera réduite à 30 puis 17 ans, pour bonne conduite. Après les États-Unis, Noriega extradé en avril 2010, est condamné en France à sept ans de prison pour 2,3 millions d'euros de blanchiment d'argent dans les années 1980. Après une incarcération à la prison de la Santé à Paris, il est à nouveau extradé en décembre 2011, cette fois-ci vers son pays natal, où il finit au centre pénitentiaire El Renacer. L'octogénaire y purgera trois peines de 20 ans de réclusion, chacune pour la disparition d'opposants politiques sous son régime et notamment celui d'Hugo Spadafora. Il décède le 29 mai 2017, à 83 ans, en prison, à la suite d'une hémorragie cérébrale.


© NICOLAS LHULLIER

Peinture murale de Victoriano Lorenzo, un héros de l'histoire panaméenne.

En 1986, après l'éclatement au grand jour de l'affaire Iran-Contra (Iran Gate), Noriega perd ses contacts à la CIA et le gouvernement américain veut désormais sa tête.
Au Panamá, le colonel Roberto Díaz Herrera, accuse publiquement Noriega de corruption, de fraude électorale et d'être responsable de l'explosion de l'avion du général Torrijos. Une coalition panaméenne réunissant membres de l'opposition, hommes d'affaires, l'Eglise et tous ceux qui ont de bonnes raisons de détester le général se met en place, soutenue par le gouvernement américain. Cette « croisade civique » se réunit le 10 juillet 1987 dans l'église El Carmen à Panamá. La manifestation est violemment réprimée par les « Doberman », un groupe paramilitaire au service de Noriega. Pendant deux ans, les Etats-Unis tentent de paralyser l'économie : gel des fonds de la banque nationale aux Etats-Unis, non-versement de la redevance pour l'utilisation du canal, etc. Mais Noriega continue de narguer les présidents Reagan, puis Bush élu en 1989.
La politique américaine de déstabilisation ne fonctionne pas. Elle a même des effets pervers : les rentrées d'argent légales du pays étant bloquées, il faut bien trouver des liquidités. Il n'a donc jamais été aussi facile de blanchir de l'argent à Panamá… L'armée crée même sa propre banque pour faciliter les choses !
Les élections de mai 1989 voient la victoire de Guillermo Endara, soutenu par Washington. Noriega fait annuler les élections. Les manifestations pour le retour à la démocratie se multiplient tandis qu'un nouveau *golpe* (coup d'Etat) échoue en octobre 1989. La tension atteint son paroxysme entre les forces de défense panaméenne et les soldats américains présents dans la Zone du canal. Devant le constat d'échec de la stratégie de déstabilisation menée depuis trois ans, Georges Bush décide d'employer les grands moyens.

Décembre 1989 : l'opération « Juste Cause » ou « l'Invasion »

Dans la nuit du 19 au 20 décembre 1989, juste avant les fêtes de Noël, les Etats-Unis lancent, au nom d'une « cause juste », la plus importante opération militaire depuis la guerre du Viêt-Nam. Elle mobilise 26 000 soldats et du matériel lourd et sophistiqué (tanks, bombardiers, hélicoptères…). Le prétexte est l'assassinat d'un militaire américain par des soldats panaméens deux jours plus tôt. L'enjeu est de capturer Noriega, l'ennemi n°1 du moment, de protéger les ressortissants américains au Panamá, de restaurer la démocratie dans le pays et de sauvegarder les accords relatifs au canal… On dit aussi que cette intervention américaine avait pour but de tester sa force de frappe, un an avant l'opération « Tempête du Désert » en Irak…
Les attaques se concentrent sur Panamá et Colón. Le quartier d'El Chorillo qui abrite le QG des forces panaméennes, est bombardé. Des heurts ont lieu à San Miguelito et dans d'autres quartiers populaires. Dans le chaos urbain et la panique générale, suivent de nombreux pillages de magasins. L'opération qui dura une quinzaine de jours aurait fait 516 victimes panaméennes selon les autorités américaines. Entre 3 000 et 5 000 morts, en majorité des civils, selon les organisations de défense des droits de l'homme. Le coût de reconstruction suite à l'Invasion a été estimé à plus de 2 milliards de dollars.

© NICOLAS LHULLIER



Arco Chato, Casco Viejo, Ciudad de Panamá.

Noriega disparaît quelques jours puis se réfugie dans la nonciature du Vatican. Epuisé par la torture psychologique que lui inflige jour et nuit une gigantesque sono qui crache à plein volume l'album *The Highway to Hell* (« l'autoroute de l'enfer » !) d'AC/DC, il se rend sans gloire le 3 janvier 1990.

Années 1990 : démocratisation et néolibéralisme

Guillermo Endara est officiellement proclamé président de la République le 20 décembre 1989, jour de l'invasion. Il hérite d'un pays ruiné et rongé par l'insécurité, la corruption et les trafics en tout genre. Endara parvient à restaurer la démocratie et à sortir le pays de l'isolement économique dans lequel il était plongé depuis 1987. Mais le retour timide de la croissance se fait au prix de mesures d'austérité. La politique de rigueur recommandée par les institutions internationales, a des effets sociaux catastrophiques sur une population dont plus de 50 % vivent en dessous du seuil de pauvreté. Les Panaméens espéraient autre chose du retour à la démocratie.

Aux élections de mai 1994, le PRD, discrédité par Noriega mais désormais plus modéré, s'impose. Ernesto Pérez Balladares remporte les élections. Contrairement aux promesses électorales, la politique d'ouverture économique engagée par Endara s'accélère. Les investissements étrangers affluent (ports, routes…) et le pays connaît un développement économique indéniable. Mais la population désapprouve les réformes. Grèves générales et manifestations empêchent la réforme de la sécurité sociale et la privatisation du secteur de l'eau.

L'opposition accuse en outre le président d'avoir négocié en douce avec la Maison-Blanche la mise en place au Panamá d'un centre de lutte anti-drogue, qui ne serait qu'un prétexte pour les Etats-Unis de rester dans le pays après l'an 2000, en violation du traité Torrijos-Carter de 1977. Au même moment, on découvre que celui qui veut installer un centre anti-drogue est impliqué dans un scandale de blanchiment d'argent de la drogue qui aurait financé sa campagne électorale de 1994 !

Malgré tout, le départ progressif des Américains de la Zone du canal, application de la phase finale du traité de 1977, n'est pas vraiment souhaité par la majorité des Panaméens. A la fierté de pouvoir récupérer le canal se mêle en effet l'inquiétude de voir partir les emplois liés à cette présence étrangère.

Dans ce contexte, Mireya Moscoso, la veuve du Président Arnulfo Arias (1901-1988), gagne les élections présidentielles de mai 1999 avec 44 % des voix. A 53 ans, Mireya est la première femme à diriger le pays. Dès le début de son mandat, elle a l'immense privilège d'honorer la rétrocession du canal, le 31 décembre 1999 à midi.

31 décembre 1999 à midi : El Canal 100 % Panameño

La cérémonie est solennelle, discrète. Y assistent de nombreuses personnalités : le roi d'Espagne, Colin Powell, l'ancien président Jimmy Carter… Le passage à l'an 2000 a donc une importance toute particulière au Panamá : l'Autorité du Canal de Panamá (ACP), désormais complètement panaméenne, assume la responsabilité de gérer l'une des voies d'eau les plus importantes au monde. La communauté maritime internationale était plutôt inquiète à cette idée. Après 31 ans de dictature entre 1968 et 1989 et les nombreux scandales récents de corruption, on pouvait légitimement craindre que le canal ne devienne un jour l'otage des intérêts politiciens. Avec le recul, les spécialistes considèrent que la gestion du canal est bien meilleure que sous l'époque américaine.

Les années 2000

Le bilan de Mireya Moscoso est contrasté. Elle a permis au pays de sortir de la liste noire du GAFI (Groupe de surveillance du blanchiment d'argent) mais on lui a beaucoup reproché son clientélisme politique. Les élections de 2004 ont vu le retour au pouvoir du PRD. Elu avec 47 % des voix devant l'ancien président Guillermo Endara, Martín Torrijos a largement bénéficié du prestige de son défunt père. Le jeune président va bénéficier d'un boom économique sans précédent durant ses quatre ans de mandats mais ne parviendra pas à réduire les inégalités sociales et l'insécurité. L'argent sale est toujours bien présent à Panamá, où les gratte-ciel grimpent, grimpent… Le principal enjeu du quinquennat était le projet d'élargissement du canal, approuvé par référendum le 22 octobre 2006 (« oui » à 78 %). Les travaux commencés en septembre 2007 se sont achevés en juin 2016.

De Martinelli à Varela

Mai 2009 voit la victoire du candidat de la droite libérale, Ricardo Martinelli (61% des voix), à la tête de « l'Alliance pour le Changement ». Cet entrepreneur multimilliardaire s'est lancé dans un vaste programme de grands travaux destiné à moderniser les infrastructures (routes, aéroports...) dans tout le pays mais surtout dans la capitale, avec le projet controversé de la Cinta Costera III (viaduc autour du Casco Viejo) et celui plus intelligent d'un métro, le premier d'Amérique centrale, dont la première ligne est inaugurée en avril 2014.

PANAMA PAPERS : D'UN SCANDALE À L'AUTRE

L'affaire des « *Panama Papers* », kesako ?

Dimanche 3 avril 2016 au soir, le monde entier est secoué par l'annonce des *Panama Papers*, un système d'évasion fiscale à l'échelle internationale qui touche des milliers de personnes. Des milliardaires, des responsables politiques, des stars du ballon rond, ainsi que des célébrités du monde du cinéma sont pointés du doigt par les révélations du Consortium international des journalistes d'investigation (ICIJ), dont font partie les équipes de *Cash Investigation* de France 2 et du journal *Le Monde*.

La fuite de données éclabousse le sulfureux cabinet panaméen Mossack Fonseca. Pour échapper à l'impôt, des grandes fortunes mais aussi des criminels et des trafiquants d'armes ont eu recours à cette firme d'avocats et de financiers, créée en 1977 et spécialisée dans la domiciliation de sociétés fictives dans des paradis fiscaux. Pour ces clients fortunés, l'objectif d'un tel dispositif est bien sûr de dissimuler ses avoirs au fisc, et éventuellement de blanchir de l'argent sale.

« John Doe », le responsable de la plus grande fuite de données de l'histoire du journalisme, a écrit une lettre en mai 2016 pour expliquer sa « révolution numérique ». Sa véritable identité reste toujours inconnue. Au total ce sont 11,5 millions de documents qui ont été transmis au quotidien allemand *Süddeutsche Zeitung,* avant d'être partagés avec le Consortium international des journalistes d'investigation. Ces documents, couvrant la période de 1977 à 2015, détaillent des informations sur plus de 214 000 sociétés *offshore*, ainsi que les noms des actionnaires de ces sociétés. Ils ont servi de base à une enquête de presse d'une envergure inédite, au sein d'un projet surnommé « Prometheus » sur lequel ont travaillé 370 journalistes, de 109 médias de 76 pays.

Enquêtes

Au lendemain de ces révélations, en France, le parquet national financier a ouvert une enquête pour « blanchiment de fraudes fiscales aggravées » qui a donné lieu dès l'été 2016 à plusieurs interpellations. Parallèlement, une commission d'enquête du Parlement européen sur le blanchiment de capitaux, l'évasion fiscale et la fraude fiscale (PANA) s'est à son tour penchée sur l'affaire. Des enq uêtes fiscales et judiciaires ont également eu lieu dans de nombreux pays, avec des démissions spectaculaires, comme celles des premiers Ministres du Pakistan et d'Islande, cités dans l'enquête.

Le Panama en noir puis en gris

Le Panama est alors intégré à la nouvelle liste noire des paradis fiscaux opaques de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE). Une telle punition a de lourdes conséquences pécuniaires pour le mauvais élève. La liste noire avait été abandonnée en 2011 pour encourager la transparence plutôt que de stigmatiser les pays. Le gouvernement français a pour sa part réinscrit rapidement le Panama sur sa propre liste noire des paradis fiscaux non coopératifs. Le pays, qui en était sorti en 2012, a vivement réagi à cette annonce, et Juan Carlos Varela a, dans un premier temps, menacé la France de représailles diplomatiques. Puis il a changé de stratégie et a accepté de jouer le jeu de la transparence. Il s'est même engagé à se rallier au processus d'échange automatique d'informations de l'OCDE. Le Panama est finalement ressorti de la liste noire en janvier 2018, pour rentrer dans la liste grise, suite à des engagements forts pour changer ses pratiques et législations.

L'image du Panama en prend encore un coup

A l'image du gouvernement panaméen, la plupart des Panaméens ont dénoncé une cabale des grandes puissances mondiales contre l'isthme. Pour d'autres, le scandale ne fait que s'ajouter à la corruption qui a gangrené le pays ces dernières décennies. Les expatriés, quant à eux, ont peu apprécié les taquineries de leurs amis de métropole. Et encore, les nombreuses caricatures qui ont circulé sur les réseaux sociaux ont bien montré que les Panaméens, de sang ou d'adoption, gardaient leur bonne humeur et savaient rire de tout en toute circonstance. Enfin presque... Un slogan provocateur du patron d'un pressing de Strasbourg est assez mal passé : «Nous ne sommes pas au Panama mais nous blanchissons aussi» est remonté auprès de l'ambassade du Panama en France. L'ambassadeur dénonce alors «une atteinte grave et directe, sans équivoque, aux droits, à l'image, à l'honneur et à la considération de l'Etat du Panama». L'Alsacien sera finalement reçu aimablement par l'ambassadeur qui lui offrira même une bouteille de rhum

Abuelo ! L'Alsacien a modifié son slogan, en ayant bénéficié, avec cette «affaire», d'un sacré coup de pub !

Mossack Fonseca

Le cabinet Mossack Fonseca a été créé en 1986, avec la fusion du cabinet de Jürgen Mossack créé en 1977 et de celui de Ramon Fonseca. Jürgen Mossack est un avocat d'affaires d'origine allemande, arrivé au Panama dans les années 1960 avec son père, ex-officier de la Waffen-SS puis informateur pour la CIA... Ramon Fonseca est un Panaméen très proche des milieux politiques depuis les années 1970, il a été président du Parti panaméiste, puis ministre du président Juan Carlos Varela, jusqu'à sa démission au début du scandale. Mossak Fonseca a prospéré au milieu des années 1980, sous Noriega, grâce à la mise en place du secret bancaire inviolable et de la fiscalité zéro. La firme d'avocats proposait l'immatriculation de sociétés offshore, permettant à leurs propriétaires de cacher leur identité derrière des prête-noms. En 2016, juste avant les révélations des Panama Papers, Mossak Fonseca était le quatrième cabinet de droit offshore au monde, avec des bureaux dans une quarantaine de pays. Suite aux révélations du printemps 2016, plusieurs de ses bureaux ont été fermés. En février 2017, la police panaméenne arrêtait les deux fondateurs, soupçonnés d'avoir blanchi des capitaux dans le cadre du scandale de corruption Odebrecht, avant de les relâcher deux mois plus tard après le paiement d'une caution de 500 000 dollars chacun.
En mars 2018, deux ans après les révélations des Panama Papers, Mossak Fonseca annonce sa cessation définitive d'activité. Au même moment, une nouvelle fuite de données du cabinet parvient au Süddeutsche Zeitung qui les partage avec les médias membres du ICIJ. Ces documents couvrent les années 2016 et 2017. Une centaine de journalistes vont à nouveau enquêter sur les nouveaux Panama Papers qui permettent de raconter comment le cabinet a tenté de résister à la sortie des révélations impliquant la firme.

Un film : « The Laundromat »

La laverie automatique est le prochain long métrage du cinéaste américain Steven Soderbergh sur les *Panama Papers*, avec un casting de rêve : Meryl Streep, Gary Oldman, Antonio Banderas et David Schwimmer. Le tournage du film devrait commencer avant la fin 2018 et il devrait être distribué par Netflix.

- **Le site de l'ICIJ** pour suivre l'actualité des *Panama Papers* : www.icij.org/investigations/panama-papers



© JULIE OLAGNOL

La ville moderne depuis le parc métropolitain.

Sur le plan social, les relations avec la société civile, les syndicats et la presse se sont sérieusement dégradées. Plusieurs manifestations contre des réformes sociales et environnementales (réforme des mines) ont dégénéré faisant plusieurs morts. En 2012, un scandale de corruption en Italie éclabousse le président Martinelli, ami intime de Silvio Berlusconi : Valter Lavitola, un entrepreneur italien mêlé aux affaires judiciaires de Berlusconi, révèle qu'il a versé de nombreux pots-de-vin aux responsables gouvernementaux panaméens pour favoriser les entreprises italiennes dans des appels d'offres... Plus positif pour le pays, le recul de la pauvreté, passée officiellement de 32 % en 2010 à 25 % en 2014. Sur le plan économique, le pays a conservé une forte croissance mais s'est lourdement endetté (la dette est passée de 11 à 17 milliards de dollars en 5 ans).

Les élections de mai 2014 sont une surprise par rapport aux sondages, Martinelli voyait déjà son dauphin José Domingo Arias, à la tête de l'Etat et sa propre femme comme vice-présidente ! Mais c'est Juan Carlos Varela, son ancien vice-président et pire ennemi politique, qui est élu avec 39 % des voix, devant Domingo Arias, du parti Cambio Democrático (32 %), et l'ancien maire de la capitale Juan Carlos Navarro, du PRD, centre gauche (28 %). Un véritable camouflet pour le président sortant. Varela avait aidé à l'élection de Martinelli en 2009 mais les rapports entre les deux hommes s'étaient rapidement dégradés. Varela qui conserva son titre de vice-président (mais pas celui de ministre des Affaires étrangères) devint l'un des pires détracteurs de Martinelli, l'accusant directement de corruption et d'autoritarisme.

Si Martinelli est un magnat de la grande distribution, Varela est également en entrepreneur de poids dans le pays, actionnaire de stations de radio et de l'entreprise familiale Varela Hermanos, le plus grand producteur d'alcool du pays. Ce conservateur (parti panameñista) qui a pris ses fonctions en juillet 2014 doit faire face à l'explosion de la dette publique engagée par son prédécesseur. Les principaux enjeux de son mandat sont la poursuite de la croissance et la réduction des inégalités sociales et de la pauvreté toujours très importantes.

Varela était sûrement l'un des présidents au monde avec la plus petite fiche Wikipedia ! L'année 2016 a doublement fait parler de lui sur la scène internationale. D'abord au sujet de l'affaire des *Panama Papers,* système d'évasion fiscale à l'échelle internationale. Il a d'abord fait mine de négocier, lorsque les sanctions ont menacé de tomber, en acceptant de jouer le jeu de la transparence. Il s'est même engagé à se rallier au processus d'échange automatique d'informations de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) dès 2018.

Toutefois, le 5 août 2016, le prix Nobel d'économie Joseph Stiglitz et l'expert anti-corruption Mark Pieth, en démissionnant du comité créé après le scandale, ont dénoncé un certain manque de transparence. Ce comité, composé de 4 Panaméens et 3 étrangers, avait été mis en place pour régler les problèmes d'opacité du système financier panaméen. Les deux hommes ont fait état d'une « censure » dans la publication de leurs conclusions. Selon eux, l'exécutif subirait des « pressions du monde des affaires ». Le gouvernement avait en effet annoncé quelques jours plus tôt que le président seul déciderait de communiquer ou non les résultats.

Autre date importante de l'année 2016, l'achèvement des travaux d'agrandissement du canal dans la liesse générale. Retardé en raison de grèves importantes en 2012 et 2013 et de différends financiers avec le consortium d'entreprises internationales en charge de l'ouvrage, le nouveau canal a été inauguré en juin.

Après la tornade Martinelli, Varela représente le calme et les Panaméens n'y sont pas vraiment habitués... Si bien qu'ils ont surnommé leur nouveau président d'un sobriquet pas très sympathique : la *tortuga*. Varela est fort impopulaire à la fin de son mandat. On lui reproche d'avoir stoppé tous les projets engagés par Martinelli, et qui faisaient tourner l'économie, dans le secteur de la construction notamment. Pour une grande partie de l'opinion publique panaméenne, « Martinelli volait plus que Varela, mais au moins il créait des emplois » soufflent à demi-mot les Panaméens les plus modestes. Les prochaines élections générales se tiendront au Panama le 5 mai 2019.

Quant à l'ex-président Ricardo Martinelli, il a fait l'objet en mai 2017 d'une demande d'arrestation internationale émise par Interpol et est arrêté à Miami puis emprisonné. La justice panaméenne l'accuse d'avoir fait espionner les conversations téléphoniques de plus d'une centaine de personnes, principalement des membres de l'opposition, des journalistes, et des leaders de la société civile. Il est également soupçonné d'être à l'origine de la surfacturation d'un contrat de 45 millions de dollars d'achat d'aliments pour des écoles. Ses deux fils auraient de leur côté reçu 22 millions de dollars de l'entreprise brésilienne Odebrecht, impliquée dans un vaste scandale de corruption à travers l'Amérique latine... Le 11 juin 2018, Ricardo Martinelli est finalement extradé vers le Panama depuis Miami. A la clôture de cette édition, le magnat des affaires était incarcéré à la prison El Renacer en attente d'être jugé.

POLITIQUE ET ÉCONOMIE

POLITIQUE

Structure étatique

La république du Panamá est née le 3 novembre 1903. C'est un Etat souverain et indépendant qui a retrouvé la démocratie en 1990 après la chute du général Noriega. Le territoire est composé de 10 provinces administratives (Bocas del Toro, Chiriquí, Coclé, Colón, Darién, Herrera, Los Santos, Veraguas, Panamá et Panamá oeste – la petite dernière), dirigées par des gouverneurs nommés par le président de la République.

Chaque province est divisée en districts, administrés par un *municipio*, émanation des représentants élus des *corregimientos* (« arrondissements ») qui composent le district.

Une curiosité locale est l'existence, à côté de cette subdivision administrative classique, d'un territoire autonome (*comarca*) géré par les communautés amérindiennes gunas : Guna Yala (Terre Guna), dont la « capitale » est Porvenir. On trouve cinq autres *comarcas* (Emberá-Wounaan 1 et 2, Wargandí, Madugandi, Ngäbe-Buglé) ayant également une organisation politique propre, mais qui font partie de provinces administratives.

Institutions

La Constitution organise les pouvoirs de la façon suivante :

- **l'exécutif** est composé du président de la République, à la fois chef de l'Etat et chef du gouvernement, d'un vice-président et d'un cabinet ministériel.
- **Le Parlement** est composé d'une seule chambre, l'Assemblée législative, qui réunit 71 *legisladores* (« députés ») élus dans le cadre du district.
- **L'autorité judiciaire** est constituée de plusieurs niveaux de tribunaux, chapeautés par la Cour suprême. La justice est le point noir de la démocratie panaméenne en raison du manque d'indépendance des juges.
- **Le Panamá compte également de nombreuses institutions** ou établissements publics sur lesquels le gouvernement garde un droit de regard plus ou moins fort : l'Autorité du canal de Panamá (ACP), l'Unité administrative des biens rétrocédés (UABR), la sécurité sociale, deux universités publiques, la banque nationale (*Banco Nacional de Panamá*), la zone libre de Colón ou encore la loterie nationale…
- **Le Panamá est l'un des rares pays au monde à ne pas disposer d'armée.** Abolie en 1994, elle a été remplacée par la *fuerza pública*, sorte de police nationale qui reste intimidante tout de même !

Partis

Les élections présidentielles, législatives, municipales et d'arrondissement ont lieu en même temps, tous les 5 ans. Le vote, à partir de 18 ans, n'est pas obligatoire mais l'abstention est généralement faible (autour de 20 %). Le président est élu au suffrage universel direct à la majorité simple (pas de second tour) en même temps que son vice-président. La Constitution interdit au président en exercice de se représenter immédiatement à la fin de son mandat.

Il existe une dizaine de partis politiques. Les principaux sont le Parti panaméiste (ou Arnulfiste), conservateur, au pouvoir depuis juillet 2014, le Changement démocratique (CD, au pouvoir de 2009 à 2014, droite libérale), le Parti révolutionnaire démocratique (PRD), un gros parti de centre gauche et le Mouvement libéral nationaliste républicain (MOLINERA) de tendance libérale.

Clientélisme et populisme sont les maîtres mots des campagnes électorales. Plusieurs mois avant les élections, dans tout le pays, les candidats organisent des fêtes de quartier ou de village pour charmer les foules. Les drapeaux ou tee-shirts partisans sont distribués allègrement, cela jusque dans les petites îles de San Blas ! Les candidats aiment jouer de la corde nationaliste et usent des grands classiques : construction de routes et hôpitaux, lutte contre la pauvreté, la corruption ou l'insécurité… Le Panaméen n'hésite pas à débattre et à afficher sa couleur politique, en accrochant un drapeau à sa fenêtre, ou en défilant dans un convoi officiel dont les haut-parleurs inondent la rue de discours enflammés et de salsa ou típico !

Les élections présidentielles de 2014 ont vu la victoire du panaméiste Juan Carlos Varela. Les prochaines élections se tiendront le 5 mai 2019.

Enjeux actuels

Comme son prédécesseur, le président Juan Carlos Varela doit faire face à d'importants mouvements de protestation, dans les secteurs de l'éducation, de la santé, des transports et de la construction. L'école publique est vivement décriée, mais reste la seule option financièrement accessible pour une majorité d'élèves.

Varela doit faire face également à une explosion de la dette publique générée par les grands travaux de Ricardo Martinelli. D'autant que sa cadence tranquille lui est régulièrement reprochée et que certains projets entrepris sous Martinelli stagnent. Il lui faudra terminer la deuxième ligne de métro, le troisième pont sur le canal et les différents chantiers lancés dans la capitale. Enfin plusieurs communautés rurales et indigènes manifestent régulièrement contre des projets de barrages hydroélectriques et de mines sur leurs terres ou à proximité, et pour réclamer un meilleur accès à la santé et à l'éducation. Car la pauvreté et les inégalités sociales sont toujours criantes au Panamá, et malgré la bonne santé économique du pays, la protection sociale reste insuffisante pour les personnes les plus démunies.

Varela devra aussi mettre les bouchées doubles pour rendre son pays plus propre. Car il sait que le tourisme peut en tirer des bénéfices, à l'instar de son voisin le Costa Rica. Même si, dans ce guide, nous préférons mettre en valeur les initiatives locales pour le traitement des déchets, il faut bien avouer que certaines plages du Panama sont sales, et que l'éducation au respect de l'environnement est encore très limitée.

ÉCONOMIE

La situation géographique du Panamá, au cœur des Amériques, entre deux océans, offre à ce petit pays de 4 millions d'habitants une position toute particulière dans l'économie mondiale. Depuis toujours, l'isthme a constitué un passage obligatoire, pour la faune, la flore, les groupes humains, et aujourd'hui les navires et les avions du monde entier.

Sa vocation de terre de transit, dont les hommes ont pris conscience à partir de la découverte du Pacifique par Vasco Nuñez de Balboa en 1513, a pris une ampleur considérable avec la mise en service du canal il y a un siècle. Profitant de cette attraction exercée par la voie inter-océanique sur les marchandises et capitaux du monde entier, le pays a orienté son développement vers les activités maritimes, le commerce et les services qui représentent aujourd'hui 80 % du produit intérieur brut (PIB).

Un centre bancaire international de premier rang, de fortes incitations fiscales, une stabilité politique, le dollar comme monnaie courante depuis 1904, et une grande connectivité avec le reste du monde, ont permis d'attirer en masse les investisseurs étrangers. Plus d'une centaine de multinationales ont aujourd'hui leur siège régional dans les tours de verre de la capitale.

L'Etat panaméen s'est par ailleurs lancé depuis quelques années dans une politique de grands travaux (agrandissement du canal, nouvelles routes et agrandissement de l'aéroport, plusieurs lignes de métro…) qui a porté ses fruits : un taux de croissance de 8 % en moyenne annuelle durant la dernière décennie, une situation de quasi plein emploi (un taux de chômage assez faible de 6,1 % en 2017), un taux de pauvreté passée de 38 % en 2008 à 20,7 % en 2018. Plutôt épargnée par les dernières crises mondiales, l'économie du Panama est l'une des plus solides et dynamiques du continent. Ces données encourageantes masquent toutefois une dualité géographique de l'économie, avec d'un côté Panama City et la zone du canal, qui concentrent l'essentiel de l'activité économique nationale, et de l'autre, les zones rurales, qui connaissent depuis longtemps de sérieuses difficultés, avec une filière agricole peu compétitive qui ne représente que 3 % du PIB. La bonne santé globale de l'économie panaméenne masque également une répartition très inégale des richesses. Le Panama serait le 10e pays le plus inégal au monde en 2017 d'après la Banque mondiale et plus de 10 % de la population vit encore dans des conditions d'extrême pauvreté, avec moins de 2 dollars par jour.

Principales ressources

Une plate-forme du commerce maritime international

Le canal : la clef de voûte de l'économie. Avec une quarantaine de navires par jour, plus de 14 000 par an, le canal voyait circuler 5 % du commerce mondial et rapportait plus de 1 milliard de dollars par an à l'Etat avant les travaux d'agrandissement achevés en juin 2016. Dans les six premières années de propriété panaméenne qui ont suivi la rétrocession du 31 décembre 1999, le canal aurait rapporté l'équivalent des 85 ans de redevances versées par les Etats-Unis ! Le canal est donc



© NICOLAS LHUILLIER

Café de Boquete.

aujourd'hui le véritable moteur économique du pays et aussi son meilleur ambassadeur. Les travaux d'agrandissement de la voie d'eau qui permettent à presque tous les navires d'emprunter ses écluses (la moitié des porte-conteneurs actuels ne passaient pas auparavant) devraient apporter à l'Etat plus de 3 milliards de dollars par an dès 2020, soit trois fois plus qu'aujourd'hui.

Les ports. En offrant des concessions à de grands groupes asiatiques et américains, le pays s'est doté d'un système portuaire ultramoderne aux embouchures du canal. Côté Pacifique, on trouve le port de Balboa à Panamá. A Colón, côté Atlantique, on trouve trois grands ports à containers (Manzanillo, Cristobal, Colón Port Terminal).
De puissantes infrastructures (quais, grues…) associées à d'immenses entrepôts de stockage permettent de décharger des milliers de containers, de les entreposer puis de les réexpédier en lots plus petits vers des ports plus modestes des côtes sud et nord-américaines. Par ailleurs, Colón possède un port destiné aux bateaux de croisières (Colón 2000).

La Zone libre de Colón. Créée en 1948, dans la ville de Colón à proximité de l'embouchure du canal, c'est la plus grande zone franche de l'hémisphère Nord, la 2e au monde après Hong Kong. Véritable plate-forme de distribution, cet entrepôt de 400 ha accueille, sans droit de douane, les produits les plus divers (habillement, électronique, produits pharmaceutiques, parfums et cosmétiques), en provenance d'Asie, des Etats-Unis et d'Europe. Contenu et contenant arrivent séparément pour des gains de volume et de coûts. Les marchandises sont conditionnées, assemblées, emballées et groupées avant d'être renvoyées, généralement en plus petites quantités en fonction de la demande, et de nouveau sans taxe, vers les pays de la région. Plus de 2 000 entreprises du monde entier profitent ainsi d'une exemption totale de taxes à l'import et à l'export, ainsi que sur les bénéfices. Le volume total des transactions de la ZLC atteint environ 30 milliards de dollars par an.

Le pavillon de complaisance. Par le biais de son pavillon de libre immatriculation ou de « complaisance », le Panamá possède la première flotte de marine marchande du monde. N'importe quel navire, quel que soit son âge, son tonnage et la nationalité du propriétaire, peut demander une immatriculation panaméenne et bénéficier ainsi d'une législation sociale, fiscale et maritime particulièrement souple.
Créé en 1925 par les Etats-Unis, onze ans après la mise en service du canal, le registre panaméen est géré par l'Autorité maritime de Panamá, relayée par une soixantaine de consulats panaméens à travers le monde (à Marseille, par exemple). Procédure d'enregistrement rapide et peu coûteuse, exonérations fiscales et anonymat (chers aux armateurs peu scrupuleux) expliquent le succès du pavillon. Avec plus de 8 000 navires représentant environ 180 millions de tonnes brutes de marchandises, le registre rapporte à l'Etat 60 millions de dollars de droits d'immatriculation et à peu près autant en ressources indirectes (avocats, assurances, hypothèques navales…).

En fait, les emplois créés dans le pays sont bien plus nombreux dans le secteur juridique qu'à bord des navires. Les Panaméens représentent moins de 1 % des 300 000 marins de toutes nationalités qui naviguent sous drapeau panaméen !
Suite aux trop nombreuses catastrophes maritimes impliquant des bateaux mal entretenus arborant des pavillons de complaisance, l'organisation maritime internationale tente de faire pression sur les Etats pour améliorer la sécurité. Le Panamá, dont le tiers de la flotte a plus de vingt ans, a adopté des mesures importantes de contrôle des navires mais de gros efforts restent à faire. Le pavillon est aussi parfois soumis aux pressions politiques internationales, comme ce fut le cas en septembre 2018 quand les autorités maritimes durent retirer son immatriculation panaméenne à l'Aquarius, le navire de sauvetage non gouvernemental qui recueille les migrants naufragés en mer Méditerranée, suite aux pressions de l'Italie vraisemblablement.

Un centre bancaire, financier et d'affaires de premier ordre

Le pays est doté d'une législation attractive pour la création de sociétés et offre une sécurité juridique rassurante pour les investisseurs étrangers qui bénéficient d'une égalité de traitement avec les nationaux. Le Panamá est souvent considéré comme un paradis fiscal en raison de l'application du principe de territorialité : seuls les bénéfices réalisés sur le sol panaméen sont imposés, et non ceux réalisés à l'étranger et transférés dans le pays.

Panamá est aussi une place bancaire et financière très importante. Son Centre bancaire international créé en 1970, au moment où les pétrodollars abondaient, compte une centaine de banques nationales et internationales. La 4e place bancaire mondiale s'est développée grâce à l'utilisation depuis 1904 d'une monnaie stable et rassurante, le dollar étasunien, ainsi qu'à des règles strictes de confidentialité. Des lois récentes limitant le montant des dépôts d'argent liquide et l'usage de prête-noms ont permis au CBI de sortir des listes noires et grises en matière de blanchiment d'argent. Le blanchiment s'est vraisemblablement déplacé vers le secteur de l'immobilier qui vit aujourd'hui un important mouvement spéculatif...

Les secteurs primaire et secondaire

Les secteurs primaire et secondaire sont faibles, même s'ils représentent un tiers des emplois. Le marché intérieur modeste et des salaires élevés pour la région, expliquent la faible compétitivité de l'agriculture panaméenne. Le secteur des mines est par contre en plein essor.

- **L'agriculture**. Les paysans représentent 15 % de la population active du pays mais le secteur agricole à peine 2,7% du PIB. Le climat subéquatorial et la variété du relief sont particulièrement propices à la culture d'une grande variété de produits tropicaux destinés en majorité à l'export : cacao, café, tabac, banane, canne à sucre, ananas, melon, pastèque… Les productions de manioc, riz et maïs sont surtout destinées au marché local.
- **La pêche**. Malgré des eaux territoriales riches, la pêche reste une activité essen-

© BALASHARK – ISTOCKPHOTO



Écluses de Gatún.

Le tourisme médical

De plus en plus de tour-opérateurs se spécialisent dans l'accueil des touristes américains venant se faire soigner les dents ou opérer d'une hernie, tout en combinant un séjour sous le soleil panaméen. Cela coûte en effet beaucoup moins cher d'associer la pose d'une prothèse dentaire à une semaine de vacances dans les tropiques, que de se faire soigner chez un dentiste aux Etats-Unis ! Par ailleurs, de nombreux médecins panaméens ont fait leurs études aux Etats-Unis, ce qui rassure ces patients-voyageurs !

tiellement artisanale qui emploie environ 20 000 personnes. Le secteur est confronté depuis quelques années à une surexploitation des zones de pêches. Celles-ci se raréfient avec l'installation de grands complexes touristiques à proximité des villages de pêcheurs et les indispensables contraintes environnementales qui restreignent l'activité dans certaines zones. Enfin, la hausse du prix du carburant affecte bien évidemment la rentabilité de chaque sortie en mer.

- **L'élevage**. L'élevage de volailles, bovins et porcins, suffit à peine au marché local, grand consommateur de viandes. L'élevage bovin, qui s'est longtemps concentré dans les régions des provinces centrales et de Chiriquí, s'étend en quête de nouveaux pâturages dans le Darién, au détriment malheureusement des zones forestières.

- **La sylviculture**. On déboise pour offrir des pâturages aux vaches ou planter du maïs, mais aussi pour revendre du bois précieux coupé dans les dernières forêts primaires. Pour « compenser » ces dérives, des incitations fiscales poussent à replanter à des fins commerciales des essences comme le teck et le pin, essences non traditionnelles, très rentables financièrement mais au bilan plutôt négatif en terme de biodiversité.

- **Le secteur industriel** concerne essentiellement l'agroalimentaire (raffineries sucrières, huileries, conserveries de poisson, brasseries), le textile et le raffinage de produits pétroliers. L'industrie minière (or, argent, manganèse et cuivre surtout) reprend du service avec la hausse des cours mondiaux de ces métaux, tandis que les cimenteries tournent à plein régime pour alimenter la frénésie immobilière du pays.

- **Pour l'énergie**, le Panamá, qui ne produit ni gaz ni pétrole, a recours aux barrages hydroélectriques (61 % de l'énergie produite), le reste est essentiellement d'origines fossiles (35%). L'éolien se développe à grande vitesse avec la construction d'une dizaine de parcs dans le pays. *Eólico Penonomé,* dans la province de Coclé, est le plus grand d'Amérique centrale. Doté de 88 turbines pour une capacité de 220 mégawatts, il est censé satisfaire 7 % de la demande interne d'énergie et réduirait l'émission de 450 000 tonnes de CO_2 par an. L'énergie solaire et la géothermie de leur côté, sont pour l'instant encore peu développées.

Place du tourisme

Le Panamá commence à peine à être considéré comme une destination touristique. Le pays s'est longtemps cantonné au tourisme d'affaires, avec pour principal attrait la zone libre de Colón et le centre bancaire international. Les hôtels de la capitale fonctionnent encore beaucoup avec ces businessmen qui viennent passer des contrats ou assister à des congrès. Les projets touristiques d'envergure n'ont vraiment commencé qu'à la fin des années 1990, avec le réaménagement des terrains de la Zone du Canal rétrocédés par les Américains. Des groupes hôteliers, colombiens et espagnols surtout, ont ainsi converti les anciennes bases militaires en grands complexes touristiques.

- ***« Panamá, mucho más que un Canal », « Panamá se queda en ti »...*** « Le Panamá, bien plus qu'un canal », « Panamá reste en toi »... Pour séduire une clientèle variée, les campagnes touristiques internationales ont mis en lumière en vrac toutes les richesses du pays : plages de rêve, faune et flore, cultures amérindiennes, canal, mais aussi casinos et centres commerciaux. Le secteur a progressé au milieu des années 2000 avec l'arrivée de la légende de la salsa, Rubén Blades, à la tête de l'Autorité du tourisme, entre 2004 et 2009. Porté par cette icône charismatique, mais aussi par des incitations fiscales, le secteur a explosé en quelques années. Les compagnies de bateaux de croisière ont commencé à s'intéresser au Panama, grâce au prestigieux passage du canal. Le pays soigne particulièrement cette clientèle fortunée qui descend dans les ports ou sur les îles pour faire ses emplettes et quelques excursions.

Parmi ces passagers certains ne sont pas insensibles au charme de l'isthme et décident de rester ! Les années 2000 ont ainsi vu l'arrivée massive des *baby-boomers*. Des milliers de jeunes retraités, pour la plupart nord-américains, s'installent à la montagne et sur le littoral de la côte Pacifique. Altos de María, Valle Escondido, Cielo Paraíso, Montañas de Caldera, Rancho Los Sueños, Las Nubes… On voit fleurir dans des endroits de rêve de grands complexes avec piscine, golf, églises, médecins, le tout dans une enceinte sécurisée et une vue imprenable sur la vallée ou l'océan… Dans les classements nord-américains des destinations les plus attractives au monde pour vivre une retraite heureuse, on trouve toujours le Panamá dans les cinq premiers, avec des villages stars comme Boquete, ou plus récemment Pedasi. L'attrait est certain : paysages magnifiques, climat agréable et à l'abri des catastrophes naturelles, stabilité politique, sécurité, coût de la vie souvent plus intéressant comparé aux pays d'origine avec des avantages tarifaires importants pour les retraités, avantages fiscaux et stabilité pour obtenir un visa, dessertes aériennes, centres commerciaux, casinos…

« En Panamá unimos al mundo », « Panama The Way »… Les campagnes touristiques ont également mis l'accent sur la position géographique du pays. Pour son canal bien sûr mais aussi pour son accès aérien depuis 80 villes du monde. L'aéroport international de Tocumen, en plein agrandissement actuellement, serait le 6e hub aérien au monde. Il a reçu 15,6 millions de visiteurs en 2017 (+6 % par rapport à 2016).

Mais l'aéroport sert principalement d'escale et une partie importante des visiteurs ne sont qu'en transit. Et c'est bien là que le bât blesse : depuis quelques années, le secteur touristique stagne, alors que le parc hôtelier a fait l'objet d'un vrai boom depuis dix ans, avec des investissements importants dans la construction d'hôtels de toutes catégories, et notamment de grandes chaînes internationales (les 3/4 dans la capitale). Le taux d'occupation est aujourd'hui assez faible et les établissements ont dû revoir leurs prix à la baisse, certains ont dû fermer leurs portes. Les professionnels du tourisme ont commencé à sentir une décélération depuis 2014 et une baisse sensible depuis 2016 (à l'exception du marché européen en hausse de 8%). Beaucoup se plaignent du monopole de la compagnie aérienne Copa qui impose des tarifs aériens élevés vers le Panama, et surtout du manque de promotion internationale de la destination, alors que les pays voisins, Costa Rica et Colombie, voient leurs données touristiques s'envoler.

« Panamá para exploradores, no para turistas », « Panama pour les explorateurs, pas pour les touristes ». La dernière campagne de promotion internationale, principalement digitale, met l'accent sur les expériences à vivre au Panama, le côté nature, sport, aventure, la culture locale... Le potentiel du pays est énorme, et le pays reste très authentique, c'est le moment d'en profiter !

Enjeux actuels

Le Panamá a su exploiter sa position géographique pour profiter de la mondialisation des échanges. Le pays a poursuivi récemment son ouverture au commerce mondial en signant de nouveaux accords de libre-échange. Ses indices sont plus proches de ceux des pays industrialisés que des pays dits en développement. Le Singapour ou Dubaï latino, comme certains le surnomment, présentait ces dernières années l'un des taux de croissance les plus élevés du continent selon la CEPAL et s'est bien sorti de la crise économique mondiale. Le grand chantier de modernisation du canal, qui s'est achevé en 2016, devrait dynamiser l'économie nationale, qui voit déjà affluer les investisseurs du monde entier dans tous les secteurs : travaux publics, ports, tourisme... Le principal enjeu serait une meilleure répartition de ces richesses : le Panamá est l'un des pays les plus inégalitaires au monde : 20 % de la population la plus riche concentre 60 % des revenus et les 20 % les plus pauvres 3 %. Selon l'ONU, 80 familles détiennent plus de 40 % des richesses du pays, et plus de 20 % des Panaméens vivent toujours sous le seuil de pauvreté, 10 % avec moins de 2 dollars par jour !

L'inégalité et la pauvreté touchent davantage la campagne et en particulier les communautés amérindiennes, souvent isolées et avec des difficultés d'accès à l'éducation, à la santé et au crédit. Enfin concernant l'emploi, si le taux de chômage officiel tourne autour de 6 %, ce « plein-emploi » masque une grande proportion de sous-emploi et de travail informel. Les politiques en sont conscients dans les discours, feront-ils le nécessaire pour transformer le Panamá en véritable « éden » comme on peut le voir dans les publicités des revues touristiques ? La lutte contre la corruption et la transparence financière reste aussi des défis de poids pour le Panama qui dépend fortement des investissements étrangers et garde l'image d'un paradis fiscal. Avec la révélation des Panama Papers, le gouvernement a dû prendre de réelles mesures et le Panama est finalement sorti de la liste noire de l'Union Européenne en janvier 2018.

POPULATION ET LANGUES

Le pays compte 4 millions d'habitants, dont la moitié vit dans la province de Panamá. Le Chiriquí, en 2e position, compte à peine 410 000 personnes. La répartition est très inégale. La province de Panamá a, par exemple, une densité 34 fois plus importante que celle de Darién ! Des contraintes d'accès, de climat et d'infrastructures font qu'une très grande partie du pays se trouve naturellement isolée.

Et pourtant, l'une des premières impressions marquantes dans ce pays c'est la densité de sa population ! Cette foule métissée qui déferle dans les rues de la capitale... Quelle est l'histoire de la communauté noire panaméenne ? Qui sont réellement ces petites femmes que leurs bras et chevilles encerclés de perles colorées, leurs cheveux courts et leur anneau d'or dans le nez métamorphosent en personnages mythiques ? Qui sont ces hommes habillés comme dans notre imaginaire amazonien et que l'on peut rencontrer sur les rives du fleuve Chagres ? Qui sont ces familles entières qui travaillent dans les plantations de café des vallées du Chiriquí ? Ou, encore, qui sont les héritiers des traditions folkloriques paysannes de l'intérieur du pays ? Les résultats et prévisions du recensement national n'avançant aucun chiffre précis, il est difficile de définir clairement la composition de la population panaméenne. Les descendants des populations autochtones présentes dans l'isthme à l'arrivée des Espagnols au début du XVIe siècle forment aujourd'hui sept groupes amérindiens distincts ; ils représentent près d'une personne sur douze. Ce sont ensuite les vagues migratoires successives, forcées ou volontaires, qui constituent la population actuelle du Panamá, une mosaïque de peuples qui s'enrichit chaque jour davantage. Ainsi, Colón regorge d'entrepreneurs juifs, arabes et chinois, plusieurs projets touristiques récents sont l'initiative d'Européens, et les nouveaux migrants, en majorité colombiens et vénézuéliens, sont de plus en plus nombreux... sans oublier la génération des baby-boomers *nord-américains.*

De nombreuses vagues migratoires

La première vague migratoire significative fut celle des conquistadores espagnols, accompagnés de leurs esclaves africains. Aux XVIe et XVIIe siècles, les besoins en hommes étaient nombreux pour accompagner le transit des échanges sur les routes du camino real.

C'est à la moitié du XIXe siècle, suite à l'abolition de l'esclavage, qu'une nouvelle migration reprend vers le Panamá. L'émancipation des esclaves ayant durement touché les plantations sucrières des îles des Caraïbes, la situation économique se détériore et pousse la population à trouver de nouveaux débouchés. Aussi bien colons que Noirs affranchis se trouvent ainsi attirés par la côte de Bocas, les uns pour y créer de nouvelles plantations (toujours en compagnie de leurs esclaves !), les autres pour y pêcher la tortue, etc.

Quelle élégance chez les femmes gunas !

Un trait noir qui partage le visage en deux, un anneau d'or dans le nez, les cheveux courts, deux molas cousus sur la blouse, une jupe portefeuille aux motifs colorés, des bracelets de perles aux poignets et aux chevilles : la tenue traditionnelle de la femme Guna est d'une extrême élégance. D'après certains témoignages, nombreuses sont les jeunes filles qui aimeraient échapper à ce carcan vestimentaire pour s'habiller selon la mode occidentale. Toutefois, la tradition perdure au travers de certains rites initiatiques, notamment les différentes fêtes marquant les étapes clefs de la vie d'une jeune fille : la fête de l'*Ico-Inna* (fête de l'aiguille), célébrée en famille et où l'on perfore la paroi nasale de l'adolescente pour y placer l'anneau d'or, la fête de l' *Inna-Suit* , au cours de laquelle est chanté le chant des ciseaux, *dislaiga*, quand on coupe les cheveux de la jeune fille et qu'un nouveau nom lui est attribué. Enfin, lors de la fête de la puberté, *Inna-Muustiki*, qui célèbre l'apparition des premières règles. Quant à la cérémonie nuptiale, elle obéit également à un rituel qui s'étend sur plusieurs jours et qui est destiné à démontrer les capacités physiques du futur marié.

En 1850, la Ruée vers l'or, qui mobilisa quantité d'Américains et d'Européens, entraîna la construction du chemin de fer panaméen. La majorité des ouvriers était originaire de Jamaïque et de Grenade, mais Allemands, Français, Irlandais ou Autrichiens vinrent également y participer, aux côtés de près de 3 000 Chinois. Ce chantier, physiquement et moralement éprouvant pour tous, se chiffra en de nombreuses pertes humaines. La communauté chinoise ne fut pas épargnée. Attachés à leurs traditions, les Chinois étaient venus avec des quantités de riz, de thé et d'opium que les Américains, à la signature des contrats de travail, avaient accepté de renouveler quotidiennement. Ainsi, les bières et autres alcools consommés en fin de semaine par les ouvriers étaient remplacés chez les Chinois par des volutes de fumée d'opium. Cette pratique finit par déranger et fut finalement remise en cause. Brutalement, les Américains cessèrent tout approvisionnement, en prétextant qu'il était temps d'appliquer les lois fédérales relatives aux drogues. L'effet fut immédiat mais on ne s'en rendit compte que trop tard. L'ensemble de la communauté chinoise fut progressivement gagné par la mélancolie, conduisant à une véritable tragédie humaine sous la forme de dépressions massives et de suicides collectifs. L'un des plus meurtriers fut celui de la localité de Matachín, en 1856 (la coïncidence veut que Matachín soit le mot-valise de *mata Chinos* ; en français, « tuer les Chinois »).
Cette page tragique de l'histoire n'encouragea pas les Français à embaucher des Asiatiques pour la construction du Canal. Ils préférèrent s'appuyer sur une force de travail recrutée au Venezuela, aux Antilles (Sainte-Lucie, Cuba, Martinique, Barbade) et en Jamaïque.
Quant aux Américains, à la reprise des travaux, ils privilégièrent les hommes de la Barbade, pour éviter de payer la taxe sur le recrutement imposé par le gouvernement jamaïcain. Suite à la faillite du canal français, cette solution fut trouvée pour permettre, en cas de nouvel échec, le financement du rapatriement des habitants de l'île. Mais, en réalité, la majorité des travailleurs recrutés à la Barbade était originaire de Jamaïque ou des autres îles antillaises : Martinique, Guadeloupe ou Trinidad. Parallèlement, on y dénombrait près de 12 000 Européens, principalement originaires d'Espagne, Italie, Grèce, France ou Arménie.
Dès la fin du chantier du canal, de nombreux Noirs furent embauchés à Bocas del Toro, sur les plantations de bananes de l'United Fruit Corporation. Certains restèrent dans la zone du Canal en tant qu'employés pour les Américains et d'autres s'installèrent définitivement à Colón. La reconversion ne fut pas aisée pour tous.
Aujourd'hui, la population noire se concentre surtout le long de la côte Caraïbes, mais aussi dans la capitale. Quant à la communauté asiatique, elle augmenta particulièrement entre les années 1970 et 1980. Elle est aujourd'hui spécialisée dans de nombreux petits commerces (restauration, laveries, épiceries mais aussi casino et hôtels…). Ne soyez pas surpris si vous entendez un Panaméen appeler le serveur asiatique du restaurant « *hey Chino !* ». L'utilisation de *chino* ou *china*, pour s'adresser à tout membre de la communauté asiatique, a été vulgarisée.

© ANGEL DIBILIO – SHUTTERSTOCK.COM



Femme de la communauté guna, Playón Chico.


MER DES CARAÏBES
Les régions du Panamá
0
60 km
COSTA RICA
COLOMBIE
Puerto Limón
Puerto Viejo
Bratsi
Guabito
Changuinola
Almirante
Archipel de Bocas del Toro
Bocas del Toro
Cusapin
Punta Laurel
Golfe des Moustiques
San Vito
Nueva California
Bajo Boquete
Río Sereno
Volcán
Barú
Dolega
Fortuna
Chiriquí Grande
Canquintú
BOCAS DEL TORO
Santa Catalina
Calovébora
La Concepción
Boquerón
David
Alanje
Pedregal
Horconcitos
Las Lajas
Remedios
Tolé
Hato Chamí
CHIRIQUI
Puerto Armuelles
Boca Chica
Golfe de Chiriquí
Pointe Burica
Île Coiba
Île Jicarón
Pointe Mariato
Santa Fé
La Yeguada
Olá
Calobre
VERAGUAS
Cañazas
San Francisco
La Mesa
Las Palmas
Santiago
Jorones
Soná
Río de Jesús
Pixvae
Montijo
Ocú
Parita
Paris
Santa María
Monagrillo
Chitré
Pesé
La Arena
Los Santos
Guararé
HERRERA
Las Minas
Los Pozos
Las Tablas
Tebario
Mariato
El Tigre
Santa Catalina
Macaracas
Valle Rico
Pocrí
Pedasí
Valleriquito
LOS SANTOS
Pointe Mala
Golfe de Montijo
Île Cebaco
Arenas
Tonosí
Guanico Abajo
Pedregal
Golfe de Parita
Baie de Parita
Coclé del Norte
Miguel de la Borda
Nuevo Chagres
Boca del Río Indio
Escobal
La Arenosa
COLÓN
Coclesito
La Trinidad
Arraiján
La Chorrera
PANAMÁ OESTE
COCLÉ
El Copé
La Pintada
El Valle
Penonomé
Antón
Aguadulce
Chame
San Carlos
Punta Chame
Baie de Panamá
Archipel de Las Perlas
Île San José
Île San Miguel
Île del Rey
Golfe de Panamá
Colón
Portobelo
Sabanitas
Balamanca
Las Cumbres
Tocumen
San Miguelito
PANAMÁ
Chepo
Lac Bayano
Lac Gatún
Chimán
El Porvenir
Palenque
Golfe de San Blas
SAN BLAS
Playón Chico
Ailigandi
Pointe Mosquito
Ustupo
Piriati
Cañazas
Anachucuna
Armila
Puerto Obaldía
Cap Tiburon
Santa Fé
Meteti
Puerto Quimba
La Palma
Acandí
La Paz
Río Congo
Chepigana
Yaviza
DARIÉN
Pinogana
Garachiné
Boca de Cupé
Boca de Sábalo
Boca de Pavarandó
Puerto Piña
Jaqué
Salaquí

Les communautés amérindiennes

Malgré la désastreuse et dramatique diminution des populations amérindiennes consécutive à la conquête espagnole, malgré de nombreux déplacements forcés et une discrimination sporadique, pas moins de sept groupes amérindiens sont encore présents sur le territoire : les Guaymí (Ngäbe-Buglé), les Guna (prononcer Kuna), les Chocoe (Emberá et Wounaan), les Teribe (ou Naso) et les Bri-bri.

Tous peuvent s'enorgueillir d'une langue propre, de traditions authentiques et d'une résistance exemplaire. Autant de richesses pour lesquelles il a fallu se battre contre les autorités panaméennes ; une lutte qui reste d'actualité pour conserver une place juste et équitable, tant au niveau du territoire que de l'identité nationale.

Les chiffres fournis ne permettent malheureusement pas d'indiquer avec exactitude le nombre d'indigènes vivant dans le pays, d'autant qu'ils ne prennent en compte que ceux vivant au sein des *comarcas*. La plus importante semble être celle des Ngäbe-Buglé, avec environ 160 000 personnes. Viennent ensuite les *comarcas* des Guna et, bien plus loin, celles des Emberá-Wounaan.

- **Les Guaymí**. C'est le nom commun utilisé pour englober les communautés Ngäbe et Buglé (ou Bokotá). Ces deux ethnies étant fortement liées, on a souvent tendance à les regrouper en une seule. Toutefois, si leurs membres partagent les mêmes rites, se vêtissent de la même façon et sont soumis au même cacique, des différences persistent quant à leurs langues, croyances et références spirituelles.

- **Les Ngäbe**. C'est le groupe ethnique le plus nombreux (environ 260 000 individus), au taux de natalité le plus élevé (supérieur à 4 %). Ils sont répartis sur trois des neuf provinces du pays, au cœur des zones montagneuses : la cordillère centrale de Chiriquí (districts de Tolé, Remedios, San Felix et San Lorenzo), Bocas del Toro (districts de Chiriquí Grande et Bocas del Toro) et Veraguas (districts de Santa Fé, Cañazas et Las Palmas).

Les Guaymí ont longtemps souffert de déplacements forcés. L'arrivée des conquistadores a bouleversé leur vie communautaire, leurs croyances et leurs rapports avec la terre. Le développement économique des provinces de Chiriquí et de Veraguas ou encore la construction de la route panaméricaine les ont conduits à se retrancher dans des zones moins accessibles. Finalement, ce sont les multiples projets de concessions minières qui représentent aujourd'hui la principale menace… et ce, au cœur même du territoire qui leur a été concédé en 1997, la *comarca* Ngäbe-Buglé.

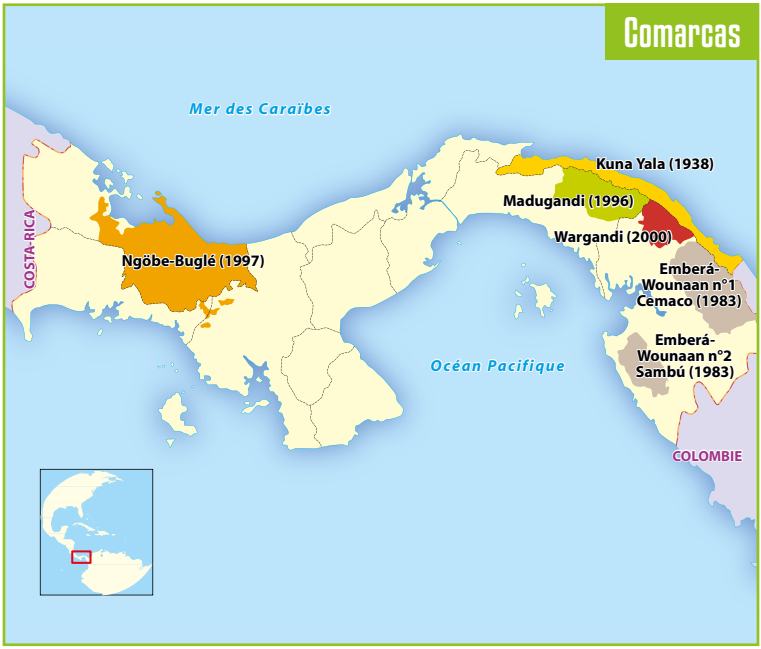
Au-delà de la question foncière, c'est celle de leur pauvreté extrême qui est la plus préoccupante. Initialement fondées sur les échanges et le travail coopératif, ces communautés n'ont souvent pour vivre que les fruits modestes d'une agriculture de subsistance, parfois agrémentée de quelques bêtes d'élevage ou de la pêche. Même si beaucoup vont travailler dans les plantations (cacao, café, canne à sucre, bananes), cela ne suffit pas pour assurer un revenu décent à des familles souvent très nombreuses. Il n'est pas rare de rencontrer des foyers ayant plus de six enfants, alors que la mortalité

Que sont les comarcas ?

Pour le gouvernement panaméen, ce terme désigne une réserve autonome indigène aux délimitations géographiques définies et dont les habitants sont, en principe, consultés sur tout changement relatif aux frontières ou à la gestion de ce territoire. Cette autonomie est exercée dans les faits sur la base de l'organisation interne propre à chacune des communautés. Cette superposition d'acteurs n'est pas sans poser problème : quel est le poids réel de ces autorités traditionnelles face aux autorités panaméennes ?

La première *comarca* a été établie par et pour les Guna en 1938 et reçut soixante ans plus tard l'appellation de Guna Yala. Sa création engendra un processus de revendications de la part des autres groupes amérindiens, qui s'organisèrent également pour que leur soit concédé un territoire.

Actuellement, il existe cinq autres *comarcas* au Panamá : Emberá-Wounaan (1983), Madugandi (1996), Ngäbe-Buglé (1997) et Wargandi (2000). Seuls les Naso Teribe et les Bri-bri n'ont pas de territoire délimité officiellement, et ils en espèrent la création. Un espoir encouragé par l'adoption, en 2007, de la déclaration des Nations unies sur les droits des peuples autochtones ; le premier instrument universel à affirmer que ces peuples ont le droit d'être autonomes et de s'administrer eux-mêmes pour tout ce qui touche à leurs affaires intérieures et locales, ainsi que de disposer des moyens de financer leurs activités autonomes.



infantile y est cinq fois plus importante que dans le reste du pays.
Les problèmes d'accès aux soins sont souvent liés à leur isolement géographique, ainsi qu'au faible taux d'alphabétisme (45 % chez les Ngäbe Buglé). Le tableau dressé est celui d'une communauté souvent introvertie, qui ne souhaite pas se mélanger au reste de la population par crainte de subir de nouveaux actes de barbarie. Au sein même du foyer, les femmes doivent souvent affronter, dans le silence, problèmes d'alcoolisme et de violence conjugale. Contrairement aux Buglé, les Ngäbe peuvent être polygames.

Les Buglé (ou Bokotá). Ils se concentrent dans les provinces de Veraguas et Bocas del Toro et seraient environ 25 000. Comme chez les Ngäbe, les femmes s'habillent de longues robes (*nangún*), décorées au moyen d'appliques et de motifs traditionnels, dont les rouge, bleu ou vert vif ne passent pas inaperçus. Les hommes, eux, ne portent aucun habit traditionnel, auquel ils préfèrent jean et tee-shirt. Certaines cérémonies rituelles (*balsería*), qui réunissaient autrefois la communauté entière, semblent être en train de disparaître. Egalement pratiquées par les Ngöbe, elles ont lieu à huis clos, à l'abri des regards étrangers. Néanmoins, quelques fêtes continuent à ponctuer leur vie, par exemple à la fin des semences ou des récoltes, à l'occasion de la puberté des jeunes filles… Leur organisation dépend des revenus des familles, qui souvent ne peuvent affronter de telles dépenses.

Les Guna. Le recensement de 2010 indique une population de plus de 80 000 individus. La majorité du peuple Tule ou Guna se regroupe actuellement au nord-est du pays, au sein de trois *comarcas* distinctes : Guna Yala, Madungandi et Wargandi. La première est la plus connue : Guna Yala reçoit chaque année la visite de nombreux touristes attirés par ses îles paradisiaques. La seconde se trouve dans le bassin du fleuve Bayano, dans la province de Panamá, et héberge douze communautés. La dernière et certainement la moins connue, en raison de son isolement, se nomme Wargandi. Dans la province de Darién, à proximité de la frontière colombienne, trois communautés vivent de la manière la plus ancestrale, à l'abri des regards et des influences occidentales. De nombreux Guna ont choisi de vivre dans la capitale ou le reste du pays, de la restauration, de la vente de molas, ou en travaillant dans les plantations bananières…
Leur combat pour l'obtention d'un droit de consultation, et contre l'idée que les peuples autochtones sont un obstacle au développement économique et au progrès de toute nation, ne date pas d'aujourd'hui.

Mais il a fortement contribué à améliorer la représentation de l'ensemble des communautés amérindiennes auprès du gouvernement panaméen. En 1945, la rédaction de la charte organique de San Blas officialise la représentation du peuple Tule auprès des autorités panaméennes en institutionnalisant le rôle du congrès général Guna. En 1953, avec l'approbation de la loi 16, les droits collectifs des Guna sur leur territoire sont reconnus légalement.

Les Chocoe. Les Chocoe rassemblent les Emberá (environ 35 000) et Wounaan (8 000), qu'il est très difficile de distinguer pour les non-initiés. Ils forment en réalité deux groupes linguistiques différents mais dont l'histoire et la culture sont similaires. La *comarca* qui les héberge depuis 1983 se divise en deux zones géographiques distinctes situées dans la province de Darién. Ces peuples autrefois nomades, vivant le long des fleuves, se sont sédentarisés récemment pour l'éducation des enfants.
Si la cohabitation entre Wounaan et Emberá n'a jamais posé de problèmes, en revanche, les relations avec les Guna sont historiquement plus tendues. Ces derniers auraient même chassé les Wounaan de leurs terres au XVIII[e] siècle, à la suite de conflits d'intérêts. Il n'est donc pas envisageable que des mariages soient célébrés entre ces deux groupes, alors qu'ils sont fréquents entre Wounaan et Emberá.
Concernant l'organisation interne des Chocoe, c'était le *noko*, généralement l'homme le plus âgé du village, accompagné du *jaibaná* ou *chamán*, qui formait autrefois l'autorité supérieure de la communauté. Aujourd'hui, des principes plus démocratiques (comités, représentants) ont été introduits et tous sont consultés sur les questions d'intérêt général. Un cacique est également chargé de représenter les Chocoe au niveau national.
Bien que les Chocoe vivent principalement dans la forêt, leurs habitudes vestimentaires ont évolué. Peu à peu, le pagne a été remplacé par le short en coton et le torse autrefois nu des hommes est à présent souvent couvert d'un tee-shirt. Cependant, dans certaines communautés isolées ou accueillant des touristes, les hommes continuent à porter un simple morceau d'étoffe. Quant aux femmes, elles sont torse nu et portent à la taille une bande de tissu nouée comme un paréo, la *paruma*, aux dessins variés et aux couleurs très vives. Ces motifs sont conçus par un fabricant taïwanais qui approvisionne exclusivement les femmes emberás et wounaans ! Lors des cérémonies, leurs lourds colliers de pièces d'argent martelé tintent dès qu'elles se mettent à danser.


© JULIE DUGNOL

Communauté emberá du río Gatun.

Les Téribe ou Naso. Ce groupe, d'environ 4 000 personnes, vit isolé sur les rives des ríos Teribe et San San dans la province de Bocas del Toro. Sa particularité tient à la nature de son gouvernement, les Teribe étant représentés par un roi ! Choisi autrefois en fonction de ses aptitudes guerrières, le roi doit aujourd'hui être issu de la lignée des Santana. Cette famille a déjà enfanté treize monarques. Reynaldo Alexis Santana, au pouvoir depuis 2011, a la charge de représenter son peuple, notamment dans les rapports avec les autorités panaméennes. Cela fait déjà près de trente ans que les Teribe réclament que leur soit assigné un territoire officiel !

Les Bri-bri. Présente le long de la frontière, sur les rives des ríos Yorkin et Sixaola, l'essentiel de leur communauté se trouve au Costa Rica où ils seraient environ 10 000. Du côté panaméen, on en recense à peine un millier. Ce petit nombre est peut-être la raison pour laquelle on les connaît si peu et pourquoi on les assimile souvent au groupe des Guaymí. Aucun territoire propre ne leur est assigné par le gouvernement panaméen.

Sept communautés, une même menace. Malgré leurs revendications, les sept groupes amérindiens sont très peu consultés par le gouvernement sur l'avenir de leurs sous-sols et voient leurs terres fréquemment menacées par les concessions minières accordées aux multinationales étrangères. Les retombées de ces exploitations ne contribuent en rien au développement de ces communautés et sont le plus souvent source d'importantes pollutions des sols et rivières.

MODE DE VIE

VIE SOCIALE

Identité

L'identité du peuple panaméen s'est forgée dans les métissages et les apports successifs des vagues migratoires. Il s'agit d'un peuple majoritairement métis, où dans une même famille on peut avoir un enfant blanc, un noir aux yeux clairs, un autre aux traits indiens ou chinois... Pour cela et malgré un certain conservatisme de la société et une culture machiste, le Panaméen est d'un naturel tolérant et accueillant. C'est un peuple hétéroclite aux nombreuses disparités de conditions et de revenus, qui reste fier et fidèle à ses traditions. En témoignent les nombreuses manifestations folkloriques, où costumes traditionnels et danses sont à l'honneur. La *pollera* est considérée comme le vêtement national, son équivalent masculin étant le *montuno*. Le peuple panaméen est très attaché à ces symboles patriotiques, dont font également partie le drapeau, l'écusson et l'hymne national, mais aussi l'aigle harpie et la fleur de « l'Esprit saint » (orchidée).

Les Panaméens partagent une grande jovialité et insouciance. On prend la vie au jour le jour, sans trop se préoccuper de l'avenir. Quand on dit *ahora* (qui signifie littéralement « maintenant » en espagnol) ici cela veut dire « dans un moment », un moment qui peut s'éterniser plusieurs semaines... Les notions de temps sont très différentes de celles que l'on peut avoir en Europe. Quand on vous fixe un rendez-vous plusieurs jours à l'avance, il est vivement conseillé de demander confirmation le jour même. Même dans la capitale, le stress ne se ressent pas, à part peut-être dans les bouchons, où l'on peut voir un brin d'agressivité au volant, mais en dehors les gens sont pacifiques et très tranquilles. Les Panaméens sont régulièrement classés parmi les gens les plus heureux au monde. Un bonheur fait de simplicité et d'insouciance. On aime les plaisirs simples à partager en famille : un virée à la plage pour un pique-nique, assister à un match de baseball, ou participer aux fêtes folkloriques.

Éducation

L'enseignement est dispensé en espagnol, mais parfois aussi dans une des langues amérindiennes depuis la mise en place de programmes d'alphabétisation bilingue dans les communautés. L'espagnol est la langue maternelle de la grande majorité des Panaméens et la langue officielle de la République. Viennent ensuite les langues et patois (wounaan, guna, guari-guari…) propres aux différentes populations autochtones, dont certains de leurs membres, très souvent les anciens ou les femmes, ne parlent ni ne comprennent l'espagnol. Le problème actuel n'est pas la diffusion de l'espagnol mais la sauvegarde et la transmission des langues autochtones. Une réalité difficile à intégrer quand on sait que ces communautés sont le plus souvent isolées et que les enseignants sont rarement des autochtones. Quant aux livres scolaires, ils sont rédigés en espagnol. L'école est obligatoire jusqu'à 14 ans, l'âge moyen d'obtention du premier certificat délivré par l'Education nationale. Si, depuis les années 1970, les écoles primaires sont implantées jusque dans les régions les plus isolées, ce n'est malheureusement pas le cas des collèges et lycées qui se concentrent autour des zones urbaines. Les décrochages scolaires sont donc habituels. Les élèves sont parfois obligés de parcourir plusieurs kilomètres à pied pour assister aux cours, sous réserve que la situation financière de la famille le leur permette. Les trajets quotidiens entre l'école et le domicile familial représentent une dépense souvent sous-estimée. A partir du collège, l'enseignement est payant : frais d'inscription, matériel scolaire et uniforme. Les trois années qui constituent le premier cycle sont validées par un nouveau certificat. L'obtention de l'équivalent de notre baccalauréat nécessite deux années d'études supplémentaires, en général de 16 à 18 ans. Fondée en 1935, l'Université nationale du Panamá compte près de 70 000 étudiants. Les facultés sont implantées dans l'agglomération la plus importante de chacune des provinces du pays. Le découpage des formations est semestriel : une première session de mi-février à fin juillet, une autre de début août à mi-décembre. Une cérémonie de remise des diplômes à l'américaine ponctue chaque semestre. Il est fréquent que les élèves n'étudient que six mois dans l'année et travaillent le reste du temps pour financer leur cursus. Les cours du soir sont populaires pour cette même raison.

Enfin, une université d'été fonctionne tous les ans de la mi-janvier à la mi-mars. Il est courant que les familles les plus aisées envoient leurs enfants étudier dans l'une des 15 universités privées panaméennes, ou aux Etats-Unis.

Protection sociale

Les dépenses publiques tournent autour de 24 % du PIB : 5,6 % pour l'éducation, 8,8 % pour les dépenses de santé, 3,8 % pour le travail et la sécurité sociale et 3 % pour le logement. Ces dépenses sociales sont faibles comparées à l'Europe mais meilleures que dans la plupart des autres Etats latino-américains. Avec l'une des économies les plus dynamiques du continent, le Panama vit dans une situation de quasi plein emploi (6,1 % de chômage en 2018), mais une bonne partie des emplois restent dans le secteur informel, sans aucune protection sociale.

Concernant la santé, la qualité des soins est très variable. Les grandes villes sont bien équipées avec des cliniques et hôpitaux modernes, mais les centres de soins ruraux sont souvent dépourvus d'équipements corrects et de médicaments. Les campagnes de prévention pour un mode de vie plus sain sont fréquentes et nécessaires. Le niveau croissant de surpoids (60 % de la population) et d'obésité (25 % de la population) devient préoccupant. Les maladies cardiaques provoquent 17 % des décès et le diabète 5,7 %.

Au niveau des retraites, l'âge minimum est fixé à 55 ans pour les femmes et 60 ans pour les hommes. Les Panaméens sont plutôt bien lotis par rapport aux autres retraités latino-américains avec une multitude d'avantages financiers (dont peuvent aussi bénéficier les étrangers qui viennent prendre leur retraite au Panama !), par exemple : -20 % sur les consultations médicales et les médicaments ; -25 % sur les factures d'électricité, d'eau, de téléphone ; -25 % dans les transports en avion, -30 % dans les bus ; -50 % sur le tarif des entrées des divertissements (cinéma, concerts…) ; -50 % dans les hôtels du lundi au jeudi (-30 % du vendredi au dimanche), etc. Les commerçants et professionnels risquent de lourdes amendes s'ils ne respectent pas ces mesures sociales. Autre mesure, le programme « 100 a los 70 ». C'est une pension de 100 US$ versée aux personnes de 70 ans et plus. En contrepartie, les bénéficiaires doivent effectuer des contrôles de santé réguliers.

Médecine traditionnelle

Sukia chez les Guaymí, *jaibaná* chez les Chocoe, *curandero* chez les Guna… le rôle du guérisseur est considérable au sein de ces communautés. La médecine traditionnelle est encore très pratiquée, mais elle n'est plus toujours considérée comme l'unique moyen de délivrer le patient de son mal. Le guérisseur établit un diagnostic et conseille parfois qu'un médecin prenne le relais. Or, toutes les communautés amérindiennes n'ont pas de centre de santé ou de clinique à proximité et il est parfois nécessaire de parcourir plusieurs kilomètres à pied, en pirogue ou à cheval. Les plantes médicinales sont soigneusement choisies et cueillies par les guérisseurs, qui doivent s'enfoncer dans la forêt à leur recherche. Ils les utilisent ensuite en soins internes ou externes, sous forme de bains, gargarismes, cataplasmes ou tisanes. Quant au chamane, c'est aussi un sage qui possède le don de communiquer avec les esprits. L'apprentissage est long et semé d'épreuves…

© NICOLAS LHULLIER



Scène de rue à Calidonia.

La fiesta de los Quince Años

Comme dans toute l'Amérique latine, l'âge de quinze ans est considéré comme le plus important moment de la vie d'une femme (avec le mariage). La célébration en grande pompe de cet anniversaire traduit le passage de l'enfance à l'âge adulte. Une grande fête, réunissant famille et amis, est alors organisée pour l'heureuse princesse d'un jour.

Les familles économisent souvent des mois ou des années, pour offrir la plus belle robe et le plus beau banquet qui soit. Rendez-vous à la rubrique « sociales » (*people*) des quotidiens qui publient les photos des *quinceañeras*.

MŒURS ET FAITS DE SOCIÉTÉ

Droits de l'homme

Le Panama est une démocratie depuis 1990. La liberté d'expression, de la presse et des droits de l'homme sont à peu près respectés, enfin plus que dans de nombreux pays d'Amérique latine. La Defensoría del Pueblo est une institution indépendante chargée de protéger les personnes des abus commis par l'Etat, l'équivalent avec quelques différences du médiateur de la République en France. Le Défenseur du Peuple présente des rapports annuels ou spéciaux quand il le juge nécessaire mais il n'a pas de pouvoir coercitif ou juridictionnel.

Homosexualité

Jusqu'en 2008, se déclarer homosexuel était un délit en raison d'un vieux décret de 1949, avec des peines allant de 3 mois à un an de prison. L'homosexualité est aujourd'hui tolérée au Panamá, grâce à la lutte de l'Asociación Hombres y Mujeres Nuevas de Panamá (AHMNP). Panamá fut l'un des derniers pays latino-américains à dépénaliser l'homosexualité. La grande influence de l'Eglise, la structure machiste héritée de la colonie, et le qu'en dira-t-on dans un pays où tout le monde se connaît expliquent la réticence de la société à considérer la communauté LGBTI comme ayant les mêmes droits que les hétérosexuels. Beaucoup de personnes homosexuelles mènent une double vie, certains sont même mariés pour cacher à leur famille leur préférence en sexualité... Avec le développement du tourisme, la société s'est considérablement ouverte, surtout dans la capitale. On trouve quelques discothèques, saunas et bars gays. Durant les célébrations du carnaval, tout est permis et les travestis se montrent librement et cela ne choque plus personne, même dans les petits villages !

Dans les communautés gunas, la différence de genre est au contraire très bien acceptée. La société matriarcale guna impose que l'époux aille vivre dans la famille de sa femme, ce qui pose souvent un problème économique à la famille d'origine de l'époux.
Beaucoup de familles élèvent donc le jeune garçon comme une jeune fille, pour qu'il reste dans la famille, ce phénomène est courant et complètement accepté. Les *omegit*, « hommes-femmes » en guna, s'habillent comme des femmes et font le labeur de ces dernières, notamment le tissage des *molas* où elles excellent.

Place de la femme

Les femmes sont exigeantes et fières, bien qu'elles évoluent dans une société encore très machiste. De nombreux efforts ont été faits dans les années 1990 pour améliorer la condition de la femme et promouvoir sa participation dans la société, mais aussi dans la vie politique. L'élection de Mireya Moscoso à la présidence de la République en 1999 a donné de nombreux espoirs, mais il reste encore beaucoup de travail. Les femmes panaméennes, plus instruites, représentent la majorité des diplômés universitaires, mais continuent à percevoir un salaire inférieur à celui des hommes pour un travail égal. Le harcèlement sexuel au travail et au quotidien, la violence au sein du couple, et autres formes de discrimination sont malheureusement à déplorer.
Les communautés amérindiennes sont souvent victimes d'un certain mépris, qui touche encore plus les femmes, qui parfois ne parlent pas bien, ou pas du tout, l'espagnol. La situation est d'autant plus difficile pour la population des zones rurales et à faible revenu. L'accès à l'éducation y est plus restreint, ce qui pénalise surtout les jeunes filles.

Ces dernières voient également leur horizon s'obscurcir à l'annonce d'une grossesse souhaitée ou non (chaque année, 20 % des naissances sont attribuées à des mineures). Les familles monoparentales sont d'ailleurs nombreuses et il n'est pas rare qu'une jeune femme de 20 ans ait déjà plusieurs enfants de différents maris. Cela n'est toutefois pas un frein pour qu'elle refasse sa vie.

Rites initiatiques

Pour les communautés amérindiennes, les fêtes les plus importantes sont liées aux différentes phases du cycle de vie de la femme. Chez les Guna par exemple, plusieurs cérémonies marquent les passages successifs d'une classe d'âge à une autre. La perforation nasale, quelques mois après la naissance, et le rite de la puberté sont deux événements donnant lieu à de grandes fêtes. Arrosées de *chicha fuerte* (boisson alcoolisée à base de maïs fermenté), elles réunissent la communauté entière.
C'est au cours de la fête de la puberté que les Ngäbe-Bugle déclarent la jeune fille prête pour le mariage. Autrefois, les hommes devaient aussi suivre un parcours initiatique, au cours duquel on leur transmettait les clés essentielles pour affronter la vie (art de la chasse et de la guerre, agilité, etc.). Les Emberá et Wounaan accordent également une grande importance aux rites d'initiation féminine.

RELIGION

L'éventail des religions représentées au Panamá tend à s'élargir de plus en plus. On estime actuellement que près de 85 % de la population est de confession catholique, les 15 % restant pratiquent le protestantisme, l'islam ou le judaïsme… Certaines sources non-officielles insistent sur le fait que la religion catholique est en train de perdre du terrain. Un quart des chrétiens seulement affirment croire pour des motifs purement spirituels ou par conviction. Pour les trois quarts restant, il s'agit d'une croyance issue de la tradition familiale. Il est par ailleurs fréquent de changer de religion, en passant en général du catholicisme à l'évangélisme, plutôt que le contraire. La constitution panaméenne reconnaît la religion catholique comme celle de la majorité et non comme la religion officielle de l'Etat. La liberté de culte est totalement respectée dans le pays, même si des cours de catéchisme, non obligatoires, sont dispensés dans les écoles publiques.
En revanche, les pèlerinages, nombreux au Panamá, connaissent toujours le même succès et attirent les foules. Comme dans la majorité des pays latins, il est fréquent de voir les pèlerins parcourir des kilomètres et des kilomètres à pied, et même à genoux, pour rejoindre le lieu de culte en fête. Les processions du Christ noir de Portobelo ou de l'Eglise d'Antón sont particulièrement spectaculaires. Plusieurs chaînes de télévision retransmettent des émissions à caractère exclusivement religieux, et les programmes de radio débattant de la question du bien et du mal ont un succès fou. Le Panama, accueillera en janvier 2019 le rassemblement des Journées mondiales de la jeunesse (JMJ) et la visite du Pape François à cette occasion est très attendue. Parallèlement, on assiste à une sérieuse percée de diverses représentations évangélistes : adventistes (*la Iglesia del Séptimo Día*), mormons (*Iglesia de Jesús Cristo de los Santos de los Últimos Días*), pentecôtistes ou encore témoins de Jéhovah… La majorité de ces églises envoient leurs missionnaires depuis les autres pays d'Amérique centrale, excepté les mormons qui viennent directement des Etats-Unis. Tous se tournent en premier lieu vers les communautés isolées ou dans le besoin. Il n'est pas rare de voir, dans un petit village de 300 habitants, trois églises (ou même plus) de confessions différentes !
Les musulmans sont des natifs descendant des familles de commerçants d'origine libanaise, indienne, syrienne ou palestinienne. Ils se concentrent principalement dans les provinces de Panamá ou de Colón. Certains parlent de 10 000 membres, ce chiffre étant également celui de la communauté juive. Cette dernière est surtout regroupée dans la capitale, en particulier dans les quartiers de Punta Paitilla et de Bellavista, où abondent synagogues et écoles religieuses. Quant au bouddhisme, il est pratiqué par beaucoup d'immigrants chinois.
En ce qui concerne les communautés amérindiennes, il serait plus exact de parler de spiritualité, de croyances, de mythes ou encore d'animisme. Malgré la conversion des populations autochtones au catholicisme depuis la colonisation, ces dernières continuent de pratiquer en parallèle des cérémonies et rites relatifs à leurs propres dieux, qui prennent parfois la forme d'esprits ou d'êtres supérieurs. Pour les Guaymí, par exemple, tout ce qui est inexplicable est le fruit de l'action d'un esprit bénéfique ou maléfique. Quant aux Bokotá, ils se réfèrent à un dieu, Shube, mais aussi à des démons…

ARTS ET CULTURE

ARCHITECTURE

L'arrivée à Panamá City devrait vous impressionner, avec sa forêt de gratte-ciels, contrastant avec les ruines coloniales de Panama Viejo, les vieilles maisons du Casco Viejo, ou les villas américaines bâties sur les flancs du Cerro Ancón et dans les environs du Canal. Le Panamá est un véritable pays de contrastes, contrastes qui se reflètent également dans son architecture.

Habitat autochtone. Sur la côte caribéenne, on construit sa maison en bois, souvent sur pilotis, et on la peint de couleurs vives. Dans le Darién, les communautés emberas et wounaan privilégient également la vie en hauteur, en raison du risque de crue des fleuves et des animaux sauvages. Les murs sont souvent absents pour laisser passer la brise, on dort au frais sous un toit de *penca* (palme). Chez les Guna, les murs des maisons sont en *caña brava* (bambou)… Autant de styles de maisons que de modes de vie !

Architecture coloniale. Les premières maisons de la vieille ville de Panama, de Nombre de Dios, Portobelo ou de Natá, étaient construites en bois, en terre, puis à la chaux ou en pierre. Il ne reste pas grand-chose des édifications originales, en raison des incendies et tremblements de terre : quelques églises dans le Casco Viejo, et des ruines dans l'ancienne ville de Panamá (Panamá Viejo) et dans les forts de Portobelo et San Lorenzo, qui ont été classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, afin de les conserver et de les protéger de l'urbanisme sauvage.

Architecture du XIXe et début du XXe siècle. Dans le Casco Viejo, l'architecture est très éclectique. Il reste peu d'édifices coloniaux, à part des églises et couvents. On observe surtout des façades de style français, avec leurs balcons et mansardes, en raison de la présence française au moment de la construction du Canal à partir de 1880, ainsi que des maisons en bois de style caribéen. On trouve aussi beaucoup d'imposants bâtiments néoclassiques, construits après l'indépendance (1903), comme le Palacio Municipal, ou le Teatro Nacional. Beaucoup de ces édifices sont l'œuvre de l'architecte italien Genaro Ruggieri. Enfin, on retrouve dans la vieille ville quelques édifices art déco, construits dans les années 1920-30, comme ceux de La Lotería, à l'entrée du Casco Viejo, ou de La Pollera, dans l'Avenida Central, à l'entrée de Salsipuedes.

Le style « *bellavistino* ». À cette même époque, dans les années 1920-30, sont apparues des maisons d'un style unique, dans le quartier de Bellavista principalement. Une architecture d'un style nommé localement « *bellavistino* ». Il s'agissait de grandes maisons bourgeoises unifamiliales, présentant généralement de grands patios intérieurs et extérieurs, des toits de tuiles, des balcons, des grilles en fer forgé, des fenêtres et portes en forme d'arc, et des pierres décoratives en façade. Un mélange d'influences, néocoloniales, néoclassiques, françaises, américaines ou anglaises... Ces maisons imposantes ont été dessinées par des architectes étrangers (Panama ne comptait pas de carrière d'architecte à l'époque), dont Leonardo Villanueva Meyer, auteur de centaines d'œuvres à Panama. L'illustre architecte péruvien est par exemple l'auteur de la Casa Blanca, où se trouve aujourd'hui l'Alliance française. On peut citer aussi le Nord-américain James Wright et son associé hongrois Gustavo Schay, qui ont réalisé, entre autres, les immeubles Sousa et Hispania (1935), que l'on retrouve devant le parc Bellavista, deux beaux exemples de cette architecture locale très singulière. La plupart des constructions de cette époque ont malheureusement été détruites, ces dernières décennies, remplacées par des gratte-ciel sans originalité.

Architecture contemporaine. Si sur la côte caraïbe, on retrouve encore beaucoup de maisons typiques en bois, pleines de couleurs, et des maisons plus contemporaines dans le reste du pays, le Panama est avant tout connu pour les gratte-ciel (*rascacielos*) de sa capitale. Ils étaient, il y a encore une vingtaine d'années, surtout concentrés en bord de mer, du côté de Punta Paitilla et Punta Pacifica. Ils sont aujourd'hui présents dans une grande partie de la ville moderne, les maisons étant remplacées par des tours beaucoup plus rentables, au vu du prix du foncier. Certains immeubles se distinguent par leur hauteur (parmi les dix plus hautes tours d'Amérique latine, sept se trouvent à Panama City), d'autres par leur architecture innovante, d'autres encore, pour les deux à la fois.

C'est le cas de l'ancienne tour « Trump » (renommée JW Marriot du nom du nouveau propriétaire), en forme de voile, qui était la plus haute tour d'Amérique latine, au moment de sa construction en 2011, avec ses 284 m, ou encore la F&F Tower (232 m), plus connue sous le nom de « Tornillo », pour son architecture en forme de vis.
Parmi les œuvres remarquables les plus récentes, on ne peut ignorer le Musée de la Biodiversité, cette imposante structure métallique multicolore, érigée à l'entrée du Canal sur le Causeway, dessinée par le célèbre architecte américano-canadien Franck Gehry, auteur notamment du Musée Guggenheim de Bilbao. Et pour les amateurs de ponts spectaculaires, trois superbes structures d'ingénieries permettent de traverser le Canal, dont le Pont de l'Atlantique (en cours de finalisation à la sortie de ce guide), qui serait le plus long pont haubané en béton au monde, selon son constructeur Vinci Construction Grands Projets.

ARTISANAT

Toute la richesse ethnique du Panamá se reflète dans la variété de son artisanat. Jusqu'à ce que le pays s'ouvre au tourisme, l'artisanat avait un caractère bien plus fonctionnel que décoratif. Aujourd'hui, de nombreuses familles d'artisans se lancent dans la création artistique, qui constitue souvent leur meilleure source de revenus.
Afin de protéger cette richesse artisanale et plus généralement sa production et sa commercialisation, la loi sur la protection de l'identité culturelle et les savoirs traditionnels des peuples autochtones s'applique non seulement aux produits mentionnés ci-dessous mais aussi aux nombreux autres articles que vous découvrirez lors de votre voyage : les calebasses décorées, les *chaquiras* des Ngäbe Buglé (colliers de plusieurs rangs obtenus par enfilage de petites perles de couleur suivant des dessins abstraits), les wini des Guna (ces rangs de perles aux couleurs vives qui entourent leurs avant-bras et mollets) ou les céramiques aux motifs précolombiens des artisans de la péninsule d'Azuero…

La mola

Dans le domaine de la production artisanale, la *mola* des Indiens de San Blas est pour beaucoup la référence. Cette pièce de tissu rectangulaire qui forme l'avant et l'arrière de la blouse des femmes gunas est confectionnée selon la technique dite de l'appliqué-inversé. Plusieurs couches de textile sont superposées. Les découpes faites sur le tissu de dessus laissent apercevoir la couleur de l'étoffe de dessous et ainsi de suite. Le résultat final est un véritable tableau, dont la profondeur des matières contribue au relief. Si les motifs représentés trouvaient autrefois leur origine dans l'imaginaire ou dans les rites socioculturels des Guna, ils intègrent aujourd'hui de nombreux éléments de la culture occidentale. Certaines *molas* représentent ainsi le père Noël, l'arche de Noé ou encore des cloches et des gants de boxe, etc. Ce produit phare de l'artisanat panaméen détient la première place au classement des ventes, aussi bien sur le territoire qu'à l'exportation. La demande ne cesse d'augmenter. Les Guna eux-mêmes se sont organisés en coopératives. L'arrivée des touristes a vivement encouragé le développement de sites Internet consacrés à la vente en ligne, et nombreux sont les étrangers qui passent directement de grosses commandes à des familles gunas, pour revendre ensuite le tout dans leurs pays respectifs. Le procédé

Que rapporter de son voyage ?

Colliers en *tagua*, chapeaux de La Pintada ou de Ocú, cruches aux motifs précolombiens de La Arena, *molas* de toutes tailles, sculptures en *cocobolo* ou bracelets emberas en *caña flecha*, paniers wounaans en fibres de palme… Vous aurez le choix, entre les acheter directement sur les lieux de production (dans les communautés amérindiennes par exemple), sur les marchés (comme celui d'El Valle) ou dans les boutiques d'artisanat. Les tarifs sont fonction de la qualité et du travail passé sur les œuvres. Vous pouvez aussi acheter des tissus *flashy* (importés d'Asie) dont se servent comme jupes les belles Wounaan, Emberá et Guna. On trouve ces étoffes au mètre dans des boutiques spécialisées de l'Avenida Central à Panamá. Une reproduction miniature d'un *diablo rojo* coloré, en bois et carton, peut constituer également un beau souvenir ! Enfin, du café du Chiriqui, du cacao de Bocas, du rhum ambré d'Azuero, ou une sauce piquante artisanale à base d'*Aji Chombo* feront aussi de bons cadeaux !

Panama hat ou sombrero pinta'o ?

Le chapeau que l'on nomme « panama » n'est pas panaméen mais… équatorien ! Le malentendu daterait de l'époque de la construction du canal, alors que de nombreux ouvriers équatoriens le portaient pour se protéger du soleil. Son port s'est généralisé chez les ingénieurs étrangers et il devint si populaire qu'on a fini par penser que ce chapeau robuste, souple et léger était originaire du pays du canal. Les vrais panamas sont toujours fabriqués en Equateur.

Bien que moins connus, les chapeaux traditionnels du Panamá méritent tout autant votre attention. Le *sombrero pinta'o* est vissé sur la tête de tous les habitants de l'*Interior,* cette région qui comprend les provinces centrales et la péninsule d'Azuero. Sa fabrication artisanale est tout aussi admirable que celle du panama. En décembre 2017, son processus artisanal, qui permet d'obtenir des fibres végétales pour le tissage des *talcos*, *crinejas* et *pintas,* a été inscrit par l'UNESCO sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

n'est pas forcément « équitable », mais il est difficile de résister à ces magnifiques parures dont la finesse et les couleurs sont tellement séduisantes.

La vannerie

Paniers, assiettes, masques, etc., la vannerie embera et wounaan est époustouflante. Les prix, élevés, sont justifiés par l'extrême finesse de certains ouvrages. Nous vous recommandons de ne pas acheter vos articles de vannerie n'importe où, leur qualité étant parfois médiocre. Rendez-vous donc dans les communautés indigènes. Vous en profiterez pour découvrir leur culture. Fabriqués de façon totalement artisanale et tissés avec des fibres végétales, certains paniers nécessitent plusieurs mois de travail. Les feuilles des palmiers *chunga* et *nawala* sont d'abord cueillies, puis transformées en fibres au terme d'un long processus. Selon la palette souhaitée, les Indiens préparent une teinture naturelle à base de *roucou* (pour le rouge), de *jagua* (pour le noir), d'une variété de *yucca* (pour le jaune) ou d'écorces de noix de coco (pour le marron). Les couleurs obtenues servent ensuite à teindre les fibres, lesquelles sont tressées d'une manière savante pour produire des dessins qui se mêleront à la couleur naturelle de la *chunga*. Ces motifs géométriques, issus de l'imagination de l'artiste, rappellent les peintures corporelles encore arborées de nos jours.

Ne manquez pas non plus les *chácaras* des Ngäbe Buglé. Ces besaces extensibles en fibre naturelle sont communément utilisées pour transporter des marchandises. Confectionnées à partir de diverses fibres provenant de la *pita*, une variété de palme, elles sont également colorées avec des teintures tirées des racines et des lianes.



© RJLERICH – ISTOCKPHOTO

Artisanat embera-wounaan.

Hélène Breebart, une artiste française au pays des molas

Hélène Breebart est la plus Panaméenne des Françaises ! Cette artiste pleine de charisme et de modestie a un parcours hors du commun, qu'elle raconte volontiers autour d'un cocktail à l'ananas, son fruit préféré. Née à Bordeaux, Hélène étudia l'histoire de l'art à l'Ecole du Louvre et la peinture à l'académie Julian, à Paris. Elle commença sa carrière professionnelle dans le monde de la mode, comme acheteuse pour différentes marques de luxe, avant de rentrer à la maison Dior pour lancer une nouvelle ligne de cosmétiques sur le continent américain. C'est là qu'elle rencontre son futur mari, Jan, un Hollandais installé à Colón, et qu'elle décide de rester vivre avec lui au Panamá. Nous sommes au début des années 1970. Hélène est une artiste et une femme d'affaires, mais aussi une intrépide pilote d'avion ! Le pilotage est une autre de ses passions, héritée de son grand-père, qui fut le premier aviateur au monde à atteindre les 1 000 mètres d'altitude, en 1912 ! Avec son petit Cessna, Hélène se rend régulièrement sur les îles San Blas, où elle se lia d'amitié avec des indiennes Gunas, ces grandes couturières de *molas*. Hélène dessina un ananas pour la première *mola* qu'elle fit réaliser. L'ananas deviendra alors l'image de marque de ses futures créations. Grâce à une combinaison originale entre sa *french touch* et le savoir-faire traditionnel guna, Hélène gagna rapidement le respect et l'admiration dans le monde de la haute couture et du prêt-à-porter au Panamá, puis à l'international. Ses créations inspirées des fleurs, des oiseaux, de la faune marine, et de la nature en général, sont confectionnées par les femmes Gunas, dans son atelier situé chez elle, à Obarrio. Elle y a également une boutique, où vous aurez peut-être la chance de la rencontrer.

Breebart Panamá. Calle Abel Bravo, Casa #5. www.hbreebaart.com

La tagua

La noix de *tagua* provient d'un palmier poussant dans les forêts tropicales humides d'Amérique du Sud, mais aussi du Panamá. A l'origine prisé par les Indiens pour son lait sucré, le fruit de ce palmier, qui se durcit pour former la *tagua*, connut une grande popularité jusque dans les années 1930. A sa découverte par les Européens, au cours du XIXe siècle, la noix de *tagua* fut exploitée en raison de sa grande ressemblance avec l'ivoire animal, plus particulièrement pour la confection de boutons et d'objets d'ornement. L'armée américaine en équipa même les uniformes de ses soldats. Puis, l'apparition du plastique signa son arrêt de mort. Tombée dans l'oubli, la *tagua* ressuscite aujourd'hui grâce au talent des Indiens qui la travaillent. Ils sont de plus en plus nombreux à sculpter ces noix blanches à carapace marron, qu'ils peignent parfois de couleurs vives. Au Panamá, ce sont les Embera et les Wounaan qui excellent dans cet art, donnant naissance à une multitude de petits animaux et miniatures décoratifs (toucans, singes, colibris…).

Le cocobolo

C'est un arbre de taille moyenne, qui pousse du Mexique au Panamá. Robuste, son bois est utilisé pour la fabrication de sculptures d'une extrême finesse, représentant souvent des animaux et pouvant atteindre des prix considérables.
Ses couleurs sont de toute beauté, une gamme qui s'étend du rouge vif au marron foncé. Sa texture fine dégage naturellement une huile qui lui donne un aspect brillant et lustré. Utilisé à l'origine pour la fabrication de bâtons de cérémonie, le *cocobolo*, considéré comme un bois précieux, est très prisé.

CINÉMA

Depuis 2011 a lieu tous les ans au mois d'avril le Festival de cinéma international de Panamá (IFF Panamá – www.iffpanama.org). Durant une semaine, des films et documentaires du monde entier sont projetés, avec des conférences et débats, et la venue de grands réalisateurs et acteurs. Qui aurait pu imaginer cela il y a encore une dizaine d'années ? A l'époque, il était difficile de voir autre chose qu'une grosse production d'Hollywood, et la catégorie « Pelicula

extranjera » (film étranger) concernait tous les films étrangers, à l'exception des films produits aux Etats-Unis ! Seules de petites salles comme celle de l'Université nationale permettaient de voir des films latinos, européens ou asiatiques, d'un autre genre. Il n'y avait pas non plus de production nationale de films ou documentaires, à part quelques exceptions comme le documentaire en anglais *The Panama Deception* (1992), dénonçant l'opération Juste Cause des Etats-Unis pour attraper Noriega (que l'on peut visionner sur Internet), ou la fiction réaliste *Burwa dii Ebo* (2008) sur la vie d'adolescents gunas quittant Guna Yala pour la capitale, film qui a reçu plusieurs prix internationaux. Le pays a commencé à accueillir des tournages comme *Le Tailleur de Panama, James Bond Quantum Of Solace* ou *Paradise Lost* sur le vie du narcotrafiquant Pablo Escobar.

En 2018, l'IFF Panamá a offert de belles productions locales, avec les documentaires *Yo no me llamo Rubén Blades* (sur l'icône de la salsa), *T'ach* (sur Charlie Collins le chef le plus célèbre du Panama), *Panamá Al Brown : Cuando el puño se abre* (sur le premier boxeur ibéro-américain champion du monde), ou encore *Paname* (sur Ferdinand de Lesseps). Parallèlement aux multiplex des *malls*, vous pouvez voir aujourd'hui des films indépendants ou d'art et d'essais dans quelques lieux culturels de la capitale et dans certains hôtels, une bonne nouvelle pour ceux qui ne sont pas que de passage au Panama. Pour les puristes, il y a même aussi le Hayah, festival de courts-métrages de Panama en septembre.

Les amateurs de boxe apprécieront *Hands of Stone (Mains de Pierre),* un film de Jonathan Jakubowicz sur Roberto Durán, la légende panaméenne de la boxe, avec Robert de Niro, Édgar Ramírez et Ruben Blades. Le film est sorti en 2016 et a été présenté hors compétition au Festival de Cannes.

En 2018, le cinéaste américain Steven Soderbergh travaillait sur un long métrage, intitulé *The Laundromat* (la laverie automatique), adaptation de l'ouvrage de Jake Bernstein *Secrecy World : Inside the Panama Papers Investigation of Illicit Money Networks and the Global Elite*, retraçant le scandale des *Panama Papers,* avec Meryl Streep, Gary Oldman, Antonio Banderas et David Schwimmer, en têtes d'affiches.

LITTÉRATURE

Trois grandes périodes se détachent dans l'histoire de la littérature panaméenne :

La seconde moitié du XIXe siècle a été marquée par les premiers essais de Don Justo Arosemena. En s'interrogeant sur la place de Panamá au sein de la Grande Colombie, l'auteur entrevoyait déjà l'indépendance de 1903. Cet événement donna naissance à un courant romantique au fort contenu politique et patriotique, également représenté par les poètes Amelia Denis de Icaza ou Tomás Martín Feuillet.

Surtout réputé pour son œuvre patriotique, Ricardo Miró (1883-1940) est l'un des écrivains les plus marquants de la période républicaine. Il fut notamment l'auteur du poème *Patria* (*Patrie*), repris dans toutes les écoles du pays. María Olimpia de Obaldía (1891-1985) connut également une grande popularité pour ses poèmes consacrés à la maternité et à la famille, ce qui lui valut le titre de María Olimpia de… Panamá.

Dans les années 1930, Rogelio Sinán, membre de « l'Académie panaméenne de la langue », rompt avec les formes conventionnelles de la production panaméenne pour introduire la littérature avant-gardiste : *Onda, Plenilunio, la isla mágica*… que représentera également la poétesse Stella Sierra (1917-1997) dont la renommée dépasse les frontières. Parmi les romanciers du XXe siècle, il faut également citer Joaquín Beleño (1922-1988), ancien ouvrier du canal, dont l'œuvre reflète la réalité socio-économique du pays (*Luna verde*, 1959 ; *Flor de banana*, 1965).

La littérature contemporaine est variée, mêlant poèmes (Héctor Miguel Collado : *El genio de la tormenta*, 1983 ; *Toque de Diana*, 2001), romans (Enrique Jaramillo Levy : *Para más señas*, 2005 ; *El Vendedor de Libros*, 2002) et contes (Ramón Fonseca Mora : *La Danza de las Mariposas*, 1994 ; *La Isla de las iguanas*, 1995). Equivalent de notre Goncourt, le Premio Ricardo Miró récompense chaque année les meilleurs auteurs nationaux. Ce prestigieux prix littéraire est un indicateur précieux pour les hispanophones à la recherche de lectures.

René de Obaldía. Né le 22 octobre 1918 à Hong-Kong, d'un père panaméen alors consul du Panamá et d'une mère d'origine picarde, René de Obaldía est surtout connu en France, où il grandit. Le 24 juin 1999, il devient le premier « Panaméen » à être élu à l'Académie française, dont il est en 2016 le doyen. Auteur de poèmes, de pièces de théâtre et de romans, les huit tomes de son œuvre pleine d'humour et de fantaisie sont publiés aux éditions Grasset. Obaldía nous raconte son contact tardif avec le pays de ses origines dans *Exobiographie*, en 1993 ; son unique livre à nous révéler quelques tranches de vie panaméennes.

Pour ne citer que quelques autres titres : *Les Richesses naturelles* (1952), *Le Centenaire* (1959), *La Baby-Sitter* (1971). Et si l'on vous dit : « Le geai gélatineux geignait dans le jasmin… ».

Rubén Darío Carles (1896-1981). Préoccupé par le manque de livres dans l'enseignement public, il écrivit de nombreux ouvrages didactiques. *Quiero aprender* (*Je veux apprendre*), l'un de ses premiers livres, fut utilisé par tous les écoliers panaméens dès 1935. Passionné par l'histoire de son pays, il l'étudia sous ses aspects les plus divers, aussi bien politiques que culturels, et laissa derrière lui de nombreux livres passionnants : *A través del Istmo, Darién Majestuoso, San Blas, Historia del Canal*, etc.

MÉDIAS LOCAUX

Presse

On achète son journal, entre 15 et 35 cents, dans la rue ou chez le *chino* (épicerie).

La Prensa est un quotidien relativement indépendant et critique avec des suppléments intéressants.

El Panamá América **et** ***La Estrella de Panamá*** sont plus conservateurs.

La Crítica **et** ***El Siglo, Mi Diario*** **et** ***Día a Día*** sont les journaux les plus lus et les mieux fournis en rubriques « chiens écrasés » et en photos d'hémoglobine (à éviter pour ne pas devenir parano).
Tous ces journaux sont consultables sur Internet. Il suffit de taper leurs noms suivis de « Panamá » dans un moteur de recherche.

Presse d'information et de promotion touristique

Gratuite, disponible en espagnol et en anglais, elle est diffusée dans les hôtels, offices du tourisme et en ligne :

Focus Panamá : magazine semestriel au format pratique, proposant des informations générales et une carte du pays.

The Visitor / El Visitante : journal bimensuel recensant les événements culturels et festifs de la quinzaine.

Radio

La radio diffuse informations, débats politiques, sportifs et culturels, sermons des églises évangélistes, ainsi que tout l'éventail musical du pays entrecoupé de pubs et de jingles dévastateurs. A San Blas et dans le Darién, on capte plus facilement la radio colombienne.

Télévision

Vu la qualité des programmes des chaînes nationales, la plupart des hôtels proposent des chaînes câblées internationales.

Sites Internet

On trouve quelques sites et blogs en français consacrés exclusivement au Panamá. Mais les adresses citées ci-dessous sont pour la plupart bilingues espagnol/anglais.

ACP.GOB.PA
www.acp.gob.pa
Le site de l'Autorité du Canal, pour tout savoir sur l'actualité de la voie inter-océanique.

AMBASSADE DE FRANCE
www.pa.ambafrance.org
Site de l'ambassade de France au Panama.

ANCON
www.ancon.org
ancon@ancon.org
Le site de l'une des ONG les plus reconnues et actives en matière de protection de l'environnement.

AUPANAMA.COM
www.aupanama.com
contact@aupanama.com
Site d'information sur l'installation ou l'investissement au Panama : démarches, opportunités immobilières, placements, etc.

COMARCA GUNA YALA
www.gunayala.org.pa
secretario@gunayala.org.pa
Le site officiel du Congrès général guna, une source d'informations précieuse pour mieux comprendre les rouages de cette communauté si organisée.

ENAZUERO
www.enazuero.com
Les hispanophones et amateurs de « chat » se régaleront sur ce site « 100 % panameño » !

PANAMA PUNTO COM
www.panamapuntocom.com
info@panamapuntocom.com
Revue digitale avec des rubriques tourisme intéressantes et de belles photos diffusées via ses réseaux sociaux.

Panama ! La compilation indispensable

Le label anglais Soundway Records a sorti il y a une dizaine d'années trois compilations exceptionnelles de morceaux panaméens des années 1960-70. Du très bon son, avec Bush Y Sus Magnificos, Papa Brandao Y Sus Ejecutivos, Los Silverstones, Lord Panama, The Duncan Brothers, Los Superiores, Camilo Azuquita... À écouter sans attendre !

- ***Panama !*** *Latin, Calypso and Funk on the Isthmus 1965-75.*
- ***Panama ! 2*** *: Latin Sounds, Cumbia Tropical & Calypso Funk on the Isthmus 1967-77.*
- ***Panama ! 3*** *- Calypso Panameño, Guajira Jazz & Cumbia Típica On The Isthmus 1960-75.*

PANAMA TIPICO
www.panamatipico.com
Amusants reportages photos et forums sur les manifestations folkloriques du pays.

LA PRENSA
www.prensa.com
Pour suivre l'actualité à distance, le quotidien *La Prensa* en ligne.

SAGAPANAMA.FR
www.sagapanama.fr
Le meilleur blog de voyage en français consacré au Panamá. Il est tenu depuis de nombreuses années par Michel Lecumberry, un Basque, artiste et guide réputé, toujours plein de curiosités pour son pays d'adoption. Des articles étoffés sur les fêtes, le folklore, les oiseaux, l'artisanat, les Indiens, San Blas... illustrés de belles photos et écrits avec beaucoup d'humilité et d'humour.

STRI.ORG
www.stri.org
L'institut Smithsonian de recherche tropicale est implanté au Panamá depuis plus de 80 ans. Le site web fournit des éléments précis sur la biodiversité locale et les recherches scientifiques menées à Barro Colorado, Bocas del Toro, etc.

SUPER Q PANAMA
www.superqpanama.net
L'une des radios les plus populaires, pour écouter les derniers tubes de reggaetón et en télécharger certains gratuitement.

VISITPANAMA.COM
www.visitpanama.com
contact@visitpanama.com
Le site officiel de l'Autorité du tourisme panaméen.

VIVRE-AU-PANAMA.COM
www.vivre-au-panama.com
De nombreux articles de presse traduits en français et des conseils pour s'installer au Panama.

MUSIQUE

La musique est omniprésente. Dès leur plus jeune âge, les enfants apprennent à jouer d'un instrument et participent aux orchestres de leurs écoles. Que ce soit dans les transports en commun, dans la rue ou dans les magasins, il y a toujours un air de musique qui flotte. Ces musiques aux rythmes variés invitent à la danse : merengue et salsa bien sûr, mais aussi típico, reggaetón ou musique congo vous envoûteront.

La décima panameña

De la simple *gritadera* (où, généralement, deux hommes, face à face, se défient joyeusement en criant d'une voix aiguë et sonore « JAU ! JAU ! AUUUJUIIITAAA ! » – un véritable spectacle spontané auquel vous aurez l'occasion d'assister au cours des fêtes bien arrosées), à la *cantadera* (une improvisation codée, chantée sous forme de vers de dix lignes), le chant a toujours fait partie des mœurs de l' « Intérieur ». Autrefois, à la fin d'une journée de labeur, les paysans se réunissaient pour partager un moment ensemble, boire un verre ou deux et entamer une *cantadera*, accompagnée à la guitare (*mejorana*) ou à l'accordéon… Cette pratique est toujours aussi populaire.

Le típico

Il s'inscrit dans cette tradition et englobe aussi bien la musique que le chant. La *mejorana*, le violon ou le *tamborito* (dont il existe différentes variétés selon le son recherché) étaient autrefois les principaux instruments. L'accordéon ne les a rejoints que récemment mais il est aujourd'hui complètement intégré à cette musique.

Très populaire, l'accordéoniste Osvaldo Ayala en est l'un des meilleurs représentants. Quelques puristes du folklore traditionnel ont vu d'un mauvais œil l'introduction des rythmes de cumbia dans l'univers típico. Samy et Sandra Sandoval, dont le succès est énorme, représentent à merveille cette symbiose de rythmes anciens et d'influences nouvelles.

Salsa

Cette musique festive est omniprésente et les groupes locaux sont nombreux. Le représentant panaméen le plus célèbre est Rubén Blades. Un autre nom vous dira peut-être quelque chose : Azuquita et son tube *La salsa c'est pas compliqué*. Originaire de Colón, il est considéré comme celui qui a popularisé la salsa en France. Il fit ses premiers concerts à La Chapelle des Lombards à Paris en 1979 et enregistra avec les plus grands de la mythique maison de disques Fania Records. Il assura même la première partie de Bob Marley en 1981 au Bourget devant 76 000 personnes !

Le reggae, reggaetón et la plena

Le *reggae* au sens panaméen se rapproche davantage du reaggatón que des rythmes jamaïcains de Bob Marley, connu ici sous le nom de *roots reaggae*.
Le reggaetón et la plena sont deux styles musicaux panaméens dérivés du dance hall jamaïcain. La *plena* qui incorpore des influences de la musique haïtienne (soca) et africaines, est restée proche du dance hall, tandis que le reggaetón panaméen est plus proche du hip hop. Leur origine remonte aux années 1980, dans les ghettos de Colón et de Panama, avec la naissance du « reggae en español », un nouveau genre musical, inspiré du reggae anglophone, aux influences afro-antillaises, jamaïcaines et latines. L'un des pionniers, El General, a pris sa retraite en 2004 après une carrière prodigieuse (17 disques de platine, 32 d'or et un Grammy Latino). Mais pas de panique, ses successeurs sont nombreux… et pas seulement au Panamá, également à Porto Rico ou en République dominicaine. Trois pays qui se revendiquent chacun d'être le berceau du reggaetón ! Le Panamá clame fièrement la paternité et aujourd'hui, c'est l'explosion sur les ondes. Les textes alimentent quantité de polémiques car elles sont souvent considérées comme vulgaires et irrespectueuses envers la femme, l'un des thèmes privilégiés avec la rue, l'amour, le sexe, la drogue… La popularité du reggaetón ne cesse de croître et le talent des Panaméens dépasse les frontières. Vous vous souvenez sans doute du tube *Papi Chulo* de Lorna, mais saviez-vous qu'elle est panaméenne, tout comme le DJ qui l'accompagne, Rodney Clark « Chombo » ? El Roockie, Eddy Lover, Comando Tiburón, Aldo Ranks, La Factoria (deux filles ! Demphra et Joycee), Nigga, DJ Outkast, Mr Killa, Protoje, Arcangel… autant de noms qui ne vous parlent peut-être pas mais que vous découvrirez probablement lors de votre séjour.
Du côté du reggae roots, quelques groupes panaméens déversent leurs *good vibes* : Pureza Natural, Raíces y Cultura, Llevate a Marte...

Rock

Les influences tropicales sont présentes même dans le rock. Le groupe phare qui se produit depuis le début des années 1990 se nomme Los Rabanes, originaire de Chitré. Des rythmes



© NICOLAS LHULLIER

Gardi Yantupu – Danse traditionnelle guna.

salsa, ska, punk et reggae influencent leur musique aux textes festifs truffés d'argot. Leur album *Kamikaze* a été récompensé par un Grammy Latino en 2007. Leurs cousins, Os Almirantes, connaissent eux aussi un certain succès. Leurs textes font aujourd'hui la promotion des messages bibliques depuis leur conversion au christianisme... Dans des styles plus alternatifs, on peut citer par exemple *Cienfue* ou *Señor Loop*.

Jazz

Chaque année, en janvier, durant une semaine, la capitale se met au rythme du jazz. Au programme : concerts, ateliers, rencontres avec des musiciens de divers horizons… Et il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Alors si vous avez la chance d'être là, ne manquez pas le Panamá Jazz Festival. Mis en place par Danilo Pérez, il connaît un succès croissant et a déjà accueilli quelques pointures : les formations Tia Fuller Quartet et Caribbean Jazz Project, ou encore Catherine Russell… Et ce n'est pas fini, Marseille a hébergé une artiste panaméenne hors pair, Yomira John, artiste qui, après avoir baroudé de nombreuses années dans différentes formations des Etats-Unis à la France, s'est finalement réinstallée dans son pays où elle a sorti un album au nom évocateur, *Ida y Vuelta* (« aller et retour »).

Grands musiciens panaméens

Rubén Blades : de la chanson militante à la politique. Ses chansons sont des hymnes, repris en chœur dans les bus bondés de Mexico, les coupe-gorges de Spanish Harlem, et par les sonos hurlantes de l'*Avenida Central* de Ciudad de Panama. Car l'ambassadeur incontesté de la musique latine est Panaméen. Un enfant de San Felipe, Casco Viejo. Fils d'une Cubaine et d'un Colombien, tous deux musiciens amateurs, Rubén Blades le prodige sait lire à quatre ans. Il le doit à sa grand-mère, militante féministe et éducatrice dévouée, qui lui transmettra ses idées progressistes et son profond humanisme.

L'adolescence est pour lui le temps de perfectionner ses talents musicaux et d'affiner ses idées politiques au regard des événements tragiques qui secouent l'Amérique latine des années 1960. De ces événements, il retiendra l'amer épisode de janvier 1964, où les Etats-Unis, refusant de hisser le drapeau panaméen dans la Zone du canal, provoqueront une vague de protestation qui se soldera par une vingtaine de victimes.

Le milieu des années 1960, c'est aussi le temps de l'université pour Rubén. Des études de droit à la faculté de Panama suivies avec beaucoup d'assiduité. Et, en parallèle, un début de carrière musicale sur les scènes de la capitale, une activité qui lui vaudra les railleries de ses professeurs pour qui la vocation institutionnelle d'avocat semble totalement incompatible avec celle de chanteur. Une théorie que Rubén s'emploiera à contredire.

C'est grâce à l'un de ses frères qui travaille dans une compagnie aérienne que le jeune étudiant-chanteur achète son premier billet Panama-New York, pour la modique somme de 20 dollars. Il atterrit là-bas en 1969 et, de fil en aiguille, de contact en contact, il réussit à enregistrer son premier album, accompagné par l'orchestre d'un certain Pete Rodriguez. Pourtant, sur cette scène new-yorkaise où les musiques latines souffrent d'uniformisation et de ghettoïsation, il lui semble peu aisé d'imposer son style « militant » : une salsa « à texte » imprégnée de la réalité sociale des cités latino-américaines. Rubén Blades n'a alors que 20 ans et ses études supérieures mises en suspens le rappellent au pays.

De retour au Panama, où la situation politique se gâte, il se félicite de l'exil de ses parents à Miami, en 1973. Être avocat dans un pays sans droit, en l'occurrence Panama sous la dictature, ce n'est pas exactement
l'idéal que défend Rubén, déjà militant de la lutte pour les libertés individuelles et contre les injustices sociales. Alors, son diplôme en poche, il s'envole pour rejoindre sa famille à Miami. Puis il se décide rapidement à tenter à nouveau l'aventure new-yorkaise. Nous sommes en 1974.

La Mecque de la musique latino à « Nueva-York » se nomme Fania. C'est LE label, l'écurie de toutes les vedettes de la scène salsa nord-américaine. Rubén y fait ses débuts en tant que… postier. Il côtoie alors de nombreux musiciens, dont l'inimitable Ray Barretto qui lui offre une place de chanteur remplaçant sur l'un de ses albums. Mais la rencontre qui lancera définitivement la carrière de Rubén Blades et qui aboutira à l'une des collaborations musicales les plus fructueuses de ces cinquante dernières années est celle qui l'associera au maestro Willy Colón, producteur et tromboniste exceptionnel, cheville ouvrière de la moitié des tubes latinos des années 1970.

De leurs six albums concoctés en commun chez Fania, le chef-d'œuvre reste sans conteste *Siembra*. Un brûlot vendu à plus d'un million d'exemplaires à travers les Amériques. Une musique inédite qui mêle l'énergie sensuelle des rythmes afro-cubains à cette poésie des ghettos, baignée de la réalité socio-politique et passée à la moulinette d'une ironie grinçante.

Pour preuve, la chanson *Pedro Navaja*, chronique urbaine truculente et dramatique, inspirée d'un fait divers, a résonné jusqu'en France et été réinterprétée par Bernard Lavilliers sous le titre *Pierrot-la-lame*.

On aurait pu penser que Rubén Blades s'en tiendrait là : qu'il réchaufferait régulièrement la même recette pour s'assurer une retraite paisible. C'est mal connaître le personnage. Et cette nécessité permanente de se remettre en question, d'expérimenter, de progresser et de faire progresser l'humanité selon ses humbles moyens…

Le début des années 1980 marque un tournant dans la carrière de Rubén. Fin de l'épisode Fania avec Willy Colón. Des débuts au cinéma, dans le film *The Last Fight*. Une carrière de comédien qu'il mènera parallèlement à ses activités musicales. Le chanteur panaméen a totalisé, jusqu'à aujourd'hui, une quarantaine de rôles sur le grand écran. Il partira même vivre en Californie pour se rapprocher du milieu cinématographique. Ses activités musicales seront désormais marquées par une volonté explicite et constante d'universalité, tant dans la musique que dans les textes. L'ancien « salsero » s'aventure alors dans de nouvelles combinaisons musicales qui aboutiront à la formation d'un groupe, les Seis del Solar. Et encore un succès retentissant : l'album *Buscando America*, sorti en 1985.

L'artiste affirme sa foi dans le mélange des influences, le métissage musical, l'échange mutuel pour développer une alternative à l'uniformisation des musiques latines. Son combat se matérialise également par un soutien constant à la scène panaméenne et latino-américaine, à travers la promotion de ses jeunes artistes.

Pendant ce temps-là, au pays, la dictature de Noriega a été écrasée et la démocratie rétablie. Rubén Blades, observateur attentif de la scène politique et grand défenseur du processus démocratique, se découvre une nouvelle vocation, dans la continuité de cette carrière musicale toute empreinte de militantisme et de prises de position bruyantes. Les élections présidentielles de 1994 sont pour lui l'occasion de faire son entrée sur la scène politique.

L'homme aux multiples facettes, chanteur, comédien, politicien, a créé son propre parti : *Movimiento Papa Egoro*, totalement indépendant de toute idéologie partisane ou groupe d'intérêt. L'homme est détenteur d'un diplôme de droit international obtenu à l'université de Harvard et se veut au plus près des réalités sociales de son pays natal. Son combat politique est nourri de discours sur les injustices sociales et la défense des minorités. Malgré les railleries de ses concurrents et le peu de sérieux qui lui est accordé par les médias, le candidat Blades arrivera au troisième rang des résultats. Un demi-succès qui ne lui enlèvera pas la vocation du service public puisqu'il revient sous les feux des projecteurs électoraux en 2003, en soutien au candidat Martín Torrijos. Il « met en musique » la campagne du PRD (*Partido Revolucionario Democrático*), qui se solde par un succès et l'élection de Torrijos en 2004. Rubén Blades, 56 ans, est nommé alors ministre du Tourisme, poste qu'il assumera avec succès jusqu'en 2009. Un aboutissement, une consécration pour cet artiste hors du commun, pur produit des rues de Panamá, devenu le véritable mégaphone du « Pueblo Latino ».

Après cinq années au service de la nation, le « Poète de la salsa » reprend sa carrière artistique pour le plus grand bonheur de ses fans. Il remporte de nouveaux Grammy Latino pour ses albums *Tangos* (2014) et *Son de Panamá* (2015). En 2018, il sort *Medoro Madera*, une magnifique production qui rend hommage aux grands musiciens du son cubain. Il fête ses 70 ans à Paris, au Bataclan, le 16 juillet 2018.

L'année 2018 voit aussi la sortie du superbe documentaire de son ami Abner Benaim, réalisateur panaméen, qui nous replonge dans les 50 ans de carrière d'une légende vivante. *Yo no me llamo Rubén Blades* est un portrait intime, naturel et plein d'anecdotes, d'un homme toujours plein d'humilité, qui nous emmène, à pied, dans les rues de New-York et de Panama, pour nous faire découvrir les univers qui ont inspiré ses chansons.

(*Texte de Jérémie « Izem » Kérouanton & Nicolas Lhullier*)

Danilo Pérez, fondateur du Panama Jazz Festival. Musicien hors pair, Danilo Pérez est né en 1966 à Panamá. Son père, chanteur de mambo, lui a rapidement glissé une paire de bongos dans les mains. Son destin était tracé… De par son héritage et sa formation, Danilo Pérez est aujourd'hui considéré comme l'un des meilleurs jazzmen latino-américains de sa génération. Musiques traditionnelles et contemporaines ont largement influencé son art, qu'il a partagé tout au long de sa carrière avec Paquito d'Rivera, Dizzy Gillespie, Tito Puente… Il joue désormais avec sa propre formation, Danilo Pérez Trio, et enseigne au Berklee College of Music où il a lui-même étudié. Mais il a plus d'une corde à son arc, et a notamment créé le Panamá Jazz Festival, dont tous les bénéfices sont versés à la fondation qui porte son nom et qui a pour objectif principal de favoriser l'accès à la formation musicale à tous par le biais de bourses d'études… Pour en savoir plus : www.daniloperez.com

Diablos rojos et priti baiks

Art ambulant sur les diablos rojos

Sans qu'il soit nécessaire de vous déplacer, l'art viendra à vous car il est partout ! Son support, ce sont ces vieux bus scolaires nord-américains dont les carrosseries sont couvertes de fresques aux couleurs vives ! Leurs propriétaires s'y expriment à coups de bombes de peinture, et les dessins, qui reflètent l'imaginaire de leurs auteurs, ne manquent parfois pas d'humour. A l'arrière, sur la porte, se trouve souvent le portrait d'un chanteur, d'un acteur, d'un animal ou de Jésus. A l'intérieur, outre les peintures, il y a aussi le velours rouge, les miroirs et les breloques qui pendouillent…

Priti baiks, bien priti !

Vous hallucinez sur la déco des *diablos rojos* ? Vous serez encore plus impressionnés par celles des *priti baiks* (de l'anglais *pretty bikes*) ! Les vélos les plus surréalistes au monde sont au Panama ! Ils ne sont pas très courants mais font partie de la subculture urbaine populaire. Ce sont en général des petits bicross, qui sont patiemment personnalisés avec des tunings complètement fous. Ces vélos tunés sont nés dans les quartiers pauvres, où les jeunes qui ne pouvaient pas customiser de voitures, l'ont fait avec leurs vélos.

Une vraie passion et pour certains un mode de vie. Certains *priti baiks* sont équipés de lumières, de néons, de baffles pour diffuser la musique à fond, et même pour les plus dingues, d'écrans LCD !

PEINTURE ET ARTS GRAPHIQUES

Parmi les artistes panaméens importants, Guillermo Trujillo, Alfredo Sinclair, Mario Calvit, Juan Carlos Marcos, Julio Zachrisson ou encore Manuel Chong Neto font partie de la génération qui a permis à l'art panaméen d'acquérir une dimension internationale dans la deuxième moitié du XXe siècle. Ces « pionniers » sont exposés au MAC, le musée d'Art contemporain situé dans la capitale.

Actuellement, ce sont des peintres contemporains comme David Solís ou Olga Sinclair qui se distinguent. A la renommée également internationale, Isabel de Obaldía, celle que Guillermo Trujillo considérait comme sa fille, nous conquit avec ses sculptures sur verre infusées de couleurs surprenantes.

De la peinture à la vidéo, Brooke Alfaro nous entraîne dans un univers urbain et engagé à travers des courts-métrages dénonçant surtout la misère et la pauvreté de ses compatriotes du Casco Viejo…

Un petit tour dans les galeries d'art de la capitale vous permettra également de vous familiariser avec les artistes panaméens.

Avec un peu de chance, vous pourrez admirer les merveilleuses toiles du Guna Oswaldo De León Kantule, dont les œuvres mêlent imaginaire, cosmologie et traditions de son peuple. Autre visite incontournable, celle du Théâtre national pour les peintures murales du célèbre Roberto Lewis (1874-1949), peintre, sculpteur, diplomate et fondateur de l'Ecole nationale de peinture.

Grands artistes panaméens

David Solís. Cet artiste panaméen, né dans le quartier populaire de Calidonia en 1953, construit une œuvre picturale dans laquelle il confronte son héritage latino-américain à la culture européenne. En effet, David Solis est installé depuis plus de trente ans dans le Sud de la France. Formé à l'Ecole d'architecture et des beaux-arts de Panama, puis à celle de Marseille-Luminy à la fin des années 1970, il y développe une remarquable maîtrise du dessin, de l'aquarelle, et y approfondit les techniques de la gravure. A partir des années 1980, avec de fréquents retours aux sources, au Panama, il se dédie à la peinture et explore, à mi-chemin entre abstraction et figuration, les genres du paysage, de la nature morte et du portrait. Panama nourrit de toute évidence l'imaginaire de ce peintre.

Il évite néanmoins de contribuer à une vision folklorique de son pays et prend de la distance avec l'archétype du paysage tropical. Ses toiles et dessins sont exposés en Europe, aux Etats-Unis et en Amérique latine, notamment au MAC à Panama City.

Guillermo Trujillo. Le peintre et sculpteur Guillermo Trujillo s'est éteint en juillet 2018 à 91 ans. C'était l'un des derniers représentants de la version latino-américaine du surréalisme. Ses œuvres mettent largement en lumière la nature tropicale et les mythologies amérindiennes.

Raúl Vásquez Sáez. Originaire de La Villa de Los Santos, Raúl Vásquez Sáez (1954-2008) est l'un des grands peintres panaméens reconnus internationalement. Autodidacte, poète à ses heures, il s'est formé au long de ses différents voyages en Europe, au Mexique et en Amérique du Sud. Sa touche figurative rompait avec la réalité quotidienne pour proposer de jolis voyages introspectifs colorés.

TRADITIONS

Voici les tenues vestimentaires traditionnelles du pays :

La *pollera*. Elle était autrefois portée au quotidien. Les femmes en avaient plusieurs et en réservaient une pour les grands jours. Aujourd'hui, on ne la porte plus que pour les fêtes et cet honneur n'est pas à la portée de tout un chacun. Ce magnifique ensemble, composé en général d'une blouse et d'une longue jupe froncée, a une grande valeur aussi bien du point de vue esthétique que financier. Selon la finesse de ses broderies et ornements, une pollera peut être estimée à plusieurs milliers de dollars. Il est fréquent que les jeunes filles ou femmes la louent juste pour l'occasion. La confection d'une pollera demande la participation de nombreuses couturières minutieuses. Selon les régions, les jupons, les tissus et la composition diffèrent.
L'ensemble est ensuite agrémenté de *tembleques* qui complètent la coiffure de l'empollerada (la demoiselle qui porte la *pollera*). Ce sont de véritables bouquets fixés au moyen de broches et composés autrefois de fleurs naturelles. Divers petits détails ont ensuite été introduits : écailles de poisson, perles ou paillettes. Sur certains, des petits rubans de soie colorée sont ajoutés, on les appelle alors *pimpollo de seda* (bouton de soie). Douze *tembleques* sont nécessaires pour orner la coiffure d'une adulte, dix pour celle d'une petite fille. Influencée par la richesse de la nature et des eaux panaméennes, chaque petite broche est différente. Papillon, dindon, colombe, fleur ou insecte, le *tembleque* doit ensuite être posé avec précision, sans oublier de couvrir les oreilles. Les *cadenas* sont aussi importantes que la coiffure. Il s'agit de chaînes en or, véritable ou imité, dont le nombre varie selon la pollera et l'occasion ; pour une pollera de gala, il doit être supérieur à sept ! Puis vient la touche finale : le pompon placé sur l'encolure de la blouse, les boucles d'oreilles et les bracelets. Ne manquez pas le défilé des *mil polleras*, qui a lieu tous les ans à Las Tablas (province Los Santos), superbe vitrine du folklore panaméen.

Le *montuno*. Comme pour les *polleras*, il existe plusieurs variantes de *montuno* selon la région et l'usage. Comparé à celui de la femme, l'ensemble porté par l'homme est d'une grande simplicité. Habituellement, il se compose d'une chemise blanche à manches longues et à col mao, et d'un pantalon court. Les grands jours, la chemise est ornée de broderies de couleur, principalement jaune, rouge et bleu ; le pantalon est noir. Avec l'évolution des tendances, les chemises sont plus travaillées et des franges sont parfois ajoutées. Sandales en cuir et *sombrero* complètent la tenue.

Identité culturelle et connaissances traditionnelles

Dans une loi du 26 juin 2000, l'Etat panaméen a institué un régime spécial concernant la « propriété intellectuelle sur les droits collectifs des peuples indigènes, pour la protection et la défense de leur identité culturelle et de leurs connaissances traditionnelles ».

L'objectif est de préserver les savoirs et richesses artistiques et culturelles, des différentes communautés amérindiennes du pays.

PARCE QUE VOUS ÊTES
UNIQUE...

... VOUS RÊVIEZ D'UN GUIDE SUR MESURE



© SEAN PAVONE - ISTOCKPHOTO.COM

A VOUS DE JOUER !

mypetitfute
mon guide sur mesure

WWW.MYPETITFUTE.COM

FESTIVITÉS

On ne le répétera jamais assez, les Panaméens aiment la fête et tous les prétextes sont bons : cérémonie religieuse, festivos (jours fériés), représentation folklorique ! Le mois de novembre, particulièrement chargé, a été rebaptisé le mois des fiestas patrias (fêtes patriotiques) : pas moins de trois célébrations successives en l'honneur de l'histoire tumultueuse du pays !
Certaines dates varient sensiblement d'une année sur l'autre, en particulier pour le carnaval (février ou mars) et la Semaine sainte (mars ou avril).

Janvier

DESFILE DE LAS MIL POLLERAS

LAS TABLAS
www.desfiledelasmilpolleras.com
Le défilé des mille *polleras* se déroule à Las Tablas en janvier, au cœur de la péninsule d'Azuero, région où le folklore et les traditions sont les plus vives. Le savoir-faire pour la confection de cette robe est célébré avec des défilés de chars allégoriques, de la gastronomie et de la musique typique.

FERIA DE LAS FLORES Y EL CAFÉ

BOQUETE
www.feriadeboquete.com
administracion@feriadeboquete.com
Dix jours de fête à Boquete à la mi-janvier, pour célébrer les fleurs et le café. Au bord du Río Caldera, elle attire des dizaines de milliers de Panaméens, souhaitant admirer de beaux massifs et goûter aux meilleurs cafés du pays. Vente d'artisanat, musique à plein volume et spectacles folkloriques sont au rendez-vous.

FERIA DE SAN SEBASTIÁN

OCÚ
Le saint patron du village d'Ocú est célébré pendant 5 jours autour du 20 janvier. On organise à l'occasion une grande féria agricole, qui mêle danses folkloriques, concerts et gastronomie de la province d'Herrera.

PANAMA JAZZ FESTIVAL

Ciudad del Saber (Clayton) et Casco Antiguo
CIUDAD DE PANAMÁ
Vers la mi-janvier.
Créé en 2003 par le pianiste Danilo Pérez, le festival de jazz le plus important du pays dure une semaine et réunit étudiants des écoles de musique et artistes de renommée internationale. Le festival finance les programmes éducatifs de la Fondation Danilo Pérez qui offre aux enfants des foyers défavorisés la possibilité de s'intégrer dans la société grâce à la musique.

Février

CARNAVAL

LAS TABLAS
Du 2 au 5 mars 2019 et du 22 au 25 février 2020.
L'événement le plus attendu au Panamá. Il dure quatre jours et a lieu dans tout le pays. Le plus célèbre est celui de Las Tablas, dans la

© NICOLAS LHUILLIER



Le Cristo Negro de Portobelo.

Carnaval : les particularités du Panama

Le carnaval est une véritable institution au Panama. Quarante jours avant la Semaine sainte, il est célébré partout dans le pays, durant quatre à cinq jours, avec des spécificités régionales. C'est à Panama city et surtout à Las Tablas dans la province de Los Santos que le carnaval est le plus attractif pour les touristes.

Le carnaval débute toujours le vendredi soir. Traditionnellement, le samedi est la journée dite « internationale » avec des défilés en costumes traditionnels au son de la rumba, de la salsa, du merengue et du tipico. Au Panama, les femmes revêtent leur plus belle *pollera* à cette occasion ; le vêtement local est d'ailleurs mis à l'honneur durant la journée de dimanche. Le lundi est le « jour du costume », tandis que l'élection de la reine s'effectue le Mardi Gras. Le dernier jour du carnaval, l'enterrement symbolique de la sardine marque le début du carême : ce poisson symbolise en effet le jeûne.

Durant toutes les festivités, le public est arrosé avec de l'eau provenant directement des camions citernes. Attendez-vous donc à être rapidement trempé… ce qui n'est pas désagréable étant donné la chaleur au mois de février. Au Panama, les danses du diable présentent une couleur locale spécifique : les *diablicos sucios*. Des artisans d'Herrera fabriquent des masques en papier mâché. Ces figures ont été très utilisées lors de l'évangélisation du pays. Chaque année, la bataille du Bien et du Mal se rejoue pour les spectateurs.

Le Carnaval est célébré au Panama depuis l'époque coloniale. Les habitants s'habillaient alors comme le roi et la reine d'Espagne et simulaient des batailles avec les indigènes et les esclaves noirs. Au début du XXe siècle, une touche plus festive a été ajoutée avec des défilés, des fanfares et des feux d'artifice.

Notez que, même si le carnaval n'est pas férié au Panama, la plupart des commerces tirent le rideau et le pays tourne au ralenti. Pensez à réserver votre hébergement suffisamment en amont : les prix grimpent considérablement. Les transports publics sont eux aussi pris d'assaut. Il est conseillé d'arriver en début d'après-midi pour admirer le défilé, afin d'éviter la foule. Petite précaution d'usage, laissez vos affaires de valeur à l'hôtel et éloignez-vous des hommes fortement alcoolisés au cours de la soirée. Vous devriez passer des moments mémorables !

- **Le carnaval le plus populaire** est de l'avis de tous celui de Las Tablas. Deux rues, *calle arriba* et *calle abajo*, s'affrontent pour l'élection de la plus belle reine. Les défilés s'enchaînent jour et nuit. Sur la péninsule d'Azuero, les carnavals de La Villa de los Santos, Chitré et Guarare sont également très beaux, mais Las Tablas reste le plus spectaculaire.
- **A Panama City**, c'est la liesse générale et les plus grandes artères deviennent piétonnes. Deux reines sont élues, dans le quartier nord et le quartier sud.
- **A Penonomé**, le phénomène de *mojadera* est accentué et l'on peut carrément parler de carnaval aquatique. Les chars avancent dans la rivière, et tous les participants se baignent à leur suite.
- **A Portobelo**, vous pourrez découvrir à l'occasion du carnaval les traditions congos et les danses théâtralisées héritées des esclaves noirs pour ridiculiser les Espagnols.
- **Les festivités sont également renommées** à Bocas, à Pedasi et Aguadulce. Enfin à la Pintada, un petit carnaval est célébré une semaine après tout le monde.

péninsule d'Azuero, où s'opposent la *Calle Arriba* et la *Calle Abajo* pour l'élection de la plus belle reine. Les carnavals de Pedasí, d'Aguadulce ou de Penonomé sont également très courus. Celui de la capitale n'est pas mal non plus, mais ceux des petites villes sont plus authentiques.

CARNAVALITO DE LA PINTADA

LA PINTADA

Vous redemandez des défilés de chars allégoriques et de l'ambiance ? Le « Petit Carnaval » a lieu une semaine après le carnaval, dans le village de La Pintada.

FERIA DE SANTA FÉ DE VERAGUAS

SANTA FÉ

Fin janvier début février, une grande foire agricole qui montre aussi les richesses éco touristiques des environs de ce charmant village de moyenne montagne. Expos de bovins, chevaux et autres animaux mais aussi de plantes et d'artisanat.

Mars

FERIA INTERNACIONAL DE DAVID
DAVID
www.feriadedavid.com
fida@feriadedavid.com
La feria internacional San José de David, 11 jours courant mars, accueille 300 000 visiteurs sur ses stands agricoles et industriels dans une ambiance très festive. Danses folkloriques, bals, artisanat...

FESTIVAL DE DIABLOS Y CONGOS / FESTIVAL DE LA POLLERA CONGA
PORTOBELO
Tous les deux ans (2019, 2021, etc.), courant mars, une glorification de l'influence africaine dans le folklore panaméen. Des danses théâtrales, héritées des esclaves noirs qui se moquaient de leurs maîtres espagnols, des masques colorés impressionnants et une ambiance survoltée, au rythme des tambours et des chants !
En alternance, les années impaires en avril a lieu le festival de la Pollera Conga, tout aussi festif.

FESTIVAL INTERNACIONAL DE ARTES ESCÉNICAS (FAE)
CIUDAD DE PANAMÁ
www.faepanama.org
info@faepanama.org
Le Festival international des Arts scéniques a lieu en mars ou avril dans différents théâtres de la ville, cafés culturels et places du Casco Antiguo. Danse, théâtre, artistes de rue, ateliers...

MACROFEST
CIUDAD DE PANAMÁ
www.macrofest.com
Un festival consacré à la mode, à l'art et à la création, avec des ateliers, conférences, performances, concerts... Durant 5 jours à la mi-mars, dans le Casco Viejo.

SEMANA SANTA
Semaine sainte 2019 : du 14 au 20 avril, en 2020 du 5 au 11 avril.
La Semaine sainte qui précède Pâques est célébrée avec la plus grande ferveur dans tout le pays, avec de nombreuses cérémonies religieuses dans chaque village.

Avril

EXPO ORQUÍDEAS
BOQUETE
www.feriadeboquete.com
Plus de 500 espèces d'orchidées dégagent leurs arômes à Boquete, sur les rives du Rio Caldera, pour cette fête qui a lieu tous les ans début avril, durant une semaine.

FERIA INTERNACIONAL DE AZUERO
LA VILLA DE LOS SANTOS
www.feriainternacionaldeazuero.com
L'une des plus grandes foires agricoles du pays a lieu à Los Santos fin avril durant une dizaine de jours.
Les éleveurs y exposent d'énormes spécimens de bovins. Concerts de *típico*, danses folkloriques et gastronomie sont bien sûr au rendez-vous !

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE PANAMÁ – IFF
CIUDAD DE PANAMÁ
www.iffpanama.org
Ce jeune festival (première édition en 2012) propose durant une semaine courant avril une sélection intéressante de films du monde entier. Projections dans des cinémas et théâtres de la capitale, mais aussi en plein air.

Mai

DÍA DEL TRABAJO
Manifestations syndicales pour la fête du Travail le 1er Mai.

FESTIVAL DE LAS TORTUGAS MARINAS
ARMILA
www.facebook.com/yauggalu
Un festival unique dans la communauté guna d'Armila dédié à la préservation des tortues marines.

VIA PLURAL
Avenida central
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 6037 7968
viaplural.com
laviaplural@gmail.com
Le Festival d'art de rue de Panama City. Durant une journée, l'artère piétonne s'anime : body-painting, caricaturistes, danseurs, musiciens, comédiens, magiciens : tous les artistes du pays se donnent en spectacle gratuitement.

Juin

CORPUS CHRISTI
LA VILLA DE LOS SANTOS
Soixante jours après Pâques, la Fête-Dieu commémore l'institution du sacrement de l'eucharistie. Elle est célébrée dans tout le pays mais surtout à Los Santos, où elle dure deux semaines. On peut y admirer de superbes masques et voir les fameuses danses des *Diablícos sucios* ou *Del Torito*, entre autres.

Juillet

FESTIVAL NACIONAL DE LA POLLERA
LAS TABLAS
La robe nationale, d'une très grande finesse, est célébrée le 22 juillet à Las Tablas, au moment des festivités de Santa Librada, la sainte-patronne du village. Les plus belles robes de différentes catégories sont élues par un jury spécial.

Août

FESTIVAL DEL MANITO
OCÚ
Ce festival de quatre jours dans le village d'Ocú, est l'occasion d'en apprendre plus sur les traditions agricoles de la région, avec des représentations évoquant la récolte du maïs ou les noces d'un couple de paysan par exemple, sans oublier les concours enjoués de danse et de musique.

Septembre

FERIA INTERNACIONAL DEL MAR
BOCAS DEL TORO
www.feriadelmar.org
feriadelmar2017@gmail.com
La foire internationale de la mer, à Bocas, dure quatre jours vers la mi-septembre. Beaucoup de concerts, de soirées festives et de la sensibilisation à l'environnement marin.

FESTIVAL NACIONAL DE LA MEJORANA
GUARARÉ
www.festivalnacionaldelamejorana.com
info@festivalnacionaldelamejorana.com
La *mejorana* est une petite guitare à la sonorité particulière que vous entendrez dans les orchestres de la péninsule d'Azuero. Le festival de Guararé, lui rend hommage vers la fin septembre, avec des concerts de musique folkloriques, des défilés de chars allégoriques et de jolies reines.

Octobre

DÍA DEL CRISTO NEGRO
PORTOBELO
Le 21 octobre, à Portobelo, on vient par milliers de tout le pays, pour assister aux processions en l'honneur du Christ noir. Un événement spectaculaire !

FERIA DEL TORITO GUAPO
ANTÓN
Mi-octobre, à Antón, l'une des plus belles manifestations folkloriques du pays, avec les


© NTCO – ISTOCKPHOTO

Masque du festival de Corpus Christi de Los Santos.

présentations de costumes et les élections de reines, ainsi que des danses traditionnelles, dont celle fameuse du *Toro Guapo.*

Novembre

INDEPENDENCIA DE PANAMÁ DE ESPAÑA
Le 28 novembre, on célèbre la proclamation de l'indépendance du pays à l'égard de la Couronne d'Espagne, survenue en 1821.

PRIMER GRITO DE LA INDEPENDANCIA
LA VILLA DE LOS SANTOS
Le 10 novembre, on célèbre l'anniversaire du premier « cri » de l'indépendance à la Villa de los Santos qui a mené quelques jours plus tard à la séparation du Panamá de la couronne d'Espagne.

SEPARACIÓN DE PANAMÁ DE COLOMBIA
Le 3 novembre, on fête la séparation du pays par rapport à la Colombie (1903) autour de moult réjouissances. C'est un jour férié.

Décembre

DÍA DE LA MADRE
La fête des mères qui a lieu le 8 décembre, le jour de l'Immaculée Conception, revêt une grande importance au Panamá. C'est d'ailleurs un jour férié.

NAVIDAD
Noël est très célébré. C'est un jour férié.

CUISINE PANAMÉENNE

Entre terre et mer, façonnée par la mosaïque des cultures du monde entier, la cuisine panaméenne est riche de recettes originales. Panama City offre des restaurants de cuisine panaméenne moderne, avec des chefs soucieux de retrouver les ingrédients autochtones de la cuisine afro-caribéenne et indigène, mélangés à des saveurs du monde. Une cuisine fusion que l'on trouve dans quelques bons restaurants de la capitale mais aussi dans des villes touristiques, comme Bocas et Boquete. On trouve aussi bien sûr, dans ce pays si cosmopolite, de bons restaurants de cuisine italienne, espagnole, française, péruvienne, ou japonaise. On mange pour 30 à 50 US$ par tête dans un bon restaurant de la capitale, à moins de 5 US$ dans une fonda*, petit restaurant familial avec un menu limité à deux ou trois plats, à base de riz, bananes plantains, poisson frit (*pescado frito*), poulet (*pollo*), ou viande (*carne*, sous-entendu de bœuf ou de porc). Il n'est pas rare d'avoir en plus du riz blanc, des lentilles, des pâtes et des pommes de terre ! Si les fruits tropicaux sont nombreux, ils sont assez peu proposés au restaurant mais vous les trouverez facilement sur les marchés.*

PRODUITS CARACTÉRISTIQUES

El maíz

Le maïs est l'un des aliments de base de la cuisine panaméenne. Qu'il soit cuit ou bouilli, en farine ou en grains, il entre dans la composition de nombreuses recettes :

- **Les *tortillas*.** Curieusement, la recette panaméenne n'a rien à voir avec celle des autres pays d'Amérique centrale, ici il s'agit de galettes épaisses bien fermes et frites, parfois garnies de viande.
- **Le *tamal*.** Cette pâte à base de maïs fourrée à la viande et parfumée de condiments est l'une des grandes spécialités du pays. Pour le cuire, on enveloppe le tamal dans la gaine d'un épi de maïs ou dans une feuille de bananier, ce qui lui donne une saveur très agréable.
- **L'épi de maïs** est également consommé bouilli, plongé en morceaux dans la soupe pour la compléter et la parfumer.
- **Sous forme de jus, goûtez le *chicheme*.** On le prépare en mélangeant maïs moulu, lait et parfois une pincée de cannelle, le tout mijoté un long moment à feu doux, jusqu'à épaississement. Un véritable délice, et une sacrée dose d'énergie, à boire froid.

El plátano

La banane plantain (utilisée comme légume) est l'une des deux variétés de bananes consommées, avec la banane dessert (*guineo*). La banane plantain est plus grosse et plus longue que la dessert. Jeune, à la peau verte, elle est utilisée pour les *patacones*, ces rondelles frites qui accompagnent ou remplacent le riz. Bien mûre, à la peau jaune marron, elle sera servie bouillie ou selon la recette des *plátanos en tentación*. Coupées dans la longueur, elles sont cuites un long moment avec de l'eau, de la cannelle et du sucre. Savoureux en accompagnement du plat principal !

La yuca

A ne pas confondre avec la plante que l'on connaît en France sous le nom de « yucca », le mot espagnol *yuca* désigne le manioc ! Ses racines sont très largement consommées au Panamá. Une fois dégagée de son écorce brune, la chair blanche est bouillie ou frite, et sert de base à plusieurs préparations. La *yuca* accompagne aussi les plats, au même titre que le riz ou les *patacones*.

El arroz

Le riz est incontournable. Il vous sera servi à tous les repas, préparé de différentes façons. Frit, il prend le nom d'*arroz frito* et se consomme alors mélangé à du poulet (*con pollo*), à des fruits de mer (*con mariscos*) ou aux deux (*mixto*). En accompagnement, il est cuisiné avec plusieurs variétés de haricots (*guandú ou poroto*), mais aussi avec le lait de coco ! *El arroz con coco* est un véritable délice que vous dégusterez surtout sur la côte Caraïbes (provinces de Bocas del Toro, Colón et Guna Yala) et qui se marie idéalement avec les poissons ou fruits de mer.

La carne

Les viandes sont souvent préparées en sauce (*guisada*), parfois grillées (*a la parrillada*), ou fumées (*ahumada*). Les plus communes sont le veau et le bœuf. Le porc est moins

T'ACH, l'hommage de Charlie Collins à la cuisine autochtone panaméenne

Charlie Collins est l'un des chefs panaméens les plus réputés du pays. Avec Cuquita Arias de Calvo, il est considéré comme l'un des grands noms de la «nueva cocina panameña». Né à Boquete, d'un père panaméen, dont les parents étaient nord-américains, et d'une mère panaméenne, dont les parents étaient suédois, Charlie a grandi dans le monde du tourisme et de la gastronomie, sa famille étant propriétaire du célèbre hôtel Panamonte. C'est là qu'il a compris l'importance d'utiliser des ingrédients frais et locaux, la base de sa cuisine depuis plus de 30 ans derrière les fourneaux (dont ceux prestigieux des cinq derniers présidents de la République, ou lors de la préparation d'événements aussi importants que le transfert du Canal au Panama en 1999). Cet homme simple et curieux, qui aime découvrir les subtilités de chaque ingrédient, voyager dans son pays et écrire, a décidé de rendre un hommage à la cuisine autochtone panaméenne. Après un premier livre *100 Recetas, Una Historia*, dédié aux cent ans de l'hôtel Panamonte, il est parti à la découverte du Panama profond, pendant près de quatre ans, pour écrire une sorte d'anthropologie de la cuisine de son pays : *T'ACH Cocina Autóctona Panameña*. « *T'ach* » signifie à la fois « plantain » et « nourriture » en langue wounaan. Ce livre aborde les coutumes et cuisines traditionnelles des dix provinces du pays, desquelles le chef a pu sauvegarder plus de 130 recettes, qui jusqu'à présent n'étaient transmises que par voie orale, de génération en génération. Collins y aborde les aspects anthropologiques, culinaires, humains et bien sûr les techniques et savoir-faire traditionnels. Cet ouvrage, illustré de belles photos de Sergio Ochoa, a reçu le prestigieux « Gourmand World Cookbook Awards 2018 », dans la catégorie Héritage Culinaire. Les Gourmand Awards, fondés en 1995 par Édouard Cointreau, récompensent chaque année les meilleurs livres de cuisine et du vin. Une belle consécration qui a permis de mettre en lumière les richesses culinaires oubliées du Panama. Charlie travaille actuellement sur un nouveau livre, consacré à la cuisine moderne panaméenne...

▸ ***T'ACH Cocina Autóctona Panameña*** est vendu dans les librairies panaméennes ou sur le site chefcharliecollins.com

populaire, généralement servi en côtelettes (*chuletas*). Si vous aimez la viande saignante, vous risquez d'être déçu, elle est très souvent servie bien cuite. Toutefois, faites un tour du côté des restaurants argentins et colombiens qui réservent en général d'agréables surprises.

El pollo

Le mot « poulet » fera vite partie de votre vocabulaire courant. Les Panaméens en raffolent ! Donnez-leur du poisson pendant trois jours consécutifs, et ils vous enquiquineront, ne rêvant que de poulet ! *Pollo frito, ahumado, guisado*… Poulet frit, fumé, en sauce… Vous n'aurez que l'embarras du choix.

Pescados y mariscos

Avec la proximité des deux océans, ils sont à la carte de tous les restaurants du pays. La *corvina* et le pagre rouge (*pargo rojo*) sont délicieux, tout comme poulpes (*pulpo*), crevettes (*camarones*), *langostino* (proche de la gambas), langouste (*langosta*), ou crabe (*cangrejo*)… Les fruits de mer sont généralement proposés frits, grillés, avec une sauce à l'ail (*al ajillo*), ou avec une sauce tomate et oignons (*a la española*).

Et les légumes ?

Curieuse question au Panamá. Vous ne mettrez pas longtemps à découvrir que si les plats peuvent compter jusqu'à trois ou quatre féculents, les légumes sont peu présents. Et pourtant les terres volcaniques de Chiriquí produisent toute l'année salades, courges, carottes, aubergines... en abondance.

Culantro (Eryngium foetidum)

C'est l'un des icônes de la cuisine panaméenne. Cette herbe aromatique pousse naturellement au Panama, surtout dans les provinces du Darién et de Coclé. Elle rappelle la coriandre (*cilentro, Coriandrum sativum*) mais son aspect est différent (de longues feuilles comparées à celles de la coriandre traditionnelle). Son goût, plus prononcé et plus résistant à la cuisson que la coriandre, relève de nombreux plats traditionnels panaméens, comme le *sancocho*, ainsi que les mets les plus fins de la cuisine fusion.

Quelques douceurs ?

Elles apparaissent peu sur les menus, à l'exception du riz au lait (*arroz con leche*) ou du flan. Si les desserts ne font pas vraiment partie des habitudes alimentaires locales, faites tout de même un tour dans une boulangerie pour voir si quelque chose vous tente. Les incontournables gâteaux à la crème, aux teintes fluorescentes, y occupent une place de choix ! Viennent ensuite les quatre-quarts, cakes à la carotte ou à la banane, puddings… Ces derniers, communément appelés *masmellena*, portent bien leur nom (littéralement « *más me llena* », « plus me remplit »). Après en avoir mangé une part, partez escalader le volcan Barú !

- ***Chocao panameño.*** Bananes plantains bien mûres (coupées dans le sens de la longueur et évidées de leur cœur) cuites dans du lait de coco avec du gingembre, un peu de sel et du sucre. Très savoureux, ce dessert n'est malheureusement que très peu servi.

- ***Cocada.*** Vous trouverez ce rocher parfumé à la noix de coco dans les boulangeries, surtout sur la côte caraïbe.

- ***Sopa borracha.*** A partir d'un mélange épais composé d'eau, de sucre, de raisins, de cannelle et de liqueurs (rhum, moscatel, jerez), on obtient une pâte épaisse, que l'on dore au four ! Les trois alcools qui y sont incorporés valent à cette douceur le nom de « soupe ivre ».

Les fruits et leurs jus

Nombreux, ils sont surtout consommés par la population sous forme de jus de fruits, de glaces ou encore de *duros* (petit sachet de glace aromatisée dont les enfants raffolent). La palme d'or revient à la banane (*guineo*). Mais vous aurez le choix entre fruit de la passion (*maracuyá*), mangue (*mango*), papaye (*papaya*), melon (*melón*), pastèque (*sandía*), ramboutan ou litchi chevelu (*mamón chino*), goyave (*guayaba*), sucrin (*guaba),* anone (*guanabana*), noix de coco (*coco*), orange (*naranja*), tamarin (*tamarindo*), sans oublier l'ananas (*piña*), ou encore le *borojó* (*Alibertia patinoi*) aux vertus aphrodisiaques ! Les jus de ces fruits sont souvent mélangés avec du sucre, ou de la *raspadura* (n'hésitez pas à demander à la vendeuse d'y aller mollo). Ils sont aussi souvent à base de jus concentré, mieux vaut s'assurer qu'il s'agit bien d'un *jugo natural*.

- **La *chicha*** reste le rafraîchissement le plus commun. Préparée avec des fruits et de l'eau, elle est servie à toute heure, dans la rue ou à table. La *chicha* se décline dans toutes les saveurs dont certaines vous surprendront, telles que la *chicha de arroz con piña* (ananas et riz moulu), *de naranja con raspadura* (orange, sucrée avec le pain de sucre de canne, la *raspadura*), *de avena* (avoine)… Ne la confondez pas avec la *chicha fuerte* des Amérindiens, obtenue à base de maïs ou de fruits mais que l'on laisse fermenter pendant plusieurs jours, voire quelques semaines, afin d'en faire un alcool fort dédié aux fêtes traditionnelles. Georges Simenon, dans *Quartier Nègre,* en décrit bien ses effets…

- ***El batido con leche,*** ou milk-shake, peut aussi être préparé avec de l'eau, *con agua*. Souvent à la mûre (*zarzamora*) ou à la fraise (*fresa*) dans la province du Chiriquí.

- **Et si vous souhaitez une saveur plus légère, un verre d'*agua de pipa*** vous enchantera. La *pipa* est la noix de coco qui n'est pas encore mûre. Quand cette boisson est servie bien fraîche, avec une paille, à même la noix de coco. En y ajoutant du rhum ou du *seco*, on obtient le *coco loco*. Surtout à l'approche de Noël, on boit aussi des infusions froides à la fleur d'hibiscus (*flor de Jamaica* ou *Saril*) et au gingembre.

- **Le café** panaméen est délicieux. Le Geisha est le plus cher du monde mais il plait davantage aux consommateurs asiatiques car son goût se rapproche de celui du thé. La culture du café n'est pas encore très développée au Panama,

Le pixbae, un super fruit

Le *pixbae* ou *pifa* au Panama, *Bactris gasipaes* en latin et palmier-pêche, ou *pejibaye* en français, est une espèce de palmier qui mesure une vingtaine de mètres à l'âge adulte. Son tronc porte de longues épines et ses fruits sont consommés depuis des siècles par les populations amérindiennes d'Amérique centrale et du Sud. Ils sont cuits dans de l'eau salée, grillés, ou broyés en farine, selon les régions. Le *pixbae* est surnommé *el "fruto noble panameño"*, le fruit noble panaméen, car 92 % de sa coquille, de sa pulpe et de ses graines sont utilisables. Il a de grandes valeurs nutritives : riche en protéines, vitamines (A, B2, B3), en acide ascorbique (antioxydants), en calcium... Il aiderait à prévenir le cancer de la prostate et on lui prête des vertus aphrodisiaques ! D'où sa popularité sur les marchés et les étalages de l'*Avenida Central* par exemple. Le *pixbae* fait partie des ingrédients vedettes de la gastronomie panaméenne.

Des fruits et légumes de saison

Certaines destinations tropicales sont directement associées aux fruits colorés et juteux, que nous trouvons souvent chers et fades sur nos marchés. Et pourtant quel délice sur place ! Vous serez surpris de voir que les Panaméens ne boivent pas beaucoup de purs jus de fruits, préférant les *chichas* (mélangés avec beaucoup d'eau) ou les sodas... Dans les lieux touristiques toutefois, il est facile de trouver des vendeurs de jus de fruits, rassurez-vous ! Comme chez nous, il est important de vivre au rythme des saisons et de privilégier des produits locaux pour ne pas alourdir notre empreinte écologique. Le calendrier ci-après vous aidera à vous y retrouver :

- **Toute l'année** : ananas (les meilleurs du continent !), bananes, noix de coco, pastèques et papayes.
- **De décembre à avril** : goyaves… Jusqu'en mai : oranges, mandarines, narangilles (*naranjillas*). Les pamplemousses (*pomelo*), jusqu'au mois de juin.
- **Dès janvier** : corossols ou anones (*guanabana*).
- **De février à juin** : melons.
- **En avril** : fraises, fruits de la passion (*maracuya*), noix de cajou (*marañon*).
- **De mai à septembre** : mangues.
- **Dès septembre** : avocats.

Mais ne vous étonnez pas à l'époque de Noël si les pommes, raisins, litchis, ramboutans et tamarins (importés) envahissent les étals…

à part dans le Chiriqui. Il est habituellement servi à l'américaine, c'est-à-dire noyé dans l'eau, et très sucré !

Pour se rafraîchir…

Rien de tel qu'une glace (*helado*) ou encore un *duro*. Les *duros* sont des sortes de glaces artisanales confectionnées avec de l'eau ou du lait concentré sucré, le plus souvent vendues par les particuliers sur le pas de leur porte. Si vous voyez un écriteau « *se vende duros* » accroché à la porte d'une maison, frappez… et demandez quel est le parfum. Il varie selon la saison, et en général c'est bon, sucré et rafraîchissant, pour une somme modique. L'emballage est lui aussi artisanal, gobelet ou petit sachet en plastique.

- **El « raspao ».** Vous verrez sans doute ces vendeurs ambulants avec une carriole portant un énorme bloc de glace. Les *raspaderos* râpent la glace qu'ils mettent dans des gobelets en papier de forme conique, et à laquelle ils ajoutent des sirops de différentes saveurs (tamarin, fraise, grenadine, citron...), miel de canne à sucre et lait concentré... Une tradition bien panaméenne pour se rafraîchir et faire le plein d'énergie !

Pour s'enivrer…

Peuple festif, les Panaméens sont aussi des buveurs réputés.

- ***La cerveza.*** Avec deux brasseries industrielles, Cerveza Panamá et Cerveza Balboa, c'est la première boisson alcoolisée consommée dans le pays. Les amateurs reconnaissent les yeux fermés leurs favorites : Atlas, Balboa, Balboa Ice, 507, Panamá, ou Soberana. Légères, elles ne dépassent pas les 4 degrés. *Una cerveza bien fría por favor*, et là, vous êtes heureux ! De plus en plus de microbrasseries artisanales se sont montées ces dernières années au Panama. La Rana Dorada, Cervecería Central, ou Casa Bruja sont les plus connues, mais il y en a beaucoup d'autres. On les déguste à la pression, ce qui n'est pas le cas des bières industrielles panaméennes.
- ***El ron*** **(rhum).** Le pays est grand producteur de canne à sucre, dont on boit le jus naturel. Sur le bord de la route, quelques vendeurs ambulants installent encore leur trapiche, un moulin élaboré servant à extraire le liquide de la canne. Mais une fois fermenté, le jus est encore meilleur ! Le pays possède plusieurs marques de rhum local, dont le Ron Abuelo et Carta Vieja qui sponsorisent de nombreux événements et festivals. Le *seco* est une eau de vie à base de canne à sucre, très populaire et moins chère que le rhum. La marque reine est Seco Herrerano. Dans les campagnes, le seco se boit avec du lait (*seco con leche,* on dit même parfois *seco con vaca*), dans les discothèques, on le préfère avec du Coca.
- ***El vino.*** On ne produit pas de vin au Panama mais vous trouverez votre bonheur du côté des importations chiliennes et argentines principalement.

HABITUDES ALIMENTAIRES

El desayuno

Le petit-déjeuner est généralement pris très tôt, surtout à la campagne. Il constitue un véritable repas salé, souvent une viande en sauce accompagnée de tortillas ou de *hojaldres* (sorte de galette frite à la texture mi-crêpe mi-beignet). Il peut aussi se composer d'œufs frits (*huevos fritos*), brouillés (*revueltos*) ou d'une omelette (*torta*).

Si vous rêvez de saveurs plus occidentales, sachez que les *tostadas a la francesa* sont nos pains perdus, les *tostadas de pan con mantequilla* sont des tartines de pain beurrées, et les pancakes… vous connaissez ! Le petit-déjeuner servi dans les hôtels est souvent frugal et ne vous dispensera pas d'un déjeuner...

Quant au café, si vous le souhaitez avec du lait (*café con leche*), soyez averti qu'il s'agit le plus souvent d'un nuage de lait concentré. Il est fréquemment servi à la mode américaine, avec beaucoup d'eau (*americano*). Pour le boire serré, demandez un *expreso* et, pour une « noisette », tentez le *café pintado* !

El almuerzo

Habituellement, le déjeuner se compose de riz, de haricots ou de lentilles, et de viande ou poisson. Une petite salade russe (pommes de terre et œufs avec mayonnaise), de chou, ou une banane plantain viennent parfois garnir cette assiette déjà copieuse. Le dessert n'est pas une tradition. Vous pouvez généralement déjeuner jusqu'en milieu d'après-midi.

La cena

Pris tôt, le dîner est assez semblable au déjeuner. Méfiez-vous, dans certains villages, impossible de trouver quelque chose à se mettre sous la dent après 19h ! Certains Panaméens ont l'habitude de manger de la viande ou du poulet deux ou trois fois par jour.

Sur le pouce

C'est sûrement ce que préfèrent les Panaméens ! Car s'ils ne se refusent pas un plat copieux, ils ne résistent pas non plus devant les étals de fritures. Nombreux dans l'« intérieur », les provinces centrales et la péninsule d'Azuero, souvent en bordure de route, ces étals se multiplient à l'occasion des fêtes de village. Le choix y est vaste pour qui aime la viande frite et les beignets à base de manioc ou de maïs.

- ***Carimañola*** **:** beignet de forme ronde fourré de purée de manioc et de viande hachée.
- ***Torreja*** **ou** ***torrejita*** **:** boulettes cuisinées à partir de maïs préalablement moulu. Dégustez-les surtout à l'époque de la récolte du maïs, quand elles ont un petit goût sucré !
- ***Hojaldre*** **:** très communes pour le petit-déjeuner, ce sont de grandes crêpes épaisses à base de farine de maïs, frites dans l'huile.
- ***Chicharrón*** **:** peau de porc séchée et frite dans un bain d'huile. Riche en calories.
- ***Tasajo :*** un morceau de viande de bœuf très cuit.

© NICOLAS LHUILLIER



Les bananes plantains du Darién.

- ***Empanadas*** **:** chaussons à la viande, au poisson ou au fromage. Parfois sucrés, à la confiture de goyave ou à la banane.
- ***Patanitos*** : on en trouve dans tous les *chinos,* de longues chips de bananes plantains salées. Il y a aussi la version à base de yuca.

Au restaurant

On distingue le *comedor*, petit kiosque vendant un plat unique, *la fonda*, restaurant familial sans prétention avec quelques plats au menu, *la cafeteria*, où l'on demande directement ce qu'on veut avec son plateau, formule très appréciée des citadins, ou *el restaurante,* plus ou moins sophistiqué avec un service (plus ou moins) dans les règles. Si vous voulez une assiette généreusement garnie, un critère de sélection important par ici, lorgnez plutôt du côté de la restauration locale. Vous serez sans doute impressionné par ces montagnes de victuailles qui peuvent tenir dans un seul et même plat ! En comparaison, les restaurants de cuisine internationale offrent de bien petites portions aux touristes affamés !

Les menus proposés à midi débutent à 3,50 US$ dans les *fondas*. Ils prennent le nom de *comida corriente*, par opposition aux plats à la carte (*orden, ordenes*). Dans les bureaux, il est courant de commander son repas (*comida*) à l'extérieur et de le manger sur son lieu de travail. Il est alors servi dans une boîte en polystyrène, comportant trois compartiments, un pour le riz, un pour la viande et un pour la banane cuite. Dans les restaurants de catégorie légèrement supérieure, ce même menu, *menú ejecutivo* (en français « menu pour cadre »), est un peu plus raffiné et accompagné d'une *chicha*, ou d'un soda.

Les chaînes de restauration rapide internationales sont bien implantées au Panamá. Les tarifs y sont généralement plus élevés qu'ailleurs mais elles connaissent un succès phénoménal. Il y a aussi des chaînes locales spécialisées, telles que Pío Pío (du poulet sous toutes ses formes) ou La Ranchera, dont les hamburgers font une concurrence digne de ce nom à Ronald.

Les bonnes tables

La plupart de ces bonnes tables ont en général un menu aux saveurs internationales. Un doux mélange entre influences panaméennes et subtilités étrangères. Le choix des entrées est plus développé, et aux *ceviches*, soupes, salades, se mêlent les *boquitas*, sortes de tapas améliorées.

Autres cuisines

Dans le paysage de ces cuisines « autres », les plus nombreux sont les restaurants chinois, une formule souvent économique aux plats aussi bien panaméens (*sancocho*) qu'asiatiques (*chow mein*, nouilles sautées)… Une règle que suit la majorité des restaurants étrangers pour ne pas manquer de satisfaire les Panaméens très attachés à leurs plats traditionnels. Ce sera surtout dans la capitale que vous pourrez goûter à d'autres cuisines du monde : latines, européennes, orientales… Quant aux restaurants végétariens, ils commencent à fleurir avec l'essor du tourisme et les problèmes de cholestérol d'une grande partie de la population habituée à manger gras et frit, et à boire des sodas depuis leur plus jeune âge...

RECETTES

Ceviche

Le *ceviche* panaméen (légèrement différent du célèbre *ceviche* péruvien) est l'un des rares plats relevés du pays ! Il ne nécessite pas beaucoup d'ingrédients : un oignon, de l'ail, un piment rouge, des citrons, de la coriandre, une pincée de sel et du poisson ou des crevettes, selon vos préférences. Pelez oignon et ail. Hachez l'ail et coupez finement l'oignon. Coupez le piment en petits morceaux. Pressez le jus des citrons. Dans un saladier, déposez le poisson cru coupé en dés (ou des crevettes décortiquées coupées en deux dans le sens de la longueur). Versez-y tous les ingrédients mentionnés ci-dessus. Laissez mariner au moins trois-quatre d'heure, c'est l'acidité du citron qui cuit le poisson et lui donne un aspect très blanc. Dégustez-le frais avec des petites galettes salées et une bière glacée.

Sancocho

Les amateurs de soupe apprécieront cette recette aux multiples interprétations possibles. Servi habituellement avec une assiette de riz que l'on aime mélanger avec le liquide chaud, le *sancocho* est un plat nutritif et économique. C'est aussi le plat national ! Sa préparation est longue et exige de nombreux ingrédients. Certains y mettent du poulet, d'autres de la viande de bœuf. Au consommé parfumé d'un oignon, d'un poivron vert, d'une gousse d'ail et d'un peu de coriandre longue (*culantro*), on ajoute un morceau d'épi de maïs et parfois du manioc.

JEUX, LOISIRS ET SPORTS

Les Panaméens sont de fervents amateurs d'athlétisme, de boxe, de football et surtout de baseball. Le voyageur viendra, lui, profiter des innombrables activités nature à pratiquer en mer, en forêt ou en montagne : randonnée, birdwatching, *pêche, plongée, rafting, surf...*

DISCIPLINES NATIONALES

Athlétisme

Depuis que le Panamá compte des athlètes de renommée internationale tels Irving Saladino (champion du monde et champion olympique en saut en longueur) ou Bayano Kamani (400 m haies), il semble que le pays se soit pris d'affection pour l'athlétisme et que la relève soit assurée avec Alonso Edward (100 et 200 m).

Boxe

Le 18 juin 1929, « Panamá » Al Brown devient le premier champion du monde latino-américain de l'histoire de la boxe. Mais c'est surtout Roberto Durán, alias Mano de Piedra (Main de Pierre), champion du monde de boxe dans quatre catégories, qui a véritablement porté la boxe panaméenne sous les projecteurs à partir de 1972 : un impressionnant palmarès de 105 victoires dont 69 par K.O. (« *nocauts* », comme disent les Panaméens). Cette légende vivante a suscité de nombreuses vocations parmi les jeunes du pays. Si personne n'a pour le moment réussi à l'égaler, les boxeurs panaméens continuent à bien se défendre sur les rings, en s'imposant dans diverses catégories. Aujourd'hui, les supporters continuent d'aduler Luis « El Nica » Concepción, Alberto « Metralleta » Mosquera, ou Roberto « La Araña » Vásquez... Chez les filles, Chantall « La Fiera » Martínez a été la première championne du monde de boxe féminine panaméenne en catégorie Super coq, en 2011.

Football

Le Panama n'a jamais vraiment été un pays de foot mais la première qualification de l'histoire à la Coupe du monde, en 2018, a réveillé les vocations ! Le but de Roman Torres qui a permis cette qualification à la toute fin des éliminatoires a fait vibrer les foules et il est devenu une véritable star dans son pays. Quand au seul but panaméen lors d'une phase finale de de la Coupe du Monde, inscrit par Felipe Baloy (alors que le Panama était mené 6-0 par l'Angleterre), il déclencha un véritable tremblement de terre de joie ! A leur retour les joueurs de l'équipe nationale ont été accueillis comme de véritable héros ! D'autres joueurs ont marqué

© NICOLAS LHULLIER



Surfeur d'Isla Carenero.

les années 1980 et 1990, comme Rommel Fernández Gutiérrez (1966-1993), qui joua avec les clubs de Tenerife, Valence et Albacete et qui marqua 32 buts sur 103 matchs en première division espagnole. Le meilleur attaquant panaméen de tous les temps se tua en pleine gloire, à 27 ans, dans un accident de la route à Albacete. La fédération panaméenne de football donnera son nom au stade national, en son honneur. Un autre joueur s'était distingué il y a quelques années, un certain « Panagol » Julio Cesár Dely Valdes, qui a joué durant deux saisons au PSG (1995-1997). De 2010 à 2013, il fut sélectionneur du Panama avec son frère jumeau Jorge Dely Valdés, également ancien joueur professionnel, avant de laisser la place au Colombien « Bolillo » Hernán Darío Gómez qui mena « *La Sele* » jusqu'à son premier Mondial.

Basket et football américain

Il n'y a pas que le ballon rond dans la vie. Même si le *soccer* comporte de nombreux adeptes, il ne faut pas oublier le football américain, dont les équipes fleurissent ! On en dénombre une quinzaine dans le pays. Le basket est également très populaire, notamment à Colón et Panama, mais aussi sur les petites îles de San Blas, chez les Guna pas forcément aidés par leur taille !

Baseball

Quant au baseball (*béisbol*), c'est Le « sport national » ! Pratiqué depuis les années 1870, il est bien plus populaire que le football, surtout



© NICOLAS LHUILLIER

Dans la canopée de Bastimentos.

en province. La ligue panaméenne compte une douzaine d'équipes, dont Chiriquí, Colón, Bocas del Toro et Panama Metro, les derniers vainqueurs du championnat national. De nombreux joueurs panaméens ont été recrutés par des équipes étasuniennes et certains sont devenus de véritables stars, comme Mariano Rivera, considéré comme « le meilleur lanceur de tous les temps » et qui a finalement pris sa retraite en 2013 après 19 saisons avec les New-York Yankees.

ACTIVITÉS À FAIRE SUR PLACE

Observation des oiseaux

Plus de 976 espèces d'oiseaux ont été recensées dans le pays, soit plus que dans toute l'Amérique du Nord ! Plusieurs secteurs de grande richesse ornithologique sont internationalement reconnus : l'Achiote Road sur le versant atlantique, la Ciénaga de las Macanas (Azuero), les environs du volcan Baru (Chiriqui), la baie de Panamá, le parc Metropolitano, ou encore le parc Soberanía et son fameux Camino del Oleoducto (Pipeline Road), qui attire les *birders* du monde entier. Et la liste est encore longue, notamment dans des endroits plus difficiles d'accès : Cerro Hoya (Veraguas), Cerro Pirre (Darién), Cerro Colorado (Comarga Ngäbe Buglé)...

Les ornithologues seront intéressés par les publications de l'ONG Panamá Audubon, en charge de l'observation des oiseaux et de la conservation de leur habitat. Sont disponibles en anglais ou espagnol : *Where to Find Birds in Panama* (2006), *A Guide to the Birds of Panamá* par Robert Ridgely et John Gwynne (Princeton University Press, 1992), *A Guide to the Common Birds of Panamá City* (2004) par Jorge Ventocilla, illustrations Dana Gardner. A la portée de tous, ce dernier propose une découverte des oiseaux de la capitale et de ses alentours proches. Sur le site Internet – www.audubonpanama.org – vous aurez également une belle présentation des oiseaux présents dans le pays. L'association organise des sorties qui s'adressent aussi bien aux néophytes qu'aux observateurs expérimentés. A l'occasion du « Global Big Day » (concours international d'observation du maximum d'espèces d'oiseaux en un jour) qui a eu lieu le 5 mai 2018, le Panama a dominé les autres pays centro-américains et est arrivé 6e au niveau mondial, avec 750 espèces observées, dont 8 des 11 espèces endémiques recensées dans le pays.



Plongée à Bocas del Toro.
© VILAINECREVETTE – FOTOLIA

Randonnée

Sur les flancs du volcan Barú, dans la forêt vierge, sur le sable chaud des plages, vous trouverez une multitude d'excursions possibles, dont quelques-unes indiquées dans ce guide. Pour en savoir plus sur les sentiers du Panama, rendez-vous sur le site : www.caminandopanama.org

Pêche

« Panamá » signifie en langue indigène « abondance de poissons ». La position de l'Isthme panaméen ainsi que ses nombreux fleuves qui se jettent dans les deux océans font du Panamá une référence en matière de pêche traditionnelle, à la mouche ou sportive. Pour la pêche sportive c'est surtout le Pacifique qui attire les spécialistes, du Golfe de Chiriqui jusqu'au Darién. La pratique du *catch and release* (ou *no-kill*) consiste à relâcher systématiquement ses prises dans le milieu naturel où elles vivent. La carpe cubera de 15 kg, ça n'est que pour la photo, on la rejette ensuite à la mer. Les inconditionnels caresseront l'idée de prendre mérous, thons jaunes ou à dents de chien, marlins noirs ou bleus, poissons coqs, coryphènes, carangues et même quelques tarpons du côté Pacifique ! Cette espèce, qui évolue normalement dans les eaux des Caraïbes, a profité du canal pour passer de l'autre côté. La pêche, plus développée du côté Pacifique, est possible toute l'année, mais elle est plus agréable en saison sèche (de décembre à avril). Il faut également faire son choix en fonction du poisson qui vous motive ; préférez octobre et novembre pour les carpes rouges…

Plongée

Le pays étant encore peu connu, ses sites de plongée sous-marine ne sont pas encore envahis, à vous d'en profiter ! L'île de Coiba, dont le principal atout est sa grande biodiversité, est un site encore préservé mais qui attire un nombre croissant de pêcheurs et plongeurs, on y voit de sacrés monstres ! Des sorties sont organisées également vers Isla Iguana, dans le Golfe du Chiriqui, ou dans l'archipel de Las Perlas. Sur la côte Atlantique, les meilleurs sites se trouvent entre Portobelo et San Blas, ou à Bocas del Toro. La plongée avec masque et tuba (*snorkel* ou *snorkeling*) est aussi très populaire. Les bons spots sont très accessibles.

Rafting, canoë, kayak

350 rivières se jettent dans le Pacifique, 150 dans l'Atlantique, le potentiel du Panamá pour les passionnés de kayak et de rafting est immense : ríos Chagres, Chiriquí Grande, Mamoní ou Chiriquí Viejo… La grande variété des cours d'eau classés de I à IV fera le bonheur des initiés mais aussi des débutants.

Surf, kite

Un défi que l'homme lance à la mer ! Des vagues parfaites, des spots puissants, des murs de 4 à 6 m, de l'eau chaude, la possibilité de surfer le même jour dans deux océans… tout est possible au Panamá quand il y a du *swell*. Les destinations surf sont nombreuses, côté Atlantique et côté Pacifique. Parmi les plus réputées, la péninsule d'Azuero (Playa Venao, Playa Guanico, Cambutal, Mariato, Playa Morrillo), les plages de Panamá (Malibú, Playa Teta, San Carlos, Rio Mar), de Bocas del Toro, d'Isla Grande, et bien sûr l'incontournable Santa Catalina ! Le Panamá offre aussi quelques spots pour la planche à voile et surtout pour le kitesurf, comme à Punta Chame, non loin de la capitale ! Pour avoir un aperçu de ce qui vous attend : www.surfeapanama.com



© LAURENT BOSCHERO

Santa Catalina – Surf à la Punta !

PANAMÁ AL BROWN, L'ÉTOILE DES RINGS ET DES CABARETS

Certains le considèrent comme le premier Panaméen universel, le premier Panaméen à porter bien haut le nom de son pays à travers le monde ! Né en 1902 à Colón, Alfonso Teofilo, de son vrai nom, a durci ses poings dans les ruelles mal famées de cette ville caribéenne. Il a treize ans à la mort de son père, un ancien esclave parti des Etats-Unis pour devenir manœuvre dans l'aventure française du canal. L'adolescent chef de famille se lance dans les combats pour quelques balboas dans les *cantinas* des quartiers chauds, pour nourrir sa famille. Avec son physique de fil de fer, 1,75 m pour un peu plus de 52 kg, ce poids coq est doté d'une droite redoutable. « Kid Teofilo », comme on l'appelle alors, empoche le titre de champion du Panamá en 1922. Mais le jeune homme ne compte pas en rester là.

A 20 ans, Alfonso rêve d'aventures et s'embarque sans un sou, comme aide-cuisinier sur un cargo, pour rejoindre New York. Clandestin, le latino noir survit à Spanish Harlem. Il y rencontre un manager véreux qui l'exploite comme peut le faire un manager blanc d'un boxeur noir dans les années 1920. « Kid Teofilo » devient « Panamá Al Brown » et enchaîne les combats à travers les Etats-Unis, mettant K.O. presque tous ses adversaires en moins d'une minute. Mais la fédération américaine lui refuse de combattre pour le titre mondial, pourtant largement à sa portée. A l'époque, il n'est pas souhaitable qu'un Noir devienne champion du monde. Al Brown prend alors un ferry pour la France en 1926. Le Panaméen s'installe à « Paname » puis enchaîne les combats dans toute l'Europe, en Afrique du Nord et au Canada.

Le globe-trotter de la boxe est aussi doté d'une personnalité des plus fantasques. Le public le déteste et le hue (il exécute ses adversaires trop vite !), mais le milieu artistique l'adore et l'invite dans les plus grands cabarets de Paris. Polyglotte, alliant élégance et sens de l'humour, il simule des entraînements sur les rythmes de jazz, joue de la batterie et du saxo, ou danse avec Joséphine Baker ! Coco Chanel est sa grande amie et Maurice Chevalier mime des combats contre lui, tandis que Jean Cocteau, amoureux, l'invite pour des nuits d'opium et de champagne… Cocteau écrit de lui : *« Je m'étais attaché à ce boxeur parce qu'il me représentait une sorte de poète, de mime, de sorcier qui transportait entre les cordes la réussite parfaite d'une des énigmes humaines : le prestige de la présence »* .

Le poète du ring oublie de s'entraîner mais continue de mettre au tapis ses adversaires dès les premières reprises. Panamá Al Brown gagne le titre de Champion du monde des coqs le 18 juin 1929 (le premier Latino-américain à obtenir le titre). Il le conserve six ans, six années durant lesquelles son manager engrange beaucoup d'argent, faisant combattre à une cadence dangereuse le trentenaire déjà bien usé par la vie. Al Brown est en effet affaibli par la syphilis et la tuberculose et ne peut presque plus utiliser sa fameuse main droite, maintes fois fracturée.

Le champion du monde endetté par une vie pleine d'insouciance et par sa passion pour les courses de chevaux n'a pas le choix : il doit combattre, quitte à y laisser sa peau. Alors qu'il s'apprête à fuir la boxe et les dettes, on lui propose un dernier combat (le 13e en championnat du monde), celui de trop ! Empoisonné par son soigneur, Panamá Al Brown perd son titre le 1er juin 1935 à Valencia, en Espagne.

Le boxeur déchu vivote alors de spectacles dans les cirques. Cocteau l'encourage à remonter sur le ring et à reprendre son titre, pour l'honneur. Après une cure de désintoxication et de longues séances d'entraînement, le succès est au rendez-vous… mais, à bientôt 40 ans, le champion décide de rentrer dans son pays natal pour terminer sa carrière. Il n'est cependant pas accueilli avec faste par ses compatriotes, comme cela avait été le cas en 1929, au moment du sacre de l'enfant du pays, le « Kid » de Colón. Après quelques victoires, il prend sa retraite définitive en 1942 et repart vivre aux Etats-Unis. Mais la drogue le rattrape et l'ancien champion n'est plus que l'ombre de lui-même. Pour vivre, il remet les gants, mais cette fois comme « *sparing partner* » payé un dollar la reprise…

Né dans la misère à Colón, Alfonso Teofilo terminera pauvre et oublié à New York. Celui qui n'est jamais tombé K.O. en 171 combats s'effondre à Harlem le 11 avril 1951, vaincu par la tuberculose.

- **A lire, *Panama Al Brown, l'énigme de la force*,** bande dessinée du scénariste Jacques Goldstein et du dessinateur Alex W. Inker, édition Sarbacane, 2017. La chaîne Arte a diffusé à partir de septembre 2018, un roman graphique interactif, adapté de la BD, accompagné d'une superbe bande son (panamaalbrown.com).
- **Biographies** traduites en français, *Panama Al Brown 1902-1951,* de Eduardo Arroyo, Grasset 1998, et *Swing* de Stefano Jacomuzzi, Climats 1990.
- **A voir, *Panamá Al Brown : Cuando el puño se abre,*** documentaire du réalisateur panaméen Carlos Aguilar Navarro.

ENFANTS DU PAYS

Oswaldo De León Kantule

Né en 1964 à Ustupu, dans l'archipel de San Blas, cet artiste occupe une place particulière dans la peinture panaméenne. Surnommé « Achu », il privilégie les thèmes relatifs à ses racines gunas, mêlant tradition, cosmologie, histoire et spiritualité. Il a participé à de nombreuses expositions individuelles et collectives sur le continent américain et en Europe.

Julio Dely Valdés

Alors que ses camarades de Colón préféraient le base-ball, Julio Dely Valdés était déjà un adepte du ballon rond. Il commence sa carrière en première division panaméenne sous les couleurs de l'Atlético Colón. Quatre saisons plus tard, il émigre dans le sud du continent au Nacional Montevideo qui l'accueille durant 4 ans, et pour qui il marquera 128 buts grâce à sa rapidité et à son jeu de tête impressionnant ! Il cumule les titres de champion et de meilleur buteur d'Uruguay entre 1990 et 1992. Un an plus tard, « Panagol » rejoint les clubs européens, dont le PSG en 1995 avec qui il remporte le championnat et la Coupe des coupes. Sa fabuleuse ascension se poursuit au sein de l'équipe de Málaga. Il devient le meilleur buteur de l'histoire du club. Au terme de la saison 2002-2003, il décide de retrouver le club uruguayen qui l'a révélé, où joue également son frère jumeau, Jorge. Dely Valdés raccrocha officiellement les crampons, à 36 ans, à l'issue du match hommage qui lui a été rendu à Panamá, au stade Rommel Fernández, le 30 mai 2004. Après avoir été entraîneur au Malaga FC, il devient sélectionneur de l'équipe nationale panaméenne de 2010 à 2013, mais ne parviendra pas (de très peu) à emmener son équipe jusqu'au Mondial 2014.

Roberto Durán

Cette légende de la boxe, née en 1951, dans un quartier pauvre de la capitale, El Chorillo, dispute son premier match professionnel en 1968. Cinq ans plus tard, il remporte son premier titre mondial, coup d'envoi de son ascension. Les fanatiques se souviendront des matchs disputés contre l'Américain Sugar Ray Leonard, autre légende de l'époque. Durant sa longue carrière, Roberto Durán sera tour à tour Champion du monde des légers entre 1972 et 1979, des welters en 1980, des super-welters en 1983-1984 et des moyens WBC en 1989. En 2002, suite à un accident de voiture, il fait officiellement ses adieux à la boxe… à 51 ans ! « Mano de Piedra » (« main de pierre ») occupe toujours une place privilégiée dans le cœur des Panaméens. Un film sur sa vie sorti en 2016 que nous vous recommandons : *Hands Of Stone*, avec Édgar Ramírez, Robert De Niro et Rubén Blades.

Sandra Eleta

Née à Panamá en 1942, est considérée comme la plus célèbre photographe panaméenne. Issue d'une grande famille, elle étudia les beaux-arts à New-York au début des années 1960, où elle se spécialise dans la photographie et le cinéma. Après avoir enseigné cet art à l'université du Costa Rica entre 1972 et 1973, elle décide de revenir à Panama et de devenir photographe indépendante. Elle travaille pour plusieurs revues latino-américaines, et réalise de nombreux reportages sur la communauté afro de la côte Caraïbe. Son œuvre la plus remarquée est un essai photographique et anthropologique sur les habitants de Portobelo, réalisé entre 1977 et 1981. Sandra réalisa aussi des courts-métrages, notamment *Serenata en B* (1985) basé sur les photos de la décoration des bus panaméens. Ses photos ont fait le tour du monde et font partie de la collection permanente du musée d'Art contemporain de Panama City. La maison de Sandra à Portobelo a été transformée en atelier dédié à l'art congo offert aux habitants de Portobelo. La maison a été convertie également en un bel hôtel (La Morada de la Bruja, Casa de Arte). Pour voir quelques photos remarquables de Sandra Eleta : www.sandraeleta.com

Erika Ender

Son nom n'est pas aussi célèbre que ceux de Luis Fonsi et Daddy Yankee, compositeurs et interpretes du tube *Despacito* qui a enflammé la planète en 2017 (la chanson la plus visionnée au monde sur youtube !), mais cette artiste panaméenne n'est autre que la principale auteure du morceau. Née à Panama City en 1974, d'une mère brésilienne et d'un père panameño-américain, Erika chante et compose en espagnol, anglais et portugais depuis plus de vint ans. Plusieurs de ses créations, pour Chayanne, Gilberto Santa Rosa, ou Víctor Manuelle, entre autres, ont été nominées aux Grammy awards. Son talent est désormais reconnu dans l'industrie musicale et elle fait partie des plus grandes compositrices actuelles en Amérique latine.

Sonia « Pucha » García

Dans les vagues, ou sur les couvertures des magazines de surf et de ses célèbres calendriers, la belle « Pucha » ne passe pas inaperçue. La surfeuse la plus titrée du pays, pas moins de 10 titres de championne nationale, s'est fait connaître il y a une vingtaine d'années, en participant aux compétitions masculines (il n'y avait pas encore de championnats féminins au Panama). Les sponsors n'ont pas hésité à miser sur cette surfeuse au corps divinement sculpté. Elle a ainsi pu financer ses participations à de nombreuses compétitions internationales. En 2012, à 38 ans, elle impressionne tout le monde et obtient la 3e place au Mondial Master du Nicaragua. La « Diva du surf » est aujourd'hui une véritable icône de ce sport en Amérique latine. www.puchaspanama.com

Laffit Pincay Junior

Né en 1946 d'un père déjà très célèbre dans le monde hippique, Laffit Pincay Junior est aujourd'hui considéré comme l'un des plus grands jockeys de l'histoire. Trop petit pour être joueur de baseball, certains l'ont cru trop grand pour être cavalier. Et pourtant… 9 530 victoires lui sont attribuées de 1964 à 2003 ! Un score mythique pour lequel « El Corsario » s'est battu nuit et jour : on raconte qu'il a dû s'astreindre tout au long de sa carrière à suivre un régime alimentaire draconien de 700 calories par jour, pour maintenir son poids autour des 50 kilos requis. Réputé pour sa ténacité et son courage, ce n'est que contraint et forcé qu'il a quitté le monde professionnel de l'équitation, suite à une mauvaise blessure.

Rosa Iveth Montezuma

Elle a été choisie par son pays pour le représenter au concours de Miss Univers 2018. C'est la première femme d'origine indigène à remporter le concours national de beauté pour devenir la «Señorita Panamá». Les mentalités évoluent et c'est tout le peuple panaméen qui sera derrière cette jeune femme de 25 ans fière de ses origines Ngäbe. La belle Rosa est une femme engagée, qui défend régulièrement les droits des peuples indigènes de son continent, et en particulier ceux des femmes.

Mariano Rivera

Numéro 42 au sein de l'équipe Yankees de New York en Major League durant 19 saisons (de 1995 à 2013), ce joueur de baseball, né à Panamá en 1969, reste l'une des figures sportives emblématiques du Panamá. Originaire de Puerto Caimito, un petit village proche de Ciudad de Panama, Mariano Rivera est issu d'une famille modeste de pêcheurs. Repéré par un technicien des Yankees, il s'envole à 21 ans pour New-York. Le début du rêve américain. Sacré meilleur joueur du championnat de la Ligue américaine en 2003, Mariano Rivera a poursuivi sa carrière avec les Yankees jusqu'à sa retraite en 2013, à 43 ans. Cette légende vivante du baseball, surnommée « le meilleur lanceur de tous les temps », est resté très humble face au succès et a conservé des liens très forts avec sa famille et son pays natal.

Irving Saladino

Né à Colón en 1983, c'est le premier athlète du Panama et d'Amérique centrale à gagner une médaille d'or aux Jeux olympiques. C'était à Pékin en 2008, avec un saut en longueur à 8,34 m, alors qu'il était déjà champion du monde depuis 2007. Il ne brillera pas aux J.O. de Londres en 2012, puis, enchaînant les blessures, il décide de mettre un terme à sa carrière en 2014. Son record personnel est un saut à 8,73 m, en 2008, le 8e plus long de l'histoire.

Samy et Sandra Sandoval

Frère et sœur, passionnés par la musique depuis leur plus jeune âge, leur réussite est un véritable phénomène au Panamá ! Natifs de Herrera, ils firent leurs premiers pas dans les provinces de l'intérieur du pays. Ils sont aujourd'hui aussi bien à l'affiche des fêtes de village que des concerts de la capitale. Le physique de Sandra, ses tenues et ses chorégraphies, associés au charisme de Sammy, ne sont pas étrangers à leur commun succès. Plus de trente ans de carrière et une vingtaine d'albums. Leur musique inspirée du *típico*, aux influences nombreuses, est joyeuse et rythmée, et les paroles sont parfois peu tendres envers les hommes, comme sur *Hasta que el cuerpo aguante*...



LEXIQUE

Les hispanophones s'habitueront bien vite aux quelques spécificités de la langue panaméenne, mais peut-être pas à l'accent de certaines régions reculées du pays ! Vous remarquerez très vite que la langue anglaise a influencé de nombreuses expressions. Le lexique ci-après est plutôt du registre familier…

Panameñismos ou jerga panameña (jargon panaméen)

- ***Frén, Compa*** : pote.
- ***Blod*** : ami très proche, frère de sang (vient de l'anglais « blood »)
- ***¿ Toó tá chilling o qué ?*** Ça roule ou quoi ?
- ***Priti*** : joli ou cool, de l'anglais *pretty.*
- ***El man, la man*** **:** le mec, la meuf.
- ***Toy limpio*** : je suis fauché.
- ***Joven*** : « jeune » en espagnol, mais on l'utilise pour interpeller communément un homme ou une femme sans distinction d'âge.
- ***Gracias mi amor / mi corazón / mi cielo*** : merci mon amour / mon cœur /mon ciel ! Expression courante, mais sans sous-entendus.
- ***¿ Qué xopa ?*** Ça gaze ? Prononcer « que sopa », verlan de *¿ qué pasó ?*
- ***Guapin, Wapin*** : salut ça va ? vient de « *what's happening ?* »
- ***Qué lo qué es, queloqué ?*** Quoi de neuf ?
- ***Chévere / bien cool :*** super.
- ***Pega duro*** : ça marche fort.
- ***Chino*** : épicerie
- ***Chen chen*** : argent
- ***Palos*** : dollars.
- ***Peso*** : pièce de 50 cents. Vient de l'époque de la séparation du Panama de la Colombie, quand le peso colombien valait 50 cents de dollar.
- ***Cuara*** : pièce de 25 centimes (que certains se glissent dans l'oreille), vient de « quarter ».
- ***Dain*** : pièce de 10 centimes, vient de « dime » en anglais.
- ***Real :*** pièce de 5 centimes, se prononce « rial ».
- ***Buco*** : beaucoup, dérivé du français.
- ***Maleante*** : voyou, délinquant.
- ***Mopri*** **:** cousin (verlan de *primo*).
- ***Nevera*** : bus longue distance dont la température est celle d'un frigo à cause de l'air conditionné.
- ***Guial :*** une fille, vient de l'anglais « girl ».
- ***Rakataca*** **ou** ***Praka praka*** : racaille. Vient du bruit de la mitraillette « rakatakatakatakataka ».
- ***Ahuevado*** : crétin, couillon (se prononce « *Ahueva'o* »).
- ***Focóp*** : pourri, foutu. Vient de l'anglais « fucked up ».
- ***Rumba / Arranque / Parranda*** : la bringue
- ***Parkin'*** : fête ou réunion entre amis
- ***A gazopin :*** à toute vitesse.
- ***'Tella*** : bouteille, vient de « botella »
- ***Guarometro*** : alcootest.
- ***Okey, dale, ofi*** : ok.
- ***Chuchaa / chuleta ! Chuzo !*** : punaise !
- ***Áyala vida / máquina / porquería*** : mélange de surprise et mauvaise humeur. Se prononce « áshala ».
- ***La vaina*** : le truc, le machin.
- ***La buya*** : le bazar.
- ***Oyé mami / papi*** **:** pour appeler une fille / homme.
- ***El bam bam*** : le derrière (popotin)
- ***Yeyé, Yeyecito, rabiblanco, Chuain*** : fils à papa, personne de classe aisée et qui aime le montrer.



© LAURENT BOSCHERO

Pause déjeuner à la maison, Narganá.

Et en guna, emberá et wounaan ?

Français	Guna	Emberá	Wounaan
Bonjour	*nuégambi*	*bihabuha*	*hakpaïsi*
Au revoir	*deguimaló*	*abanúdiapeda*	*húaïm*
Oui	*eye*	*maé*	*tchatcha*
Non	*suly*	*aha*	*tchatchabam*
Merci	*nuhét*	*bihabuha*	*húaïm*
Homme blanc	*sippu*	*embera torsa*	*bokhóm*
Homme latin	*waga*	*campuniá*	*négor*
Père	*bába*	*céza*	*munhaï*
Mère	*nána*	*pápa*	*munhat*
Maison	*nega*	*dé*	*dii*
Hamac	*katchi*	*jirabá*	*Hamáa*
Pirogue	*hulú*	*hambá*	*háp*
Manger	*mascunner*	*nécodé*	*tashcom*
Riz	*orós*	*arroz*	*arroz*
Poulet	*canmir*	*terré*	*athar*
Poisson	*uá*	*betá*	*awar*
Boire	*gobé*	*baytotora*	*dobá*
Comprendre	*itogé*	*yakabasia*	*umbá*
Jour	*ivgin*	*eváu una*	*astáu*
Nuit	*mutic*	*diamassi*	*edar*
Lune	*niï*	*edeko*	*ed-daho*
Soleil	*dada*	*besea*	*edbttu*
Étoile	*niscua*	*lucero*	*kukuy*
Mer	*denmhaár*	*pusá*	*dokier*

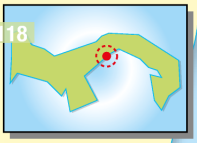
Lexique gracieusement fourni par Michel Puech.

PROVINCE DE PANAMÁ



Avenida Central, vendeur de fruits.

© NICOLAS LHUILLIER



vers Ecluses de Miraflores

COROZAL

Gare de Corozal

ALTOS DE DIABLO

CANAL DE PANAMÁ

Avenida Gallard

Calle Walker

ALBROOK

Campo de Juego

Calle Math

Museo Antropológico

RODMAN

Calle Diablo

Aéroport Marcos A. Gelabert

Terminal de bus Albrook

Port de Balboa

Albrook Mall

Calle Curundu

CURUNDÚ

Juan Arosemena

Estadio

Av. Luis Clement

BALBOA

Puente de las Americas

Calle La Boca

Avenida Amulfoa Madrid

ANCÓN

Calle Gorgas

Av. Nacional

CALIDONIA

Avenida Central

Avenida Peru

Museo de arte contemporeano

Mi Pueblito

Avenida Los Martires

Plaza 5 de Mayo

CALIDONIA

J. Arosemeda

37 Este

Av. Mexico

Balboa Yacht Club

27 Oeste

Cementerio Amador

Avenida Balboa

Cinta Costera

Monument Balboa

Avenida Amador

CHORRILLO

Av. de las Poetas

17 Oeste

16 Oeste

Avenida A

Av. B

Parc Cinta Costera

AMADOR

SANTA ANA

BAIE DE PANAMÁ

CENTRE HISTORIQUE CASCO VIEJO

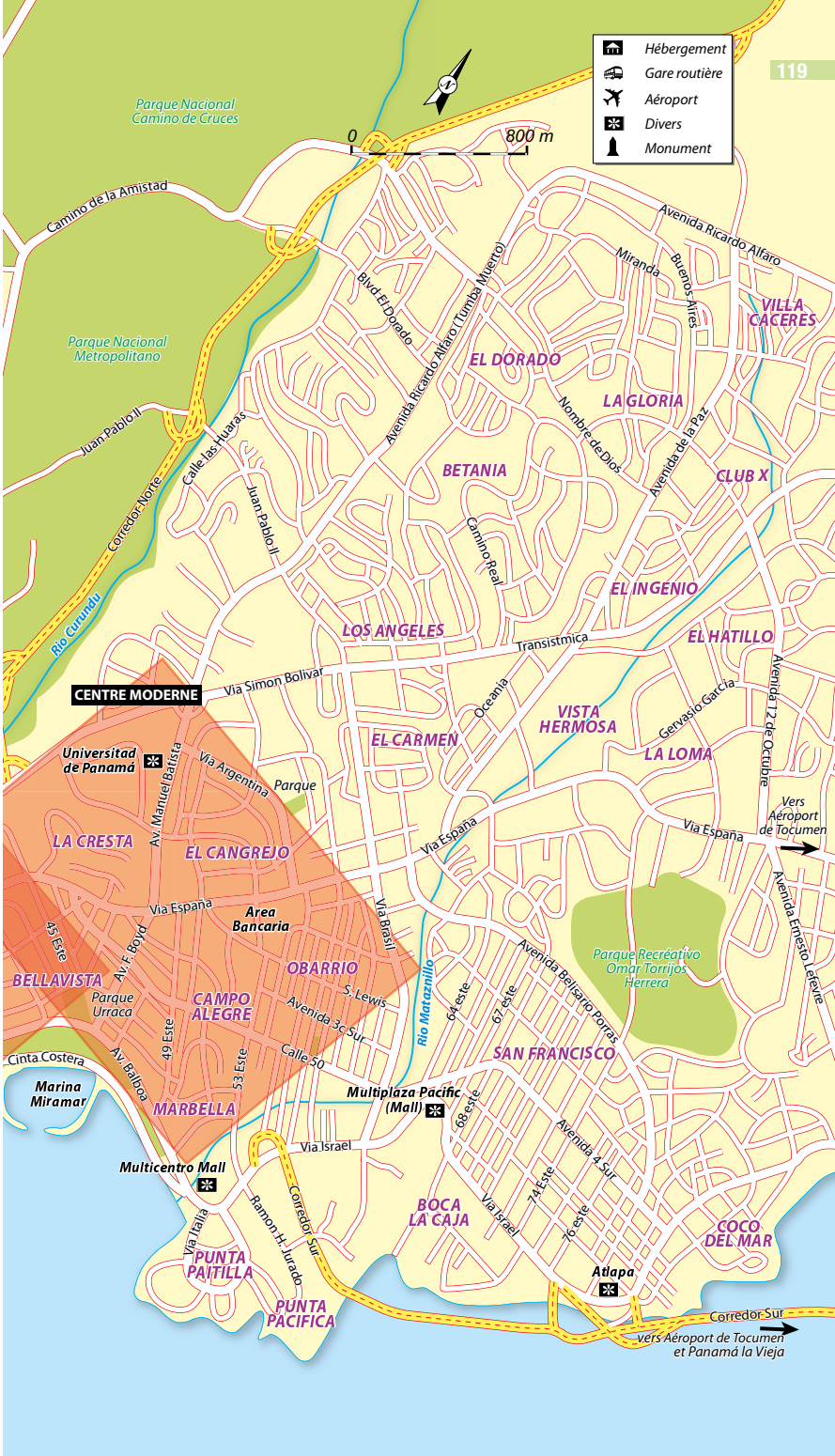
SAN FELIPE

Cinta Costera

Cinta Costera

Biomuseo

Ciudad de Panamá


Hébergement
Gare routière
Aéroport
Divers
Monument
0
800 m
Parque Nacional Camino de Cruces
Camino de la Amistad
Parque Nacional Metropolitano
Juan Pablo II
Corredor Norte
Río Curundu
Calle Las Huacas
Juan Pablo II
Blvd El Dorado
Avenida Ricardo Alfaro (Tumba Muerto)
Avenida Ricardo Alfaro
Miranda
Buenos Aires
VILLA CACERES
EL DORADO
LA GLORIA
Nombre de Dios
Avenida de la Paz
CLUB X
BETANIA
Camino Real
EL INGENIO
LOS ANGELES
Transistmica
EL HATILLO
CENTRE MODERNE
Via Simon Bolivar
Oceania
VISTA HERMOSA
Gervasio García
Avenida 12 de Octubre
EL CARMEN
LA LOMA
Universidad de Panamá
Via Argentina
Av. Manuel Batista
Parque
Vers Aéroport de Tocumen
Via España
LA CRESTA
EL CANGREJO
Via España
Area Bancaria
Via Brasil
Avenida Ernesto Lefevre
45 Este
Av. F. Boyd
Parque Recréativo Omar Torrijos Herrera
BELLAVISTA
OBARRIO
S. Lewis
Parque Urraca
CAMPO ALEGRE
Avenida 3C Sur
Río Matazanillo
64 este
67 este
Avenida Belisario Porras
49 Este
Av. Balboa
53 Este
Calle 50
SAN FRANCISCO
Cinta Costera
Marina Miramar
MARBELLA
Multiplaza Pacific (Mall)
68 este
Avenida 4 Sur
Via Israel
Multicentro Mall
74 Este
Via Israel
76 este
BOCA LA CAJA
COCO DEL MAR
Via Italia
Ramon H. Jurado
Corredor Sur
PUNTA PAITILLA
Atlapa
PUNTA PACIFICA
Corredor Sur
vers Aéroport de Tocumen et Panamá la Vieja

CIUDAD DE PANAMÁ

Certains le surnomment le « Dubaï latino », en raison de ses immeubles de plus de 50 étages qui ont poussé comme des champignons ces dernières années. Bienvenue à Panamá, City ou Ciudad, au choix... Votre découverte du pays commencera sans doute par cette capitale moderne et tropicale, vivante et cosmopolite. Circulation anarchique, panneaux publicitaires géants, bus pétaradants, alarmes et marteaux-piqueurs assourdissants… Une capitale déboussolante et fatigante mais qui saura vous captiver !

La Ciudad, *comme l'appellent les Panaméens, est surprenante. Ambiance survoltée et nonchalance s'y mêlent allègrement. Sur le viaduc qui enjambe la baie pour relier les ruines de la « vieille » ville coloniale aux malls et aux gratte-ciel de Punta Paitilla, les 4x4 rutilants aux vitres teintées font la course avec les taxis déglingués. Dans les airs, papillons et colibris dansent entre les élégantes tours de verre comme dans l'épaisse forêt tropicale du parc naturel métropolitain ou du mont Ancón. Quant aux pélicans, ils préfèrent survoler la Cinta Costera qui longe la baie, pour rejoindre le centre colonial sur sa péninsule.*

Le Casco Antiguo (ou Casco Viejo), est l'un des plus beaux quartiers historiques d'Amérique Centrale. Ce joyau à l'architecture éclectique a été inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO en 1997. De ses remparts, la vue est remarquable, des tours de la vile moderne, à l'élégant pont des Amériques, en passant par les îles du Causeway. Dans la brume marine, on devine les silhouettes des paquebots qui patientent avant de pénétrer dans le canal tout proche.

*L'atmosphère de Santa Ana, le quartier contiguë est tout aussi envoûtante. Dans l'Avenida Central, piétonne (*la Peatonal*), on rencontre un échantillonnage de toutes les origines, couleurs et musiques du pays. Cette longue enfilade de magasins, où la musique est omniprésente, descend vers la place 5 de Mayo où passent encore quelques « diables rouges ». Montez donc à bord de l'un de ces vieux bus « graffés » de couleurs vives avant qu'ils ne disparaissent du paysage urbain, c'est le meilleur moyen d'apprendre le nom des grands axes de la capitale qui vous seront bientôt familiers : Vía España, Calle 50, Calle 12, Transístmica, Panamá Viejo…*

Histoire

Panamá La Vieja est la première cité espagnole fondée sur le Pacifique. Sa fondation date du 15 août 1519, six ans après la découverte de la Mer du Sud par Vasco Nuñez de Balboa. En 1521, ce paisible village de pêcheurs prend le titre de Ciudad Real (« Cité royale ») et devient le centre politique, religieux et commercial de la partie continentale du Nouveau Monde (la « Terre ferme », par opposition aux îles des Caraïbes). Les plus grandes richesses

© LAURENT BOSCHERO



Contraste architectural.

Les immanquables de la province de Panamá

- **La capitale** contemplée depuis les hauteurs du Cerro Ancón.
- **L'atmosphère** à la fois bohème et lounge du Casco Viejo.
- **Les bains de foule** de l'Avenida Central, piétonne.
- **Une virée** en *diablo rojo*.
- **Les rythmes endiablés** de la vie nocturne sur un *rooftop*.
- **L'observation d'un paresseux** dans le parc naturel métropolitain.
- **Le canal**, ses bateaux gigantesques et ses écluses.
- **L'île Taboga et l'archipel des Perles.**
- **Les plages de Panama Oeste** et le kite à Punta Chame.
- **Les communautés emberá** du Río Chagres.
- **Les excursions dans la jungle** à 30 minutes de la capitale.

d'Amérique centrale et du Sud y sont entreposées, avant d'être transportées à dos de mule sur des chemins traversant la jungle jusqu'à l'océan Atlantique : Camino Real et Camino de Cruces. La cité prospère très vite, attisant les convoitises des pirates et flibustiers. En 1671, Henry Morgan et ses 1 200 hommes remontent le Río Chagres et prennent par surprise cette ville de 10 000 habitants, qu'ils mettent à feu et à sang. L'orgueil de la Couronne espagnole n'est plus que ruines et désolation. Après ce saccage, l'Espagne décide de déplacer la ville dans une zone mieux protégée et plus saine. La petite péninsule à 8 km au sud-ouest, au pied de la colline Ancón, semble idéale.

Panamá « La Nueva » est fondée le 21 janvier 1673. Elle est, au départ, quadrillée par trois rues principales et sept rues annexes, constituant 38 *manzanas* ou petites sections à vocation militaire, religieuse, administrative ou résidentielle. Afin de laver l'affront infligé par les Anglais, la cathédrale et l'église de La Merced sont édifiées avec les pierres des anciens édifices religieux.

En 1675, la ville est entourée d'imposantes murailles. Il n'y a que deux entrées : la Puerta de Tierra, protégée au moyen d'un pont-levis, et la Puerta del Mar, dont les pontons permettent le déchargement de marchandises. Avant d'être reliées par une digue lors de la construction du canal plus de deux siècles plus tard (l'actuel Causeway), les îles Perico, Flamenco et Naos accueillent, dans leurs eaux profondes, les navires chargés d'or en provenance du Pérou. À cette époque, Panamá compte 8 000 habitants et s'étend au-delà des murailles, le long de la calle Real (l'actuelle Avenida Central). Le point le plus élevé de la ville est choisi pour l'aménagement d'une place, l'actuelle Plaza Santa Ana. La ville devient peu à peu un grand centre ecclésiastique, avec de nombreuses églises et couvents.

Au milieu du XVIII[e] siècle, la décision de la Couronne d'abandonner l'isthme comme voie de transit, entraîne un déclin progressif de la cité. A la même période, plusieurs incendies causent d'énormes dégâts, la plupart des maisons étant construites en bois. En 1737, le « Fuego Grande » détruit 95 % de la ville intra-muros : seuls 22 des 390 bâtiments échappent aux flammes. En 1756, le « Fuego Chico » détruit près de la moitié de la ville, ce qui pousse l'élite à déménager dans les faubourgs de Santa Ana. Les nouveaux espaces libérés par les flammes sont utilisés pour aménager des places aujourd'hui connues sous les noms de Bolívar et Herrera.

À partir du milieu du XIX[e] siècle, la ruée vers l'or et la construction de la voie ferrée pour transporter les aventuriers depuis Colón, relancent l'activité commerciale de l'isthme. Trente ans plus tard, lors de la construction du canal, les Français apportent leur touche architecturale. Les Américains font de même à partir de 1904, et s'octroient la propriété d'une bande de 8 km de chaque côté du canal en devenir (traité Hay-Bunau-Varilla). Une bonne partie est de la ville, et notamment le Cerro Ancón, est désormais territoire américain. Le long du canal, le quartier d'Albrook se construit dans un style nouveau et propret : maisons hautes et blanches, vastes jardins, larges avenues… La ville de Panamá s'étend également vers l'ouest en suivant la baie. Des quartiers chic comme Bellavista ou La Exposición apparaissent dans les années 1910-1920. La capitale s'agrandit et finit même par rejoindre l'ancienne Panamá « la Vieja » dans les années 1950. C'est le temps des larges avenues dédiées à l'automobile, et, plus tard, des grands centres commerciaux…

Cet aménagement urbain pensé pour le « la consommation et le tout-voiture » à l'américaine, se fait au détriment des espaces piétonniers et des parcs. Heureusement, la forêt tropicale en périphérie de la ville a été préservée, protégée par son statut de parc naturel métropolitain.

La ville aujourd'hui

Depuis les années 1970, au moment de la création du Centre financier international, la ville pousse aussi verticalement, en particulier dans les zones Punta Paitilla, Calle 50, Avenida Balboa, Punta Pacífica, San Francisco et Costa del Este. Aujourd'hui, Panamá connaît une fièvre immobilière sans précédent avec des immeubles de 50 à 70 étages, abritant luxueux appartements, hôtels, bureaux, casinos et pistes d'atterrissage pour hélicoptères ! Le plus haut édifice en 2018 était le JW Marriott Panamá, avec ses 294 mètres et 70 étages. Un immeuble en forme de voile (ou de « D », initiale de son ancien propriétaire, le modeste Donald Trump). Autre tour à l'architecture originale, la F&F Tower et ses 243 m, surnommée « el Tornillo » (« la Vis ») sur la Calle 50. Cet engouement pour la verticalité atteint les quartiers résidentiels historiques tels Bellavista, El Cangrejo, San Francisco, où les vieilles maisons sont rasées les unes après les autres. La ville commence à prendre des allures de cités asiatiques, et on la compare de plus en plus à Singapour ou à Dubaï. Des îles artificielles ont même vu le jour du côté de Punta Pacifica.Plus loin, en direction de Tocumen et de Chepo, de nouveaux quartiers sont sortis de terre : certains très chic comme la zone sécurisée de Costa del Este, d'autres beaucoup plus populaires, tels ces ensembles basiques de petites maisons identiques qui longent la Panaméricaine, dans les banlieues est et ouest de la capitale. Car il faut loger cette population jeune dont 50 % a moins de 25 ans. Il faut aussi accueillir les étrangers de plus en plus nombreux à investir dans la capitale comme dans le reste du pays, attirés par la qualité de vie et les avantages fiscaux. Des Nord-Américains surtout, mais aussi beaucoup de Colombiens en quêtes d'emplois et de Vénézuéliens, fuyant la terrible situation politico-économique du régime autoritaire de Nicolas Maduro. Les Européens, Espagnols, Italiens, Français de plus en plus mais aussi Israéliens, Russes et Chinois achètent eux aussi des terres et montent des affaires. L'assez bonne situation économique, mais aussi le blanchiment d'argent, expliquent cette vague d'investisseurs étrangers que le scandale des Panama Papers a pointée du doigt en 2016.Si Panamá a toujours été une ville internationale, elle n'a en revanche jamais été aussi chère… ni embouteillée ! Pour fluidifier la circulation, d'importants travaux ont été engagés ces dernières années : deux grands axes, sortes de périphériques au sud et au nord de la ville (Corredor Sur/Norte) et un second pont au-dessus du canal, à la sortie nord de la ville (pont du Centenaire). Un boulevard côtier, la Cinta Costera, a été aménagé avec des remblais d'une cinquantaine de mètres sur la mer. Cette promenade très agréable dispose de nouvelles artères longeant l'avenue Balboa, mais aussi des parcs, terrains de sport et voies piétonnes et cyclables.L'ancien gouvernement Martinelli a en revanche commis un massacre esthétique dans le paysage urbain en faisant passer un viaduc autour du Casco Viejo (la Cinta Costera III) pour relier le centre moderne, le Chorrillo et le Causeway. Le Casco Viejo a du même coup perdu sa belle ligne d'horizon. Plus positif, la construction express d'un métro qui relie l'est et le nord-ouest de la métropole. La seconde ligne de métro en direction de l'est de la ville devrait être terminée en janvier 2019 et une troisième ligne devrait être aménagée dans les années à venir, en direction de Arraiján, vers l'ouest. Mais pour cela, il faudra encore attendre un nouveau pont sur le canal, qui devrait aider à désengorger le célèbre pont des Amériques. Quant aux travaux d'assainissement de la baie de Panamá, ils avancent et la qualité de l'eau s'améliore doucement. Tout le monde espère que l'on pourra se baigner un jour dans une eau claire, sous les gratte-ciel !

La province de Panamá

La province de Panamá est la région la plus riche et la plus peuplée du pays. Elle est encadrée par Panama Oeste, une nouvelle province créée le 30 décembre 2013, du Darién à l'est, de Colón et de San Blas au nord et par l'océan Pacifique au sud. Ses attraits touristiques sont nombreux, à commencer par Panama City, la capitale. Dans ses alentours, outre le canal, la région possède des parcs nationaux, des îles verdoyantes, des plages de sable fin et une partie orientale moins touristique mais qui offre de belles possibilités d'aventures !



La province de Panamá

QUARTIERS

Panamá s'étend d'ouest en est le long de l'océan Pacifique. La ville est encadrée par le canal à l'ouest, le parc naturel métropolitain au nord, le Pacifique au sud, et s'étend bien au-delà des ruines de Panamá La Vieja et de Costa del Este en direction de l'aéroport de Tocumen.

Les principaux quartiers touristiques sont le Casco Viejo (ou Casco Antiguo), l'Avenida Central (une artère partiellement piétonne avec des commerces), El Cangrejo (hôtels et restaurants, quartier animé), Bellavista et Marbella (restaurants et hôtels de standing, discothèques), Obarrio et San Francisco (bons restaurants), Amador (ou Causeway, musée de la biodiversité, promenade, marina), Albrook (terminal de bus, *mall* et aéroport) et Panamá La Vieja (ruines de Panamá Viejo). Il est assez simple de s'orienter dès que l'on a mémorisé quelques points de repère. Les principaux étant les gratte-ciel bordant la baie ainsi que le Cerro Ancón, cette colline à l'ouest qui surplombe les quartiers d'Albrook, du Chorrillo et du Casco Viejo.

La plupart des avenues sont parallèles au Pacifique, tandis que les rues leur sont perpendiculaires. Les noms des rues sont rarement identifiables, tout comme les numéros d'immeubles : trouver une adresse précise s'avère complexe. On se repère donc en indiquant un monument, une station-service, un grand hôtel ou un magasin qui parfois n'existe plus, ou a changé de nom ! Pour compliquer la tâche, certaines rues (*calle* : C/ en abrégé) ou avenues (*avenida* : Ave.) ont plusieurs noms d'usage ou changent de nom à partir de certaines intersections. Voici les axes les plus utilisés pour lesquels vous pourriez être un peu perturbés :

© NICOLAS LHUILLIER



Façade du Casco Viejo.

- **Ave. Central :** La Peatonal ou La Central (dans sa partie piétonne).
- **Ave. Central :** Vía España (à partir du carrefour de l'église El Carmen en direction de l'est).
- **C/50 :** Nicanor de Obarrio = Ave. 4 Sur
- **L'Ave. 6 Sur** prend successivement les noms d'Ave. Balboa, Ave. Brasil, Vía Israel et Ave. Cincuantenario.
- **Vía Brasil :** Ave. Ramón Arias (et non C/ Ricardo Arias).
- **Tumba Muerto :** Ave. Ricardo Alfaro.
- **Vía Transísmica (Boyd Roosevelt) :** Ave. Simón Bolívar.
- **Ave. Perú :** Ave. 1 Sur.
- **Ave. Cuba :** Ave. 2 Sur.
- **Ave. Justo Arosemena :** Ave. 3 Sur.
- **C/Uruguay :** C/48 Este.
- **C/Aquilino Guardia :** C/49 Este.
- **Vía Veneto :** C/49 A Oeste.
- **C/Ricardo Arias :** C/50 Este.
- **Enfin, ne pas confondre** Panamá Viejo (quartier), Panamá La Vieja (site historique) et Casco Viejo – ou Casco Antiguo – qui regroupe le quartier de San Felipe et une partie de celui de Santa Ana.

Casco Viejo ★★★

Le Casco Viejo, ou Casco Antiguo, est la vieille ville de Panamá, située sur une petite péninsule qui avance dans la baie. C'est l'endroit le plus touristique de la capitale, avec de nombreuses boutiques d'artisanat, restaurants et cafés, quelques hôtels de luxe et *hostels*. C'est le lieu le plus agréable et charmant de la ville, un incontournable. Il se compose de San Felipe, avec ses maisons coloniales rénovées, et de Santa Ana, autour de la place du même nom. Personne ne fait vraiment la nuance et tout le monde parle simplement du *Casco*. Le quartier est aujourd'hui complètement sécurisé, et si vous vous éloignez un peu vers une rue dangereuse, la police touristique devrait venir vous voir d'un coup de vélo.

Calidonia ★

Calidonia est un quartier populaire, à l'architecture un peu chaotique, avec de nombreux commerces (surtout Via España). C'est un quartier qui a peu d'intérêt touristique, même si c'est là que l'on trouve le plus d'hôtels bas et moyenne gammes. Il convient d'être prudent ici (*pickpockets*) et, la nuit, il est recommandé de se déplacer en taxi pour rejoindre ou quitter son hôtel.


125
vers Plaza 5 de Mayo
Calle 15 Oeste
Calle C
Calle 14 Oeste
Église Santa Ana
Avenida Central (Piétonne)
CHORRILLO
Calle B
SANTA ANA
Calle 13 Oeste
Plaza Santa Ana
La Pollera
Calle Colon
Calle 12 este
Avenida B
Calle 14 Este
Calle 11 este
Calle Sals Puedes
SAN FELIPE
Avenida A
P.A. Diaz
Calle 11 este
Calle 12 Este
Avenida Eloy Alfaro
Marché aux poissons
Mano de Tigre
Avenida Central
Casa de la Municipalidad
14 Este
La Reformada
Plaza Herrera
Obaldia
Église de la Merced
13 Este
Calle Pablo Arosemena
Parc
Calle 9 Oeste
CINTA COSTERA "2"
Église San José
Calle 8 Oeste
Ruines du couvent de la Compagnie de Jésus
Cathédrale
Avenida B
7 oeste
Palacio municipal Musée d'histoire
Place de l'Indépendance
Musée du Canal
6 Este
Palacio de las Garzas
Calle 5 este
Hotel Central
San Felipe Neri
Hotel Colombia
Calle 4 oeste
Calle 4 este
Av. A
Casa Góngora
Plaza Bolivar
Théâtre National
Calle 3 este
Ministerio de Relaciones exteriores
Couvent Santo Domingo Musée d'Art religieux colonial
Police
Palacio Nacional
Central
2 Este
Salón Bolivar
Calle 2 Oeste
San Francisco de Asis
2 oeste
Avenida
Avenida Eloy Alfaro
Ambassade de France
Calle 1 Oeste
Plaza de Francia
Plage
Institut Nat. de la Culture
Ancien Club Union
Las Bovedas
Paseo E. Huertas
CINTA COSTERA "3"
Edifice religieux
Monument ou musée
Marché
Police touristique
Divers
BAIE DE PANAMÁ
Casco Viejo
BAIE DE PANAMÁ
N
0
200 m


La Peatonal - Avenida Central
Vers Santa Ana et San Felipe
Place 5 de Mayo
Métro 5 de Mayo
Avenida Central
Musée Afro-antillais
Avenida B
Calle 23 Este
Calle 24 Este
BARRIO CHINO
Mercado de Mariscos
Avenida Eloy Alfaro
Vers Casco Viejo
Cinta Costera
Calle 25 Este
Calle 26 Este
Calle 27 Este
Calle 28 Este
Calle 29 Este
Calle 30 Este
Calle 31 Este
Calle 32 Este
Calle 33 Este
Calle 35 Este
Calle 36 Este
Calle 37 Este
Calle 34 Este
Transistmica - Via Simón Bolívar
Calle Juan Antonio Guizado
Musée des Sciences naturelles
Parque B. Porras
Métro station Lotería
Métro station Santo Tomás
Avenida Balboa
Avenida México (4a Sur)
Avenida Ecuador
Avenida Justo Arosemena
Avenida Perú
Via España
Avenida Cuba
Hôpital nacional
Hôpital Santo Thomas
Parque
Calle 38 Este
Calle 39 Este
Calle 40 Este
Calle Bolivia
Calle Chile
Calle 41 Este
Calle 42 Este
Monument Hommage à Balboa
Club de Yates y Pesca
BELLA VISTA
Calidonia
BAIE DE PANAMÁ
200 m.
Musée
Métro
Marché
Divers
Gare routière
Hôpital
Rue piétonne
126

Centre moderne et l'est ★★

Cette grande zone qui s'étend le long de la baie de Panamá regroupe de nombreux quartiers résidentiels ou d'affaires, avec également plusieurs grands centres commerciaux (*malls*). On y voit des gratte-ciels impressionnants le long des avenues dédiées à l'automobile. Les quartiers de Punta Paitilla et Punta Pacifica aux immeubles démesurés méritent le détour. C'est dans la ville moderne que se trouvent les hôtels des grandes chaînes internationales et quelques *hostels* agréables, aménagés dans des maisons familiales. C'est aussi là où l'on sort, avec les restos et cafés branchés, voire *yeyes* de la Calle Uruguay (en pleins travaux en 2018).

Amador, Albrook, Ancón et l'ouest ★★

Cette zone regroupe les terrains de l'ancienne zone américaine, le long du canal de Panamá, la *Canal Zone*. Des quartiers résidentiels tranquilles, avec les vieilles maisons américaines, des avenues très vertes. On y trouve quelques hôtels de charme et de plus en plus d'hôtels de luxe.

- **Albrook** accueille le terminal de bus, le terminus du métro, un aéroport pour les vols intérieurs et un immense centre commercial : c'est un lieu de passage incontournable.
- **Clayton** est un ancien quartier militaire américain, où l'on trouve la Ciudad del Saber (« La Cité du Savoir »), un vaste complexe dédié à l'éducation, la recherche et à l'innovation technologique, où se trouvent le siège de nombreuses organisations internationales et ONG. On y voit les vieilles maisons.
- **Amador.** Le Causeway – ou péninsule d'Amador – est apprécié pour ses balades au bord de l'eau, à pied, à vélo, en roller... Il y a plusieurs marinas et c'est de là que l'on peut prendre les ferrys pour Taboga ou Contadora. A l'entrée du Causeway, le fascinant musée de la Biodiversité, dessiné par l'architecte Franck Gehry.
- **Enfin Ancón** domine le Casco Viejo. On peut grimper sur cette petite colline pour avoir une splendide vue sur la ville, différente de celle du parc métropolitain.

SE DÉPLACER

L'arrivée

Avion

■ **AEROPUERTO INTERNACIONAL DE TOCUMEN (PTY)**
Avenida Domingo Díaz
✆ +507 238 2700
www.tocumenpanama.aero
info@tocumenpanama.aero
A 24 km au nord-est de Panamá, Tocumen propose tous les services d'un aéroport international (change, location de voitures, informations touristiques...). Un second terminal est en cours de travaux pour pouvoir accueillir toujours plus de vols. Tocumen est le principal *hub* d'Amérique latine. Notez que l'aéroport reste ouvert toute la nuit et qu'il y a un service de consigne au rez-de-chaussée. A l'arrivée au service de la migration, on vous prendra vos empruntes et une photo, et on vous demandera combien de jours vous allez rester et où vous logerez (donnez le nom du premier hôtel où vous allez). L'agent pourra vous demander de présenter un billet retour ou de sortie du territoire, ainsi qu'une somme de 500 US$ en liquide (ou une carte de paiement et le justificatif d'une somme minimum de 500 US$ sur votre compte).

- **Pour rejoindre Panamá City**, le taxi est le moyen le plus simple. Compter (en 2018) 30 US$ pour 1 ou 2 personnes si vous allez au même endroit (20 US$ par personne si vous vous rendez à des endroits différents), ou 15 US$ par personne à partir de 3 personnes (information sur le site web de l'aéroport et tarifs affichés à l'intérieur de l'aéroport : (cherchez le local « Taxi » au rez-de-chaussée). Pour se rendre à l'aéroport depuis le centre-ville, les tarifs sont similaires mais plus facilement négociables. Il peut être intéressant aussi de prendre un Uber.




Yacht Club
128
Trans. B
Trans. C
Trans. D
Peatonal Central
Trans. D
Ave. B
Ave. Simonds
Ave. B
Plaza Iberoamericana
Musée de la Bio-diversité
500 m.
Musée
Divers
Shopping
Calle Miller
Canal de Panamá
Baie de Panamá
Amador
Isla Naos
Las Brisas de Amador
Playita de Amador
Ferry
Ferry
Punta Culebra
Centre Smithsonian d'exposition marine
Isla Perico
Vers Las Perlas et Taboga
Marina
Isla Flamenco
Flamenco Shopping Plaza
Vers Isla Taboga

Un arrêt de bus est situé à environ 300 m de l'aéroport (traverser le rond-point). On peut prendre un Metrobus (bus moderne climatisé) direction « Albrook – Corredor Sur ». Passage toutes les 30 minutes environ. Compter de 40 minutes à 1 heure 30 de trajet pour rejoindre le centre de la capitale, selon la circulation. Le tarif est de 1,25 US$. Une carte rechargeable est nécessaire pour prendre le Metro Bus. Il est désormais possible de l'acheter à l'aéroport (plus cher qu'en ville : 10 US$ donnant 3 US$ de crédit). On peut aussi simplement s'arranger avec des locaux qui vous feront passer avec leur carte contre de l'équivalent du tarif en monnaie. Prendre le bus n'est conseillé qu'aux personnes connaissant déjà la ville et pas trop chargées.

Depuis Panama City, pour se rendre à l'aéroport en Metrobus, le plus simple est de monter au terminal d'Albrook pour avoir de la place, ou à côté de la station de métro 5 de Mayo. Prévoir de la marge, surtout aux heures de pointe.

AEROPUERTO INTERNACIONAL PANAMÁ PACÍFICO (BLB)

✆ +507 316 3500
www.panamapacifico.com
info@panamapacifico.com

Le petit aéroport de Panamá Pacífico est situé à l'ouest de la capitale, de l'autre côté du Pont des Amériques. C'est une ancienne base militaire américaine (Howard). Il accueille actuellement les vols de la compagnie *low cost* Wingo en provenance de la Colombie. Notez que la compagnie Viva Colombia ne dessert plus le Panama depuis mai 2018.

Pour rejoindre la capitale, il faut compter 25-30 US$ en taxi (pour deux, 3 US$ par personne supplémentaire). Si vous disposez d'une connexion Internet, vous pouvez recourir aux services d'Uber, c'est souvent moins cher (pas de Wifi dans l'aéroport en 2018). Les voyageurs débrouillards qui veulent économiser quelques balboas et qui ont du temps devant eux, peuvent prendre un taxi jusqu'à la Panaméricaine (3 US$ la course, ces taxis jaunes se trouvent à 50 m de la sortie de l'aéroport, ils vous laisseront à 30 m de l'arrêt de bus de la Panaméricaine, sur la gauche). De là, prendre n'importe quel bus allant en direction du terminal d'Albrook. A Albrook, prendre ensuite le métro ou un Metrobus pour rejoindre sa destination. Attention, depuis Panama City, prendre gare aux embouteillages, on peut mettre 25 minutes comme plus de 2 heures pour rejoindre Panama Pacifico...

AEROPUERTO MARCOS A. GELABERT (PAC) – ALBROOK

Avenida Canfield, Albrook
✆ +507 501 9292
Distributeur bancaire, cafétéria et agences de location de voitures.

Situé dans le quartier d'Albrook, ce petit aéroport gère tous les vols intérieurs du pays, ainsi que les vols pour San José (Costa Rica) de la compagnie Air Panamá (qui a ses bureaux dans l'aéroport) et les vols (quotidiens actuellement) pour/depuis Medellin-Rio Negro et Armenia en Colombie.

Pour se rendre en taxi à l'aéroport, compter généralement 10 US$ depuis/vers la ville moderne. Il est souvent nécessaire de négocier. Depuis l'aéroport, les chauffeurs sont d'autant plus intransigeants. Uber, encore une fois est une option plus économique.



© NICOLAS LHUILLIER

Peinture murale hommage aux femmes emberas et gunas.

AIR PANAMÁ

Aeropuerto Marcos A. Gelabert, Albrook
✆ +507 316 9000
www.airpanama.com
reservaciones@airpanama.com
Le service de réservation n'est pas toujours très efficient, il est préférable d'acheter ses billets directement à l'aéroport ou à l'officine avenue Balboa, plutôt que par Internet ou téléphone.
La seule compagnie qui offre des vols nationaux réguliers sur tout le territoire : Bocas, David, San Blas, Contadora... Ce monopole se ressent sur les tarifs pratiqués et parfois sur le manque de communication de la compagnie en cas d'annulation de vols... Également des vols charters vers une douzaine d'aéroports nationaux et des vols internationaux : San José (Costa Rica), Medellin, Armenia, Carthagène (Colombie).

Autre adresse : Avenida Balboa, Edificio Balboa, à côté de Claro. ✆ +507 269 3214

COPA AIRLINES

Business Park, Torre Norte, Costa Del Este
✆ +507 217 2672
www.copaair.com
Cette compagnie panaméenne membre de Star Alliance dessert 70 destinations sur tout le continent américain. Elle a été élue cinq années de suite, entre 2013 et 2018, comme la compagnie la plus ponctuelle d'Amérique latine par FlightStats. Elle opère également quelques vols entre Panama (Tocumen) et David.

Autre adresse : Plusieurs agences commerciales, dans les principaux malls et au Casco Antiguo, Hotel American Trade, Avenida Central.


© DANIELHO – ISTOCKPHOTO

Panama Railroad.

Bus

ALBROOK – GRAN TERMINAL NACIONAL DE TRANSPORTE DE PANAMÁ

✆ +507 303 3030
www.grantnt.com
L'accès aux bus est soumis à une taxe de 10 cents. Il vous faut la carte « RapiPass » pour passer le tourniquet (la même vous servira pour l'accès aux toilettes publiques, 25 cents). Si vous n'en avez pas, généralement les agents de sécurité vous font passer gratuitement, ou sinon demandez à ce qu'un passager vous fasse passer avec sa carte contre la petite pièce.
Inauguré en 2000, le terminal d'Albrook est considéré comme le plus moderne d'Amérique centrale. Bien pratique, tous les bus (destinations locales, nationales et internationales) partent de ce terminal. Un *mall* du même nom lui est accolé si vous avez besoin de faire des emplettes ou de vous restaurer. On y accède en métro, Metrobus, ou taxi.

Liaisons nationales. Des autocars assez confortables et climatisés assurent les liaisons avec les principales villes du pays (David, Santiago, Chitré, etc.). Les minibus d'une vingtaine de places, petites tornades blanches, assurent le relais pour les villes secondaires et les plages le long de la Panaméricaine. Les *diablos rojos* assurent aussi quelques liaisons, notamment vers les provinces de Colón et du Darién. Il n'est pas nécessaire de réserver sa place sauf en fin de semaine et les jours fériés, et pour certains trajets notamment le bus de nuit pour rejoindre Almirante (pour Bocas).

Liaisons internationales. Deux compagnies effectuent quotidiennement le trajet Panamá-Costa Rica (San José, d'où l'on peut enchaîner vers d'autres villes d'Amérique centrale). Tica Bus et Expreso Panamá offrent des services similaires (clim, vidéos) pour un voyage qui dure environ 16 heures (les arrivées sont souvent un peu plus tardives que prévues). Réservez votre billet au moins 48 heures à l'avance et présentez votre passeport au moment de l'achat. Prévoir des vêtements chauds pour le voyage (on peut trouver des couvertures légères à Albroo Mall au cas où). A la frontière du Costa Rica on vous demandera certainement un billet retour ou de continuation (ou un billet d'avion), et le certificat de vaccination contre la fièvre jaune si vous étiez auparavant en Amérique du sud.

EXPRESO PANAMÁ

Terminal de Transporte de Albrook,
Boleteria 12-14
✆ +507 314 6837
www.expresopanama.com

Panamá-Colón : la première voie ferrée reliant l'Atlantique au Pacifique

La traversée de l'isthme en train, de Panama City à Colón (ou en sens inverse) : un voyage dont vous vous souviendrez ! Le trajet est grandiose, à bord de ce train coloré, au milieu de la jungle tropicale et le long du Canal et du lac Gatún. Une belle occasion de se replonger dans l'histoire de la « ruée vers l'or » du milieu du XIXe siècle.

PANAMÁ CANAL RAILWAY COMPANY
Gare de Corozal (Panama City)
✆ +507 317 6070
www.panarail.com
info@panarail.com
Compter 10 minutes en taxi depuis le terminal d'Albrook.
Du lundi au vendredi uniquement. Départ de la gare de Corozal à Panama à 7h15, retour de Colón à 17h15. A l'aller comme au retour, arrivez 20-30 minutes à l'avance (réservation pas nécessaire sauf pour les groupes importants). Durée du trajet : 1 heure. Tarifs : 25 US$ l'aller simple, 15 US$ pour les 2 à 12 ans.
L'unique voie ferrée du pays relie Panamá et Colón en une petite heure (57 km de rails). Depuis 1855, c'est le seul train au monde qui permet de passer de l'océan Pacifique à l'océan Atlantique. Ce voyage magnifique dure une heure et se déroule dans une ambiance de luxe et de confort : moquette, sièges en cuir, hôtesses et café offert. Un petit air de « Tropical Express » !
Vous remarquerez vite les habitués : la plupart sont des commerçants de la Zone libre qui se retrouvent pour jouer aux cartes. Si la climatisation vous glace, n'hésitez pas à prendre l'air sur les plateformes à chaque extrémité des wagons, c'est d'ailleurs là que le spectacle est le plus beau. Les paysages de la forêt le long du canal (sur une partie du trajet seulement) et du lac Gatún sont un enchantement ; on regrette alors que le train file si vite !

Autre adresse : Colón : Estación de Pasajeros del Atlántico, Monte Esperanza, à côté du port de Cristóbal, à 7 minutes à pied du terminal de bus (mais il est préférable de prendre un taxi pour des raisons de sécurité).

Départ d'Albrook à 23h, arrivée à San José vers 16h. Départ de San José à 12h, arrivée à Albrook à 3h ou 4h du matin. Tarif 40 US$ l'aller.
Bus à destination de San José (Costa Rica). Moins connu que Ticabus, donc souvent plus de places disponibles.

TICA BUS
Terminal Albrook, Boleteria 32
✆ +507 314 6385
www.ticabus.com
info@ticabus.com
Clase Ejecutiva (bus plus confortable) : départ à 11h de Panama, 55 US$ l'aller simple. Clase Turista : départ à 23h55 de Panama, 40 US$. 16h de trajet environ pour San José.
Bus à destination de San José (Costa Rica), d'où l'on peut continuer son voyage vers le reste de l'Amérique centrale.

Bateau

Plusieurs compagnies relient tous les jours les îles de Taboga, Saboga, Contadora et Viveros. Jolie vue sur le *skyline* et les bateaux qui attendent d'entrer dans le canal au début de la traversée.

BARCOS CALYPSO
La Playita de Amador
✆ +507 314 1730
barcoscalypsoqueen@hotmail.com
Juste derrière le restaurant Mi Ranchito.
Départs de Panama vers Taboga : du lundi au jeudi à 8h30 ; vendredi à 8h30 et 15h ; samedi, dimanche et jours fériés à 8h, 10h30 et 16h. Départs de Taboga vers Panama : du lundi au jeudi à 16h30 ; vendredi à 9h30 et 16h30 ; samedi, dimanche et jours fériés 9h, 15h et 17h. Tarifs aller-retour adulte (hors promotions) : 15 US$ et 11 US$ pour les enfants.
Les horaires indiqués peuvent changer selon la saison. Arriver 1 heure à l'avance pour acheter son ticket (passeport obligatoire). Ne pas oublier sa crème solaire. La traversée dure un peu moins d'1 heure.

■ **FERRY LAS PERLAS**
Calle Punta Colon, Punta Pacifica
✆ +507 6200 0080
www.ferrylasperlas.com
info@ferrylasperlas.com
Départs du quai du JW Marriott (ex tour Trump) du mercredi au dimanche (ou lundi et mardi si ce sont des jours fériés). Pour Viveros, seulement le week-end. Se présenter entre 6h30 et 7h, pour un départ à 7h20 (ou avant selon la marée). Destination Saboga (1 heure 40) et 15 minutes de plus pour Contadora. Retour de Contadora via Saboga à 15h30 (check-in une heure avant). Tarifs hors promotions : 66 US$ l'aller, 132 US$ aller-retour. Compter 2 heures pour Viveros et 180 US$ l'aller-retour.
Un catamaran rapide et moderne pour 90 passagers, avec un départ depuis Punta Pacifica. Pratique pour ceux qui logent à proximité, pas besoin d'aller jusqu'à Amador. Des packages à la journée permettent de profiter des plages de Las Perlas si l'on ne souhaite pas rester dormir à Contadora ou Saboga.

■ **SEA LAS PERLAS**
Muelle de Brisas de Amador, Isla Perico Causeway
✆ +507 391 1424
www.sealasperlas.com
info@sealasperlas.com
Départs quotidiens pour Saboga et Contadora à 7h30 (embarquement à 6h45, ne pas oublier son passeport). A Contadora (Playa Galeón), embarquement à 14h45. 1 heure 30 de traversée. Tarifs : 90 US$ l'aller-retour pour les adultes et 70 US$ pour les enfants. Réservation en ligne possible.
Un petit catamaran fiable et confortable, avec un espace climatisé et un autre extérieur.

■ **TABOGA EXPRESS**
Brisas de Amador, Isla Perico
Amador Causeway
ISLA TABOGA
✆ +507 6234 8989
www.tabogaexpress.com
info@tabogaexpress.com
Départs du Causeway tous les jours, à 8h, 9h30, 11h et 15h (plus à 16h30 les samedis, dimanches et jours fériés). Retours de Taboga à 8h45, 10h15, 14h30, 16h (et 17h les samedis, dimanches et jours fériés). Durée de la traversée 30 minutes. Tarif adulte aller-retour : 20 US$ et 14 US$ pour les enfants. Réservation en ligne et paiement par carte bancaire possibles. Apporter son passeport.
Ce ferry rapide et confortable permet d'atteindre l'île de Taboga en 30 minutes seulement. Cinq départs par jour, dont trois en matinée. Des forfaits avec découverte de Taboga sont proposés.

Voiture

On trouve une trentaine d'agences dans la capitale, avec des franchises internationales (Avis, Budget, Hertz...) mais aussi des agences locales. La plupart des agences sont présentes aux aéroports de Tocumen et d'Albrook, et dans la Via Veneto et les rues adjacentes (dans le Cangrejo, à proximité de nombreux hôtels). En règle générale l'âge minimum pour louer un véhicule est de 23 ou 25 ans, et il faut présenter son passeport et son permis de conduire. Il est conseillé d'éviter de louer sa voiture directement en arrivant à l'aéroport : voyage fatiguant, arrivée souvent de nuit, orientation compliquée pour trouver son hôtel et surtout beaucoup d'arnaques aux assurances signalées au niveau des succursales de l'aéroport de Tocumen. Mieux vaut prendre un taxi et signer le contrat à tête reposée le lendemain, dans une agence en ville.

■ **DOLLAR RENT A CAR**
Hotel Torres de Alba
Calle Eusebio A. Morales
✆ +507 279 5730
www.dollarpanama.com
info@dollarpanama.com
Succursale Cangrejo (Torres de Alba) : tous les jours de 7h à 22h.
Une agence sérieuse offrant une belle gamme de véhicules et disposant de succursales dans plusieurs villes du pays.

◗ **Autres adresses :** Aéroports Tocumen, Albrook et Enrique Malek (David), Via Israel, Tocumen Comercial Park, Chorrera, Penonomé, Santiago.

■ **NATIONAL CAR RENTAL**
Calle 50, Edificio P.H. Universal 50
✆ +507 265 2222
www.nationalpanama.com
reservas@nationalpanama.com
Calle 50 : Ouvert tous les jours de 7h à 21h45. Aéroport de Tocumen : 24h/24. El Cangrejo : en semaine de 8h à 17h, 8h-16h le samedi.
L'un des loueurs les plus importants du pays avec des véhicules dans toutes les gammes de confort et de prix. Plusieurs bureaux dans la capitale et succursales à David et Farallón (Coclé).

◗ **Autre adresse :** Calle Eusebio A. Morales, diagonal al Aparthotel Las Vegas (El Cangrejo), aéroports de Tocumen et Albrook.

■ **TOUT PANAMA**
Obarrio
✆ +507 6353 3100
Voir page 34.

En ville

À part dans certaines zones, Panama City n'est pas une ville très agréable pour marcher ou se déplacer à vélo, en raison de la chaleur, de l'état de la chaussée et de l'inconscience des chauffeurs de voiture ou de bus. En revanche, les déplacements en ville sont assez simples et économiques, entre métro, bus et taxis. Les principaux inconvénients sont les embouteillages (*el tranque*) et le manque de signalisation.

- **Rapi Pass** : cette carte rechargeable est bien pratique, elle permet d'accéder au métro, au Metrobus, ainsi qu'aux services du terminal d'Albrook (toilettes, accès aux bus). L'achat de la carte peut se faire aux points de vente du terminal et nécessite une identification. Elle coûte 2 US$ sans la recharge (minimum 50 cents, maximum 50 US$).

Métro

METRO DE PANAMÁ
Avenida Ascanio Villalaz.
Altos de Curundú
✆ +507 504 7200
www.elmetrodepanama.com
atencionmetro@metrodepanama.com.pa
Le métro fonctionne de 5h à 22h du lundi au samedi et de 7h à 22h le dimanche et les jours fériés. Le trajet normal coûte 35 cents (17 cents étudiants, 24 cents retraités, personnes avec un handicap...). Passage des tourniquets (entrée puis sortie) avec les cartes rechargeables Metro, MetroBus ou RapiPass. On peut les acheter au terminal d'Albrook par exemple (2 US$ + recharge).
La première ligne de métro d'Amérique centrale a été inaugurée en 2014, après seulement 3 ans de travaux. Bien pratique pour traverser la ville, la ligne 1 de 16 km compte 14 stations aériennes ou souterraines. Elle relie Albrook (terminal de bus, mall) à San Isidro, en 23 minutes (le même trajet en voiture prend 1 à 2 heures).
Les stations les plus utiles pour les touristes sont « 5 de Mayo » (proche du Casco Viejo que l'on rejoint en remontant l'avenida Central, piétonne), « Iglesia del Carmen » et « Via Argentina » (Cangrejo). Le métro est climatisé, très propre et sécurisé (on ne peut y manger ni y rentrer ivre par exemple).

- **Les travaux de la ligne 2** ont commencé en octobre 2015 et devraient s'achever début 2019. La ligne 2 va desservir l'est de la capitale, au-delà de l'aéroport de Tocumen. Pour l'anecdote, quatre sites français d'Alstom sont intégrés au projet.

- **Une 3e ligne** pour l'ouest de la capitale est également en projet, mais nécessite au préalable la construction d'un nouveau pont au-dessus du canal. Affaire à suivre...

Bus

Les *diablos rojos* (« diables rouges »), ces vieux bus scolaires nord-américains recyclés, aux graffitis et messages humoristiques ou rebelles, sont de plus en plus rares dans les avenues de Panamá City mais certains sont tolérés tant que le réseau de métro et de Metrobus n'est pas encore bien rodé... Monter à bord est une expérience haute en couleur !
La direction et les principaux arrêts sont peints au-dessus du pare-brise (vía España, calle 50, calle 12, Panamá Viejo, Tocumen, 5 de Mayo, etc.). Pour demander à monter dans un bus, levez la main. Dans le bus, pour demander l'arrêt, criez *Parada* et dirigez-vous vers la sortie (avec votre petite monnaie). Paiement à la descente auprès du chauffeur : 0,25 US$.

METROBUS
✆ 311
www.tarjetametrobus.com
Tarifs 0,25 US$, sauf pour les bus prenant l'autoroute (Corredor Sur ou Corredor Norte) : 1,25 US$. On paye en montant au tourniquet avec sa carte prépayée Rapi Pass ou Metrobus, que l'on aura achetée préalablement dans les différents points de vente et recharges du réseau, clairement identifiés, notamment au terminal d'Albrook (2 US$ + recharges). En cas de correspondance, repasser sa carte en sortant du premier bus sinon vous serez débité à nouveau dans le second (temps maximum pour le transfert 40 minutes entre les deux bus). Pas de panique si vous n'avez pas de carte, demandez aimablement à un usager s'il peut vous faire passer avec la sienne, contre l'équivalent en monnaie.
Les Metrobus remplacent les traditionnels *diablos rojos,* folkloriques et souvent conduits par des fous du volant ! Les Metrobus sont modernes, de couleur orange et blanc, climatisés. Ils s'arrêtent uniquement aux arrêts de bus prévus. Il n'y a pas de plan de réseau, la solution la plus simple est de demander aux autres usagers ou au chauffeur quelle direction emprunter, ou consulter le site mibus.com.pa.

Taxi

Le moyen le plus simple et le plus rapide de se déplacer dans la capitale. On en dénombre près de 30 000. Ils sont partout (sauf quand on a besoin d'eux et qu'il pleut !). De couleur jaune, ils ont un numéro d'identification. Vous serez invité à monter par un coup de Klaxon.

Tarifs. Les taxis n'ont pas de compteur (*taxímetro*) mais sachez que le coût moyen pour un trajet en ville pour une personne tourne normalement autour de 2,50-3 US$ (+0,50 US$ par personne supplémentaire et après 22h, ainsi que toute la journée les dimanches et jours fériés). En principe... car certains chauffeurs n'hésitent pas à demander 5 ou 10 US$ aux touristes, surtout à ceux qui ne parlent pas bien l'espagnol. Il est indispensable de se mettre d'accord sur le tarif au départ pour éviter de mauvaises surprises (ou d'évaluer le tarif et de le payer directement en observant sa réaction – il n'osera peut-être pas vous demander 8 US$ si vous lui en présentez 2,50 US$ pour une petite course). Si la contestation s'emballe, demandez à consulter la nouvelle carte des zones et tarifs que le chauffeur est censé avoir dans son véhicule : la ville est découpée en plusieurs secteurs (voir le site : www.transito.gob.pa/tarifa-taxis). Les courses de taxi au départ des aéroports ont des tarifs fixes, qui sont affichés sur place.

« ¡ No voy ! » : ne soyez pas surpris si le chauffeur après vous avoir demandé votre direction vous répond qu'il n'y va pas… C'était très courant avant l'arrivée du métro, un peu moins aujourd'hui, sauf aux heures de pointes dans les bouchons. Les heures de pointe (*horas pico*) en semaine se trouvent entre 6h et 9h, et entre 15h30 et 19h30.

L'application Uber est une alternative économique et surtout moins sujette à contestations sur les tarifs.

Vélo

Déconseillé en dehors des voies cyclables de la Cinta Costera et du Causeway, en raison de la circulation anarchique et des trous dans la chaussée ! Plusieurs loueurs ouverts l'après-midi en semaine et toute la journée le week-end au Casco Viejo et au Causeway. Tous les dimanches de 6h à 12h, la mairie de Panama réserve de grandes avenues aux vélos. La Ciclovía ou Recreovía s'étend généralement du centre de visiteurs de Panamá Viejo jusqu'à Amador, en passant par les Calles 69 E, 70E, Vía Israel et la Cinta Costera.

BICICLETAS MOSES

A l'entrée du Causeway,
un peu avant le Biomuseo
✆ +507 211 2718
Ouvert de 9h à 20h. Location de vélos à partir de 4 US$ de l'heure, 1 US$ pour le casque.
Un loueur de vélos, avec de nombreux modèles et pour tous les âges. On peut même louer un quadricycle pour une balade en famille.

GET ONE BIKE

Calle 43 este con Av. Justo Arosemena
Bella Vista
✆ +507 395 2224
www.getonebike.com
getonebike@gmail.com
Compter à partir de 3/5 US$ de l'heure et 10/20 US$ la journée, avec casque et antivol. Réservation possible via le site web.
Location de vélos de ville, de route ou tout-terrain, pour enfants et adultes. GetOneBike organise également des circuits à vélo à Panama City et dans les environs de la capitale.

URBAN BIKES

Calle Pablo Arosemena
Casco Viejo
✆ +507 262 5314
Ouvert tous les jours de 10h à 19h. A partir de 4-5 US$ de l'heure.



© NICOLAS LHULLIER

El Cabildo, Casco Viejo.

A l'entrée du Casco Viejo, un loueur de vélos bien pratique pour découvrir la Cinta Costera.

À pied

Il n'y a pas de problème particulier pour circuler à pied dans les quartiers touristiques, mais la ville n'a pas été aménagée pour les piétons. Méfiez-vous en traversant la rue, ici on s'arrête rarement aux passages piétons signalisés au sol. Sur les trottoirs, gare aux trous béants surtout de nuit ! La Cinta Costera, le Causeway et le Casco Viejo sont en revanche très agréables pour les piétons.

PRATIQUE

Tourisme – Culture

■ **AUTORIDAD DE TURISMO DE PANAMÁ (ATP)**
Avenida Balboa y Aquilino De La Guardia
Edificio BICSA Financial Center, Piso 29
✆ +507 526 7000
www.visitpanama.com
contact@visitpanama.com
Ouvert en semaine de 9h à 16h.
La consultation des sites web de l'ATP vous sera plus utile que de vous rendre ici, où vous n'aurez que des informations de base et des prospectus. Les hôtels auront également plus d'infos pratiques.

◗ **Autre adresse :** Aéroports de Tocumen et d'Albrook.

Réceptifs

■ **DESTINATION PANAMA**
✆ +507 6479 5159
Voir page 19.

■ **MITOURSITO**
PH Santo Domingo N°5, Casco Viejo
✆ +507 6485 2841
Voir page 20.

■ **NATIVA TOURS**
Edificio 795B, La Boca, Calle Principal Balboa ✆ +507 314 1800
Voir page 20.

■ **ORBIS PANAMA**
Avenida Peru, Edificio Business Point, Oficina Florida
✆ +507 294 2571
Voir page 22.

■ **PANAMA TOURS & SCUBA S.A.**
✆ +507 6503 1178
Voir page 22.

■ **TERRA CARIBEA PANAMA**
Apdo Postal 0843-00641
✆ +507 6677 2044
Voir page 24.

■ **TUCAYA PANAMA**
Edificio Malina, Local #3
Calle Ramón Arias, El Carmen
✆ +507 264 6137
Voir page 24.

■ **YALA TOURS PANAMA**
Diablo Heights
EDIOACC building, Local 33
✆ +507 232 0215
Voir page 24.

Représentations – Présence française

Ceux qui cherchent à s'installer au Panama et à s'intégrer à une partie de la communauté francophone trouveront de nombreuses informations pratiques sur les réseaux sociaux. Voir par exemple les groupes suivants sur Facebook : « Un peu de tout à Panama... », « Expats francophones au Panama », «Français, Belges, Francophones au Panama», «Franameños au Panama», etc.

■ **ALLIANCE FRANÇAISE DE PANAMA**
Edificio Casa Blanca
Calle 44 con Avenida Justo Arosemena, Bellavista
✆ +507 223 7376
www.afpanama.org
alliance@afpanama.org
Ouvert du lundi au jeudi de 8h à 20h, le vendredi de 8h à 13h et de 14h à 17h, le samedi de 8h à 13h.
La *Alianza Francesa* favorise la diversité culturelle avec des manifestations tout au long de l'année (notamment le 21 juin pour la fête de la musique) et dispense des cours de français à plus de 500 étudiants panaméens. La Casa Blanca, la « Maison Blanche » qui accueille l'Alliance depuis 2011, a été pensée par le Péruvien Leonardo Villanueva Meyer, l'un des grands noms de l'architecture au Panama, en 1924-25, dans un style très *bellavistino*, avec des éléments néocoloniaux, néoclassiques, américains, anglais et français.

AMBASSADE DE BELGIQUE
Torre Optima (PH SL55), Piso 13
Avenida Samuel Lewis con Calle 55 Este
Obarrio ✆ +507 301 1438
panama.diplomatie.belgium.be
panama@diplobel.fed.be
Ouvert en semaine de 8h à 12h ou sur rendez-vous.

AMBASSADE DU CANADA
Torres de las Americas, Tower A, Piso 11
✆ +507 294 2500
www.canadainternational.gc.ca/panama
panam@international.gc.ca
Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 13h.

Autre adresse : Adresse postale : Apartado 0832-2446, Estafeta World Trade Center

AMBASSADE DE FRANCE ET CONSULAT
Plaza de Francia, San Felipe
✆ +507 211 6200
www.ambafrance-pa.org
contact@ambafrance-pa.org
Services consulaires ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 11h30 (ou sur rendez-vous en dehors de ces plages horaires).Les demandes de passeport, carte d'identité et visa, ainsi que les démarches relatives à l'état civil se font exclusivement sur rendez-vous.
L'ambassade est située dans un bel édifice colonial donnant sur la Place de France. Placée sous l'autorité de l'Ambassadeur, la section consulaire assure la gestion administrative et la protection de la communauté française au Panama (assistance au voyageur, attestation et délivrance d'un laissez-passer ou nouveau passeport, état civil...), dans la limite de la législation locale.



© JULIE OLAGNOL
La tour vis (Tornillo) de Panama city.

CONSULAT DE SUISSE
Calle 44 y Avenida Justo Arosemena,
Edificio Casa Blanca, planta baja.
Bella Vista
✆ +507 395 9922
www.eda.admin.ch
panama@honrep.ch
Ouvert sur réservation en semaine de 9h à 12h.
Au Panama, la Suisse ne dispose que d'un consulat, l'ambassade suisse se trouve à San José au Costa Rica.

Autre adresse : Ambassade de Suisse au Costa Rica : Edificio Centro Colón, 10° piso, Paseo Colón, San José.

LYCÉE FRANÇAIS PAUL GAUGUIN
Edificio 810, Ingeniero Way
Panama Pacifico
✆ +507 316 2270
www.lfpanama.edu.pa/?lang=fr
secretariat@lfpanama.com
Le lycée Paul Gauguin existe depuis 1976. Cet établissement reconnu par l'Agence pour l'Enseignement français à l'Etranger (AEFE), accueille des élèves français, mais aussi des élèves panaméens et d'une trentaine de nationalités différentes.

PANAMA ACCUEIL
www.panamaaccueil.com
panamaaccueil@gmail.com
Permanence à l'Alliance française, le premier lundi du mois (de septembre à juin) de 9h30 à 11h30. Café et apéros-rencontres tous les mois, ainsi que des activités diverses : ateliers cuisine, randonnée, scrabble, visites, club de lecture, rendez-vous œnologique...
Une association à but non lucratif, non confessionnelle et apolitique, dont la mission est de faciliter l'installation et l'intégration des Français et des francophones au Panamá. Elle est animée par des bénévoles expatriés qui organisent des rendez-vous mensuels et d'autres événements communautaires, pour favoriser le partage d'expériences et créer des liens entre ses membres francophones. Informations disponibles sur leur site Internet et page Facebook.

SERVICE D'IMMIGRATION (DIRECCIÓN DE MIGRACIÓN)
Vía Ricardo J. Alfaro, Bethania
✆ +507 507 1800
www.migracion.gob.pa
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 16h.



Pour régulariser sa situation ou prolonger son séjour au Panama au-delà du délai légal de 90 jours.

Argent

Les banques sont nombreuses dans le quartier financier. Elles sont ouvertes au public généralement de 8h à 15h en semaine et de 9h à 12h le samedi. Nombreux distributeurs dans les rues commerçantes, les malls et les aéroports.

■ **WESTERN UNION**
Plaza Concordia, Vía España
✆ +507 269 1055
www.westernunion.com.pa
Ouvert du lundi au samedi de 8h à 19h.
Plusieurs agences en ville.

Moyens de communication

On trouve encore des téléphones publics et des cybercafés faisant office de centres d'appel, notamment vers Iglesia del Carmen, mais attention beaucoup ferment avant 19h ! Le cybercafé du *mall* d'Albrook est bien pratique.

■ **CORREOS (POSTE)**
Plaza Concordia (au fond de la galerie commerciale), Vía España
✆ +507 512 6232
Ouvert en semaine de 7h15 à 16h45, le samedi de 8h15 à 12h45.
Pour envoyer une carte postale en France 0,35 US$, pour une lettre 0,45 US$. Pensez à faire tamponner votre timbre au guichet avant de glisser votre courrier dans la boîte !

Santé – Urgences

■ **CENTRO MEDICO PAITILLA**
Avenida Balboa y Calle 53
✆ +507 265 8800
www.centromedicopaitilla.com
L'un des meilleurs hôpitaux de Panamá, avec de nombreux médecins ayant étudié à l'étranger. Les consultations sont plus chères qu'en France.

■ **CLÍNICA HOSPITAL SAN FERNANDO**
Las Sabanas
Vía España,
vers le Parque Omar
✆ +507 305 6300
www.hospitalsanfernando.com
Une clinique réputée de la capitale.

■ **POLICE**
✆ 104

Sécurité dans la capitale

Panamá Ciudad, comme le reste du Panama (à l'exception de la ville de Colon), est très sûre. Toutefois comme dans toutes les grandes villes du monde, il y a des quartiers à éviter : Chorrillo, Currundú, San Miguelito. Gardez à l'esprit que le touriste qui cherche son chemin, guide à la main et appareil photo en bandoulière, est une cible facile pour les *pickpockets*, notamment dans les endroits bondés. La sécurité dans le Casco Viejo et à Panamá La Vieja s'est beaucoup améliorée depuis la mise en place d'une police du tourisme dissuasive, toutefois les abords de la place 5 de Mayo et du marché aux fruits de mer ne sont pas très engageants pour une personne seule à la tombée de la nuit.

Adresses utiles

CASCO ANTIGUO SPANISH SCHOOL
Avenida A, entre Calle 4a y 5a
Casco Antiguo
✆ +507 228 3258
www.cascospanish.com
info@cascospanish.com
Cours particuliers ou en petits groupes, plus ou moins spécialisés (espagnol business, espagnol pour voyager, etc.) avec immersion locale des élèves dans la vie quotidienne panaméenne.
Une école d'espagnol réputée dans la capitale, qui a l'avantage de se trouver au cœur du Casco Viejo, le quartier le plus intéressant de la ville. Elle a été montée par David Gold, un amoureux du Panama, qui a orienté ses programmes d'enseignement sur les expériences de la vie quotidienne, loin des cours ennuyeux que l'on a pu connaître au collège ! Au-delà de l'enseignement dans les locaux de l'école, l'idée est de mettre l'élève dans des situations de la vie courante, pour un apprentissage pratique et ludique, et une prise de confiance dans la langue. Accompagné par son professeur, l'élève va acheter un souvenir sur un stand d'artisanat, il va prendre le métro, faire ses courses au marché, etc.
Des activités sportives et culturelles sont aussi proposées, comme des visites de la ville à vélo, ou des soirées salsa. L'équipe des professeurs et responsables pédagogiques est amicale et professionnelle. Une école qui convient à tous les niveaux, pour les touristes qui veulent apprendre rapidement les bases de l'espagnol pour se débrouiller en voyage, ou pour les expatriés, qui souhaitent perfectionner leur espagnol. Autre aspect important de l'école, elle finance des projets sociaux localement et les élèves sont invités à participer à des actions de volontariat.

RÉSEAU SOLIDAIRE FRANCOPHONE TOUTPANAMA
Obarrio
✆ +507 6353 3100
www.toutpanama.com
toutpanama@gmail.com
Carte Assistance ToutPanama : aide à la réservation de prestations au prix local, et support avant et pendant le séjour. Carte Premium : réductions jusqu'à 30% sur des hôtels et activités. Briefing Chez Marc, à Panama City, à l'arrivée dans le pays.
ToutPanama est déjà connu pour ses bases d'accueil Chez Marc (voir section Se Loger), avec briefing en français, pour profiter pleinement de son séjour et de bons plans (location de voitures et conseils pratiques de voyage). Le Réseau Solidaire propose également un pack premium pour bénéficier de réductions dans des dizaines d'hébergements et activités conseillés par les voyageurs du réseau, ainsi que de petits secrets de Marc et son équipe… Par exemple, partir dans les meilleures îles de San Blas à des tarifs imbattables, avec réservation sans marge ni avance. Pour préparer son circuit, on peut aussi consulter les carnets de voyage sur toutpanamablog et poser ses questions sur toutpanamaforum (itinéraires, conseils, adresses...).
Bref, pour voyager en individuel au Panama, en profitant des meilleurs plans du Réseau Solidaire, il suffit de contacter Marc et son équipe !

SERVICIO NACIONAL DE FRONTERAS
Corozal
✆ +507 800 2762
www.senafront.gob.pa
panamasenafront@gmail.com
Prendre contact avec la police des frontières si vous souhaitez vous rendre dans le Darién en solo.

SE LOGER

La capitale est désormais bien pourvue en hôtels de toute les catégories. Même s'il y a actuellement une sur-offre hôtelière, il est conseillé de réserver à l'avance en haute saison, surtout pour séjourner dans le Casco Viejo.

Centrales de réservation – Réseaux

BASES D'ACCUEIL CHEZ MARC
✆ +507 6353 3100
www.toutpanama.com
toutpanama@gmail.com
Compter de 55 à 155 US$ la nuit selon la base d'accueil. Pas de paiement anticipé à la réservation. Petit déjeuner inclus et parking sécurisé. Navette aéroport 24h/24 et 7j/7.
Le réseau solidaire ToutPanama.com compte cinq bases d'accueil Chez Marc à Panama City. Situées dans le centre moderne et dans le Casco Viejo, les bases d'accueil Chez Marc constituent une étape d'arrivée idéale pour se détendre et bien démarrer son voyage. Ces établissements ont des styles, ambiances et niveaux de confort très variés, pour tous les goûts et tous les budgets. On y trouve une atmosphère chaleureuse qui facilite les échanges entre voyageurs. C'est aussi là



que les membres de l'équipe de ToutPanama offrent leurs célèbres briefings personnalisés, en français, pour faire le plein de conseils, d'infos et de bons plans, avant de partir à la découverte du Panama.

■ **PANAMA HOTEL COLLECTION**
Calle Eusebio A. Morales
El Cangrejo
✆ +507 6628 7841
www.panamahotelcollection.com
info@panamahotelcollection.com
Hôtels membres de PHC : Riande Granada (Panama City), Riande Aeropuerto (Tocumen), La Concordia (Panama City). Villa Capriciosa (Isla Taboga), Hacienda del Mar (Isla San José), Yandup Island Lodge (San Blas), Istmo (San Carlos), The Golden Frog Inn (El Valle), Gran Hotel Bahia (Bocas), El Otro Lado (Portobelo), Hacienda Los Molinos (Boquete), Hotel Panamonte (Boquete).
Panama Hotel Collection est une organisation d'une douzaine d'hôtels indépendants, qui a pour objet de promouvoir le Panama dans toute sa diversité. Elle réunit des établissements situés dans les principales régions touristiques du pays. Ce sont des hôtels de bon standing, parfois de grand luxe, qui sont tous répertoriés pour leur qualité dans ce guide. En plus des hôtels, Panama Hotel Collection a intégré dans son organisation la compagnie aérienne Air Panama et des loueurs de véhicules. PHC réalise des campagnes de promotion sur le Panama et offre des forfaits de plusieurs jours, intégrant un ou plusieurs hôtels et des visites/excursions des destinations couvertes. Une bonne initiative d'entraide et de promotions réunissant des acteurs touristiques de qualité.

Casco Viejo

Le Casco Viejo est idéal pour un court séjour dans la capitale, mais attention au bruit si vous aimez le calme...

Bien et pas cher

■ **LUNA'S CASTLE HOSTEL**
Calle 9na Este 3-28, Casco Viejo
✆ +507 262 1540
www.lunascastlehostel.com
lunasreception@gmail.com
9 dortoirs mixtes de 6 à 12 lits, à partir de 14-16 US$ par personne selon la saison. Chambres privées à partir de 34 US$ pour 1 ou 2 personnes, 48 US$ pour 3. Cuisine, laverie, bar, excursions...
L'auberge de jeunesse la plus connue de Panama City et l'une des plus grandes. Elle est située à l'entrée du Casco Viejo. Belle maison à la déco funky, avec de grands dortoirs mixtes, des salons conviviaux et des hamacs. La clientèle est jeune, anglophone et plutôt fêtarde. Certains trouveront l'*hostel* bruyant (évitez les chambres du bas, contiguës au patio du célèbre bar Relic) et douches souvent embouteillées mais cela reste une adresse de référence.

Confort ou charme

■ **HOTEL CASA PANAMÁ**
Avenida Eloy Alfaro y Calle 11, Casco Viejo
✆ +507 303 0992
www.hotelcasapanama.com
reservas@hotelcasapanama.com
31 chambres, de 121 US$ à 203,50 US$ selon la vue (jardin intérieur, Casco Viejo ou mer), la présence d'un balcon et la saison. Petit-déjeuner compris. Wifi, isolation phonique.

Cet hôtel récent a été aménagé dans une maison vieille de 300 ans à l'entrée du Casco Viejo. Il mêle le rustique au contemporain, avec une touche d'inspiration thaïlandaise dans le jardin intérieur. Dans les chambres aux tons gris et chocolat, les pierres apparentes se marient au bois, au béton, au métal et au verre. L'agréable roof-top possède une petite piscine (surtout décorative). Elle est partagée avec le bar-resto Lazotea, l'hôtel peut de ce fait être un peu bruyant certains soirs.

MAGNOLIA INN
8-18 Calle 8 y Calle Boquete
Casco Viejo
✆ +507 202 0872
www.magnoliapanama.com
magnoliapanama@gmail.com
Derrière la cathédrale.
Chambres et suites à 80, 90 ou 135 US$ selon la catégorie. +10% de taxe. Hostel : 15 US$ dans le grand dortoir de 12 lits, 15 et 17 US$ le lit en dortoirs de 6 et 4 lits. Cuisine, garde-bagages, service de transfert aéroport, informations touristiques.
Une adresse pleine de charme au cœur du Casco Viejo. Une partie hôtel, avec des chambres et suites de bon standing, et une partie *hostel* avec des lits en dortoirs. Calme et confortable, Magnolia Inn offre le meilleur rapport qualité-prix du quartier. Reggie et Cherrie, le couple qui a monté l'établissement, ont restauré avec grand soin cette demeure élégante, datant de l'indépendance du Panama (1903). Architectural française (ses fenêtres, balcons, moulures, frises...), des détails néoclassiques, sols en marbre, un escalier Art Nouveau, une déco de bon goût... Les chambres et suites sont bien équipées (frigo, cafetière, matelas orthopédiques). Les suites du haut bénéficient en plus d'une superbe vue. Côté dortoirs, ils disposent comme les chambres privées, de bons matelas et de détails pratiques (prises et lampes individuelles). Choix entre de petits dortoirs climatisés, ou une grande pièce avec 12 lits (non superposés). Des espaces communs sont conviviaux, on ne s'y sent pas à l'étroit, et la cuisine est propre et bien organisée. L'équipe polyglotte vous donnera de nombreuses informations pratiques et touristiques sur la ville.

Luxe

AMERICAN TRADE HOTEL
Plaza Herrera
✆ +507 211 2000
www.americantradehotel.com
info@americantradehotel.com
50 chambres et suites tout confort à partir de 285 US$.
Un édifice construit par l'architecte péruvien Leonardo Villanueva Meyer en 1917 pour accueillir la succursale de la National City Bank de New York, qui finança une partie des travaux du Canal de Panama. La conception originale fut inspirée par la succursale de la banque, située au 417 Broadway à Manhattan. Considéré comme le premier gratte-ciel du Panama, l'immeuble de quatre étages aux hauts plafonds a perdu de sa superbe au cours des décennies. Après avoir accueilli une banque, de grands magasins et des appartements de luxe, il subit un incendie puis est squatté pendant des années par un dangereux gang ! Superbement restauré, l'American Trade a ouvert ses portes en octobre 2013. C'est aujourd'hui l'un des hôtels les plus chics du quartier. Des chambres confortables, une petite piscine, un restaurant haut de gamme (cher) et un club de jazz de grande qualité. On aime le vaste hall, les graffitis conservés sur certains murs et les photographies de Portobelo de Sandra Eleta.

Autre adresse : entrée possible par l'Avenida Central.

CASA SUCRE BOUTIQUE HOTEL
Calle 8 este y Avenida B
Casco Viejo
✆ +507 6982 2504
www.casasucreboutiquehotel.com
casasucreboutiquehotel@gmail.com
6 suites et appartements à partir de 270 US$ + taxes, petit déjeuner inclus.
Un boutique-hôtel situé dans une belle demeure de 1873 finement restaurée par Rich et Alyce Sherman, un couple de Californiens qui tient le café Casa Sucre, le nom original de la maison. Des chambres et appartements avec kitchenette, salle de séjour avec un canapé-lit, et des grands lits. Le parquet et les meubles anciens confèrent une atmosphère chaleureuse à l'endroit.

CENTRAL HOTEL PANAMÁ
Plaza de La Independencia
Casco Viejo
✆ +507 309 0300
www.centralhotelpanama.com
reservations@centralhotelpanama.com
135 chambres et suites. Tarifs à partir de 159 US$ la chambre double (en promotion sur le site).
Après de longues années de rénovation, le légendaire Hotel Central a repris vie en octobre 2016. Situé devant la place de la cathédrale, c'est le plus grand établissement du Casco Viejo et le plus prestigieux. Il a ouvert ses portes en 1874, et a accueilli Ferdinand de Lesseps et les ingénieurs français qui ont initié la construction du canal entre 1880 et 1889. Des personnalités comme Theodore Roosevelt ou Fidel Castro y ont séjourné. Cet hôtel avait été abandonné, puis squatté jusqu'au début

des années 2000. Il a depuis retrouvé toute sa superbe. Architecture, chambres confortables à la décoration sobre, bon petit-déjeuner, restaurant argentin « 9 Reinas » avec des viandes excellentes, le spa, le bar-lounge et la piscine (petite) sur le *rooftop*... Une superbe adresse de charme au cœur du Casco Viejo.

LA CONCORDIA BOUTIQUE HOTEL
Avenida Central, Calle A y Calle B
✆ +507 300 1125
www.laconcordiapanama.com
info@laconcordiapanama.com
10 chambres amples et élégantes. Tarifs hors promotions : Santa Anna Deluxe 200 US$, San Felipe Junior Suite 250 US$, Corner Suite 380 US$. Ajouter 10% de taxe. Petit-déjeuner inclus.
Situé dans l'Avenue Central, entre Santa Ana et San Felipe, La Concordia est un immeuble emblématique datant du début du XIX[e] siècle. Ce haut édifice d'angle a accueilli au fil des années divers commerces et institutions, et a même été au moment de la construction du Canal un hôtel : « La Concordia ». Restauré par une famille espagnole, l'immeuble a repris sa fonction d'hôtel en 2018. Un hôtel-boutique élégant et romantique à souhait, avec trois types de chambres et suites, arrangées avec beaucoup de goût et de finesse. Confort contemporain et service personnalisé. Le *rooftop* avec bar *lounge* (Numen) offre une belle vue panoramique. On y organise régulièrement des soirées musicales. Deux autres restaurants, Tarraco, au rez-de-chaussée, proposant une cuisine méditerranéenne créative, dans une ambiance sophistiquée, et La Cava, une salle intime, avec une grande table, parfaite pour des réunions d'affaires ou des événements particuliers. L'hôtel le plus exclusif du centre historique.

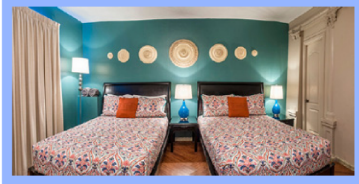
Calidonia

Le quartier de Calidonia autour des avenues Perú, Cuba ou Ecuador regroupe beaucoup d'hôtels bon marché mais sans aucun charme. Sachez aussi que certaines pensions, *hospedajes* ou *residenciales* peuvent se louer à l'heure... Le soir, il est préférable de se déplacer en taxi.

HOTEL MARPARAISO
Avenida Justo Arosemena Calle 34 Este
✆ +507 227 6767
www.marparaisopma.com
reservas@marparaisopma.com
75 chambres pour 1 à 8 personnes, autour de 40 US$ la chambre double, avec air conditionné et salle de bains privée. Petit-déjeuner inclus. Bar-restaurant. Transport gratuit de l'aéroport à l'hôtel si l'on reste au moins 2 nuits.

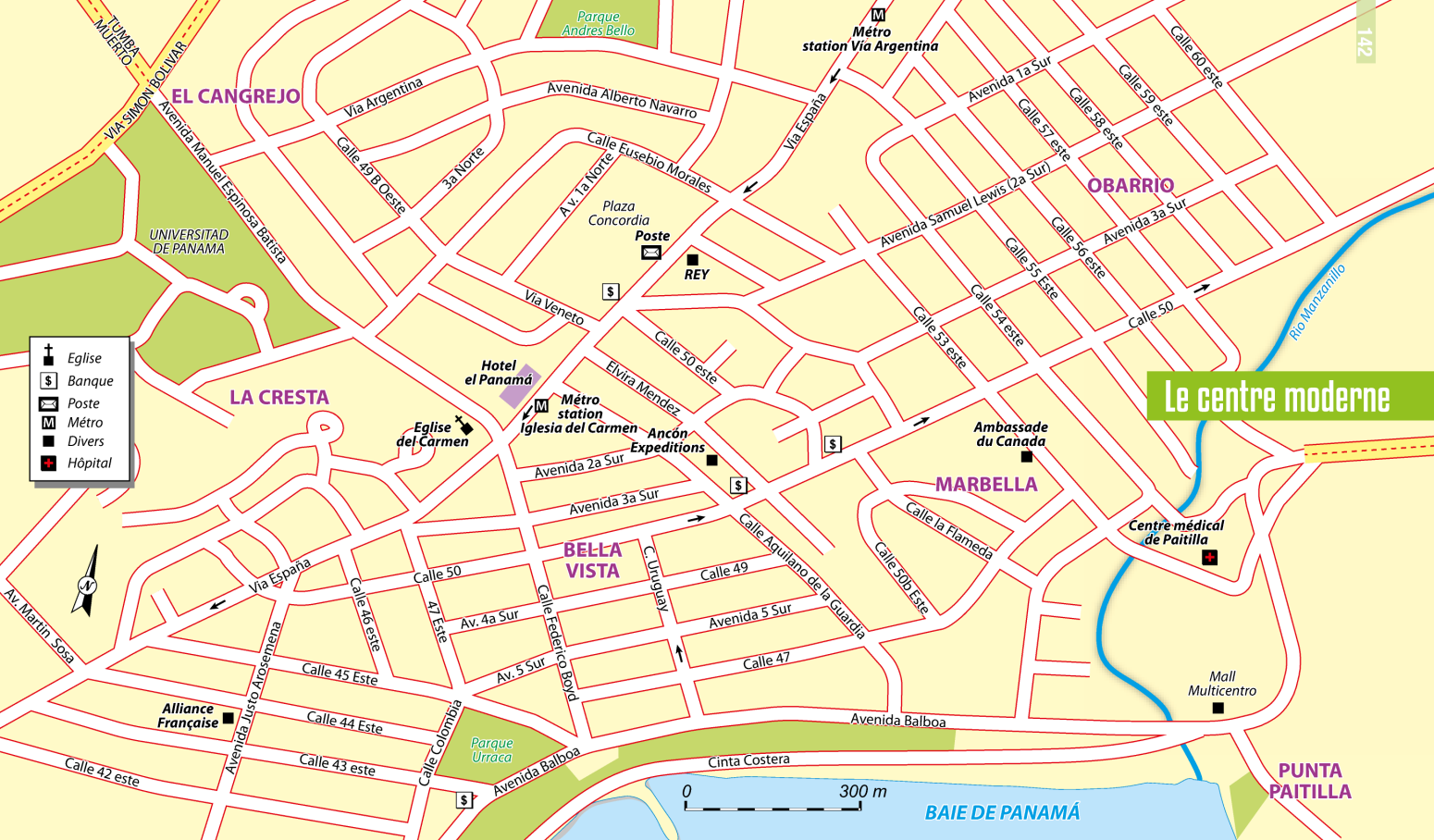
Magnolia Inn
Casco Viejo

Confort et charme
au cœur du Casco Viejo !



+507 202-0872
www.magnoliapanama.com


Le centre moderne
Eglise
Banque
Poste
Métro
Divers
Hôpital
EL CANGREJO
LA CRESTA
BELLA VISTA
OBARRIO
MARBELLA
PUNTA PAITILLA
Parque Andrés Bello
Parque Urraca
UNIVERSITAD DE PANAMA
Métro station Vía Argentina
Plaza Concordia
Poste
REY
Hotel el Panamá
Métro station Iglesia del Carmen
Eglise del Carmen
Ancón Expeditions
Ambassade du Canada
Centre médical de Paitilla
Mall Multicentro
Alliance Française
Río Manzanillo
BAIE DE PANAMÁ
0
300 m
TUMBA MUERTO
VIA SIMON BOLIVAR
Avenida Manuel Espinosa Batista
Via Argentina
Avenida Alberto Navarro
Calle 49 B Oeste
3a Norte
Av. 1a Norte
Calle Eusebio Morales
Via España
Avenida 1a Sur
Calle 57 este
Calle 58 este
Calle 59 este
Calle 60 este
Avenida Samuel Lewis (2a Sur)
Calle 56 este
Calle 55 Este
Calle 54 este
Calle 53 este
Avenida 3a Sur
Calle 50
Via Veneto
Calle 50 este
Elvira Mendez
Avenida 2a Sur
Avenida 3a Sur
Calle Aquiliano de la Guardia
Calle la Flameda
Calle 50b Este
C. Uruguay
Calle 49
Avenida 5 Sur
Calle 47
Av. 4a Sur
Av. 5 Sur
Calle Federico Boyd
47 Este
Calle 46 este
Calle 50
Av. Martin Sosa
Avenida Justo Arosemena
Calle 45 Este
Calle 44 Este
Calle 43 este
Calle 42 este
Calle Colombia
Avenida Balboa
Cinta Costera

Un hôtel sans prétention et économique, doté de nombreux services pratiques, avec un personnel habitué aux touristes étrangers. Chambres basiques mais propres. Situé à 300 mètres du métro, et à 5 minutes à pied de la Cinta Costera.

Centre moderne et l'est

Dans cette zone on trouve essentiellement des hôtels modernes et haut de gamme. El Cangrejo, El Carmen, Obarrio, Marbella, Punta Paitilla ou Punta Pacifica sont des quartiers très sûrs, avec de nombreux restaurants.

Bien et pas cher

ZEBULO HOSTEL
Calle Abel Bravo, entre Calle 54 y Calle 55 Este, Casa 1B
Obarrio
✆ +507 6328 5302
www.zebulohostel.com
zebulohostel@gmail.com
Station de métro Via Argentina, sortie Obarrio.
Dortoirs de 7, 8 et 9 lits à partir de 11 US$, et chambre privée à partir de 25 US$ pour deux. La réservation directe sur le site officiel de l'hostel offre des heures de check-in et check-out avantageuses, ainsi qu'une bière gratuite ! Cuisine équipée, bain bouillonnant, table de ping-pong, parking et plein d'infos pratiques en français.
Un *hostel* bien situé, à 2 minutes à pied du métro « Via Argentina » et proche des restaurants et de la vie nocturne du centre touristique moderne. Intime et coloré, Zebulo a été monté fin 2016 par Tiphaine, une jeune Française tombée amoureuse du Panama. La maison est accueillante, avec de grands espaces communs et un jardin apprécié pour ses hamacs, son bain bouillonnant et ses soirées barbecue. Cuisine bien équipée, dortoirs et chambres privées (matelas récents). L'ensemble est propre, bien tenu, et l'ambiance est à la fois calme et chaleureuse, loin des usines à *backpackers*. Nombreuses activités proposées, dont des excursions aux San Blas bien rodées et la mise en contact avec des bateaux se rendant en Colombie.

PANAMA HOUSE BED & BREAKFAST
Calle 1ra El Carmen, n° 32
El Carmen
✆ +507 263 4366
www.panamahousebb.com
info@panamahousebb.com
Chambre double avec salle de bains partagée 52 US$. Chambre double/triple/quadruple avec salle de bains privée : 65/75/85 US$. Lit en dortoir : 15 US$ par personne. +10 % de taxe. Petit déjeuner inclus.



Une maison colorée transformée en *bed & breakfast*, sans prétention et bien tenue par la charmante Alva et son équipe. Les chambres sont de tailles et conforts variables. Cuisine, laverie libre-service, parking et informations touristiques. La terrasse qui donne sur le petit jardin à l'arrière est agréable au petit déjeuner. Terrasse sympa également côté rue, avec une petite *fonda* pas chère.

POSADA 1914
Calle 44, 2-112
Bella Vista
✆ +507 398 7606
www.posada1914.com
posada1914@gmail.com
A côté du Parque Urracá.
Chambres à partir de 33 US$ la simple et de 46 US$ la double, dortoirs à partir de 15 US$ par personne. + 10%. Cuisine, laverie, transfert à l'aéroport, mur d'escalade.
Une maison comme on en voyait des centaines dans le quartier de Bella Vista, avant que ne commence la fièvre des gratte-ciel. Située tout proche du Parque Urracá, de la Cinta Costera et de la Calle Uruguay. C'est propre et bien tenu, et avec tous les services que l'on peut attendre d'une auberge. Un petit jardin devant avec une table conviviale sous une pergola.

Confort ou charme

BEST WESTERN PLUS PANAMA ZEN HOTEL

Gaspar Hernandez y Vía Argentina
✆ +507 301 3333
www.bwpanamazenhotel.com
90 chambres à partir de 85 US$, petit-déjeuner inclus. Restaurant, bar, piscine, business center, shuttle.
Un hôtel confortable et bien placé, d'un très bon rapport qualité prix. Belle vue depuis les chambres et surtout depuis le *rooftop* où la ville s'étend à 360 degrés sous vos yeux.

RIANDE AEROPUERTO HOTEL & CASINO

Vía Tocumen, entrada al Corredor Sur
✆ +507 291 9000 – www.riandehoteles.com
resort@riandehoteles.com
Chambres à partir de 110 US$, petit déjeuner inclus. Offre spéciale sous conditions pour les passagers en transit de 9h à 17h : 50 US$ + taxe.
Un hôtel moderne situé à 3 minutes de l'aéroport de Tocumen (transfert gratuit toutes les 30 minutes). Pratique pour ceux qui arrivent tard et fatigués par un long voyage (ou pour ceux qui repartent le lendemain). Ici, vous pourrez reprendre des forces. Chambres et suites confortables, piscines pour enfants et adultes, bars et restaurants, gymnase, spa, business center, casino... Le cadre est charmant avec une déco contemporaine, et un jardin tropical bien entretenu.

RIANDE GRANADA URBAN HOTEL

Calle Eusebio A. Morales, El Cangrejo
✆ +507 291 9012 – www.riandehoteles.com
granada@riandehoteles.com
Métro Via Argentina ou Iglesia del Carmen
136 chambres et suites, à partir de 80 US$ (ou moins en promotion), petit déjeuner buffet inclus.
Un hôtel moderne au cœur du Cangrejo, à 5 minutes du métro et de la Via Argentina. Membre majeur de Panama Hotel Collection, le Riande Granada Urban Hotel porte une vraie originalité. Sa décoration *vintage* et contemporaine offre des espaces communs chaleureux, avec des œuvres d'art et des couleurs tamisées. Chambres confortables, avec une bonne literie. Le restaurant *Solo* est spécialisé dans la cuisine d'auteur et le *Stay Lounge* dispose d'une belle carte de vins et de cocktails. A l'extérieur, une piscine et le *Biergarten*, un bar à bières avec une terrasse conviviale très agréable. L'hôtel offre également un bain à remous et un solarium, un business center, une salle fitness... Un établissement tendance, d'un bon rapport qualité prix.

Luxe

BRISTOL PANAMÁ

Avenida Aquilino de la Guardia y Calle 51
Área bancaria
✆ +507 264 0000
www.thebristol.com
reservation@thebristol.com
A partir de 179 US$ la chambre Deluxe.
Le Bristol Panamá est un hôtel cinq étoiles, bénéficiant depuis vingt ans d'une excellente réputation. Son style est classique, sobre et élégant, avec un souci du détail et un personnel très bien formé, offrant une attention particulière à chaque hôte. Les chambres et suites sont confortables et très bien équipées, et l'établissement bénéficie d'agréables installations :

© NICOLAS LHULLIER



L'ambassade de France, Casco Viejo.



VIENS ET DÉCOUVRE
LES HÔTELS RIANDE PANAMA
www.riandehoteles.com

Riande
GRANADA
URBAN HOTEL

RÉSERVATIONS +507 291-9012 +507 6932-6535
granada@riandehoteles.com

piscine, solarium, spa, salle de fitness, salle de réunions et de conférences, sans oublier un bar lounge chaleureux et l'excellent restaurant de cuisine panaméenne Salsipuedes. Le Bristol est une valeur sûre, l'une des meilleures options pour des voyages d'affaires ou l'organisation d'événements.

HOTEL EL PANAMA

Vía España 111, Calle Eusebio A. Morales
✆ +507 215 9182
www.elpanama.com
reservas@elpanama.com
Chambres à partir de 100 US$. Restaurants, bars, casino, gymnase, centre de conventions, service de transfert à l'aéroport.
L'hôtel le plus emblématique de Panama City, avec son architecture singulière des années 1950. Cet établissement prestigieux, le premier hôtel de luxe de la capitale, a reçu ses premiers hôtes en 1951. Il en a vu défiler des personnalités, des hommes politiques, des artistes... On ressent l'espace, tout est grand : les 350 chambres et suites, le lobby, les restaurants, le centre de conventions. Confort dans un style tropical. L'hôtel dispose de la plus vaste piscine de la capitale, avec un bar extérieur. Autre intérêt, son emplacement : il donne directement sur la station de métro Iglesia del Carmen et le quartier autour (Via Veneto, Via España) avec de nombreux magasins et restaurants.

JW MARRIOTT PANAMÁ

Calle Punta Colon, Punta Pacífica
✆ +507 215 8800
369 chambres dont 41 suites, 5 piscines avec vues spectaculaires sur la mer, 3 restaurants, 2 bars, centre de conventions, centre commercial et Spa.
JW Marriot a repris l'administration en septembre 2018 de l'ancien Hotel Bahia Grand (qui lui-même avait remplacé en mars 2018 le Trump Ocean Club). L'hôtel est installé dans ce qui était l'immeuble le plus haut d'Amérique latine lors de son inauguration en 2011 (284 mètres et 70 étages, il a été depuis dépassé par la Gran Torre Santiago au Chili). Ce gratte-ciel est une véritable icône architecturale au Panama. Son dessin évoque une voile majestueuse ouverte aux vents du Pacifique. L'hôtel 5-étoiles, l'un des plus luxueux d'Amérique latine, domine la baie de Panama et est situé à quelques minutes des principales attractions touristiques et de la zone financière. Vue splendide depuis les chambres et les piscines.

W PANAMA

Calle 50 y Aquilino de la Guardia
✆ +507 302 7555
whotels.com/wpanama
A partir de 193 US$ +10%, petit déjeuner inclus.
Au cœur du quartier des affaires, dans la tour Evolution Tower de 50 étages, un hôtel ultra-moderne au design unique, qui renvoie à l'identité panaméenne, à la culture de ses peuples, à sa biodiversité, à sa place dans l'économie mondiale, son passé et son futur… *Containers* maritimes, graffitis typiques des *diablos rojos*, artisanat indigène superbe… L'entrée est assez intrigante, mais on y voit plus clair à la réception moderne située au 15e étage. Les 203 chambres, dont 28 suites sont très bien équipées, avec une excellente literie et plusieurs disposent d'une vue sur la baie de Panama. Le restaurant Moró propose une cuisine panaméenne moderne, tandis que La Cajita, dans une sorte de *foodtruck*, propose de bons *batidos* et des plats plus simples. Salles de conférences, gymnase, spa, grande piscine extérieure, le tout a été conçu avec une grande originalité. Un hôtel qui ne laisse pas indifférent.

THE SANTA MARIA, A LUXURY COLLECTION HOTEL & GOLF RESORT

Calle 125 Este
Urbanización Llano Bonito
✆ +507 304 5555
reservations@thesantamariahotel.com
Chambre double à partir de 161 US$ + 10% de taxe.

The Santa Maria est un ressort de luxe de 182 chambres et suites, qui a ouvert ses portes en 2018. Situé du côté de Costa del Este, entre l'aéroport de Tocumen et le centre-ville, l'hôtel offre des chambres confortables et élégantes, un superbe golf 18 trous, œuvre de Nicklaus Design, trois restaurants, un spa et un centre de fitness, des salles de réunions et conférences, et une vaste piscine donnant sur le golf. Une option chic pour des voyages d'affaires et bien sûr pour les passionnés de golf.

HOTEL LAS AMÉRICAS GOLDEN TOWER PANAMA
Av. Balboa y Calle 53 Esquina, Marbella
✆ +507 370 4600
www.lasamericasgoldentower.com
reservas@lasamericasgoldentower.com
Tarifs à partir de 99 US$ la chambre double. 285 chambres réparties sur 21 étages. 270 chambres Deluxe de 44 m2, 14 Junior Suite de 85 m² (dont 2 chambres avec terrasse et bain bouillonnant privé), 1 Suite présidentielle de 214 m² avec terrasse et bain bouillonnant privé. 12 chambres de l'hôtel sont accessibles au personnes à mobilité réduite. Parking, service voiturier, boutiques, room-service 24h/24.
Une perle de l'hôtellerie de luxe. Après son succès en Colombie, Las Americas Golden Tower, inauguré fin 2016, est une autre réussite. Grâce à la créativité et au savoir-faire de l'architecte uruguayen Carlos Ott, l'impressionnante tour de 30 étages, le design épuré et le style avant-gardiste des intérieurs, font de cet établissement une valeur sûre. Il est situé à proximité de la Cinta Costera, des principaux centres commerciaux (Multiplaza à 5 minutes), du centre financier, et des bars de la Calle Uruguay. Le Casco Viejo n'est pas loin non plus, à une dizaine de minutes en taxi. Les chambres sont spacieuses et entièrement équipées pour cette catégorie, et le petit-déjeuner de style buffet est de qualité. Pour une vue imprenable et un repas gourmet, rendez-vous au restaurant du 29e étage, un autre restaurant international se trouve au 5e étage. Un Brunch le dimanche est ouvert à tous à partir de 11h30. Au niveau des prestations : piscine couverte chauffée, gymnase, salon de beauté, spa, bains turcs et sauna. Pour les séminaires 9 salons à disposition, dont une salle plénière de 332 m² pouvant accueillir 460 places. Une bonne adresse pour les budgets confortables.

Amador, Albrook, Ancón et l'ouest

L'ouest de la capitale est bien agréable, proche du terminal de bus d'Albrook et non loin du Casco Viejo. Les déplacements se feront le plus souvent en taxi.

DOS PALMITOS BED & BREAKFAST
Calle Victor Hugo 0532B, Cerro Ancón
✆ +507 6051 4723
www.panamabedandbreakfast.com
info@dospalmitos.com
A partir de 59 US$ la chambre pour 2 personnes (1 lit double ou 2 lits simples) avec salle de bains privée, air conditionné et Wifi. Petit déjeuner inclus et cuisine à disposition.
Loin des gratte-ciel et du brouhaha de la capitale, ce B&B se trouve dans une zone résidentielle tranquille et naturelle, au pied du Cerro Ancón, cette colline verdoyante qui domine Panama City. Rosie et Jacques vous accueilleront chaleureusement dans leur demeure des années 1920, dont ils ont su conserver le style *vintage* de l'époque de la *Canal Zone*. Ce couple franco-mexicain qui a beaucoup voyagé, saura répondre à vos attentes, tout en sachant rester discret. Les quatre chambres sont confortables et donnent sur un jardin tropical apprécié des oiseaux. On peut les observer le matin en prenant son petit déjeuner, un vrai repas qui ne lésine pas sur les fruits tropicaux. Un établissement d'un bon rapport qualité-prix et plutôt bien situé pour rayonner : à moins de 10 minutes de taxi d'Albrook (terminal et aéroport), du canal, du Causeway et du Casco Viejo. Et pour vous activer, offrez-vous une balade matinale très agréable jusqu'au sommet du Cerro Ancón.



HOTEL LAS AMÉRICAS
GOLDEN TOWER
PANAMÁ

#ExperienceTheIcon

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE ICÔNE DU DESIGN, DU SERVICE ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE À PANAMÁ









- 285 chambres et suites confortables avec technologie antibruit
- Restaurants avec le meilleur de la gastronomie internationale
- Salle de sport et Sona Spa & Wellness pour la santé et une détente parfaite
- Piscine couverte climatisée
- 9 salons pour évènements

Panamá est un centre multiculturel où les touristes et les visiteurs peuvent profiter de ses lieux historiques, de ses paysages aquatiques et de sa nature exubérante.







CONTACTEZ-NOUS AUJOURD'HUI: (507) 370 4600

reservaciones@lasamericasgoldentower.com

LasAmericasGoldenTower.com

Balboa avenue et 53 rue, coin, Marbella, Ciudad de Panamá

LEADERSHIP IN ENERGY & ENVIRONMENTAL DESIGN
LEED
CERTIFIED

■ **RADISSON HOTEL PANAMA CANAL**
Avenida Amador y Avenida Pelicano Causeway
✆ +507 211 4500
rhi_pnca@radisson.com
159 chambres et suites à partir de 110 US$, petit déjeuner inclus.
Ce grand établissement de quatre étages bénéficie d'une très bonne localisation, à l'entrée du Causeway et à 10 minutes en taxi du centre-ville. Ses points forts : la vue imprenable sur le canal et le pont des Amériques, et une grande piscine, appréciable après une promenade sur le Causeway.

■ **WYNDHAM PANAMA ALBROOK MALL**
Albrook Mall
Avenida Marginal, Ancón
✆ +507 307 0300
reservations@wyndhampanamahotel-am.com
331 chambres de diverses catégories, à partir de 104 US$ + 10 % de taxe. Petit-déjeuner inclus. Brunch le dimanche de 12h à 15h, à 29,95 US$ plus taxes.
Cet hôtel moderne est adjacent à Albrook Mall, à deux pas de la gare routière qui dessert tout le pays, et à cinq minutes en taxi de l'aéroport d'Albrook. Outre son emplacement stratégique, l'établissement de la chaîne hôtelière américaine Wyndham bénéficie d'installations récentes et aérées, pour le plus grand confort de ses clients. Des chambres et suites spacieuses, avec une bonne literie et bien équipées, un bar et une piscine sur le toit avec une vue sur les gratte-ciel, le Cerro Ancón et le pont des Amériques, une salle de sport, plusieurs salles de réunion pour les voyages d'affaires... Le petit-déjeuner au Canal Bistro est apprécié (sous forme de buffet, ouvert dès 6h) tout comme le brunch dominical. Hasaki Sushi Lounge offre quant à lui une cuisine japonaise avec une touche péruvienne, d'un bon rapport qualité-prix. Accueil attentionné du personnel.

SE RESTAURER

Il y a de plus en plus de bonnes tables proposant de la cuisine panaméenne dans la capitale, généralement fusionnée avec des saveurs plus internationales. Dans cette ville cosmopolite, on trouve également bien sûr un grand choix de restaurants spécialisés dans les saveurs du monde entier. Sachez qu'au-delà du prix des plats affichés, il faut en général ajouter dans les restaurants 7 % de taxes et 10 % de service.

◗ **www.degustapanama.com.** Un site web (et son appli) pour découvrir les meilleurs restaurants du Panama et les dernières nouveautés.

Casco Viejo

Le Casco concentre de nombreuses bonnes tables, avec des restaurants de cuisine panaméenne élaborée et de cuisine européenne et asiatique. Les tarifs sont assez élevés en général même si de plus en plus d'établissements proposent des menus du jour à moins de 10 dollars. Pour les budgets serrés, assez peu d'adresses en revanche, à part quelques *fondas* (Leon par exemple) et l'incontournable marché aux poissons sur la Cinta Costera (15 minutes de marche), pour vous régaler de *ceviches* et de poissons frits.

Sur le pouce

Pour un petit creux, vous n'aurez pas de mal à trouver aux abords du Casco des vendeurs d'*empanadas*, de saucisses grillées (*chorizos*), de *raspao*, de chips de bananes (*platanitos*), d'*agua de pipa* (eau de coco), de jus de canne (*jugo de caña*)… pour moins d'un balboa.

■ **SUPER GOURMET – CASCO VIEJO**
Avenida A y Calle 6a Oeste
✆ +507 212 3487
www.supergourmetcascoviejo.com
Ouvert du lundi au samedi de 8h à 17h, le dimanche de 10h à 16h. Expreso 2,25 US$, jus naturels à partir de 3 US$, sandwiches à partir de 4 US$, salades à partir de 6 US$.
Une épicerie fine vendant des produits panaméens et un café intime où l'on peut prendre un petit-déjeuner, ou faire une pause sandwich lors d'une visite du Casco. De l'artisanat original et des idées cadeau dans la boutique adjacente « El Motete » qui appartient aux mêmes propriétaires.

Pause gourmande

■ **DODÓ**
Plaza de Francia
Casco Antiguo
✆ +507 398 3652
www.facebook.com/Dodobonpan/
dodobonpancafe@gmail.com
Spécialités salées et sucrées (y compris végétariennes, véganes et sans gluten). Vins, cafés, thés, infusions, chocolats... Ouvert tous les jours sauf le mardi de 9h à 20h, brunch le dimanche jusqu'à 13h.
L'intrépide Dodó a fait un sacré voyage depuis sa France natale, pour vous recevoir dans cette

L'eau au Panamá

On vous servira souvent un grand verre d'eau glacée dans les restaurants. Pas de crainte particulière à avoir, le Panamá est l'un des seuls pays d'Amérique latine où l'eau du robinet (*agua del grifo*) est potable dans la capitale et les grandes villes (pas dans les zones isolées ou sur les îles). L'eau en bouteille est souvent de l'eau « purifiée » qui n'a rien d'une eau minérale.

vieille maison donnant sur la Place de France ! Dodó l'a décorée avec amour pour en faire un lieu *cosy* qui lui rappelle la maison dans la forêt où il a appris la pâtisserie. Rendez-lui visite, vous verrez que ce n'est pas une légende, les saveurs de Dodó réunissent le monde entier et son accueil est toujours aussi chaleureux. Ses recettes se sont diversifiées. Dodó adore la cuisine créative et saine, et propose notamment des plats végétariens et végans raffinés (*ceviche* de mangue et avocat, burger au champignon portobelo, salades, wraps, *cheesecake* de mûres...). Il prépare aussi du bon café, à déguster avec un délicieux *brownie*. Dodó apprécie aussi le vin, le champagne et les cocktails ! Le dimanche Dodó régale les lève-tard avec un *brunch* spectaculaire ! Imaginé par Marcela et Melany, ce petit café est un lieu à part, intime et poétique, idéal pour une pause gourmande au cœur du Casco Antiguo.

GRANCLEMENT
Avenida Central y Calle 3
✆ +507 223 6277
www.granclement.com
contact@granclement.com
Ouvert de 11h30 à 20h du lundi au jeudi, jusqu'à 21h30 vendredi et samedi, de 12h30 à 20h le dimanche.
Un glacier artisanal français réputé. Grand choix de glaces et sorbets, avec des saveurs traditionnelles et exotiques.

Bien et pas cher

CAFE COCA-COLA
Plaza Santa Ana
✆ +507 228 7687
Ouvert tous les jours de 7h30 à 23h. Large choix, du petit déjeuner au dîner. Poissons et viandes entre 5 US$ et 10 US$.
Le plus vieux café-restaurant de la capitale, où se rencontraient autrefois intellectuels, poètes et chanteurs de boléro. Il aurait reçu la visite d'Ernesto Che Guevara et de Pablo Neruda… Sans prétention aucune, avec une déco vieillotte, il est toujours aussi populaire auprès des habitants du quartier. On lit son journal et on refait le monde tout en dégustant son café ou son *sancocho*. Café Coca Cola a eu gain de cause dans le procès qui l'a opposé à la célèbre marque du même nom qui n'avait pas protégé sa marque au Panamá… Pause agréable pour se requinquer après la cohue de l'avenue Central et avant de pénétrer dans le Casco Viejo. Copieux sandwiches, pâtes, riz, salades… Pas de la grande cuisine mais recommandé pour son atmosphère et ses prix doux.

FONDA LO QUE HAY
Calle 5ta oeste
Casco Viejo
✆ +507 202 6892
www.instagram.com/fondaloquehay
Ouvert du mercredi au samedi de 12h à 15h et de 18h30 à 22h. Le dimanche de 11h à 16h30. Compter autour de 8 à 15 US$ le plat.
Le chef panaméen José Carles (du restaurant « Donde José ») offre ses talents culinaires à des prix très accessibles dans ce petit restaurant à l'aspect de *fonda* dénommé "Lo Que Hay", qui signifie « Ce qu'il y a ». En gros, vous choisissez parmi les plats indiqués sur l'ardoise, qui sont préparés devant vous avec les produits frais du jour. Cinq ou six options en général, avec toujours au moins une option végétarienne. Une cuisine panaméenne revisitée à merveille par José. Nous avons adoré le carpaccio de thon et *ceviche* d'oignons, avec chips de *yuca*. Une adresse discrète à ne pas rater !

MAHALO
Avenida A y Calle 5
Casco Viejo
✆ +507 399 3432
www.mahalopanama.com
emma@mahalopanama.com
Ouvert tous les jours de 9h à 22h30. Brunch le dimanche de 9h à 15h. Compter 8 US$ le petit-déjeuner (sans boisson), 7 US$ les jus et coktails, 6 US$ les bières artisanales, 11-13 US$ les salades.
Ce restaurant créé par Emma & Brit, deux sœurs canadiennes, propose une cuisine saine dans un cadre très agréable, avec une salle chaleureuse et un patio verdoyant. Des jus de fruits naturels, des bières artisanales, des salades délicieuses et des options véganes et végétariennes qui convaincront les carnivores endurcis.

RENÉ CAFÉ
Calle Pedro J. Sossa, Plaza Catedral
✆ +507 262 3487
reservas@renecafe.com
En semaine, ouvert de 11h à 15h et de 18h à 22h, le samedi de 15h à 22h. Repas de midi à 10 US$ (+ taxes) pour une formule entrée-plat-dessert, le soir 25 US$ pour 6 entrées diverses et un plat principal.
La bonhomie des propriétaires boliviens, Lourdes en cuisine et René en salle, donne envie de s'attabler dans ce petit restaurant familial, au coin de la cathédrale. Quelques tables, une cuisine ouverte. Des plats simples et généreux, à base de produits frais, et un service sympathique. Un bon rapport qualité prix pour le Casco Viejo.

Bonnes tables

CAFFE PER DUE
Final de Avenida A, entre Calle 1 y Calle 2
Casco Viejo
✆ +507 228 0547
www.instagram.com/caffeperduepty
caffeperduecascoantiguo@hotmail.com
Ouvert du mardi au vendredi de 12h à 22h, le samedi et dimanche de 9h30 à 22h. Compter de 4 à 6 US$ les petit-déjeuners, 3 US$ la focaccia, de 6 à 7,50 US$ le panini, 8,50 U$ la salade au saumon, de 8,50 à 15 US$ la pizza. Desserts à partir de 4,50 US$.
A deux pas du Paseo Esteban Huertas, un restaurant italien intime et convivial, monté en 2008 par Manuela Rossetti. C'est l'un des plus anciens restaurants du Casco Viejo qui a résisté au temps, grâce à une belle montée en gamme ces dernières années. On y propose une cuisine italienne authentique, avec de bons plats de pâtes et salades, des focaccia et paninis... Manuela s'occupe des desserts. On ne peut pas venir ici sans s'offrir une bonne pizza cuite au four à bois. Ce petit restaurant, et spécialement son chef colombien Alexis Montaña (qui parle français), peut être fier d'avoir remporté le « Pizza Rocks Lovers » 2017, qui réunissait les dix principales pizzerias de Panama, avec sa *Pizza Bianca* : une pâte artisanale à base de farine de blé italienne, mise à reposer 24 heures minimum, garnie du fromage d'appellation protégée grana padano, de mozzarella, de brie, d'ail grillé, de tomates semi-séchées, de champignons, de roquette et d'huile de truffe... Un régal ! Accueil charmant et prix très corrects pour le Casco Viejo, d'autant qu'ici la qualité est toujours au rendez-vous.

LESSEP'S BISTRO-CAFÉ
Avenida A y Calle 4a Oeste
Casco Viejo
✆ +507 385 2547
www.lessepsbistrot.com
Ouvert de 12h à 22h, fermé le mardi. Croque-monsieur 8 US$, moules marinières frites 17 US$, coq au vin 22 U$, terrine de foie gras maison 25 US$, sole meunière 28 US$. Plat du jour à 9 US$ le lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 12h à 15h.
Un bistro français qui nous ramène le temps d'un repas du côté de Paname... Son nom renvoie bien sûr au « Grand Français », Ferdinand de Lesseps, premier promoteur de la construction du Canal à la fin du XIX[e] siècle. Cadre décontracté, déco soignée, musique française et air conditionné pas trop poussé. On s'y sent bien, d'autant que l'accueil du propriétaire, Cédric, est charmant, tout autant que celui de son personnel bienveillant. La cuisine française n'a rien à envier à celle de bons bistros de métropole, avec des prix raisonnables pour une telle qualité à l'étranger. Au menu : soupe à l'oignon, steak tartare, coq au vin, bœuf bourguignon, bourride à l'aïoli, pâté de campagne maison, sole meunière, moules marinières frites... En dessert, tarte tatin, crème brûlée, flan... Une petite carte de vin français, du pastis et des rhums arrangés. Une adresse à retenir au cœur du Casco Viejo. Elle est située à deux pas du Musée du Canal, pour rester dans l'ambiance.

OCHOYMEDIO
Calle José de la Obaldía,
entre Calle 8 y Calle 9
Casco Viejo
✆ +507 209 4185
www.ochoymediopanama.com
info@ochoymediopanama.com
Ouvert du lundi au samedi de 18h30 à 23h30. Compter entre 30 et 60 US$ par tête, pour une entrée-plat-dessert.
Un excellent restaurant situé à côté de la Plaza Herrera. L'auteur du menu n'est autre que le chef étoilé d'origine espagnole Andrés Madrigal. Des plats raffinés, interpretation moderne de plats traditionnels et de cuisines du monde, à déguster dans un cadre romantique. Vous aurez le choix entre une salle élégante et un patio envahi de plantes, avec un arbre au milieu. On y sert également de délicieux cocktails. Une valeur sûre.

TOMILLO PANAMÁ
Calle Victoriano Lorenzo
✆ +507 202 6881
www.tomillopanama.com
reservas@tomillopanama.com
Depuis la Plaza Herrera, prendre la rue qui passe à droite de Casa Casco et continuer sur 50 m.
Ouvert du lundi au samedi de 19h à 23h. Quinto Piso (rooftop) ouvert du mercredi au samedi. Plats à partager entre 10 et 60 US$.

Un restaurant au cadre pittoresque. Au rez-de-chaussée, on dîne au milieu des ruines de ce ce qui devait être une magnifique bâtisse. Illumination romantique sous les étoiles, et les soirs de pluie, un toit modulable est installé. Deux autres options : une salle climatisée, assez élégante, et le Quinto Piso, un *rooftop* à la vue incroyable sur Amador et le Pont des Amériques, qui se transforme en club en fin de semaine quand les DJ font monter l'ambiance. Trois atmosphères et une bonne cuisine aux saveurs caribéennes et internationales proposée par le chef panaméen Felipe Milanes, qui s'est fait un nom aux Etats-Unis, avant de monter son propre restaurant dans son pays natal. Le concept est de commander plusieurs plats et de les partager à plusieurs.

Luxe

DONDE JOSÉ

Avenida Central y Calle 11
(pas d'enseigne)
✆ +507 262 1682
www.dondejose.com
reservas@dondejose.com
Ouvert du mardi au samedi avec deux services : à 19h et 21h30. Menu dégustation à 79 US$, ou 89 US$ à la table du chef. Réservation plusieurs semaines à l'avance conseillée.
Un restaurant intime prévu pour seize personnes seulement, avec tous les soirs, deux services et un menu unique d'une dizaine de plats. Chaque mets raconte une histoire. Le chef José Olmedo Carles s'inspire de la cuisine populaire panaméenne, avec ses traditions ancestrales et les ingrédients autochtones tels que *jobo, pixbae, ñampí,* fruit de l'arbre à pain, *guineo chino*... Un voyage gastronomique subtil vous attend.

LABORATORIO MADRIGAL

Avenida A con Calle 5ta Oeste
Casco Viejo
✆ +507 211 1956
www.laboratoriomadrigal.com
Ouvert du lundi au samedi de 18h30 à 22h30. Choix entre carte et menu dégustation. Compter facilement 80 US$ par tête.
Un excellent restaurant installé dans un cadre intime, décoré avec beaucoup de goût. Son propriétaire, Andrés Madrigal, chef étoilé Michelin, Madrilène d'origine, est un grand amateur de cuisine de la mer. Il a beaucoup voyagé, appareil photo à la main, pour connaître les meilleurs chefs aux quatre coins de la planète. A table, on se régale de poulpes à la papaye, d'osso buco à la milanaise ou d'une mousse au chocolat et son sorbet de baies rouges. Plats inventifs réalisés avec



des produits locaux soigneusement choisis. Belle carte de vins et formidables cocktails.

Calidonia

MERCADO DE MARISCOS

Cinta Costera
✆ +507 377 0379
Ouvert tous les jours. Ceviche à partir de 2,50 US$, poissons frits à partir de 8-10 US$.
A deux pas du Casco Viejo, un authentique marché aux poissons dont la devise est : *No le demos la espalda al mar* (« ne tournons pas le dos à la mer »). Si vous avez la possibilité de cuisiner, n'hésitez pas à acheter vos poissons, gambas ou langoustes à l'intérieur du marché couvert. A l'extérieur du marché, de nombreux stands avec tables en plastiques proposent différentes sortes de *ceviches* (*corvina*, poulpe, crevettes, mélanges...) à des prix imbattables, accompagnés de petites galettes et de bières fraîches. On peut aussi s'offrir du poisson grillé et autres produits de la mer.
Le soir et les week-ends, il y a foule, avec beaucoup d'ambiance et de la musique à plein volume. Pittoresque et produits bien frais, à ne pas manquer !

Centre moderne et l'est

Bien et pas cher

EL JARDIN VEGETARIANO
Vía Veneto, al lado del Casino Veneto
✆ +507 391 7178
Ouvert en semaine de 10h à 20h, le samedi de 10h à 17h. 0,70 US$ par portion.
« Hen hao chi » (délicieux), vous pourrez apprendre quelques mots de chinois en mangeant. Un restaurant végétarien *chino* de type cafétéria, qui a beaucoup de succès au déjeuner auprès des employés de bureaux du quartier. Un repas consistant revient à moins de 4 US$ avec une boisson (*chicha*). Il y a plus joli comme cadre mais les plats sont sains, bons et économiques.

EL TRAPICHE
Vía Argentina
✆ +507 269 4353
www.eltrapicherestaurante.com
eltrapichepty@gmail.com
Ouvert tous les jours 7h à 23h, vendredi et samedi jusqu'à minuit. Plats de 6 US$ à 15 US$. Menu du jour à 7,50 et 8,50 US$.
Un grand classique. Ce restaurant est ouvert depuis 1983 et très apprécié des touristes pour goûter la cuisine typique panaméenne *del Interior*. Une bonne cuisine copieuse et typique, élaborée avec des produits frais et nationaux, et des prix raisonnables. La salle est décorée d'objets traditionnels, dont un vieux *trapiche* en bois qui sert à extraire le jus de la canne à sucre. La terrasse sur rue est couverte d'un toit traditionnel des provinces centrales. Accueil chaleureux du personnel sous leurs chapeaux.

Autre adresse : Calle 71 San Francisco, Albrook Mall, côté Casino.

EN LA FONDA
Plaza Terrazas Marbella, premier étage
Calle Anastacio Ruiz Arosemena, Marbella
✆ +507 385 7220
www.enlafonda.com
eventos@enlafonda.com
Ouvert du lundi au samedi de 12h à 15h et de 18h à minuit, le dimanche de 8h à 16h. Compter autour de 20 US$ par personne le repas.
Pour vivre une expérience typique, dans une ambiance festive. Une bonne cuisine panaméenne, servie comme on le fait dans les *fondas* traditionnelles, avec des portions copieuses. La déco évoque différentes régions du pays et les spectacles de danses typiques, en costumes traditionnels, sont de qualité. Une bonne adresse pour venir s'amuser en groupe et découvrir du même coup certaines traditions panaméennes.

Bonnes tables

MAITO
Calle 50, Coco del Mar
✆ +507 3914657
www.maitopanama.com
info@maitopanama.com
Fin de la Calle 50, 4e local sur la gauche.
Ouvert en semaine de 12h à 14h30 et de 19h à 22h30, le samedi de 19h à 22h30, fermé le dimanche. Compter autour de 75 US$ par tête.
En octobre 2017, Maito a été classé 20e sur la liste des 50 meilleurs restaurants d'Amérique latine. Une belle reconnaissance pour le chef Mario Castrellón, propriétaire de Maito et de plusieurs autres restaurants dans la capitale. Après avoir étudié à Barcelone, il fait partie des chefs panaméens qui ont cherché à moderniser et à donner une identité à la cuisine panaméenne, en utilisant des ingrédients et savoirs ancestraux, recueillis auprès de paysans et communautés amérindiennes. Des menus dégustation tropicaux, mix de saveurs amérindiennes, afro-antillaises, asiatiques et européennes.
Le restaurant n'est pas trop guindé et le cadre est agréable, avec au choix la terrasse ou la salle climatisée.

RIESEN
Calle D, Casa N°16
Cangrejo
✆ +507 264 0473
www.riesenrestaurante.com
info@riesenrestaurante.com
En face de l'Hotel Toscana Inn.
Ouvert du mercredi au dimanche de 18h à 22h. Compter autour de 40 US$ par tête le repas.
Le jeune chef Hernán Correa Riesen utilise exclusivement des produits panaméens, du marché ou en direct auprès de petits producteurs. Son restaurant est situé dans la maison familiale et il n'est pas rare que sa mère reçoive elle-même les clients. La vaisselle est imparfaite et les objets de décoration fabriqués par des artisans locaux. Quelques tables, ambiance informelle mais service des plus attentionnés. Le menu change régulièrement, avec toujours une recherche de mélange de saveurs et textures. Une cuisine audacieuse, dans l'esprit de la nouvelle gastronomie panaméenne.

SALSIPUEDES
Hotel Bristol Panamá
Avenida Aquilino de la Guardia
Area Bancaria
✆ +507 294 7800
www.thebristol.com/es/restaurantes
salsipuedes@thebristol.com

Ouvert tous les jours de 11h à 23h. Brunch dominical de 11h à 15h. Entrées autour de 10 US$, plats principaux entre 18 et 28 US$.
Son nom fait référence à l'une des ruelles commerçantes les plus pittoresques de la ville, la Calle 13 Este ou « Salsipuedes » (sors si tu peux !). Le restaurant du Bristol Panamá offre le même cadre sobre et élégant que cet hôtel 5 étoiles. La cuisine du chef Bolivar Franco est savoureuse et bien présentée. Des plats traditionnels panaméens préparés avec les meilleurs ingrédients locaux et une touche moderne créative. Les produits de la mer, comme le poulpe, le thon ou la langouste sont un régal !

SEGUNDO MUELLE

Centro Comercial Balboa Boutiques
Local 202, 2e étage
✆ +507 387 7755
www.segundomuelle.com
balboa@segundomuelle.com
Ouvert le lundi au samedi de 12h à 23h. Compter 30-40 US$ par personne le repas.
Il y a deux restaurants de cette franchise péruvienne très réputée en Amérique latine, sur l'avenue Balboa et dans le quartier de San Francisco. Une cuisine fusion aux influences andines et nippones mais aussi méditerranéennes. On vient déguster ici, des plats plus ou moins relevés avec des piments (*aji*) que l'on retrouve dans presque tous les plats péruviens. Le *ceviche* est un véritable plat au Pérou (plus élaboré que le *ceviche* panaméen servi dans un verre), mais ne vous limitez pas à cela, la carte est bien fournie.

Autre adresse : Calle Crisantemos nº 16, à l'angle de la calle 68, San Francisco

LA VESPA VISTA MARE

Hotel Bahia Grand
Calle Punta Colon
Punta Pacifica
✆ +507 830 5770
www.lavespapanama.com
vistamare@lavespapanama.com
Ouvert tous les jours de 12h à 23h. Compter autour de 50-60 US$ par tête le repas sans le vin.
Il y a deux restaurants La Vespa dans la capitale, à Obarrio et à Punta Pacifica. Celui de Punta Pacifica bénéficie d'un cadre exceptionnel, au pied de l'hôtel Bahia Grand, face à la mer. La Vespa offre une cuisine italienne savoureuse avec un service efficace et une très belle carte. Essayez par exemple le *linguine alla langosta*, ou le *risotto alla pescatora*. Cadre chic-décontracté, avec une terrasse au toit rétractable, et une vue magique sur le Pacifique. Un coin *lounge* avec sofas et tables basses pour prendre l'apéro. Essayez d'arriver vers 18h pour profiter d'un coucher de soleil spectaculaire, avec un *Aperol Spritz*, célèbre cocktail italien ! Le jeudi soir, concerts de latin jazz ou de bossa nova.

Autre adresse : La Vespa Ristaurante : Calle Manuel Maria Icaza, Obarrio

Amador, Albrook, Ancón et l'ouest

Sur le Causeway, les restaurants et cafés (souvent des chaînes) qui ont dû batailler pour obtenir leur place bénéficient d'un site magnifique. On vient d'abord ici pour respirer l'air marin. Beaucoup de monde en fin de semaine.

LA KAFET FONDA GOURMET

Calle Barth
Diablo
✆ +507 232 0682
chefstephane@cwpanama.net
Ouvert en semaine de 7h à 15h. Compter 5 US$ le menu du jour, 8 US$ le burger ou le poisson du jour, avec salade, yuca, frites ou patacones, et chicha.
Stéphane Diaz qui a été le chef de l'ambassade de France et a travaillé pour plusieurs restaurants de la capitale (dont celui des écluses de Miraflores) depuis son arrivée au Panama il y a une quinzaine d'années, a décidé de se faire plaisir en ouvrant son propre restaurant, ou plutôt, une *fonda* améliorée. L'idée est de proposer des menus du jour, avec un rapport qualité-prix imbattable, dans un cadre relax. On y mange une cuisine panaméenne (poulet, poisson, parfois des crevettes ou langoustes !), avec des touches françaises. Le menu change en fonction des produits du marché et des envies du chef. La *fonda* est située juste devant la voie de chemin de fer Panamá-Colón, dans le quartier de Diablo, pas loin du terminal d'Albrook. La salle est chaleureuse, sans prétention, et décorée avec quelques antiquités. Essayez de rencontrer Stéphane, personnalité attachante, devenu avec le temps, aussi Panaméen que Français !

MI RANCHITO

Isla Naos
✆ +507 228 4909
www.restaurantemiranchito.com
rmiranchito@yahoo.com
Ouvert tous les jours de 8h30 à 22h-23h. Réservation conseillée le week-end. Plats de 10 à 20 US$.
Un restaurant familial installé depuis des années sur le Causeway, quand on arrive au bout de la jetée. Il propose sous un *rancho* des spécialités de poissons et fruits de mer. Les Panaméens viennent s'y restaurer à toute heure ou se baigner dans la petite piscine. Service sympa, terrasse souvent pleine et animée.

■ **SABORES DEL CHORRILLO**
Cinta Costera III
www.facebook.com/saboresdelchorrillo
Ouvert tous les jours de 10h à 23h. Certains stands sont fermés en début de semaine.
Cet ensemble de petits restaurants, qui est sorti de terre avec les travaux de la Cinta Costera III, se trouve entre le Casco Viejo et Amador, au niveau du quartier du Chorrillo, à côté du stade Maracaná. Il est déconseillé de pénétrer à l'intérieur du quartier, mais pas de problème sur la promenade. Cuisine locale dans le même esprit que le marché aux poissons, mais ici on est encore plus proche de l'eau. Très animé le dimanche.

SORTIR

Aujourd'hui c'est le Casco Viejo qui accueille le plus de lieux sympas pour boire un verre ou aller danser. Vous noterez un nombre importants de *rooftops* (toit-terrasse) dans la capitale, très agréable le soir avec le climat panaméen ! La Calle Uruguay est encore à la mode pour ses bars dansants et discothèques mais l'ambiance est très jeune et bling-bling.

◗ **www.pahoy.world** : un bon site à consulter pour connaître la programmation des événements au Panama : concerts, cinéma, spectacles, etc.

Cafés - Bars

Le Casco Viejo est depuis quelques années l'endroit branché pour sortir mais le reste de la ville recèle de bars et clubs, notamment du côté de la Via Argentina ou de la Calle Uruguay.

Casco Viejo

De nombreux bars *lounges*, plus ou moins sophistiqués, ont ouvert ces dernières années dans le quartier, avec notamment de superbes *rooftops* très agréables en soirée.

■ **CASA BRUJA CASCO ANTIGUO**
Calle 11 Este, Hotel Las Clementinas
www.casabruja.com
info@casabruja.com
Ouvert du mardi au vendredi de 17h à 20h, le samedi de 11h à 2h. Service de restauration (burgers, plats asiatiques, panaméens...). Visite de la micro-brasserie à Costa del Este, sur réservation le samedi à 11h et 12h30. Durée 1 heure environ. Minimum 6 personnes, maximum 12 personnes.
Une micro-brasserie artisanale qui a vu le jour en 2013 et s'est rapidement faite un nom grâce à la qualité et les saveurs de ses bières (une trentaine). Casa Bruja Casco Antiguo, au rez-de-chaussée de Las Clementinas, est un lieu intime et chaleureux pour venir les déguster. Les bières sont distribuées également dans plus de 150 bars et restaurants du pays, et la micro-brasserie située à Costa del Este se visite.

◗ **Autre adresse :** Parque Industrial de Costa Del Este, Calle 4ta, Bodega Cartoplastic.

■ **PAPAYA PLANET**
Avenida B con Calle 10
✆ +507 202 3164
www.papayaplanet.com
info@papayaplanet.com
Ouvert du mardi au dimanche de 9h à 16h.
A la fois café, librairie, boutique et espace culturel, Papaya Planet est un bel espace de rencontre entre amateurs de littérature, de peinture, de photographie, d'art en général, avec des expositions temporaires d'artistes locaux et des ateliers.

■ **LA RANA DORADA**
Calle 9 Este y Calle Boquete, Casco Viejo
✆ +507 212 2680
www.laranadorada.com
info@laranadorada.com
Ouvert tous les jours de midi à 2-3h du matin. Pinte autour de 4-5 US$. Service de restauration. Visite de la brasserie artisanale sur réservation le vendredi à 16h et 18h et le samedi à 12h, 14h et 16h.
Un pub chaleureux, qui porte le nom de l'espèce de grenouille endémique la plus menacée du Panamá. Elle aurait peut-être déjà disparu à cause d'un champignon arrivé sur les terres panaméennes… Pour vous remettre de cette triste nouvelle, offrez-vous une délicieuse bière artisanale de la maison. On vous offrira quelques shots de dégustations pour vous aider à faire votre choix.

◗ **Autre adresse :** Calle Arturo Motta y Via Argentina (Cangrejo), Downtown Plaza (Costa del Este), Plaza 69, local 09 (San Francisco)

■ **TANTALO**
Avenida B y Calle 8 Este
✆ +507 262 4030
www.tantalohotel.com
reception@tantalohotel.com
Ouvert tous les jours dès 17h et ferme vers 3-4h, entrée payante en fin de semaine. Cocktails autour de 7-8 US$.
Un lieu devenu incontournable, avec du monde tous les soirs de la semaine. A la fois hôtel, restaurant et bar, Tantalo est un endroit sympa pour prendre un verre le soir en haut sur la terrasse.

La fête en chivas parranderas

Les *chivas* sont à l'origine les vieux bus panaméens mais désignent aussi les *diablos rojos* réaménagés spécialement pour la fiesta ! Bariolées et ouvertes sur les côtés, les *chivas* parcourent la ville à partir de 21h avec à l'intérieur une *murga* (« fanfare ») explosive : saxo, trompette, trombone, percu… A défaut de concert *en vivo* vous aurez droit à une sono aux basses détonantes ! Les fauteuils ont un système de bar en bois pour placer les verres et bouteilles de seco ou de rhum national. On boit, on danse, on vacille… Pour 25 à 30 US$ par personne, la soirée est arrosée sans limite. Retour vers minuit. Les auberges de jeunesse se chargent souvent d'organiser des groupes, sinon appelez plusieurs jours à l'avance, les *chivas* ne circulant que lorsqu'un groupe suffisamment nombreux est formé.

CHIVA PARRANDERA
✆ +507 221 0399
www.chivafiesta.com
contactos@chivafiesta.com

Centre moderne et l'est

BIERGARTEN
Granada Urban Hotel
Calle Eusebio A. Morales
✆ +507 2044444
biergarten@riandehoteles.net
Ouvert du lundi au samedi de 16h à minuit, le dimanche de 14h à 22h.
Le « Jardin de la bière » offre une grande sélection de bières artisanales, nationales et internationales, dans le cadre agréable de l'Hotel Riande Granada, avec tables en bois et sofas. Des projections et concerts sont souvent organisés, ainsi que des barbecues certains soirs.

BITS
Hard Rock Panamá Megapolis
Avenida Balboa
✆ +507 380 1112
Ouvert tous les jours de 18h à minuit, 3h ou 4h. Entrée payante.
BITS, *Bar In The Sky*. Le bar du Hard Rock Panamá Megapolis, situé au 62e étage, effectivement nous rapproche du ciel ! Vue à 360° sur la capitale et de bons cocktails. La grande terrasse est encadrée de murs vitrés pour profiter en toute sécurité d'un panorama spectaculaire.

EL AMANSA GUAPO PUB PANAMEÑO
Plaza 61
Avenida Samuel Lewis, et Calle 61 Este
Obarrio ✆ +507 385 8410
www.instagram.com/eagpub
elamansaguapopub@gmail.com
Ouvert le lundi et du mercredi au samedi de 16h à minuit, le dimanche de 13h à 20h. Fermé le mardi.
Un petit pub 100 % panaméen, dont la déco promeut la culture populaire et des personnages illustres de l'isthme. *Amansa guapo* est un terme d'argot provenant de l'Intérieur, qui renvoie à «bâton» ou à n'importe quelle chose pouvant servir à frapper ou assommer quelqu'un ! L'idée est de vous surprendre, avec des spectacles et concerts de qualité, dans une gamme assez alternative. De bonnes bières artisanales et des plats raffinés, comme le *ceviche* Frö Frö, le poulpe *Antes de Morir*, ou l'option végétarienne *Paz en Medio Oriente*.

EL APARTAMENTO Y EL SÓTANO
Ave. Federico Boyd
A côté de El Mundo de Los Globos
✆ +507 269 7877
www.instagram.com/aptsotano
Ouvert mardi et mercredi de 19h à 3h, du jeudi au samedi de 19h à 4h.
A deux pas du Parque Urracá, un lieu à part dans la vie nocturne de Panama, loin des clubs sélects du Casco. Il réunit depuis des années les âmes libres et bohèmes autour de concerts et de DJ de talent. Bonne musique, deux ambiances (en sous-sol et à l'étage), atmosphère chaleureuse et pas guindée.

ISTMO BREW PUB
Avenida Eusobio Morales,
à côté de l'hôtel Sevilla Suites
El Cangrejo
✆ +507 6206 5205
Ouvert de 16h à 1h du lundi au mercredi, de 16h à 2h30 jeudi et vendredi, de 16h30 à 23h45 samedi et dimanche.
Un bar à bières avec de nombreux breuvages brassés de façon artisanale. On vous propose une série de petits verres pour goûter la Veraguas, la Coclé, la Colón ou la Chiriquí, et choisir celle qui finira au fond de votre gosier.

Autre adresse : Via Israel, Calle 76, San Francisco

■ **TABERNA LA MALAGUEÑA**
Avenida José Fabriga, Cangrejo
✆ +507 64587138
tabernamalaguena@hotmail.com
Ouvert tous les jours de 12h à minuit, 18h le dimanche. Compter 2,50 US$ la bière, 3 tapas pour 5 US$. Happy hour de 17h à 19h. Menu du midi en semaine à 7,50 US$.
Une taverne andalouse qui réunit tous les soirs la communauté espagnole de Panama, et cela s'entend ! Authentique, pas cher et chaleureux. Une bonne adresse pour venir déjeuner le midi, ou s'offrir en soirée des tapas et *cañas* bien fraîches.

◗ **Autre adresse :** Calle Uruguay

■ **THE ROOF**
Best Western Hotel
Calle Gasper O. Hernandez y Via Argentina
Ouvert de 10h à 22h du dimanche au mercredi, de 10h à 2h du jeudi au samedi.
Le *rooftop* situé au 16e étage de l'hôtel BW, dans la zone agréable de la Via Argentina, offre une belle vue de la ville moderne. On peut y déguster des cocktails et y manger.

Clubs et discothèques

¡ A bailar ! Dépendantes des phénomènes de mode, les boîtes de nuit peuvent être pleines à craquer où désespérément vides. Il y a quelques années, elles étaient surtout concentrées dans la calle Uruguay. C'est désormais le Casco Viejo qui attire le plus de monde, avec ses clubs sélects et ses *rooftops*. Musiques latino-tropicales (merengue, salsa, reggaetón, plena, bachata, soca, etc.) et électro principalement. Les Panaméens font un effort vestimentaire, alors même si les touristes sont rarement refoulés, essayez de ne pas arriver en short et tongs… Les lieux se remplissent après minuit et ferment vers 3-4h en fin de semaine.

Casco Viejo

■ **CASACASCO**
Calle 10 y Avenida A, Plaza Herrera
✆ +507 6288 9024
www.casacasco.com
welcome@casacasco.com
Restaurants et rooftop ouverts tous les jours. Club ouvert jeudi, vendredi et samedi de 20h à 4h. Entrée 5/10 US$. Compter à partir de 5 US$ la bière, 9 US$ le cocktail.
CasaCasco est un bel immeuble donnant sur la Plaza Herrera. On y trouve sur cinq niveaux, trois restaurants, un club-discothèque et un *rooftop*, très prisé pour le coucher du soleil, dans une ambiance *chillout*. Cinq expériences en un seul lieu pour passer une bonne soirée. *Dress code* chic et branché.

■ **LA BUAT**
Calle 12 Oeste
✆ +507 228 6532
www.facebook.com/LaBuatPanama
Ouvert en fin de semaine jusqu'à 4h ou plus. Entrée souvent payante, 5 à 10 US$.
A la limite du Chorrillo, au bord de l'eau, un lieu local et populaire, apprécié des jeunes Panaméens et des étrangers qui viennent terminer la nuit ici. Reggaeton et dancehall surtout.

■ **CASA JAGUAR**
Avenida central,
à côté de Teatro Amador
✆ +507 6955 8002
casajaguarpanama.com
info@casajaguar.com
Ouvert du mercredi au samedi, de 18h à 4h.
Le lieu à l'esprit industriel et artistique, avec deux ambiances, l'une davantage dédiée au reggaeton, l'autre à l'électro. Beaucoup de monde en fin de semaine.

■ **GATTO BLANCO ROOFTOP BAR**
Terrasse de l'hôtel Casa Nuratti
Av B calle 8
✆ +507 262 2315
www.facebook.com/Gattoblancopty
Rooftop ouvert à partir de midi jusque tard dans la nuit.
Agréable au coucher du soleil, avec une brise marine et un mojito. Les soirées électro et lounge attirent du monde. Belle vue sur la ville moderne.

■ **RELIC BAR**
Calle 9 N° 3-28, Luna's Castle
✆ +507 262 1540
www.relicbar.com
relicbar@gmail.com
Ouvert du lundi au samedi de 20h30 à 2-3h.
Le bar du Luna's Castle dispose d'un grand patio avec des tables et *ranchos*, et une sorte de caverne climatisée pour une ambiance plus discothèque. Clientèle jeune et internationale, beaucoup de monde surtout en fin de semaine, boissons pas chères.

■ **TEATRO AMADOR**
Avenida Central,
entre Calle 11 y 13
Casco Viejo
✆ +507 212 2586
www.teatroamador.com
reservaciones@teatroamador.com
Ouvert en fin de semaine et selon les événements programmés.

Dans un immeuble de 1908, qui fut le premier cinéma du pays, le Teatro Amador est un lieu branché qui accueille théâtre, concerts, spectacles de danse et fait danser la jeunesse dorée sur de l'électro ou du reggaeton.

■ **VILLA AGUSTINA**
Avenida A y Calle 9a. Diagonal a la Plaza Herrera
www.facebook.com/lavillaagustina
Ouvert le vendredi et samedi de 21h à 4h. Entrée gratuite ou de 5 à 10 US$ selon la soirée.
Un bel espace à ciel ouvert au milieu de ruines, pour danser sur du reggae, dancehall et rythmes latinos.

Spectacles

Casco Viejo

■ **DANILO'S JAZZ CLUB**
Plaza Herrera, American Trade Hotel
✆ +507 211 2000
jazz@americantradehotel.com
Ouvert du mercredi au samedi, à partir de 19h.
Un club de jazz intime, qui porte le nom du talentueux jazzman panaméen à l'origine du Panama Jazz Festival. Concerts fréquents, surveillez la programmation.

■ **TEATRO ANITA VILLALAZ**
Las Bóvedas, Plaza de Francia
✆ +507 211 4020
www.inac.gob.pa
direcciongeneral@inac.gob.pa
Petit théâtre de 250 places, situé dans une dépendance de l'Institut national de la culture.

■ **TEATRO NACIONAL**
Diagonal a la Plaza Bolívar
✆ +507 262 3525
En cours de restauration en 2018.
Au cœur de la vieille ville, ce théâtre construit au début du XXe siècle accueille aussi bien des troupes de théâtre ou de ballets que des orchestres.

Centre moderne et l'est

◗ **Cinéma.** Les salles sont modernes et souvent intégrées aux grands centres commerciaux (Albrook Mall, Multicentro, Multiplaza...). On y passe essentiellement de grosses productions nord-américaines. Programmes dans *La Prensa* ou sur le site : www.cinespanama.com. Tickets autour de 4-5 US$. Prendre une petite laine pour ne pas se transformer en glaçon à cause de la clim !

◗ **Théâtre.** Plusieurs théâtres dans la capitale. Programmes dans la presse ou sur le site : teatrodepanama.com

■ **CINE UNIVERSITARIO**
Dans l'université nationale
✆ +507 523 5391
Ce cinéma ouvre et ferme selon les financements.
Le cinéma universitaire, quand il fonctionne, présente des productions argentines ou japonaises, vieux films italiens ou français, documentaires, etc. Entrée gratuite ou à prix modique.

■ **NOCHES DE CINE ALTERNATIVO**
Hotel Riu Plaza Panama, Calle 50
✆ +507 6941 2454
nochesdecinealternativopty@gmail.com
Tous les lundis à 19h30. Gratuit.
Programmation régulière de cinéma indépendant à l'hôtel Riu avec l'appui des ambassades accréditées (dont celle de la France) qui apportent des productions indépendantes de leurs pays.

■ **TEATROS LA HUACA & ANAYANZI – ATLAPA**
Vía Israel
Centro Atlapa.
✆ +507 6513 3243
www.atlapa.gob.pa
Le centre de conventions Atlapa offre deux salles de théâtre auditorium : Anayansi, la plus grande (capacité de 2 800 personnes) et La Huaca (500 places).

À VOIR – À FAIRE

Visites guidées

La plupart des agences recommandées dans ce guide proposent des visites de la ville et de ses alentours, avec des excursions plus ou moins classiques.
Contactez-les un peu à l'avance pour qu'elles puissent s'organiser, notamment pour les plus petites structures. Elles disposent a priori de guides francophones.

■ **CITY SIGHTSEEING PANAMA**
Avenida Justo Arosemena y Calle 29 este
✆ +507 392 6000
www.city-sightseeing.com
Circulation des bus toute l'année, sauf Carnaval, 25 décembre et 1er janvier. Billet valable 24h ou 48h. Départs toutes les 30 ou 90 minutes, de 8h30 à 15h43. Tarifs 33 US$. Achat en ligne, à la station de bus ou à la réception de votre hôtel.

LE CHORRILLO, SOUS UNE AUTRE FACETTE

Vous souhaitez un tour original, loin du Panama City des revues touristiques. Local In Pty vous invite à découvrir le quartier du Chorrillo.

LOCAL IN PTY
✆ +507 6118 7621
www.instagram.com/localinpty
localinpty@gmail.com
Compter 35 US$ par personne, maximum 3 personnes. La visite du Chorrillo dure 2 heures environ. Autre option, 75 US$ par personne, maximum 2 personnes, pour un tour plus complet, de 4 heures, avec visite d'une partie du Casco Viejo, de Santa Ana et du Chorrillo, avec un repas local et une boisson.

Limitrophe au Casco Viejo, le quartier du Chorrillo n'a pas très bonne réputation et reste formellement déconseillé aux touristes non accompagnés par une personne responsable. La situation du quartier s'était profondément dégradée depuis l'opération militaire de grande envergure nord-américaine, du 20 décembre 1989, destinée à éliminer un seul homme, Manuel Antonio Noriega. L' « Opération Juste Cause », que l'on désigne plus volontiers ici comme « L'Invasion », est synonyme de bombardements, de pillages et de nombreux morts. Trente ans après, le Chorrillo est décrit comme une zone dangereuse, avec la présence de bandes s'adonnant au trafic de drogue. C'est une réalité, mais limiter le Chorrillo à cela serait une grave erreur. Le quartier compte environ 20 000 personnes, avant tout des gens honnêtes et travailleurs, partageant le désir d'une transformation sociale de leur lieu de vie. Depuis quelques années, ce n'est plus une zone de non droit. Le *barrio* a largement été repris en main par des habitants courageux, appuyés par la *Unidad Preventiva Comunitaria* (section préventive de la police) et des associations menant des actions sociales et éducatives, en particulier auprès des enfants, pour les aider à s'éloigner de la délinquance et à croire en un autre destin.

Victor Perez fait partie de ces gens qui veulent faire évoluer le quartier. En dehors des projets sociaux avec les enfants, il a décidé de montrer cette autre facette du Chorrillo. Sans voyeurisme, il emmène les voyageurs curieux dans ce quartier plein de vie, à la rencontre des habitants, en leur faisant vivre des expériences de la vie quotidienne, comme une partie de dominos par exemple. L'occasion de raconter l'impact de l'*Invasion*, d'il y a trente ans, la dynamique actuelle du secteur, mais aussi les histoires des gens qui ont grandi ici, dont certains sont plein de talents. C'est le cas par exemple de Roberto Durán, le boxeur aux mains de pierre. Victor nous emmène dans la salle de boxe où s'entraînait "Mano de Piedra", ou encore dans la maison du footballeur Rommel Fernández Gutierrez, dont le nom a été donné au stade national, après la disparition en pleine gloire du jeune joueur. Une visite guidée intéressante pour découvrir la ville sous un autre angle et appuyer les initiatives sociales auprès des enfants du quartier.



© JORGE LUIS GALLARDO (@EMTEPHOTOGRAPHY)

Rencontre avec les enfants du Chorrillo.

Une formule pratique pour visiter les principales attractions de la capitale. Un bus rouge à étage, inspiré des fameux bus londoniens, avec informations touristiques dans 5 langues, dont le français. On monte et descend aux stations que l'on veut (« *Hop On – Hop Off* »). La route touristique compte 12 stations : Balboa Plaza, Parque Urracá, Mi Pueblito, Albrook Mall, Miraflores (écluses), Biomuseo, Punta Culebra, Isla Flamenco, Sabores del Chorrillo, Casco Antiguo et Multicentro. Le tour total dure 2 heures sans descente du bus. Fréquence de passage : toutes les 60 minutes.

■ **OFICINA DEL CASCO ANTIGUO**
Calle 3 y Avenida A
✆ +507 209 6300
Bureau ouvert de 8h30 à 15h30 du lundi au vendredi.
Pour tout renseignement sur le Casco Viejo. Renseignez-vous, des visites guidées gratuites sont parfois organisées.

Casco Viejo ★★★

Le Casco Antiguo ou Casco Viejo englobe le quartier colonial de San Felipe et une partie de celui de Santa Ana et du Chorrillo. La principale zone touristique se concentre dans San Felipe, même si des projets apparaissent vers Santa Ana et la limite du Chorrillo. Le Casco est un lieu à part dans cette capitale bouillonnante, où l'on s'arrache les dernières maisons centenaires pour les raser et planter des tours, et où l'automobile et les centres commerciaux sont rois. Le Casco Viejo est bien différent. Même s'il n'est pas une zone piétonne, ici le piéton conserve encore sa place, les enfants jouent toujours au foot dans la rue et les vieux se réunissent sur les bancs pour causer ou jouer aux dominos… L'atmosphère du vieux quartier semble intemporelle et empreinte de romantisme.

◗ **Développement**. San Felipe, dont les premières pierres furent posées après la destruction de Panamá La Vieja, vit et évolue sans cesse, comme le reste de la ville. Le quartier colonial fut pendant très longtemps le centre économique, politique et religieux du pays, malgré les incendies fréquents aux XVII[e] et XVIII[e] siècles. A la fin du XIX[e] siècle, l'élite est bien présente et les étrangers débarquent en masse faisant grimper les prix.
Mais au cours du XX[e] siècle, le quartier va se paupériser petit à petit. A partir des années 1920, l'élite abandonne les luxueux immeubles particuliers pour des maisons plus grandes et modernes situées dans les quartiers résidentiels de La Exposición, Bellavista, et plus tard de El Cangrejo, San Francisco, Paitilla ou Costa del Este. Les immeubles vacants sont rapidement fractionnés et mis en location. Ce phénomène de subdivision de l'espace va très loin et s'accompagne d'une augmentation de la population qui atteint des sommets dans les années 1970. Les immeubles ne sont plus entretenus et les autorités ne connaissent parfois même plus le nom des propriétaires. Les beaux immeubles se transforment peu à peu en taudis surpeuplés. Le quartier devient dangereux et des gangs redoutés font leur apparition dans les années 1980 du côté de la place Herrera…
Si les autorités commencent à restaurer les églises et les plus belles demeures de San Felipe dans ces mêmes années, le changement radical intervient en 1997 quand l'UNESCO inscrit l'ensemble du quartier sur la liste du patrimoine mondial. L'Etat et les investisseurs privés commencent alors d'importants travaux de restauration, devenus indispensables pour sauver ces immeubles d'une valeur architecturale inestimable.
Au début des années 2000, le quartier devient touristique et gagne progressivement en sécurité grâce à la présence d'une police du tourisme prévenante. Des cafés et restaurants chics commencent à s'implanter, souvent tenus par des Européens amoureux des vieilles pierres.

◗ ***Gentrification.*** Aujourd'hui, le Casco Viejo rentre dans un nouveau cycle, irrésistible, celui de l'embourgeoisement, que les sociologues désignent comme un processus de *gentrification*. Ce « quartier village » au charme incomparable devient un lieu branché. Les 4x4 rutilants sont désormais nombreux autour des vieilles places, tandis que les vieux *rocking-chairs* quittent les trottoirs… Les investisseurs se jettent sur les dernières maisons vétustes envahies par la végétation. Ils y aménagent des appartements chics, qu'ils louent au prix fort aux étrangers, ou font simplement de la spéculation… Les anciens locataires, des familles nombreuses sans grandes ressources, sont relogés, mais rarement dans le quartier. Ils ont souvent droit aux lots bon marché des lointaines villes-dortoirs du côté de Tocumen ou Arraiján ; une toute autre ambiance et qualité de vie, pour ceux qui continuent à travailler dans le centre de Panamá !
Il faut espérer que les autorités résisteront aux pressions financières pour conserver un peu de mixité sociale dans le Casco Viejo. Sans quoi, ce quartier vivant pourrait se transformer très vite en une simple ville-musée. Pour le moment, le charme continue d'opérer dans le haut de San Felipe et il reste encore des rues où l'on trouve un immeuble délabré et un restaurant chic côte à côte.

Architectures. San Felipe va ravir les passionnés d'architecture : il y a peu de lieux aussi éclectiques en Amérique latine ! Sur cette presqu'île rocheuse abritée par d'épaisses murailles, entre les églises et les rares maisons coloniales ayant traversé les siècles, se mêlent des demeures aux touches françaises, des maisons en bois de style caribéen, des édifices massifs néoclassique ou Art déco. Cette variété est à l'image du pays et reflète une histoire coloniale et républicaine dont la richesse découle du mélange des cultures, né des migrations successives.

Il ne reste pas grand-chose de l'architecture coloniale, car le quartier a été dévasté par de nombreux incendies aux XVII[e] et XVIII[e] siècles. L'incendie de 1737, *el fuego grande*, a détruit 95 % des maisons (il n'en restera qu'une vingtaine). De celui de 1756, *el fuego chico*, seule la moitié de ce qui avait été reconstruit sera sauvé… Alors, dans les espaces vides, on décide d'aménager des places.

A partir de la construction de la voie ferrée menant à Colón en 1855, la ville voit affluer les chercheurs d'or du monde entier. De nombreux étrangers (Américains, Espagnols, Français, Chinois…) restent et ouvrent des commerces ou des hôtels. Dans les années 1880, les touches françaises sont nombreuses (balcons, mansardes) et apparaissent également des maisons en bois similaires à celles que l'on peut trouver à la Nouvelle-Orléans, ou aux Antilles. L'influence étrangère se fait de plus en plus présente après l'indépendance, en 1903, à une époque où la jeune République de Panamá entreprend un ambitieux programme de construction et de restauration de monuments publics. L'inspiration néoclassique est importante dans les grands édifices mais le quartier conserve sa trame coloniale originelle. On trouve ensuite quelques immeubles Art déco, notamment du côté de Santa Ana et dans l'Avenida Central.

ANTIGUO CLUB UNIÓN

Au bout de l'Avenida Central

C'est l'ancien Club Union (le nouveau Club se trouve aujourd'hui dans le quartier de Paitilla). Cet ensemble néo-classique qui date de 1917 et dont il ne reste aujourd'hui que la façade, a servi de club exclusif pour la haute société panaméenne jusqu'en 1969, puis fut occupé par les forces militaires panaméennes, avant d'être bombardé lors de l'invasion nord-américaine de décembre 1989. Le lieu en ruine depuis presque 30 ans, a servi de décor pour le tournage de James Bond (*Quantum of Solace*). Il faisait l'objet d'importants travaux en 2018 pour être réhabilité en hôtel de luxe (Sofitel). En contrebas, une petite plage où vous pouvez descendre à marée basse.

CASA DE LA MUNICIPALIDAD ★

Av Central y Calle 10 Este

L'édifice original date de 1881 mais sa forme actuelle, de style néoclassique, date de 1934. Elle est l'œuvre du célèbre architecte péruvien Leonardo Villanueva Meyer. Le bâtiment est situé à l'emplacement des anciennes murailles qui entouraient la ville coloniale. Les murailles n'ayant plus grande utilité au milieu du XIX[e] siècle, on décida de les démolir en 1856 pour gagner de l'espace. On peut normalement contempler à l'intérieur les restes de la Puerta de Tierra, l'ancienne porte d'entrée de la vieille ville ouverte dans la muraille. Le bâtiment, récemment restauré, est le siège des actes protocolaires les plus importants de la mairie de Panamá.

CASA GÓNGORA ★★

Avenida Central y Calle 4

✆ +507 6671 1961

Contact : Ángel Nieto.

Ouvert de 9h à 16h du lundi au vendredi.

L'exemple le plus représentatif de la demeure coloniale, avec cinq ouvertures frontales sur chaque façade et de longs balcons. Cette maison, jadis propriété d'importants notables, fut détruite en 1756 mais reconstruite sur les mêmes fondations par un riche commerçant en perles. Elle fut habitée jusqu'en 1990 avant d'être acquise par l'Etat et restaurée. Elle accueille la *Casa de la Cultura y del Artista Panameño* administrée par la fondation Olga Sinclair. Expositions d'œuvres d'artistes panaméens, concerts de jazz ou boléro, contes ou poésie...

DIABLO ROSSO ★

Avenida Central y Parque de Santa Ana

✆ +507 212 0832 – www.diablorosso.com

info@diablorosso.com

Ouvert du mardi au samedi de 11h à 13h30 et de 14h30 à 18h.

Une galerie d'art contemporain avec des expositions régulières de jeunes artistes locaux.

IGLESIA DE SAN JOSÉ ★★

Avenida A y Calle 8 Oeste

Construite entre 1671 et 1677, l'église San José est célèbre pour son retable recouvert de feuilles d'or (Altar de Oro). La légende veut qu'il aurait été sauvé du pillage de Panamá La Vieja grâce à l'ingéniosité des moines qui le dissimulèrent en le recouvrant de carbonate de plomb (céruse)… Les spécialistes affirment qu'il daterait en fait du XVIII[e] siècle… Ses détails baroques en font l'une des plus belles œuvres religieuses de l'époque coloniale.

IGLESIA LA MERCED ★

Avenida Central y Calle 10

Cette église conserve encore sa façade originale de style baroque, construite en 1680 avec les

Balade dans le Casco Viejo

On pourrait s'arrêter devant chaque bâtisse de ce quartier captivant, dont le cœur touristique s'appelle en fait San Felipe. Voici quelques demeures ou édifices immanquables. Pour compléter la présentation qui suit, nous invitons les passionnés comprenant l'espagnol ou l'anglais à la lecture d'un bel ouvrage intitulé *Panamá : el Casco Antiguo y la dinámica de sus transformaciones* (2013) de l'architecte et historien Eduardo Tejeira Davis, ainsi que le guide de l'UNESCO : *Panamá La Vieja et le Casco Viejo* (Alfredo Castillero, Editions UNESCO, 2004).

- **La découverte de San Felipe commence** après la place populaire de Santa Ana. Continuez tout droit sur l'Avenida Central en suivant les rails de l'ancien tramway. Vous noterez plusieurs édifices Art déco avant d'arriver à la demeure Arias Feraud ou Casa de la Municipalidad. L'église de La Merced, juste en face, conserve encore sa façade originale de style baroque. En face de l'église, de l'autre côté de la rue, un immeuble imposant considéré comme le premier gratte-ciel du pays, l'American Trade Hotel (sa façade principale donne sur la place Herrera, de l'autre côté).
- **En poursuivant sur l'Avenida Central** en direction de la baie, on débouche sur la place de l'Indépendance (Plaza de la Independancia). C'est l'ancien centre religieux, politique et social de la cité coloniale, le cœur de la vieille ville, autour duquel se trouvent la cathédrale (en travaux en 2018), le palais municipal (musée d'Histoire), l'élégant musée du Canal inter-océanique ainsi que le magnifique Hotel Central, qui a retrouvé son lustre d'antan.
- **Au sud-ouest de la place** se trouvent les ruines du couvent de la Compagnie de Jésus.
- **En remontant l'Avenida A en direction de la Plaza Herrera**, on arrive à l'église San José et son fameux retable recouvert de feuilles d'or (Altar de Oro). L'avenue débouche ensuite sur la Plaza Herrera.
- **En reprenant l'Avenida A en direction opposée,** après la place de l'Indépendance, on ira voir l'église et le couvent de Santo Domingo et son célèbre Arco Chato, ainsi que le musée d'Art religieux colonial.
- **En prenant la Calle 2 Oeste**, un petit parc où trône le buste de Charles Quint, puis on longe la mer pour rejoindre l'agréable place de France (Plaza de Francia). En montant l'escalier depuis la place, on débouche sur le Paseo de las Bóvedas et son panorama magnifique, de jour comme de nuit.
- **On rejoint ensuite la Plaza Bolivar**, agréable pour prendre un apéritif après cette petite balade. La place est calme et offre de belles perspectives sur l'église néo-classique San Francisco de Asis.
- **En remontant l'Avenida B**, on remarquera la petite église de San Felipe Neri, puis on rejoint le Palacio de las Garzas (Palais présidentiel), où la garde présidentielle vous interdit désormais le passage.
- **La balade peut se poursuivre** sur la Cinta Costera pour rejoindre le Mercado de Mariscos et ses échoppes proposant de délicieux *ceviches*...

pierres de l'ancienne église du même nom de Panamá La Vieja. Deux tours massives couronnées par une coupole l'entourent.

■ IGLESIA Y CONVENTO DE SANTO DOMINGO ★★

Avenida A y Calle 3

Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 17h, le samedi de 11h à 16h et le dimanche de 14h à 17h. Construits en 1678, l'église et le couvent étaient des plus somptueux jusqu'à l'incendie qui ravagea l'ensemble moins d'un siècle plus tard. L'ensemble est connu sous le nom de Arco Chato, en raison de la présence d'une « arche aplatie » très large, construite en brique et mortier pour soutenir le cœur. Au moment du choix du tracé d'un canal, alors que les Américains hésitaient encore entre le Panamá et le Nicaragua, l'arche, toujours debout malgré les siècles, était la preuve de la situation privilégiée du Panamá au niveau sismique. L'arche s'est finalement effondrée le 7 novembre 2003 sous les secousses… d'un marteau-piqueur ! Elle sera reconstruite à l'identique trois ans plus tard. Dans la chapelle mitoyenne se trouve le musée d'Art religieux colonial, qui expose peintures, sculptures et objets religieux de l'époque. De nombreuses pièces viennent de Panamá La Vieja.

IGLESIA Y CONVENTO DE LA COMPAÑÍA DE JESÚS

Avenida A

Construit en 1741, le couvent fut le siège de la première université de Panamá à partir de 1749. Abandonné après l'incendie de 1781, le couvent fut restauré deux siècles plus tard, après démolition de la maison qui s'était installée dans la nef.

PALACIO DE LAS GARZAS

Avenida Eloy Alfaro

✆ +507 527 9656

Les gardes ne laissaient plus passer les badauds autour du palais en 2018. Pour une visite de l'intérieur, du lundi au vendredi, appelez ou envoyez un courrier électronique via le site web, une semaine à l'avance pour réserver avec nom, prénom, numéro de passeport, date et heure de visite, numéro de téléphone mais rien ne vous garantit une autorisation. Tenue correcte exigée.

Après avoir abrité les gouverneurs espagnols pendant toute la période coloniale, le palais hébergea un temps la douane du Pacifique, avant de devenir à partir de 1872, la résidence présidentielle. L'édifice a été remodelé en 1922 par Leonardo Villanueva Meyer. Les loggias aux angles de la façade sont remarquables. Son nom, « Palais des Hérons », fait référence aux deux hérons que le président Belisario Porras reçut en cadeau dans les années 1920 et qu'il installa chez lui. La tradition perdure et de majestueux hérons gambadent toujours dans l'enceinte du palais et notamment autour d'une jolie fontaine d'inspiration andalouse. Si vous avez la chance de rentrer dans le palais, vous pourrez admirer un beau patio mauresque et de somptueux salons.

PLAZA BOLÍVAR

Avenida B y Calle 4

La Place Bolívar a vu le jour après l'incendie de 1756. Elle accueille en son centre un ensemble de statues rendant hommage à Simón Bolívar, héros de l'indépendance des colonies américaines. Les statues ont été érigées à l'occasion du centenaire du Congrès panaméricain de 1826 organisé par *el Libertador* pour tenter de constituer une confédération des peuples libérés de l'Espagne et de consolider ainsi l'indépendance. La place est calme et offre de belles perspectives sur l'église néo-classique San Francisco de Asis.

Egalement sur la place, on peut admirer la façade de l'ancien Hotel Colombia couleur brique construit en 1937, ainsi que plusieurs maisons d'un étage datant des années 1880, et des immeubles plus hauts, construits dans les années 1930.

IGLESIA SAN FRANCISCO DE ASIS

Plaza Bolívar

Av. B y Calle 3a Este

L'église néo-classique et l'ancien couvent des Jésuites sont parmi les premiers édifices construits après la destruction de Panamá La Vieja. L'ensemble brûla à deux reprises (1737 et 1776) mais fut reconstruit immédiatement. En 1918, l'architecte Vilanueva Meyer entreprit une réfection totale de l'édifice qui se vit attribuer un haut clocher polygonal.

PALACIO BOLÍVAR – SALÓN BOLÍVAR

Plaza Bolívar

Calle 3 B Sur

À côté de l'église San Francisco de Asís, le Palacio Bolívar accueille aujourd'hui le ministère des Affaires étrangères. Les séances du *Congreso Anfictiónico de Panamá* de 1826 se sont tenues dans une ancienne salle du couvent franciscain, connue aujourd'hui sous le nom de Salón Bolívar, où l'on peut voir la copie d'une grande huile de Simon Bolívar (l'original est à Caracas) et où est conservé l'original des *Protocoles de l'isthme*, les premiers accords signés par les plénipotentiaires des républiques invitées. Ce congrès panaméricain, organisé par Bolivar, avait pour objectif de créer quelques années après l'indépendance, une sorte de confédération des anciennes vice-royautés espagnoles du continent. Cette confédération ne verra finalement pas le jour, mais sera la source d'inspiration de nombreux hommes d'Etat du continent pendant plus d'un siècle.

IGLESIA SAN FELIPE NERI

Avenida B y Calle 4

La petite église de San Felipe Neri est l'une des premières églises de San Felipe, ses dates de construction et reconstruction sont inscrites sur la façade. La tour du Clocher, visible de la Plaza Bolívar, est décorée de coquilles de nacre, comme sur la cathédrale.

TEATRO NACIONAL

Diagonal a la Plaza Bolívar

✆ +507 262 3525

Le théâtre faisait l'objet d'une importante restauration depuis 2015. Il devrait rouvrir ses portes au public début 2019.

Le Teatro Nacional est situé juste en face de l'église San Francisco et du Parc Bolívar. Sa construction a été ordonnée en 1904, peu après l'indépendance du Panama. L'Italien Regano Ruggieri a été choisi pour concevoir la structure principale, inspirée par les théâtres d'opérettes de style italien. L'édifice est un bel exemple de

l'architecture néoclassique. Il a été inauguré en 1908, avec l'opéra *Aida* de Verdi, et a par la suite accueilli les plus grandes représentations théâtrales européennes, comme *Carmen*, *Fausto*, ou *Tosca*. Son entrée est entourée de statues représentant les muses des lettres et de la musique, et de médaillons en relief rendant hommage à Wagner, Shakespeare, Molière, Rossini, Cervantès et Lope de Vega. À l'intérieur, on trouve de magnifiques balcons suspendus et surtout une immense fresque dans la coupole : *Nacimiento de una República*, de l'artiste panaméen Roberto Lewis (1874-1949), qui évoque l'indépendance du Panama, avec une femme en représentation allégorique de la patrie, aux côtés d'Apollon et des muses de la peinture, de la danse et de la musique.

■ PLAZA DE FRANCIA ★★

L'ancienne place d'Armes coloniale a été réaménagée en 1922 pour rendre hommage à la tentative vaine du percement de l'isthme par les Français. Au fond de la place, face à la mer, s'élève un obélisque au sommet duquel trône un fier coq gaulois qui regarde vers le canal et la France ! Sa base est entourée des bustes de personnages ayant joué un rôle majeur dans *« el esfuerzo francés »* (« l'effort français », comme les Panaméens désignent le chantier du canal engagé par les Français) : Ferdinand de Lesseps et les ingénieurs Armand Reclus, Napoléon Bonaparte Wise, Léon Boyer et le Panaméen Pedro Sosa (quand le Panamá appartenait encore à la Colombie). Derrière eux, dans une galerie semi-circulaire dotée d'arcades, est gravée dans le marbre l'histoire du canal racontée par Octavio Méndez Pereira.

Une plaque rend également hommage au médecin cubain Carlos Juan Finlay, qui identifia le moustique responsable de la transmission de la fièvre jaune et préconisa le contrôle des populations de moustiques comme lutte efficace contre la maladie.

Un peu avant l'escalier se trouve l'endroit où fut fusillé en 1903 Victoriano Lorenzo, héros indigène de la guerre des Mille Jours. L'ambassade de France a le privilège d'être logée dans une jolie maison du début du XX^{e}siècle qui donne sur cette belle place. A proximité, dans un immeuble néo-classique, on trouve l'Institut national de la culture (INAC). A côté, *Las Bóvedas* (« les voûtes ») du XVIIIe siècle abritent aujourd'hui une galerie d'art et le restaurant Las Bóvedas. Elles servaient autrefois de cellules de prison. Les sculptures montrent les vieux métiers, l'une d'elles représente María Ossa de Amador qui confectionna le premier drapeau panaméen.

■ PASEO DE LAS BÓVEDAS – PASEO ESTEBAN HUERTAS ★★

Ce chemin de ronde a été aménagé en une agréable promenade colonisée par les vendeurs d'artisanat. La vue sur le Causeway avec, en second plan, le canal et le pont des Amériques, est superbe. Un beau point de vue aussi sur les hautes silhouettes de la ville moderne et sur les immeubles pastels du Chorillo. Ses bancs à l'ombre des bougainvilliers sont très appréciés des badauds. L'éclairage nocturne confère à cet endroit une atmosphère des plus romantiques.

■ INSTITUTO NACIONAL DE CULTURA (INAC) ★

Plaza de Francia
✆ +507 501 4000
www.inac.gob.pa
Ouvert de 8h30 à 16h en semaine.

Dans cet immeuble néo-classique immaculé, on trouve l'Institut national de la culture (INAC). Au rez-de-chaussée sont exposées des œuvres d'artistes panaméens et on trouve également un petit théâtre, le Teatro Anita Villalaz. En février 2008, le bâtiment servit de lieu de tournage de *Quantum Of Solace* (James Bond) : il avait été transformé pour l'occasion en un luxueux hôtel bolivien !

■ CASASOLA ★

Plaza de Francia
Calle 1ra
Au-dessus de Dodó
✆ +507 228 9105
www.vimeo.com/casasola
info@casasola.cc
Ouvert de 11h à 20h du lundi au samedi (hors époque de montage). Entrée gratuite, donations bienvenues.

Dans la même maison que le café Dodó, Casasola est une petite salle d'exposition d'œuvres non conventionnelles. C'est à la fois un espace et un mouvement artistique indépendant et sans but lucratif, dédié à la recherche, à l'exposition et à l'éducation artistique pour connecter les personnes de tout âge et niveau social.

Loin d'une simple galerie, l'idée est que le visiteur soit intégré dans un nouvel univers (historique, géographique, culturel) et qu'il vive une expérience avec ses sens, qu'il participe ou interagisse avec l'installation (meubles, objets, photographies, sculptures…). Bousculer la pensée conventionnelle et générer des débats en vue d'influer des changements de société, telle est l'objectif de ce mouvement qui réunit différents acteurs du monde artistique et d'autres disciplines. Les expos durent plusieurs mois en général. A découvrir !

PLAZA DE LA INDEPENDENCIA ★★

C'est sur cette place, appelée également Plaza Mayor ou Plaza Catedral, que furent déclarées les deux indépendances du Panamá, en 1821 et en 1903. L'ancien centre religieux, politique et social de la cité coloniale est aujourd'hui un lieu de rencontre des enfants et des anciens. Autour de ce cœur de la vieille ville s'alignent la cathédrale (en travaux en 2018), le palais municipal (musée d'Histoire), le musée du Canal inter-océanique, installé dans l'ancien Grand Hotel, ainsi que le magnifique Hotel Central, qui a retrouvé son lustre d'antan. Le kiosque au centre nous invite à l'observation de la vie paisible du *barrio*. Toujours sur la même place, côté est, on trouve des maisons des années 1880 joliment restaurées et un immeuble massif de 1947, la Casa Alianza.

La Plaza Mayor était autrefois carrée et servait pour des représentations de théâtre, des défilés militaires, ou des corridas. Après l'incendie du couvent qui donnait autrefois dessus, elle a été agrandie en 1878 et aménagée en parc de forme rectangulaire, avec des bancs et le kiosque.

CATEDRAL METROPOLITANA DE PANAMÁ ★★

Plaza de la Independencia
Avenida Central y Calle 7

La cathédrale faisait l'objet d'importants travaux de restauration qui devaient durer jusqu'à fin 2018. C'est l'un des plus grands édifices religieux d'Amérique centrale (63 m sur 33 m). La première pierre fut posée en 1688 mais la cathédrale fut complètement détruite par un incendie en 1737 alors qu'elle n'était pas encore achevée. Les travaux reprirent dix ans plus tard pour se terminer complètement en 1762 (sa consécration date de 1796). La façade, encadrée par deux élégantes tours néoclassiques, est constituée des pierres de taille amenées de Panamá La Vieja, dont la palette de couleurs aux touches vert foncé passe de l'ocre au gris noir. Les clochers sont incrustés de coquilles de nacre qui brillent au soleil et permettaient aux navires de repérer la ville depuis le large. On raconte qu'une bague royale aurait été coulée dans le moule d'une des cloches et lui donnerait un son tout particulier… A sa droite, un souterrain aujourd'hui fermé reliait la cathédrale à l'océan et à plusieurs églises et couvents. A l'intérieur, on peut admirer le plafond en bois d'origine, de beaux vitraux et l'autel semi-circulaire d'inspiration néoclassique.

PALACIO MUNICIPAL DEMETRIO HONORATO BRID ★

Plaza de la Independencia
Avenida Central y Calle 7

Ouvert en semaine de 9h à 17h et le samedi de 11h à 16h.

Dessiné par l'architecte italien Gennaro Ruggieri, ce bâtiment de 1910 est de style néoclassique, avec sa couleur blanche et ses deux colonnes qui encadrent la porte et la grande baie. Il a remplacé la « Casa del Cabildo », l'ancienne construction à arcades et balcons, où furent proclamées les deux indépendances du Panama, en 1821 (vis-à-vis de l'Espagne) et en 1903 (vis-à-vis de la Colombie). Après l'indépendance de l'Espagne, l'isthme prit le statut de département de Colombie et le «Cabildo» devient «Conseil Municipal» du district de Panama. Son premier président fut Demetrio Honorato Brid en 1892, considéré comme l'un des héros de la République (*Prócer de la República*). Pompier, journaliste et écrivain, il joua un rôle majeur dans le mouvement séparatiste panaméen qui aboutit à l'indépendance du Panamá de la Colombie en 1903. Il est reconnu comme le premier président *de facto* de la République du Panamá. Sur la façade de l'édifice on peut lire «Pro Populo Et Civitate», qui signifie «Pour le peuple et la ville». À l'intérieur, se trouve le *Museo de Historia de Panamá*, où reposent des documents, meubles et tableaux de personnages illustres. Le musée retrace dans ses collections, les périodes coloniales (1501-1821), départementales (1821-1903) et républicaines (à partir de 1903). Une salle est consacrée à María Ossa de Amador, épouse de Manuel Amador, premier président officiel de la République du Panama (1904-1908), qui tissa le premier drapeau national, dont on peut admirer ici l'original.

MUSEO DEL CANAL INTEROCEÁNICO DE PANAMÁ ★★★

Plaza de la Independencia ✆ +507 211 1649
www.museodelcanal.com
info@museodelcanal.com

Fermé le lundi. Ouvert de 9h à 17h (la billetterie ferme à 16h30) du mardi au dimanche. Entrée adulte : 10 US$ pour les non résidents. 3 US$ pour les résidents.

Construit en 1874-1875 par un hôtelier alsacien du nom de Georges Loew, le « Grand Hotel » fut racheté par la Compagnie universelle du Canal inter-océanique en 1881, pour en faire le siège de son administration. Les Etats-Unis l'acquirent en 1904 quand ils rachetèrent les parts de la nouvelle compagnie du canal. En 1910, il fut cédé au gouvernement panaméen, qui le convertit en bureau central des Postes. Restauré en 1997, il accueille aujourd'hui le musée du Canal. Cet immeuble élégant de trois étages est un bel exemple du style français avec ses mansardes, balcons et arcades. Il abrite aujourd'hui le plus beau musée de la capitale, tant pour son contenu culturel que pour son architecture. L'histoire de l'isthme retracée, depuis l'époque précolombienne jusqu'à nos jours. L'accent est

mis sur l'importance géostratégique de cette terre où ont transité les marchandises du monde entier, avant même la construction du canal. On peut facilement y passer deux bonnes heures pour apprécier les cartes, illustrations et films qui expliquent les enjeux passés et actuels de la voie inter-océanique, la vie quotidienne au moment de la construction du canal, les relations passées entre les Etats-Unis et le Panamá, ou encore la pièce consacrée à l'histoire même de l'édifice. Ce musée ne fait pas double emploi avec celui des écluses de Miraflores, ils sont complémentaires.

CENTRAL HOTEL PANAMÁ

Plaza de La Independencia
Casco Viejo ✆ +507 309 0300
www.centralhotelpanama.com
reservations@centralhotelpanama.com
Édifié en 1874 puis dévasté par un incendie en 1878, l'établissement hôtelier fut reconstruit en 1885 en se rapprochant de l'architecture du Grand Hotel voisin, avec des balcons individuels et des mansardes. C'était l'un des hôtels les plus luxueux des Amériques. Ingénieurs du canal et hommes d'affaires de passage appréciaient ses chambres confortables donnant sur la Plaza Mayor. Ferdinand de Lesseps et plus tard Theodore Roosevelt ou Fidel Castro y ont séjourné. Sa splendeur s'estompa peu à peu et l'hôtel ne devint plus qu'une simple pension qui finit squattée par ses clients, avant d'être définitivement fermée au début des années 2000. Après des années de restauration, l'Hotel Central a rouvert ses portes fin 2016, sous le nom de Central Hotel Panamá, retrouvant sa fonction originelle d'hôtel de luxe.

AMERICAN TRADE HOTEL

Plaza Herrera ✆ +507 211 2000
www.americantradehotel.com
info@americantradehotel.com
Construit entre 1917 et 1921 par l'architecte péruvien Leonardo Villanueva Meyer, cet édifice finement restauré en 2013, dont la façade principale donne sur la Plaza Herrera (l'autre donne sur l'Avenida Central), possède autant de noms que d'histoires : El Castillo de Greyskull (« le château de Greyskull »), la Pensión García, la Casa Grande (« la Grande Maison »), La Mansión (« la Demeure ») ou La Reformada (« la Réformée »)… Considéré comme le premier gratte-ciel du pays, l'immeuble de quatre étages a été conçu pour accueillir de grands magasins, une banque et des appartements de luxe. « El Castillo » illustre bien le phénomène de paupérisation du quartier au cours du XXe siècle, l'immeuble passant de l'extrême richesse à l'extrême marginalité. Des fêtes ou mariages étaient organisés ici pour la haute société jusque dans les années 1950. En 1970, le bâtiment changea de propriétaire pour devenir un hôtel. En quelques années, gagné par la vétusté, l'immeuble devint un énorme squat où la police n'osait plus rentrer, un gang de la capitale y avait son QG… L'immeuble a été restauré et accueille aujourd'hui le luxueux American Trade Hotel.

Autre adresse : Entrée possible par l'Avenida Central.

PLAZA HERRERA

Au milieu de la place s'élève la statue équestre du général Tomás Herrera, valeureux meneur d'un mouvement séparatiste de quelques mois en 1840. Cette statue est l'œuvre du sculpteur français Auguste Denis. La place a été créée après l'incendie de 1781. Jusqu'en 1928, elle accueillait de nombreuses corridas. Parmi les immeubles autour vous verrez ceux restaurés de l'American Trade Hotel et de l'hôtel Herrera, ainsi que plusieurs maisons de la fin du XIXe siècle. Sur le square juste à l'ouest de la place, la Mano de Tigre (« Main de Tigre ») est le principal vestige de l'imposante muraille qui protégeait la ville jusqu'en 1856. Juste derrière, se trouvait il y a peu la Casa Boyacá, surnommée «Casa Barco», une maison en bois pittoresque en forme de quille de bateau. Cette dernière a brûlé dans sa totalité en quelques heures en février 2018 et une quarantaine de familles ont tout perdu...

Calidonia

MUSEO AFROANTILLANO

Calle 24 Oeste y Avenida J. Arosemena
Calidonia ✆ +507 501 4130
www.samaap.org
Sortie indiquée à la station 5 de Mayo du métro.
Ouvert du mardi au samedi de 9h à 15h.
De nombreux témoignages (photos et objets) rendent hommage aux travailleurs afro-antillais qui ont largement contribué à la construction du canal et de la voie de chemin de fer. Le petit musée restauré début 2018 est hébergé dans une chapelle chrétienne construite en 1910.

MUSEO ANTROPOLÓGICO REINA TORRES DE ARÁUZ

Plaza 5 de Mayo
Fermé jusqu'en 2019 ou plus...
Le Musée anthropologique, dont le nom rend hommage à la célèbre anthropologue panaméenne, Reina Torres de Aráuz, est fermé depuis de années mais devrait rouvrir ses portes au public courant 2019. Il devrait revenir dans son lieu d'origine, Plaza 5 de Mayo, dans un édifice de 1912. Il compte 16 000 pièces de céramique et d'orfèvrerie qui racontent l'histoire de l'isthme, depuis l'époque précolombienne jusqu'à l'arrivée des conquistadores au début du XVIe siècle.

Centre moderne et l'est ★★

CENTRO DE CONVENCIONES ATLAPA
Vía Israel
San Francisco
✆ +507 226 7000
www.atlapa.gob.pa
Ce centre de conventions d'une capacité d'accueil de 10 000 personnes propose, outre les colloques professionnels, de nombreuses expositions commerciales sur différents thèmes : artisanat, tourisme, gastronomie, musique, livres… Un nouveau centre de conventions ultra moderne, situé à l'entrée du Causeway, devrait commencer ses opérations courant 2019. Le Centro de Convenciones de Amador (CCA) pourra accueillir 20 000 visiteurs.

PARQUE OMAR ★
Avenida Belisario Porras « Vía Porras »
San Francisco
✆ +507 527 9343
www.parqueomar.org
Ouvert tous les jours de 4h à 22h. Entrée gratuite. Piscine ouverte tous les jours (l'inscription nécessite un certificat médical et 2 photos). Bibliothèque ouverte de 9h à 17h sauf le dimanche.

La Cinta Costera

Cette longue promenade le long de la baie a été aménagée il y a quelques années. Elle est devenue l'une des attractions touristiques majeures de la capitale.

CINTA COSTERA ★★★
Aménagement côtier de Punta Paitilla à l'entrée du Causeway
Accès facile à pied, en bus ou taxi depuis la ville moderne ou le Casco Viejo.
Gratuit toute la journée. Accessible aux personnes à mobilité réduite.
Pour faire face à la saturation de l'avenue Balboa, qui longeait la baie de Panamá, il a été décidé d'aménager un nouveau complexe routier en gagnant du terrain sur la mer. La Cinta Costera a été inaugurée en 2009 et a métamorphosé le paysage côtier, avec une avancée sur la mer de plus de 26 hectares. Pour vous rendre compte de l'avancée sur la mer, cherchez les deux tours jumelles de l'Hotel Miramar : elles étaient autrefois juste en bord de mer. La Cinta Costera est un ensemble de voies de circulation (4 voies dans un sens et 6 dans l'autre, incluant l'ancienne avenue Balboa), bordée heureusement par une vaste promenade côtière dédiée aux piétons. La Cinta Costera a bien fluidifié la circulation, mais surtout, on a enfin pensé aux piétons et aux sportifs, dans cette ville qui les avait totalement ignorés jusque-là ! De vastes espaces verts, des terrains de sport et des voies piétonnes et cyclables, ont permis aux habitants de s'approprier le front de mer. Vous verrez le monument dédié à Vasco Nuñez de Balboa, le découvreur de la « Mer du Sud » (l'océan Pacifique, en 1513). La Cinta Costera est envahie tôt le matin de joggers et de cyclistes, et en fin d'après-midi et soirée des familles et groupes d'amis venant jouer au foot ou au basket, et faire du roller. La vue sur le Casco Viejo d'un côté et sur les gratte-ciel de Paitilla de l'autre est superbe. Il n'y a pas de guinguettes, mais quelques vendeurs de sodas et de *raspa'o*.

En 2014, la Cinta Costera a été agrandie avec la construction très décriée d'un viaduc autour du Casco Viejo, la Cinta Costera III. La plupart des habitants du Casco Viejo, ainsi que l'UNESCO, étaient contre le projet, mais le président Martinelli a fait fi des protestations. Il a commis l'irréparable avec cette voie contournant la vieille ville, pour relier le centre moderne et le Chorrillo. Le quartier colonial a de fait perdu sa belle ligne d'horizon. En contrepartie, en venant du marché aux poissons, on peut s'y balader à pied, pour une belle vue sur le Casco Viejo. De l'autre côté du Casco, la promenade longe le quartier peu fréquentable du Chorrillo jusqu'à l'entrée du Causeway (la promenade est bien sécurisée). On peut se restaurer en bord de mer, au petit complexe de restaurants «Sabores del Chorrillo», situé à côté du stade Maracaná ; bien agréable pour une pause *ceviche* ou poisson grillé ! De là, il est possible de rejoindre le Musée de la Biodiversité et de poursuivre la promenade jusqu'au bout de la Calzada de Amador.

La promenade est idéale tôt le matin pour faire son footing, en fin d'après-midi et le soir pour une séance photo des gratte-ciel et le Casco Viejo. La journée, il y a peu de vie et on comprend vite pourquoi : il fait vraiment trop chaud !

Dans le quartier de San Francisco, cet agréable parc municipal était autrefois un golf privé. En 1973, le général Omar Torrijos l'a converti en lieu public. Avec ses 65 ha, c'est le plus grand parc urbain de la capitale. On peut y faire son jogging (3,5 km de piste), de la *zumba*, jouer au football, au baseball ou au tennis, piquer une tête, étudier à la bibliothèque, ou faire la sieste à l'ombre des grands arbres…

Amador, Albrook, Ancón et l'ouest

★★

■ **BIOMUSEO** ★★★

Avenida Amador
✆ +507 830 6700
www.biomuseo.org
consultas@biomuseopanama.org
À l'entrée du Causeway
Ouvert du mardi au vendredi de 10h à 16h (fermé le lundi et jours fériés), samedi et dimanche de 10h à 17h. Tarifs adultes non résidents : 20 US$, 12 US$ pour les moins de 18 ans et étudiants. Audioguide en français.

Le Biomuseo a été dessiné par Frank Gehry, l'architecte canadien mondialement connu (auteur notamment du musée Guggenheim de Bilbao), dont la femme est Panaméenne. C'est sa première œuvre en Amérique latine. Le musée est dessiné pour raconter la création géologique de l'isthme, comment il a surgi pour unir deux continents et séparer en deux un océan, et le bouleversement qu'il provoqua sur la biodiversité planétaire. L'édifice d'acier, connu sous le nom de « *Puente de Vida* », à la silhouette irrégulière et aux couleurs vives qui rappellent le bec du toucan, est entouré d'un jardin botanique.

Parmi tous les espaces d'exposition, le Panamarama est sans doute le plus impressionnant. Le spectateur est littéralement plongé au cœur des merveilles naturelles du pays grâce à 10 écrans géants tout autour de lui. La galerie du grand changement permet de retracer la traversée des espèces animales du Nord et du Sud de l'Amérique : n'hésitez pas à toucher les sculptures géantes, c'est permis !

Remarquez le compteur des humains vivants sur Terre dans la galerie de la biodiversité, où des panneaux de couleur renseignent aussi sur le degré de menace qui pèse sur les animaux de notre planète. Parfait pour les familles avec de jeunes enfants, le musée est ludique et accessible car il reprend les b.a.-ba de la biodiversité et le personnel à l'écoute de vos questions. Le musée devrait proposer trois nouvelles galeries en 2019. Du café, superbe vue sur le pont des Amériques.



PANAMÁ LA VIEJA – PANAMÁ VIEJO

Une visite des ruines de Panamá La Vieja, aussi appelée Panamá Viejo, vaut la peine pour la dimension historique du site. Compter une à deux heures, de préférence avec un guide.

■ PANAMÁ LA VIEJA – PANAMÁ VIEJO ★★

Vía Cincuentenario
✆ +507 226 8915
www.panamaviejo.org
info@patronatopanamaviejo.org
Accès en Metrobus ou en taxi car le site est à l'est de la ville en direction de l'aéroport de Tocumen.
Fermé le lundi. Ouvert du mardi au dimanche de 8h30 à 16h30. Entrée adulte non résident : 15 US$; étudiant étranger : 5 US$; enfants de 6 à 17 ans : 2 US$.

Les ruines de la première cité fondée sur la côte Pacifique représentent les derniers témoignages d'une histoire mouvementée, qui se termina de façon tragique par la destruction de la ville en 1671, par le corsaire Henry Morgan.

Nuestra Señora de la Asunción de Panamá fut fondée le 15 août 1519 par Pedrarías Dávila, moins de six ans après la découverte de la Mer du Sud par Vasco Nuñez de Balboa. Le nom Panamá viendrait soit de la présence de nombreux arbres dénommés ainsi (arbres que l'on trouve toujours sur le site), soit du terme indigène qui signifie « abondance de poissons » (ou « de papillons »). Le site n'était sans doute pas le meilleur pour s'installer, à cause des marécages, de la mangrove et du manque d'eau potable. Il n'était pas idéal non plus pour assurer la protection de la ville par laquelle transiteraient, quelques années plus tard, l'or et l'argent de l'Amérique andine. Qu'à cela ne tienne, les colons de Santa María la Antigua de Darién durent quitter leur bourgade atlantique pour s'établir sur la côte de ce qui sera bientôt rebaptisé « Pacifique ». L'objectif est de faire de cette ville le port de départ des explorations de la région pour trouver la route de l'Orient et de ses îles à épices. Quelques années plus tard, Francisco Pizzaro découvrit les richesses de l'Empire inca. Panamá devint alors une ville de transit pour l'or, l'argent, les perles, les pierres précieuses à destination de Nombre de Dios (puis Portobelo à la fin du XVIe siècle) via le Camino Real (puis le Camino de Cruces), pour ensuite traverser les mers jusqu'en Espagne.

La cité prit une importance considérable dans le système colonial et devint un centre commercial, ecclésiastique et politique de premier ordre. Elle subit un tremblement de terre en 1621 et un grave incendie en 1644, mais le pire était à venir. La population était d'environ 8 000 personnes lorsque le corsaire Henry Morgan, à la tête de 1 200 hommes, attaqua Panamá le 28 janvier 1671. Ils prirent la ville par surprise après avoir détruit le fort de San Lorenzo, remonté le Río Chagres, puis emprunté le Camino de Cruces. La défense, mal organisée, ne résista guère, mais fit exploser la poudrière avant de fuir pour que les envahisseurs ne puissent pas tout voler… Un incendie ravagea alors presque toute la ville. Seuls les huttes des faubourgs et les couvents de La Merced et de San José furent épargnés. Morgan resta un mois avant de quitter la ville mise à feu et à sang. Il emporta tous les trésors et prisonniers qu'il put.

Les survivants subirent la famine et les épidémies pendant deux ans, avant que la nouvelle ville de Panamá ne soit construite 8 km plus loin, dans une zone mieux protégée et plus saine. Ce qui restait des églises et couvents fut alors emmené pierre par pierre jusqu'à « Panamá La Nueva » … Les ruines de Panamá La Vieja ont été rattrapées par la ville moderne dans les années 1950. Heureusement, le site a été préservé et l'ensemble architectural a été déclaré monument historique par le gouvernement panaméen en 1976, puis inscrit en 2003 sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

Des fouilles sont entreprises depuis de nombreuses années sur le site. Outre ses vieilles pierres, on a retrouvé de nombreux témoignages précolombiens, qui sont exposés au musée du centre de visiteurs.

◗ **Le site.** Panamá Viejo représente un exemple des prémisses de l'urbanisme colonial en Amérique. Son aménagement répond assez fidèlement aux règles et instructions de la Couronne espagnole. L'architecture est simple et austère. Le campement initial s'est peu à peu transformé en petite ville, faite de constructions de bois, puis de pierre, à partir de la fin du XVIe siècle, en particulier pour les édifices les plus importants comme ceux abritant les autorités administratives et religieuses. La planification urbaine s'est faite autour de la place principale, la Plaza Mayor, entourée de pâtés de maisons uniformes (*manzanas*). L'architecture religieuse a ici une place très importante, la ville a compté jusqu'à deux ermitages, sept couvents et une cathédrale.

Vous trouverez devant chaque ruine, des explications et un plan pour vous repérer.



© CINEMATOGRAPHER - SHUTTERSTOCK.COM

Panamá la Vieja.

MUSEO DE PANAMÁ VIEJO ★★

Il est vivement conseillé de commencer sa visite par le musée, où sont exposées de somptueuses pièces précolombiennes (céramiques, bijoux en or, reconstitution d'un tombeau…), mais aussi des cartes historiques, une belle maquette de la ville telle qu'elle était au temps de sa splendeur, ainsi que des explications (en espagnol et en anglais) sur la conquête et la piraterie.

PUENTE DEL MATADERO

Le Pont de l'Abattoir, qui passe au-dessus du río Algarrobo, constituait l'entrée de la ville et le passage obligé pour se rendre au Camino de Cruces et au Río Chagres. Il fut construit pour faciliter la traversée du *río*, compliquée en raison des marées et de la présence de caïmans. Le pont en bois d'origine fut remplacé en 1607 par un pont en pierre. Son nom vient de la présence d'un l'abattoir dans cette partie de la ville.

FORTÍN DE LA NATIVIDAD

Juste après le Pont de l'Abattoir, le Fort de la Nativité est un petit bastion construit au XVII[e] siècle, vers 1616, qui pouvait accueillir une douzaine de soldats et quatre pièces d'artillerie. Il protégeait le côté ouest de la ville.

CONJUNTO CONVENTUAL DE SAN FRANCISCO

L'ordre des Franciscains fut le premier à s'implanter au Panamá, dès les années 1520. Un bâtiment en pierre fut construit entre 1589 et 1601, avec de grands dortoirs pour loger une soixantaine de moines. Le couvent de San Francisco s'est agrandi au début du XVII[e] siècle, avec la construction de l'église et du cloître. Il fut l'un des plus grands de Panamá, occupant deux *manzanas*.

HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS

Un premier hôpital très modeste fut créé deux ans après la fondation de la ville sous le nom de Hospital San Sebastián. Il fut remplacé par un bâtiment plus fonctionnel à partir de 1585, pris en charge par l'ordre de Saint-Jean de Dieu en 1620, avec quatre religieuses arrivées de Lima.

L'hôpital était une grande maison de chaux et pierre, avec une église, un cloître, des dépendances et un hôpital militaire.

IGLESIA Y CONVENTO DE LA CONCEPCIÓN ★

L'église et le couvent de la Concepción constituent un ensemble architectural bien conservé. C'était le siège de la seule congrégation religieuse féminine implantée au Panama durant l'époque coloniale. Les sœurs de Nuestra Señora de la Concepción fondèrent leur communauté en 1598. On peut voir les ruines d'un grand réservoir, construit au milieu du XVII[e] siècle, qui pouvait conserver plus de 124 000 litres d'eau. Il est entouré de quatre voûtes soutenues par des arcs et des colonnes de pierre.

PLAZA MAYOR ★

La Plaza Mayor constituait le centre des activités politiques, religieuses, économiques, sociales et culturelles de la ville. Elle était relativement petite (69 m x 57 m) pour une ville de cette importance. Sur son côté est se trouvent la cathédrale et le *cabildo*. Les autres côtés étaient occupés par des maisons.

CATEDRAL DE PANAMÁ VIEJO ★★

La cathédrale et surtout sa tour de 30 mètres de hauteur est l'édifice le plus emblématique et le mieux conservé de l'ancienne cité. À l'origine en bois, la cathédrale fut reconstruite en pierre, entre 1619 et 1626. L'une des principales caractéristiques de la tour est qu'elle est située contre l'abside et qu'elle fait face à la mer, avec une orientation vers le Sud, et non vers l'Est, comme c'était la règle à l'époque. Un escalier intérieur de 115 marches permet de monter à un mirador, offrant une belle vue panoramique.

EL CABILDO

La municipalité a été instituée en 1521, quand Charles Quint donna officiellement à Panamá le titre de *Ciudad* (ville). Les premières maisons du *cabildo* construites en 1540 furent détruites par un incendie, tandis que le bâtiment reconstruit en 1583 ne résista pas au tremblement de terre de 1621. Les ruines que l'on trouve aujourd'hui sont issues de la construction de 1640. La mairie était constituée de deux niveaux, avec au rez-de-chaussée, une salle et un patio arrière, qui rejoignait le terrain de l'église, et à l'étage, la salle où se réunissait le Conseil municipal.

CASA ALARCÓN ★★

C'est la maison la mieux conservée de Panamá Viejo. Aussi connue comme la Casa del Obispo, (maison de l'Évêque), elle se trouve au nord-ouest de la Plaza Mayor. Datant de la fin du XVI[e] siècle, elle était louée par les religieux pour financer la réédification de la cathédrale. Elle fut rachetée en 1640 par Pedro de Alarcón, un riche habitant de la ville, qui la fit démolir pour la reconstruire plus grande. On peut voir ses ruines qui occupent un terrain de près de 900 m².

CASAS REALES

Les maisons royales constituaient le véritable centre de pouvoir de la ville, avec toutes les dépendances du gouvernement royal. Cet ensemble de maisons, construites au cours du XVI[e] siècle, étaient séparées du reste de la ville par un fossé et des palissades. Les maisons étaient situées dans la partie la moins insalubre de la ville, sur un sol rocheux, et dans une zone stratégique surplombant légèrement la ville et la mer.

PUENTE DEL REY

Le Pont du Roi est une grande œuvre architecturale de l'époque coloniale, construite entre 1619 et 1634. Elle permettait l'accès au Camino Real en passant au-dessus du Río Gallinero (aujourd'hui Río Abajo).



CAUSEWAY – LA CALZADA DE AMADOR ★★★

Le plus simple est de prendre un Uber ou taxi mais on peut aussi s'y rendre en Metrobus depuis le terminal d'Albrook. A pied, compter 30 minutes depuis le Biomuseo le long de la jetée pour rejoindre l'île Naos et 50 minutes jusqu'à la dernière île, Isla Flamenco.

Cette longue jetée de 6 km qui unit, à l'entrée du canal, les îles de Naos, Perico et Flamenco au continent, a été réalisée avec les terres et roches excavées de la passe Gaillard (1,25 milliard de mètres cubes). La jetée est destinée à protéger l'entrée du canal des sédiments déplacés par les courants. A son origine, elle avait aussi une fonction défensive en cas d'attaque contre le canal (Isla Flamenco accueillait une base militaire américaine).

Bien avant la construction de la jetée, pendant la période coloniale, l'île de Perico accueillait dans son port en eaux profondes les navires en provenance d'Amérique du Sud. On y débarquait hommes, marchandises, or et argent que l'on emmenait ensuite vers la ville sur de petites chaloupes. Aujourd'hui, ce sont les bateaux de croisières qui s'y arrêtent car le site est magnifique…

Le Causeway est devenu un haut lieu du tourisme et du loisir pour les familles panaméennes depuis sa rétrocession au Panamá à la fin des années 1990. Les restaurants et les galeries commerciales sont nombreux et il est amusant de constater qu'ils sont beaucoup plus populaires côté Brisas de Amador que vers la marina de Flamenco où se retrouve la jet-set locale. Beaucoup de monde le week-end. En semaine, c'est une promenade tranquille et agréable. Une longue piste cyclable a été aménagée pour le plus grand bonheur des adeptes du roller ou de la bicyclette (on peut louer sur place). Les Panaméens adorent s'y promener et boire un verre en admirant le pont des Amériques, le canal ou les lumières de la ville. L'attraction principale à l'entrée du Causeway est le musée de la Biodiversité de l'architecte Franck Gehry.

CENTRO NATURAL PUNTA CULEBRA ★

Causeway
Isla Naos
✆ +507 212 8793
www.stri.si.edu/visit/punta-culebra
puntaculebra@si.edu

De décembre à mars : ouvert du mardi au dimanche de 10h à 18h. De avril à novembre du mardi au vendredi de 13h à 17 h, le week-end de 10h à 18h. Entrée adulte non résident : 7 US$, enfant : 1 US$.

Géré par l'institut Smithsonian de recherche tropicale (STRI), ce centre de recherche présente, avec aquariums et salle de projection, les différents écosystèmes marins du pays et l'impact de l'homme sur cet environnement. Les plus jeunes pourront toucher une tortue ou observer des étoiles de mer dans le bassin tactile. Possibilité de voir des tatous, iguanes et paresseux.

CERRO ANCÓN ★★★

Avenida de Los Mártires
✆ +507 6545 0018

Se rendre au pied du cerro en taxi depuis Plaza 5 de Mayo (2-3 US$) ou longer l'avenue des Martyrs à pied (20 min) mais ne pas traverser le quartier du Chorillo qui est dangereux. Pas d'inquiétude à avoir à Mi Pueblito et pour la montée au Cerro, qui se fait en voiture ou à pied en suivant la route qui grimpe et en coupant par les escaliers.

Accès au cerro libre et gratuit. Pour une visite guidée de Pueblito, 3 US$. Ouvert de 8h à 17h tous les jours (lundi, fermeture à 16h).

La colline verdoyante qui domine Panama City est idéale pour une première approche de la ville. Elle est accessible au visiteur qui accepte de marcher une vingtaine de minutes dans la moiteur tropicale. Curieusement peu pratiquée, cette balade vaut vraiment la peine, pour la faune que l'on peut y croiser mais surtout pour la vue panoramique sur le Casco Viejo et les gratte-ciel qui se dévoile du sommet, à 199 m d'altitude. Le mieux est de partir tôt pour voir des animaux et ne pas trop souffrir de la chaleur.

Le Cerro Ancón a toujours été un lieu public très apprécié des habitants du Casco Viejo qui venaient s'y balader et y puiser de l'eau. En 1882, on y installa l'un des tout premiers sismographes d'Amérique et un hôpital destiné à accueillir les ingénieurs et ouvriers du chantier du canal en construction. En 1904, la colline passa dans la Zone américaine du Canal et son accès se faisait au compte-gouttes pour les Panaméens. Durant la Seconde Guerre mondiale, l'armée américaine y creusa un immense bunker : 200 m de longueur, 40 pièces, des galeries qui montent et descendent… « *The Tunnel* » servait de base anti-atomique et de centre d'espionnage pour le commandement Sud. Le Cerro est redevenu propriété panaméenne en 1979, à la suite de la signature du traité de rétrocession de la Zone du canal. Un énorme drapeau panaméen (de la taille d'un terrain de basket !) flotte depuis au sommet.

Mi Pueblito. En bas de la colline, côté avenue des Martyrs, est une reconstitution pittoresque des différents modes de vie et habitats traditionnels du Panamá : villages colonial de l'« Intérieur », afro-antillais du début du XXe siècle, et amérindien. Nombreux stands d'artisanat.

MERCADO DE ABASTOS ★

Albrook
✆ +507 506 5736
Abasto-Panama@hotmail.com
Y aller en taxi du centre-ville.
Ouvert tous les jours à partir de 4h le matin. Y aller de préférence avant 9h.
C'est un peu le Rungis panaméen, mais en plus petit et exotique. Des centaines de camions déchargent leurs marchandises. Vous pourrez y acheter et y déguster des fruits et légumes gorgés de soleil, mais également prendre de superbes clichés de l'agitation ambiante.

MUSEO DE ARTE CONTEMPORÁNEO (MAC PANAMÁ) ★

Calle San Blas et Avenida de los Mártires
Cerro Ancón
✆ +507 262 8012
www.macpanama.org
S'y rendre de préférence en taxi,
les environs ne sont pas très engageants.
Ouvert du mardi au samedi de 10h à 17h (jeudi jusqu'à 20h), le dimanche de 10h à 16h. Fermé le lundi. Donation suggérée par adulte : 5 US$.
Le musée d'art contemporain de Panamá, ou MAC Panamá, est situé depuis 1983 dans un ancien temple maçonnique dans l'ancienne zone du Canal, au pied du Cerro Ancón. C'est un petit musée, comparé à ceux que l'on peut voir en Europe, l'art et la culture ayant encore peu d'intérêt pour l'Etat panaméen. Le Musée n'avait même aucun local propre jusqu'en 1983 pour conserver les œuvres données de l'Instituto Panameño de Arte (Panarte) l'ancêtre du MAC. Panarte (tout comme l'actuel MAC) était une entreprise privée sans but lucratif, fondée en 1962 par un groupe d'artistes emmenés notamment par le peintre Alberto Dutary (1928-1997). La collection permanente actuelle de près de 700 œuvres est pour la plupart constituée de donations d'artistes depuis les années 1960. Au moins deux fois par an, des œuvres importantes de la collection sont exposées en dehors du musée, pour rapprocher le patrimoine artistique au public panaméen, globalement peu encouragé à visiter les musées. Le musée organise également plusieurs rencontres artistiques et expositions temporaires au cours de l'année, comme la biennale des Arts visuels par exemple. La programmation culturelle inclut des ateliers, conversations, concerts, performances, projections de ciné et des visites guidées pour les écoles, universités ou le public en général.

PANAMÁ CANAL RAILWAY COMPANY ★★★

Gare de Corozal (Panama City)
✆ +507 317 6070
www.panarail.com
info@panarail.com
Compter 10 minutes en taxi depuis le terminal d'Albrook.
Départs du lundi au vendredi, à 7h15 de la gare de Corozal à Panamá et à 17h15 de Colón. Tarifs : 25 US$ l'aller simple, 15 US$ pour les moins de 12 ans. Une heure de trajet. Pas de réservation possible, arriver de préférence une vingtaine de minutes avant le départ pour acheter son billet.
Ce voyage spectaculaire entre Panama City et Colón dure une heure et se déroule dans une ambiance de luxe et de confort : moquette, sièges en cuir, hôtesses et café offert. Un petit air de « Tropical Express » ! Vous remarquerez vite les habitués : la plupart sont des commerçants de la Zone libre de Colon qui se retrouvent pour jouer aux cartes. Des plateformes panoramiques ont été prévues pour les touristes. Les paysages de la forêt le long du canal (sur une partie du trajet seulement) et du lac Gatún sont un enchantement ; on regrette alors que le train file si vite !

Histoire. La découverte de filons d'or en Californie en 1848 et la « ruée » qui s'ensuivit, sont à l'origine de la création de la voie de chemin de fer reliant Panamá et la future ville de Colón. A cette époque, la route naturelle à travers les grandes plaines nord-américaines est dangereuse à cause des farouches tribus qui y vivent. Faire le tour du continent en passant par le Cap Horn est également une aventure longue et périlleuse. En raison de son étroitesse, la traversée de l'isthme s'impose donc comme la route la plus rapide pour se rendre au Far West (celle du Nicaragua est également utilisée, via le Río San Juan et le lac Nicaragua).
C'est ainsi que des milliers de chercheurs d'or en provenance de l'est des États-Unis et d'Europe débarquent au nord de l'isthme. Très vite les Panaméens s'organisent pour profiter de ce flux d'aventuriers en leur faisant remonter le Río Chagres à bord de petites embarcations. Il faut alors trois jours pour rejoindre la localité de Cruces (engloutie en 1908 sous le lac Gatún). De là, il faudra encore trois jours de marche à travers la jungle pour rejoindre le Pacifique. Le célèbre Camino de Cruces, ce chemin pavé au XVI[e] siècle pour transporter les richesses des colonies espagnoles, reprend alors du service.

Les intrépides, armés de pelles, pioches et revolvers, devront encore débourser quelques dollars pour transporter leur matériel à dos de mule, sans toutefois être sûrs d'arriver vivants en raison d'un climat malsain, des nuées d'insectes agressifs et des détrousseurs… Arrivés à Panamá, s'ils n'ont pas dépensé l'argent qu'il leur reste dans les bars et bordels qui fleurissent dans la capitale, les voyageurs s'entassent dans des navires direction San Francisco… les pépites sont au bout !

Dans ce contexte, William Henry Aspinwall, Henry Chauncey et John Lloyd Stephens – les deux premiers sont à la tête d'une compagnie maritime assurant le transport postal sur les lignes New York-Colón et Panamá-San Francisco –, présentent un ambitieux projet de chemin de fer à travers l'isthme. L'objectif est de faire transiter rapidement, de l'Atlantique au Pacifique, tous ces chercheurs d'or, mais aussi café, cacao, indigo, argent… Ce mode de transport moderne (on ne comptait à l'époque qu'une poignée de lignes dans le monde) bénéficie d'un vif engouement. La Panama Railroad Company est créée et en avril 1850, Stephens signe avec Diego de Paredes, gouverneur de Nouvelle Grenade, une concession pour la construction et l'exploitation de l'ouvrage. Les travaux commencent deux mois après et attirent des ouvriers du monde entier : Jamaïque, Grenade, Martinique, Italie, France, Irlande, Inde, Chine… La ville de Panamá profite de ces travaux titanesques et un terminus est fondé sur l'Atlantique en 1852 : Aspinwall, rebaptisé Colón.

Mais le travail est difficile dans la moiteur tropicale, la boue et les marécages, et les maladies (paludisme, fièvre jaune et choléra…) font des ravages : en cinq ans 12 000 ouvriers auraient perdu la vie sur le chantier. *Un mort par traverse*, exagèrent à peine certains !

Le premier train circule en janvier 1855. Les 75 km de voie sont un succès technologique : quatre heures suffisent pour passer d'un océan à l'autre, contre six jours autrefois. L'entreprise est des plus rentables : 30 000 passagers par an et des tonnes de marchandises transitent dans le train le plus cher du monde au kilomètre (le billet coûte 25 US$, payables en or). Les actions de la Panamá Railroad Company s'envolent pour être un temps les plus chères de la bourse de New York…

Mais en 1869, l'achèvement de la voie ferrée reliant l'est et l'ouest des États-Unis, marque la fin de l'âge « d'or » de la ligne panaméenne. Celle-ci retrouvera un rôle primordial lors des travaux de construction du canal, permettant aux Français puis aux Américains, propriétaires successifs de la ligne, d'acheminer rapidement hommes et matériaux d'un côté à l'autre de l'isthme, et surtout d'évacuer les tonnes de terres excavées.

Le 5 novembre 1903, les responsables de la ligne joueront un rôle héroïque dans la séparation du Panamá de la Nouvelle Grenade en refusant de faire partir le train pour Panamá, empêchant les soldats colombiens d'arriver à temps pour contenir la rébellion.

Avec la mise en service du canal en 1914, puis la construction de la route Panamá-Colón durant la Seconde Guerre mondiale, la voie ferrée, moins rentable, cesse temporairement de fonctionner. Avec le boom du transport par containers maritimes à la fin des années 1990, la société Panamá Canal Railway obtient une concession de 50 ans pour l'ouvrage qu'elle remet en service en novembre 2001. Le train transporte aujourd'hui par milliers ces grosses boites d'un côté à l'autre de l'isthme entre les ports de Cristóbal et de Balboa. La ligne transisthmique est aussi devenue une belle attraction touristique avec un train couleur rouge et or, qui offre dans le plus grand confort un voyage inoubliable le long du canal !

Autre adresse : Colón : Estación de Pasajeros del Atlántico, Monte Esperanza, à côté du port de Cristóbal, à 7 minutes à pied du terminal de bus (mais il est préférable de prendre un taxi pour des raisons de sécurité).

PUENTE DE LAS AMÉRICAS

Le Pont des Amériques réunit en quelque sorte l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud, séparées par le canal. C'est depuis le Causeway qu'on le voit le mieux. Avec la création de la voie d'eau inter-océanique, le pays a été divisé en deux et la question du transport d'une berge à l'autre s'est longtemps posée. Les gens utilisaient de petites embarcations, jusqu'à l'arrivée en 1931 des ferries *Amador* et *Roosevelt*. En 1942, un troisième ferry et un pont mobile sont mis en service pour faire face aux allées et venues des militaires américains durant la Seconde Guerre mondiale. Ce n'est qu'en 1955 que les autorités américaines s'engagent à réaliser un pont en arc, de 118 mètres de haut et 1,6 km de long, qui sera finalement inauguré le 12 octobre 1962.

Les bouchons interminables ont motivé la création d'un second pont au-dessus du canal, le Puente Centenario (Pont du Centenaire) à côté du village de Paraíso plus au nord. Un pont est également prévu pour faire passer une troisième ligne de métro qui relierait Albrook à Arraiján à l'ouest du Canal. Enfin, à proximité de Colón, la construction du Pont de l'Atlantique devrait être terminée en 2019. Vinci Constructions Grands Projets est en charge des travaux qui ont commencé en 2013. Ce sera l'un des plus longs ponts haubanés en béton du monde.

PARQUE METROPOLITANO ★★

Vía Juan Pablo Segundo Final, Ancón
✆ +507 232 5552
www.parquemetropolitano.org
pnmetrop@cwpanama.net
A 10 min de la ville, en taxi (compter 4-5 US$).
Ouvert tous les jours de 6h à 16h30. Y aller de préférence tôt le matin pour voir plus d'animaux. Le ticket d'entrée (4 US$ pour les adultes et 2 US$ pour les enfants) finance la fondation qui entretient le parc et propose des programmes d'éducation à l'environnement. Pour apercevoir plus d'animaux, d'insectes ou de plantes et connaître l'histoire du Castillo (« château »), prendre un guide à l'entrée ou sur réservation (10 US$ par personne pour 5 visiteurs).
Panamá est l'une des rares capitales du continent à profiter en son sein d'une véritable forêt tropicale. On y va autant pour la faune que pour la vue impressionnante sur la ville. Ce parc protégé de 232 ha est le poumon vert de Panama. C'est la première partie d'un couloir biologique entre le sud et le nord de l'isthme, qui garantit aux animaux la possibilité de passer des forêts du Pacifique à celles de l'Atlantique (la forêt du parc naturel métropolitain se poursuit à travers les parcs nationaux Camino de Cruces, Soberanía et l'aire protégée du Fort San Lorenzo).
Le parc a deux entrées éloignées de 700 m l'une de l'autre. Au centre des visiteurs, l'entrée principale, vous aurez un descriptif des balades à faire, une petite librairie spécialisée sur la faune et la flore du pays et des commodités. C'est de là que partent les sentiers Los Momótides (900 m, 45 minutes), Los Caobos (900 m, 1 heure) et El Roble (700 m, 30 minutes). L'autre entrée se situe au niveau de la cabane du garde, d'où partent La Cienaguita (1,1 km, 1 heure) et Mono Tití (1,1 km, 1 heure). Tous les sentiers sont balisés et communiquent entre eux. La boucle principale se parcourt en moins de 2 heures. On y recense 227 espèces d'oiseaux dont 46 migrateurs présents ici pendant l'hiver d'Amérique du Nord. Du mirador à 135 m d'altitude, la vue s'étend sur le canal, les forêts à perte de vue, le Cerro Ancón et les plantations de gratte-ciel. Paresseux et mono tití vous observent depuis la canopée !

SHOPPING

Avec le développement du tourisme, les boutiques et marchés d'artisanat fleurissent à travers la ville, comme les étals des Guna sur le Paseo Esteban Huertas dans le Casco Viejo. L'artisanat présenté s'est enrichi en finesse et en diversité ces dernières années. Dotée de supermarchés ouverts 24h/24, comme le Rey de la Vía España, la capitale est également truffée de boutiques bon marché, notamment dans l'Avenida Central (piétonne) : vêtements, électronique, objets en tout genre à prix imbattables.
Mais c'est surtout pour ses centres commerciaux, les fameux *malls* ou *shopping center*, que Panama City est réputée, en particulier pour les touristes latino-américains en quête des dernières marques à la mode (il existe même des guides locaux spécialisés dans le shopping !). Certains prétendent que les économies faites sur leurs achats leur rembousent le billet d'avion ! On trouve de tout dans ces grands centres commerciaux climatisés, temples de la consommation, qui accueillent, en plus des boutiques, de nombreux restaurants, des espaces de jeux pour enfants et des salles de ciné. Les *malls* sont ouverts tous les jours, généralement de 10h à 20h du lundi au jeudi, jusqu'à 21h le vendredi et samedi, et de 11h à 19-20h le dimanche et les jours fériés.

Casco Viejo

Artisanat – Déco – Maison

Les boutiques d'artisanat sont nombreuses dans le Casco Viejo, tout comme les petits stands dans la rue tenus en majorité par des Guna. Voici deux boutiques où vous trouverez certainement votre bonheur si vous cherchez de la qualité et de l'originalité.

GALERIA DE ARTE INDIGENA

Calle 1, nº 844
✆ +507 228 9557
Ouvert tous les jours de 9h à 19h.
Une boutique proposant un choix d'artisanat de qualité panaméen et latino-américain, avec des objets originaux : de magnifiques paniers et masques emberá notamment, des molas et le célèbre chapeau originaire d'Equateur.

KARAVAN GALLERY

Calle Tercera – Lateral Arco Chato
✆ +507 228 7177
www.karavan-gallery.com
karavangallery@gmail.com
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h, le samedi de 10h à 17h et le dimanche de 12h à 17h.
Un bel artisanat de la côte Caraïbes, en provenance de Portobelo et de Guna Yala principalement. Un travail important est fait par la gérante,

Rosina Ynzenga, pour retrouver le savoir-faire originel, avec des groupes de femmes. Elle dirige la fondation Mua Mua qui travaille en particulier avec les jeunes femmes gunas pour retrouver les techniques ancestrales de tissage des *molas*, chapeaux et colliers notamment.

Centres commerciaux

■ **EL MACHETAZO**
Avenida Central, à côté de la Plaza Santa Ana
Ouvert de 8h à 20h.
« El hombre crea, el mono imita y con El Machetazo no hay quién compita » ; « Y hasta el gato compra en El Machetazo » . Deux slogans célèbres du Machetazo, l'une des grandes chaînes de supermarché, aux prix bas et où l'on trouve presque tout. Celui de l'Avenida Central est le plus populaire. Toujours beaucoup de monde aux caisses, ne soyez pas trop pressé !

Calidonia

■ **LIBRERIA CULTURAL PANAMEÑA**
Vía España n°16 face à la C/1ra, Perejil
✆ +507 223 6267
www.libreriacultural.com
lacultural@cwpanama.net
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 17h50.
L'une des plus anciennes librairies de la capitale : plus de 60 ans au service de la culture et de l'éducation au Panamá ! Vous y trouverez votre bonheur en matière de littérature panaméenne (romans, biographies, contes, poésies) et d'ouvrages consacrés à l'histoire et l'économie du pays. Des ateliers littérature et poésie sont organisés de temps en temps.

Centre moderne et l'est

Centres commerciaux

■ **METROMALL**
Ave. Domingo Díaz, vía Tocumen
www.metromallonline.com
Ce centre commercial récent est situé à 10 minutes de l'aéroport de Tocumen, pour tuer le temps lors d'une longue escale, ou faire son shopping juste avant de prendre son vol. Des navettes gratuites sont proposées aux voyageurs de/pour l'aéroport, ainsi que des réductions dans les boutiques affiliées à l'opération et un service de consigne à bagages. 300 boutiques, 40 restaurants, 10 salles de cinéma...

■ **MULTIPLAZA PANAMÁ**
Vía Israel, Punta Pacífica
www.multiplaza.com/panama
Un centre commercial de luxe avec des boutiques de couturiers et les prix qui vont avec. On y trouve une librairie et des restaurants assez variés, dont ceux du haut qui proposent une belle vue sur les tours du quartier chic.

■ **MULTICENTRO**
Avenida Balboa, Paitilla
www.multicentropanama.com.pa
info@multicentro.com.pa
Ce *mall* accolé au Hard Rock Hotel se revendique d'un style plus « européen » que ses concurrents. Nombreuses boutiques de luxe. Bien placé.

■ **RIBA SMITH**
C/45, Bellavista, A 100 m du Parque Urracá
Supermarché ouvert du lundi au samedi de 7h à 22h, le dimanche de 8h à 21h.
Situé à côté du Parque Urracá, ce supermarché vend des produits de qualité appréciés des expatriés (pain, fromage, vin...).

■ **SOHO MALL**
Calle 50, Calle 54 Este ✆ +507 200 7646
Ouvert tous les jours de 10h à 20h.
Le centre commercial le plus chic de la capitale, au cœur du quartier des affaires, avec des marques telles que Chanel, Prada ou Louis Vuitton. Le *mall* qui a ouvert ses portes en mai 2015 après un investissement de 400 millions de dollars, a eu de nombreuses déconvenues depuis que le nom de son propriétaire de l'époque, Abdul Waked (propriétaire d'un groupe comptant 68 entreprises, dont La Riviera qui contrôlait les Duty Free de 14 aéroports avec la vente de cosmétiques, parfums, tabac, bijoux...), a été inscrit en mai 2016 sur la Liste Clinton, la liste des entreprises et personnes liées au blanchiment d'argent du narcotrafic. Cette inscription sur la liste noire américaine du blanchiment d'argent interdit à toute entreprise ou personne impliquée à réaliser des opérations commerciales ou financières avec des citoyens américains (recevoir des paiements, importer des biens, vendre), ce qui a posé de graves problèmes aux boutiques installées dans le centre commercial, dont la plupart ont dû fermer leurs portes... Soho Mall appartient désormais à un groupe mexicain et la situation semble revenue à la normale, après la levée des sanctions en 2017. Le *mall* comptait une cinquantaine de boutiques de luxe en septembre 2018.

Panier gourmand

■ **P&A DELI FRANCÉS**
San Francisco – Calle Las Calas – Casa 27
✆ +507 6078 1945
« Tout est bon dans le cochon » est la devise de Pascal, un charcutier français qui propose des produits bien de chez nous : rillettes, pâtés de campagne, chipolatas, merguez, boudin blanc... des produits appréciés des expatriés.

Amador, Albrook, Ancón et l'ouest

ALBROOK MALL
Albrook
www.albrookmall.com
eventos@albrookmall.com
Le plus vaste *mall* d'Amérique centrale, derrière le terminal de métro et de bus d'Albrook. Un centre commercial coloré et décoré d'animaux géants qui servent de points de repères. Essentiellement des grandes chaînes de vêtements fréquentées par les familles Panaméennes. Plus de 50 restaurants, tous *fast-food*. Toilettes gratuites. Cybercafé. Parfait pour attendre son bus !

EL HOMBRE DE LA MANCHA
Albrook Mall, Pasillo del Hipopótamo
✆ +507 303 0808
www.hombredelamancha.com
libros@hombredelamancha.com
Une librairie présente dans plusieurs centres commerciaux du pays, offrant un bon choix de livres.

Autre adresse : Multiplaza, Metromall, Chiriqui Mall... et prochainement dans le Casco Antiguo, Avenida B Calle 10 A, Edificio Casa Ríos.

SPORTS - DÉTENTE - LOISIRS

On trouve quelques salles de sport climatisées mais l'entrée est généralement avec abonnement. Vous pouvez tenter les installations de l'Université nationale. Ceux qui aiment la course à pied, le vélo, le skate ou le roller peuvent se rendre sur la Cinta Costera, au Parque Omar ou au Causeway. Pour trouver des partenaires de foot ou basket rendez-vous le soir sur la Cinta Costera.

Sports - Loisirs

CLUB EXCURSIONISTAS DEL ISTMO
Calle Primera Perejil
✆ +507 6637 0467
clubexcursionistasdelistmo@gmail.com
Accueil téléphonique de 16h à 21h.
Le club de randonnée à connaître pour organiser une traversée du Panama, une rando dans la jungle ou le camino de Cruces.

ESTADIO MARACANÁ
Cinta Costera III
Petit stade de football récent inauguré en 2014 sur la Cinta Costera III, dans la partie limitrophe du Chorrillo. Il remplace un vieux stade que les habitants du quartier avaient baptisé du nom du légendaire stade de Río de Janeiro. Le stade a une capacité de 5 000 spectateurs.

PISCINA DE ALBROOK
Albrook
✆ +507 315 0148
Ouvert lundi et jeudi de 13h à 21h, mardi, mercredi et vendredi de 7h à 21h et le week-end de 8h à 17h. Entrée adulte : 3-4 US$, enfants 2 US$.
Probablement la meilleure piscine publique de la capitale. Un bassin olympique en plein air très agréable pour faire des longueurs. Un peu excentrée malheureusement si vous ne logez pas dans le quartier (derrière l'aéroport d'Albrook). D'autres piscines à la Ciudad del Saber, dans la Parque Omar, à La Exposición (Av. Cuba y Calle 31).

Détente - Bien-être

CASA THAI
Calle 4a Oeste, PH Cuatro Casas
Casco Viejo
✆ +507 6868 5345
www.casathaipanama.com
welcome@casathaipanama.com
Ouvert du mardi au dimanche de 11h à 19h. Massages à partir de 45 US$ les 30 minutes.
Un petit spa cosy au cœur du Casco Viejo, monté par Renu Decap, une Thaïlandaise masseuse professionnelle, qui parle anglais et un peu le français. Elle propose différents types de traitements pour débloquer les lignes d'énergies (massage thaï traditionnel, massage des pieds, massages avec des des huiles, avec des pierres chaudes...), pour une détente absolue.

CASCO YOGA
Calle José D. de la Obaldía
Casco Viejo
✆ +507 6265 5588
www.cascoyogapanama.com
info@cascoyogapanama.com
Plusieurs cours par jour. Premier cours 12 US$, 4 cours 60 US$, 1 mois illimité 135 US$...
Situé à côté de la Plaza Herrera, ce centre de yoga a très bonne réputation. Il a été monté par Maya et Edwin Davis, couple hollando-panaméen. Différents types de yoga et de nombreux ateliers (santé, pleine conscience...) sont proposés. Les cours sont dispensés en anglais par des professeurs expérimentés.

LE SUD DU CANAL DE PANAMÁ

On ne peut évoquer le Panamá sans penser à son fameux canal. Il a fêté ses 100 ans en 2014 et, avec deux ans de retard sur la date initiale, la nouvelle voie du canal de Panama a été inaugurée en grande pompe le 26 juin 2016. Même si le Panamá est bien plus qu'un canal – pour reprendre un vieux slogan touristique – la voie d'eau inter-océanique est le fil directeur de l'histoire républicaine et de l'identité nationale. Il constitue aussi la clef de voûte de l'économie du pays.

Le canal de Panamá traverse le pays du nord (Colón, côté océan Atlantique) au sud (Panamá City, côté océan Pacifique), sur près de 80 km. Dans ce guide, la partie nord du canal est traitée dans la province de Colón, la partie sud dans la province de Panamá. Dans ce découpage artificiel, on retrouve ainsi dans la province de Panamá, les écluses de Miraflores et de San Miguel (les écluses de Cocolí ne se visitent pas) et plusieurs parcs naturels vers le village de Gamboa, tandis que les écluses du lac Gatún, le nouveau centre de visiteurs d'Agua Clara et l'île de Baro Colorado sur le lac Gatún, sont logiquement traités dans la partie Province de Colón.

Les amateurs de nature devraient apprécier en particulier la région de Gamboa et son parc de la Soberania. S'y concentrent une faune et une flore des plus riches du monde. Ces dernières années, plusieurs écolodges se sont implantés et organisent des excursions, sur le canal et le lac Gatún, dans les rivières, ou sur les sentiers de la forêt tropicale.

ESCLUSAS DE MIRAFLORES ★★★

Les écluses de Miraflores sont les plus proches de la capitale et donc les plus touristiques. Les travaux de construction se finalisèrent en 1913, deux ans après celle de Pedro Miguel côté Pacifique et furent parmi les œuvres d'ingénierie les plus importantes de leur temps. Le centre de visiteurs permet d'observer de près le passage des bateaux. Il fut construit quelques mois après la récupération du canal par les Panaméens, au début des années 2000. Son musée très intéressant permet de tout savoir sur le canal et ses écluses originales, qui continuent de fonctionner malgré la mise en place des nouvelles écluses de Cocolí.

Si vous voulez voir le fonctionnement des écluses modernes, rendez-vous côté Atlantique, dans la Province de Colón, au centre de visiteurs d'Agua Clara, car les écluses de Cocolí, voisines de celles de Miraflores, ne se visitent pas.Compter environ 2 heures pour la visite de Miraflores. Le meilleur moment pour venir est entre 9h et 11h et entre 14h et 17h, au moment où passent les gros bateaux.

Transports

- **En bus,** se rendre au terminal d'Albrook et prendre un bus SACA pour Gamboa ou Paraiso, demander au chauffeur de s'arrêter à Miraflores. De là marcher vers le centre de visiteurs une dizaine de minutes (au niveau du pont, on voit parfois des crocodiles !).
- **En taxi,** compter environ 12-15 US$ l'aller, autour de 25-45 US$ l'aller-retour selon le temps d'attente sur place (à négocier).
- **La plupart des city-tours** font un stop d'1 ou 2 heures aux écluses. Les bus touristiques City Sightseeing ont également un stop à Miraflores.
- **Plusieurs compagnies** proposent des croisières, totales ou partielles, sur le canal de Panama. Les tours à la demi-journée s'arrêtent vers Gamboa tandis que les tours à la journée poursuivent jusqu'à Colon, en passant par le lac Gatun et ses écluses.
- **L'agence San Blas Sailing**, recommandée dans ce guide, propose une croisière «Les deux Océans par le Canal de Panama», incluant la traversée mythique de l'isthme via le Canal pour combiner à la fois la découverte de l'archipel de San Blas, Isla Grande et Portobelo, côté Caraïbes, et l'archipel des Perles côté Pacifique !

CANAL & BAY TOURS
Départ Causeway, Isa Naos
✆ +507 209 2002
www.canalandbaytours.com
reservas@canalandbaytours.com
Traversée complète (7-8 heures, 3 jeux d'écluses) à partir de : 170 US$. Traversée partielle (5-6 heures, 2 jeux d'écluses) entre Amador et Gamboa à partir de 125 US$, avec snack, déjeuner, boissons, guide, transport retour vers le quai d'embarquement.
L'agence est propriétaire de trois bateaux : « Fantasía del Mar », un bateau d'une capacité de 434 passagers, « Tuira II » 492 passagers, et de « Isla Morada », un magnifique bateau en bois centenaire qui appartint un temps à Al Capone !

ANCIENNES ET NOUVELLES ÉCLUSES DU CANAL

Comment fonctionnent les anciennes écluses ?

Lors du passage des écluses d'origine (que l'on peut voir au centre de visiteurs de Miraflores), toujours en fonctionnement, les gros navires sont assistés par de grosses locomotives électriques de halage, auxquelles ils sont reliés par de solides câbles. Ces « mules » (*mulas*) travaillent par paires et se déplacent sur des rails situés le long des écluses. Pesant 50 tonnes et pourvues de deux tractions de 290 chevaux, elles remorquent les navires et les maintiennent dans l'axe des chambres. Les plus gros bateaux effleurent de quelques centimètres les bords et il est parfois nécessaire d'utiliser 8 mules.Les chambres des écluses se remplissent et se vident en 8 minutes grâce à un système d'aqueducs et de vannes qui fonctionne par gravité. A chaque passage de navire, environ 200 millions de litres d'eau douce sont rejetés dans l'océan ! L'eau provient du lac Gatún alimenté par un bassin hydrographique de plus de 552 000 ha. Une tour de contrôle gère les ouvertures et fermetures des portes éclusières, les niveaux d'eau des chambres, la vitesse des navires, et coordonne les mules.A bord des navires, un ou plusieurs pilotes de l'ACP (Autorité du canal de Panamá) dirigent la traversée. A l'entrée et à la sortie des écluses, les gros navires sont pris en charge par de puissants remorqueurs qui les accompagnent sur quelques centaines de mètres jusqu'à des eaux plus profondes. Ils patientent alors au milieu du lac en attendant de pouvoir passer de l'autre côté.

Le canal désormais capable d'accueillir des bateaux géants

Plus d'un siècle après son ouverture, après neuf ans de travaux et avec vingt mois de retard, le nouveau jeu d'écluses du canal inter-océanique a été inauguré en grande pompe le dimanche 26 juin 2016. Tiré au sort, le premier bateau à avoir eu le privilège de franchir les deux nouvelles écluses était un porte-conteneurs chinois baptisé Cosco Shipping Panama. Il a franchi les écluses d'Agua Clara côté Atlantique le matin et celles de Cocolí côté Pacifique l'après-midi. Le chantier a tout de même coûté 5,45 milliards de dollars, et plus 3 millions de dollars ont été dépensés pour les festivités. Lors de la cérémonie officielle, le président du Panama Juan Carlos Varela a exprimé sa fierté : « Le canal est la route qui unit le monde ». L'inauguration du canal élargi est en effet tombée à point nommé, quelques mois après le scandale mondial d'évasion fiscale des Panama Papers qui avait quelque peu entaché l'image de l'isthme. Cet agrandissement intervient également dans le contexte d'une menace de canal nicaraguayen, dont les travaux avaient déjà été entérinés (projet pharaonique aujourd'hui abandonné), et des projets de canaux inter-océaniques « secs » (transport ferroviaire des conteneurs) à travers l'Amérique centrale, le Mexique ou les Etats-Unis.

Depuis 20 ans, de nombreux navires sortent avec des dimensions supérieures aux normes « panamax » : 32,3 m de large, 294,1 m de long, 12,4 m de profondeur de cale, et une capacité de 4 500 EVP (équivalent vingt pieds, ou TEU en anglais), unité de mesure des conteneurs maritimes. Ils ne pouvaient donc pas emprunter les écluses. Les autorités panaméennes ont décidé d'agrandir le canal après un référendum en octobre 2006. Les travaux ont débuté le 4 septembre 2007.

Une capacité doublée et des nouveautés

Le programme d'agrandissement a permis la création de nouvelles écluses aux extrémités du canal, dont les chambres sont plus grandes que celles des écluses existantes : 55 m de largeur (contre 33,5 m), 427 m de longueur (contre 305 m) et 18,3 m de profondeur (contre 12,8 m). Ce redimensionnement permet l'accès aux Neo-panamax plus imposants (49 m de large, 366 m de long et 15,2 m de profondeur de cale, pour une capacité de 12 600 EVP). Jusqu'à présent, les porte-conteneurs les plus imposants transitaient par le canal de Suez, plus large. Depuis le 1er juin 2018, la largeur des navires admissible est passée de 49 à 51,25 mètres (20 rangées de conteneurs sur leur largeur en pontée, contre 19 jusqu'alors), pour accueillir les porte-conteneurs encore trop gros pour passer par les écluses du Panama. Le canal est à présent capable d'accueillir plus de 98 % des porte-conteneurs dans le monde.Ces écluses comportent 3 chambres (comme celles de Gatún). Leur originalité est la présence de bassins d'épargne, permettant de conserver une partie de l'eau du lac utilisée lors de chaque transit. Alimentés par gravité, les bassins permettent de réutiliser 60 % de l'eau récupérée. Les nouvelles écluses sont censées consommer 7 % de moins que les écluses anciennes. Autre nouveauté, les portes éclusières sont coulissantes et non à battants,

et les mules utilisées pour positionner les bateaux dans les chambres sont remplacées par des remorqueurs.

De nouvelles opportunités pour le commerce international

L'agrandissement offre de nouvelles opportunités pour le commerce international, notamment entre les Etats-Unis et l'Asie, car le coût de transport des marchandises est considérablement réduit. Le marché visé est notamment celui du transport de gaz naturel liquéfié depuis le Texas et la Louisiane jusqu'au Japon. En 2017, 13 548 bateaux ont traversé le canal, l'équivalent de 403,8 millions de tonnes de marchandises. Les principaux utilisateurs du canal sont les Etats-Unis, la Chine, le Chili, le Japon, le Mexique et la Colombie.Le canal de Panama rapporte chaque année environ un milliard de dollars et 45% du PIB (en comptant les zones portuaires défiscalisées). Jusqu'en 1999, date de la rétrocession du canal au Panama, le pays ne bénéficiait que d'une rente annuelle dérisoire versée par les Etats-Unis. Le Panama souhaite attirer, dans les quatre prochaines années, 20 % du commerce maritime mondial, contre 5% actuellement.

Les couacs du chantier

Les autorités panaméennes ont décidé d'agrandir le canal, après un référendum en octobre 2006. Les travaux ont débuté le 4 septembre 2007. Le chantier devait s'achever pour le centenaire du canal, en août 2014. Mais il a été émaillé de différentes polémiques. En premier lieu, des disputes entre l'administration du canal et le consortium chargé des travaux qui avait par exemple gelé le chantier en 2014 pour réclamer plus de budget. Mais également les grèves des ouvriers et une fissure dans une écluse.

Quelques chiffres

- **Les 152 millions de mètres cubes** excavés lors du creusement du canal auraient permis la construction d'une réplique de la Grande Muraille de Chine traversant les Etats-Unis d'est en ouest ! Et si toutes ces excavations de terre et de roche étaient placées sur un train à plate-forme, la longueur du train serait égale à quatre fois le tour du monde !

- **La première traversée** est attribuée à la grue flottante Alexander La Valley, le 7 janvier 1913. Le premier transit officiel est celui du vapeur *Ancón*, le 15 août 1914.

- **La voie d'eau est ouverte 24h/24**, 365 jours par an. Le droit de grève est interdit aux 9 000 employés du canal. Son fonctionnement n'a été interrompu que 2 fois : le 20 décembre 1989, le jour de l'opération militaire américaine pour capturer le général Noriega ; et le 8 décembre 2010, après plusieurs jours de pluies diluviennes dans la région. Les portes des écluses restaient ouvertes aux deux extrémités du canal pour évacuer le trop-plein d'eau.

- **Avec 13 548 transits en 2017** (37 navires par jour en moyenne), le trafic à travers le canal représente 5 % de la flotte marchande mondiale. Un tiers de ces passages concerne des bateaux reliant l'Asie à la côte est des Etats-Unis. Un navire qui se rend du Japon à New-York par le canal s'épargne plus de 5 600 km de voyage en évitant de longer les côtes d'Amérique du Sud et d'emprunter le redouté détroit de Magellan. De New-York à Guayaquil (Equateur) : 13 700 km en moins.

- **Les tarifs des péages** sont fonction du type de navire et sont basés sur le tonnage, ou sur la taille pour les petits navires. Le coût de péage le plus élevé a été payé en mai 2017 par le porte-conteneurs *OOCL France* qui transportait 13 926 conteneurs. Le péage a coûté la bagatelle de 1,08 millions de dollars ! Le plus faible péage n'a coûté que 36 centimes. Il a été réglé par Richard Halliburton, 75 kg, qui a traversé le canal à la nage entre le 14 et le 28 août 1928 !

- **Le Norwegian Bliss** a marqué un nouveau record en mai 2018. C'est le plus gros bateau de croisière de l'histoire à avoir transité par la voie interocéanique, avec une capacité de 5 000 passagers, 325,9 m de long, 41,4 de large et 8,3 m de profondeur de cale.

■ **PANAMA MARINE ADVENTURES – PACIFIC QUEEN**
Marina de Flamenco, Amador.
Frente al Duty Free.
✆ +507 303 0679
www.pmatours.net
info@pmatours.net
Traversée complète (8-9 heures) : 180/95 US$ adulte/enfant (un peu plus cher en haute saison). Traversée partielle (4-5 heures) : 135/85 US$ adulte/enfant (un peu plus cher en haute saison). Consulter les horaires sur le site Internet. Petit déjeuner, déjeuner, boissons, snacks, guide et transport retour inclus.
Traversée partielle : départ tôt de la marina de Flamenco, passage par les écluses de Miraflores et Pedro Miguel, retour en bus depuis Gamboa. La traversée complète continue vers l'Atlantique en passant par le lac Gatún. Retour de Colón en bus en fin d'après-midi.

◗ **Autre adresse :** Bureaux : Esquina Via Porras y Calle 66, San Francisco

Se restaurer

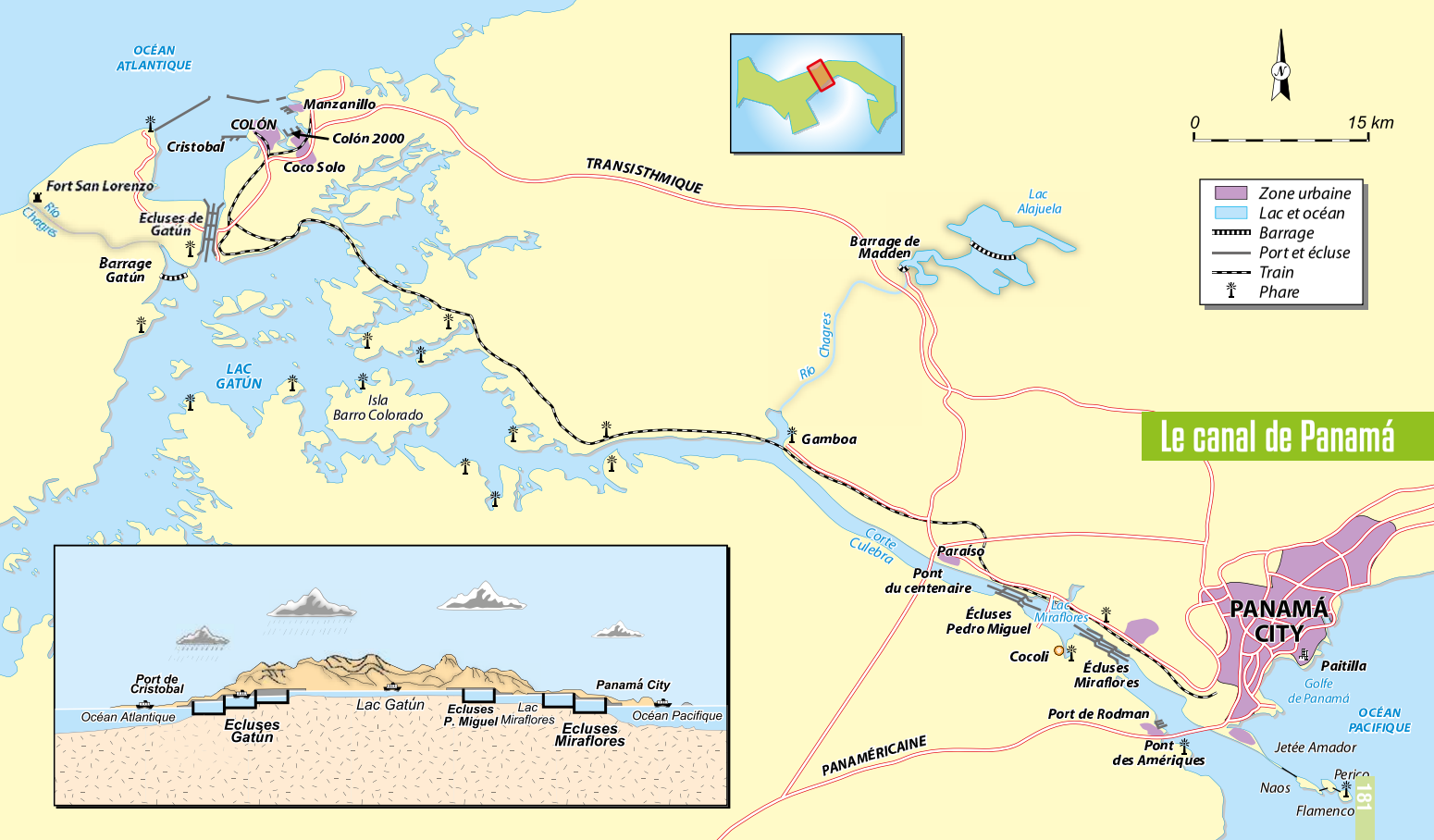
■ **ATLANTIC & PACIFIC CO**
Centro de visitantes de Miraflores
✆ +507 232 3120
www.atlanticpacificrestaurant.com
Ouvert de lundi à samedi, buffet de 11h30 à 16h30, dîner de 17h à 22h30. Dimanche brunch de 11h30 à 16h30. Compter autour de 45 US$ par tête.
Un restaurant à la vue spectaculaire, surplombant les écluses. On vient davantage pour le site que pour la cuisine, correcte mais aux prix surévalués. Réservation vivement conseillée pour pouvoir manger en terrasse au-dessus des écluses.

À voir – À faire

■ **CENTRO DE VISITANTES DE MIRAFLORES** ★★★
Miraflores
✆ +507 276 8325
cvm@pancanal.com
Au terminal d'Albrook, prendre un bus indiquant « Gamboa » ou « Paraiso » et demander au chauffeur qu'il vous dépose à proximité des écluses (marcher ensuite 10 minutes). Environ 30-40 US$ l'aller-retour avec 1 heure sur place, depuis le centre-ville (20 minutes), 12-15 US$ l'aller simple. Les bus de Citysightseeing y font également un arrêt.
Billetterie de 8h à 17h15. Musée, boutiques de 8h à 18h.Entrée non résident adulte/enfant (de 6 à 12 ans) : 15/10 US$. Résidents 3/2 US$.
Le centre de visiteurs offre une vue plongeante sur les écluses de Miraflores où transitent les navires de toute sorte. Allez-y plutôt en milieu d'après-midi pour être sûr de voir passer les gros navires qui sont partis le matin depuis l'entrée atlantique. Ce centre de visiteurs de Miraflores est le seul à proposer un véritable musée (qui complète bien celui du canal inter-océanique du Casco Viejo), pour mieux comprendre les innovations technologiques ayant permis la réalisation du canal ; le rôle du bassin hydrographique ; le fonctionnement de la voie d'eau (documentaires, maquette topographique ; mises en scène) et la place du raccourci inter-océanique dans le commerce maritime international. Un simulateur de pilotage également, pour se sentir dans les bottes du capitaine de navire effectuant une traversée ! Enfin, un film avec lunettes 3D raconte l'histoire du canal et les récents travaux d'agrandissement.

Les deux inaugurations du pont du Centenaire

■ **PUENTE CENTENARIO**
PARAÍSO
Après le Puente de las Américas, à Panamá City, c'est le second pont qui enjambe le canal et relie l'Amérique du Nord à l'Amérique du Sud. Ce magnifique pont suspendu de 80 m de haut pour plus de 1 km de long a été baptisé Centenario « Centenaire », le 3 novembre 2003, à l'occasion des célébrations du centenaire de la République. Son inauguration par la présidente Mireya Moscoso, le 15 août 2004 (deux semaines avant la fin de son mandat), a donné lieu à une belle polémique : le pont a coûté plus cher que prévu, mais surtout les sections d'autoroute y menant ne sont pas réalisées ! On a eu pendant plusieurs mois un joli pont au milieu de nulle part. Finalement, en septembre 2005, le nouveau président, Martin Torrijos, inaugura une seconde fois l'ouvrage d'art… ainsi que ses routes d'accès !



Le canal de Panamá

ESCLUSAS DE PEDRO MIGUEL ★

Les écluses de Pedro Miguel, plus petites que celles de Miraflores, sont situées à moins de 5 kilomètres au nord. On peut facilement observer les bateaux passer le niveau d'écluse, à une centaine de mètres du parking, à travers un grillage. C'est gratuit mais il n'y a pas de centre de visiteurs ni d'explications.

PARQUE NACIONAL CAMINO DE CRUCES ★★

Ce parc de 4 000 hectares fait la jonction entre le parc naturel métropolitain au sud et le parc Soberanía au nord. Son nom vient du célèbre chemin qui le traverse. Utilisé autrefois par les Espagnols pour le transport de marchandises, de l'or et de l'argent en provenance d'Amérique du Sud, entre Panamá Ciudad côté Pacifique et Nombre de Dios ou Portobelo côté Caraïbe, le Camino de Cruces débouche sur le Río Chagres qui alimente le canal en eau.

El Sendero Guardaparque est une balade facile de 45 minutes environ dans la nature proche des écluses Miraflores. Pour s'aventurer plus profondément dans le parc, il est recommandé de prendre un guide car le chemin est peu entretenu et vous êtes dans la jungle. Vous rencontrerez une végétation exubérante habitée par les singes hurleurs, paresseux, coatis et serpents…

MIAMBIENTE
✆ +507 500 0908
www.miambiente.gob.pa
cclimaticopanama@anam.gob.pa
L'accès est indiqué sur la route qui mène au barrage de Madden.
Entrée parc national : 5 US$.
Plusieurs sentiers dans le parc plus ou moins longs (Sendero Capricornio, El Mirador, Los Guardaparques, Ruinas de Cárdenas ou la Palangana, Camarón). Renseignez-vous auprès de MiAmbiente. Ne laissez pas d'objet de valeur dans la voiture.

PARQUE MUNICIPAL SUMMIT ★

Situé dans l'ancienne Zone du Canal, le parc Summit fut créé en 1923 par les Américains pour étudier l'adaptabilité de différentes espèces du monde entier (comme le tek) au climat et à l'environnement tropical panaméen. Au-delà de ses activités de recherche scientifique, le parc municipal de 55 hectares est devenu un centre récréatif et éducatif, où les scolaires se rendent pour découvrir la faune et la flore du pays. Le dimanche, les familles nombreuses viennent pique-niquer sur les pelouses ou jouer au baseball. Des sentiers ont été aménagés au milieu de plus de 150 espèces d'arbres majestueux. Un intéressant musée est consacré à l'oiseau national, l'aigle harpie, que vous pourrez voir dans sa volière. Un petit zoo, à l'entrée, accueille des animaux dont la plupart ont été secourus du braconnage, ou retrouvés blessés.

PARQUE MUNICIPAL SUMMIT
Carretera Gaillard, km 18
Sur la route de Gamboa
✆ +507 232 4850
parquesummit@gmail.com
Bus environ toutes les heures vers Gamboa depuis le terminal d'Albrook.
Ouvert tous les jours de 9h à 15h, 16h le dimanche. Entrée adulte non résidents : 5 US$.

GAMBOA ★★

Gamboa est la porte d'entrée du parc national Soberanía, l'un des plus proches de Panama City, à quelques kilomètres de la capitale et qui offre de véritables opportunités d'excursions dans le cadre splendide du río Chagres et du lac Gatún. Gamboa est un petit village où sont concentrés les établissements hôteliers de type *bed & breakfast*. De splendides établissements se trouvent au sein même du parc et proposent observation d'oiseaux et loisirs sportifs.

Transports

Des bus en direction de Gamboa partent environ toutes les heures du terminal d'Albrook (40 minutes de route, 65 cents). Demandez au chauffeur de vous déposer au bureau de MiAmbiente (ouvert de 8h à 16h). Vous devrez marcher un peu ensuite pour rejoindre les sentiers.

Pour le Camino del Oleoducto, en bus, il faut rejoindre Gamboa, puis demander au chauffeur de vous laisser à l'entrée du chemin menant au sentier (2,5 km). Marcher ensuite une trentaine de minutes en suivant les panneaux indicateurs. Il est plus simple de prendre un taxi (convenez du tarif aller-retour à l'avance !) ou de s'y rendre en voiture de location.

Pratique

CENTRO DE VISITANTES
Cruce Avenida Gaillard
y Avenida Omar Torrijos
✆ +507 232 4192
www.miambiente.gob.pa
cclimaticopanama@anam.gob.pa
Ouvert de 8h à 16h.

La cabane de MiAmbiente se trouve à l'embranchement de la route pour Gamboa. Des points d'information, avec descriptif du site et cartes d'orientation, sont placés à l'entrée des sentiers.

Se loger

CANOPY TOWER
Gamboa
✆ +507 264 5720
www.canopytower.com
contactus@canopytower.com
Accès à la hauteur du Camino de Plantación. Suivre les panneaux sur la route.
Réservation plusieurs semaines à l'avance. A partir de 199/289 US$ (+ taxes) par personne en basse/haute saison, repas et tours d'observation des oiseaux inclus. Séjour 2 nuits minimum.
Cette tour qui s'extraie discrètement de la forêt tropicale n'est autre que la reconversion d'un radar de l'armée américaine, installé en 1965 et qui servit jusqu'en 1995 pour repérer les avions des narcotrafiquants. Le nouveau propriétaire de la tour, président d'une association d'ornithologie (Avifauna), l'a converti en paradis pour les ornithologues. Idéalement situé au sommet du Cerro Semáforo, le Canopy Tower est devenu un site incontournable pour les *birdwatchers*. Les douze chambres de cet écolodge original disposent de grandes fenêtres donnant sur la forêt. La salle à manger bénéficie d'une vue panoramique inoubliable sur la canopée. Sur le toit, c'est encore plus magique !

Autre adresse : The Canopy Bed & Breakfast, dans le village de Gamboa, à 15 min de Pipeline Road.

GAMBOA RAINFOREST RESORT
Gamboa
✆ +507 340 5000
www.gamboaresort.com
reservations@gamboaresort.com
A partir de 164 US$ la chambre, petit déjeuner inclus. Nombreuses activités et excursions proposées.
Un complexe hôtelier de 137 ha, sur les rives du Río Chagres, jouissant d'une vue exceptionnelle et d'installations élégantes. La décoration est raffinée et le personnel aux petits soins. Séjours à thème proposés : pêche sportive sur le lac Gatún, thalasso, randonnées… Des guides professionnels sont également à votre disposition. Six restaurants, une discothèque, un Spa et une grande piscine complètent les équipements.

JUNGLE LAND PANAMA
Gamboa
✆ +507 6113 3143
www.junglelandpanama.com
info@junglelandpanama.com
Tarifs tout compris : 200 US$ par personne sur la base d'une occupation double. Gratuit pour les enfants de 3 à 5 ans, 120 US$ de 6 à 12 ans. 150 US$ par personne supplémentaire, 90 US$ par enfant extra.
Un lodge flottant, à proximité du lac Gatún. On y accède en traversant le Canal de Panama depuis Gamboa. Bien plus qu'un hôtel flottant, ce sont des expériences nature que l'on vous propose ici, en pleine forêt tropicale. Tout est compris (pension complète, boissons alcoolisées ou non, safari nocturne, visite de Monkey Island, transferts en bateau...) pour ne se soucier de rien et profiter pleinement de cet environnement hors du commun. Chaque chambre dispose d'une salle de bains privée et d'un balcon donnant sur le lac et la forêt. Parmi les activités à faire, pêche, kayak, randonnée... Pour vivre la jungle, de façon confortable et sans trop s'éloigner de la capitale.

MONKEY LODGE AND TOURS BED AND BREAKFAST
Puente Roque, Carretera Madden,
Chilibre
✆ +507 216 6525
www.monkeylodgepanama.com
monkeylodge@hotmail.fr
4 chambres à 110/120 US$, petit déjeuner inclus. Dîner complet : 17 US$. Organisation d'expéditions en jungle.
Un bed & breakfast tenu par Sabrina et Fabrice. Quatre *cabañas* dans la nature, une piscine et un coin hamacs pour se reposer après une bonne journée d'excursion, dans le canal et les parcs nationaux environnants. L'ambiance est familiale et on y mange très bien.



À voir - À faire

PARQUE NACIONAL SOBERANÍA ★★

Déclaré zone protégée en 1980, le parc de Soberanía s'étend sur près de 20 000 ha, dans le prolongement du parc Camino de Cruces. Il se situe à 40 minutes en voiture de la capitale. C'est l'un des plus accessibles du pays mais aussi l'un des plus riches : 105 espèces de mammifères, 79 reptiles et surtout 525 espèces d'oiseaux qui attirent des passionnés du monde entier.
Si les gardes-forestiers sont présents, la cabane pour payer les droits d'entrée au parc national se trouve peu après l'entrée du parc municipal Summit. L'entrée des deux premiers sentiers indiqués ci-dessous se trouve en bordure de la Carretera Gaillard, après le Centro de Visitantes (il vous faudra marcher un peu). Tous deux traversent l'épaisse forêt tropicale et sont correctement balisés. Vous y rencontrerez peu d'animaux sauvages, ils se cachent plus profondément dans la forêt, mais la végétation est spectaculaire. L'entrée du Camino de Oleoducto, un sentier célèbre pour voir les oiseaux, se trouve un peu plus loin, après Gamboa.

CAMINO DE PLANTACIÓN ★★

6,5 km.
Ce chemin, autrefois pavé, fut construit pour rejoindre la ferme nord-américaine Las Cascadas, qui produisait caoutchouc, cacao et bananes dans les années 1910. C'était alors la plus importante ferme de la Zone du Canal (environ 1 200 ha). Aujourd'hui, ce sentier débouche sur le Camino de Cruces (décrit dans le parc du même nom).

CAMINO DEL OLEODUCTO (PIPELINE ROAD) ★★

www.pipelineroad.org
17 km, entrée 5 US$.
Mondialement connu comme étant l'un des meilleurs sites d'observation d'oiseaux. Certaines agences proposent des balades à vélo tout terrain, mais ce n'est évidemment pas la meilleure idée pour être au calme et observer les oiseaux... La tour d'observation sur le chemin (payante) est gérée par le Panama Rainforest Discovery Center.

PANAMA RAINFOREST DISCOVERY CENTER ★★

A 1,6 km de l'entrée de Pipeline Road
✆ +507 306 3133 – www.pipelineroad.org
reservas@avifauna.org.pa
Sur le « Camino del oleoducto »
ou « Pipeline Road » en anglais.
Accès tous les jours de 6h à 16h, 30 US$ l'entrée adulte de 6h à 10h (quand on voit le plus d'oiseaux), 20 US$ de 10h à 16h ; 12 US$ pour les résidents et 5 US$ pour les enfants. Promenades nocturnes de 18h à 21h sur réservation 48 heures à l'avance : 30 US$.
Sis sur la Pipeline Road, le Panama Rainsforest Discovery Center propose un centre de visiteurs où les colibris ont fait leur QG, des sentiers d'observation des oiseaux et surtout une tour d'observation de 40 m de haut, pour observer la canopée. Le tout géré par la fondation Avifauna Eugene Eisenmann qui propose également des activités ponctuelles comme du yoga pour les enfants. Le prix élevé n'empêche pas le centre d'être très fréquenté.

SENDERO ESPÍRITU DEL BOSQUE ★

1,7 km.
Un sentier circulaire interprétatif qui se trouve derrière la cabane gouvernementale.

SENDERO EL CHARCO ★

0,8 km.
Ce sentier longe le río Sardinilla et débouche sur une petite cascade et un bassin d'eau claire où l'on peut se baigner et faire de bons barbecues.

Sports - Détente - Loisirs

Balades en bateau sur le canal de Panama pour voir des crocodiles et des iguanes, pêche sur le lac Gatun, et kayak sont au programme dans la région de Gamboa, en plus de la randonnée et de l'observation des oiseaux, singes et autres paresseux. Sans oublier le téléphérique du Gamboa Rainsforest Resort, le seul à ce jour dans le pays. Il parcourt 1,2 km à une vitesse d'un mètre par seconde pour permettre aux curieux de ne pas en rater une miette !

Visites guidées

GUIDE BENY WILSON

✆ +507 6112 2082
www.benywilson.com
veniciowilson@gmail.com
Sur réservation.
Beny Wilson est incollable sur le Panama, son histoire, sa culture, sa politique... Mais c'est surtout un grand passionné des oiseaux, qu'il vous emmènera découvrir le long des sentiers de la Soberania avec son matériel professionnel. Il vous accompagnera aussi dans le parc métropolitain ou dans le Darién. Beni est reconnu par les agences et autres professionnels du pays, et apprécié pour ses connaissances et son sérieux. Tours en anglais et espagnol.

YALA TOURS PANAMA

Diablo Heights
EDIOACC building, Local 33
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 232 0215
Voir page 24.

L'EST DE LA PROVINCE

Au nord de Ciudad de Panamá, le parc national de Chagres abrite des communautés emberás et wounaans qui vivent sur les berges du fleuve à quelques kilomètres seulement du canal. Elles pourront vous accueillir et vous montrer leur mode de vie et leurs traditions. De nombreuses possibilités s'offrent également plus à l'est de la capitale pour ceux qui ont un véhicule , comme profiter de la fraîcheur du Cerro Azul.

CERRO AZÚL – CERRO JEFE ★

Le Cerro Azul (771 m) et le Cerro Jefe (1 007 m) sont deux autres buts de promenade situés à moins d'une heure de Panamá Ciudad. Ces montagnes sont très appréciées des Panaméens en raison de leur fraîcheur et des paysages verdoyants et brumeux. Il est nécessaire d'avoir son propre véhicule.

HACIENDA COUNTRY CLUB – DH POLO

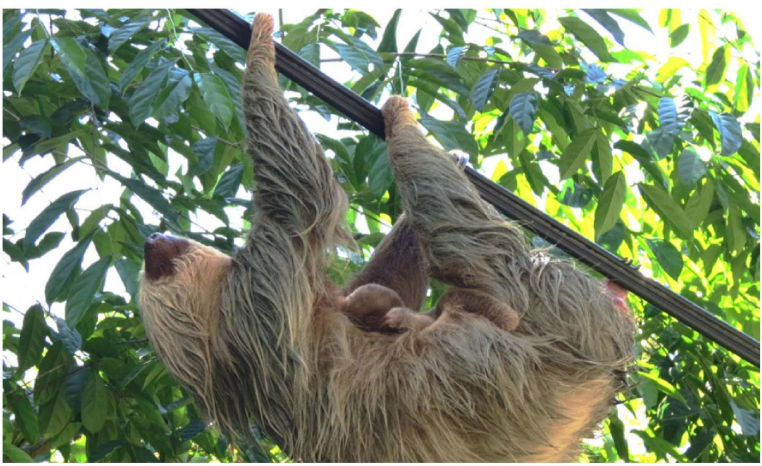
Hacienda Country Club
Cerro Azul
✆ +507 6201 8486
www.hccpty.com
eventos@hccpty.com

Le polo, le « sport des rois », originaire d'Asie centrale, est une discipline assez récente au Panama. On pratique ce sport équestre au Cerro Azul, dans la fraîcheur des montagnes, à l'Hacienda Country Club qui compte le seul terrain homologué du pays. Cavalcades rapides, adresse, stratégie, beauté des chevaux, le polo est un sport captivant qui compte de plus en plus d'adeptes dans le pays. Davide Hartwich, un jeune joueur de polo luxembourgeois a décidé de partager son expérience acquise sur les terrains du Luxembourg, de France, d'Angleterre et d'Australie, et de développer ce sport dans l'isthme. Il a entraîné ses chevaux spécialement pour le polo et offre des cours individuels et collectifs pour tous les niveaux. Avis aux amateurs !

Autre adresse : H2O Building, 12 E – Avenida Balboa – Panama City

PARQUE NACIONAL CHAGRES ★★

A cheval sur les provinces de Panamá et de Colón, le parc national Chagres protège près de 130 000 ha de forêt tropicale et abrite une biodiversité très riche, avec de nombreuses espèces endémiques. Il est traversé par le río Chagres et englobe la totalité du lac Alajuela formé par le barrage de Madden. Sa topographie est variée avec des altitudes comprises entre 60 m et 1 007 m (Cerro Jefe). Le fameux Camino Real traverse le parc dans le secteur de Boquerón. De nombreux touristes se rendent sur le rio Chagres pour visiter les communautés emberas et wounaans qui y ont développé des projets écotouristiques dont elles vivent à présent. D'autres sont installées plus au nord du côté du lac Gatun.



© NICOLAS LHULLIER

Bébé paresseux et sa mère circulant sur un câble électrique en bord de route.

La jagua

L'arbre du nom de *Genipa americana* fournit aux communautés emberás et wounaans la base de leurs peintures corporelles. De son fruit, la jagua, est tiré un jus de couleur noire qui sert de teinture naturelle. La jagua (*k'ipaar* en langue wounaan et *kipar'a* en emberá) tient entre dix et douze jours à partir de son application sur le corps. Ce n'est qu'en la frottant qu'on la fait disparaître avec les cellules mortes. Certains se peignent le corps entier, jusqu'à la moitié du visage. Les motifs dessinés ont chacun leur signification et diffèrent selon l'occasion ainsi que l'âge, le sexe ou le groupe du sujet.

Transports

Pour vous rendre dans les communautés indigènes, téléphonez à l'avance pour savoir si l'on peut vous recevoir. En voiture, depuis Panamá, prenez le Corredor Norte pour rejoindre la route transisthmique en direction de Colón. A La Cabima, repérez le restaurant Pío Pío. Tournez à droite après la galerie commerciale. Poursuivez jusqu'à la cimenterie Cemex. Prenez à gauche sur la piste, jusqu'à la cabane de MiAmbiente. Le fleuve n'est pas loin. Vous arriverez sur le « port » de Corotú où une pirogue vous attendra.

En bus. Au terminal d'Albrook, prendre un bus direction «Ciudad Bolivar» ou «Alcade Díaz», passant par La Cabima, demander à descendre au Super 99 et repérer l'arrêt d'où partent les bus pour Puerto de Corotú (toutes les heures environ, trajet de 35 minutes).

Se loger

Chaque communauté propose un hébergement sommaire au cœur du village. Les prix comprennent généralement le transport et les repas mais sont quelque peu excessifs. Il est conseillé de dormir une nuit dans les communautés car l'échange est plus authentique une fois que les groupes de touristes et les agences sont partis en fin d'après-midi.

EMBERÁ DRÚA
✆ +507 6709 1233
www.trail2.com/embera
emberachagres@yahoo.com
Communauté peu réactive par mail ou téléphone, passer par une agence au besoin.
Contacter la communauté pour les tarifs avec repas, excursion, transport en pirogue : ils dépendent de la taille du groupe.
La communauté se trouve à 45 min de pirogue du « port », sur le lac Madden. Demander Ivan ou Johnson pour avoir un interlocuteur qui parle anglais.

PARARA PURÚ
✆ +507 6615 1042
Contact : Claudio Chami, le Noko (chef de village) ou Norberto Tobar.

© NICOLAS LHULLIER



Remontée du Rio Chagres.

Tarifs en fonction du nombre de personnes (transport, repas, danse, excursion sur le fleuve). C'est le village le plus touristique mais les gens restent toujours aussi accueillants.

À voir – À faire

COMMUNAUTÉS EMBERÁ WOUNAAN DU RIO CHAGRES ★★

A partir des années 1950, de nombreuses familles emberás et wounaans originaires du Darién et de Colombie ont fui les zones de conflits pour s'installer en communautés sur les rives du Chagres. La création du parc national en 1985 a permis de protéger la faune et la flore qui se trouvaient de plus en plus menacées, mais a transformé la vie des Amérindiens vivant au bord du fleuve. Emberá et Wounaan ont dû abandonner leur mode de subsistance traditionnel, basé sur la pêche, la chasse et la culture sur brûlis, pour se conformer aux contraintes environnementales du parc, qui interdisent ces activités ou les limitent très fortement.

Pour continuer à vivre dans leurs villages et ne pas être obligés de migrer vers les faubourgs de Panamá, des communautés se sont organisées dès la fin des années 1990 pour recevoir les touristes et vendre de l'artisanat. Aujourd'hui, les communautés de Parará Purú, Emberá Purú, Emberá Drúa, entre autres, vivent presque exclusivement de l'accueil des touristes. Au programme : transfert en pirogue, danse de bienvenue, sentiers botaniques, baignade, repas traditionnel et vente d'artisanat… Vous craquerez sûrement, donc emportez suffisamment d'argent liquide en petites coupures.

Attention, ne vous attendez pas à être les seuls touristes. Quasiment toutes les agences proposent ce « tour » à la journée et des touristes s'y rendent aussi par leurs propres moyens après avoir réservé en direct. Sachez qu'il est toujours possible de prolonger la rencontre en restant dormir sur place (ce que font rarement les groupes). Vous aurez alors tout le temps pour échanger et découvrir la culture de ce peuple attachant. L'hébergement se fait en général dans une hutte traditionnelle, ouverte et sur pilotis. On y accède par un escalier sculpté dans un tronc. Matelas et moustiquaires sont fournis.

Si ces communautés sont habituées à recevoir des touristes, demandez toujours la permission avant de prendre des photos et ayez un comportement respectueux. Quant au côté un peu « mise en scène » des danses de bienvenue qui gênent parfois les visiteurs, il ne faut effectivement pas se leurrer : la plupart des Indiens ne vivent plus à moitié nu dans leur vie quotidienne, mais s'ils vous montrent leur mode de vie traditionnel, c'est qu'ils vous font honneur de cette façon. C'est le meilleur moyen de conserver une culture qui serait probablement déjà oubliée sans cela. Enfin, vous verrez qu'ils prennent beaucoup de plaisir lors de ces occasions et qu'ils savent le faire partager !

Kalu Yala : un village alternatif bien caché

A l'instar de communautés internationales comme Auroville en Inde, Kalu Yala est un village autogéré, accessible par un petit chemin de terre, à 50 minutes de la capitale, vers San Miguel. Le village a vocation à s'étendre et à devenir une véritable ville avec pour objectif d'offrir une meilleure qualité de vie aux habitants engagés. Les premières maisons ont été construites et réservées. L'un des volets importants de Kalu Yala est le programme éducatif d'apprentissage par l'expérience. Les étudiants sont formés dans des domaines aussi variés que la biologie, la santé ou les médias. Enfin, un incubateur sert de tremplin aux *start-up*, grâce à des fonds de la Silicon Valley.

KALU YALA

www.kaluyala.com
hello@kaluyala.com
A 50 minutes de Panama City, vers Chepo, río Pacora.
Tout compris : 50 US$/personne et par jour. Avec tente deluxe : 150 US$/2 personnes/jour. Compter 20 US$/personne pour le trajet depuis San Miguel et 80 US$/personne depuis l'aéroport. Activités entre 20 et 50 US$.
Les visiteurs peuvent participer à des camps avec nuit en tente, repas organiques et *workshop*s pour imaginer un monde meilleur tout en ayant une empreinte carbone négative. L'idée est bonne mais le prix nous semble peu incluant pour ce type d'initiative.

LES ÎLES

A proximité de la capitale, on peut facilement se rendre sur l'île de Taboga pour passer la journée ou même y dormir pour se reposer du chaos de la grande ville. Un peu plus loin (et surtout plus cher pour y accéder), l'archipel des Perles, Las Perlas, est un vrai paradis de nature, qui plaira aux amateurs de plage de sable blanc et d'eau turquoise, de pêche au gros ou de plongée. C'est là que les riches Panaméens passent leurs week-ends. Les baleines viennent quant à elles par centaines entre juillet et octobre.

ISLA TABOGA ★★

Taboga, surnommée l'île aux fleurs, est parfaite pour s'échapper une journée (ou plus) de l'agitation de la ville. Au milieu des hibiscus et des bougainvillées, la vie est douce. L'histoire de cette île est pourtant tumultueuse, à partir du moment où les conquistadores s'y installèrent, en 1515, pour le plus grand malheur des Indiens. L'île fut le point de départ de l'expédition de Francisco Pizarro vers l'Empire inca, en 1526, mais fit également l'objet de violentes attaques des pirates anglais et français au XVII[e] siècle. En quête d'exotisme, le peintre Paul Gauguin arrive au Panama en mai 1887 avec son ami peintre Charles Laval. Il attend beaucoup de l'île de Taboga, où il aimerait s'installer et mener la vie douce qu'il s'imagine pour son « atelier des tropiques ». Malheureusement, ses moyens financiers ne lui permettent pas de s'offrir un terrain et il est contraint de rejoindre le chantier du canal comme terrassier. Il travaille avec acharnement pour payer sa traversée jusqu'en Martinique, un mois plus tard. Il gardera du Panama un très mauvais souvenir.
A cette époque, Taboga accueillait les ouvriers souffrant des fièvres. Durant la Seconde Guerre mondiale, l'île servit de base militaire pour l'armée américaine. Aujourd'hui, Taboga est on ne peut plus paisible, vivant du tourisme, de la pêche et un peu de la culture d'ananas. Les citadins s'y rendent le week-end pour se détendre. Si vous n'allez pas aux San Blas, à Bocas del Toro ou dans l'archipel des Perles, vous pouvez planifier facilement une journée sur l'île.

Transports

Deux entreprises assurent le transport tous les jours entre Panamá et Taboga. Les bateaux partent du Causeway. Arriver 1 heure avant le départ prévu pour acheter son billet, et plus tôt encore durant les vacances scolaires et jours fériés. Ne pas oublier son passeport. Traversée agréable.

■ **BARCOS CALYPSO**
La Playita de Amador
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 314 1730
Voir page 131.

■ **TABOGA EXPRESS**
Brisas de Amador, Isla Perico
Amador Causeway
✆ +507 6234 8989
Voir page 132.

Pratique

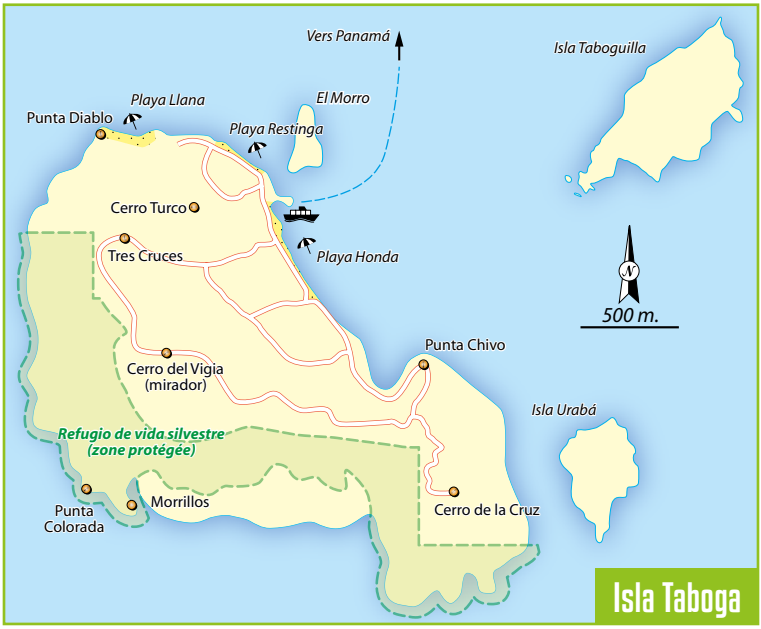
L'eau du robinet n'est pas potable. Centre de santé à 50 m de l'église. Pas de banque ni de distributeur et peu d'établissements acceptent la CB. Quelques cabines téléphoniques et réseau pour les portables.

Se loger

On peut trouver des chambres chez l'habitant à moins de 20 US$ le lit double. Il est possible de planter sa tente sur les flancs du Cerro la Cruz ou du Cerro la Vigía, mais à éviter lorsque le temps est orageux. Inutile de penser à s'installer sur les plages à cause des marées…

■ **TABOGA PALACE SPA HOTEL**
Calle Francisco Pizarro,
à 1 minute de l'embarcadère
✆ +507 6389 2721
www.tabogapalace.com
info@tabogapalace.com
Chambres doubles entre 110 et 160 US$ + taxes. Service de spa. Pas de restaurant lors de notre enquête.
Un nouvel hôtel situé à proximité de l'embarcadère et surplombant la plage de la Restinga. Des chambres propres et confortables, dont le prix varie selon la taille de la chambre et la vue. Chacune dispose d'un balcon. Déco de style anglais. Une belle piscine à débordement au 3[e] étage avec une vue spectaculaire et un accueil adorable de David le propriétaire. Une bonne adresse.

■ **VEREDA TROPICAL HOTEL**
✆ +507 250 2154
www.hotelveredatropical.com
hotelvereda@yahoo.com



11 chambres doubles entre 65 et 90 US$, avec air conditionné. Restaurant.
Dans une maison à flanc de colline près du centre-village, des chambres confortables à la décoration simple et soignée. Patio chaleureux et fleuri. Depuis la terrasse, une belle vue sur le village et l'océan.

VILLA CAPRICHOSA
✆ +507 6632 1725
villacaprichosa.com
villacaprichosa@outlook.com
Prix pour la nuit. La villa entière pour 16 personnes : 2 000 US$. La suite avec piscine privée : 350 à 500 US$. Une chambre pour deux : 210 à 300 US$. Studio pour deux : 170 à 243 US$. Guest house pour quatre : 350 à 500 US$.
Une villa boutique incroyable sur l'île aux fleurs, que l'on peut louer en entier (7 chambres) pour un événement spécial, ou bien pour deux ou quatre personnes. Diane Burn, cette designer américaine reconnue, a voulu créer une ambiance romantique et raffinée à l'italienne, mêlée au charme tropical. Terrasses, jardins, fontaines, escaliers et espaces intimistes, le tout avec vue sur la mer et la trafic des bateaux sur le canal.

Se restaurer

En plus des restaurants d'hôtels, on trouve quelques établissements bon marché parfaits pour déguster du poisson frais dans la ruelle principale, au-dessus de Playa Onda.

À voir – À faire

L'ambiance paisible de l'île n'est pas le moindre de ses attraits. L'absence de voitures, à l'exception des voiturettes de golf et de deux ou trois *pick-up*, contribue pour beaucoup à la sérénité des lieux. Sur Taboga vivent environ un millier de personnes… et le double de pélicans ! Ce serait le deuxième refuge de pélicans noirs et gris au monde ! Les couples viennent se reproduire de janvier à juin dans la partie ouest de l'île, zone protégée depuis 1984. On peut apercevoir également des frégates, cormorans ou hérons. Plusieurs sentiers partent du village et les plages sont agréables même si l'eau n'est pas toujours limpide. Egalement un projet de canopy lors de notre passage.

CERRO DEL VIGÍA
Le sentier mène à un bunker datant de la Seconde Guerre mondiale, converti en mirador (1 heure 30 de marche environ, emportez de l'eau). Regardez où vous posez les pieds pour ne pas écraser les petites grenouilles bleues, à peine visibles. En revanche, fermez les yeux en arrivant devant un flanc de colline converti en décharge. Au sommet, à 307 m, la vue est dégagée et l'air frais ravive !

CERRO LA CRUZ ★

Le Cerro la Cruz (169 m) permet une balade accessible, à une trentaine de minutes de marche du village et offre un beau pont de vue sur la ville de Panamá.

IGLESIA DE SAN PEDRO ★

La petite église blanche serait la seconde plus ancienne du continent. A l'origine en bois, elle fut érigée peu après la fondation du village en 1524. On y vénère les saints patrons de l'île, San Pedro et la Virgen del Carmen. Devant l'église, la petite place constitue le cœur du village, on y joue au basket, on s'y arrête pour discuter en profitant de l'air frais du soir. Plus loin, la maison en ruine où vécut Paul Gauguin en 1887.

PLAYA LA RESTINGA

A marée basse, la langue de sable qui part de Playa La Restinga peut vous conduire à la petite île verdoyante d'El Morro.

ARCHIPEL DE LAS PERLAS

Dans l'océan Pacifique, à 35 milles nautiques de la côte, l'archipel des Perles est constitué de plus de 90 îles et 130 îlots. Son nom provient de la présence des huîtres perlières qui servaient comme ornement ou monnaie d'échanges aux Indiens, et rendirent fous les conquistadores. Ces derniers ont exploré cette région peu après avoir découvert la Mer du Sud (Pacifique). Après que les hommes de Gaspar de Morales et Francisco Pizarro aient exterminé les populations indiennes autochtones, les Espagnols importèrent des esclaves d'Afrique pour chercher les perles et les envoyer en Espagne. Certains s'enfuirent dans le golfe San Miguel tout proche. L'un de ces « marrons », un certain Felipillo, devint le chef redouté d'une communauté libre du Darién qui entra en rébellion contre les anciens maîtres.

Aux XVIIe et XVIIIe siècles de nombreux pirates trouvèrent refuge dans les îles au large de la riche ville de Panamá où arrivaient d'Amérique du Sud les trésors dérobés aux Incas. Aujourd'hui, l'archipel est des plus paisibles, habité majoritairement par les descendants de *cimarrones* dont certains perpétuent le commerce des perles, de plus en plus rares. La pêche et le tourisme sont aujourd'hui les principales activités insulaires.

Ces îles verdoyantes d'origine volcanique présentent des paysages variés et abritent de nombreux oiseaux et mammifères. L'archipel est également réputé pour la pêche au gros. Ses eaux turquoises propices à la plongée accueillent une incroyable faune marine et des coraux, et il est assez facile de voir des tortues et des dauphins. On peut même approcher les baleines à bosse, entre juillet et octobre. Côté météo, le climat est souvent plus ensoleillé que dans le reste du pays.

ISLA CONTADORA ★★

Contadora est l'île la plus touristique de l'archipel et également la mieux reliée au continent. Son nom provient du fait que c'est ici que l'on comptait les perles à l'époque coloniale avant de les envoyer en Espagne. Bien plus tard, en 1983, l'île s'est faite connaitre au monde grâce à l'appel du premier ministre suédois Olof Palme, du prix Nobel de Littérature (1982) Gabriel García Márquez et des prix Nobel de la Paix (1982) mexicains Alfonso García Robles et Alva Myrdal pour former le « Groupe de Contadora » formé par le Mexique, la Colombie, le Panama et le Venezuela qui permis de poser les fondamentaux pour mettre fin à la guerre en Amérique centrale (Guatemala, Salvador, Nicaragua et Honduras). A la même époque et jusqu'au milieu des années 2000, son petit aérodrome voyait défiler de nombreuses célébrités, comme le Shah d'Iran, en exil, Christian Dior, Julio Iglesias ou Michael Bolton… Mais la jet-set a déserté l'île depuis la fermeture de l'emblématique Hotel Contadora, propriété d'un narcotrafiquant notoire dans les dernières années. L'hôtel n'est aujourd'hui plus qu'une ruine donnant sur l'une des plus belles plages de l'île, avec son épave de bateau.

Il n'y aurait qu'une trentaine d'habitants permanents sur l'île mais une centaine d'employés venant y passer des périodes plus ou moins longues comme gardien, jardinier ou employé d'hôtels. Contadora l'exclusive accueille de luxueuses résidences secondaires et quelques petits hôtels qui se remplissent surtout en fin de semaine. Beaucoup de visiteurs panaméens y viennent avec un « *pasadía* », un forfait ferry, bar-restauration et accès aux plages et à leurs commodités. Il est cependant fort agréable d'y rester plusieurs jours au calme. L'île verdoyante, accueille une douzaine de plages de sable blanc, dignes de cartes postales. Ici, les adeptes du naturisme pourront enfin se dévêtir : Playa Las Suecas (« Plage Les Suédoises ») est l'unique plage du pays où c'est autorisé ! Contadora est une excellente base pour rayonner dans l'archipel, pour pêcher, plonger ou observer les baleines en saison. Enfin, pour les assidus de télé-réalité sachez que les versions *Survivor* de plusieurs pays, ou encore *The Island* installent régulièrement leurs bases logistiques sur l'île !



© NICOLAS LHULLIER

Église coloniale de Saboga.



© NICOLAS LHULLIER

Ferry pour Isla Contadora.



© LAURENT BOSCHERO

Playa Cacique.

Transports

Comment y accéder et en partir

Au choix, en avionnette ou en ferry :

- **Air Panamá** offre tous les jours des vols Albrook-Contadora. Départ d'Albrook du lundi au samedi à 8h30 (9h15 depuis Contadora). Le vendredi, à 8h30 et 16h30. Le dimanche, à 16h30. Compter dans les 60-70 US$ l'aller et 20 minutes de vol.
- **Ferries** : Sea Las Perlas (depuis Isla Perico – Amador) et Ferry Las Perlas (depuis l'ex hôtel Trump).

FERRY LAS PERLAS
Calle Punta Colon, Punta Pacifica
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 6200 0080
Voir page 132.

SEA LAS PERLAS
Muelle de Brisas de Amador, Isla Perico Causeway
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 391 1424
Voir page 132.

Se déplacer

Même si l'île n'est pas très grande, beaucoup de touristes se déplacent en quad ou en voiturette de golf. La plupart des hôtels les louent à l'heure ou à la journée (entre 40/50 et 85 US$ par jour selon le nombre de places à bord). Henri de l'Hostal Las Perlas de Contadora loue des voiturettes de golf électriques pour 2 et 4 personnes à des tarifs intéressants.

Pratique

Attention, il n'y a pas de distributeur bancaire à Contadora, ni dans le reste de l'archipel. La plupart des établissements hôteliers acceptent les cartes bancaires mais prévoir suffisamment d'argent liquide pour les *fondas* ou les transports maritimes en *pangas*. Si jamais vous avez tout dépensé en langoustes et cocktails, Supermercado Las Perlas de Contadora (ouvert tard) et Contadora Welcome Center peuvent vous dépanner si vous avez une carte bancaire en vous avançant 100 US$ de cash, contre une commission de 10 US$.

CONTADORA WELCOME CENTER
A côté de l'aéroport et de l'arrivée du ferry
✆ +507 250 4081
Ouvert tous les jours (fermé un mardi sur deux) de 8h30 à 17h30.
Un centre privé offrant des informations touristiques, la location de quads, un service de douche, le Wifi, des snacks et du café.

Se loger

L'île est très sûre mais aussi très exclusive. Vous aurez le choix entre des villas à louer, des établissements de type bed & breakfast ou de petits hôtels de 8 à 14 chambres. Dans tous les cas, il est nécessaire de réserver à l'avance, vous serez ainsi accueilli dès votre arrivée à l'aérodrome ou au ferry. Le majestueux hôtel Contadora symbole du luxe des années 1980, l'âme de l'île qui attirait toute la jetset panaméenne et étrangère (Sofia Loren, Elisabeth Taylor, John Wayne, la famille Kennedy...) et faisait travailler des centaines de personnes, ne fonctionne plus depuis 2009 suite à la mauvaise et obscure gestion du dernier propriétaire, il ne reste aujourd'hui que des ruines... Quant au petit resort The Point à l'arrivée des ferrys, il accueille régulièrement les équipes de Survivor qui viennent tourner dans le coin.

GERALD'S HOTEL & RESTAURANT
A côté de la piste atterrissage
✆ +507 250 4159
www.island-contadora.com
info@island-contadora.com
9 chambres avec AC, TV, frigo, coffre, eau chaude et Wifi. Basse/haute saison : 84/90 US$ la simple





et 96/102 US$ la double avec petit déjeuner. +10% de taxe. Restaurant ouvert de 7h à 11h, de 12h à 15h et de 18h à 21h30.
Un hôtel d'un bon rapport qualité prix, avec des chambres spacieuses et un accueil relax de Gerald, un Allemand qui vit à Contadora depuis 1990. Jolies plages à 150 mètres seulement et une petite piscine. Le petit déjeuner se prend au restaurant juste en dessous.

HOSTAL LAS PERLAS DE CONTADORA

Calle principal Réception dans l'épicerie
✆ +507 6671 3839
www.hotelislacontadora.com
tiendacontadora@gmail.com
6 chambres pour 2, 3 ou 4 personnes. Compter autour de 65/75 US$ la chambre pour deux + 10% taxes. Air conditionné, Wifi, tv câblée. Des forfaits avec les trois repas. Location de voitures de golf électriques et organisation d'excursions.
Un établissement sans prétention, à trois minutes à pied de la plage et de l'aérodrome. Il est tenu par Henri, un Français installé de longue date sur l'île et qui connait tout le monde ici, grâce à son épicerie. C'est l'une des options les plus économiques de cette île très exclusive. Les chambres sont assez simples mais propres, certaines plus confortables que d'autres. Nous vous conseillons la quadruple avec terrasse privative. Autres avantages de ce petit hôtel, sa localisation centrale, un restaurant de cuisine locale bon marché, et l'accueil sympathique d'Henri, qui pourra vous raconter avec moult détails l'histoire récente de Contadora et toutes les activités à y faire.

HOTEL MAR Y ORO

Playa Cacique
✆ +507 6349 0528
www.maryoro.com
maryoro2016@gmail.com
Chambres de 1 à 4 personnes, vue sur le jardin ou sur l'océan de 165 à 198 US$, suites avec terrasse vue sur l'océan 300 US$. Tarifs hors promotions, petit déjeuner inclus. Wifi partout, air conditionné, parasol, bar, restaurant, location de quads et réservations de tours. Si l'on ne souhaite pas rester dormir à l'hôtel, Mar y Oro propose une formule intéressante de «Pasadia» incluant transats, parasol, boisson et déjeuner pour 35 US$ par personne (sur réservation).
L'hôtel le plus agréable de Contadora. Il donne directement sur Playa Cacique, l'une des plus belles plages de l'île. Un cadre exceptionnel, et la nouvelle administration est bien décidée à le mettre en valeur. C'est désormais Jeanette, une Vénézuélienne qui parle le français, qui est aux commandes. D'importants travaux de rénovation ont été réalisés récemment. Les 14 chambres et suites sont spacieuses et confortables, et la décoration légèrement kitsch de l'ancien propriétaire est peu à peu remplacée. Le Cacique Beach Bar et le restaurant MiraOlas ont eux aussi fait peau neuve. On y mange face à l'océan les meilleurs poissons du Pacifique. Le personnel est adorable et vous attendra dès votre arrivée à l'aéroport ou au ferry.




© SANDRINE-PIA CASTO

Playa Galeón, Isla Contadora.

Se restaurer

Bien et pas cher

En plus des restaurants des hôtels, quelques bons restaurants locaux sur l'île.

RESTAURANTE CLARITA
Derrière le poste de police
✆ +507 6518 5396
Ouvert tous les jours de 7h à 20h. Plat du jour à partir de 5 US$. Compter 10 à 12 US$ le filet de poisson avec frites ou patacones.
Une *fonda* locale à la cuisine simple mais de qualité, à base de poulet, viande, poissons ou fruits de mer, accompagnés de riz, *patacones et* salade. Une très bonne option pour les petits budgets.

Bonnes tables

CASA TORTUGA
Calle Urraca, à côté du Perla Real Inn
✆ +507 250 4061
Jours d'ouvertures variables selon la saison. Ouvert de 19h à 21h-22h du mercredi au dimanche (haute saison), vendredi, samedi et dimanche (basse saison). Réservation conseillée en haute saison. Compter autour de 30 U$ par personne.
Dans une maisonnette à l'effigie d'une tortue, accueil chaleureux de Piero, le chef italien. Salle à manger-terrasse conviviale, où l'on partage entre bons vivants les plats du soir (2 ou 4 portions selon le nombre de personnes). Le menu dépend des produits de saison, il compte généralement 2 ou 3 options. Si cela ne vous convient pas, offrez-vous une pizza, à pâte fine, préparée avec les ingrédients que vous choisirez, c'est de loin la meilleure de l'île !

PIMIENTA Y SAL
A côté de la police
✆ +507 6615 1451
Ouvert tous les jours de 11h à 15h et de 18h à 22h. Compter autour de 20-30 US$ le repas.
Dans le petit centre-village à côté de l'aérodrome, un restaurant spécialisé dans les poissons et fruits de mer, avec des portions copieuses.
Cadre aéré agréable et accueil sympathique de Juan Carlos Pimienta, son propriétaire colombien, et de son équipe.

RESTAURANTE MIRAOLAS
Playa Cacique
Hotel Mar & Oro
✆ +507 202 7426
www.maryoro.com
reservations@maryoro.com
Ouvert de 8h à 10h, de 12h à 15h et de 19h à 21h30. Compter environ 25 US$ par tête le plat avec une boisson.
Un lieu très agréable pour manger un bon poisson sauce ananas-coco ou un ceviche face à l'océan. Le restaurant de l'hôtel Mar & Oro propose des plats de viandes, pâtes, salades, mais on y vient surtout pour les poissons, crevettes, langoustes. Frais et bien préparé. Possibilité de déjeuner ou dîner sur la plage au Cacique Beach Bar juste en dessous.

À voir – À faire

- **Plages.** Une douzaine de plages où l'on peut se baigner sans risque. Toutes sont officiellement libres d'accès mais certaines se trouvent devant des propriétés privées et ne sont accessibles que par la mer. Les plus accessibles et agréables sont Playa Galeón (où les passagers des ferry débarquent), Playa Ejecutiva, Playa Larga (celle de l'ancien Hotel Contadora), Playa Cacique (devant l'Hotel Mar y Oro) et Playa Las Suecas (naturiste). On peut faire une belle balade à marée basse entre Playa Larga et Playa Cacique (au niveau de l'épave de Playa Larga, emprunter le sentier qui monte et rejoint Playa Las Suecas, puis longer la mer jusqu'à Playa Cacique, compter une petite heure).

- **Excursions en bateaux.** L'archipel regorge de petites îles à explorer. De nombreuses excursions possibles depuis Contadora, les hôtels vous mettront en relation.

- **Observation des baleines** entre juillet et octobre. Les hôtels ont des contacts ou organisent eux-mêmes des tours. L'agence Coral Dreams située à Contadora est une bonne option, sinon les agences francophones basées à Panama City organisent également des tours depuis Panama ou Contadora avec des guides spécialisés. Mitoursito notamment organise des tours originaux d'observation des baleines en kayak !

- **La plongée et la pêche** sont réputées et de nombreux records de pêche ont été battus dans ces eaux. La plupart des hôtels pourront vous mettre en relation avec des agences s'ils n'organisent pas déjà eux-mêmes les sorties.

- **Au cours d'une simple promenade**, vous verrez de nombreuses biches et des iguanes.

Sports – Détente – Loisirs

CORAL DREAMS
Entre Playa Galeón et l'aérodrome
✆ +507 6536 1776
www.coral-dreams.com
coraldreams1@gmail.com
Bureau ouvert de 9h à 12h et de 15h à 18h. Tours des îles avec sessions snorkeling 50 US$ par personne, 60 US$ avec l'observation des baleines en saison (mi juillet mi octobre). Plongée (2 immersions) 120 US$. Location équipement de snorkeling autour de 20 US$ par jour.
Un centre de plongée et d'observation des baleines vivement recommandé. Roxane et Guillermo, le sympathique couple argentin qui a monté l'agence en 2001, connaissent l'archipel comme leur poche et ont une très grande expérience de la plongée (plus de 10 000 immersions pour Guillermo en 30 ans de pratique). L'agence est gérée de façon professionnelle, dans un esprit familial, où l'attention, la sécurité du client et le respect pour la vie marine priment avant tout.

PANAMA FISHING
✆ +507 6919 8025
panama-fishing.fr
cantocharles@gmail.com
Contactez le propriétaire pour organiser un séjour de 8 à 9 jours avec 6-7 jours de pêche.
Charles-Henri Canto est un Français spécialiste de la pêche qui organise des séjours dédiés aux passionnés. Tous les détails techniques sont donnés sur son site web. L'hébergement sur Contadora se fait dans une belle villa de style ibérique avec 5 chambres, et vue sur la mer.

Shopping

SUPERMERCADO LAS PERLAS DE CONTADORA
Calle principal
tiendacontadora@gmail.com
Ouvert tous les jours de 7h30 à 23h.
Un petit supermarché où vous trouverez l'essentiel pour vous dépanner, entre chips, fruits et légumes, bouteilles d'eau et alcools (bières, vins, rhum et même du champagne Veuve Clicquot !). Location de voiturettes de golf et service de « cash advance ». Accueil en français si c'est Henri le propriétaire qui est à la caisse !

ISLA SABOGA ★★

Une alternative naturelle et authentique à Isla Contadora. Saboga est située juste en face, mais le tourisme y est très peu développé. L'île a été colonisée par Gaspar Morales et Francisco Pizarro en 1515. Les premiers habitants étaient des Indiens qui ont été décimés et les conquistadors y ont fait venir des esclaves africains, pour récolter les perles et cultiver la terre. L'île est aujourd'hui peuplée d'environ 500 habitants, réunis dans un petit village où se trouve l'une des plus anciennes églises coloniales du pays. Les *Saboganos* vivent principalement de la pêche et des activités touristiques de Contadora. Saboga offre des sentiers à explorer et une dizaine de belles plages de sable blanc, la plupart du temps désertes.

Transports

L'île de Saboga est accessible facilement en lancha depuis Contadora (10 minutes, 40 US$ aller-retour), ou en ferry depuis Panama (même trajet que pour Contadora).

Se loger

On trouve une pension économique dans le village, et plusieurs appartements/cabanes à louer sur l'île (voir avec les propriétaires d'El Remanso ou de Paula Nani Beach). On peut aussi camper en saison sèche (contacter le club de voile Força 3).

EL REMANSO B&B
Playa El Encanto
✆ +5076575 2447
sabogavacations.com/fr
info@sabogavacations.com
Tarif pour 2 nuits : 250, 300, 350 US$ pour 2, 3 et 4 personnes.
Jennifer et Lee proposent quatre studios-appartements très confortables et tranquilles, avec kitchenette et balcon donnant sur un jardin tropical luxuriant, à deux pas de la mer. Accueil chaleureux, en anglais.

Se restaurer

Plusieurs *fondas* dans le village et le Paula Nani Beach Club sur la plage El Encanto.

PAULA NANI BEACH
Playa El Encanto
✆ +507 6693 2002
paulananibeach.herokuapp.com
paulananibeach@gmail.com
Ouvert tous les jours. Le club travaille beaucoup avec les tours à la journée depuis Panama City.
Un club de plage repris récemment par Valérie et son fils Samy, avec bar-restaurant et transats sur une plage très agréable. Pour une bonne journée détente et bronzette.

Sports - Détente - Loisirs

FORÇA 3 SAILING CLUB PANAMA
Playa del Pueblo, Isla Saboga
✆ +507 6839 8187
www.sailingclubpanama.com
sailingclubpanama@gmail.com
Ouvert seulement entre début novembre et mi-avril.
Un centre nautique monté par Marti et Jacob, des Catalans, proposant de la voile et du windsurf mais aussi de la randonnée, du snorkeling et la visite d'îles vierges de l'archipel. Location de paddle et camping sur place. Les activités permettent de financer des programmes sociaux et environnementaux auprès des jeunes de Saboga.

SABOGA MASAJE
Villa las Olas, Isla Saboga
✆ +507 6660 9486
www.saboga-masaje.com
yajamar8@gmail.com
Massage du lundi au samedi. Réserver au moins 4 heures à l'avance, si possible la veille. Compter 60/70 US$ le massage de 45 min à 1 heure.
Yajaira, d'origine vénézuélienne et mariée à un Français installé de longue date à Saboga, est une masseuse et thérapeute professionnelle expérimentée, qui offre différents types de massages (relaxants, réflexologie, thérapeutique, drainage lymphatique, shiatsu...), chez elle ou à domicile sur Saboga.

ISLA VIVEROS ★

Les deux compagnies de bateaux desservent l'île de Viveros certains jours. Pour ceux qui ne veulent pas y séjourner, des formules à la journée avec ou sans le déjeuner sont intéressantes.

ISLA SAN JOSÉ ★★

35 plages de sable blanc, noir ou doré entourent San José. Une île sauvage vallonnée et recouverte d'une abondante végétation, avec des rivières et cascades d'eau pure. Une île où l'on peut voir de nombreux oiseaux et mammifères : iguanes, paresseux, cerfs, agoutis, tatous, *ñeques*, fourmiliers...

Transports

Air Panamá propose des vols tous les jours, à 8h30 ou 16h30 le vendredi et le dimanche depuis Albrook. A 9h25 depuis Isla San José, 17h le vendredi et le dimanche. 45 minutes de vol, environ 120 US$ l'aller-retour.

Se loger

HACIENDA DEL MAR
Isla San José
✆ +507 832 5439
www.haciendadelmar.net
info@haciendadelmar.net
Cabañas de 1 à 4 personnes, entre 187 US$ et 375 US$ en basse saison, et entre 350 US$ et 700 US$ en haute saison + 10% taxe. Petit-déjeuner inclus. Tour à la journée (Pasadía) : 250 US$ incluent le vol AR, un cocktail de bienvenue, le transport depuis/vers l'aéroport de l'île et les installations. Le transport depuis Panamá City sera organisé à partir de votre réservation (non inclus dans le prix). Wifi au resort, pas dans les cabanes. Restaurant cher.
Bordées par une forêt luxuriante, les 14 cabañas en bois et *caña blanca* ont toutes vue sur l'océan. Après le *farniente* sur des plages de rêve, vous pourrez vous prélasser dans une magnifique piscine… D'autres activités sont proposées en plus : pêche au gros, plongée, kayak, massage... L'hôtel le plus exclusif de Las Perlas.

L'OUEST ET LES PLAGES

A cheval sur les provinces de Panamá et de Coclé, les 73 km de côtes séparant Punta Chame de Playa Juan Hombrón (peu avant Antón) vous surprendront par la beauté de leurs paysages, même si le panorama s'est urbanisé de façon inquiétante avec le développement des grand resorts et condominios *(quartiers fermés empêchant souvent l'accès à la plage par des voies privées – même si les plages sont libres d'accès en théorie). Les plages ne sont fréquentées qu'en fin de semaine et durant les fêtes. Un contraste saisissant avec les autres jours où vous y serez souvent seuls. Il est possible de louer un ranchito ou un bohío pour se protéger du soleil et se reposer dans un hamac.*

Transports

Les minibus sont nombreux à desservir les plages du Pacifique. Départ d'Albrook toutes les 10 à 20 minutes environ, de 1 heure 30 à 2 heures de route, entre 2 et 4 US$. Les arrêts se font sur le bord de la Panaméricaine, il faut ensuite marcher entre 10 et 30 minutes pour rejoindre les plages (parfois les minibus desservent les plages). Pour le retour, prévoyez un gilet car la clim des bus est souvent fatale après la chaleur de la plage.

Pratique

Des distributeurs bancaires et supermarchés sont regroupés sur la Panaméricaine au niveau de Coronado. Des panneaux indiquent où tourner pour gagner les plages. Si vous êtes en voiture, arrêtez-vous pour goûter aux *empanadas* de fromage (*queso*) de Queso Mily (peu avant Bejuco) et Queso Chela (à Capira). On y vend une grande variété de fromages, de délicieux yaourts naturels à la fraise, à l'ananas et aux noix de cajou ainsi que du *chicheme*.

- **Accès.** Malgré la loi panaméenne stipulant que les plages sont du domaine public et libres d'accès à tous, certains complexes hôteliers font désormais payer quelques dollars leur accès, sous le prétexte de fournir des douches et de ramasser les déchets.
- **Chacune des plages** est classée dans sa province : de Chame à Playa La Ermita, dans la province de Panamá et de Santa Clara à Farallón, dans celle de Coclé.

VERACRUZ

À seulement 10 km de la Panama City, Veracruz est un village qui auparavant se trouvait dans la zone américaine du Canal. Beaucoup de pêcheurs, mais aussi de plus en plus de gens travaillant à Panama y résident. Ses plages sont très populaires, en particulier le dimanche. Ce jour-là, des centaines de familles en provenance de la capitale s'installent autour de leurs voitures coffres ouverts pour danser, boire et manger sous leurs enceintes diffusant à plein volume salsa et reggaetón. Les glacières (les fameux *coolers*) se vident tandis que se préparent les barbecues. De nombreux petits restos typiques aussi. C'est la fiesta sur la plage, comme dans l'eau. La plage qui n'est pas déjà bien propre d'habitude est une vraie décharge en fin de journée... Les embouteillages et les contrôles d'alcoolémie attendent les fêtards pour le retour vers la capitale... Curiosité de Veracruz, c'est dans ce village que l'on trouve la plus grande communauté Guna en dehors de l'archipel de Guna Yala !

Transports

Bus fréquents depuis le terminal d'Albrook (45 cents le trajet). En voiture, embranchement à droite peu après la sortie du Pont des Amériques.

Arraiján

Le nom de cette ville viendrait d'un glissement linguistique de l'anglais vers l'espagnol. Du temps de la présence américaine, les gringos avaient pour habitude de désigner l'endroit en disant *at the right hand*. Ils se référaient alors à son emplacement géographique : « à droite » après le pont des Amériques. Plusieurs mots en usage aujourd'hui dans le vocabulaire courant panaméen auraient ce type d'origine. Camaroncito, qui désigne tout travail temporaire et occasionnel, viendrait de *come around* (« viens par ici »), l'expression utilisée par les Américains pour répondre aux Panaméens à la recherche de petits jobs.

PARQUE NACIONAL ALTOS DE CAMPANA ★★

C'est le premier parc national créé au Panamá (1966). D'une superficie de 4816 hectares, son point culminant, le Pic Campana, atteint 1030 m. En fin de semaine, les Panaméens aiment parcourir ses sentiers (La Cruz, Podocarpus, Panamá), respirer son air frais (autour de 24 °C en journée) et admirer depuis le mirador aménagé la vue sur les impressionnantes mangroves à l'embouchure du Río Chame. Ce fleuve prend sa source dans le parc, tout comme les Ríos Caimito, Perequeté ou Trinidad. A vos jumelles : la zone est un paradis de plus pour les amateurs d'oiseaux ! On en recense 270, dont 48 migrateurs. Le parc héberge également 62 amphibiens et 86 reptiles. Les zones les plus isolées du Cerro Campana sont le refuge de plusieurs espèces endémiques. Peu après le parc se trouve le village de Chicá, avec ses vendeurs de plantes et fleurs, de petites *fondas* et chambres chez l'habitant. La région regorge de rivières et cascades.

Transports

L'entrée du parc se trouve à une vingtaine de minutes de voiture de la Panaméricaine. La bifurcation se trouve à 60 km de Panama, 5 km après Capira (à La Loma de Campana). La route est bonne.

En bus depuis le terminal de Panama, prendre un bus direction Capirá (1,50 US$) pour rejoindre le *mercado público* de ce village pour reprendre un autre minibus en direction de Chicá. Autre solution, prendre un bus pour n'importe quel village de l'Intérieur et demander à descendre à la bifurcation de la Loma de Campana. Il vous faudra ensuite faire du stop ou prendre le minibus en provenance de Capirá direction Chicá. Minibus Capirá-Chicá environ toutes les heures. Compter 60 cents jusqu'à l'entrée du parc, 1,20 US$ jusqu'au village de Chicá. Descendre à la cabane de MiAmbiente peu avant un mirador pour prendre des informations sur les sentiers du parc.

Pratique

MIAMBIENTE

Peu avant le mirador et l'entrée du parc

Le parc est ouvert tous les jours de 8h30 à 16h30. Entrée 5 US$ pour les étrangers, 3 US$ pour les nationaux. Adressez-vous aux gardes forestiers si vous souhaitez camper (6 US$ par personne avec son propre équipement sur un site aménagé).

Vous trouverez des informations sur les sentiers auprès des gardes-parcs (en espagnol uniquement). Il n'y a pas de guide sur place mais les chemins sont faciles. Pour ceux qui souhaitent passer la nuit sur place, ne pas arriver trop tard pour rejoindre la zone de camping.

PUNTA CHAME ★

Punta Chame est une belle plage sauvage de sable blanc. Il y règne une atmosphère particulière, un sentiment d'isolement intense, particulièrement en hiver. Mais en été, les gens y viennent pour se reposer et surtout pour pratiquer le kite surf. Punta Chame est le meilleur spot du pays, aussi bien pour les pros (Punta Chame a accueilli une étape de la Coupe du monde en 2014), que pour les débutants, car

© CJRFOTO – ISTOCKPHOTO



Guacamayas.

le vent souffle vers la plage. De mi-décembre à fin avril, les alizés venus des Caraïbes s'accélèrent pour donner un vent constant de 15 à 30 nœuds. Les meilleurs mois pour le kite sont janvier, février et mars. A partir de juin jusqu'en novembre, ce sont les tortues marines qui remplacent les kitesurfeurs !

Transports

A environ 1 heure 30 en voiture depuis Panamá. Bifurcation vers Punta Chame indiquée, un peu avant Bejuco.

- **Depuis le terminal d'Albrook**, prendre un bus direction Chame (toutes les 20 minutes), descendre à Bejuco « Plaza Imperial ». De là partent les *chivas* pour Punta Chame (un par heure environ, jusqu'à 17h30, 1,25 US$).
- **Un taxi** de Bejuco à Punta Chame coûte 25-30 US$, depuis Panamá autour de 80-100 US$.

Pratique

Un distributeur bancaire dans le village, s'il ne fonctionne pas, les plus proches se trouvent à Chame ou Coronado. Méfiez-vous des raies à marée basse, en cas de pépin, il y a des centre de soins à Bejuco et Chame, et une clinique privée à Coronado (Clinique San Fernando).

Se loger

HOSTAL CASA AMARILLA

Avenida Principale
✆ +507 6138 6738
www.hostalcasaamarilla.com
mollpanam@hotmail.fr
3 cabanes en bois dans le jardin pour 1 ou 2 personnes avec ventilateur et salle de bains extérieure : 25/35 US$. 3 chambres dans la maison avec salle de bains et air conditionné à partir de 75 US$ pour 2 personnes + 10 % de taxe. Dans le nouveau bâtiment : 65 US$ pour 2 personnes au rez-de-chaussée, 110 US$ à l'étage + 10 % de taxe. Petit déjeuner autour de 7,50 US$, repas autour de 20 US$ sans le vin. Réservation conseillée le week-end. Etablissement fermé généralement de début mai à fin octobre.
Situé à 200 mètres de la mer, un hôtel de charme convivial tenu par des Perpignanais, Rose Marie et son mari Gilles, un spécialiste du kitesurf. Décoration tropicale élégante et hébergement confortable pour toutes les bourses, dans des *cabañas* dans le jardin, ou dans l'une des deux maisons. Au menu de son restaurant, une cuisine française, méditerranéenne et créole qui fait l'unanimité. Autres attractions, une piscine, un bar, un billard et un coin hamacs pour se reposer après une bonne journée de kite. Enfin, vous pourrez pratiquer la pêche en bateau ou depuis le rivages, sans trop vous ruiner.

NITRO CITY ACTION SPORTS RESORT

Punta Chame
✆ +507 202 6875
www.nitrocityresort.com
info@nitrocitypanama.com
Autour de 130 US$ la chambre double (en promotion de basse saison).
Un complexe thématique dédié aux sports extrêmes et aquatiques, avec un hôtel-boutique disposant de suites modernes et spacieuses. L'intérieur du complexe bouillonne d'activités et d'actions : kitesurf, paddle surf, équitation, circuit de motocross, skate ou BMX. L'expérience Nitro City s'adresse aux intrépides et aux familles, avec deux restaurants, une piscine avec pool-bar et une piscine pour les enfants. Visite à la journée aussi possible.

Se restaurer

Plusieurs endroits où manger, le restaurant de Hostal Casa Amarilla est le plus recommandé au déjeuner comme au dîner (généralement fermé entre mai et début novembre).

Sports - Détente - Loisirs

On trouve plusieurs écoles de kite et d'autres sports nautiques comme le paddle à Punta Chame.

MACHETE KITES

✆ +507 6674 7772
www.machetekites.com
itzicklalo@gmail.com
De décembre à avril. Cours pour débutants, intermédiaires et avancés. Location de matériel.
Machete Kites fait figure de pionnier au Panama pour le kitesurf, le kiteboarding et le foilboarding. Affiliée à l'organisation internationale de kite, le centre de Itzick Lalo, créé au début des années 2000, jouit d'une excellente réputation. Possibilité de camper sur place.

NUEVA GORGONA

À une heure de la capitale, Nueva Gorgona est un village qui a été fondé en 1913 pour accueillir les habitants de Gorgona, un village qui se trouvait sur les rives du Río Chagres et qui fut inondé par les eaux du lac Gatún pour la construction du Canal. On trouve de nombreuses résidences secondaires et deux belles plages de sable noir : Playa Gorgona et Playa Malibú, cette dernière est appréciée des surfeurs et on peut y camper. Si l'on n'est pas motorisé, il faut plus d'une heure de marche pour rejoindre ces plages situées à environ 7 km de la Panaméricaine.

PLAYA CORONADO

Playa Coronado est une station balnéaire composée de belles villas, résidences secondaires de riches Panaméens principalement, et de quelques immeubles de luxe où vivent des étrangers. Un poste de contrôle à quelques kilomètres de la Panaméricaine filtre les entrées pour garder une certaine exclusivité au lieu qui se remplit surtout en fin de semaine. L'herbe est bien verte et la plage de sable fin, mais le week-end, il faut faire abstraction des allées et venues incessantes de quads et autres engins motorisés. Coronado est devenue l'une des premières destinations pour s'installer au Panama, avec Boquete ou Pedasi. La petite ville est sécuritaire et conviviale, et proche de la capitale. On y trouve de nombreuses commodités : centres commerciaux ouverts 24h/24, stations-services, banques, restaurants, cafés, cliniques et même un cinéma... Cette communauté d'expatriés ou de retraités, qui compte de plus en plus de francophones, se retrouve dans des associations de résidents et autour d'activités comme le golf et le yoga.

Transports

Playa Coronado se trouve à 85 km de Panama City, il faut compter entre 1 heure 30 à 2 heures de trajet selon la circulation (2,5 US$ en bus). Le point de repère principal est le supermarché Rey, d'où part la rue principale qui rejoint la plage. De la Panaméricaine, compter environ 2 US$ en taxi pour rejoindre le bar-restaurant Picasso tenu par des Français, un autre point de repère et de rencontre important. Au poste de contrôle, indiquez l'endroit où vous vous rendez, en général il n'y a aucun problème pour qu'on vous laisse passer.

GTA PANAMÁ

Playa Coronado
✆ +507 6904 7319
www.gta-panama.com
Devis personnalisés sur demande.
Service personnalisé VIP de transport et accompagnement, destiné aux expatriés et touristes, à bord d'un confortable véhicule de six places. Gillou vient vous chercher à l'aéroport et peut vous emmener dans les régions proches de Panama, en français et dans la bonne humeur.

Se loger

EL LITORAL B&B ET CENTRE HOLISTIQUE

Calle Punta Prieta
✆ +507 6658 1143
www.litoralpanama.com
lenaicke@gmail.com

En venant de la Panaméricaine, prendre la rue à gauche au niveau de Picasso.
4 chambres avec salle de bains privée, air conditionné et ventilateur. Tarifs entre 75 et 110 US$ la nuit (réservation 2 nuits minimum), petit-déjeuner inclus. Enfants acceptés à partir de 10 ans pour conserver la tranquillité du lieu. Prix de groupe ou pour les longs séjours, et packs incluant hébergement, petit-déjeuner, massage et cours de yoga. Des retraites de yoga et bien-être y sont organisées régulièrement.
Un Bed & Breakfast tenu par Anne-Marie et René, couple québécois généreux et plein de vie. La particularité de ce B&B est qu'il fait aussi office de centre holistique. Une aubaine pour la communauté d'expats de la région, comme pour les voyageurs souhaitant retrouver la forme ! Anne-Marie Bergeron est une instructrice de yoga et de Pilate réputée, et une hôtesse enthousiaste qui saura vous rebooster physiquement et moralement ! Les chambres sont bien tenues et le jardin tropical accueille une belle piscine, ainsi que des salons extérieurs pour pratiquer yoga, Pilates et recevoir des massages. Une cuisine à disposition et des petits-déjeuners qui changent tous les jours. Une base agréable pour retrouver l'équilibre naturel du corps et de l'esprit, avant de poursuivre son voyage.

Se restaurer

PICASSO BAR & RESTAURANTE

Avenida Roberto Eisenman y Punta Prieta
✆ +507 345 3777
www.facebook.com/picassocoronado
info@picassobarcoronado.com
Ouvert de 8h à 22h du mardi au vendredi, de 9h à minuit le samedi et de 9h à 15h le dimanche. Compter entre 15 et 20 US$ par tête pour être rassasié.
Ce bar restaurant tenu par Sylvie et Michel, un couple de Français qui connait bien son métier, réunit toute la communauté étrangère de la région, Canadiens et Français notamment, autour d'activités comme cours de salsa, open micros, ou concerts en fin de semaine. Une bibliothèque communautaire avec pas mal de livres et revues, et des « petit-déjeuners francophones » le mercredi matin. La cuisine est bonne (pizzas au feu de bois, currys thaï, salades...) et les tarifs raisonnables pour Coronado.

Sports – Détente – Loisirs

TIKI PARK

Rodeo Viejo, San José
✆ +507 6640 5728
www.tikipark.com.pa
info@tikipark.com.pa

Ouvert du mardi au dimanche en haute saison, seulement le samedi-dimanche en basse saison. En cas de mauvais temps, le parc peut être fermé. Horaires de 10h30 à 17h30. Tarifs à 4/6/9 US$ pour les moins de 5 ans selon la session : 10h30-14h/14h-17h30/10h30-17h30. 7/9/15 US$ pour les plus de 5 ans. 3/4/6 US$ pour les accompagnants. + taxes.
Un parc d'attractions aquatique, avec de nombreuses structures gonflables, destiné aux enfants comme aux adultes. C'est le premier de ce genre au Panama. Il a été monté par Baptiste et Marie-Caroline, un couple de Français qui a souhaité gardé des tarifs très raisonnables pour que tout le monde puisse en profiter. Agréable pour une sortie en famille, pour les expatriés, ou les touristes qui résident dans le coin. Environnement naturel (les vaches vous surveillent) et de quoi se restaurer sur place.

LAGUNA DE SAN CARLOS ★

Hors des sentiers battus, la lagune San Carlos se trouve à 20 minutes de Coronado et à une demi-heure d'El Valle, à 800 m d'altitude, entourée de montagnes verdoyantes. On peut se baigner, louer un kayak ou se lancer dans de belles randonnées sur les hauteurs, notamment vers le Cerro Picacho (1082 m, 285 m de dénivelé depuis la lagune, 2 heures 30 aller-retour) qui offre une belle vue sur le Pacifique quand le ciel est dégagé. Autour du lac, les touristes peuvent faire un barbecue ou camper s'ils ont leur propre matériel pour un prix modique. Il y a un restaurant aussi où l'on peut s'offrir un bon sancocho.

Pratique

Accès à la lagune du lundi au vendredi de 9h à 17h, le samedi et dimanche de 8h à 18h.

■ **APRODESOL**
Laguna de San Carlos
✆ +507 6937 7310
Accès à la lagune 1 US$ par adulte. Parking 3 US$. Camping 5 US$ par personne.
L'association paysanne pour le développement durable de la Lagune (APRODESOL) gère la préservation du site et offre le service de guide sur réservation préalable par téléphone.

Se loger

■ **MAMALLENA ECO LODGE**
✆ +507 6379 8267
www.mamallenaecolodge.com
ecolodge@mamallena.com
Depuis Coronado (Las Lajas Minimarket), prendre un « colectivo » pour La Laguna et demander à ce qu'on vous laisse devant l'entrée du lodge (3 US$), ou descendre à l'intersection de la nouvelle route pour El Valle, un peu avant la lagune. Panneaux indicateurs et tous les détails sont sur le site.
Dortoir à 11 US$, chambres privées et cabañas de 38 à 66 US$ selon l'emplacement (dans la maison ou dans la nature). Petit déjeuner à partir de 3,50 US$, déjeuner à partir de 5 US$, dîner à partir de 7,50 US$. Bar.
Vous apprécierez le Mamallena Ecolodge si vous aimez la vie en communauté et séjourner dans un lieu reculé pour se relaxer plutôt que d'enchaîner les activités. Beaucoup de volontaires résident à l'année à la ferme et œuvrent pour rendre le lodge auto-suffisant au maximum grâce à la permaculture. Plusieurs possibilités de logement : dans la grande maison en pierres avec ses beaux espaces communs (cheminée, mobilier en bois) ou dans les cabanes sur la colline ou au bord de la rivière. Les repas, préparés avec des produits organiques, végétariens ou avec du poisson, sont pris sur place. De nombreuses randos à faire autour du lodge.

SAN CARLOS ★

Ce village de 3 000 habitants qui déborde sur la Panaméricaine possède des plages réputées pour le surf. Quelques restaurants et épiceries dans l'avenue principale.

■ **BAR EL CEVICHITO**
Sur la Panaméricaine
Ouvert tous les jours.
Une halte populaire dans ce bar local, pour déguster de bons ceviches accompagnés de bières fraîches.

EL PALMAR ★

La plage d'El Palmar, de sables gris et noir, est l'un des meilleurs spots de surf du pays, en particulier pour ceux qui débutent. On peut y louer des *ranchitos*, manger du poisson frais et pour dormir, il y en a pour tous les budgets. Très animé en fin de semaine.

Transports

Compter 1 heure 30 en voiture depuis Panama, un peu plus en bus. Ceux qui arriveront en voiture devront s'acquitter d'une taxe de « nettoyage » de 5 US$.

◗ **En bus.** Au terminal d'Albrook prendre un bus pour San Carlos (3,25 US$) et demander à descendre à l'intersection d'El Palmar, l'arrêt est situé juste après un passage piétonnier. De là marcher 1,5 km, ou prendre un taxi (2 US$).

Se loger

Plusieurs hôtels et hostals donnant sur la plage ou à quelques mètres. Possibilités de camper également ou de dormir en hamac sous un *rancho*.

HOTEL PALMAR SURF CAMP
Calle Pelicano. Prendre à droite après le poste de contrôle-péage
✆ +507 345 4582
www.palmarsurfcamp.com
palmarsurfschool@hotmail.com
Chambre double à partir de 60 US$ avec salle de bains privée et air conditionné. Il y a également une zone de camping sous bohio à partir de 5 US$ par personne.
Un hôtel d'une dizaine de chambres dédié au surf, tenu par Sergio Pinzón, surfeur émérite au caractère bien trempé qui y a aussi son école (Palmar Surf School). Environnement tranquille, surtout en semaine avec un restaurant agréable offrant une belle vue sur le spot et de bons plats de poissons. Chambres correctes sans plus.

MANGLAR LODGE
Calle 1ra Norte, suivre panneaux indicateurs
✆ +507 345 4014
www.manglarlodge.com
info@manglarlodge.com
Compter autour de 79 US$ la chambre double, sans le petit déjeuner.
Petit hôtel cosy de quatre chambres seulement, propres et confortables. Pas de piscine mais situé proche de la plage, avec un jardin et un restaurant.

Sports – Détente – Loisirs

PALMAR SURF SCHOOL
Hotel Palmar Surf Camp
✆ +507 345 4582
www.palmarsurfschool.com
palmarsurfschool@hotmail.com
Attention au public tous les jours de 8h à 17h.
Cours et locations de surf, bodyboard et paddle.

PANAMA SURF SCHOOL
Calle 4ta Sur
✆ +507 6673 0820
www.panamasurfschool.com
panamasurfschool@gmail.com
Cours pour débutants ou confirmés. Réservation requise 24 heures à l'avance.
L'une des premières écoles de surf de El Palmar, montée en 2005 par Flor Villarreal, une Argentine. Très bonne réputation. On peut vous organiser le transport et logement.

RÍO MAR

Un grand complexe avec tours et villas a malheureusement transformé le paysage mais cette plage située peu après El Palmar reste magnifique. A marée basse, elle est propice à de longues balades. Le sable noir scintille au soleil et contraste avec les petits crabes oranges qui se déplacent à toute allure. C'est un bon spot pour le surf. Et si les vagues sont trop fortes, on peut toujours se baigner dans le río Calabaza.

RIO MAR SURF & SKATE CAMP
✆ +507 345 4010
www.riomarsurf.com
info@riomarsurf.com
A partir de 10 US$ en dortoir ou sous la tente. Chambre pour 3 personnes avec salle de bains à 40 US$, 70 US$ pour 4 personnes. Bar-restaurant. Location et vente de planches, cours de surf, piscine, hamacs, rampe de skate…
A deux minutes de la plage, un mini resort destiné aux surfeurs et skateurs, avec des chambres et dortoirs, d'un bon rapport qualité-prix.

PLAYA LOS PANAMÁ

À proximité de Las Uvas, cette plage de sable noir est encore sauvage. Pour s'y rendre, prendre la route au niveau du pont piétonnier de Las Uvas (là où se trouve la bifurcation pour El Valle). La plage se trouve à 1,7 km de la Panaméricaine.

PLAYA LA ERMITA

A deux heures de la capitale, c'est la dernière plage de la province de Panamá Oeste (ensuite les plages appartiennent à la province de Coclé) et l'une des rares où l'accès est encore libre. Cette grande plage de sable peu connue est l'une des plus belles de la côte, elle offre un peu d'ombre et un restaurant local (rarement ouvert en semaine) pour déguster un *pescado frito con patacones*.
La bifurcation se trouve au Km 100 de la panaméricaine, il faut ensuite une dizaine de minutes de voiture, ou plus de 45 minutes à pied (3 km) pour l'atteindre. Au niveau du «Y» prendre à gauche.

PROVINCE DE COCLÉ



Paysage volcanique autour d'El Valle.

© INSPIRED BY MAPS – SHUTTERSTOCK.COM

PROVINCE DE COCLÉ

Au centre de l'isthme, à l'ouest de la capitale, Coclé bénéficie d'une situation idéale pour offrir des week-ends prolongés à la mer ou à la montagne aux Panaméens et aux expatriés. On y pratique l'agriculture extensive et l'élevage, ainsi que la production de sucre et de sel. Pour le touriste, la province est surtout réputée pour son marché artisanal d'El Valle et ses longues plages de sable blanc sur l'océan Pacifique, également très prisées des locaux, comme Santa Clara ou Farallón. Vous ne pourrez pas rater les projets immobiliers et hôteliers le long de la panaméricaine. L'aéroport international de Rio Hato offre de nouvelles perspectives pour Coclé, car les touristes (beaucoup de Canadiens) arrivent directement dans la province et peuvent être hébergés dans les hôtels et ressorts aux alentours.

A l'intérieur des terres, au-delà de sa capitale Penonomé, les habitants ont su préserver leurs richesses culturelles et folkloriques. La province de Coclé est aussi la terre natale de nombreuses personnalités de la vie républicaine, dont certaines eurent une carrière politique remarquée entre 1918 et 1968 : Arnulfo Arias Madrid, Marco Aurelio Robles, Harmodio Arias Madrid, Rodolfo Chiari, ou Ramón Maximiliano Valdés.

EL COPECITO

Ce petit bourg se trouve sur la route d'El Valle, à mi-chemin entre les plages du Pacifique et le village d'El Valle plus haut dans la montagne (on peut se déplacer facilement en bus si l'on n'est pas motorisé).

On s'arrête à El Copecito pour séjourner au B&B Cabanas Los Colibris, idéalement situé pour partir à la découverte des plages et des montagnes environnantes, sans avoir besoin de changer de logement, mais aussi pour la bonne cuisine méditerranéenne de Giovanni et Laila, propriétaires de Pizzeria Artesanal !

Transports

Compter 15 à 20 minutes pour rejoindre les premières plages du Pacifique et El Valle. Bus fréquents entre San Carlos et El Valle, ou Panama-El Valle. Demandez au chauffeur de vous laisser à l'une des deux adresses mentionnées ci-dessous.

Se loger

■ **B&B CABANAS LOS COLIBRIS**
Via El Valle km 7
Copecito
✆ +507 6324 5548
www.locationcabanaspanama.com
cabanas.loscolibris@yahoo.com
Chambres équipées de salle de bains avec eau chaude, clim, frigo, cafetière, Wifi... Capacité de 3, 4 ou 6 personnes (lit Queen, canapé lit/lits superposés). A partir de 85 US$ pour deux, 20 US$ par personne supplémentaire de plus de 5 ans. Une petite maison de 50 m² pour 4 personnes avec cuisine, à 145 US$ (2 nuits minimum). Services de laverie et de transferts vers les aéroports de Tocumen et Rio Hato. Petit-déjeuner à la demande 9 US$ par personne. Pour la restauration, 2 coins barbecues, un bon restaurant italien pas loin (Pizzeria Artesanal) et livraisons possibles. Pasadía 20 US$ par personne. Des visites guidées dans le secteur ou plus loin sont proposées, ainsi que des cours de photos nature et des séances de massage et réflexologie.
A mi-chemin entre les plages du Pacifique (20 minutes) et les montagnes d'El Valle (15 minutes), un *bed and breakfast* convivial, tenu par une famille française (Magali, Nicolas et leur fils Kilian), avec qui vous ferez vite connaissance. Les chambres sont dispersées dans un beau jardin tropical, avec terrasse privatives et hamac. Les logements sont confortables et bien équipés. Parties communes agréables, avec un coin petit-déjeuner et bar surplombant le jardin, un *rancho* traditionnel convivial, et une jolie piscine naturelle (eau salée) avec cascade, pour se reposer après avoir exploré les environs. L'établissement convient aussi bien aux couples, aux familles avec enfants, ou aux groupes d'amis. Un bon plan pour un séjour détente et pour rencontrer des gens charmants.

REPÉREZ LES MEILLEURES VISITES

★ INTÉRESSANT ★★ REMARQUABLE ★★★ IMMANQUABLE ★★★★ INOUBLIABLE


Mer des Caraïbes
Colón
Coclé
Panamá Oeste
Parque Nacional Omar Torrijos
Parque Nacional Santa Fé
Veraguas
Province de Coclé
Coclesito
La Chorrera
Chiguirí Arriba
Toabre
El Copé
La Pintada
Churuquita Grande
Cerro Gaital (1173)
Cerro Cara Iguana
El Valle de Antón
Copecito
Las Uvas
Penonomé
Olá
El Caño
Río Hato
Antón
Santa Clara
Natá
Playa Blanca
Playa Farallón
Pocrí
Aguadulce
Océan Pacifique
88
27
25
23
1
98
21
1
Limite de province
Ville principale
Ville secondaire
Parc national
5km
205

Les immanquables de la province de Coclé

- **Le marché artisanal** d'El Valle et les randonnées autour du village.
- **L'excursion** dans les hautes terres à la rencontre de la communauté Cucua.
- **La plage infinie** de Santa Clara.
- **Le savoir-faire** des fabricants de chapeaux de La Pintada.
- **Le carnaval aquatique de Penonomé** et le Carnavalito de La Pintada.
- **La visite des salines** d'Aguadulce.

Se restaurer

Deux restaurants italiens sur la route à gauche en montant vers El Valle, notre préférence va pour le second.

PIZZERIA ARTESANAL

Km 7 Carretera al Valle de Antón
✆ +507 6275 9984
www.instagram.com/pizzeria.artesana
giovannivilella@hotmail.it
Ouvert tous les jours sauf le jeudi, de 12h à 21h (de novembre à avril). De mai à octobre : de 16h à 21h en semaine et de 12h à 21h le weekend. Pizzas entre 6 et 14 US$, salades de poulpe 8 US$, steak tartare 10 US$, carpaccio de saumon fumé, fromage de chèvre et sésame 14 US$, menu végan autour de 15 US$.
Sur la route d'El Valle, un petit restaurant très simple mais plein de charme, que beaucoup de locaux et expatriés vous recommanderont, les papilles frémissantes. Ils s'y rendent spécialement de Coronado, Santa Clara ou de beaucoup plus loin, pour les fameuses pâtes à la langouste (à 10 US$!), les pizzas bien sûr, et les tapas gourmets imaginées par Giovanni, jeune chef italien talentueux. On y trouve même des couteaux gratinés ! Les ingrédients viennent de la ferme familiale de Laila (la femme de Giovanni, d'origine hispano-panaméenne) et des petits producteurs locaux et pêcheurs, dans un esprit « *chilometro zero* » de circuits courts. Le bio et les produits de saison sont la priorité, et les végans et régimes sans gluten y trouveront aussi leur compte. Un excellent rapport qualité prix pour une cuisine fraîche et saine, et une atmosphère des plus conviviales. *Buon appetito !*

EL VALLE ★★★

Niché dans le cratère d'un volcan, dont la dernière éruption remonte à 13 000 ans, El Valle fait partie de ces endroits où il fait bon respirer. Vous vous en rendrez compte dès que vous quitterez la Panaméricaine, en parcourant la trentaine de kilomètres qui vous séparent de ce village situé à 600 m d'altitude. Au terme de cette route sinueuse, vous serez récompensé par la fraîcheur des montagnes ; ici les températures oscillent entre 20 et 28 °C toute l'année. Il serait donc dommage de n'y passer qu'une journée et de n'avoir que le temps de visiter son marché artisanal, car le village recèle de nombreux points d'intérêts et est le point de départ de nombreuses randonnées. N'oubliez donc ni vos chaussures de marche ni une petite laine pour le soir !





Transports

Comment y accéder et en partir

El Valle se trouve à 120 km à l'ouest de la capitale. On y accède en 2 heures environ sans les embouteillages. La bifurcation pour le village se situe à 4 km après San Carlos sur la Panaméricaine, vers la droite (village de Las Uvas). Compter ensuite 28 km de montée par une route sinueuse en bon état.

- **Minibus.** Terminal d'Albrook : départs toutes les 30 minutes de 7h à 18h, 4,65 US$ (assurez-vous de monter dans le bus pour « El Valle de Antón » et non pour « Antón »). Dans l'autre sens, El Valle-Panamá, le dernier bus part du marché à 16h. En dehors de ces bus directs, des minibus fréquents (jusque vers 19h-20h) relient El Valle et San Carlos. Il n'est pas nécessaire d'aller jusqu'à San Carlos : descendre au niveau de l'intersection avec la route panaméricaine (au niveau du pont piétonnier), d'où vous pouvez prendre n'importe quel bus vers l'est (Coronado, Panama), ou vers l'ouest (Santa Clara, Aguadulce...). Compter 45 minutes environ entre El Valle et la Panaméricaine (1 US$). Attention, le dimanche en fin d'après-midi, les retours vers la capitale sont embouteillés et il y a peu de place dans les minibus surtout avec de gros bagages !

Se déplacer

- **Le vélo** est le moyen de transport le plus pratique pour circuler dans le village qui est très étendu. La plupart des hôtels peuvent vous en prêter ou en louer pour environ 2 US$ de l'heure.
- **Des minibus** circulent toute la journée dans le village et ses alentours. Arrêt au niveau du marché notamment. Le bus indiquant « La Pintada » dessert l'hôtel Campestre ainsi que le sentier qui mène aux pétroglyphes et à la India Dormida. Le bus indiquant « La Mesa » fait le tour de la ville et conduit à l'entrée du parc national Cerro Gaital.
- **La course en taxi** coûte entre 2 et 5 US$ selon la distance.

Pratique

Dans le centre du village, du côté du marché, on trouve le commissariat de police, une station-service, un distributeur bancaire et la poste. Un peu plus loin, vers l'église San José, le centre de santé, une bibliothèque et deux cafés Internet. La bibliothèque et la plupart des hôtels et restaurants offrent la connexion wifi.

Tourisme - Culture

On trouve des guides locaux près du marché pour une dizaine de dollars.

- Informations et plan du village sur www.el-valle-panama.com

ATP (OFFICE DU TOURISME)
A côté du marché
✆ +507 983 6474
De mercredi au dimanche de 9h30 à 17h30 (tous les jours en très haute saison).
Renseignements sur les excursions, mise en contact avec des guides ou des loueurs de vélo.

AVENTURAS TURÍSTICAS EL CHACAL
✆ +507 6607 5174
Randonnées 21 US$ par personne (10 à 15 US$ en groupe), tours à VTT 25 US$ par personne (groupes de 5 à 10 personnes).
Rodolfo Méndez alias « El Chacal », se trouve généralement vers le marché artisanal quand il n'est pas dans la montagne. Il propose des excursions en VTT jusqu'au Cerro Guaital, des sorties bird-watching ou des randonnées à la India Dormida.

Orientation

Une longue avenue centrale conduit au marché et à l'église, deux points de repère. Plusieurs embranchements mènent aux hôtels et autres centres d'intérêt : il est facile de se repérer, il y a des panneaux indicateurs à chaque coin de rue.

La India dormida

En y regardant de plus près, vous remarquerez que cette montagne dessine le profil d'une femme allongée. La légende raconte que la fille du chef indien Urracá, Flor de Aire, s'était éprise d'un conquistador espagnol, pour le plus grand malheur de Yaravi, son prétendant. Parce que son aimée ne voulait plus de lui, Yaravi s'est suicidé devant elle et en présence de tout le village. Désespérée et pour éviter de trahir son peuple, Flor de Aire est partie cacher son chagrin dans la montagne. Elle s'y est allongée, regardant les cieux, et la mort est venue figer à jamais sa silhouette sous la forme d'une montagne… C'est aussi, pour les hispanophones, le sujet d'un joli petit livre, *La India dormida* de Julio B. Sosa (Editorial Manfer, 1948).

Se loger

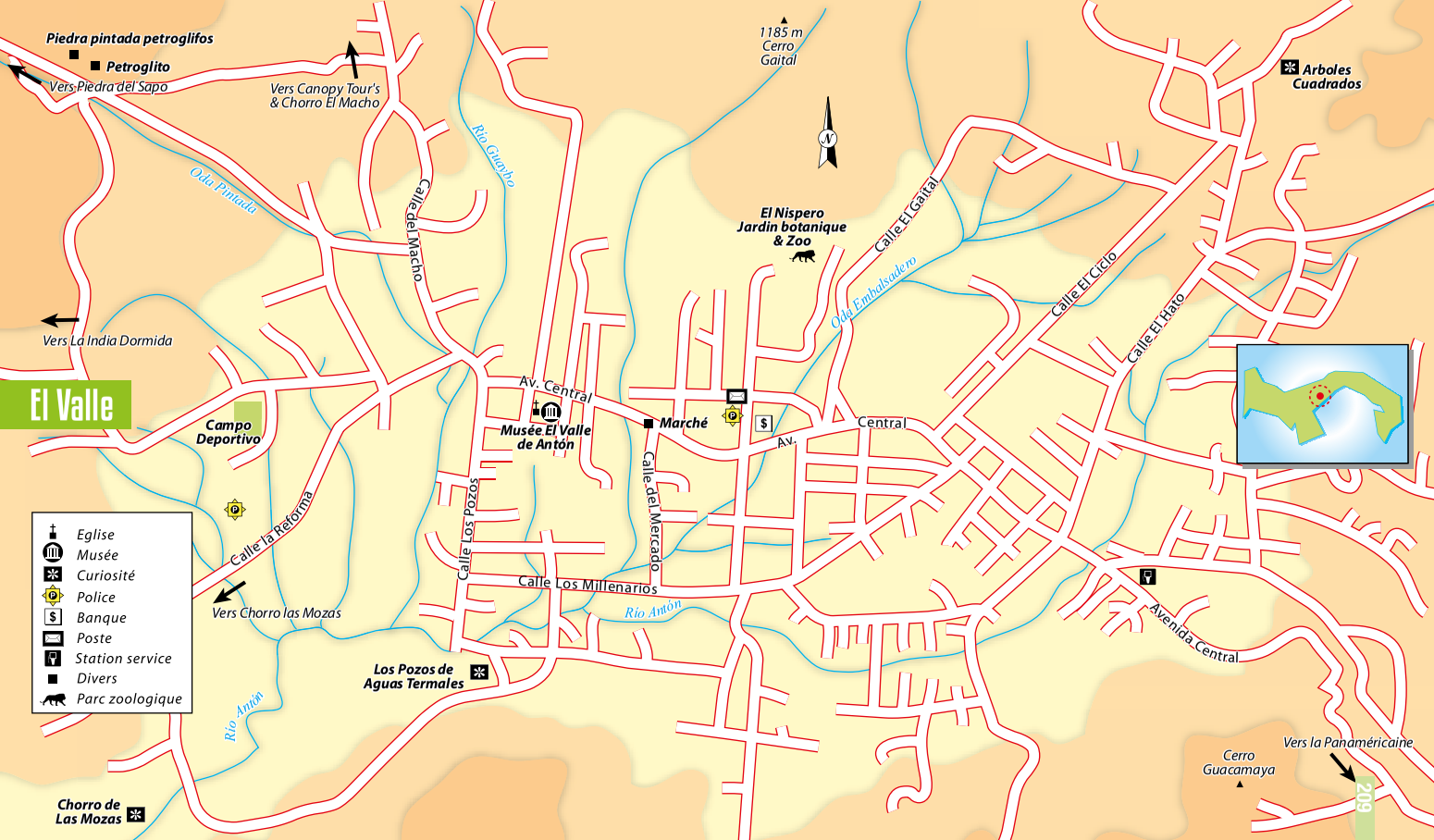
El Valle, de par sa proximité de la capitale, son climat agréable et ses paysages dépaysants, est l'une des destinations privilégiées des *capitalinos* (habitants de la capitale) le week-end. La réservation est impérative en fin de semaine durant l'été panaméen.

Bien et pas cher

BODHI HOSTEL & LOUNGE
Dans le centre, rue principale, avant la police
✆ +507 908 7120 – www.bodhihostels.com
resv@bodhihostels.com
Lit en dortoir 15 US$, 3 sanitaires et 4 douches à partager. 5 chambres privées avec 2 sanitaires et 2 douches à partager : 35/38 US$ la chambre (66 US$ la chambre pour 4 personnes). Les tarifs incluent le petit déjeuner et les taxes. Wifi, service de laverie et location de vélo.
Le Bodhi Hostel accueille une clientèle jeune et internationale, dans un esprit relax et écolo. Le bâtiment de type loft industriel propose un immense dortoir impeccable avec 27 lits (superposés sur 3 niveaux) ! Matelas semi-orthopédiques, casiers, lampes et ventilateurs individuels, et des rideaux à chaque lit pour plus d'intimité. Un peu en retrait, cinq chambres privées pour deux, dont une peut accueillir jusqu'à quatre personnes. Deux cuisines, l'une est pour le dortoir, l'autre pour les chambres privées. Petit jardin à l'arrière avec un gros arbre qui rappelle celui du Bouddha, et des hamacs. Accueil sympa à la réception, avec des poufs et un bar. Au-dessus, une petite salle où sont diffusés le soir des films sur grand écran. Une bonne option, très centrale, avec de nombreux renseignements pratiques.

CASA MARIPOSA
Rue principale, sur la gauche en venant de Panama City, après le Musée Victoriano Lorenzo
✆ +507 908 7014
www.casamariposaelvalle.com
casa.mariposa@hotmail.com
2 chambres à 45/50 US$ (basse/haute saison) pour 1 personne, 55 à 60 US$ pour 2, tarifs dégressifs à partir de 2 nuits. Un appartement pour 4 personnes avec cuisine à 90 US$ pour 2 personnes (+ 10 US$ par personne supp.), tarifs à la semaine et au mois. Services hôteliers (ménage, petit déjeuner) et taxes en sus.
Vous serez accueilli chaleureusement par Ursula et Harry, un couple de grands voyageurs d'origines suisse et colombienne, et leurs adorables paresseux, sauvés il y a quelques années. Vous aurez tout le loisir de les voir évoluer dans la maison et vous pourrez peut-être même les caresser lorsqu'ils sont réveillés. Côté hébergement, les deux grandes chambres lumineuses se trouvent dans un splendide jardin tropical traversé par un ruisseau. Vous pourrez prendre un copieux petit déjeuner sous le kiosque. Egalement un appartement tout équipé qui se loue à la semaine ou au mois, avec un agréable patio. Les propriétaires pourront vous organiser de belles randonnées hors des sentiers battus. La terrasse sur le toit, avec hamacs, offre une belle vue sur la India Dormida.

HOSTAL LA CASA DE JUAN
Calle Cocorron
Indiqué depuis la rue principale
✆ +507 6453 9775
lacasadejuanpanama@gmail.com
15 US$ en dortoir, 35 US$ la chambre double avec salle de bains privative. Camping 5 US$ par tente. Location de vélo.
Un peu à l'écart du village, vous êtes les bienvenus dans la maison de Juan, un personnage original et d'une grande gentillesse. Ne vous attendez pas à du grand confort, les chambres sont vraiment rudimentaires, c'est du roots avec les poules et des matelas qui ont vécu, mais la chaleur humaine est bien là et vous aurez plein d'infos pour des balades. Le plus du lieu, un grand jardin arboré où aller chercher des herbes pour vos tisanes, et où vous pourrez planter votre tente (conseillé en été).


Piedra pintada petroglifos
Petroglito
Vers Piedra del Sapo
Vers Canopy Tour's & Chorro El Macho
Oda Pintada
Calle del Macho
Rio Guayabo
1185 m Cerro Gaital
Arboles Cuadrados
El Nispero Jardin botanique & Zoo
Calle El Gaital
Oda Embalsadero
Calle El Ciclo
Calle El Hato
Vers La India Dormida
El Valle
Campo Deportivo
Av. Central
Musée El Valle de Antón
Marché
Av. Central
Calle la Reforma
Calle Los Pozos
Calle del Mercado
Calle Los Millenarios
Vers Chorro las Mozas
Rio Antón
Los Pozos de Aguas Termales
Avenida Central
Cerro Guacamaya
Vers la Panaméricaine
Chorro de Las Mozas
209
Eglise
Musée
Curiosité
Police
Banque
Poste
Station service
Divers
Parc zoologique

HOTEL RESIDENCIAL EL VALLE
Avenida Central
En plein centre, juste avant le marché, face à l'hôtel Pékin
✆ +507 983 6536
www.hotelresidencialelvalle.com
residencialelvalle@hotmail.com
17 chambres. Tarifs de 60 US$ la chambre double à 110 US$ la familiale pour 6 personnes. Taxe en sus.
Un hôtel aux couleurs vives tenu par des locaux, en plein centre. Des chambres confortables avec une décoration faisant appel à l'artisanat du pays.
Une grande terrasse au dernier étage avec hamacs et salon. Belle vue sur les montagnes et agréable pour observer la vie du village. Accueil sympathique.

WINDMILL HOSTEL
Rue principale, après Camino del Inka
✆ + 507 6344 1199
www.facebook.com/windmillhostel
Chambres doubles standards à 40 US$, chambres familiales pour 4 personnes à 80 US$. Deux chambres pour les groupes de 6 personnes et deux dortoirs de 12 lits, à 15 US$/pers. Petit déjeuner basique compris, taxes en sus. Interdit aux enfants de moins de 8 ans. Piscine, parking, 3 cuisines.
On séjourne dans cette auberge pour profiter des extérieurs et des espaces communs : une piscine avec pool-house pour se détendre, une grande pelouse autour de l'établissement, une immense salle de jeux avec billard, baby-foot, bar pour rencontrer d'autres voyageurs.
En revanche, les chambres privées, aux murs patinés de couleurs vives, n'ont pour la plupart pas de fenêtre, ce qui lui donne un côté motel qui peut déplaire à certains. Les deux dortoirs sont dans un entrepôt à l'arrière. L'hostel est juste un peu en retrait de la route mais accessible à pied du village.

Confort ou charme

LA BOHÈME
Calle las Palmas
✆ +507 6671 8219
mgbcombava@hotmail.com
120 US$ la nuit pour 1 ou 2 personnes. Kitchenette bien équipée (sauf gazinière) et frigo, parking.
Un hébergement unique au Panama ! Une roulotte dans un jardin, au calme. Atypique, ce logement a été imaginé par Gérard, bricoleur invétéré, qui a retapé un vieux bus pour en faire cette roulotte coquette et tout confort, avec chambre, salle de bains, kitchenette et terrasse. Arrivés en voilier au Panama il y a pas mal d'années, Gérard et Michèle sont passionnés de moto et propriétaires de l'unique Citroën 2 CV du pays. Ces sympathiques bons vivants sauront vous mettre à l'aise.

THE GOLDEN FROG INN
El Hato, Calle Las Veraneras
✆ +507 983 6117
www.goldenfroginn.com
resv@goldenfroginn.com
Chambre simple à 60/65 US$, doubles à 88/99/115 US$ et suites Deluxe à partir de 150 US$. + 10% de taxes. Réserver à l'avance pour le weekend. Promotions pour les longs séjours. Petit déjeuner et apéro inclus. Terrasse avec hamac et cuisine privée pour les suites. Cuisine commune à côté de la piscine pour les chambres standards. Restaurant ouvert au public de 8h à 22h. Bibliothèque, yoga et massages (sur réservation), prêt de vélos et service de transport vers le village.
A 5 minutes de voiture du centre-village, dans les hauteurs, en pleine nature, Golden Frog Inn est un établissement très agréable. L'air est pur et la vue sur la India Dormida et les montagnes environnantes est splendide, aussi bien dans la brume que sous le soleil. Six chambres modernes dans la maison principale, avec une vue magnifique sur les montagnes. Les autres chambres donnant sur le jardin sont plus rustiques mais bien tenues. Une belle piscine et des espaces communs pour se détendre. Au-delà du site, c'est l'accueil attentionné de Petr et Lay, couple aux origines multiculturelles, que l'on apprécie. Petr parle bien français. Il pourra vous indiquer sur une carte toutes les activités à faire et vous mettre en contact avec les guides locaux sans prendre de commission. Les soirées sont particulièrement conviviales avec un happy hours où les hôtes se rencontrent autour d'un apéro gratuit (vin, bières, jus, tapas maisons...), très sympa ! Le restaurant propose un petit-déjeuner complet avec buffet, et une cuisine panaméenne et internationale d'un bon rapport qualité prix. Une adresse charmante à tout point de vue !

Luxe

LOS MANDARINOS BOUTIQUE HOTEL & SPA
Calle del Ciclo
✆ +507 983 6645
www.losmandarinos.com
info@losmandarinos.com
70 chambres et suites tout confort à partir de 149 US$ +10% de taxes. Petit déjeuner

buffet inclus. Air conditionné, salle de bains avec de l'eau bien chaude, réfrigérateur, cafetière...
Un lieu enchanteur, idéal pour une escapade romantique et pour se ressourcer au milieu des montagnes. Au pied du Cerro Gaital, cet ensemble de villas à l'architecture de Toscane bénéficie d'une vue grandiose. Les chambres sont spacieuses et confortables, tandis que la piscine offre un bain de luxe après une bonne randonnée. Los Mandarinos est réputé pour son spa. Offrez-vous un circuit thermal régénérateur et curatif : sauna, bain turc, douche bio thermique séquentielle, hydromassage. Les activités sont réalisées par des physiothérapeutes et masseurs expérimentés.
Et côté restaurant ? La Tasca de Triana nous ramène en Espagne, avec une ambiance flamenca et une grande variété de vins, des tapas, paellas ou autres spécialités internationales. O'Pedros Irish Pub rappelle lui les tavernes irlandaises : boiseries, billard, grand écran pour regarder les matchs de foot et de la Guinness évidemment. Los Mandarinos c'est donc une bonne combinaison de confort, soins régénérateurs et gastronomie. La meilleure adresse de luxe à El Valle.

Se restaurer

Pour les pique-niques, plusieurs *mini-supers* dans l'avenue principale, des *panaderias* (boulangeries) et surtout le marché de fruits et légumes. La plupart des hôtels de standing ont leur propre restaurant, et vous trouverez plusieurs *fondas* pratiquant une cuisine typique et bon marché dans l'avenue principale, ainsi que des pizzerias.

Pause gourmande

HEAVEN'S CAFE
Avenida principal, sous l'hotel Residencial El Valle
✆ +507 983 6536
heavenscafe@yahoo.com
Ouvert du lundi au jeudi de 8h à 17h, le vendredi de 8h à 19h et le week-end de 7h à 20h. Parfois fermé en basse saison. Batido à 2 US$.
La charmante Heaven vous reçoit dans son café gourmand où elle prépare de délicieux batidos aux fruits, des empanadas, crêpes, desserts et de copieux petits déjeuners. C'est aussi un lieu central dans le village où se mélangent spontanément les locaux et les touristes.

Bien et pas cher

BUON APPETITO
A 150 m de la panaderia Cano
✆ +507 6401 6301
Ouvert du mercredi au dimanche de 13h à 21h. Compter autour de 40 US$ pour deux pizzas, boissons et desserts.
Restaurant familial italien célèbre pour sa pizza au feu de bois et ses pâtes fraîches. On se régale dans une atmosphère rustique avec vue sur les montagnes. Prix accessible et accueil chaleureux.

CAMINO DEL INKA
Avenue principale vers le musée
✆ +507 983 6883
Ouvert du mardi au jeudi de 11h à 21h, vendredi-samedi de 11h à 22h et dimanche de 11h à 20h. Menu du jour à 3,50 US$ et plats à la carte de 10 à 20 US$.
Ce restaurant péruvien tenu par le cuisinier Alfonso propose une option économique très intéressante le midi et le soir pour les petits budgets.


© BATMAN2000 - ISTOCKPHOTO

Oranges d'El Valle, province de Coclé.

■ **FONDA NELLA**
Presqu'en face du marché
✆ +507 908 7005
Ouvert tous les jours de 6h à 15h30. Petits déjeuners 4 US$, plats de midi autour de 6 US$.
Une salle propre et des meubles en cañas qui rendent l'atmosphère chaleureuse. Un grand choix de plats panaméens à bas prix. Service familial chez la grand-mère Nella.

■ **FONDA SANTA MONICA**
En face de l'église
Ouvert en principe de 7h à 20h, mais plus variable en basse saison. Autour de 8-10 US$ le repas.
On mange bien dans cette petite *fonda* et il y a surtout un véritable effort de décoration avec un rancho typique et fleuri.

■ **PIZZA & PASTA EXPRESS**
Calle Central, à côté de l'hostel Bodhi
✆ +507 6873 8661
Ouvert du mardi au dimanche de 16h30 à 20h30, dimanche à partir de 12h. Plat de pâtes entre 4,50 et 8,50 US$, panini 4,50 US$, pizza entre 3,50 et 8 US$. Ricci offre aussi le logement dans la Villa Sarahlouna située à deux pas, avec des chambres confortables, jardin et piscine.
Une petite pizzeria tenue par Richard (« Ricci ») et Angela, couple franco-malgache charmant. Des pâtes, des paninis et de bonnes pizzas à la pâte croustillante et aux garnitures généreuses préparées devant vous, à des prix légers. A manger sur place ou à emporter.

Bonnes tables

■ **BRUSCHETTA**
A côté de l'église et de l'hôtel Antón Valley
✆ +507 983 6097
bruschetta2005@hotmail.com
Ouvert tous les jours de 7h à 9h30 et de 11h30 à 21h30. Entrées et salades autour de 5 US$, pâtes entre 8 et 10 US$, poissons à partir de 12 US$, desserts autour de 4 US$.
Un restaurant italien dont la réputation n'est plus à faire. Une belle carte de plats internationaux et panaméens, avec des spécialités italiennes et quelques options végétariennes. Les plats sont assez raffinés et copieux.

Luxe

■ **LA CASA DE LOURDES**
✆ +507 983 6450
www.lacasadelourdes.com
restaurante@lacasadelourdes.com
Ouvert du lundi au samedi de 12h à 15h et de 19h à 21h30, le dimanche en continue de 12h à 21h30. Compter à partir de 35 US$ par tête le repas.
Sans doute la meilleure table de la région, dans un cadre enchanteur. Cet établissement champêtre donne envie de se prélasser au bord de la piscine, bercé par le chant des oiseaux. Cuisine panaméenne et fusion raffinée et bien présentée. Excellent service et prix en conséquences. La Casa de Lourdes est également un hôtel de charme.

Sortir

On se couche tôt à El Valle. Le seul endroit où vous pourrez trouver de l'ambiance est au pub irlandais de l'hôtel Mandarinos, O' Pedros, ouvert jusqu'à 21h30 en semaine (fermé le mercredi) et 23h en fin de semaine.

À voir – À faire

Randonner, se baigner, faire le marché… dans la ville ou dans les environs, un bel éventail de possibilités vous est offert. Comme souvent dans les montagnes panaméennes, il est fréquent qu'une bruine chasse le soleil en début d'après-midi, surtout en hiver, alors partez tôt.

■ **APROVACA – JARDIN D'ORCHIDÉES** ★
Dans la rue principale,
avant le Windmill hostel
✆ +507 983 6472
www.aprovaca.com
aprovaca@hotmail.com
Ouvert tous les jours de 9h à 16h. Tarif adulte : 2 US$.
Centre consacré à la sauvegarde d'orchidées sauvages en voie d'extinction de la vallée d'Anton. Cette mission consiste à reproduire ces espèces dans le centre avant de les réintégrer à leur milieu naturel. Vous verrez près de 150 variétés d'orchidées et la fleur nationale (*Peristeria elata*). La floraison a lieu autour d'octobre.

■ **ARBÓL CUADRADO** ★
Derrière l'hôtel Campestre
Demandez votre chemin, ce n'est pas à côté de l'avenue principale.
Donation : 2 US$.
Une curiosité locale, des arbres au tronc à angles droits, enfin presque ! Seuls quelques spécimens présentent cette forme incroyable à tel point que des scientifiques ont planté le *quararibea asterolepisces* en dehors du cratère pour voir comment ils poussaient. Résultat : leur tronc pousse normalement, avec une forme circulaire.

■ **CERRO CARIGUANA** ★★
Départ de la Calle de los Millonarios.
Bien se renseigner sur le parcours
si vous partez sans guide.
La randonnée au Cerro Cariguana (ou Cerro Cara Iguana) est prisée au coucher du soleil. Il faut

compter environ 2-3 heures l'aller-retour, mieux vaut partir vers 16h et emporter une lampe de poche pour le retour vers 19h. L'endroit est venteux en été. Jolie vue sur le village.

CERRO GAITAL ★★

En bus, prendre la direction « La mesa » vers le marché, 2 US$. Au retour, vous devrez sûrement marcher un peu pour trouver un bus. A vélo, c'est après la cascade Chorro El Macho.
Accès de 7h à 16h30. Tarifs nationaux 2 US$, étrangers 5 US$ (quand il y a le gardien).
Ce mont de 1 185 m d'altitude, face à la India dormida, fait partie des zones protégées. Vous y découvrirez la faune et la flore abondante de la forêt humide tropicale, notamment une grande variété d'oiseaux et d'orchidées. Du sommet, vue sur le Pacifique et sur la mer Caraïbe les jours de beau temps. La descente est raide et peut s'avérer glissante mais il y a des cordes pour se tenir. Compter 4-5h avec les trajets. Physique, à faire de préférence avec un guide. Prévoir chaussures de randonnée et pantalon long.

CHORRO LAS MOZAS ★

A un peu plus de 3 km du centre. Tournez à gauche au pont après l'église. Continuez tout droit jusqu'à la signalisation. Comptez 40 min depuis le village puis 10 min pour la première cascade.
Accès 1 US$.
La légende raconte qu'un Vendredi saint, trois sœurs allèrent se baigner dans la rivière d'Antón, malgré l'interdiction de leur père. En punition de leur désobéissance, elles y restèrent pétrifiées à jamais. Les trois cascades principales représenteraient chacune des sœurs… Possibilité de se baigner.

LA INDIA DORMIDA ★★

Guide recommandé notamment si vous marchez seul. En général, il y a d'autres touristes sur le sentier. Deux entrées : par la Piedra pintada (3 US$) et par le village (gratuit mais difficile à trouver, on monte puis on redescend par la Piedra pintada).
C'est une magnifique randonnée, incontournable à El Valle. Il existe trois sentiers différents, selon la longueur souhaitée, de la tête aux pieds de l'Indienne. Compter environ 3-4 heures pour le plus long dit des pieds ou « cerro la Cruz », et 2-3 heures pour le plus prisé, dit du bras ou « por la comunidad ». Si vous choisissez d'entrer par le sentier de la Piedra pintada, soyez vigilant à la bifurcation à gauche (mal indiquée) juste après la Piedra del sapo. Vous pouvez vous contenter d'un aller-retour au mirador ou bien longer le corps et descendre au bras ou aux pieds. Si vous partez du village, bien demander son chemin au départ puis pour rejoindre la Piedra pintada. Dans un sens comme dans l'autre, l'ascension est exigeante et la descente demande une certaine prudence. Mirador splendide sur le village et les montagnes depuis le sommet. On traverse plusieurs types de végétation. En haute saison, les villageois brûlent la montagne pour que les touristes puissent bien voir la forme de l'Indienne.

MARIPOSARIO BUTTERFLY HAVEN ★★

Calle la Planta
✆ +507 6062 3131
www.butterflyhavenpanama.com
butterflyhavenpanama@gmail.com
Ouvert tous les jours sauf mardi, de 9h à 15h30 (dernière entrée). Tarifs adultes 5 US$, enfants de moins de 12 ans 1,5 US$.
La visite comprend un tour guidé d'environ 45 minutes (anglais/espagnol) et une vidéo pour en savoir plus sur les 15 espèces présentées (environ 120 papillons). Les colibris sont chargés de tuer les araignées qui mangent les papillons ! De temps en temps, il y a un guide qui parle français. Notez que les papillons sont plus actifs lorsqu'il y a du soleil. Petite boutique avec notamment des bijoux dérivés des papillons. Le site est petit mais les infrastructures sont bien entretenues.

MUSEO EL VALLE DE ANTÓN ★

A côté de l'église San José
Ouvert uniquement le dimanche de 10h à 14h (parfois le samedi).
Donne un bon aperçu de l'art précolombien et religieux. Pêle-mêle : céramiques, pétroglyphes, instruments aratoires utilisés par les paysans d'autrefois, artisanat, costumes folkloriques (dont celui des Cucuas, en écorce d'arbre). Une belle toile « Alegoría Vallera », allégorie élégante de la légende de l'India dormida.

MUSEO VICTORIANO LORENZO ★

Avenida principal
✆ +507 983 6788
Peu après El Camino del Inca
Ouvert tous les jours de 8h à 17h. Visite guidée en espagnol 2 US$.
Petit musée rendant hommage à Victoriano Lorenzo (1867-1903), héros indigène de la guerre des Mille Jours. Il présente le mode de vie à l'époque du leader charismatique originaire de la région mais aussi comment s'est formé El Valle, avec des informations géographiques et géologiques.

LA PIEDRA PINTADA ★★

Depuis le centre-ville, on rejoint le sentier en 10 minutes de marche, à vélo ou en bus (bus jaune indiquant Pintada qui passe toutes les 30 minutes dans l'avenue Central, 0,25 US$ le ticket). Admission : 3 US$.

Ces pétroglyphes, des dessins sur la pierre, représenteraient la carte de la région et raconteraient la résistance, au XVIe siècle, des habitants de la vallée contre les Espagnols, mais on a pas de certitudes. Le sentier de la India Dormida passe par les pétroglyphes au bout de 5 minutes. Si on continue, on voit trois cascades en saison des pluies – dont celle des amoureux -, et la Piedra del Sapo (la Pierre du Crapaud), au bout de 45 minutes, sur un rocher au bord du sentier, un pétroglyphe grand comme une main. Le mirador est à 1 heure de l'entrée et on peut redescendre par le même chemin si on ne veut pas faire la randonnée complète.

POZOS DE AGUAS TERMALES ★★

Calle de los Pozos, centre du village vers l'église
Ouvert tous les jours de 8h à 16h-16h30. Adulte : 3 US$ et 1 US$ pour les enfants. Prendre maillot de bain et serviette. Possibilité d'acheter de la boue pour le corps.
A 20 minutes à pied du centre-village, dans un cadre naturel luxuriant, environné de grands arbres, vous serez invité tout d'abord à vous enduire le visage de boue aux propriétés curatives reconnues, puis vous vous délasserez dans un bassin d'eau chaude naturelle à 38 °C. Recommandé en fin de journée après une marche sur la India dormida. Ne vous attendez pas à un spa, ici tout est naturel. La couleur marron de l'eau est due à la terre.

SERPENTARIO MARAVILLAS TROPICALES ★★

Calle Sangre de Toro, sur la droite, avant le bourg
✆ +507 6569 2676
www.el-valle-panama.com/serpentario
Ouvert en théorie de 8h30 à 16h30 en semaine et jusqu'à 17h30 le week-end. Souvent fermé en basse saison... Adulte : 4 US$.
Une quinzaine d'espèces de serpents, dont le fameux boa constrictor, sont présentées dans des vivariums. Un biologiste vous donnera des informations précieuses (en espagnol, anglais ou avec quelques mots de français) sur ces serpents qui sont sauvés et soignés avant d'être relâchés.

ZOOLÓGICO EL NÍSPERO ★

C/ Arosemena Guardia
✆ +507 983 6142
A une vingtaine de minutes à pied du village, sur la droite quand on arrive de Panama City.
Ouvert tous les jours de 7h à 17h. Entrée adulte 5 US$ (enfant 3 US$).
Perroquets, singes araignées ou capucins, faisans, paons, boas, tapirs… vous croiserez, tout au long d'un parcours fleuri, de nombreux animaux, en cage... Quant à la fameuse grenouille endémique Rana dorada, de plus en plus difficile à apercevoir à l'état sauvage, vous la verrez dans un centre de conservation qui vaut le détour. On raconte qu'à l'époque précolombienne les autochtones croyaient qu'une fois morte, elle se transformait en or (d'où l'appellation de « grenouille dorée »).

Sports – Détente – Loisirs

CHORRO EL MACHO – CANOPY ADVENTURE

Tout droit sur le pont après l'église (fléché)
✆ +507 264 5720
www.canopyadventurepanama.com
Prévoyez d'y aller à vélo ou de marcher 45 min depuis le village.
Accès 5 US$ à Chorro El Macho, et 5 US$ pour se baigner au bassin en plus. Canopy tour : 65 US$ (avec l'entrée et la baignade) pour 4 tyroliennes et 20 US$ pour une tyrolienne courte. Dès 6 ans. Entrée de 8h à 17h pour la cascade et jusqu'à 15h30 pour le canopy sauf si pluie.
Vous entendrez forcément parler de cette cascade de 35 mètres qui, selon la légende, serait enchantée. Elle est située sur une propriété privée, qui exploite le site avec des activités écotouristiques et aventures. Pour voltiger au-dessus de la cascade, Canopy Adventure propose deux formules accrobranches sécurisées.

Visites guidées

EL VALLE MOUNTAIN TOURS

Pekin Plaza
✆ +507 908 7344
www.elvallemountaintours.com
elvallemountaintours@gmail.com
Bureau ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 15h30 et le dimanche de 10h à 15h30.
L'unique agence d'El Valle (pour le moment) propose notamment des excursions en 4x4 à des prix touristes. Intéressant pour découvrir les endroits reculés et inaccessibles par vos propres moyens.

Shopping

El Valle est réputé pour son marché artisanal et de nombreux stands s'installent en haute saison le long de la route qui monte au village. Dans l'avenue principale plusieurs boutiques vendent un grand choix d'objets en tout genre, dont les 80 % sont de l'artisanat panaméen (plus cher qu'au marché), le reste étant importé d'Equateur, Colombie, Nicaragua, Guatemala…

MERCADO ARTESANAL ★★

Avenida Central, plein centre, face aux bus
Tous les jours de 7h à 18h.

Céramiques, objets en pierre à savon, sculptures en bois, hamacs, chapeaux, statues de *borrachos* (à l'origine, des sculptures d'hommes ivres semblant dormir, assis, jambes et bras repliés sur eux-mêmes), bijoux… un artisanat coloré qui vaut le déplacement, surtout le dimanche, en raison du large choix (marchandez !). Vous pourrez également vous approvisionner en fruits et légumes, ou encore acheter des fleurs le dimanche.

SANTA CLARA ★★

À deux heures de la capitale, la plage de Santa Clara est parmi les plus belles de cette côte pacifique : de la végétation, du sable fin sur des kilomètres et une mer calme en général. C'est l'une des dernières de la région où il n'y a pas de grand complexe hôtelier, et elle est très agréable pour marcher. En plus, il semble que Santa Clara bénéficie d'un micro climat, il y fait souvent plus ensoleillé qu'ailleurs. Des paillotes pour se protéger du soleil et des restaurants typiques. Beaucoup de monde le week-end, le dimanche surtout, mais le reste de la semaine c'est vraiment tranquille. Une base agréable donc pour explorer les environs. El Valle par exemple se trouve à 45 minutes de route seulement. Et pour les Canadiens, l'aéroport de Rio Hato n'est qu'à une quinzaine de minutes.

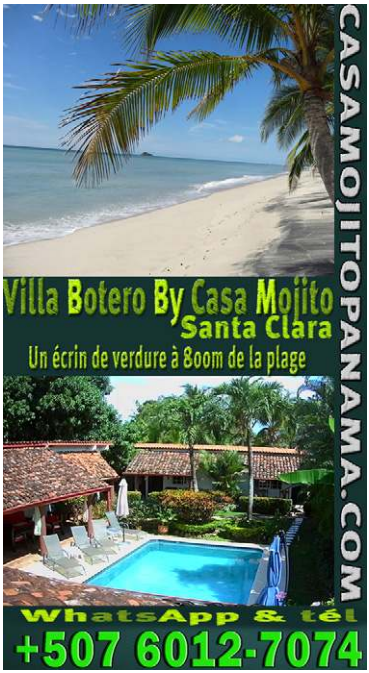
Transports

Il est très simple de rejoindre Playa Santa Clara. Depuis la capitale, prendre n'importe quel bus pour Penonomé, Aguadulce, Santiago… Demandez que l'on vous arrête au croisement pour Santa Clara (3,90 US$). Ensuite 20 minutes à pied depuis la Panaméricaine pour rejoindre la plage, ou 1,50 US$ par personne en taxi.

Pratique

Pour ceux qui séjournent plusieurs jours à Santa Clara, un mall se trouve à Playa Blanca à 10 minutes de voiture, avec tous les services (distributeur bancaire, pharmacie...) et de quoi faire le plein de victuailles. Pour les dépannages il y a un « chino » à l'entrée de Santa Clara.

Se loger



■ **VILLA BOTERO BY CASA MOJITO**
Calle Aviación
✆ +507 6012 7074
www.casamojitopanama.fr
casamojitopanama@gmail.com
On peut venir vous chercher à la route panaméricaine si vous venez en bus. Transferts possibles sur réservation depuis tout le pays. *Trois chambres pour 2, 3 ou 4 personnes. Enfants acceptés à partir de 12 ans (exceptions possibles, à voir avec les propriétaires par mail). Tarifs à partir de 99 US$ pour deux. Réservation préférable directement sur le site web de l'établissement. Petit-déjeuner 10 US$ par personne. Forfaits de plusieurs jours à consulter sur le site. Déjeuner et dîner possibles. Wifi très haut débit (100 Mbts/s).*
Un Bed & Breakfast tenu par Nadège et Christophe, un couple de Haut-Savoyards charmant, attentionné et de bon conseil, qui sait rester discret pour ne pas envahir l'intimité de ses hôtes. La Villa Botero est une belle maison située à 800 mètres de la plage. Architecture traditionnelle comme on en voit encore dans les villages d'Azuero, avec ses toits en vieilles tuiles et son patio verdoyant. Trois chambres seulement, spacieuses et confortables (bonne literie, clim, frigo, cafetière...), donnant sur le patio, avec transats et hamacs, et une piscine rafraîchissante. Les petits-déjeuners sont copieux, avec fruits, pain maison, croissants... Cuisine extérieure et barbecue à disposition. On peut aussi vous préparer des snacks et de bons cocktails à la cubaine ! De nombreuses activités et excursions sont proposées, ainsi que des massages. Une adresse très agréable sur la côte pacifique, à 1 heure 30 de la capitale, idéale pour se reposer quelques jours, en compagnie de gens adorables.

Se restaurer

DELICIAS DEL MAR
Sur la plage à côté de Las Veraneras
Compter autour de 10 US$ le plat de poisson, à partir de 15 US$ la langouste.
Un restaurant informel sous un grand rancho face à l'océan, offrant des plats typiques à des tarifs très raisonnables.

TORTUGAS BEACH BAR & GRILL
Sur la plage à 100 m de « Las Veraneras »
✆ +507 6678 2066
www.facebook.com/tortugasbeachbar/
Ouvert du mercredi au dimanche à partir de 9h. Cocktails autour de 6 US$. Fruits de mer et poissons à partir de 10 US$. Des activités sont proposées (location de kayaks et paddles, excursions en mer...).
Un bar restaurant sympa sur la plage avec une ambiance plutôt lounge. Au menu, plats de la mer et burgers, mais la cuisine n'est pas forcément très raffinée.

XOKO
A l'entrée de Santa Clara,
sur la Panaméricaine
✆ +507 6525 6163
Ouvert tous les jours de 12h à 21h, 22h en fin de semaine. Compter autour de 15-20 US$ par personne.
Prononcer *Choco*. Un bon restaurant de cuisine espagnole (paella, tapas, crème catalane...) tenu par le sympathique Rolando, un chef panaméen qui a appris la cuisine à Barcelone. Parfait pour une pause sur la route panaméricaine ou au retour de la plage.

À voir – À faire

Pour des tours en lancha, des excursions pêche, l'observation des baleines en saison (juillet-octobre), la location de kayak ou paddle, adressez-vous au Tortugas Beach Bar & Grill.

Sports – Détente – Loisirs

PASCALE MAITENAZ
MASSAGE ÉQUILIBRE
✆ +507 6239 5510
www.massageequilibre.com
pcmaitenaz@yahoo.com
Massages sur Santa Clara et la région, notamment au centre holistique El Litoral à Coronado.
Pascale Maitenaz est masseuse professionnelle, installée depuis peu à Santa Clara. Initiée aux massages en Thaïlande, elle a complété sa formation en Europe et s'est spécialisée également dans la médecine chinoise traditionnelle, entre autres. Coach en bien-être et santé, elle accompagne ses patients dans la recherche de l'équilibre et de la sérénité, grâce à ses conseils, massages (détentes, énergétiques, ciblés) et autres techniques de bien-être.

FARALLÓN

Il faut désormais passer l'énorme complexe hôtelier du Decameron pour découvrir, caché, ce pittoresque village de pêcheurs aux maisons colorées. Environné de longues et belles plages, de Playa Blanca à Río Hato, Farallón a attiré quantité d'investisseurs étrangers et les projets de resorts et résidences exclusives sont encore nombreux aux abords du nouvel aéroport. Qui sait ce qu'il restera de la tranquillité de ce village dans quelques années ? N'oubliez pas que la plage est libre d'accès pour tous et que l'on ne peut juridiquement pas vous refuser de poser votre serviette même devant les grands hôtels. Quelques très bonnes options d'hébergements un peu à l'écart des grands hôtels, idéales pour les « expats » souhaitant s'échapper un peu du chaos de Panama City et se relaxer au bord de plages paisibles.

Transports

Accès indiqué sur la Panaméricaine, avant ou après le tunnel qui passe sous la nouvelle et controversée piste d'aéroport. Le nouvel aéroport permet d'accéder aux hôtels en quelques minutes, alors qu'il fallait parfois près de trois heures de route pour s'y rendre depuis l'aéroport de Tocumen. Des bus circulent fréquemment entre le village de Farallón (situé derrière le Decameron) et Penonomé à 30 minutes. On trouve des taxis pour se déplacer en journée.

Pratique

On trouve aux alentours des grands complexes, un bureau d'information touristique de l'ATP, un distributeur bancaire, un loueur (National Car Rental) et un poste de police.

Se loger

Playa Farallón et Playa Blanca sont envahis de complexes *all inclusive* : Decameron, Playa Blanca Resort, Riu Playa Blanca... On trouve également quelques B&B.

Confort ou charme

CASA GUARDIA
Calle La Venta
✆ +507 6615 4740
www.casaguardiapanama.com
info@casaguardiapanama.com
5 catégories de chambres et suites entre 175 et 395 US$ + 10 % de taxe. Petit déjeuner inclus.

Possibilité de louer la maison principale ou la «casita», ou de bénéficier de la pension complète ou demi-pension.
Dans un quartier résidentiel à 10 minutes du village de Farallón, une villa avec jardin et piscine, et un accès direct à la plage. La maison est confortable, parfait pour un week-end relax en famille ou en amoureux. Playa Blanca est déserte à cet endroit, on est loin de l'agitation des grands ressorts. Une curiosité locale qui n'est pas encore au programme des circuits touristiques : à 200 mètres à peine, vous tomberez sur l'un des arbres les plus impressionnants du Panama, un figuier étrangleur aux racines aériennes hallucinantes !

■ **PLAYA BLANCA BEACH RESORT & SPA**
Playa Blanca
✆ +507 264 6444
www.playablancaresort.com
reservaciones@playablancaresort.com
Tarifs autour de 150 US$ par personne, hors promotions.
Dans le même esprit que le Decameron, ce complexe de 220 chambres propose des formules *todo incluido*. Plus besoin de penser à rien, si ce n'est plage, piscine, plage, piscine, tennis, golf…

■ **ROYAL DECAMERON GOLF BEACH RESORT**
Playa Blanca
✆ +507 993 2255
www.decameron.com
Tarif autour de 140 US$ par personne, très variable selon la saison.
Tout est inclus pour le client de l'une des 840 chambres : nuitées, repas, boissons alcoolisées… Piscines, terrains de volley, tennis, restaurants, discothèques, garderie, agences de tours, etc. Très prisé des Panaméens hors saison, ce sont surtout les Canadiens qui s'y bousculent en hiver. Pour ceux qui aiment la foule et les formules tout inclus.

■ **TÓGO B&B**
Calle La Venta
✆ +507 993 3393
www.togopanama.com
togo@togopanama.com
A 5 minutes de National Car Rental. Peu avant Casa Guardia, demander « la antigua casa de Noriega », l'hostal est à 100 m, côté gauche.
Chambres à partir de 70 US$ en basse saison, petit déjeuner inclus. Hôtel réservé aux plus de 13 ans.
A l'écart des grands hôtels, un Bed & Breakfast agréable dans une maison lumineuse entourée d'un jardin tropical. Quatre chambres spacieuses et à la déco choisie avec goût par Gordon et Antonio. Une bonne adresse pour être au calme et profiter de la plage juste à côté.

Luxe

■ **THE BUENAVENTURA GOLF & BEACH RESORT**
340 Calle 3ra Buenaventura
✆ +507 908 3333
www.thebuenaventurahotel.com
reservations@buenaventuraresort.com
Chambres à partir de 149 US$ + 10% de taxe. Petit-déjeuner inclus.
Le ressort le plus élégant de la région. Il dispose de 118 chambres et 4 suites spacieuses et confortables, avec des piscines superbes, un magnifique golf 18 trous dessiné par Nicklaus Design, des jardins tropicaux bien entretenus, un spa, plusieurs bars et restaurants de qualité, une plage très agréable... Bref, un complexe de luxe très bien pensé, pour se faire plaisir !

Se restaurer

■ **COKO BLUE**
Sur la plage, à 300 m du Decameron
✆ +507 6525 6163
Ouvert tous les jours de 10h à 22h. Compter 20 US$ par tête.
Le restaurant a été monté par Rolando, le chef du Xoko de Santa Clara. Cuisine espagnole avec bien sûr des spécialités de la mer. Goûtez au xipirones à la Plancha, aux crevettes à l'ail, aux calamars frits, à la corvina a la Sevillana... Cadre très agréable sur la plage. Une excellente option.

■ **PIPA'S BAR RESTAURANTE**
✆ +507 6252 8430
www.pipasbeach.com
info@pipasbeach.com
Pipa's se trouve au bout de la rue qui traverse tout le village de Farallón.
Ouvert tous les jours de 10h à 18h en haute saison. De mai à octobre, ouvert du mercredi au lundi de 10h à 18h. Plat de poisson ou fruits de mer à partir de 12 US$.
Un bar restaurant informel au bord du Pacifique. On mange les pieds dans le sable, dans une ambiance tropicale, de bons plats de poissons, ceviches péruviens, langoustes, gambas, crabes, etc. Concerts courants en fin de semaine.

ANTÓN

C'est au moment des fêtes qu'il est intéressant de visiter Antón, quand la ville revêt ses plus belles couleurs. Chaque mois d'octobre depuis 1964, y est célébré le festival folklorique Toro Guapo.

C'est l'occasion de découvrir notamment quelques danses folkloriques du coin, dont celle du fameux *toro guapo* (ou taureau brave et courageux) propre à la ville d'Antón. Accompagné d'un groupe de musiciens, l'exécutant habillé d'une sorte de carapace, en bois et canne, pourvue d'une tête de taureau et de petits miroirs, se mêle à la foule et, tout en dansant, asticote les femmes qui se trouvent sur son passage. Parmi les fêtes religieuses, celle de Santo Cristo de Esquipulas attire chaque année le plus grand nombre de fidèles. Les cérémonies aux longues processions débutent par le bain donné à la statue du Christ le 6 janvier, et se poursuivent 10 jours durant. Depuis Antón, on peut rejoindre Juan Hombrón, une plage de sable gris des plus tranquilles. Elle est située à une quinzaine de kilomètres de la Panaméricaine, on traverse des paysages assez bucoliques pour s'y rendre.

Transports

Bus fréquents depuis le terminal d'Albrook de 5h30 à 20h. Durée 2 heures 30, 4,60 US$. De Antón, on peut rejoindre Juan Hombrón en bus en une demi-heure (départ toutes les heures environ, 1 US$).

PENONOMÉ

Selon la légende, la ville aurait été baptisée ainsi suite à l'assassinat par les Espagnols du cacique indien Nomé. Et *Aquí penó Nomé* (« Ici tomba Nomé ») donna Penonomé. Une légende qui s'inscrit dans le cadre de la polémique concernant la date de création de la ville. Si cette création est attribuée à Diego López Villanueva de Zapata en 1581, des vestiges archéologiques permettent de penser qu'une population s'y serait établie dès 3 000 av. J.-C. Capitale de la province de Coclé, cette ville d'environ 20 000 habitants a également été la capitale temporaire de l'isthme après la destruction de Panamá La Vieja en 1671, jusqu'à la reconstruction de la nouvelle Panamá. Aujourd'hui, c'est une cité animée, un centre commercial et administratif important pour les *pueblos* des environs. Vous y passerez certainement en allant voir les artisans de La Pintada ou au moment du carnaval en février. C'est également la porte d'accès à San Miguel Centro, où vivent les Cucuas, une petite communauté authentique.

Transports

- **Bus**. Toutes les 30 minutes depuis le terminal d'Albrook de 4h45 à 22h45. 5,25 US$, durée 2 heures 15.
- **Du mini terminal** situé à côté du marché, liaisons avec Churuquita Grande, Chiguiri Arriba, La Pintada, El Copé…

Pratique

On trouve tous les services à Penonomé : distributeurs, centres commerciaux, hôpital...

MIAMBIENTE
Vía Interamericana
✆ +507 997 9805
Sur la Panaméricaine peu après le Centro de Salud. Ouvert en semaine de 9h à 15h30.
Pour des informations sur la visite du parc Omar Torrijos ou vers d'autres sites comme le Chorro Las Yayas, une belle cascade.

Orientation

La Panaméricaine sépare la zone urbaine de Penonomé en deux parties. L'une au sud, très résidentielle ; l'autre au nord, plus commerçante et où se trouve le centre religieux et politique de la cité, autour du parque central, avec la

Un Christ à la mer

On raconte qu'un jour, alors qu'ils rentraient leurs filets, deux pêcheurs ont vu flotter sur les eaux une caisse portant l'inscription « Esquipulas, Guatemala ». Intrigués, ils ont traîné la caisse sur le sable, pensant qu'elle contenait un trésor. Mais c'est une statue du Christ crucifié grandeur nature qu'ils découvrirent. Ils coururent alors au village où la nouvelle provoqua une vive émotion. Profondément croyante, la population d'Antón se sentit honorée d'un tel miracle.

Quand le vicaire décida qu'il convenait d'installer le Christ à Penonomé, capitale de la province, tous s'y opposèrent. Mais le vicaire tenta de passer outre et envoya des hommes chercher la caisse. Cependant, au moment de la soulever, ceux-ci sentirent que la caisse leur opposait une étrange mais insurmontable résistance. Averti de ce second miracle, le vicaire s'inclina et la statue fut installée dans l'église du village. Depuis, les Antoneros, à jamais reconnaissants, célèbrent leur Christ chaque année.

Février à Penonomé : un Carnaval qui rince !

C'est dans la rivière que les gens du coin viennent se baigner et danser pendant le carnaval. Un spectacle incroyable, une foule innombrable, de la musique et les fameux culecos, ces citernes surmontées d'une plate-forme depuis laquelle la reine du carnaval ou ses acolytes, armés d'un immense tuyau d'arrosage, aspergent la foule au rythme des « discothèques » ambulantes (*disco móvil*). Une bénédiction sous la chaleur torride des matinées estivales, acclamée par la foule (*Agua ! Agua ! Agua !*).

C'est l'occasion d'apprendre à vous déhancher sur les derniers tubes de reggaetón, qui vous poursuivront ensuite pendant tout le reste de votre voyage. Ces tubes étant diffusés avant et après le carnaval par toutes les radios locales, vous en connaîtrez les paroles par cœur, comme tous les Panaméens. Prenez note du programme : le samedi pour admirer le défilé des chars sur l'eau, le dimanche pour le défilé des *polleras*, le lundi pour les déguisements et le mardi pour le défilé des chars dans la rue.

basilique San Juan Bautista, la mairie, la police et la *gobernación* de Coclé. Les deux artères principales sont l'*avenida* Juan Demostenes Arosemena et la *calle* Damian Carles. Toutes deux se rejoignent au parc central. Du parc, à deux cuadras au sud-ouest, on arrive dans le quartier colonial, où se trouvent de magnifiques maisons bien restaurées (dont un beau musée) et de petites places arborées. Le marché et le terminal de bus principal ne sont pas très loin de cette zone.

Se loger

Vous aurez le choix entre des pensions très basiques dans le centre-ville, des hôtels confortables mais impersonnels le long de la route panaméricaine, un petit hostal tranquille avec jardin et piscines dans un quartier résidentiel, ou des hôtels en pleine nature dans les environs.

HOSTAL VILLA ESPERANZA
Quartier Villa Esperanza, Calle 1ra Norte
✆ +507 997 8055
hostal1villaesperanza@yahoo.com
Depuis la Panaméricaine en venant de Panamá, prendre la rue à gauche, après l'hôpital, au pont piétonnier, puis la 2e à droite. L'hôtel se trouve au bout de la rue (10 minutes à pied de la Panaméricaine).
Chambre double à partir de 65 US$. Wifi, TV, eau chaude, restaurant.
Dans un quartier calme, un hôtel familial de 9 chambres propres et confortables. Le jardin dispose d'une piscine pour adulte, d'une autre pour enfant.

Se restaurer

Ce ne sont pas les *fondas* qui manquent, mais il vaut mieux dîner tôt (avant 18h !) si l'on veut avoir la chance de trouver un établissement ouvert dans le centre-ville.

MESÓN DE SANTA CRUZ
Calle Damián Carles,
à 3 *cuadras* de la cathédrale
✆ +507 6284 5667
lucydearauz@hotmail.com
Ouvert tous les jours de 11h à 21h. Compter 15-25 US$ par tête.
Un lieu charmant, oasis de calme, avec un grand patio et une décoration coloniale (sculptures d'anges, de grands tableaux religieux, des meubles en provenance du Mexique). La maison est plus que centenaire, c'était à l'origine une librairie. On y déguste une cuisine espagnole et panaméenne assez bonne, à des prix raisonnables. On peut aussi juste venir boire un verre dans l'un des salons ou au bord d'une fontaine.

YUKAS GRILL
Via Interamericana ✆ +507 908 6030
Ouvert de 10h à 22h. Menu à 9 US$.
Un restaurant sans charme mais qui fait de la bonne cuisine à prix abordable. Menu du jour avec soupe et poulet ou poisson mais aussi des salades et sandwiches.

À voir – À faire

MUSEO DE PENONOMÉ
Barriada San Antonio ✆ +507 997 8490
museopenonome@gmail.com
Du mardi au samedi de 9h à 15h30. Entrée étrangers 5 US$, tarifs réduits pour les nationaux, résidents, retraités, étudiants et enfants.
Un musée rénové récemment. Il est situé dans une belle maison coloniale, avec une dizaine de salles thématiques où l'on peut apprécier environ 500 pièces : céramiques précolombiennes en provenance de plusieurs sites archéologiques du pays, urnes funéraires, sculptures religieuses, mobilier et manuscrits de l'époque coloniale mais aussi les fameux *sombreros pintaos*. Mérite une visite.

RÍO ZARATÍ

Egalement connu sous le nom de Balneario Las Mendozas, c'est un joli coin pour se baigner et profiter de la fraîcheur de la rivière (mais à éviter en saison des pluies, car l'eau devient alors marron et peu tentante). Très prisé par la population locale les fins de semaine et particulièrement au moment du carnaval aquatique !

Shopping

Artisanat. On peut acheter des chapeaux typiques aux halles Victoriano Lorenzo et dans une boutique spécialisée à une *cuadra* du musée. Le long de la Panaméricaine, quelques stands vendent de l'artisanat traditionnel agrémenté des douceurs de la région : *manjar blanco* (crème de lait), *suspiro* (petit gâteau), *merengue* (meringue)...

CHIGUIRÍ ARRIBA

Une jolie route de montagne, à partir de Penonomé, mène à Chiguirí Arriba à environ 400 m d'altitude, dans un paysage charmant de hautes collines boisées et de petites fermes. Au niveau du Cerro La Vieja, une courte marche mène à la cascade Tavida, une chute d'eau de 30 mètres de hauteur, avec une piscine naturelle où l'on peut se baigner. Accès par l'hôtel Villa Tavida (5 US$). Si vous avez un 4x4 et que vous aimez les belles rencontres, rendez-vous à Vaquilla, un petit village géré par une coopérative de femmes, dans la vallée. Il y a également des possibilités de randonnées, renseignez-vous à l'hôtel.

Transports

Des bus partent de Penonomé toutes les heures à partir de 6h, 1 heure de trajet, 2 US$.

Se loger

HOSTAL DON MENE

Chirigui Arriba, peu avant Posada Cerro la Vieja
✆ +507 6427 5910
linethcam@hotmail.com
Compter 40 US$ pour deux avec le petit déjeuner.
Une alternative économique à la Posada Cerro La Vieja pas très loin. Une petite maison chaleureuse en bord de route, à la déco soignée. Vous vous y sentirez chez vous. Accès libre à la cuisine, mais, si vous le souhaitez, la propriétaire sera ravie de vous concocter ses spécialités sur commande. Egalement à votre écoute pour vos envies de balades !

VILLA TAVIDA LODGE & SPA

Chiguiri Arriba
✆ +507 838 6114
www.villatavida.com
villatavida@gmail.com
Chambres pour une, deux ou quatre personnes de 125 US$ à 220 US$ avec petit déjeuner et accès à la cascade. Package journée avec cascade et déjeuner à 25 US$ par personne. Entrée simple pour la cascade à 5 US$ par personne.
Villa Tavida, dans les montagnes au nord de Coclé, propose aux visiteurs le confort du lodge et l'immersion en pleine nature, dans une réserve naturelle privée protégée par ses propriétaires depuis plus de 25 ans. La cascade Tavida se trouve sur le site, d'où l'on peut observer aussi de nombreux oiseaux et papillons. Quatre des sept chambres ont vue sur la cascade. Les espaces communs et les terrasses donnant sur la forêt, sont très agréables. Possibilité de prendre une formule avec les repas, un trek ou des soins détente.

LA PINTADA

Ce petit village propret environné de montagnes est connu pour le fameux *sombrero pinta'o,* chapeau traditionnel d'une grande finesse, classé en décembre 2017 sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. A la mi-octobre a lieu le festival du sombrero dans le village, et le 19 du même mois a été déclaré au niveau national « Jour du Sombrero Pinta'o » ! Autre fête importante, le *Carnavalito,* petit carnaval qui se déroule généralement une semaine après le carnaval officiel. Le nom La Pintada (« la Peinte ») viendrait du fait qu'autrefois les gens des montagnes descendaient faire leurs provisions dans une épicerie qui avait la particularité d'être la seule maison de couleur du village. On allait à la *casa pintada*, à la maison peinte, et le nom est resté !

Transports

Une belle route rectiligne et fleurie relie La Pintada. Bus très fréquents depuis/vers Penonomé, de 6h à 21h (parfois jusqu'à 19h). 20 minutes de trajet. 1 US$. Descendre à l'église ou au terrain de foot.

Se loger

LA PINTADA RIVER INN

✆ +507 6519 7848
www.lapintadainn.com
lapintadainn@hotmail.com
Suites entre 75 et 125 US$, petit déjeuner et taxes incluses. Possibilité de louer l'hôtel en entier (20 personnes, 8 chambres) pour 595 à 695 US$ (semaine/weekend).

Des sombreros de caractère

La qualité d'un chapeau se reconnaît à son tissage et à la variété des motifs du *talco*. Plus le nombre de tours (*vueltas*) nécessaires à la confection du chapeau est important, plus l'ouvrage sera fin. Pour vous faire une idée, prenez un chapeau et comptez le nombre de bandes horizontales tissées cousues ensemble. Un chapeau de sept tours nécessite quatre à cinq jours de travail et coûte autour de 30 US$ (50 US$ pour neuf tours). Un chapeau de vingt tours peut atteindre les 600 US$. En observant les différents modèles, vous vous rendrez compte que certains ont des petits dessins marron foncé ou noirs de 2 cm de long : il s'agit des *talcos*. Il en existe une grande variété et, autrefois, on disait que celui qui portait un *sombrero* avec beaucoup de *talcos* était amoureux (*el enamorado*).

Aujourd'hui encore, le chapeau est porté par de nombreux Panaméens. Ils le portent différemment selon la province d'origine du propriétaire, mais surtout selon son caractère. Ainsi, si le bord arrière du chapeau est relevé, on sera autorisé à penser que l'on a affaire à une personne stable et de confiance. En revanche, si les deux bords sont relevés, il conviendra de se méfier du tempérament de celui qui le porte !

La route qui mène à ce boutique hôtel en pleine nature est bonne. Sur place, la détente est au rendez-vous au bord de la piscine. Chambres simples mais bien équipées. Petit déjeuner copieux et dîner sous le bohio au coucher de soleil avec vue sur les montagnes. Nous sommes à quelques kilomètres de la fameuse division continentale. Rivière à proximité pour se rafraîchir. Une bonne adresse pour découvrir l'artisanat de la région.

Shopping

■ **ARTESANÍAS REINALDO QUIROZ**
A côté du terrain de foot et de l'antenne télécom
Ouvert tous les jours de 8h à 13h et de 14h30 à 19h. De 15 US$ à 600 US$ selon la finesse, pour des couvre-chefs d'une excellente facture.
Chapeau ! Depuis longtemps déjà, Reinaldo Quiroz nourrit une passion pour les chapeaux panaméens. Très attaché à son métier, il tente de faire revivre les anciens modèles de quelques couvre-chefs traditionnels du pays. Il les confectionne lui-même, mais ne participe pas à la préparation et au tissage de la fibre, bien qu'il maîtrise également ce savoir-faire : la sélection et le traitement, selon un procédé naturel, des feuilles de trois plantes (*bellota, junco* et *pita*). Le *sombrero ocueño* (chapeau de la région d'Ocú) est blanc crème complètement uni ; d'autres sont décorés de quelques motifs discrets, à l'aide de teintures également naturelles. Victime de son succès, Reinaldo est invité sur de nombreux salons internationaux. Il travaille aussi avec d'autres artisans dont il présente les travaux, toujours de qualité ! Les prix augmentent depuis quelques années, car de nombreux artisans sont partis travailler dans la mine d'or dans les environs de La Pintada, alors que la demande est en constante augmentation, surtout depuis que le *pintao* a été inscrit sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO en décembre 2017.

■ **CIGARROS JOYAS DE PANAMÁ CIGAR**
✆ +507 6660 8935
joyapan@yahoo.com
Au sud-est de la ville, un panneau indique le chemin à suivre, sinon demander aux habitants.
Ouvert de de 8h à 17h tous les jours (en principe mais cela dépend surtout de l'importance des commandes du moment...). Venir de toute façon plutôt le matin pour avoir plus de chance de voir les ouvriers au travail et admirer leur dextérité.
La fabrique existe depuis les années 1980. Sa fondatrice, Miriam Padilla, est une Guatémaltèque passionnée par son métier, et son fils Braulio représente la relève. La fabrique compte une cinquantaine d'ouvriers lors des grosses commandes. Certains fabriquent jusqu'à 600 cigares par jour ! A partir de 1 US$ le cigare en vrac et le choix est vaste. Churchill, Extra Corona, Torpedo, Robusto, Coronita, Panatela…

SAN MIGUEL CENTRO ★

Dans le cadre d'un projet d'écotourisme solidaire, avec l'aide de l'organisation Ecobiosfera, les Cucuas accueillent les voyageurs au sein de leur petite communauté, isolée sur les flancs de la cordillère centrale. La visite de San Miguel Centro s'adresse à tous ceux qui éprouvent un intérêt particulier pour les autres cultures. Ceux-là devront par ailleurs savoir qu'ils n'y trouveront aucun confort (souvent un simple matelas sous une tente), la communauté n'ayant pas beaucoup de revenus extérieurs, à l'exception de ceux tirés de son artisanat.

Mais les visiteurs auront la grande satisfaction de participer à un véritable échange. Le but de cette collaboration entre l'organisation panaméenne et la communauté est justement de valoriser le tourisme solidaire, notamment grâce au reversement des principaux bénéfices aux Cucua. Sur place, vous recevrez un accueil chaleureux de cette population. Le groupe de femmes qui travaille au projet artisanal se fera une joie de vous enseigner son savoir-faire. Il s'agit de l'*Asociación ecológica y cultural-artesanal cucua*. Sous le toit de la maison communale, construite avec le soutien d'une ONG hollandaise, vous pourrez apprécier à loisir les différents vêtements et objets réalisés à partir de l'écorce de l'arbre cucua.

Transports

Prévenir la communauté de votre venue. Ils vous diront si la route est praticable (parfois des inondations coupent la route). Les pick-up bus ou *chivas* partent des pompiers (*Bomberos*) vers 4h, 9h, midi, 15h, parfois après (très variable), 1 heure 30 de route, 3,50 US$. En taxi, compter environ 60 US$ depuis Penonomé. Une route Tambo-El Bajito de San Miguel était en cours de construction en 2018 et devrait faciliter les choses...

Pratique

CONTACTS DANS LA COMMUNAUTÉ
✆ +507 333 2221
Contact en amont via la page Facebook de la communauté San Miguel Centro-Penonomé Hogar de La Cultura Cucua. Le réseau téléphonique est mauvais.

PARQUE NACIONAL OMAR TORRIJOS ★★

Créé en 1986, sur la cordillère centrale entre le Pacifique et l'Atlantique, «El Copé» comme il est généralement connu par les Panaméens est un parc national de plus de 25 000 hectares (à ne pas confondre avec le parc urbain du même nom de la capitale). C'est l'un des parcs les plus accessibles et les mieux aménagés du Panamá. Chacun de ses deux sommets a sa particularité : du mirador Calvario sur le Cerro Peña Blanca (1 314 m), on peut admirer les deux océans (aucun souci pour le Pacifique, mais pour l'Atlantique, c'est en réalité plus rare : la période la plus propice se situe entre janvier et mars.) ; quant au Cerro Marta (1 046 m), ce sont sur ses flancs que l'avion de l'illustre général Torrijos s'est écrasé en 1981. Le parc protège de nombreuses espèces d'oiseaux et mammifères, dont les cinq grands félins du Panamá : le jaguar, le puma, l'ocelot, le jaguarundí et le margay (chat-tigre). On trouve aussi de nombreux amphibiens et serpents (dont le redouté fer-de-lance, il est donc conseillé de marcher en bottes). Les possibilités d'exploration de la faune et de la flore sont nombreuses : des sentiers d'interprétation ont été aménagés, mais les plus aventuriers pourront composer un véritable circuit de randonnée de plusieurs jours.

Transports

Bus pour El Copé. Départs d'Albrook à Panamá toutes les heures de 6h à 18h. Tarif :

Cucua : une communauté et un arbre

Selon la région, il existe différentes façons d'appeler cet arbre : *barrigón* vers El Copé, *poncho* vers Coclé del Norte, *ñumi* vers Veraguas. A San Miguel Centro, on l'appelle l'arbre *cucua*. De son écorce est extraite une fibre que les Cucuas travaillent pour obtenir, au terme d'un long processus, une matière textile. Le résultat final, d'une grande finesse, peut être observé au Musée anthropologique de la capitale et aux musées d'El Valle ou de Penonomé. Il s'agit d'un costume de couleur crème constitué d'une veste et d'un pantalon sur lesquels des motifs ont été peints à l'aide de teintures naturelles. La tenue est complétée par un masque surmonté de bois de cerf, confectionné selon la même technique.

Aujourd'hui encore, ces ensembles sont portés par les hommes du groupe de danse de la communauté. L'un de leurs objectifs est en effet de faire connaître et de populariser la danse des Cucuas. Ainsi, chaque année, la communauté participe aux différentes manifestations folkloriques du pays, comme le défilé des mille *polleras*, le Festival de la Mejorana de Guararé, ou la fête de Corpus Christi à La Villa de Los Santos.

Les Cucuas sont les derniers à travailler l'écorce de cet arbre, autrefois très usitée chez la majorité des indigènes de la région occidentale. Aujourd'hui, pour trouver ces arbres, il est nécessaire de pénétrer de plus en plus profondément dans la forêt. Aussi, un projet de reproduction de l'arbre cucua et de reforestation est en cours. Dans ce cadre, chacun des visiteurs est invité à planter son propre arbre et à l'étiqueter avec son nom. Un symbole fort !

6 US$; 2 heures 30 de trajet. Penonomé-El Copé (départ à côté de Melo au terminal du marché de Penonomé) de 6h à 18h30, toutes les 20 minutes environ. El Copé-Penonomé de 4h45 à 17h30. 1 heure de trajet, 2 US$.

Une fois à El Copé, rejoindre Barrigón : marcher 2 km, prendre un minibus (30 minutes) ou un 4x4. De Barrigón aux installations de MiAmbiente, la piste est rocailleuse et en mauvais état : 4x4 plus que nécessaire, ou 1 heure 45 à pied. Si vous souhaitez bénéficier des services de « transporteurs » locaux, demandez à voir messieurs Faustino Ortega ou Joël Santana.

Pratique

Pour visiter le parc national, il est conseillé de passer au bureau régional de MiAmbiente à Penonomé pour des conseils pratiques et informations actualisées sur les sentiers, même si vous aurez des informations détaillées à Barrigón de la part des garde-parcs.

Des guides locaux proposent des excursions dans le parc national et dans les environs. Les tours sont de thèmes et de difficultés variables, d'une demi-journée à 1, 2, 3 ou 4 jours (Río Blanco, Chorro Tifé, Las Yayas, Cerro Marta, Peña Blanca, Chorro Tigrero...).

Se loger

ALBERGUE NAVAS / EL RINCÓN DE LAS AVES

Barrigón
✆ +507 983 9130
La formule inclut la pension complète et le service de guide pour environ 40 US$ par personne.
Une chambre d'hôtes tenue depuis quelques années par la sympathique famille Navas. L'hébergement est simple mais chaleureux. La famille est adorable et connaît très bien le parc national. Ils ont d'ailleurs une petite maison à 3 heures de marche plus loin dans la montagne, pour ceux qui veulent rester quelques jours en pleine nature.

CABAÑA DE VISITANTES

20 US$. Eau courante, accès aux commodités, à la cuisine… Réservation si possible 15 jours avant auprès de MiAmbiente de Penonomé.
A proximité de jolies cascades, le confortable refuge peut accueillir jusqu'à 8 personnes (lits superposés). N'oubliez pas votre sac de couchage, vous êtes à environ 1 100 m d'altitude et les nuits peuvent être très fraîches ; en janvier, les températures baissent jusqu'à 12 °C en raison des vents du nord. Electricité solaire.

CASA DE GUARDAPARQUES

Compter autour de 15 US$ en dortoir.
La deuxième alternative est de partager la cabane des gardes forestiers. Apporter également son sac de couchage et de quoi manger, il y a une cuisine.

NATÁ

Fondée le 20 mai 1522, Natá est l'une des premières villes du pays. Son vrai nom, Santiago de Natá de Los Caballeros, proviendrait des cavaliers (*caballeros*) envoyés par le roi d'Espagne pour soumettre la population locale et leur chef indien Natá. Héritage de ce passé colonial, l'église, que vous ne manquerez pas de visiter, serait la plus ancienne des Amériques côté Pacifique.

Transports

Bus. Tous les bus empruntant la Panaméricaine peuvent vous laisser au croisement pour Natá. Il faut ensuite marcher 10 minutes pour arriver à l'église.

À voir – À faire

BASÍLICA SANTIAGO APÓSTOL

Centre-village
✆ +507 6315 3773
Contact Midreth Vega
Si la porte est fermée, appelez Doña Vega ou demandez à des habitants, ils vous diront où trouver le curé. Donation volontaire.
On ne connaît pas avec exactitude la date de la construction de cette église, déclarée monument historique en 1941 et restaurée en 1998.
Derrière sa belle façade coloniale, on découvre notamment un admirable autel (1751) d'influence amérindienne, ainsi qu'un tableau de 1758 représentant la Sainte Trinité. Cette œuvre de l'Equatorien José Samaniego a tout d'abord été rejetée par les autorités ecclésiastiques, sous prétexte que sa représentation de la Trinité (trois visages identiques) ne correspondait pas aux canons de beauté de l'Eglise. La visite de l'église sera aussi l'occasion de s'imprégner de l'atmosphère tranquille de cette petite ville qui ne s'anime que pendant la semaine sainte et le 25 juillet, lors de la célébration de Santiago Apóstol.

CAPILLA SAN JUAN DE DIOS

Située à proximité de la basilique, cette chapelle coloniale date de 1670. Elle eut une grande importance dans le processus d'évangélisation des populations indiennes de la région.

PARQUE ARQUEOLÓGICO EL CAÑO Y MUSEO ★★

El Caño
✆ +507 228 6231
www.inac.gob.pa/museos/108-el-cano
A une dizaine de kilomètres de Natá en direction de Penonomé. Signalisation discrète sur la Panaméricaine (Km 117) indiquant la bifurcation (à droite en venant de Natá). Aucun bus ne dessert le site. En voiture, se renseigner au préalable sur l'état de la route (risque d'inondation en hiver). En taxi, négociez l'aller-retour et l'attente sur place.
Ouvert du mardi au dimanche de 9h à 16h. Entrée adulte 1 US$.
Véritable patrimoine historique, ce site découvert en 1924 par l'Américain Haytt Verrill apporte la preuve qu'une population indigène vivait sur ces terres il y a 1 500 ans et il reste encore beaucoup de travail pour les archéologues… Monticules de terre révélant la présence de tombeaux de grands chefs indiens et alignement de grandes pierres (funéraires ?) ramenées avec on ne sait quelle technique des montagnes distantes de plus de 20 km du site. L'intérêt suscité est grand et plusieurs équipes d'archéologues se succèdent au gré des financements. Une partie des résultats des premières fouilles de 1928 se trouve malheureusement dans deux musées de New York. Les Panaméens espèrent un jour les récupérer ! A suivre…

AGUADULCE ★

San Juan Bautista de Aguadulce a été fondé au milieu du XIXe siècle. Malgré le doute qui plane sur le jour exact de sa création, on lui a attribué une date officielle, celle du 19 octobre 1848, afin de pouvoir célébrer chaque année, trois jours durant, son anniversaire. Une fête immense qui fait d'Aguadulce un véritable carrefour de musiques, de jeux, de danses et de défilés… Si vous appréciez les ambiances euphoriques, vous n'y manquerez pas non plus le carnaval, ni la célébration du saint patron de la localité le 24 juin.
Cette ville d'environ 8 000 habitants dans la zone urbaine est surnommée « *tierra de la sal y del azucar* » (« terre du sel et du sucre »), denrées dont elle a longtemps été la plus grande productrice du pays. Si les raffineries de sucre continuent à fonctionner, la férocité de la concurrence étrangère a entraîné la fermeture de la plupart des salines.
Aguadulce est connu aussi pour ses cultures de crevettes et autres fruits de mer qui vivent dans les fonds sableux de la baie de Parita. Plusieurs petits restaurants de fruits de mer vous attendent dans le quartier de pêcheur d'El Salao.

Transports

Bus. Presque tous les bus en provenance de la capitale, de David ou Santiago s'arrêtent à Aguadulce. Les bus Panama-Aguadulce partent toutes les 25 minutes d'Albrook, de 4h15 à 21h. Durée environ 3 heures, 6,50 US$. Au départ d'Aguadulce, les bus partent du parc central. Dernier bus pour Panama à 18h mais il est facile d'attraper un bus pour Panamá sur la Panaméricaine à n'importe quelle heure.

Taxi. Entre 1,25 et 2 US$ la course en ville, 5 US$ jusqu'à la plage.

Pratique

Plusieurs banques avec distributeurs, un café Internet et des pharmacies et épiceries dans l'avenue Rodolfo Chiari, la principale artère d'Aguadulce.

Orientation

Pour entrer en ville, tourner à droite en venant de Santiago, à l'arrêt de bus La Tablita, jusqu'à l'avenue Alejandro Tapia. Prendre à gauche jusqu'à arriver au Parque Rodolfo Chiari, puis prendre à droite l'avenue du même nom qui mène jusqu'au parc 19 de octubre, le parque central. C'est là que se trouvent l'église et le musée, et d'où partent la plupart des minibus pour les villes environnantes.

Se loger

HOTEL SARITA

Calle José Maria Calvo y Pablo Arosemena
Derrière Super Carnes ✆ +507 997 6704
Nombreuses chambres plus ou moins basiques. Compter entre 25 et 50 US$. Salle de bains privée, air conditionné, Wifi, CB acceptées. Pas de petit déjeuner (restaurants à côté).
Un établissement familial qui date de la construction du port, pour héberger les marins et commerçants de passage traversant le pays par la panaméricaine. L'hôtel accueille toujours les commerçants ou groupes de travailleurs, et de rares touristes qui sont toutefois toujours les bienvenus. La plupart des chambres sont basiques, certaines un peu plus confortables, demandez à visiter. La propriétaire, Fatima Cosme, que vous pourrez trouver dans la boutique voisine est une personne adorable et passionnée par sa région. Elle vous donnera de bons plans sur Aguadulce si vous parlez espagnol.

Se restaurer

Dans le centre, nombreuses cafétérias-boulangeries-pizzerias, 3 en 1. Dans le quartier del Salao, où vivent les pêcheurs, on trouve

plusieurs restos de poissons et fruits de mer, très appréciés des habitants d'Aguadulce qui s'y retrouvent le week-end.

CHEFUIS RESTAURANTE

Avenida Rafael Estevez, Edificio Interplaza
✆ +507 908 1560
Ouvert tous les jours sauf le lundi, de 11h30 à 22h, 23h en fin de semaine. Compter environ 10 US$ par personne, un plat et une boisson.
Le restaurant à la mode lors de notre passage. Dans un petit centre commercial, à l'étage, avec une grande terrasse et une salle climatisée. Une grande carte proposant des plats simples qui vont du burgers aux salades grecques, en passant par les sushis. Il y a mieux comme cadre mais c'est l'une des rares options en ville pour changer du poulet-riz-patacones.

MAR NATHY

Playa El Salado, accès fléché après les Salinas
Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 22h. Comptez 12-15 US$ le plat de gambas.
Les prix varient selon la pêche mais restent toujours économiques. Grande terrasse et déco sympa. Quantité et qualité sont au rendez-vous ! Hamac pour se reposer après le repas ou plage pas très loin.

RESTAURANTE REINA DEL MAR

A l'entrée du village de pêcheurs del Salao
A 10 km d'Aguadulce.
Ouvert tous les jours jusqu'à tard. Plats de poissons ou de crustacés à partir de 7 US$.
Un restaurant apprécié des locaux, très simple mais où l'on mange des plats de la mer frais et bien cuisinés. Prévoir l'anti-moustique le soir !

À voir – À faire

INGENIO SANTA ROSA (RAFFINERIE DE SUCRE) ★★

Ingenio de azúcar Santa Rosa
El Roble
✆ +507 987 8101
www.azunal.com
gortiz@azunal.com
A quelques kilomètres d'Aguadulce. Pour s'y rendre, prendre un bus Aguadulce-Chitre (trajets fréquents) et demander à descendre à l'entrée d'Azucar Santa Rosa. De là, prendre un taxi ou le bus des travailleurs de la raffinerie. Compter une quinzaine de minutes en voiture depuis Aguadulce (ne pas oublier vos papiers d'identité, on vous les demandera probablement à l'entrée de la raffinerie).
La visite a lieu sur réservation (24h à l'avance) du mardi au vendredi de 9h à 15h, de janvier à avril.
La culture de la canne à sucre a pendant longtemps été la principale source de revenu des habitants d'Aguadulce (avec le sel), et reste la principale activité industrielle de cette région aux vastes plaines. La raffinerie Santa Rosa a été créée en 1911 par Moisés Delvalle. C'est la première et la plus importante entreprise sucrière du pays, avec plus de 7 000 tonnes de cannes moulues par jour, et une production d'environ 15 000 quintaux de sucre, sous forme de sucre blanc raffiné (pour la consommation locale), brun non raffiné (pour l'export), ou encore de mélasse (un sirop épais constitué du résidu du raffinage, utilisé pour la production de rhum ou l'alimentation du bétail). L'activité mobilise 4 000 personnes durant la récolte de la canne (la *zafra*), auxquels s'ajoutent 500 petits producteurs apportant leurs propres récoltes à la raffinerie. La récolte s'étend de janvier à avril, à la saison sèche, juste avant floraison lorsque le taux de sucre est le plus fort dans la partie basse des tiges. Les champs de canne sont traditionnellement brûlés avant la récolte pour faire fuir les serpents et faciliter l'accès des coupeurs ou des machines. La visite guidée de la raffinerie Azucar Santa Rosa montre le processus dans son intégralité, de la récolte, jusqu'à la mise sous sachet du sucre raffiné. La visite est généralement réalisée par l'un des plus anciens employés de l'entreprise, qui pourra répondre à toutes vos questions et vous emmènera dans une réplique de la première maison construite à Santa Rosa, en 1909 par le fondateur de l'entreprise. Ce musée expose des objets du début du XX[e] siècle et, dans le jardin, les premiers moulins (*trapiches*).


© NICOLAS LHUILLIER

La canne à sucre, culture principale des environs d'Aguadulce.

LAS SALINAS

Via el Salado, coopérative Marin Campos
✆ +507 997 3954
En taxi 6 US$ aller-retour depuis le centre d'Aguadulce, ou attente sur place à négocier.
Une pincée de sel pour agrémenter votre séjour ? L'extraction de sel est l'une des activités les plus anciennes de la région. Les salines qui représentent plusieurs centaines d'hectares, se situent sur la route menant à la plage de El Salao au sud d'Aguadulce. De janvier à avril, venez voir comment sont ramassées de manière artisanale, des tonnes de sel, qui alimentent ensuite tout le pays. Il est conseillé de se rendre aux salines le matin, car les travailleurs commencent à la fraîche, avant le lever du jour, parfois dès 4h. Vous verrez des *tinas*, ces petits bassins peu profonds d'où, par évaporation naturelle de l'eau de mer, apparaissent des couches de sel, aussitôt récupérées à l'aide de râteaux et entassées sous forme de petits cônes, avant d'être mis en sac et envoyé à la coopérative. La forme traditionnelle d'évaporation naturelle par l'action du soleil et du vent existe toujours, mais on recourt de plus en plus, pour accélérer le processus, à des bâches plastiques noires posées au fond des bassins, et à l'usage de pompes pour amener l'eau de mer dans les *tinas*, à travers de longues canalisations, depuis les étangs littoraux qui se remplissent avec les marées. Avec cette nouvelle technique, on peut récolter 3 à 4 quintaux par mètre carré, deux fois plus de sel qu'avec le système traditionnel, du sel par ailleurs plus pur et propre. A la coopérative, les tas de sel sont mis en sacs de 100 livres et chargés dans des camions. Le sel brut est utilisé dans l'industrie alimentaire, les conserveries de poissons et même dans les cimenteries. N'hésitez pas à vous rendre à la coopérative Marin Campos, de préférence le matin. L'accueil est sympathique et la visite gratuite. On vous proposera peut-être même de partager une mangue verte, à déguster avec du sel bien sûr !

MUSEO STELLA SIERRA (MUSEO DE LA SAL Y EL AZÚCAR)

Parque 19 de octubre
✆ +507 997 4280
Ouvert en semaine de 8-9h à 15-16h. Entrée adulte 0,75 US$.
Le musée est situé dans une magnifique maison. Dessinée en 1924 par l'architecte italien Eduardo Pedreschi, elle servit de salle des fêtes pour la haute société locale, avant d'être utilisée jusqu'en 1989 comme bureau de poste, puis d'être transformée en musée en 1998. Le nom du musée honore Stella Sierra (1917-1997), une célèbre poète originaire d'Aguadulce. Le musée présente l'histoire de la région (archéologie, personnages illustres, mode de vie traditionnel) ainsi que le processus d'extraction et de production du sel et du sucre.

PLAYA LA CALETA Y EL SALAO

El Salao
Pour s'y rendre, prendre la route en bon état qui part de la place d'Aguadulce et traverse les salines. Compter de 12 US$ l'aller-retour en taxi jusqu'à la plage. 10 minutes de route. C'est la plage d'Aguadulce. Une étendue sauvage de sable blanc et gris et de mangroves qui donne dans la baie de Parita. Celle-ci est peu profonde et laisse place à de grandes étendues sableuses à marée basse. Des piscines ont été aménagées dans une partie rocheuse. Elles se remplissent à marée haute et sont accessibles à marée basse pour des bains salés sans risque. Méfiez-vous tout de même de la marée qui monte vite, et prévoyez crème solaire et répulsif anti-moustique, au cas où... Le port de pêche del Salao est pittoresque et offre un joli point de vue. Si vous parlez l'espagnol, vous pouvez proposer à un pêcheur de vous emmener explorer la mangrove de la baie de Parita, contre quelques dollars.

POCRÍ

De l'autre côté de l'Interamericana
Autour de 2 US$ en taxi depuis le centre d'Aguadulce.
Pocrí, du nom d'un cacique indigène de la région, est un village paisible et pittoresque qui a su conserver de vieilles maisons de la fin du XIXe et début du XXe siècle. Situé dans le district d'Aguadulce, juste de l'autre côté de la Panaméricaine, c'est un peu le Casco Viejo d'Aguadulce. La plupart des maisons sont en attente de restauration, mais l'ensemble dégage un charme particulier. La fête de la Virgen del Carmen est célébrée tous les ans du 8 au 16 juillet. Elle donne lieu à des processions et à des concerts de tipico. Pour l'ambiance saloon, les hommes pourront aller boire une bière à la cantina qui fait face au Parque central !

PROVINCES DE HERRERA ET LOS SANTOS



Cascade près de Las Minas.
© MARK52 - SHUTTERSTOCK.COM

PROVINCE DE HERRERA

On entre dans la province de Herrera à partir de Divisa. On quitte alors la Panaméricaine pour une belle route descendant vers le sud. On traverse quelques villages et l'on sent rapidement que l'on rentre dans le Panama profond. Chitré est la seule ville d'importance, mais le voyageur l'évite généralement, préférant le charme des petits villages environnants.

CIÉNAGA DE LAS MACANAS ★

C'est la zone humide la plus importante des provinces centrales, un lieu d'accueil pour de très nombreux oiseaux migrateurs. On y accède depuis le village de El Rincón de Santa María à 2,5 km, où se trouve le bureau de MiAmbiente. Un petit sentier a été balisé à l'intérieur de la zone protégée et un mirador permet d'apprécier l'étendue des marécages : près de 2 000 hectares, dont 1 200 sont sous l'eau. Au loin, des vaches paissent, à moitié dans l'eau. C'est encore plus beau à l'approche des orages, quand le ciel s'assombrit et que les éléments se déchaînent. Vous serez peut-être intéressé, par Cenegón del Mangle, une autre zone protégée située assez proche. Ses 776 hectares hébergent également de nombreux oiseaux migrateurs, ainsi que plusieurs variétés de mangroves et des piscines naturelles à l'eau alcaline.

Provinces de Herrera et Los Santos, cœur folklorique du pays

Située au sud des provinces centrales, la péninsule d'Azuero est le cœur folklorique de la nation. Elle est constituée de trois provinces limitrophes, Herrera, Los Santos et Veraguas. Les habitants vous reprendront systématiquement si vous les confondez... La première, la plus petite du pays, est probablement celle par laquelle vous arriverez, prêt à vous plonger dans une ambiance différente du reste du Panamá. Dans chacune, vous découvrirez un peuple travailleur, festif et fier de ses coutumes et de ses traditions. Nous avons choisi de vous présenter ici la partie orientale de la péninsule, avec les provinces de Herrera et Los Santos. La partie occidentale, qui fait partie de la province de Veraguas, est traitée dans le chapitre consacré à cette province. La péninsule d'Azuero est une région où la diversité naturelle réserve au voyageur des sites magiques où s'isoler, et qui offre de nombreuses manifestations folkloriques attirant des foules immenses et joyeuses.

Les festivités de la péninsule

Voici quelques-uns des nombreux temps forts des festivités locales, dont les dates varient sensiblement d'une année sur l'autre.

- **Chitré :** 19 octobre, anniversaire de la fondation de la ville.
- **Guararé :** 3e semaine de septembre, festival de La Mejorana.
- **Las Tablas, Chitré, Pedasí, etc. :** en février ou mars, le carnaval.
- **Las Tablas :** 3e semaine de juillet, fêtes patronales ; 22 juillet : fête nationale de la Pollera.
- **Los Santos :** fin avril-début mai, foire internationale d'Azuero. 60 jours après Pâques, Fête-Dieu (Corpus Christi).

10 novembre « *El grito* » (également célébré dans d'autres villes de la péninsule).

- **Macaracas :** janvier, fête de l'Epiphanie.
- **Ocú :** mi-janvier, fête patronale San Sebastián de Ocú. 2e ou 3e semaine d'août, Festival del Manito.
- **Pesé :** Vendredi saint, mise en scène de la crucifixion du Christ.
- **www.panamatipico.com** pour les dates exactes et des reportages photos sur les festivités.


Province de Herrera et Los Santos
SANTIAGO
VERAGUAS
HERRERA
COCLÉ
LOS SANTOS
CHITRÉ
LAS TABLAS
Divisa
Santa María
Ciénaga de las Macanas
Parque Nacional Sarigua
Sarigua
Chupampa
Monagrillo
Playa el Agallito
BAIE DE PARITA
Parita
La Arena
Los Santos
Ocú
San José
Pesé
San Pablo
La Yeguada
La Enea
Playa Las Comadres
Guararé
Las Minas
Los Pozos
Villa
Macaracas
Santo Domingo
Mensabé
Montuoso
Pocrí
La Mesa
Bombacho
Valle Rico
Isla Iguana
Golfe de Montijo
Isla Cébaco
El Bajadero
Playa El Arenal
Playa El Toro
Playa La Garita
Playa Punta Mala
Pedasí
Güera
El Cacao
Cañas
Los Destiladeros
Venado
Punta Mala
Tonosí
Isla de Cañas
Playa Venado
Isla Frailes Norte
Isla Frailes del Sur
Cerro Hoya 1559 m.
Guánico Abajo
Punta Guánico
Parque Nacional Cerro Hoya
Cambutal
Pedregal
Playa Guánico Abajo
Playa La Marinera
P. Horcones
P. Los Buzos
P. Cambutal
P. Pedregal
P. Banta
OCÉAN PACIFIQUE
Altitude (en mètres)
1500
800
200
Limite de province
Panaméricaine
Ville principale
Village
Parc national
Réserve
Site archéologique
0
25 km

OFICINA MIAMBIENTE
✆ +507 976 7675
Sur la route principale menant à Chitré depuis la Panaméricaine, bifurquer vers Rincón de Santa María. Continuer tout droit sur près de 3 km et prendre à droite à l'intersection suivante.
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 16h. Arrivé au poste de MiAmbiente, arrêtez-vous, avec un peu de chance une personne viendra vous accompagner.

PARITA

Parita est un petit village fondé en 1558, sur la route entre la Panaméricaine et Chitré, juste avant La Arena. Les artisans y confectionnent des tambours pour les célébrations. En vous promenant, vous aurez peut-être la chance de voir des femmes creuser les troncs d'arbres avant de tendre de la peau de chèvre sur le bois. Le centre du village est adorable. C'est l'un des seuls de la région où l'on peut encore voir des maisons coloniales, protégées par l'UNESCO, sur la place de l'église Santo Domingo de Guzmán. Elles n'ont que d'immenses portes : les fenêtres donnent sur les cours intérieures. Sachez que pour la fête patronale, des corridas sont données sur cette même place !

PARQUE NACIONAL SARIGUA

A 10 km de Chitré, ce parc national est une vaste étendue rougeoyante de 8 000 ha qui correspond à la zone la plus aride du pays, que l'on pourrait confondre avec un désert et qui était couvert de forêt sèche côtière et de mangroves il y a encore quelques décennies.
Les précipitations annuelles n'y sont que de 1 100 m et la température varie de 19 °C la nuit à près de 40 °C la journée. L'état de l'écosystème, déjà fragilisé naturellement en raison des inondations successives d'eau salée à l'époque où l'isthme émergea de l'océan, a été aggravé par la déforestation et par l'action des éleveurs pendant la deuxième moitié du XXe siècle. L'eau n'est plus retenue par la végétation et les fermiers ont été obligés de quitter leurs terres, bien souvent pour le Darién, où ils ont reproduit le même schéma de déforestation... La baie de Parita serait la première région de l'isthme colonisée par l'homme. On y a découvert des vestiges archéologiques datant d'il y a 11 000 ans, et des traces d'activités agricoles d'il y a 5 000 ans.
Pour l'anecdote, le clip *Duele el corazón* d'Enrique Iglesias a été tourné dans le parc Sarigua.

Transports

Le parc Sarigua n'est pas desservi par les bus. On s'y rend en voiture particulière, taxi ou moto, voire à pied depuis Parita pour les plus courageux (une heure environ). En venant de Divisa sur la route de Chitré, peu avant Parita, prendre la route à votre gauche (un panneau indiquait la bifurcation lors de notre passage, repérez un pont piétonnier), sur environ 4 km, et vous arriverez au bureau de MiAmbiente.

Pratique

Arriver tôt et s'équiper contre la chaleur et le soleil. Les sentiers sont assez bien entretenus et la vue depuis la tour d'observation est enchanteresse. Assurez-vous toutefois qu'elle est toujours en état de supporter votre poids, et évitez d'y monter en cas de vent, ils peuvent être très violents de janvier à mars. Un guide de MiAmbiente est parfois à votre disposition pour vous donner des informations, notamment sur les élevages de crevettes et sur la plus grande centrale solaire photovoltaïque d'Amérique

Les immanquables des provinces de Herrera et Los Santos

- **Le carnaval de Las Tablas et les festivités de la péninsule d'Azuero,** centre folklorique du pays.
- **Les paysages arides** du parc de Sarigua.
- **La Arena** et ses céramiques.
- **Les dégustations** de rhum de Pesé ou de cacao de Las Minas.
- **Isla Iguana** et sa sérénité.
- **Playa Venao, Playa Guanico ou Cambutal** et leurs vagues indomptables.
- **La ponte des tortues** sur les plages d'Isla Caña et de La Marinera.
- **Les concerts** de típico.

centrale, inaugurée en 2014, censée bénéficier à 2 600 familles de Parita et des villages alentour.

MIAMBIENTE
✆ +507 996 8216
www.anam.gob.pa
cclimaticopanama@anam.gob.pa
Bureau de MiAmbiente ouvert du lundi au vendredi de 8h à 16h.

LA ARENA

Peu avant Chitré, vous ne pourrez pas manquer ce village pittoresque, célèbre pour ses céramiques aux motifs d'origine précolombienne. Avant de devenir un art décoratif, le travail de la terre glaise (céramiques, tuiles, etc.) faisait partie des activités quotidiennes des habitants. C'est en 1936 que fut créé le premier atelier artisanal. Aujourd'hui nombreux sont les vendeurs en bordure de route qui exposent leurs travaux colorés et attrayants. Les *tinajas* sont les pots qui servaient à l'origine pour conserver l'eau fraîche. Leur usage est aujourd'hui le plus souvent décoratif. Et si vous avez un petit creux, arrêtez-vous à l'une des *panaderías* : le village est célèbre pour son pain, le fameux « Pan de La Arena ».

Transports

Bus fréquents depuis Chitré. Ils peuvent se prendre au parc central de Chitré. Départs toutes les 10-15 minutes de 6h à 23h en semaine, 20h le samedi, 19h30 le dimanche. 15 minutes de route, 0,30 US$. En taxi, compter environ 3 US$ depuis le centre de Chitré.

Pratique

OFFICE DE TOURISME (CEFATI)
Parque Industrial La Arena. Sur la route principale, à gauche en venant de Chitré
✆ +507 974 4532
azuero@atp.gob.pa
Ouvert du lundi au samedi de 8h à 16h.
Une salle d'exposition présente la culture et l'histoire de la province : habitat, fêtes, costumes, économie... Pour une pause culturelle sur la route.

Se restaurer

PANADERIA SAN PABLO
Faites un tour le matin dans la boulangerie et achetez pain et viennoiseries à déguster sur la terrasse ombragée. De janvier à avril, démonstration avec un cheval du trapiche. Vous testerez le *guarapo*, du jus de canne frais avec du citron et des glaçons ! Le sucre de canne et le miel sont utilisés dans les pâtisseries. Dans le cadre d'une visite organisée, vous pourrez voir les énormes fours à l'arrière et participer à la fabrication du pain.

Shopping

ATELIERS DES POTIERS
Voie principale
Tous les ateliers de potiers (la moitié de la population du village tout de même) sont concentrés sur la rue principale et proposent des céramiques à la vente. Un artisan peut fabriquer jusqu'à 100 pots par jour ! Vous pouvez admirer leur dextérité : il faut une force incroyable pour manier un tour à pied et façonner la terre en même temps ! Nous vous mettons au défi de tester...

CHITRÉ

Chitré sera peut-être votre premier contact avec la péninsule. C'est une bonne base pour rayonner en voiture ou descendre vers les plages plus au sud, en plein développement. Tâchez de vous trouver dans la région au moment d'un festival, pour apprécier l'atmosphère de folie qui y règne. Très fiers de leurs traditions, les habitants vous entraîneront parmi les défilés de costumes et charrettes, les concours de tambour, violon ou *mejorana*, les courses de taureaux et les points de vente de rhum Seco Herrerano… Le reste du temps, cette ville est tranquille, malgré son statut de chef-lieu de la province de Herrera. Il existe différentes versions quant à l'origine du nom de cette ville fondée le 19 octobre 1848. Chitré pourrait notamment être le nom d'un ancien cacique de la région, et signifierait « lune » en langue indigène.

Transports

Comment y accéder et en partir

La gare routière est excentrée à 1 km au sud du centre-ville, sur la Circunvalación. Compter 0,30 US$ en bus, 2 US$ en taxi pour rejoindre le centre-ville.

- **Bus Panamá-Chitré :** toutes les 45 minutes de 3h à 23h, durée 4 heures, tarif 9 US$. Chitré-Panamá : de 4h à 18h (+ 1 bus à 1h30). Santiago-Chitré : toutes les 30 minutes de 5h à 21h. Chitré-Santiago, bus de 4h à 18h30. Durée 1 heure 30, 3 US$. Pour Las Tablas : toutes les 10 minutes de 6h à 21h, durée 45 minutes, 1,50 US$.
- **Bus fréquents pour Los Santos,** Ocú, Macaracas et Tonosí. Il est possible de prendre les bus pour Playa El Agallito, Playas Monagre et El Rompío, Los Santos, La Arena depuis le Parque Unión (C/ Manuel M. Correa). Tarifs : entre 40 et 80 *centavos*.

■ **AEROPUERTO VALDERRAMA**
Vía Playa El Agallito, un peu à l'extérieur de la ville ✆ +507 996 4432
Depuis l'aéroport d'Albrook, du lundi au vendredi, à 7h15 et 16h45. Depuis Chitré, du lundi au vendredi à 7h55 et 17h25. 30 minutes de vol. Le samedi, vol le matin seulement. Le dimanche, vol du soir seulement.
Lors de notre enquête, Air Panama offrait des vols réguliers entre Panama City et Chitré.

Se déplacer

Compter autour de 2 US$ la course en taxi en ville. Plusieurs succursales d'agences de location de voitures présentes en ville : Thrifty, Dollar, Budget, Hertz, Avis...

Pratique

Chitre est la ville la plus importante de la péninsule. On y trouve de grands centres commerciaux et tous les services utiles au voyageur.

■ **BANQUES**
Un distributeur face au parc central, derrière l'église. Nombreuses banques avec distributeurs dans la rue principale (Paseo Enrique Geenzier) et les centres commerciaux.

Se loger

Tous les hôtels pratiquent des prix plus élevés pendant les fêtes et tout se remplit très vite. La majorité des hébergements « bien et pas cher » sont dans le centre, Avenida Herrera. Les plus beaux hôtels sont le long de la vía Circunvalación (qui contourne le centre-ville par le sud – à prendre juste après la bifurcation qui indique Pesé quand on vient de la Panaméricaine) et sur la route principale (Paseo Enrique Geenzier) à l'entrée de Chitré, peu après *Policía Nacional de Herrera*.

Bien et pas cher

On trouve pas mal de pensions et hôtels vieillissants dans le centre-ville, avec des chambres économiques mais sans charme. Quelques grands hôtels plus confortables en dehors du centre. Cubitá constitue la meilleure option.

Luxe

■ **CUBITÁ BOUTIQUE RESORT & SPA**
Avenida Roberto Ramírez de Diego (Circunvalación)
✆ +507 978 0200 – www.cubitaresort.com
90 chambres standards, et suites et 4 Master Suites avec balcon ou terrasse privative, minibar, room-service 24h/24. Compter à partir de 100 US$ petit déjeuner inclus, plus taxes. Piscine, jacuzzi, bar et restaurant.
Cubitá est le nom de la tribu précolombienne qui vivait dans la région avant l'arrivée des Espagnols. C'est aussi le nom original de la rivière La Villa, qui sépare les provinces de Herrera et Los Santos. L'architecture de ce charmant complexe reflète l'histoire, les traditions et l'identité de la région. Dans un univers colonial reconstitué par des artisans locaux, avec des techniques traditionnelles et écologiques, on trouve la place centrale, la chapelle, le kiosque, les maisons typiques. Un vrai voyage dans le temps ! Il y a même un musée exposant de belles pièces archéologiques, des *polleras*, et des costumes et masques de *Diablicos*… L'hôtel combine élégamment charme et confort, et les espaces de détente nombreux : jardin, piscine, spa... Un bon restaurant et une bonne agence, Cubita Tours, qui propose un grand nombre d'activités pour découvrir toutes les richesses naturelles et culturelles de la péninsule.

Se restaurer

Beaucoup de cafétérias et restaurants bon marché dans le centre. Le poisson et les fruits de mer sont frais et pas chers. Restaurants corrects dans les hôtels Los Guayacanes, Versalles et Cubitá.

■ **RESTAURANTE EL AIRE LIBRE**
Parque Unión y Calle Melitón Martín
✆ +507 996 3639
Ouvert tous les jours de 7h à 21h.
Petite fonda donnant sur la place qui offre une cuisine locale bon marché depuis des lustres.

■ **RESTAURANTE EL MIRADOR**
El Marejobo, entrada a Chitre después de La Arena ✆ +507 974 4647
Ouvert le lundi de 16h à 22h, du mardi au samedi de 12h à 22h, le dimanche de 12h à 17h. Compter autour de 10-15 US$ le plat avec une bière.
Un restaurant traditionnel de Chitre, très apprécié par les habitants pour sa vue dégagée sur la ville et sur l'océan à quelques kilomètres. On y vient surtout pour les plats de poisson et de fruits de mer, accompagnés de *patacones*. Prix accessibles et service sympa.

■ **SALSA Y CARBÓN**
Calle Julio Botello, frente al Estadio Rico Cedeño ✆ +507 996 6022
Ouvert tous les jours de 8h à 23h. Menu du jour au déjeuner à 5 US$. Plats entre 6 US$ et 15 US$. Aire de jeux pour enfants.
Notre adresse préférée à Chitré ! Bon rapport qualité prix et bonne ambiance, joyeuse et informelle. Ce restaurant colombien, à l'air libre et situé en face du stade, est très souvent plein, et l'on comprend pourquoi : une grande variété de plats bien cuisinés (poisson, fruits de mer à toutes les sauces, viandes grillées...), un service souriant (rien de surprenant pour des Colombiens), des prix raisonnables et de la bonne salsa dans les oreilles !

À voir – À faire

Nous vous conseillons de passer par une agence pour rencontrer les artisans de la péninsule d'Azuero, à moins d'avoir une voiture, un bon espagnol et un peu de culot. Les ateliers ne sont pas toujours signalés et les artisans pas toujours disponibles pour les visites.

■ CATEDRAL SAN JUAN BAUTISTA ★

Parque Unión

Construite entre 1896 et 1910, la cathédrale est remarquable de simplicité. Accueillante, avec ses grandes portes ouvertes sur la rue, elle dispense la fraîcheur de sa nef aux fidèles. Grandes fêtes patronales en juin, en l'honneur de saint Jean-Baptiste.

■ MASCARAS JOSÉ GONZALES ★★

✆ +507 996 2314

Téléphoner ou passer par l'agence Cubita tours. *Entrée : 5 US$. Possibilité d'acheter des masques (environ 80 US$).*

La famille de José Gonzales fabrique des masques de *diablicos sucios* pour la fête du Corpus Christi à Los Santos. Vêtus d'un costume rouge et noir, ils combattent l'envahisseur espagnol au cours de danses très codifiées. Autour de la fête, des figurines sont réalisées pour se moquer des personnalités publiques. José vous expliquera en espagnol le procédé de fabrication, avec de la terre et du papier mâché. Les danseurs regardent par la bouche du diable. Il n'y a que cinq artisans spécialisés dans la région.

■ MUSEO DE HERRERA ★

Avenida Manuel M. Correa ✆ +507 996 0077 *Ouvert du mardi au samedi de 9h à 16h. Adulte : 1 US$.*

Ancien bureau des postes, cet édifice néoclassique a été transformé en musée en 1984, à l'initiative de l'historien Fabio Rodríguez Ríos. Riche en collections archéologiques et en informations ethnographiques, ce musée est d'autant plus à valoriser que les moyens financiers manquent et que les sites archéologiques du pays sont laissés à l'abandon. C'est le cas de Monagrillo, dans les environs de Chitré, dont les vestiges découverts en 1952 et 1975 attestent de la présence de groupes indigènes entre 2 400 et 1 000 ans avant J.-C. Un guide se tient à votre disposition. Une belle collection d'instruments folkloriques et d'outils agricoles évoque également, de façon très vivante, les traditions d'autrefois et la vie des habitants de la région.

Visites guidées

■ CUBITÁ TOURS

Hotel Cubitá, Avenida Roberto Ramírez de Diego (Circunvalación)

✆ +507 978 0200 – www.cubitatours.com

Tours « culture typique » pour connaître les traditions et le folklore de la région (danses, artisanat, festivals, visite d'une fabrique de rhum…) ; nature (excursions dans le golfe de Parita, Sarigua, Cerro Hoya, Isla Iguana, bird watching, etc.) ; ou aventure pour explorer les endroits les plus isolés et impressionnants de la péninsule.

Un pilier essentiel du groupe panaméen Cubitá. L'agence est pionnière dans le tourisme au niveau des provinces centrales. Elle offre une grande variété d'activités culturelles (folklore et artisanat), nature et aventure et emmène les visiteurs jusqu'aux endroits les plus reculés. Elle travaille en collaboration avec la population locale, pour montrer au voyageur la réalité du pays mais aussi participer au développement économique et social des familles de paysans, artisans et artistes avec lesquels elle travaille.

PLAYA EL AGALLITO ★

A 8 km de Chitré, c'est la plage la plus populaire du coin. Les locaux y viennent en famille l'été et les fins de semaine. Une plage avec des marées importantes. Les mangroves voisines constituent l'habitat naturel de nombreux crustacés et mammifères. Par ailleurs, la station biologique voisine Alejandro Humboldt est réputée comme poste d'observation des oiseaux. On peut y voir des espèces communes, comme la grande aigrette (*Casmerodius albus*), le chevalier semi-palmé (*Catotrophorus semipalmatus*), le héron tricolore (*Egretta tricolor*), le gravelot semi-palmé (*Charadrius semipalmatus*), l'ani à bec lisse (*Crotophaga ani*), etc. On y distingue aussi des espèces de rapaces comme les cathartes aura, les buses de Harris, les faucons migrateurs et le balbuzard pêcheur. Parmi les oiseaux migrateurs les plus nombreux, figurent l'huîtrier d'Amérique, le pluvier argenté, le gravelot semi-palmé, le pluvier de Wilson, le bécassin à bec court ou « bécassin roux », le bécasseau sanderling, semi-palmé, d'Alaska ou minuscule, l'échasse américaine, la mouette atricille, la mouette de Franklin, la guifette noire et la sterne royale... Pour s'y rendre sans voiture, minibus au terminal de Chitré toutes les demi-heures de 6h à 18h (0,50 US$), ou taxi (4-5 US$ l'aller).

PESÉ ★

A une vingtaine de kilomètres au sud-ouest de Chitré, le village de Pesé est entouré de champs de canne à sucre. La *caña de azúcar* est la base de l'économie locale, avec trois grandes entreprises de fabrication d'alcool dont Varela Hermanos qui produit les fameux Seco Herrerano et Ron Abuelo. L'Hacienda San Isidro, propriétaire de la fabrique, offre des visites guidée de ses installations.

Transports

Bus toutes les 30 minutes environ depuis Chitré, 20 minutes de trajet, 1,20 US$.

À voir – À faire

HACIENDA EL EDEN

Village de Las Cabras
✆ +507 6298 2297
www.haciendaeleden.com
info@haciendaeleden.com
Sur réservation, prix selon la taille du groupe incluant petit déjeuner ou déjeuner. Dîner 8 US$. Couchage en chambre de 2 ou 4 personnes, 20 US$ par personne.
Cette ferme agritouristique propose des formules à la demi-journée avec le petit déjeuner typique, ou le déjeuner, et la visite de la propriété de 44 hectares. Vous découvrirez la production laitière (vous pourrez même traire les vaches ou donner le biberon aux veaux) dans un superbe cadre, où il est possible de faire du cheval. Produits biologiques, notamment le fromage, délicieux, dans une jolie maison coloniale dans le style de la région. Possibilité de rester pour la nuit. Juana, une femelle anaconda, est la mascotte de la famille Rodriguez qui administre les lieux.

HACIENDA SAN ISIDRO

✆ +507 917 0300
www.varelahermanos.com
reservaciones@varelahermanos.com
Ouvert de 9h à 17h du lundi au samedi. Réservation auprès de l'hacienda pour les groupes ou avec Cubita Tours. Tours entre 55 et 100 US$. Les rhums coûtent de 7 US$ à plus de 100 US$.
C'est dans cette propriété appartenant à la famille Varela (dont est issu Juan Carlos, le Président de la République 2014-2019) qu'est produit le meilleur rhum du pays, le rhum Abuelo, mais aussi la boisson alcoolisée la plus populaire, le Seco Herrerano. Une charrette à bœufs vous attend à l'entrée de l'hacienda. Dans la distillerie, vous apprendrez les différentes étapes de la production du rhum et du *seco* : extraction à partir de la canne à sucre, fermentation, distillation. En haute saison, les ouvriers s'agitent et la visite est d'autant plus intéressante. Puis vous verrez dans la *bodega* comment le rhum est vieilli et vous découvrirez la *bodega* spéciale avec le *Ron Centuria*, avant le plus important... La dégustation ! Quel rhum sera votre préféré ? L'*añero*, à mélanger avec un soft ; le 7 Años, fort mais déjà goûtu, ou le 12 Años, à savourer avec un glaçon ?

OCÚ

Ocú signifierait « barbe de maïs », en raison de l'abondance de cette céréale dans les environs. Ce village, situé à moins d'une heure à l'ouest de Chitré, est peu visité par les touristes, si ce n'est lors du festival du Manito (*de mano*, signifiant « poignée de main entre paysans »), qui s'y tient tous les ans fin août, durant quatre jours. C'est l'occasion d'en apprendre plus sur les coutumes passées grâce à diverses représentations : le semis de maïs, la récolte du riz, la *junta de embarra* (travaux communautaires), etc. A ne pas manquer, « La Boda Campesina », les noces fictives d'un couple de paysans mises en scène dans les rues du village. Un moment d'euphorie généralisée que tous les spectateurs sont invités à partager ! Egalement au programme, les concours de danse, de costumes, de chants et de musique… ainsi que le très attendu « Duelo del tamarindo ».

Transports

Les bus arrivent ou partent du Parque Central. Depuis/vers Chitré, toutes les 30 minutes, compter 45 minutes de trajet (2,50 US$). De Chitré : de 6h à 19h. De Ocú : de 4h à 17h. Depuis Santiago, bus toutes les 20 minutes, de 5h à 19h en semaine, de 6h à 21h le week-end. Durée 40 minutes (2 US$). Egalement 8 bus par jour en provenance de Panamá City de 7h à 17h.

À voir – À faire

ARTESANÍAS OCUEÑAS

Route principale, à environ 1 km du centre
✆ +507 974 1059
A 15 minutes à pied du centre. En taxi (2 US$).
La confection des vêtements panaméens typiques, le *montuno* pour les hommes ou la *pollera* pour les femmes, ainsi que du chapeau, *sombrero pintado*, a été pendant longtemps l'une des activités traditionnelles du peuple ocueño. Une activité qui demande des qualités de délicatesse et de finesse, et que vous pourrez observer dans cet atelier artisanal créé en 1994 par une vingtaine de femmes.

LAS MINAS

Ce petit village de 7 000 habitants se trouve sur la route qui rejoint la province de Veraguas vers l'ouest. L'hostal du village organise des excursions pour ceux qui aiment la nature et les rencontres authentiques. La nuit, la proximité des montagnes peut faire descendre les températures à 19 degrés. La fête du village dont l'origine remonte à 1836, se déroule début septembre.

Transports

Depuis Chitré, bus toutes les heures de 6h à 18h pour Las Minas. Selon le nombre d'arrêts du bus, le trajet peut prendre 2 heures. Au retour, bus de 4h30 à 16h30.

« El Duelo del tamarindo », un duel fictif au sabre

Autrefois, les paysans et habitants des campagnes environnantes ne « descendaient » à Ocú que pour les fêtes de Santa Rosa. Ainsi, tous se retrouvaient avec bonheur ou presque… puisqu'il y a toujours des animosités entre voisins ! C'est alors que commençait la ruée sur la chicha (boisson alcoolisée à base de maïs fermenté). Et la fête démarrait vite, pour souvent se terminer en bagarre. On raconte que tout débutait gentiment, l'un asticotant l'autre, jusqu'à ce que les choses prennent une tournure bientôt tragique et que les deux parties se défient au sabre à l'ombre des tamariniers, jusqu'à la mort de l'un des protagonistes. De nos jours, un combat au sabre, heureusement fictif, est organisé à la tombée de la nuit. C'est le « duel du tamarinier ».

- **Pour Panama**, bus directs depuis Las Minas à 4h30, 7h et 9h, 10 US$ ou depuis Ocu et Chitré.
- **Pour rejoindre la côte** (Mariato, Playa Toro, Playa Reina, etc.), sachez que la route goudronnée s'arrête à Chepo. Pour continuer, il faut impérativement un 4x4 (environ 40 min de piste). Oubliez cette expédition lorsqu'il y a eu beaucoup de pluie. Quelques bus en saison sèche jusqu'à Toro via Chepo.
- **Les excursions à Montuoso** se font en 4x4 (voir avec Casa Friuli si vous n'avez pas votre véhicule).

Se loger

CASA FRIULI
✆ +507 910 3529
www.lasminasturismo.blogspot.com
casafriulihostal@gmail.com
Chambres pour 2, 3 ou 4 personnes avec salle de bain partagée. Compter 22 US$ pour un couple. Cuisine, laverie, ping-pong, billard. Cafétéria pour le petit déjeuner (ouvert à tous), le déjeuner 12h-14h30 (clients seulement) et le dîner 18h-22h (ouvert à tous).
Après avoir tenu une auberge à Chitré, la dynamique Nadia, originaire de la région, et Riccardo son mari italien de Friuli, ont ouvert en 2016 le seul *hostal* de Las Minas, tourné vers le tourisme rural communautaire. Les habitants du village, notamment la jeunesse, se forment au tourisme grâce à Nadia. Ils mettent la main à la pâte pour faire découvrir la réserve Montuoso ou les fermes des environs à cheval. On peut aussi découvrir l'univers passionnant du cacao et repartir avec quelques douceurs... Les produits du petit déjeuner (pain, fromage, fruits, etc.) viennent du village et Nadia, également cuisinière, prépare de délicieuses lasagnes à la cafétéria. Les chambres sont lumineuses et sentent bon le bois des palettes recyclées pour faire les lits.

À voir – À faire

Possibilité de se baigner dans la rivière Las Trancas toute proche, de voir les orchidées du village, de randonner dans la réserve Montuoso ou de rejoindre en 4x4 la côte Pacifique pour aller surfer à Mariato et dans le golfe de Montijo (province de Veraguas). Si vous n'avez pas de véhicule, les tours sont organisés par Casa Friuli. Demandez-leur de vous conduire au point de vue à 360 degrés sur l'océan et les provinces de Herrera et Los Santos, juste avant le village de Chepo (pente très raide, à éviter de faire seul). A couper le souffle !

FRIULI CACAO ★
Las Minas, Calle Colón
✆ +507 910 3529
www.friulicacaopanama.com
casafriulicacao@gmail.com
Ouvert du mardi au samedi de 10h à 15h.
Les propriétaires de Casa Friuli organisent des ateliers découvertes du cacao et nous offrent une expérience sensorielle. « Cacao a cinco sentidos » est une présentation générale du cacao d'environ 2 heures 30, avec tout le processus de fabrication artisanale, et une dégustation bien méritée.

RESERVA FORESTAL EL MONTUOSO ★★
Sur la route en direction de Mariato
✆ + 507 998 4387
En bus, descendre à « Chepo » et marcher 15 km jusqu'à l'entrée de la réserve. En 4x4, tourner à gauche avant « Chepo ».
Lit en dortoir à 15 US$ et camping à 6 US$.
Dans cette forêt peu fréquentée, naît le rio La Villa, à 500 m du poste de MiAmbiente (petite cascade et ponts suspendus sur le sentier). On peut voir aussi les pétroglyphes et le Salto de Mariato si on veut marcher plus, en partant par un autre chemin situé plus loin sur la route. Arriver tôt le matin pour être guidé par un ranger.

PROVINCE DE LOS SANTOS

Après avoir traversé le rio La Villa, on pénètre dans la province de Los Santos, qui va jusqu'au bout de la péninsule d'Azuero. Une région plus touristique que Herrera, avec un développement important depuis une dizaine d'années de Pedasi et Playa Venao. Mais la province offre des coins naturels magnifiques et encore peu visités, du côté d'Isla Cañas, Playa Guanico, ou Cambutal.

LA VILLA DE LOS SANTOS ★

C'est le río La Villa, coulant entre les deux provinces, qui sépare Chitré de la Villa de Los Santos, situées à une dizaine de kilomètres l'une de l'autre. Avec ses allures de petite bourgade tranquille, la Villa de Los Santos est fière de devenir, à plusieurs reprises dans l'année, le théâtre de manifestations reconnues à l'échelle nationale. Depuis 1944, au mois d'avril, s'y tient la Feria de Azuero, une grande foire de caractère international représentant tous les secteurs économiques : agriculture, élevage, commerce et industrie, artisanat, sans oublier les buvettes, les stands de nourriture typique, les concerts et les concours de Miss !

La fête n'ayant pas de secret pour les Santeños, nous vous conseillons plus particulièrement d'assister à la célébration du Corpus Christi. Les rues deviennent alors une véritable salle de spectacle en plein air ! Les acteurs des danses traditionnelles du Corpus Christi déambulent autour du Parque Central sous des masques aux motifs zoomorphiques et anthropomorphiques, destinés à éloigner les mauvais esprits et le diable. L'une des danses les plus réputées est celle des *diablicos sucios*, facilement repérable à la tenue noire et rouge rayée des danseurs. Rouge pour le feu de l'enfer, noir pour son côté obscur… A l'origine, ces couleurs étaient obtenues par des teintures naturelles, extraites respectivement du roucou (*achiote*) et du charbon. A force de gesticuler et de sauter dans tous les sens, les diables transpiraient, ce qui faisait couler les couleurs, et ils prenaient un aspect de plus en plus sale, d'où l'appellation de « petits diables sales ». Ces diables, de nos jours moins sales, armés de cornes de taureau pour cogner sur les mauvais esprits, poursuivent les spectateurs… Quant aux masques, ce sont tous des créations en papier mâché des artisans locaux, et les danseurs, uniquement des hommes. Une seule femme y participe, jouant le rôle de la *Mamá Grande* dans la danse du Zaracundé qui symbolise la fuite des esclaves noirs vers les montagnes.

Transports

Bus. Les bus de/pour Chitré passent par le parc central toutes les 10 minutes de 6h à 21h (0,30 US$). Pour les autres destinations, il faut se rendre au terminal de Chitré, même s'il est toujours possible de prendre un bus pour Pedasí ou Las Tablas sur la route, à 5 minutes à pied du parc.
5 bus par jour de/vers Panamá de 8h30 à 15h30. Durée 4 heures et moins de 10 US$.

Pratique

On trouve un distributeur du Banco Nacional de Panamá, une pharmacie, un café Internet et un commissariat de police autour de la place Bolivar, le cœur du village.

Se loger

HOTEL LA VILLA
Barriada Don Marcel
(panneau indicateur sur la route
en venant de Chitré)
✆ +507 966 9321
www.hotellavillapanama.com
info@hotellavillapanama.com
34 chambres avec air conditionné. A partir de 35 US$ la double.
Un peu isolé (700 m de la route de Chitre-La Tablas) et au calme. Les chambres sont propres, mais vieillottes et inégales ; les moins chères sont sombres. Vous apprécierez la piscine, agréable quand le soleil tape. Le bar restaurant propose une cuisine panaméenne typique et des bières fraîches.

Se restaurer

FONDA EL CIRUELO
Carretera Nacional
Ouvert tous les jours du matin au soir. Prix modiques.
Une cafétéria de bord de route prisée des locaux et qui a vu passer quelques célébrités, comme un certain Brad Pitt, dit-on... Un passage obligé pour découvrir la cuisine typique d'Azuero.

Los diablicos sucios de Corpus Christi

Avec la conquête du Nouveau Monde, les Espagnols importèrent nombre de croyances et coutumes religieuses. C'est au Mexique en 1521 que les conquérants, dans le but de convertir la population locale, encouragèrent les indigènes à participer aux fêtes instituées par l'Eglise catholique. Cette pratique se généralisa par la suite à l'ensemble de l'Amérique centrale et du Sud.

De nos jours, la fête de Corpus Christi – ou la fête du saint sacrement (Fête-Dieu) – qui commémore l'institution du sacrement de l'eucharistie, continue à être célébrée avec ferveur à Los Santos, mêlant croyances catholiques et rites traditionnels, dont les danses avec les fameux diablicos sucios. Elle se déroule 60 jours après Pâques, soit au mois de juin.

LIBRERÍA Y REFRESQUERÍA YONELL
Parque Central, à côté du palais municipal
✆ +507 966 8430
Ouvert du lundi au samedi de 7h à 21h.
Une terrasse agréable, au cœur de la vie du village, où siroter une chicha accompagnée d'une empanada.

À voir – À faire

Des plages tranquilles (sauf le week-end évidemment) se trouvent à proximité de La Villa : Playa Monagre, El Rompío, Los Guayaberos. Des minibus s'y rendent régulièrement jusque vers 18h pour environ 2 US$. Un taxi vous prendra environ autour de 8 US$. Attention, il y a peu d'ombre sur ces plages, donc prévoir *su sombrilla* et sa crème solaire.

ESCUELA NACIONAL DE FOLKLORE « DORA PÉREZ DE ZÁRATE »
Calle José Vallarino y Avenida Dr Sergio González Ruiz
✆ +507 6920 2442
escuelanacionaldefolklore@gmail.com
Cette école et centre d'études du folklore se propose de sauvegarder la musique, la danse et les traditions populaires auprès des jeunes de la région. Une petite salle expose d'anciens instruments aratoires et objets qui faisaient partie de la vie quotidienne des agriculteurs. En allant y faire un tour, vous aurez peut-être la chance d'assister à une répétition.

IGLESIA DE SAN ATANASIO
Cette église coloniale de style *mudejar* située au centre-village, date de 1569 et est considérée comme la première église d'Azuero. Elle a été déclarée monument national en 1938. Ses murs blancs mettent en valeur la richesse du retable de l'Immaculée Conception (1721) aux ornements or, rouge et bleu. Levez les yeux vers le plafond aux boiseries ouvragées. Elle est chaque année le centre de célébration des festivités du Corpus Christi.

MUSEO DE LA NACIONALIDAD
Parque Central, Calle José Vallarino
✆ +507 966 8192
Ouvert du mardi au dimanche de 9h à 16h. Entrée 1 US$.
Ce musée inauguré par le général Omar Torrijos a ouvert ses portes le 10 novembre 1974, jour anniversaire du « Cri de l'Indépendance ». Quartier général des libéraux pendant la guerre des Mille Jours, école publique, dépôt de sel ou maison privée, cet édifice a eu plusieurs vies avant sa reconversion ! La tradition orale veut que ce soit entre ses murs qu'ait été proclamée en 1821 l'indépendance du Panamá par rapport à l'Espagne. Les collections, dont celle consacrée à l'histoire du mouvement indépendantiste, ou bien la reconstitution d'une cuisine typique d'Azuero, gagneraient à être enrichies et accompagnées de légendes. Joli jardin à l'arrière de la maison.

GUARARÉ

Situé sur la route de Las Tablas, Guararé est un joli village aux maisons colorées. Sous le porche qui court tout autour de ces accueillantes demeures traditionnelles aux toits de tuiles, les Guarareños se réunissent pour converser ou se reposer. Mais chaque année au mois de septembre, à l'approche du festival de La Mejorana, une ferveur soudaine s'empare des habitants. Chacun se pare de sa plus majestueuse *pollera* ou revêt son plus beau *pintao*. Des gens accourent de tout le pays afin d'assister aux manifestations folkloriques et plus particulièrement au défilé des chars, le dernier jour du festival. Aussi importante dans un orchestre que le violon ou les tambours, la *mejorana* est une petite guitare à la sonorité toute particulière.

Transports

Guararé est situé sur la route entre La Villa de Los Santos (20 minutes) et Las Tablas (à 10 minutes). Les bus sont fréquents.

La Reina del Festival donne de sa personne

Le couronnement de la reine, que ce soit dans une discothèque, une fête de collège ou un festival, est une véritable institution au Panamá. Mais certaines élections nécessitent un sacrifice plus particulier de la part des participantes.

Dans le cas de la Mejorana, c'est à la fin du festival que l'on choisit la reine de l'année suivante et, si personne ne se présente, l'élection est repoussée. Etonnant dans ce pays où les jolies filles ne manquent pas. C'est que l'élue est celle qui réussit à réunir la plus grosse somme d'argent pour financer l'organisation des festivités. Et ce n'est pas si facile.

Son rôle ne se limitera pas à cet apport puisque la demoiselle choisie présidera ensuite l'ensemble du festival. Vêtue d'une *pollera* différente à chacun des temps forts qui rythment la manifestation, elle sera tour à tour auditrice des concours de tambours, violons et chants, spectatrice des courses de taureau et active participante à l'*atolladera*. *Atollar* signifiant « s'embourber », elle devra, habillée de blanc, défiler dans une arène remplie de boue…

À voir – À faire

CASA MUSEO MANUEL F. ZÁRATE ★

Calle 21 de Enero
✆ +507 994 5644
Ouvert du mardi au samedi de 9h à 16h. 0,75 US$.
Don Manuel F. Zárate (1899-1968), grand spécialiste du folklore, auquel il a consacré trois ouvrages, fut à l'origine du premier festival de La Mejorana en 1949. Le village de Guararé lui rend hommage dans ce musée ouvert en 1969 et que toute la population a aidé à construire. Vous y trouverez photos, masques, costumes et autres nombreux témoignages des festivals antérieurs.

FABRICATION DE POLLERAS ★★

La Enea
✆ +507 4529 0650
30 US$ la visite d'une heure environ. Tour avec l'agence Cubita.
Comme 80% des habitants du village, ce couple d'artisan confectionne des *polleras*, ces jupons et ces blouses blancs brodés que les femmes portent traditionnellement pour les festivités. Il faut jusqu'à deux ans pour fabriquer les plus jolies, qui peuvent coûter jusqu'à 15 000 US$. Les commandes s'effectuent plusieurs années à l'avance.

LAS TABLAS ★

Sur la route qui vous conduit vers les plages et les îles du sud de la péninsule, vous pourrez vous arrêter dans cette accueillante petite ville d'environ 10 000 habitants, connue pour son carnaval qui débute le vendredi précédant le mercredi des Cendres. Cette tradition remonterait au XVII[e] siècle. Les anciens parlent avec nostalgie de « leur » carnaval, qui n'attirait alors que les communautés voisines de Las Tablas, pour un rassemblement où l'on tournoyait autour de la reine, au son des violons et des tambours, jusqu'à ce que la nuit tombe et que les bougies illuminent le bal.
De nos jours, cette tradition n'est plus l'apanage de Las Tablas ; elle s'est étendue à Penonomé, Pedasí, Los Santos, Chitré, La Chorrera… L'embarras du choix ! Et il n'est pas question de manquer le spectacle. Il est ainsi fréquent que les entreprises donnent congé à leurs employés pendant ces quatre jours de fête. Peu à peu, les orchestres ont été remplacés par des discothèques ambulantes et les traditionnels seaux d'eau dont les gens s'arrosaient gentiment sont devenus d'énormes citernes (*culecos*) du haut desquelles on arrose la foule à grands jets ! Ces *mojaderas* (du verbe *mojar*, « mouiller ») font partie des temps forts du carnaval, vous aurez tout intérêt à prévoir des vêtements légers !
Et comme tout bon festival, les reines sont de la partie ! C'est vers les années 1950 que chaque rue a commencé à présenter sa propre reine, encourageant une compétition qui, à chaque carnaval, se fait de plus en plus féroce, particulièrement entre la Calle Arriba (rue haute) et la Calle Abajo (rue basse). Chaque rue se mesure à l'autre à coup d'orchestres (*tunas*), de reines aux costumes dignes du carnaval de Rio de Janeiro, de feux d'artifice, de pétards et de reggaetón… Quant au défilé des chars allégoriques, il donne aussi lieu à d'innombrables rivalités.

- **Le festival des Mille polleras** est un défilé en tenue traditionnelle qui se tient chaque année au mois de janvier. Une occasion supplémentaire d'admirer le travail fin et coloré des couturières locales !
- **Dans un genre moins profane, ne manquez pas la Fête de Santa Librada.** Vers la troisième semaine de juillet, la ville rend hommage à sa sainte patronne, la vierge crucifiée.

Transports

Il n'y a pas de gare routière à proprement parler. Les bus s'arrêtent à différents endroits de la ville selon leur destination. Pour Pocri, Pedasí, Santo Domingo et San José, rendez-vous avenida Belisario Porras face à Refresqueria Praga. Les bus pour Chitré stationnent environ 500 m plus loin dans la même rue, vers la station-service (ils passent dans la rue principale, à 2 cuadras du parc mais sont souvent pleins à cet endroit).

Les bus pour Panamá sont en face du poste de police au terminal Coosvetras (4 heures 30, 10 US$), à 7 minutes du Parque central. Pour Guararé et La Enea, vous les trouverez en face de la station Delta : Paseo Carlos L. López y Avenida Rogelio Gaez. Pour Tonosí, Cañas, Guanico ou Cambutal, demandez la « estación Tonosí », c'est à environ 2 cuadras au sud du parc central.

Pratique

Nombreux distributeurs le long de l'avenue Belisario Porras et autour du Parque Central. Plusieurs pharmacies également autour du parc, bien utiles pour la *resaca* (gueule de bois) durant le carnaval !

Se loger

A moins de réserver très à l'avance ou, mieux encore, d'une année sur l'autre, vous ne trouverez pas de logement pendant le carnaval. Même les maisons des particuliers sont louées. Il est cependant toujours possible de rencontrer une âme charitable qui vous propose un bout de jardin pour camper. Mais restez vigilants avec vos affaires !

HOTEL PRESIDENTE

Entre Calle Moises Espino y Calle Pablo Arosemena ✆ +507 848 3071
www.hotelpresidente.com.pa
reservas@hotelpresidente.com.pa
Tarifs entre 66 et 100 US$ pour deux, avec petit-déjeuner.
Un hôtel confortable en plein centre de Las Tablas dans un bel édifice. Des chambres modernes, un patio colonial plein de charme, une piscine sur le toit, un restaurant très correct avec des prix raisonnables, un bar et des informations touristiques. Le meilleur rapport qualité prix de la ville.

VILLA PELICANO

Playa Uverito ✆ +507 6870 8178
www.villapelicano.com
Moitié prix toute l'année pour les retraités. En basse saison, prix de base à partir de 250 US$ et à partir de 290 US$ en haute saison. Petit déjeuner inclus. Taxes en sus.
Un hôtel-boutique luxueux au bord du Golfe de Panama. Les quatre appartements sont confortables et bien décorés. Il y a une splendide piscine avec remous, éclairée le soir et un accès direct à la plage. Pour un séjour reposant car la maison est hors des sentiers touristiques.

Se restaurer

DOLCE & SALADITO

Plaza Gringa, Calle Moises Espino
✆ +507 923 2521
Ouvert du mardi au dimache de 12h à 22h.
Un restaurant qui jouit d'une bonne réputation auprès des locaux. Burgers, pizzas, glaces, desserts élaborés, salades de fruits, etc. Jolie salle rustique.



© JULIE CLARKOL

Fabrication des polleras, ces incroyables jupes de Las Tablas.

■ **RESTAURANTE LOS PORTALES**
Ave. Belisario Porras, à 1 cuadra du parc
✆ +507 994 7908
Ouvert de 7h à 15h. Plat du jour autour de 5 US$.
Une cuisine régionale typique, dans une belle maison plus que centenaire.

À voir – À faire

■ **IGLESIA DE SANTA LIBRADA** ★
L'église qui a terriblement souffert du tremblement de terre de 1802, a été par la suite reconstruite selon le schéma traditionnel des églises coloniales panaméennes. En 1950, un incendie lui a causé également de nombreux dommages… Malgré tout, son retable, recouvert de feuilles d'or, continue d'impressionner fidèles et visiteurs, tout comme la procession des fêtes patronales fin juillet.

■ **MUSEO BELISARIO PORRAS** ★
Parque Central
✆ +507 994 6326
museobelisarioporras@hotmail.com
Ouvert de 8h30 à 15h du mardi au samedi, de 8h à 12h le dimanche. 0,75 $.
Le musée rend hommage au président Belisario Porras, natif de Las Tablas. Toute sa vie y est retracée à grand renfort de photos et d'objets personnels : l'uniforme qu'il a porté à la convention de La Haye, décorations, mobilier, vêtements… Au centre de l'unique salle, on pourra voir le sarcophage dans lequel n'a pas encore été transportée sa dépouille.

PLAYA LAS COMADRES

Non loin de Las Tablas (8 km), se trouve une belle et longue plage facile d'accès en voiture, un peu moins en bus (à Las Tablas prendre direction Las Tablas Abajo. Le bus vous laissera à une bifurcation à près de 5 km de la plage. Le taxi à Vida Feliz prend 6 US$ jusqu'à la plage). Vous pourrez déjeuner dans le resto-rancho en haut de la plage. Si vous souhaitez lézarder sur le sable, prévoyez un parasol ou de quoi vous abriter du soleil, car rien n'y vous fera de l'ombre !

SANTO DOMINGO ★

La visite de ce village est vivement recommandée à ceux qui souhaitent rencontrer les brodeuses de *polleras*. N'hésitez pas à demander au chauffeur de bus de vous conduire chez l'une d'elles. Vous recevrez un accueil chaleureux de ces artistes, fières à juste titre de leurs ouvrages. Et vous serez à même de mieux apprécier la finesse de leurs dentelles et broderies. Les *polleras*, qui peuvent atteindre des sommes astronomiques, sont vendues ou louées pour une grande occasion. Vous pouvez aussi pousser jusqu'à San José (20 minutes de trajet), également réputé pour ses couturières !

Transports

A 5 minutes en bus ou en taxi de Las Tablas en direction de Pedasi. Le bus se prend devant la Farmacia Praga, toutes les 20 minutes en semaine de 6h à 19h, 13h le dimanche. 0,35 US$. Compter 3 US$ en taxi.

Se loger

■ **HOSTAL FAMILIAR LA CASITA DE LOS KIMMELL**
Calle Comercio
✆ +507 6673 2507
www.hostellastablas.com
hostellastablas@gmail.com
Compter autour de 70 US$ pour deux. Petit-déjeuner inclus.
Une bonne adresse tenue par la sympathique Marta Kimmell, qui parle anglais. C'est un hostal familial plus qu'une auberge de jeunesse. Les six chambres privées sont confortables et bien équipées, avec chacune leur salle de bains. Joli jardin avec fauteuils et hamacs. Une adresse tranquille, pour s'imprégner de l'esprit d'un petit village typique.

PEDASÍ ★★

Ce village de pêcheurs est le lieu de naissance de l'ex-présidente Mireya Moscoso et on ne vous permet pas de l'oublier. Dès l'arrivée, on est accueilli par un immense panneau avec sa photo en pied et par un petit square dont la plaque vous confirme que Pedasí est bien le berceau de la première femme présidente du pays (1999-2004). Ce village propret possède quelques attraits, à commencer par ses jolies maisons traditionnelles. Point de départ idéal de nombreuses excursions, Pedasi vous réserve en outre de belles plages toutes proches, ainsi que des eaux propices à la plongée, à la pêche et au surf. Sans oublier l'incontournable Isla Iguana !

Transports

Compter environ cinq heures de route depuis Panama. Attention, c'est à Pedasi que se trouvent les dernières stations-service de la région, avant Tonosi.
L'aéroport est à 10 minutes du centre-village mais Air Panama n'offre plus de liaison régulière sauf parfois en très haute saison. Par contre on peut arriver en avion à Chitré puis prendre un taxi jusqu'à Pedasi (35 US$ environ).

Dr Belisario Porras (1856-1942), enfant de las Tablas

Figure historique du Panamá, trois fois président de la République (1912-1916, 1918-1920, 1920-1924), ce natif de Las Tablas fut à la tête de la révolution libérale de l'Isthme en 1901 et s'opposa vivement à l'Acte séparatiste entre la Colombie et le Panamá. Ce fut le premier président à envisager la réforme du traité Hay-Bunau-Varilla, afin de favoriser la consultation des Panaméens sur le sujet du canal. Homme de nombreuses initiatives, Belisario Porras fut à l'origine de la construction du télégraphe, de l'organisation de l'instruction publique, de la construction du chemin de fer dans le Chiriquí, etc. Il participa activement à l'urbanisation de la capitale, en y faisant construire la Plaza de Francia et les monuments dédiés à la mémoire de Vasco Nuñez de Balboa ou à Cervantes. Il décida également de la conversion de l'île de Coiba en pénitencier. S'essayant à la littérature, il laisse plusieurs témoignages de son époque (en espagnol uniquement). Ainsi, *El Orejano* retrace la vie quotidienne et les particularités des paysans de sa province natale, tandis que ses *Memorias de la Campaña del Istmo* racontent son expérience en tant que chef des libéraux durant la Guerre des Mille Jours (1899-1902). L'ancienne demeure de Porras est aujourd'hui un musée, à la sortie de la ville.

L'arrêt principal des bus (*piquera de bus*) se trouve dans la rue principale, à l'entrée du village vers Supermercado El Pueblo.

- **Las Tablas-Pedasi**, bus toutes les 30-45 minutes, de 5h à 18h. 45 minutes de trajet. 2,40 $. Pedasi-Las Tablas : de 5h30 à 16h30.
- **Pedasi-Venao-Cañas** : bus vers 7h, 12h et 14h. 2,50 $. Cañas-Venao-Pedasi : 7h, 9h30 et 15h30.
- **Shuttles Selina** entre les hostels de Pedasi et de Playa Venao : aller 5 US$, aller-retour 8 US$. Départ de Pedasi à 11h, 16h et 19h. De Playa Venao à 9h, 12h et 18h. Réservation préalable.

Pratique

La police et un distributeur BNP se trouve à l'entrée du village. Un centre de santé à 2 cuadras à l'est du parc central.

LAVOMÁTICO
2 laveries : à la station-service Accel à l'entrée de la ville et à côté de l'ANAM.

Tourisme - Culture

OFFICE DU TOURISME (CEFATI)
A l'entrée de la ville
✆ +507 995 2339
Ouvert en semaine de 9h à 17h.
Pour des informations sur les excursions à faire dans les environs. Mise en contact avec les *lancheros* pour Isla Iguana.

Argent

Distributeur à l'entrée de la ville. Le prochain distributeur se trouve à Tonosi et il est souvent en panne.

Orientation

Pedasí bénéficie d'une excellente signalisation qui vous évitera de vous perdre. La plupart des restaurants et hôtels se trouvent en bordure de la rue principale qui traverse le village.

Se loger

Locations

LA CASA DE PUCHA
Vía Playa El Toro
✆ +507 6672 1502
puchasurf@gmail.com
Autour de 70-80 US$ la chambre pour 2 à 4 personnes (2 lits double), de 90 à 135 US$ l'appartement familial avec cuisine (2 lits double et un sofa). Sur réservation uniquement, car il n'y a pas de réception sur place.
A 10 minutes à pied de la plage, deux chambres et un bungalow à louer. C'est la Casa de Pucha, la maison de la célèbre surfeuse qui vit désormais à Playa Venao. Les chambres sont réparties dans un jardin tropical. C'est confortable, très propre, et la déco est soignée, avec une thématique surf bien sûr. Lieu calme, apprécié des familles, mais il est préférable d'être véhiculé car le village est à environ 30 minutes à pied.

Bien et pas cher

Les voyageurs petits budgets pourront aller faire connaissance avec Arturo Chaman Mentao Cabeza à Playa El Toro, qui les invitera sans doute à installer leur hamac, tout simplement pour partager de bons moments dans la simplicité, sur une plage encore sauvage. Et pour vous rincer après la baignade, profitez du puits d'eau douce !

DIM'S HOSTAL
Rue principale après Smiley's
et avant The Bakery
✆ +507 995 2303
dims-hostal.business.site
dimshostal@gmail.com
9 chambres. Compter 30/45/60/75 US$ (+ 10% de taxe), pour 1/2/3/4 personnes. Petit déjeuner inclus. Cuisine commune.
Charmant petit hostal à l'atmosphère très familiale tenu par Doña Mirna. Le cadre est agréable avec un jardin, où se trouve un *rancho* construit autour d'un gros manguier, et des hamacs. C'est là que l'on prend le petit déjeuner. Les chambres sont simples mais propres.

SANTOSHA HOSTEL
Parque Central
✆ +507 995 2625
www.santoshahostel.com
santoshahostel@gmail.com
Compter autour de 45/60 US$ la double, 75 US$ la triple, 90 US$ la quadruple. 17 US$ en dortoir de 10 lits. Promotions fréquentes en basse saison. Petit-déjeuner inclus.
Une option sympathique au cœur du village, dans une maison coloniale située juste devant le parc central. Cette auberge est tenue par Carla et Ali, un jeune couple de Vénézuéliens très actifs dans le développement touristique du village. Les chambres sont propres et bien tenues. Un jardin à l'arrière, avec un bar-restaurant (offrez-vous un bon jus de fruit frais et une *arepa venezolana* !). De nombreuses activités sont organisées pour explorer les environs, et une sortie barbecue conviviale a lieu en général le dimanche sur la plage. Ali est fanatique de vélo et de nature, Carla une spécialiste du yoga. De bonnes énergies vous attendent !

SELINA PEDASÍ
A 50 m du Parque central
✆ +507 202 7965
www.selina.com/pedasi
reservations@selina.com
A partir de 10 US$ en dortoir de 10 lits, chambres doubles avec salle de bains partagée à partir de 30 US$, Deluxe à partir de 55 US$, 62 US$ côté jardin. Taxes en plus.
Vous reconnaîtrez le fameux van coloré, emblème du groupe Selina, devant l'hostel. Plus petit et intime que les établissements de Bocas ou Playa Venao, Selina Pedasi offre de jolies chambres standard ou Deluxe (avec salle de bains privée) et des lits en dortoir. Le jardin à l'arrière est agréable avec ses hamacs et sa petite piscine. Le bar restaurant attire un peu de monde le soir. Déco chaleureuse et ambiance décontractée et connectée.

Confort ou charme

CASA DE CAMPO
A l'entrée de la ville dans la rue principale
✆ +507 6780 5280
www.casacampopedasi.com
contact@casacampopedasi.com
6 chambres à partir de 88 US$ la double + taxe. Petit déjeuner inclus. Dîner sur réservation.
Une maison mêlant architecture traditionnelle et décoration contemporaine. Chaque chambre a son propre caractère. L'ensemble est spacieux et convivial. Une piscine et un grand jardin tropical pour vous relaxer. Accueil attentionné.

LA ROSA DE LOS VIENTOS
A 5 min à pied de Playa El Toro, 1,5 km de Pedasí (20 minutes à pied, 2,50 $ en taxi).
✆ +507 6778 0627
www.bedandbreakfastpedasi.com
info@bedandbreakfastpedasi.com
Les propriétaires ne consultent pas en permanence leur boite mail, il est recommandé de les contacter directement par téléphone (ou Whatsapp) pour une réponse rapide, ou pour modifier ou annuler une réservation.
3 chambres avec salle de bains et eau chaude : 60/70/80 US$ (+5 US$ en haute saison) pour 2/3/4 personnes. Taxes et petit déjeuner complet inclus. Barbecue. Organisation de tours dans la région.
Isabelle et Robert, un couple adorable, d'origine suisse francophone et arménienne, vous accueillent dans une belle maison à l'architecture traditionnelle, à 5 minutes à pied de Playa El Toro. C'est le seul établissement de Pedasi avec vue sur l'océan. C'est aussi l'un des seuls qui n'a pas la télé et la clim (la maison est construite pour s'en passer), ce qui ne retire rien au confort, bien au contraire ! Cadre reposant avec un joli jardin tropical et des chambres lumineuses. Une très bonne adresse.

Se restaurer

Beaucoup de restaurants ouvrent et ferment après une saison ou deux à Pedasi. En voici quelques-uns qui semblent résister au temps.

Pause gourmande

TÍA LIBIA PANADERIA
Calle Ofelia Reluz – Villa Pedasia
✆ +507 6675 1112
Ouvert de 6h à 18h30-19h. Fermé le lundi. Croissant à 60 cents, pain au chocolat 75 cents, baguette 1,25 US$.
Une petite boulangerie simple et discrète, à 100 m du parc central. Vous y trouverez du pain frais, des pains au chocolat, aux raisins,

des croissants, des chaussons à la mangue ou à l'ananas... Côté salé, quiche lorraine, friands ou empanadas. C'est délicieux et économique. Le boulanger Eric est arrivé dans la région au début des années 2000, mais pour exercer le métier de paysagiste dans de belles propriétés de la région. Avec sa femme Libia, originaire de Pedasi, ils ont décidé récemment de revenir aux premiers amours d'Eric, la boulangerie. Tout le monde se régale, de la petite mamie et aux enfants qui viennent dès l'ouverture, aux surfeurs affamés en quête de calories !

Bien et pas cher

EL CHICHEMITO

Dans la 1e rue à droite après Casa de Campo
Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 22h.
Plats du jour à 3,50 US$.
Petite fonda où l'on mange des plats typiques panaméens à base de viande ou de poisson accompagné de riz, *platano* ou *yuca*. Une bonne cuisine familiale, avec des portions généreuses. Les prix sont quant à eux imbattables !

SMILEY'S

Dans la rue principale,
peu après la station-service
✆ +507 995 2863
Ouvert de 12h à 22h, fermé le lundi. Plats entre entre 4 et 10 US$.
Le restaurant ouvert sur l'extérieur est tenu par un couple américano-panaméen, Ermelinda et John, et la cuisine est un mélange des deux influences. Des déjeuners simples (burgers, sandwiches avec frites, sancocho, plats de la mer…), et dîner en général un peu plus élaboré (lasagne brocolis, ailes de poulets piquantes au four…). Barbecues le dimanche et concert de blues rock le mardi et vendredi. Accueil sympa, comme un smiley :)

Bonnes tables

SEGRETO

Calle principal, al lado Banco Nacional
✆ +507 6822 7575
Ouvert de 18h à 22h du lundi au samedi. Compter autour de 25 US$ par tête le dîner.
A l'entrée de la ville, un petit restaurant italien familial qui fait l'unanimité auprès des locaux. Une cuisine maison raffinée et copieuse. Accueil sympa et cadre chaleureux, sans prétention. Une vingtaine de couverts seulement, la réservation est conseillée.

À voir - À faire

Tous les hôtels de Pedasi vous proposeront des excursions à Isla Iguana et Isla Cañas. Pêche, plongée, observation des tortues ou des baleines en saison. Un tour « autentico » plus culturel (aller rencontrer les artisans locaux, les tisseuses de pollera, etc.), était en train de se mettre en place lors de notre passage.

PLAGES ★★

De septembre à novembre-décembre, vous aurez la chance d'observer les tortues marines, et entre juillet et octobre-novembre, ce sont les baleines qui viennent se reproduire… Les dauphins sont également de la partie toute l'année ! La plage d'El Toro est à environ 3 km à l'est de Pedasi, accessible à pied (30-40 minutes) ou en taxi (3 US$). Il y a un bar-resto pour boire un verre après de longues promenades sur la plage. Vous pouvez aussi saluer Arturo Cabeza dit « El Mentao » ou « El Chaman de la Costa », qui pourra vous offrir une nuit en hamac. Cette figure de Pedasi nettoie et tente de protéger la plage comme il peut. Il se bat pour que sa plage ne subisse pas le même sort que La Garita, à côté, où s'est installé un important complexe avec villas. La Garita offre une belle balade tout de même en s'éloignant vers le sud, on peut y voir des tortues en saison.
El Bajadero est un peu plus loin au nord. Pour La Arenal, d'où l'on peut prendre une chaloupe pour Isla Iguana, prendre la route qui passe devant l'office du tourisme (CEFATI) sur 3 km. Il y a également un petit resto de plage. On y pratique le surf et le kite.

Sports - Détente - Loisirs

PEDASI SPORTS CLUB DIVE & FISH

A gauche sur la rue principale,
face à la police et la banque.
✆ +507 995 2894
www.pedasisportsclub.com
divenfishguy@yahoo.com
Ouvert toute l'année.
La première agence de pêche et de plongée de Pedasi, elle existe depuis 2001. Sorties en mer avec des spécialistes de la pêche et de la plongée, conseils, vente et location de matériel.

Shopping

ARTEMANIA

Parque central
Ouvert tous les jours en principe.
Un bon choix de bijoux originaux, des molas et de magnifiques masques à prix raisonnables. De l'artisanat panaméen et latino-américain (hamacs, sacs...) choisi avec soin par Caroline, installée depuis longtemps dans la région, captivée par les vagues de la péninsule.

■ **PEDASÍ LOVE**
A 30 m du Parque Central
en direction de la plage.
✆ +507 923 0330
www.instagram.com/pedasilove
Ouvert tous les jours sauf le mercredi, de 10h à 19h.
Une jolie boutique qui respire l'amour, montée par Maria et Victor. Bijoux, artisanat, vêtements, produits cosmétiques bio, et dégustation de produits du terroir.

ISLA IGUANA ★★

Isla Iguana, une île de 52 hectares située en face de Pedasí. Un site idéal pour observer la migration des oiseaux marins qui se dirigent vers le nord en novembre et décembre, des baleines entre juillet et octobre, des tortues qui y viennent pondre entre septembre et décembre ; pour surprendre les iguanes noirs et les iguanes verts qui se cachent dans la forêt sèche, y compter les 5 000 frégates qui y vivent ; pour se baigner à Playa el Cirial dans une eau corallienne qui héberge 347 espèces de poissons colorés et un peu plus au large des groupes de dauphins ; pour y camper et observer le fourmillement de milliers de bernard-l'hermites ; pour s'émerveiller face au spectacle des lucioles qui animent les nuits de cette magnifique île déserte...
Le récif accueille 14 espèces de coraux et une centaine d'espèces de poissons. Durant la Seconde Guerre mondiale, l'US Navy pratiquait des essais d'explosifs autour de l'île... L'essentiel des coraux décimés a heureusement été « récupéré » depuis quelques années.
Pour accéder à ce refuge de vie sauvage, tâchez de constituer un petit groupe afin de partager les frais pour la *lancha* (jusqu'à 8 personnes) plutôt que de contracter un tour plus onéreux. Attention, à la saison sèche (janvier-avril), les vents forts rendent la traversée parfois tumultueuse. Les meilleurs sites de plongée avec masque et tuba, les sentiers balisés, les espèces protégées, tout vous sera indiqué au Centre de visiteurs de l'île. Il s'agit d'ailleurs de l'unique service sur place, aussi est-il impératif d'emporter de l'eau, des victuailles, du papier toilette, sans oublier de la crème solaire. Et au retour, emportez vos déchets.

Pratique

Aucun service de restauration sur l'île. Accès en lancha depuis Playa El Arenal en 20-30 minutes autour de 80 US$ pour le groupe. Il est conseillé de se renseigner à l'office de tourisme ou auprès de votre hôtel pour l'actualité des tarifs et la mise en contact avec un *lanchero*.

PLAYA LOS DESTILADEROS ★

Cette grande plage est située dans une baie abritée à une quinzaine de minutes en voiture de Pedasí. Elle offre un panorama superbe, avec un sable blond, des palmiers et une côte rocheuse. Quelques villas élégantes ont été construites à proximité, sans défigurer pour autant le paysage, heureusement. Il n'y a quasiment jamais personne sur la plage, vous y serez tranquille.

Transports

Depuis Pedasí, prendre la direction de Playa Venao, traverser le village de Limón, rester sur la route principale jusqu'à une bifurcation (où se trouvent quelques indications), prendre à gauche sur environ 7 km et vous atteindrez la plage.

Se loger

■ **VILLA DEL SOL B&B BOUTIQUE HOTEL**
Camino a Los Destiladeros
✆ +507 6678 4878
www.villadelsolpanama.com
info@villadelsolpanama.com
Compter 6 US$ en taxi le trajet depuis Pedasí.
Tarif haute saison entre 90 et 120 US$, basse saison entre 70 et 90 US$. Petit-déjeuner inclus.
A une vingtaine de minutes à pied de la plage Los Destiladeros, un établissement convivial tenu par un couple d'Italiens aux petits soins (Serena et son mari vivent dans la maison voisine). Quatre chambres seulement, aux thématiques de pays (Japon, Thaïlande, Maroc et Italie). Elles sont vastes, soignées et confortables, chacune avec son petit jardin privatif. Une cuisine d'accès libre et une belle piscine très agréable. De bons petit-déjeuners vous attendent pour commencer la journée !

Se restaurer

■ **RESTAURANTE TERRY DESTI BEACH**
Los Destiladeros, peu avant la plage
✆ +507 6606 6420
www.instagram.com/terrydestibesch
terry.sagnes@outlook.com
Ouvert de 12h à 21h du mardi au dimanche. Compter autour de 15 US$ un plat et une bière ou un café.
Un bon restaurant sans prétention, dans un endroit tranquille et nature, romantique le soir avec les bougies sur les tables de la terrasse. Terry, le chef franco-panaméen et gérant a étudié la cuisine en France et propose une cuisine délicieuse avec des plats de viande et de poisson raffinés. Accueil très sympa et service attentionné. Les amateurs de voitures seront aux anges, la salle est remplie de modèles miniatures.

Paradis à vendre…

A 5 km de Pedasi, Posada Los Destiladeros est une superbe propriété (à usage privé et hôtelier), au cœur d'un terrain arboré, donnant sur Playa Los Destiladeros, une plage sauvage de sable doré. La propriété est à vendre. Le terrain de 4,1 hectares accueille au milieu d'essences tropicales (palmiers, fruitiers, teck, fleurs), pas moins de quatre maisons donnant sur la plage, deux maisons familiales et un loft privé. A noter que les meubles et constructions ont été dessinés par l'architecte et artiste français Jean-François Provost, qui a beaucoup travaillé dans la région. La propriété compte également une piscine, 4 *decks* face à l'océan, un restaurant avec cuisine professionnelle, un spa (bain bouillonnant, sauna et appareils de *fitness*), des *show-rooms* pour collections personnelles, un garage couvert (8 voitures)… et même une salle de cinéma ! Indépendante et décorée à l'ancienne, elle peut accueillir 35 personnes (projecteur, sound-system Bose, fauteuils achetés dans un vieux cinéma américain...). La propriété est complètement équipée : 3 puits d'eau potable, 3 générateurs, câblerie souterraine, réservoirs d'eau, fosse septique, climatisation, vidéo surveillance, etc.

Pour plus d'informations contacter M. Phillipe Athanatiades – panamabambu.net

PLAYA VENAO ★★

Située à une demi-heure de Pedasí, cette plage en forme de demi-lune est un paradis pour les surfeurs. Venao (ou Venado) fait partie, avec Santa Catalina, de ces joyaux naturels qui font le bonheur des passionnés de glisse. Les vagues sont les plus belles à marée montante, des gauches et des droites. Preuve de son potentiel, de nombreux championnats nationaux et internationaux y sont organisés régulièrement, ce qui semble avoir boosté les travaux pour développer les infrastructures touristiques de la plage, complètement métamorphosée en quelques années. Ceux qui connaissaient cette petite guinguette où l'on mangeait du poisson frit et où l'on pouvait passer la nuit dans un hamac ou sous la tente, seuls face à l'océan, risquent d'être un peu surpris... D'élégants ressorts et groupes de villas ont transformé le paysage. Le point positif est que ceux qui recherchent le confort trouveront tout ce qu'ils souhaitent, mais attention au bruit si vous choisissez un hôtel dans la partie centrale de la plage. Playa Venao est devenue tendance, avec des soirées électros qui attirent régulièrement les fêtards de la capitale, surtout en fin de semaine. Pour l'authenticité et l'esprit *wild surf,* il faut désormais pousser un peu plus loin sur la côte, vers Playa Guanico, Cambutal ou Playa Morrillo.

Transports

Attention, la route n'est plus très bonne entre Pedasi et Playa Venao, avec de nombreux nids-de-poule.

Bus et taxi. De Pedasi, prendre la direction Cañas et demandez au chauffeur de vous laisser à la plage ou à l'hôtel que vous aurez choisi. En taxi, compter environ 30 US$ entre Venao et Pedasi.

Shuttles Selina : voir la rubrique transport de Pedasi.

Pratique

Pas de distributeur bancaire, le plus proche est à Pedasi.

MINISUPER OASIS
à côté de La Choza
Ouvert tous les jours de 7h30 à 22h.
Une épicerie où l'on trouve tout pour survivre à Venao. Galons d'eau, victuailles, tentes, crèmes solaires, antimoustiques, piles, cigarettes, bières, aspirines...



© NICOLAS LHUILLIER

En attendant les vagues, à Playa Venao.

Se loger

Bien et pas cher

BEACH BREAK HOTEL & SURF CAMP
Playa Venao, partie centrale
✆ +507 6245 2342
beachbreaksurfcamp.com
bbplayavenao@gmail.com
14 chambres avec air conditionné, eau chaude, salle de bains privées, cuisine partagée. Chambre privée à partir de 89/110 US$ la double/triple, 21 US$ le lit en dortoir de 6 lits.
Un bel établissement avec des chambres assez simples, donnant sur un espace commun avec hamacs, pelouse et une piscine face à la mer. Un bon endroit pour prendre des cours de surf ou louer des planches.
Le bar-pizzeria Gavilán est un lieu sympa pour se retrouver. Pour les amateurs d'arts martiaux, l'hôtel accueille un centre d'entrainement de Jiu Jitsu.

ECO VENAO
Playa Venao, secteur ouest
✆ +507 832 0530
www.ecovenao.com
stay@ecovenao.com
Camping : 6 US$ par personne, dortoir de 8 : 11 US$, chambre double à partir de 30 US$. Location de maisonnettes de 60 US$ pour 2, à 200 US$ ou 300 US$ pour 6. Location de surf, kayaks, balades à cheval et cours de yoga sont organisés. Restaurant ouvert du mardi au dimanche de 7h à 21h30.
Un écolodge doté de nombreuses options d'hébergement, du camping au bungalow tout confort face à la mer. Lieu tranquille et très nature. Les propriétaires possèdent une véritable philosophie écologique, avec un projet de reforestation et de conservation de la faune et flore, ainsi que de permaculture. On dort bercé par les sons de la nature, on voit de près les singes en liberté, on respire…
Le restaurant Los Sombreros sous un grand rancho offre une cuisine locale et internationale de qualité, dont des plats végétariens, avec des ingrédients frais et naturels à des prix raisonnables. La plage est toute proche et il est possible de faire du yoga et des balades à cheval, entre autres.

SELINA PLAYA VENAO
Playa Venao, secteur central
✆ +507 202 5919
www.selina.com/playa-venao
info@selinahostels.com
Dortoirs de 6 à 12 lits à partir de 18 US$. Chambres privées entre 99 et 119 US$. Tours, cours et locations de surf, etc.
Le premier hostel Selina du groupe, l'un des plus gros avec dortoirs, tipis ou chambres privées. Des cabanes colorées qui se font face sur la plage de Venao, une piscine, un deck de yoga, un bar restaurant, la playa et même un espace co-working. Une ambiance jeune et branchée, orientée surf et voyage. Personnel très sympa. De nombreuses activités sont proposées et de bonnes soirées avec DJ attirent du monde en fin de semaine.

VENAO COVE
Playa Venao, secteur ouest
✆ +507 6427 2129
www.playa-venao-panama.com
info@venaocove.com
A partir de 11 US$ en dortoir de 8, et de 45 US$ en chambre privée.
Un *hostel* familial tenu par Leaf et Irene, un jeune couple d'Australiens. Atmosphère décontractée, couleurs chaudes, bonne ambiance, les blagues de Leaf fusent... Mais en anglais d'Australie pas évident de tout suivre ! Un beau lieu, assez sauvage, sur la plage, la mer juste en face. Une grande cuisine, un barbecue, des hamacs, Slackline... Les dortoirs sont corrects (prises et lampes individuelles...), les chambres également. Cours de surf, location de matériel.

Confort ou charme

EL SITIO
Playa Venao, secteur central
✆ +507 832 1010
www.elsitiohotel.com
info@elsitiohotel.com
14 chambres, suites et appartements avec kitchenette pour 2 ou 4 personnes, de 99 à 225 US$ (+10%).
L'un des premiers hôtels-restaurant de Playa Venao. Il a été construit autour de containers maritimes mais cela ne se voit pas, l'architecture est belle. Les chambres modernes, la plupart ont vue sur l'océan. Il y a même un appartement aménagé dans le phare, avec une vue 360° (mais au-dessus du bar, donc bruyant). Le resto est agréable sous un grand rancho, avec des banquettes confortables et une atmosphère lounge, sympa mais cher. Si les vagues vous font peur, une petite piscine vous attend !

VILLA MARINA LODGE
Secteur est
✆ +507 832 5044
www.villamarinalodge.com
reservations@villamarina.com.pa
9 chambres. Compter à partir de 109 US$ la chambre double + 10 % de taxe. Petit-déjeuner inclus.

A l'écart des autres hôtels de Playa Venao, Villa Marina Lodge jouit d'un cadre exceptionnel, face à l'océan, avec une plage juste devant. Egalement une piscine en pierre agréable, dans un jardin tropical, et un restaurant très correct. Les chambres avec vue sur la mer sont spacieuses et bien équipées. Un lieu tranquille pour un séjour reposant à Playa Venao.

Luxe

■ **PLAYA VENAO HOTEL RESORT**
Playa Venao, secteur central
✆ +507 832 0161
www.playavenaohotelresort.com
info@playavenaohotelresort.com
Chambre standard à partir de 120 US$ avec petit-déjeuner.
Un resort tropical, chic et sophistiqué, directement sur la plage, avec une belle piscine à débordement, un spa, un restaurant et des chambres et suites confortables.

Se restaurer

La plupart des hôtels disposent d'un bar-restaurant. Pour un bon rapport qualité-prix, celui d'Eco Venao et de Selina. Panga, dans le secteur ouest de la plage, est une adresse incontournable.

■ **RESTAURANTE PANGA**
Playa Venao, secteur ouest,
à côté de Venao Cove
www.instagram.com/enpanga
info.enpanga@gmail.com
Ouvert du mercredi au dimanche de 18h30 à 22h et également de 12h à 15h du vendredi au dimanche. Compter autour de 10-15 US$ le plat principal. Tapas de 1,75 à 6 US$. Réservation conseillée en fin de semaine.
Panga est l'aboutissement du rêve d'Andrés Morataya, chef renommé, qui fut un temps le chef personnel de la famille royale du Liechtenstein et qui dirigea le restaurant Manolo Caracol du Casco Viejo. Son restaurant est situé dans un coin tranquille face à la mer. La cuisine d'Andrés se base sur le concept de la ferme à la table, avec des ingrédients locaux qu'il commande directement aux producteurs de la région, et des recettes traditionnelles remises au goût du jour. Sur l'ardoise, des tapas inventives et des plats de poisson, fruits de mer et de viande appétissants. Une cuisine d'auteur à des prix très raisonnables.

À voir – À faire

A part le surf, tous les hôtels proposent des excursions dans les environs, des balades à cheval, des cours de yoga, de la pêche, etc.

Sports – Détente – Loisirs

■ **PLAYA VENAO BRAZILIAN JIU JITSU ACADEMY AND FITNESS**
Playa Venao, Beach Break Hotel & Surf Camp
✆ +507 6245 2342
www.playavenaobjj.com
bbplayavenao@gmail.com
Cours et stages du débutant à la ceinture noire.
Un espace pour débuter ou se perfectionner au jiu-jitsu brésilien, art martial qui se combine à merveille avec le surf et le yoga.

■ **PUCHA SURF CLUB**
Frente al Hotel Playa Venao Resort
✆ +507 6672 1502
www.puchasurfclub.com
puchasurf@gmail.com
L'école de surf de Sonia « Pucha » García, dix fois championne nationale de surf, médaille de bronze au mondial Master de Surf Nicaragua 2012... Cours pour débutants et intermédiaires. Nombreux packages proposés avec transport depuis Panama City, logement, repas, cours de surf et yoga.

■ **SHOKOGI SURF SCHOOL**
Hostel Selina
✆ +507 6701 5476
www.shokogi.com
shokogipanama@gmail.com
Une école de surf offrant des cours pour tous les niveaux et la location-vente de matériel (surf, kite et paddle).

■ **SURF DOJO**
Sur la plage, à côté de Ecovenao
✆ +507 832 5795
www.surfdojo.com
surfcenterpanama@gmail.com
Centre d'entrainement de surf et skate. Location de surf, skate, paddle et kayaks.
Un centre d'entrainement de surf de haut niveau monté par Frédéric Lacoste, un Français installé depuis longtemps dans la région, par ailleurs directeur de l'agence Isla Cañas Marina Adventures. Ce centre est destiné à toute personne, dès le plus jeune âge, qui souhaite améliorer rapidement son niveau de surf grâce à des programmes et des techniques professionnelles approfondies (rampes de skate et skates spécialement conçus pour simuler et améliorer les sensations de surf, utilisation de trampolines pour travailler les figures, analyses vidéo, etc.). Les coaches viennent de partout pour y entraîner leurs jeunes talents. Mais ici on n'oublie pas les gamins du coin, qui profitent gratuitement de cours de surf le matin avant d'aller à l'école. Une belle initiative.

◗ **Autre adresse :** Cañas : ✆ +507 838 3070

Shopping

■ **EXTREME SURF SHOP**
El Sitio, à côté du restaurant
✆ +507 996 3760
www.facebook.com/extremesurfsk8/
msaavedra@extremesurfsk8.com
Ouvert tous les jours de 8h30 à 19h.
Propriété du champion de surf panaméen Gary Saavedra, c'est l'un des rares surf et skate shops de la région, pour trouver équipement, accessoires et surfwear de qualité. Location de planches et reportages photos de surf.

◗ **Autre adresse :** Chitré, Avenida Herrera a un costado de la Catedral

ISLA CAÑAS ★★

Isla Cañas se trouve à proximité du village de Cañas, juste en face. Le trajet pour l'île, en particulier à marée basse, est à lui seul une véritable épopée pour celui qui désire s'y rendre seul. Un effort largement récompensé puisque c'est sur ces plages de sable noir que les tortues viennent pondre leurs œufs entre juillet et décembre. Il arrive que plus de 10 000 tortues débarquent en une seule nuit, en général vers les mois d'octobre et novembre, mais vous pouvez en voir dès le mois d'avril. Isla Cañas serait le lieu le plus important de nidification des tortues de tout le Pacifique panaméen, en particulier pour la tortue Olivácea (ou *mulato* ou *golfina*). Dotée d'un centre de santé, d'un téléphone public, d'une école et d'un poste MiAmbiente, Isla de Cañas compte environ 800 habitants. Les principaux points d'intérêt de l'île et de Cañas sont la pêche, l'observation des tortues, le kite et l'exploration des mangroves en paddle board et kayak.

Transports

L'accès à l'île se fait en plusieurs étapes. Il faut déjà rejoindre le village de Cañas, sur le continent, puis l'un de ses deux « ports » informels : Puerto de la Isla et Puerto Cañas.

◗ **En voiture ou en bus**, on peut arriver de Pedasí ou de Tonosí (voir section Transport de ces localités). Comptez moins d'une heure depuis Tonosí (route en bon état en 2018), 1 heure 15 depuis Pedasi. Les horaires des bus étant sujets à changement, renseignez-vous surtout pour les retours !

◗ **Puerto de la Isla.** Après le village de Cañas en venant de Playa Venao, route indiquée sur la gauche ; avant Cañas en venant de Tonosí, route sur la droite. Il y a un panneau indicateur à côté d'un petit abri de bus vétuste. Ne vous attendez pas à trouver un vrai port, il s'agit juste de l'endroit où la route s'arrête devant l'embouchure menant à Isla Cañas. En bateau-taxi, il faut 8 minutes pour rejoindre l'île. Prix variables selon la marée, comptez 2 ou 3 US$.

◗ **Puerto Cañas.** Il est situé à Cañas même, à une dizaine de minutes de Playa Venao. Un panneau indique Isla Cañas Marina, continuer au bout de cette route en dépassant le Surf Dojo, jusqu'à une petite Vierge. La traversée est plus longue, donc plus coûteuse, mais on peut arriver à n'importe quel moment de la marée. La traversée coûte au minimum 20 dollars aller-retour pour 2 personnes. Organisez-vous bien car les liaisons téléphoniques sont médiocres, seuls Movistar et Más Móvil avaient du réseau lors de notre passage en 2018.

Se loger

Sur l'île, vous accosterez devant un rancho, l'un des rares restos du coin. Pas de la grande cuisine, l'approvisionnement n'est pas aisé. Nous vous conseillons d'ailleurs d'emporter vos provisions et de l'eau. Si vous avez une tente, la plage est à vous (ou presque : ne dérangez pas les tortues avec vos lampes !). Niveau hébergement, dans le village, on peut louer des chambres et manger, il faut demander sur place, les villageois vous guiderons, car pas d'enseigne d'hôtel ou de restaurant.

■ **PACHAMAMA**
Isla Cañas
✆ +507 6957 5918
www.facebook.com/pachamama.islacanas
pachamama.islacanas@gmail.com
Se rendre à « Puerto Cañas », où l'on viendra vous chercher en bateau. Si vous arrivez au village de l'île (depuis « Puerto de la Isla »), il faut marcher une bonne demi-heure, pas évident quand on est chargé.
Cabanes à 32/46/66 US$ pour 1/2/3 personne, petit-déjeuner inclus. 10 US$ en dortoir. Restauration possible sur place mais prévenir à l'avance.
« Pachamama », la « Terre-Mère », est un lieu magique, constitué de cabanes rustiques dispersées sur une langue de terre, de sable et de cocotiers, entre lagune et océan. Un lieu à part, destiné à ceux qui souhaitent déconnecter et se ressourcer en pleine nature. Il a été créé par Patrice il y a quelques années et repris en 2018 par Irina et Jean-Pierre, un couple d'artistes vraiment adorable. Une cuisine pour les hôtes et un « restaurant » (prévenir à l'avance pour vos repas, en raison de l'approvisionnement qui n'est pas évident). Hamacs sous les ranchos, boules de pétanque, jeux... et de nombreuses activités possibles autour : marche sur une plage magnifique de 14 km,

Le refuge de vie sylvestre de Isla Cañas

Près de 24 284 ha de côtes, mangroves et estuaires composent cette zone protégée depuis 1994. Sur ses 14 km de plage, cinq des sept espèces de tortues marines existantes au monde viennent chaque année déposer leurs œufs. Avec un peu de chance, vous pourrez donc observer les tortues Carey, Caguama, Vertes, Baula et Olivácea. Bien qu'il soit formellement interdit de ramasser leurs œufs, certains malheureusement ne se gênent pas. C'est que ces œufs, crus ou bouillis, sont particulièrement appréciés dans les *cantinas*...

kite, surf, kayak, pêche, balades à cheval, et bien sûr la possibilité d'observer les tortues en saison. Le site est sans électricité (groupe électrogène pour le soir), ni eau courante, avec puits et réservoirs pour les sanitaires. Ambiance Robinson garantie !

À voir – À faire

Observation des tortues. Nous vous rappelons que les tortues sont une espèce menacée et en voie d'extinction. Aussi est-il impératif de respecter quelques règles essentielles pour éviter de les déranger quand elles pondent (porter des vêtements sombres, rester immobile lors de la ponte, etc.). Il est plus qu'indispensable de se faire accompagner par un guide qui saura vous fournir les informations adéquates.

Sports – Détente – Loisirs

ISLA CAÑAS MARINA
Vía al Puerto de Cañas
✆ +507 6980 0110
www.facebook.com/ICMAdventures
frederic@icmarina.net
Tours guidés sur réservation.
Une agence créée par Frédéric Lacoste, un Français passionné de surf et de sports de nature en général. Nombreuses activités pour découvrir la péninsule d'Azuero et en particulier Isla Cañas et ses alentours : kayak, bateau ou paddle, au milieu des mangroves, balades à cheval, observation des tortues en saison, pêche à la traîne, chasse sous-marine, ski nautique, ou encore découverte de spots de surf méconnus dans la passe de Caña (des gauches impressionnantes à marée basse !).

TONOSI

Ses habitants se considèrent comme « *el pueblo más olvidado de la República* » (« le village le plus oublié de la République »). Tonosí semble en effet oublié de tous et surtout des politiques. C'est un village rural typique. Le tourisme n'y est pas développé, pourtant la localité est le passage obligé pour les plages de Guanico et Cambutal. Vous trouverez les principaux services autour du parc central : banque (distributeur souvent en panne), supérette, deux stations-service, de petites *fondas* et quelques pensions basiques pour passer la nuit. La vie est rythmée par les activités agricoles, élevage et travaux des champs. Le soir, les *cantinas* s'animent… Ceux qui ont le temps ou qui aiment les longs voyages en bus auront plaisir à se plonger dans cet univers. Le paysage est vallonné, mais surtout magnifiquement verdoyant en hiver.

Transports

Comment y accéder et en partir

Bus de/vers Las Tablas : 9 bus par jour de 8h à 17h30 depuis Las Tablas (toutes les 1 ou 2 heures). De Tonosí vers Las Tablas, idem mais de 6h à 16h. 1 heure 20 de trajet, 3,60 US$. Les horaires sont susceptibles d'évoluer.

2 bus par jour vers Cañas, vers 6h30 et fin d'après-midi (horaires variables).

Se déplacer

CENTRAL TAXI CAMBUTAL-TONOSI
✆ +507 995 8165
Compter environ 15 US$ pour rejoindre Cambutal et Cañas, à une demi-heure de route environ.

PLAYA GUÁNICO ★★

Situé à 16 km de Tonosí, c'est le pays de l'iguane vert, que vous croiserez certainement sur votre chemin. Ce petit coin de paradis est surprenant de tranquillité et très apprécié des surfeurs. Un petit restaurant vous attend en bord de plage pour manger du poisson et fruits de mer délicieux à prix modique. A part le surf, vous pouvez faire de superbes balades à cheval ou à vélo, explorer la mangrove, vous baigner dans le río Guanico, ou encore aller observer les tortues de juin à décembre sur la magnifique plage La Marinera...

Transports

Las Tablas-Playa Guanico (Bus vert, Don Alberto) : 1 par jour du lundi au samedi (pas de bus le dimanche). Départ de Las Tablas à 13h (terminal différent de celui des bus qui arrivent de Panama, prendre un taxi entre les deux). Départ de Playa Guanico à 7h. Compter un peu plus d'une heure de trajet. 5 US$.

Tonosi-Playa Guanico : du lundi au samedi, bus 10h et 14h. De Playa Guanico à Tonosi, bus à 7h et 12h. Le dimanche un seul bus, à 7h. Compter 20-30 minutes de trajet, 1,50 US$.

En taxi. Entre Guanico et Tonosi, compter autour de 10 US$. Depuis/vers Las Tablas, autour de 50 US$.

Pratique

Distributeur bancaire et station-service les plus proches à Tonosi. Faire ses courses à Tonosi ou Las Tablas, il n'y a quasiment rien sur place.

Se loger

EL RANCHITO SURF CAMP

Guanico Abajo
✆ +507 6290 3307
www.panama-surfcamp.com
info@panama-surfcamp.com
Dans le village de Guánico Abajo, à 5 minutes de voiture de la plage.
Quatre chambres pour 2 à 4 personnes, de 35 à 45 US$ la nuit. Deux tentes type safari 25 US$ pour deux. Petit déjeuner 6 US$, dîner autour de 10 US$ (sur réservation). Cuisine à disposition. Cours de surf et location de planches. Plusieurs packages intéressants de plusieurs jours, incluant logement, cours de surf, prêt de planche et de vélo. Formules à découvrir sur le site web.
Laurent, Lorenzo, ou « Kike », vous accueille avec sa compagne Jiani dans son petit paradis, au fin fond de la péninsule d'Azuero. Ce surfeur d'origine basque a débarqué à Guanico il y a quelques années. C'était l'un des premiers étrangers à s'installer dans la région. Il est resté pour les vagues, mais aussi pour les habitants qui l'ont fort bien accueilli. Il faut dire qu'il a initié plus d'un gamin au surf et que sa gentillesse et son respect pour la culture locale ont charmé les locaux. Ce sont avant tout les surfeurs qui viennent ici. On peut s'initier ou améliorer sa technique avec des stages de plusieurs jours. On loge dans des *cabañas* sobres et confortables, ou dans des tentes safaris, avec de vrais lits. Il y a une cuisine ouverte, des hamacs, une piscine gonflable (en été), un sac de boxe, et un grand jardin tropical, plein d'arbres fruitiers. La plage est à 5 minutes en voiture (mise à disposition de vélos pour ceux qui n'ont pas de véhicules) et Laurent vous donnera tous les tuyaux pour savoir où surfer dans la région. Il pourra vous organiser des « surf trips », mais aussi des sorties pêche et des randos, à pied ou à cheval, dans les environs.
De belles soirées vous attendent sous le *rancho*, autour d'une bonne bouffe et de bières fraîches. Un excellent esprit règne dans ce surf camp.

SURFCAMP GUANICO

Playa Guanico
✆ +507 6677 2899
www.surfcampguanico.com
surfcampguanico@yahoo.com
16 US$ en dortoir de six, de 40 à 75 US$ la chambre privée. Une chambre familiale pour 8 personnes à 100 US$ et une cabaña indépendante à 300 m de l'auberge à 80 US$ pour deux.
Une auberge donnant directement sur la plage, avec des chambres pour tous les budgets. Le « surf camp » qui ressemble plus à un hôtel, est tenu par Nick, un surfeur Suisse-Allemand. Un bar-restaurant pour passer des soirées sympas après une bonne session de surf.

Se restaurer

En arrivant sur la plage, une cantina face à la mer propose bières fraîches, *patacones* et poissons frais ou coquillages ; essayez donc les *conchas al ajillo* si elles sont au menu. Pour des envies de pizzas, le restaurant de Surfcamp Guanico vous attend.

À voir – À faire

Playa Guanico est un excellent spot de surf, idéal pour débuter, avec des vagues régulières faciles à prendre, une plage de sable et l'absence de courants dangereux. On peut aussi pêcher, faire du cheval, des randonnées et observer les tortues, des activités que vous proposera votre surf camp.

PLAYA LA MARINERA ★★

Demandez à votre hôtel de vous indiquer le chemin pour vous rendre jusqu'à la station où se trouve le personnel travaillant pour la protection, la conservation et l'étude des tortues.
La Marinera a été déclarée réserve naturelle en 2010 pour protéger les tortues olivâtres (*Lepidochelys olivacea*) que l'on peut observer entre juillet et décembre. Elles arrivent en solitaire ou en groupe, parfois entre 5 000 et



10 000 tortues sur 2 à 3 jours ! Elles viennent déposer leurs œufs. Les bébés tortues apparaissent environ 45 jours après. On accède à La Marinera à marée basse en une heure environ, en longeant la plage et traversant des rivières.

CAMBUTAL ★★

Selon un Basque amateur d'archéologie qui se reconnaîtra, Cambutal viendrait de *cambute,* un gros escargot de mer comestible connu ailleurs au Panama sous le nom de *cambombia* (en français Strombe geant). Au pluriel, cambute donnerait « cambutal »... Cambutal est un modeste village de pêcheurs et d'agriculteurs. Rien de spécial à y faire, mais en poussant 3 ou 4 km plus loin on arrive à Los Buzos, ou Playa Cambutal, une plage magnifique où se sont installés des Italiens, des Américains, des Basques... Ou des voyageurs tombés amoureux des paysages sauvages de cette baie, proche du parc Cerro Hoya.

Un endroit au potentiel touristique important depuis que la route a été asphaltée. C'est encore les surfeurs qui ont découvert en premier ce petit coin de paradis, espérons que la baie ne suivra pas l'exemple de Playa Venao avec l'arrivée d'investisseurs plus sensibles aux billets verts qu'aux singes hurleurs ou aux tortues marines. Comme à Isla Cañas, on peut observer ici l'arrivée de milliers de tortues entre juin et décembre, les sauts des baleines toutes proches, et des vagues parfaites. Plus loin encore, la côte abrite jalousement de belles plages sauvages et quelques-unes des plus belles vagues du Panamá. Pour ceux qui ont le goût de l'aventure, elle est quasiment désertée par les visiteurs. La route est praticable jusqu'à la plage Horcones, elle se transforme ensuite en piste. Nous vous conseillons vivement d'être prudent, à pied ou en 4x4, les marées pourront vous surprendre.

Transports

La route est désormais bonne (et très belle) pour rejoindre Cambutal. Compter une heure depuis Playa Venao, 20 minutes depuis Tonosi. Dernières station-services à Tonosi.

- **En bus** : Cambutal-Tonosi tous les jours à 7h30, 11h30 et 14h, 2 US$. Tonosi-Cambutal 10h30 et 13h30.
Direct Cambutal-Las Tablas : un bus à 7h30, 5 US$. Las Tablas-Cambutal : 13h (terminal « estacion de Tonosi »). Pour tous ces trajets demandez avec un grand sourire au chauffeur s'il peut faire une exception pour vous accompagner jusqu'à Playa Cambutal, voire jusqu'à votre hôtel.

- **En taxi,** environ 15 US$ entre Tonosi et Playa Cambutal.

■ **CENTRAL TAXI CAMBUTAL-TONOSI**
TONOSÍ
✆ +507 995 8165
Voir page 249.

Pratique

Aucun service à Cambutal. En 2018, le portable ne passait pas toujours au-delà de l'Hotel Playa Cambutal. Wifi quasi inexistant, surtout par mauvais temps. Pour faire le plein de balboas ou d'essence c'est à Tonosi que ça se passe.

Se loger

BOOM SHIVA
Peu après Hotel Playa Cambutal
✆ +507 6220 0865
www.hotelbscambutal.com
boomshivacambutal@gmail.com
Ouvert tous les jours du petit-déjeuner jusqu'à 21h. Pizzas de 8 à 15 US$, pâtes de 8 à 19 US$, poisson autour de 12-15 US$. Hôtel : deux bungalows pour 4 personnes, 195 US$, 3 chambres de 2 à 3 personnes à 110 US$ et une suite à 145 US$. Petit-déjeuner inclus.Location de vélos et surfs, organisation de circuits surf et pêche, notamment à Isla Cebaco, de décembre à fin avril.
Non ce n'est pas un centre de yoga ou un temple spirituel, mais un hôtel-restaurant. Daniele propose une belle carte, avec une cuisine italienne à des prix raisonnables. Il en connaît un rayon sur les choses à voir dans les environs. Une bonne source d'informations notamment pour aller voir les tortues en saison, ou pour se rendre à Cebaco. Boom Shiva offre des chambres de type bungalows, modernes et décorées avec des matériaux naturels, en bord de plage en face du beach break.

HOTEL KAMBUTALEKO
✆ +507 6677 0229
www.hostalkambutaleko.com
kambutaleko@gmail.com
Panneau indicateur, depuis la rue principale monter sur 150 m jusqu'au parking.
Pas évident sans 4x4, surtout s'il a plu.
6 chambres. 45/65 US$ pour 1 et 2 personnes, 80/100 US$ la chambre familiale (2 lits double et 1 lit simple), avec air conditionné. Réfrigérateur dans trois des chambres.
En haut d'une colline dominant la baie de Playa Cambutal, une maison récente avec des chambres d'un bon rapport qualité-prix. La terrasse qui entoure la maison dispose de hamacs et rocking-chairs, un régal quand souffle une petite brise ! Jon, d'origine basque espagnole, vous accueillera chaleureusement, tout comme peut-être les singes hurleurs qui apprécient les arbres sous la maison... Plein de bons plans sur les activités à faire dans la région et mise en relation avec des pêcheurs ou guides locaux pour explorer le parc Cerro Hoya. L'emplacement privilégié de Kambutaleko offre une vue magnifique sur l'océan et sur les collines environnantes. Le restaurant de l'hôtel offre une cuisine très correcte.

HOTEL PLAYA CAMBUTAL
A l'entrée de Playa Cambutal
✆ +507 832 0948
www.hotelplayacambutal.net
Info@hotelplayacambutal.net
10 chambres doubles à 125/154 US$ en basse/haute saison, petit déjeuner et taxes inclus. Air conditionné, eau chaude. Prêt de vélo, kayak et body-board compris. Cours et location de surf et long-board. Restaurant ouvert au petit déjeuner et de 12h à 21h.
Un hôtel confortable, avec une belle piscine, un restaurant de cuisine panaméenne, et des chambres bien équipées avec vue sur la mer. Bar sur la plage ouvert tard avec happy hour le weekend.

LUNA NEGRA
Sur la plage
✆ +507 6719 2651
www.lunanegrapanama.com
lunanegrapanama@gmail.com
3 bungalows confortables à 125 US$ pour deux + 20 US$ par personne supplémentaire (maximum 4 personnes). 3 tentes de luxe avec matelas double, prise électrique et ventilateur 50 US$ pour deux (+10 US$ par personne supplémentaire). Sous sa propre tente 20 US$ pour deux (+ 5 US$ par personne). Dîners les jeudis, vendredis et samedis soir, compter de 7 à 20 US$ environ. L'hôtel était en vente lors de notre passage en juillet 2018 mais en fonctionnement.
Trois formules hébergement dans ce qui est l'un des premiers hôtels de Cambutal : *cabañas* tout confort, grandes tentes équipées, ou tentes personnelles. Environnement forestier, la plage à 30 mètres. Possibilité de louer masque de snorkeling, surfs et kayaks. Le restaurant ouvre en fin de semaine. Ambiance tamisée sous le *rancho*. Les pieds dans le sable, on se régale de plats de poissons et fruits de mer raffinés.

Se restaurer

Plusieurs petits restaurants en bord de plage y compris dans les hôtels.

DOÑA NUBIA CANTINA Y FONDA
Playa Cambutal
Ouvert tous les jours de 8h jusque vers 18h. Environ 3,50 US$ le plat copieux.
Fonda tenue par une famille de pêcheurs. Pour manger du poisson bien frais, ou du poulet, accompagné de bières fraîches et de musique *tipico*. Un lieu convivial et authentique. Possibilité de camper sur place.

À voir – À faire

TORTU-AGRO CAMBUTAL
www.facebook.com/agrotortugasc
cambutaltortuagro@hotmail.com
Vous pouvez prendre contact avec cette association pour en apprendre davantage sur la vie des tortues, le rôle des bénévoles et la protection de l'environnement à Cambutal.

PROVINCE DE VERAGUAS



Lever de soleil, Isla Cébaco.

© NICOLAS LHULLIER

PROVINCE DE VERAGUAS

L'origine du nom de Veraguas serait antérieure à l'époque des conquistadores et viendrait des mots indigènes veracuá ou viragua, signifiant « les eaux vertes ». Mais, selon certains Panaméens, Veraguas serait tout simplement la contraction de « ver-aguas » (voir-eaux), rappel de sa position géographique. Il s'agit de l'unique province qui englobe les deux côtes de Panamá : 60 km sur l'Atlantique et 350 km sur le Pacifique ! D'une part la côte Caraïbe, très peu habitée en raison de la densité de sa végétation et ses innombrables dangers qui empêchent toute pénétration (pour le moment, car une route jusqu'à Calovébara était en construction fin 2018). D'autre part, le Pacifique, ses vagues indomptables et ses quarante îles, dont celle de Coiba, la plus grande du pays. Dotée d'une grande richesse naturelle et aurifère, Veraguas est pourtant l'une des régions les moins développées du pays.

SANTIAGO

A mi-chemin entre Panamá et David, Santiago, capitale de la province d'environ 60 000 habitants, ville de passage, ne présente pas d'abords très engageants mais elle est des plus paisibles dès que l'on s'écarte un peu de la Panaméricaine. Envie de forêts, de fraîcheur et de sentiers sauvages ? Dirigez-vous vers Santa Fé… Soif de surf et de vagues ? Allez à Santa Catalina ou Mariato… Sans oublier la belle Coiba dont les départs peuvent se faire de Puerto Mutis à une petite heure de bus de Santiago.

Transports

- **Les bus Santiago-Panamá** partent du terminal situé en ville, Calle 10. Départs pour la capitale toutes les 30 minutes de 5h à 21h. 9,10 US$. 3 heures 30 à 4 heures de trajet. On trouve à l'étage une consigne à bagages (*Guarda equipajes*, 24h/24, 2 US$ par jour pour un sac à dos). Évitez de manger au terminal, les restaurants de poulet ne sont pas très propres.
- **Pour David,** 9 US$, 3 heures 30 de trajet. Pour les autres destinations (Santa Fé, Soná…), se référer aux localités correspondantes.
- **La course en taxi** en ville coûte autour de 2 US$.

Pratique

On trouve tous les services dans cette ville de taille moyenne : centres commerciaux, banques, hôpitaux, police...

■ **JESUS NAZAREÑO CLINICA HOSPITAL**
Vía Interamericana, à côté de Galerias
✆ +507 998 1581
Urgences 24h/24.

Se loger

Bien et pas cher

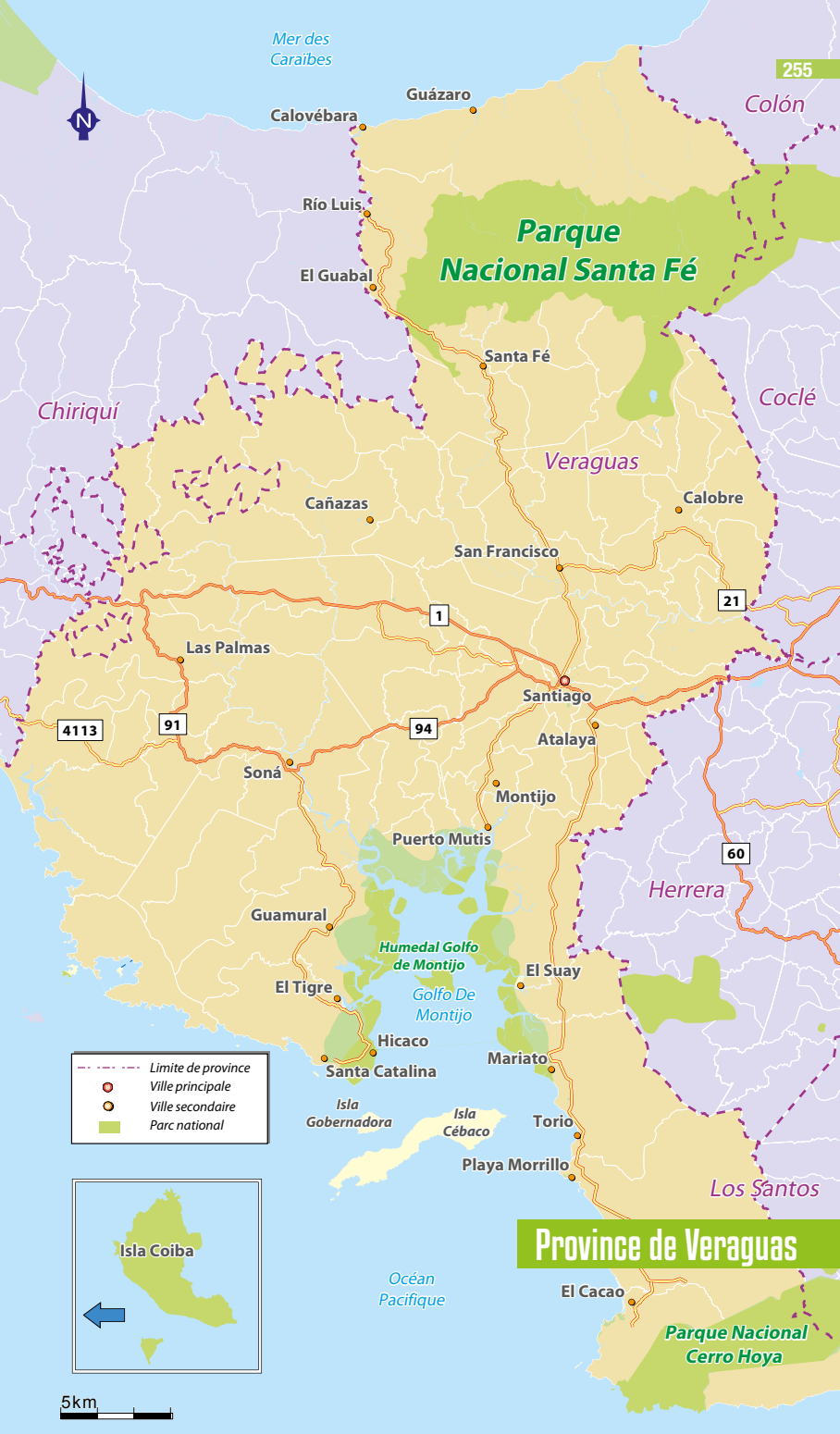
Essayer de poursuivre votre route plutôt que de dormir à Santiago. Peu d'options petit budget ou de charme correctes. Quelques hôtels confortables, avec piscine et restaurant, sur la Panaméricaine.

Confort ou charme

■ **HOTEL GRAN DAVID**
Vía Interamericana,
en face de l'hôtel Hong
✆ +507 998 4510
www.hotelgrandavid.com
reservas@hotelgrandavid.com
54 chambres. Chambre double à partir de 80 US$. Restaurant ouvert de 6h30 à 22h. Gymnase, piscine, parking.
Confortable et calme malgré la proximité de la Panaméricaine. Un plongeon dans la piscine fait un bien fou après la route.

Les immanquables de Veraguas

- **La nature exubérante** et les randonnées autour de Santa Fé.
- **Les vagues puissantes** de Santa Catalina ou Playa Morrillo.
- **La plongée à Isla Coiba**, véritable sanctuaire marin.
- **Explorer l'île de Cébaco**, loin des sentiers battus.
- **L'observation des baleines** à bosse de juillet à octobre.


Mer des Caraïbes
255
Guázaro
Colón
Calovébara
Río Luis
Parque Nacional Santa Fé
El Guabal
Santa Fé
Chiriquí
Coclé
Veraguas
Cañazas
Calobre
San Francisco
1
21
Las Palmas
Santiago
4113
91
94
Atalaya
Soná
Montijo
Puerto Mutis
60
Herrera
Guamural
Humedal Golfo de Montijo
El Suay
El Tigre
Golfo De Montijo
Hicaco
Mariato
Santa Catalina
Isla Gobernadora
Isla Cébaco
Torio
Playa Morrillo
Los Santos
Limite de province
Ville principale
Ville secondaire
Parc national
Isla Coiba
Province de Veraguas
Océan Pacifique
El Cacao
Parque Nacional Cerro Hoya
5km

HOTEL MYKONOS
km 250 en face de l'aeropuerto Ruben Cantu
✆ +507 933 2000
www.mykonospanama.com
reservations@mykonospanama.com
Chambres autour de 100 US$ la nuit.
Le meilleur hôtel de Santiago (même si le service est loin d'être parfait), situé à quelques kilomètres de Santiago sur la Panaméricaine. Un grand établissement moderne, avec des chambres confortables, un petit-déjeuner buffet, une belle piscine, plusieurs bars et un restaurant correct. Une bonne option pour une étape reposante entre Panama et Boquete.

À voir – À faire

La petite place centrale de Santiago est agréable le soir, quand la chaleur tombe et que les jeunes skaters se lancent dans des pirouettes spectaculaires. Pour la rejoindre à pied du terminal de bus, compter plus de 20 minutes. En sortant du terminal, prendre à droite et remonter l'Avenida Polidoro Pinzon jusqu'à tomber sur l'Avenida Central qu'il faut emprunter vers la droite jusqu'à la cathédrale et le parc municipal.

MUSEO REGIONAL DE VERAGUAS ★
Calle 2da y Ave. J. Arosemena
en face du parc Arosemena
✆ +507 998 4543
Le lundi de 9h à 12h, du mardi au samedi de 9h à 16h. Gratuit.
Ce musée très simple, aménagé dans une maison de 1855 qui servit un temps de prison, présente des petites collections de fossiles, pétroglyphes, céramiques et orfèvrerie précolombiennes trouvées dans la province de Veraguas.

AU NORD DE SANTIAGO

SAN FRANCISCO ★

A une vingtaine de kilomètres de Santiago, sur la route de Santa Fé, San Francisco de la Montaña héberge l'une des plus célèbres églises du pays. L'église San Francisco de Asís construite en 1727, restaurée il y a quelques années, accueille un magnifique autel et neuf retables en bois sculptés. Ce joyau de l'art baroque est l'œuvre anonyme d'Européens et Indiens alors venus exploiter l'or des rivières Belém et Veraguas. Les sculptures présentent des traits indigènes montrent le syncrétisme culturel de l'époque. Après la visite de l'église, vous pourrez vous rafraîchir à la cascade El Salto à quelques centaines de mètres de l'église.

Bus Santiago-Santa Fé (descendre à San Francisco), toutes les 30 minutes de 5h à 19h. 25 minutes de trajet. En taxi compter autour de 20-25 US$ l'aller-retour depuis Santiago.

SANTA FÉ ★★

Le capitaine Francisco Vásquez fonda Santa Fé en 1557, dans le but de démanteler la résistance des indigènes, de les convertir au catholicisme et de permettre le passage des convois vers les mines d'or de la région. Cette petite ville de montagne, peuplée de *campesinos* et d'indiens Ngäbe Buglé, vit au rythme des cultures et des saisons. Seules les notes de musique qui s'échappent des quelques *cantinas* du coin troublent le silence... Santa Fé est située à 470 m d'altitude, ce qui suffit pour que l'atmosphère y soit totalement différente de celle de Santiago. Ici, le voyageur est entouré par les montagnes, les rivières et la verdure. De longues excursions et des rencontres avec la vie sauvage, et surtout avec la population locale rythment les journées. Un séjour rafraîchissant et revigorant !

Une solidarité ancrée dans l'histoire

Vous sentirez sûrement que cette bourgade a quelque chose de spécial. Une certaine solidarité unit les habitants, qui ont mis en place un tourisme respectueux de l'environnement, au bénéfice des locaux, que vous ne retrouverez pas à El Valle ou Boquete, les deux autres villes de montagne à succès. En effet, grâce au courage du Père Hector Gallego qui est venu leur prêter main forte, les paysans se sont rebellés contre les riches Italiens qui possédaient toutes les terres dans les années 1970. Le 9 juillet 1971, le prêtre tant aimé a mystérieusement disparu, probablement assassiné et chaque année, les habitants de Santa Fé lui rendent hommage. Actuellement 1 300 personnes forment la coopérative La Esperanza. Les fiers *campesinos* œuvrent ensemble et vendent leurs marchandises dans différentes succursales. Ils achètent les produits dont ils ont besoin, comme le sel, dans leur propre supermarché. Depuis 1977, tous les aliments produits sont biologiques.

Deux fêtes sont organisées tous les ans à Santa Fé : la fête agricole (*Feria Agropecuaria de la Candelaria*) fin janvier et la fête des orchidées (*Feria de las Orquídeas*) mi-août.

Transports

- **Voiture.** Route en bon état tout le long, des montées-descentes raides sans trop de visibilité, soyez vigilant.
- **Bus.** Du terminal de Santiago, départs toutes les 30 minutes de 5h à 19h. De Santa Fé, départs de 4h40 à 18h20. 2,90 US$. 1 heure 30 de trajet.
- **Taxi.** Autour de 40 US$ l'aller depuis/vers Santiago.
- **« Cholo » ou « Toti »** peuvent vous emmener pour des circuits 4x4 d'une journée ou plus. Demandez à les voir si vous êtes intéressé, tout le monde sait où ils habitent.

Pratique

Ce sont surtout les gérants des hôtels qui pourront vous indiquer les balades et vous mettre en contact avec des guides locaux. Poste, police, centre de santé… mais pas encore de banque ni de station-service.

Orientation

L'hôtel Santa Fé est situé sur la gauche en arrivant à Santa Fé. Le cœur de ville, à côté de l'église, se trouve plus haut, on y accède par la route principale. L'hostal La Qhia est un peu plus haut à côté de la coopérative et du terminal de bus. Pour Anachoreo, continuer encore un peu vers le nord par un chemin. Tout est parfaitement fléché et les hôtels disposent généralement d'un plan dessiné de la localité et des sites environnants. Tout se fait à pied.

Se loger

Une dizaine d'hôtels et de B&B dans le village, pourtant, Sante Fé est loin de la fréquentation d'El Valle ou de Boquete. Voici les hébergements « historiques » mais d'autres ont également bonne réputation. A Santa Fé comme dans beaucoup de zones rurales panaméennes, le téléphone ou les communications par whatsapp sont préférées aux mails.

HOSTAL LA QHIA

Vers le fond du village après la coopérative, suivre les petits panneaux
✆ +507 6814 2650
www.santafecaribbeantours-lodges.com
info@santafecaribbeantours-lodges.com
Lit en dortoir à 12 US$, chambres et bungalows à partir de 40 US$. Cuisine à disposition. Pas de petit déjeuner.
La Qhia est l'un des premiers hostals de la région, il propose à la fois des lits en dortoir bien tenu et des chambres privées. Entourée d'un jardin splendide, la montagne brumeuse au loin, cette maison aérée avec une grande terrasse, allie parfaitement la pierre et le bois. C'est le lieu idéal pour se reposer après une longue randonnée. Rosa, Reynaldo et Edgar, l'équipe qui vous recevra, ont plein d'infos touristiques.

HOTEL RESTAURANT ANACHOREO

Calle Camboyana
✆ +507 6911 4848
www.anachoreo.com
hotel@anachoreo.com
6 chambres à partir de 55 US$ pour deux. Petit déjeuner et taxes inclus. En mai, juin et septembre le restaurant est réservé uniquement aux hôtes.
Marnix et Sineth, un jeune couple hollando-cambodgien, a ouvert ce petit hôtel familial, connu dans toute la région pour son délicieux restaurant cambodgien. Des chambres confortables, avec une vue magnifique sur la vallée du rio Bulaba. On est au calme, à 15 min à pied du village. Accueil chaleureux des propriétaires (malheureusement parfois absents en basse saison) et informations touristiques.

HOTEL RESTAURANT SANTA FÉ

Route principale, sur la gauche,
500 m avant le village
✆ +507 954 0941
www.hotelsantafepanama.weebly.com
hotelsantafepanama@gmail.com
16 chambres. Chambre avec lit double et salle de bains privée à 27,50 US$, 46,20 US$ avec air conditionné. Chambre pour 5 personnes : 38,50 US$.
Un bon rapport qualité/prix avec des chambres confortables et un service attentionné. Magnifique vue sur les sommets Sapo, El Alto et El Salto. Réveil-matin par les oiseaux qui adorent l'arbre central ! Le restaurant est très correct et bon marché. Organisations de balades à cheval, randos, etc.

Se restaurer

Plusieurs petits restaurants locaux ouverts dès le petit déjeuner. Ils offrent les mêmes plaisirs gastronomiques (*pollo* ou *carne*, riz, haricots, pour des tarifs autour de 3 US$). Le mieux est peut-être de faire ses courses à la coopérative.

CAFÉ DORADO

✆ +507 6405 1114
Ouvert tous les jours de 11h à 21h30, le lundi de 16h à 21h30. A partir de 4,50 ou 6,50 US$. Wifi.
Ce café de meilleur standing que les autres restaurants du village, tenu par Ferdinand, a ouvert fin 2015. Il propose des plats simples (burgers, tacos, poulet frit, porc grillé, plats végétariens) et des boissons (sodas et bières) avec une superbe vue sur le Cerro Sapo depuis la terrasse. Accueil agréable. Boutique d'artisanat juste à côté.

HERMANOS PIÑEDA
Vers la place principale
✆ +507 954 0777
Ouvert tous les jours de 6h à 21h. Environ 3 US$ le menu.
Cette fonda tenue par des frères actifs sur la commune n'a rien d'exceptionnel si ce n'est un joli cadre ombragé et une ouverture (relativement) tardive. Marchand de légumes dans l'enceinte du restaurant.

RESTAURANTE DE LA COOPERATIVA « LA ESPERANZA DE LOS CAMPESINOS »
Coopérative, au sous-sol d'une maison en bois
Ouvert tous les jours de 5h à 17h. Petit déjeuner et déjeuner autour de 3 US$.
Pour manger des plats typiques dans une salle donnant sur un jardin envahi par les poules. Les œufs sont frais et le poulet bien ferme.

À voir - À faire

CAFE EL TUTE
Fabrique El Tute, en haut du village, après l'hôtel Qhia
✆ +595 954 0801
Réserver à l'avance via votre hôtel. Visite guidée en espagnol : 15 US$ pour 1 personne + 5 US$ par personne supplémentaire.
Si vous souhaitez en savoir plus sur la culture du café et visiter les plantations, c'est possible par l'intermédiaire de la coopérative, ou par la Fábrica de Café El Tute.

FINCA BIOLOGICA EL SALTO
✆ +507 6719 4287
Une ferme familiale typique où tous les légumes sont récoltés à la main. Pour la visiter, appeler le propriétaire Egberto Soto ou adressez-vous à votre hôtel. L'excursion prend la journée avec le transport : 2h30 à pied aller, à cheval avec Cesar, ou en 4x4.

FINCA MARIA Y CHONG
La Mula
El Pantano
✆ +507 6525 4832
mariachong@gmail.com
A 45 min à pied du village, après le tubing, via le pont piétonnier ; en bus jusqu'au pont puis 10 min de marche ; à 45 min de Chiva par une autre route.
Visite guidée 5 US$ par personne. Possibilité de dormir et manger sur place. Sur réservation. Vous pouvez aussi passer par votre hôtel pour la mise en relation. Volontariat possible.
Doña Maria-José vous fera visiter sa ferme située à 45 minutes de Santa Fé. Sur le site, après des informations historiques sur la vie des *campesinos* de Santa Fé, tour des orchidées, du café artisanal et des plantations de fruits et légumes. Le tour dure normalement 2 heures mais on y reste facilement toute l'après-midi si on parle espagnol, tant les histoires qu'on vous raconte sont passionnantes !

ORCHIDÉES
✆ +507 6817 1198
Jardin privé. Pour visiter, prévenir à l'avance.
Madame Berta de Castrelló, une passionnée des orchidées, est à l'origine d'une association et de la fête qui leur est consacrée mi-août. Toutes les femmes et les quelques hommes qui en font partie vous guideront avec fierté parmi leurs fleurs. On a identifié plus de 350 espèces d'orchidées autour de Santa Fé !

LA « ROUTE » DES CARAÏBES
Les touristes qui se rendent à Santa Fé ont souvent entendu parler de la « route » des Caraïbes. Le gouvernement est en effet en train de construire une route asphaltée entre El Guabal (à 19 km de Santa Fé), Río Luis et Calovébora ou « Bebleicha » en langue bugle. Cette route devrait bénéficier à 17 000 habitants du secteur (courant 2019 ?). La plage de Calovébora, à 51 km de Santa Fé, ne dispose pour le moment que d'une posada pour recevoir les quelques touristes qui s'aventurent jusque-là. À terme, la route devrait rejoindre le golfe des Moustiques et coïncider avec la route en projet, qui devrait longer toute la côte. Mais ce n'est pas encore pour demain... Les randonneurs les plus fous (et accompagnés) peuvent actuellement se lancer dans la grande expédition Santa Fé-Rio Guazaro-Rio Luis-Santa Fé sur une semaine. Avec la route, tout devrait changer, renseignez-vous lors de votre passage à Santa Fé.

Sports - Détente - Loisirs
Ce n'est pas pour rien que le territoire de Santa Fé a le statut de parc national (70 000 ha). Les excursions sont multiples, de la randonnée à la journée (vers Cerro Tute, Cerro Sapo, Cerro Mariposa, Alto de Piedra) à la route des Caraïbes ou à la visite de mines d'or abandonnées de Cocuyo (sur 5 jours sur la route de Piragual avant le rio Guazaro), aux balades



Le Cerro Tute, « Sierra Maestra » panaméenne

Au début des années 1950, en réaction à la domination nord-américaine, un groupe de jeunes idéalistes panaméens, qui aspirait à faire tomber le gouvernement, forma le Mouvement d'action révolutionnaire (MAR). Inspirés par la révolution cubaine, ils choisirent les flancs du Cerro Tute pour établir leur quartier général, leur « Sierra Maestra » en quelque sorte. Mais la garde civile s'empressa d'envoyer ses hommes, dont le capitaine Omar Torrijos, pour disperser les rebelles. Deux opposants furent tués dans les affrontements et les autres durent déposer les armes.

Curieusement, au même moment, a circulé la rumeur d'un débarquement cubain sur les côtes panaméennes : un groupe de personnes a été arrêté et plusieurs armes destinées au Panamá ont été confisquées. L'histoire s'arrête là. Pure coïncidence ? Ou réelle tentative d'invasion ? Toujours est-il que le mystère continue à planer et que Fidel Castro n'a jamais voulu se prononcer…

et baignades dans les rivières environnantes (río Santa María, río Buraba et cascades comme Bermejo au nord-ouest ou El Salto au sud-est).
Une précaution toutefois : munissez-vous d'une excellente lotion anti-moustiques (et chitras) et badigeonnez-vous surtout au lever du soleil et à la tombée de la nuit !
N'hésitez pas de solliciter un guide naturaliste. Ils sont du cru, très compétents et ont chacun leur spécialité. Leurs tarifs sont intéressants. Vous pouvez les contacter directement ou par l'intermédiaire des hôtels.

■ **DESCENTE DE RIVIÈRE EN « TUBING »**
Départ du pont Bulaba, à 2 km de Santa Fé
✆ +507 6583 5944
A 30 min à pied du village.
Contacter à l'avance William qui n'est pas en permanence sur place. Tarif 7 US$ + le transport (5 US$ en taxi).
William Abrego loue des chambres… à air (*llantas*) pour descendre la rivière Santa María. Comptez de 40 minutes à 1 heure 30 (selon le niveau de la rivière) pour une balade au fil de l'eau de 3 km. Accompagnement et gilet de sauvetage fourni. A faire plutôt en été, quand la rivière n'est pas trop forte.

Visites guidées

■ **AVENTURAS CESAMO**
✆ +507 6792 0571
www.aventurascesamo.blogspot.com
aventurascesamo@hotmail.com
César Miranda est un agriculteur amoureux des fleurs et notamment des orchidées. Il propose des promenades à pied ou à cheval pour découvrir de façon originale la forêt tropicale, sa faune et sa flore. Excursions à cheval de 4 à 6 heures, dans les montagnes environnantes avec baignade. Chevaux dociles, débutants et confirmés bienvenus.

■ **EDGAR TORIBIO**
✆ +507 6121 4286
edgar_toribio@yahoo.es
Edgar vous emmène pour des expéditions d'un à plusieurs jours à pied dans la jungle de la cordillère, et pourra vous parler des heures durant des papillons (il a identifié plusieurs espèces endémiques et accompagnait régulièrement des scientifiques de l'institut Smithsonian). Edgar propose aussi des excursions nocturnes en forêt à la découverte notamment de grenouilles aux couleurs surprenantes.

■ **GRAHAM**
✆ +507 6965 8372
Graham, un guide naturaliste expérimenté, est spécialisé dans l'observation des oiseaux et les treks botaniques. Il parle espagnol et anglais.

Shopping

■ **LA ESPERANZA DE LOS CAMPESINOS**
Ouvert tous les jours de 6h à 21h.
Cette coopérative vend de tout, y compris bien sûr le café El Tute, production de la région. Egalement bien approvisionnés, plusieurs petits supermarchés sur la route principale. Vous y trouverez tout ce qu'il faut pour les pique-niques.

■ **MERCADO AGRICOLA Y ARTESANAL** ★
Ouvert tous les jours de 7h à 16h.
Les délicieux fruits et légumes frais du coin côtoient l'artisanat Ngäbe Buglé : *chácaras* (sacs), chapeaux, hamacs, miel, etc.

LE GOLFE DE MONTIJO

Une bifurcation discrète sur la panaméricaine, quelques kilomètres à l'est de Santiago, nous emmène vers le sud, dans la partie occidentale de la péninsule d'Azuero bordant le golfe de Montijo. Après le village d'Atalaya, connu pour sa basilique, on pénètre dans le district de Mariato, région fort méconnue des Panaméens eux-mêmes, qui recèle pourtant des paysages côtiers magnifiques et de très belles vagues où les surfeurs sont quasiment seuls dans les rouleaux. Le « secret spot » n'en est plus vraiment un et de plus en plus de projets hôteliers voient le jour le long d'une route littorale très vallonnée. La proximité des îles de Cebaco et de Coiba et le parc national Cerro Hoya, massif montagneux où la faune et la flore sont particulièrement riches et préservées, font de cette région un véritable joyau touristique. En plus, la côte donne vers l'ouest, et offre de superbes couchers de soleil !

PUERTO MUTIS

Après avoir traversé le village de Montijo qui compte une petite église coloniale, on arrive à Puerto Mutis, un petit port situé sur les rives du Río San Pedro, à la limite du biotope humide du Golfe de Montijo.

Transports

- **Bus** de Santiago à Puerto Mutis au bord du golfe (moins d'une heure de trajet) via Montijo, toutes les 20 minutes de 6h à 22h en semaine, de 6h à 20h50 le samedi, et de 6h30 à 19h30 le dimanche. Tarifs : 1 US$ pour Montijo, 1,30 US$ pour Puerto Mutis.
- **Une voiture** (et en particulier un 4x4) est conseillée pour visiter cette région.

À voir – À faire

HUMEDAL DEL GOLFO DE MONTIJO

Le golfe de Montijo fait partie depuis 1990, tout comme San San-Pond Sak (Bocas del Toro) et Punta Patiño (Darién), des zones humides d'importance internationale reconnues par la convention de Ramsar (Iran, 1971), qui sert de cadre à l'action nationale et à la coopération internationale pour la conservation et l'utilisation rationnelle des zones humides et de leurs ressources. La zone de protection Humedal de Importancia Internacional Golfo de Montijo a été créée en 1994 couvre 89 452 ha, dont un cinquième de mangroves (10 % du total du pays). Lieu d'alimentation et de reproduction d'oiseaux tant migrateurs que résidents comme les pélicans, hérons ou ibis, et de mammifères tels que les loutres, les paresseux à trois doigts, les lézards, les caïmans ou les tortues, c'est aussi l'une des zones de pêche les plus importantes du pays. Des activités touristiques sont organisées sur place : kayak, pirogue sur le fleuve San Pablo, excursions à pied, à vélo, ou à cheval, pêche, etc.

ATALAYA

Fondé entre 1614 et 1620, Atalaya est un village modeste à 5 km au sud-est de Santiago, dont la basilique constitue la principale attraction. Fierté de ses habitants, sa représentation de Jésus de Nazareth attire chaque année les pèlerins de tout le pays pour une longue procession le dimanche de Carême. Quant au saint patron du village, San Miguel Arcángel, il est célébré le 29 septembre, de façon plus festive, par l'ensemble des habitants : bals, courses de taureaux, feux d'artifice, etc. Pour rejoindre Atalaya, bus tous les quarts d'heure depuis Santiago, de 6h à 20h.

MARIATO

Au sud d'Atalaya se trouve le district de Mariato qui faisait partie autrefois de la province de Los Santos mais fut cédé à Veraguas pour des questions de communications terrestres. Llano de Catival, plus connue sous le nom de Mariato, est un gros village de 2 500 habitants, où se trouvent la plupart des services du district : Banco Nacional de Panama (distributeur), plusieurs supermarchés, station-service, institutions et un centre de santé (l'hôpital le plus proche se trouve à Santiago). La plage se trouve à 5 km du village. Elle offre de belles vagues pour le surf. On peut aussi pratiquer le paddle board et explorer le rio en kayak... L'hôtel Playa Reina est la meilleure option pour se loger et offre de nombreuses activités.

Transports

Une dizaine de bus par jour de 6h à 18h desservent Mariato et les villages suivants depuis le terminal de Santiago. Compter 1 heure 20 de route environ et 4,25 US$.

Se loger

HOTEL PLAYA REINA
Playa Reina
✆ +507 6319 9770
www.hotelplayareina.com
hotelplayareina@gmail.com

Compter entre 30 et 60 US$ pour une chambre standard pour 2 personnes, 90 US$ la suite pour 2 avec (100/110 US$ pour 3 et 4 personnes), suite familiale pour 4 personnes 140 US$. Lit en dortoir 13 US$. Tarifs un peu plus élevés le vendredi, samedi et les jours fériés (réservation conseillée). Les suites disposent d'un réfrigérateur, TV, coffre, sèche-cheveux, hamac. A disposition : table de ping-pong, vélos, surfs, paddles, kayaks. Service de massages. Restaurant face à la mer ouvert tous les jours de 7h à 21h, plats de 10 à 15 US$.
Situé juste devant une plage sauvage, cet hôtel de charme, sans prétention, plaira aussi bien aux surfeurs, qu'aux pêcheurs. Pour les autres, les activités ne manquent pas : kayak, paddle, plongée, balade à cheval ou à bicyclette, observations des oiseaux, des tortues, ou des baleines en saison, ou même yoga au bord de la piscine. Les chambres et suites sont confortables et il y en a pour toutes les bourses. Le restaurant est spécialisé dans les poissons et fruits de mer. Cadre romantique à souhait, face à l'océan Pacifique, pour des couchers de soleil inoubliables.

Se restaurer

Plusieurs fondas dans le village et des supermarchés pour se préparer des pique-niques. L'hôtel Playa Reina dispose d'un bon restaurant face à la mer.

À voir - À faire

PLAYA REINA
La plage de Mariato, à 5 km du village, on peut s'y rendre en voiture sans problème. De bonnes vagues pour le surf. On peut aussi pratiquer le paddle board et explorer le rio en kayak...

Sports - Détente - Loisirs

EL RIO NEGRO PANAMA SPORT FISHING LODGE
Playa Reina
✆ +507 6206 0721
www.sportfishingpanama.com
info@panamasportsman.com
Forfait de 3 jours de pêche 4 nuits sur place.
Un lodge familial spécialisé dans la pêche sportive depuis 1995. Il accueille des groupes de 8 personnes maximum pour plus d'intimité. Les guides de pêche connaissent parfaitement la zone.

TANAGER ECOTOURS
Hotel Heliconia, Mariato
✆ +507 6676 0220
www.tanagertourism.com
tanagertourism@gmail.com
Tours dans la région d'Azuero en particulier dans le parc national Cerro Hoya et à Coiba, de un à plusieurs jours. Observation de tortues et de baleines en saisons.
Cette agence spécialisée dans le *birdwatching* organise des excursions de 2 ou 3 jours dans le parc Cerro Hoya (avoir une bonne condition physique). Egalement des excursions populaires sur l'île de Coiba, l'observation des tortues à Playa Malena et des baleines au large en saison. Les touristes séjournent généralement au B&B Heliconia avant ou après leurs tours.

TORIO

Le village de Torio offre une belle vague et le plus d'options en terme d'hébergement et de restauration, et il y en a pour tous les budgets.

Se loger

Les plus beaux établissements sont situés vers Punta Duarte, quelques kilomètres plus au sud de Torio, en direction de Playa Morrillo. Un 4x4 est conseillé pour rejoindre la plupart d'entre eux, surtout en période de pluie.

CAMINO DEL SOL
Punta Duarte ✆ +507 6810 7122
www.caminodelsol.com.pa
info@caminodelsol.com.pa
3 chambres et 2 bungalows. Compter 155 US$ la chambre standard, 220 US$ le bungalow (attention il sont situés à plusieurs mètres de haut, les enfants ne sont pas acceptés pour des raisons de sécurité), avec petit déjeuner. Menu du soir sur réservation autour de 35 US$ par personne.
Un bel écolodge situé à quelques minutes de voiture de Torio, perché au-dessus de l'océan. Son propriétaire Sébastien, Français tombé amoureux des vagues de la région, a construit un lodge intime et proche de la nature, avec seulement quelques chambres et bungalows de grand confort. Meubles, linges de lit et literies, de grande qualité. Une piscine à débordement avec une vue spectaculaire sur le golfe de Montijo et une plage sauvage accessible en quelques minutes à pied par un sentier. Menu du soir unique, avec des produits frais. On est au bout du monde, on respire, on déconnecte...

EL SOL HOTEL RESTAURANT & SPA
Punta Duarte
A 1,5 km de Playa Morrillo, à 8 km de Torio.
✆ +507 6616 1632
www.ecoelsol.com
ecoelsolpanama@gmail.com
20/25 US$ en dortoir de 4 lits. Chambre double 80/88 US$, suite pour 5 personnes 165 US$. + 10% de taxes. Petit-déjeuner 5 US$, déjeuner ou dîner 15 US$.

Un hôtel situé sur une colline, avec une vue spectaculaire sur Playa Morrillo accessible en 20 minutes à pied. Les chambres et dortoirs sont confortables. Le propriétaire Mike, qui est également chef, est un excellent amphitryon et vous séduira par ses petits plats. Une cuisine qui nous fait voyager, de l'Italie au Japon, en passant par des spécialités françaises, indiennes, thaïlandaises... À accompagner d'une bonne bouteille de vin. Piscine et hamacs pour se reposer après une bonne session de surf, ou un repas arrosé.

PUNTA DUARTE GARDEN INN
Punta Duarte
✆ +507 6152 7817
www.puntaduarte.com
puntaduartegardeninn@gmail.com
5 chambres à partir de 85 US$ et un studio avec kitchenette à 148 US$ (20 US$ par personne supplémentaire), plus taxes.
Sur une colline dominant l'océan, une maison d'hôte avec des chambres lumineuses, amples et confortables. Accueil charmant de Gaby la propriétaire. Une belle piscine, un bain bouillonnant et la plage pas loin. Vue magnifique de toute part. Encore une belle adresse sur cette côte.

Se restaurer

Plusieurs petits restaurants dans le village pour manger du bon poisson frais. Les prix sont accessibles, mais beaucoup sont fermés en basse saison.

PLAYA MORRILLO ★★

Une quinzaine de minutes après Torio, Playa Morillo offre l'une des meilleures vagues du Panama pour les surfeurs avancés. Encore assez méconnue, elle n'était fréquentée il y a peu que par les surfeurs de Venao et de Santa Catalina. Mais le développement touristique de la région commence à attirer des surfeurs du monde entier souhaitant tester un beach-break spectaculaire.
Playa Morrillo attire aussi tous les ans, entre mi-juillet début novembre, les tortues marines, qui viennent enfouir dans le sable leurs œufs par centaines.

Transports

Compter 5 US$ en bus depuis Santiago, en offrant 3 US$ de plus le chauffeur accepte généralement de vous emmener jusqu'à Villa Vento Surf. Compter 25-30 US$ en taxi depuis Mariato.
En voiture, un 4x4 est nécessaire pour la piste menant à l'hostel.

Se loger

HOSTEL VILLA VENTO SURF MORRILLO
Playa Morrillo
✆ +507 6151 8048
villaventohostels.com
hostelvillaventosurfmorrillo@gmail.com
Lit en dortoir : 15 US$. Chambres privées avec 1 lit double et 2 lits simples superposés : 45/52/60 US$ pour 2/3/4 personnes. Paiement cash uniquement. Cuisine à disposition, emmener sa nourriture et boissons car il n'y a rien à vendre sur place. Pas de wifi non plus. Location de planche.
Deux maisons en bois sur pilotis avec d'un côté une grande terrasse couverte avec salon, cuisine, tables et hamacs, et de l'autre les chambres privées et dortoir. L'auberge fonctionne à l'énergie solaire et l'eau vient d'un puits. Les hôtes sont presque tous surfeurs mais on peut venir séjourner aussi pour observer les tortues en saison et explorer les alentours à pied avec des sentiers menant à de belles cascades. Ambiance surf-camp sympa.

PARQUE NACIONAL CERRO HOYA ★★

Le parc Cerro Hoya est situé à cheval sur les provinces de Veraguas et de Los Santos, à l'extrême sud de la péninsule d'Azuero. La décision prise en 1984, de convertir cette zone en parc national a non seulement permis de mettre un frein au processus de déforestation qui la ravageait, mais aussi d'aboutir enfin à la concession de titres de propriété pour les 85 producteurs qui travaillaient sur les flancs du Cerro Hoya. Sur son territoire de 32 557 ha (dont 3 814 en zone marine) plus de 30 espèces de plantes endémiques ont été recensées. On y trouve de nombreuses orchidées et certaines parties du parc montrent une végétation tropicale luxuriante, ce qui contraste avec le reste de la péninsule. Au niveau géologique, les roches volcaniques du parc sont les plus anciennes de l'isthme panaméen et le pic Cerro Hoya est le plus haut sommet d'Azuero, avec ses 1559 m. A 40 km au sud du Cerro Hoya, se trouve le *Cañón de Azuero,* une énorme fosse sous-marine qui atteint 3 500 m de profondeur. Le parc compte cinq écosystèmes, habitat d'une faune sauvage importante avec des mammifères (jaguars, pumas, ocelots, *tigrillos*), plusieurs espèces de singes, amphibiens, reptiles et poissons. C'est une zone intéressante pour les *birdwatchers*. On a recensé 151 espèces d'oiseaux dont 3 espèces endémiques : *Brown-backed Dove* (*leptoptila battyi*) *Azuero Parakeet* (*pyrrhura eisenmanni*) et *Veraguan Mango* (*anthracothorax veraguensis*),


© NICOLAS LHUILLIER

Isla Cébaco.

mais aussi plusieurs espèces rares, comme le *Great Green Macaw* (*ara ambiguus*), le *Black-and-White Hawk-Eagle* (*spizaetus melanoleucus*) ou le *Orange-Collared Manakin* (*manacus aurantiacus*). La meilleure saison pour l'observation des oiseaux est de janvier à juillet.

Pratique

L'accès se fait depuis Florès au boût de la route qui longe le golfe de Montijo, ou depuis la province de Los Santos, à partir de Cobachón pour un long périple. Il n'existe aucune infrastructure dans l'enceinte du parc pour recevoir les marcheurs, il faut camper. S'aventurer dans le parc nécessite la présence d'un guide, les hôtels de Mariato, Torio, Cambutal ou Guanico pourront vous donner des contacts, sinon l'agence Tanager Ecotours basée à Mariato est une bonne option.

ISLA CÉBACO ★★

L'île de Cébaco se trouve dans le Golfe de Montijo dans la zone tampon du parc national Isla Coiba, à une vingtaine de minutes de *lancha* du continent. Avec ses 8 000 hectares, c'est la troisième île du pays, après Coiba et Isla del Rey. Cébaco est peuplée d'environ 500 habitants qui vivent dans de petits hameaux sur la côte nord de l'île. El Jobo est la communauté la plus importante. On vit de façon très simple, principalement de l'agriculture, de l'élevage et de la pêche. Le tourisme n'y est pas encore très développé, mais le potentiel est bien là : des dizaines de kilomètres de plages sauvages, de roche et de sable (noir au nord, gris et blanc au sud) qui invitent à de longues balades solitaires, des sentiers à travers la forêt tropicale pour en apprécier la faune et la flore, des villages authentiques, des eaux poissonneuses, les tortues marines et les baleines à bosse en saison, des fonds splendides au sud-ouest de l'île, et surtout l'agréable sensation d'être au bout du monde !

Transports

On accède habituellement à l'île en lancha, depuis Playa Reina (Mariato), Playa Malena ou Playa Torio, en moins d'une demi-heure. On peut aussi arriver depuis Puerto Mutis ou Santa Catalina. Pour rejoindre Cebaco Sunrise, départ généralement de Playa Reina, à l'embouchure du Río Negro (à marée haute). Compter 20 US$ l'aller-retour par personne.

Se loger

CEBACO SUNRISE
Isla Cebaco
✆ +507 6658 6202
www.cebacosunrise.com
info@cebacosunrise.com
2 chambres double avec salle de bains partagée à partir de 50 US$, 2 chambres familiales pour 3 à 5 personnes, avec salles de bains privées à partir de 80 US$, 2 bungalows indépendants pour 2 à 3 personnes avec salles de bains privées à partir de 70 US$. 2 tentes avec matelas et moustiquaires à partir de 36 US$ pour deux (seulement entre décembre et mai). Inclus : taxes hôtelière, cocktail de bienvenue, petit-déjeuner, assurance de voyage et un tour à Playa Caricaco (à pied). Non inclus : transport, repas, autres excursions. Projet de coin barbecue avec bar un peu à l'écart du lodge. Restaurant : compter 3 US$ le ceviche, 10-12 US$ le plat de poisson, 15 US$ la langouste, 3 US$ le verre de vin, 2 US$ la bière.

Cébaco Sunrise est situé devant une plage déserte, au premier plan pour les levers de soleil (d'où son nom !). Trois maisons en dur, cachées dans la végétation, avec des chambres rustiques mais confortables et propres, et un restaurant ouvert à la brise, avec des hamacs. On dort bercé par le ressac. Pas d'air conditionné, seulement de petits ventilateurs chargés à l'énergie solaire si besoin. Pas de Wifi, ici, on déconnecte, ou au contraire, on se reconnecte, avec la nature et avec ses proches. De longues balades à faire sur la plage, pleines de coquillages colorés. Des paysages qui changent au gré des marées. Cébaco Sunrise a été monté par deux frangins d'origine colombienne, mais installé depuis plus de 20 ans au Panama. Andres et Bernardo sont des hôtes fantastiques, qui transmettent avec plaisir leur passion commune pour cette île à la Robinson. Ambiance relax, on mange pied-nus sa langouste tout juste pêchée, avec une bière bien fraîche ou un verre de vin blanc. On vous prépare en cuisine de délicieux repas. Pas de menu, car tout est frais, par contre, indiquez vos régimes et allergies éventuels à l'avance, car l'approvisionnement n'est pas aisé sur l'île. Ce lieu est fait pour les amoureux de la nature, les gens sociables, les aventuriers, et tous ceux qui souhaitent décrocher du stress de la vie urbaine. Un lieu plein de bonnes énergies pour se reposer et se ressourcer.

À voir – À faire

Cébaco regorge d'activités : culturelles, en allant à la rencontre des habitants, et nature avec de longues balades sur la plage, des randonnées à travers l'île, des tours de snorkeling à Caleta Caimán et à Isla Restíngue (lors du trajet en lancha on peut apercevoir dauphins et tortues), des tours de pêche autour d'Isla Cebaco ou de Punta Naranjo, l'observation des baleines entre juillet et octobre... Les tarifs des tours proposés par Cebaco Sunrise sont plutôt attractifs et Eugenio, le capitaine, est une personne responsable et sympathique.

PENÍNSULA DE LAS PALMAS

Dans la partie sud de la province de Veraguas. Une région agricole, de plaines et montagnes, située entre le Golfe de Montijo et Coiba, qui voit passer de plus en plus de touristes avec le développement de Santa Catalina, la Mecque panaméenne du surf et de la plongée.

SONÁ

Que vous voyagiez en transport en commun ou en voiture personnelle, Soná sera une étape obligatoire sur votre route vers Santa Catalina. Située au sud de la Panaméricaine, à 1 heure de Santiago, cette ville de 10 000 habitants est le centre commercial d'une région agricole dynamique, qui produit entre autres du lait et du riz. Malgré l'activité qui y règne, Soná n'a aucun intérêt touristique à part peut-être pour les fans de *Prison Break* (un épisode de la série s'y déroule…). Voici un hôtel, au cas où vous y seriez bloqué après avoir raté votre correspondance de bus… Faites vos provisions si vous envisagez de passer quelques jours sur la côte, chargez votre réservoir et retirez de l'argent (distributeur à 200 m du terminal dans la rue principale) car il n'y avait en 2018 encore aucun point de retrait à Santa Catalina et très peu d'établissements acceptaient la carte de crédit.

Transports

- **De Panamá à Soná :** départs à 8h20, 10h20, 12h45, 14h20, 16h20, 17h45. De Soná à Panamá : 1h, 4h30, 9h, 10h30, 13h30 et 16h. Tarif : 9,70 US$, durée 5 heures.
- **De Santiago,** bus toutes les 20 minutes de 5h40 à 21h20. 1 heure de route. 2,10 US$.
- **Entre Soná et Santa Catalina,** 5 bus par jour (*voir rubrique « Transport » de Santa Catalina*). En taxi, comptez autour de 45 US$. En auto-stop, cela se fait mais sachez que peu de véhicules circulent en pleine journée.

Se loger

HOTEL LA OLA
Boulevard de Soná, à 200m de l'aéroport.
✆ +507 998 8873
hotel_la_ola@hotmail.com
Compter à partir de 45/60/75/90 US$ + taxes la chambre pour 1/2/3/4 personnes. Petit-déjeuner inclus.
Un hôtel moderne, confortable et propre mais sans charme, si vous devez passer la nuit à Soná.

Shopping

OXI SURF SHOP
Avenida Central
✆ +507 6662 5843
philippedemarsan@hotmail.com
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h, le dimanche de 10h à 14h.

Un surf shop tenu par l'inénarrable Philippe Demarsan, photographe originaire de la côte basque qui vit depuis longtemps au Panama, après avoir roulé sa bosse sur tous les continents en quête des plus belles vagues du monde. Il est très impliqué dans le surf panaméen et organise de nombreuses compétitions nationales et internationales au Panamá. Dans sa boutique, de belles fringues de marques pour homme, femme, enfant (maillots de bains, chemises, sandales, montres, casquettes, sacs...), des accessoires et du matériel de surf. Les prix sont très raisonnables et les promotions fréquentes.

SANTA CATALINA ★★

De renommée internationale, les vagues de Santa Catalina mettent en extase les surfeurs les plus expérimentés. La meilleure saison se situe en principe en février et mars, mais il est tout à fait envisageable de travailler des vagues de près de 6 mètres en dehors de cette période. Plusieurs spots sont accessibles entre Santa Catalina et Punta Brava. Il est préférable d'être accompagné de quelqu'un du coin, en particulier vers Punta Brava, car le passage entre les rochers pour atteindre le pic y est difficile et dangereux quand les vagues sont grosses. Si c'est le cas, vous aurez sûrement la chance de voir Rolo, Cholito , Oli, Deivis ou d'autres grands surfeurs locaux en action. La joie de vivre est bien présente dans ce village, où se mêlent locaux et étrangers amoureux de la vague, dont certains ont monté des hôtels ou agences pour pouvoir rester vivre ici. Mais Santa Catalina est aussi l'une des portes d'entrée pour le parc national Coiba, à une heure de bateau. Les amateurs de plongée sont de plus en plus nombreux à débarquer pour voir de gros poissons et les agences offrent des excursions à des prix encore raisonnables.

- **A voir,** le documentaire de Annie Canavaggio, *Rompiendo La Ol*a : www.rompiendolaola.com

Transports

Comment y accéder et en partir

Compter environ 6 heures de route depuis Panama City et une bonne heure depuis Soná. La route est bonne, mais prudence, nombreux nids-de-poule et l'on croise sur la route des vaches, des chevaux, des poules, des enfants qui jouent au foot, et des hommes alcoolisés à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, surtout en fin de semaine !

- **Bus.** Les bus partent de Soná à 5h30, 8h40, 11h20, 13h30,14h40 et 16h45 du lundi au samedi (5h30, 11h15, 13h30 et 16h30 le dimanche). 4,80 $. De Santa Catalina à Soná : 6h15, 7h, 8h, 10h40, 13h15 et 15h30 (7h, 8h, 13h15 et 15h30 le dimanche). A Soná, bus vers Santiago et Panamá. Pour rejoindre le Chiriqui en bus, il faut passer par Santiago (et passer du terminal de bus principal à celui qui se trouve sur la Panaméricaine, compter 2 US$ en taxi).

- **Hello Travel Panama** propose des shuttles fréquents depuis/vers Boquete. Compter environ 5 heures de route, 35 US$ (au lieu de 4 changements de bus et 10 heures de voyage !).

- **Mama Inés** peut organiser un shuttle depuis/vers Panama City, si un groupe de 5 personnes minimum peut être constitué.

Pratique

Un petit projet urbanistique est en cours, avec villas et galeries commerciales. Cela pourrait amener de nouveaux services à Santa Catalina, comme un distributeur bancaire par exemple. Actuellement les services sont limités à Santa Catalina.

- **Pas de station-service.** La plus proche est à Guarumal, à 30 minutes de Santa Catalina, ouverte un jour sur deux ! Il vaut mieux faire son plein à Soná. En cas de panne, les pêcheurs d'Hicaco pourront vous dépanner.

- **Pas de banque,** le distributeur le plus proche est à Soná.

- **Deux téléphones publics** qui ne fonctionnent pas toujours à la principale intersection du village. Côté portables, +Movil a le meilleur réseau pour l'instant (oubliez Digicel).

- **Pas de café Internet** mais la plupart des hôtels et restaurants offrent la connexion wifi. A part pour les établissements qui se sont connectés à la fibre optique (en cours d'installation en août 2018), les connexions sont irrégulières et lentes.

- **Pas de centre de santé.** Un *centro de salud* à Hicaco (15 minutes), un hôpital à Guarumal fermé lors de notre enquête. Il est préférable d'aller à Soná ou Santiago pour de meilleurs soins.

- **Rappel :** il est interdit de se balader torse nu ou de boire de l'alcool dans la rue au Panamá, et même à Santa Catalina. Gardez une copie de votre passeport sur vous, la police fait parfois du zèle, même à Santa Catalina...

■ **LAVANDERIA « DONDE TALITA »**
A côté de Cabañas Rolo
✆ +507 6774 5765
Ouvert tous les jours, pas d'horaire fixe. 3 US$ la machine.
Une laverie familiale où l'on peut aussi faire réparer ses vêtements pour quelques dollars.



Orientation

La route qui arrive de Soná va jusqu'à l'océan. Les bus s'arrêtent ou partent au niveau de l'intersection située vers le centre de plongée Panama Dive Center. De là, en prenant la rue à gauche – la route qui monte –, on rejoint la plupart des hôtels et restaurants, et Playa El Estero de l'autre côté d'un rio (environ 25 minutes à pied, route sans arbres pour se protéger du soleil). De cette route, avant d'arriver à Playa El Estero, partent plusieurs rues vers la droite rejoignant des établissements situés au bord de l'eau.

Se loger

Il est facile de se loger à Santa Catalina. Il y en a désormais pour tous les goûts et toutes les bourses, du camping au bungalow de luxe dans un boutique-hôtel, en passant par les hostels et des établissements de moyenne gamme. Certains disposent de piscine et de restaurant, d'autres sont beaucoup plus simples. Presque tous les établissements proposent la location de planches de surf ou de kayaks, et des sorties plongée ou snorkeling en relation avec des tour-opérateurs et des centres de plongée.

Bien et pas cher

CABAÑAS ROLO
Rue principale à 30 m de la plage.
✆ +507 6494 3916
www.rolocabins.net
Chambres de 2 à 4 lits à 11/12 US$ par personne, avec ventilateur et salle de bains commune. Chambres avec air conditionné et salle de bains privée à partir de 60 US$. Chambre Deluxe avec 2 lits queen et vue sur mer 100 US$.
Un hostal familial avec des chambres de plain-pied, simples mais propres, se faisant face autour d'un petit jardin. Egalement des chambres et suites plus confortables dans des cabañas, dont une qui fait face à l'océan. Cuisine en libre accès, chaises et hamacs pour discuter vagues, ambiance conviviale et pas trop frime dans ce qui fut l'une des premières auberges de Santa Catalina, quand le village n'était alors connu que des surfeurs. Il reste par ailleurs l'un des rares établissements tenus par un local. Orlando «Rolo» Ortega, surfeur émérite, personnalité charismatique et pleine d'humour, vous donnera toutes les infos en espagnol ou en anglais pour surfer, plonger ou pêcher. Location de planches et de kayaks à prix raisonnables.

DESEO BAMBOO ECOLODGE
Un peu avant le village. Panneau indicateur sur la route, prendre la piste sur la gauche.
✆ +507 6788 7891
www.deseobamboo.com
info@deseobamboo.com
Bungalow 40 m² pour 4 personnes, à partir de 15 US$ en dortoir. Bungalow Deluxe (50 m²) à partir de 59 US$ pour deux, lit additionnel 15 US$. Bungalow familial (150 m²) avec cuisine et 3 chambres : à partir de 99 US$ pour deux. Petit déjeuner à 7 US$ si non inclus.
Un peu avant le village, à moins d'un quart d'heure de la mer, quatre bungalows construits en tagua, une espèce de bambou importée du Quindio, en Colombie. C'est là-bas que Francesco, le propriétaire italien, a appris les techniques des artisans locaux, reconnus pour leur savoir-faire. Les *cabañas* à l'architecture conique sont simples et originales. Au bar-restaurant Esquina 23, ouvert le soir (sauf le jeudi), de bons sushis et des spécialités italiennes. Bien pour se mettre quelques jours au vert, mais il est préférable d'être véhiculé.

HOTEL IGUANITO
Au début de la route menant à Playa Estero, sur la gauche en montant, avant Santa Catalina Inn ✆ +507 6549 7464
www.hoteliguanito.com
hoteliguanito@hotmail.com
4 chambres doubles, avec lits King ou 2 lits individuels + possibilité de rajouter un 3e lit. Tarifs basse/haute saison : 55/65 US$ pour 2 personnes, 70/80 US$ pour 3 personnes. +10%



de taxes. Petit déjeuner 7,5 US$ par personne en direct, 9 US$ si réservation par booking/agence. Eau chaude, air conditionné, ventilateur, matelas orthopédiques. Excursions originales à Coiba (plongée PMT et bouteille) et sorties pêche, via leur agence Pachamama Tours.

Bienvenue chez Chris et Juan, un couple franco-catalan qui a le sens de l'accueil, dans la bonne humeur et en français (catalan, espagnol, allemand, anglais...). Ces deux-là ont tenu la boulangerie du village pendant deux ans, ce fut un vrai succès ! Mais depuis leur arrivée à Santa Catalina, ils souhaitaient ouvrir un petit hôtel et un resto-bar à tapas. Nous avons pu goûter leur cuisine méditerranéenne et c'est vrai qu'ils ont du talent ! Si vous aimez bien manger, faire la plongée, parler voyage et refaire le monde autour d'une bonne bouteille de vin, venez-vous installer quelques jours ici, vous ne le regretterez pas ! Les chambres sont confortables et d'un bon rapport qualité-prix. Elles donnent sur une belle terrasse en bois de *nazareño*, avec table et fauteuils, parfait pour faire connaissance avec ses voisins. Une bonne adresse, non loin de la plage, des restaurants et des centres de plongée.

■ LODGE COOL INSIDE

Rue principale, en face de l'ancienne station-service ✆ +507 6901 6256
lodgecoolinside@gmail.com
Compter autour de 22 US$ pour 2 personnes en gazebo. 12 US$ le lit en dortoir. Location de surf, kayak et vélos.

Dans un jardin au centre du village, Yann a pensé aux petits budgets avec un concept original au Panama, le gazebo, un mixte de bohio et de tente, sur pilotis, avec un bon matelas à l'intérieur. C'est simple et rustique, mais propre et économique. Cuisine à disposition et ambiance détendue au bar-restaurant devant la maison.

■ MAMA INÉS HOTEL & RESTAURANTE

Playa Estero
✆ +507 6252 8192
www.mamaineshotel.com
info@santacatalinasurfpoint.com
Juste avant la rivière qui mène à l'Oasis Surf Camp.
Chambre double standard 75 US$, Deluxe avec vue sur la mer 85 US$, triple 95 US$, quadruple 105 US$. +10 % de taxes. Air conditionné, Wifi, location de vélos et de planches de surf, organisation de tours. Service de transfert vers/depuis Panama.

Un hôtel-restaurant tenu par une sympathique famille panaméenne, au bord de Playa Estero, la plage la plus accessible pour débuter en surf. La vue est magnifique depuis certaines chambres et le restaurant qui surplombe l'océan. Les chambres sont montées en gamme ces dernières années, mais restent d'un très bon rapport qualité-prix. Le restaurant est apprécié pour sa vue, la petite brise qui y souffle, et ses délicieux plats de poissons et fruits de mer. Accueil chaleureux et ambiance conviviale.

Confort ou charme

■ HOTEL SANTA CATALINA

Calle Playa El Estero y Calle Kenny
✆ +507 6571 4387
www.hotelsantacatalinapanama.com
hotelcatalinapanama@gmail.com
Tarifs du dimanche au jeudi (taxes incluses), ajouter 10 US$ les nuits de vendredi et samedi : 80/85/90 US$ la chambre pour 2, 3 ou 4 personnes. Junior suite : 110 US$ la double, 115 US$ la triple. Suite pour 6 personnes avec cuisine : 175 US$. Réception 24h/24. Lits King size, air conditionné, eau chaude, frigo, sèche-cheveux, TV satellite, coffre et service de laverie.

Un bel établissement construit en 2010, et qui a remplacé le Kenny's Surf Camp qui existait depuis 1981. Matériaux naturels : murs à la chaux, bois locaux, tuiles traditionnelles... Les chambres et suites sont spacieuses et confortables, avec terrasse et hamac. Le délicieux restaurant « Pescao » et la piscine à débordement sont face à l'océan, juste devant le canal menant au célèbre spot de La Punta. Au menu, plusieurs options de petits-déjeuners et une cuisine tropicale délicieuse, à prix corrects, spécialisée dans les poissons et fruits de mer. Personnel très sympa. L'hôtel met à disposition gratuitement kayaks, surfs (foamboard), paddles, skates et vélos. On peut aussi pratiquer le yoga sur le deck à quelques mètres de la mer.
Une excellente option pour les familles et tous ceux qui souhaitent du confort et un cadre paisible.

■ **VILLA COCO**
Via Catalina Farms
✆ +507 6887 2403
www.villacocopanama.com
relax@villacocopanama.com
Chambres pour deux avec lit king ou 2 lits jumeaux, à 90 US$. Jungle Villa (2 lits simples et 1 super-king) à 160 US$ pour 4 personnes. +10% de taxes. Ventilateur, air conditionné, Wifi, coffre, mini-bar, serviettes de bains et de piscine.
Une adresse de charme, qui se distingue pour être le premier hôtel-boutique de Santa Catalina. Probablement l'établissement le plus raffiné du village. Il est composé de six chambres et d'une villa individuelle, donnant sur un grand jardin tropical, et agrémenté d'un bon restaurant, d'un bar et d'une belle piscine à débordement de 18 mètres de long, le tout à proximité du spot de surf de la « La Punta ». Les chambres sont spacieuses, avec sol en béton ciré, et terrasse avec transats et hamacs. Douche à l'air libre, très agréable, décorée de pierres et plantes tropicales. Les meubles, en bois de teck local, ont été fabriqués par un charpentier du village. C'est confortable, lumineux, avec une décoration épurée de bon goût, bien adaptée au cadre naturel et tranquille des lieux. L'accueil d'Olivia et Tuza, jeune couple suisso-panaméen, est des plus charmants. Des amphitryons sympathiques et bienveillants qui feront tout pour que vous passiez un excellent séjour.

Se restaurer

On peut manger pour pas cher dans les *fondas*, ou dans la vingtaine de restaurants tenus par les Italiens, Argentins, Vénézuéliens, Catalans... Voici quelques bonnes adresses.

Pause gourmande

■ **LA MONCHERIA**
A côté de Jamming
andreino.pieroni@libero.it
Ouvert du mardi au dimanche de 15h à 22h, fermé en basse saison. Glace 2-3 US$.
Des pâtes fraîches, des *batidos* et surtout de délicieuses glaces !

■ **LA VIEJA PANADERIA**
Sur la droite, en arrivant dans le village, en face de la Buena Vida.
✆ +507 6900 5776
vincio59.vb@gmail.com
Ouvert de 6h30 à 23h30. Fermé le mardi. Petits déjeuners entre 3,50 et 5,50 US$, pizzas de 7 à 15 US$.
Cette boulangerie est située dans la rue principale à l'entrée du village. Au menu, du pain bien sûr, des pâtisseries, petits-déjeuners, sandwichs, salades et de bonnes pizzas le soir. La qualité est là quand les propriétaires italiens sont présents, sinon c'est assez moyen.

Bien et pas cher

■ **CHANO'S POINT**
Via Catalina Farms
✆ +507 6736 1652
chanosurfboards@gmail.com
Fermé le lundi. Plats de 12 à 18 US$.
Un bar restaurant qui ne paye pas de mine de l'extérieur, mais qui jouit d'une excellente réputation pour ses plats de poissons et fruits de mer. Chano, Vénézuélien, ancien surfeur de l'extrême, s'est posé en famille face à la mer. Il cuisine des produits de la pêche du jour. Il nous surprend avec une salade de cambute succulente, préparée avec amour. C'est le point de rendez-vous des surfeurs locaux et la cantine de notre ami Philippe de Marsan précurseur du surf au Panama et photographe de surf. Si le service est parfois un peu lent, mais cela vaut le coup d'attendre !

■ **IGUANITO**
Hotel Iguanito
Centre de Santa Catalina
✆ +507 6549 7464
www.hoteliguanito.com
Petit déjeuner uniquement pour les clients de l'hôtel. Ouvert au public à partir de 18h30. Le restaurant ferme généralement en très basse saison.
Un excellent restaurant tenu par Juan et Chris, couple franco-catalan d'une grande gentillesse. De délicieuses tapas, des poissons et des fruits de mer très bien cuisinés (*tataki* de thon avec poêlée de quinoa, gambas du Golfe sauce *maracuyá,* curry thaï...), de la viande

aussi et des conseils avisés pour choisir son vin. Cadre simple et atmosphère très conviviale.

JAMMIN
Via Catalina Farms
✆ +507 6738 4531
Ouvert du mercredi au dimanche de 18h30 à 21h30, parfois plus tard en haute saison. Pizzas entre 7 et 15 US$.
Une bonne pizzeria italienne offrant un cadre convivial sous un rancho. Très appréciée au retour d'une sortie plongée, pour partager un apéro et une bonne pizza au feu de bois. Accueil et ambiance sympa en général.

LOS PIBES
Camino a Playa El Estero y Calle Los Pibes
✆ +507 6599 3632
restaurantelospibespanama@gmail.com
Ouvert le soir de 18h30 à 22h30. Fermé un jour par semaine (pas fixe, cela dépend de l'approvisionnement !). Plats entre 6 et 15 US$.
Restaurant tenu depuis 2002 par Pablo et Diego, deux frères argentins amoureux de la cuisine au feu de bois. Grillades, *choripan*, burgers, empanadas argentines, des frites maison, de bonnes sauces... Des vidéos de surf, pas mal d'ambiance en fin de semaine.

MAMA INÉS
Juste avant Playa Estero
✆ +507 6252 8192
www.mamaineshotel.com
Ouvert tous les jours du matin au soir. Compter autour de 8-15 US$ le repas.
Un bar-restaurant surplombant Playa Estero, bénéficiant d'une vue grandiose sur l'océan et d'une brise agréable. Au menu poissons et fruits de mer surtout, bien cuisinés et copieux. Le soir, c'est un bon endroit pour rencontrer du monde autour d'un cocktail ou d'une bière artisanale.

PINGUINO CAFÉ
Au bout de la rue principale,
le rancho au bord de la plage.
✆ +507 6478 7023
lucamocci@hotmail.com
Ouvert tous les jours, midi et soir. Pâtes, poissons et fruits de mer entre 8 et 20 US$, plats panaméens typiques à partir de 6 US$.
Un restaurant italien agréable tenu par Luca dit « *Pinguino* » (une histoire de parapluie…) et Jamilet, sa femme panaméenne. On mange sous un rancho, au bord de la plage, sur des rythmes de vieille salsa cubaine. Pas de pizzas, mais de délicieuses pastas aux fruits de mer. Ne pas être trop pressé, les plats sont préparés à la commande et il vous faudra patienter avant de déguster vos plats... De merveilleux couchers de soleil sur la Pacifique vous attendent, à accompagner d'une bière fraîche et de *patacones*. Attention aux poutres pour les grands !



Bonnes tables

PESCAO

Hotel Santa Catalina
Calle Playa Estero y Calle Kenny
✆ +507 6571 4387
hotelsantacatalinapanama@gmail.com
Ouvert toute la journée, de 7h à 22h. Compter autour de 15 US$ pour un plat de poisson, pâtes aux fruits de mer 20 US$, langouste entre 20 et 28 US$ selon la taille de l'animal.
A l'intérieur de l'Hotel Santa Catalina, Pescao fait face à l'océan, juste devant La Punta. Une bonne table dont la spécialité est le poisson, comme son nom l'indique. Des produits de la mer bien frais, bien cuisinés, et servis par un personnel sympathique. Les portions sont copieuses et les tarifs raisonnables. Ambiance détendue, pour patienter, faites une petite partie de ping-pong, ou installez-vous au bord de la piscine à débordement.

RESTAURANT « AI MAMITA »

Hotel Villa Coco, Via Catalina Farms
✆ +507 6887 2403
www.villacocopanama.com/bilder
relax@villacocopanama.com
Ouvert de 7h30 à 10h, de 11h à 15h et de 19h à 22h. Pool Bar ouvert en continu de 12h à 22h. Compter 6 US$ le gaspacho, 8 US$ la salade composée, 15-18 US$ le plat principal de poisson ou de viande, 20 US$ la langouste fraîchement pêchée...
Un restaurant agréable, dans l'hôtel Villa Coco. Quelques tables en bois sous un beau rancho, entouré d'un jardin tropical avec piscine à débordement. Ambiance relax, illumination romantique le soir. Des produits frais et savoureux, tant pour le petit-déjeuner que pour les autres repas. Au déjeuner, des plats simples, paninis, salades, gaspacho... Le soir, une cuisine plus élaborée, avec un menu qui change tous les jours, à base de poissons et fruits de mer, mais aussi de bonnes viandes de porc et de bœuf. Le chef Tuza fait des merveilles et pourra vous conseiller sur ses spécialités fusions.

Sortir

C'est assez surprenant mais Santa Catalina n'est pas réputée pour sa vie nocturne. Il y a quand même souvent de bonnes ambiances dans les hôtels et restaurants le soir !

Sports - Détente - Loisirs

Cours et locations de surf. Santa Catalina est la Mecque panaméenne du surf. Presque tous les propriétaires ou gérants d'établissements sont d'excellents surfeurs ; ils proposent des cours ou de la location de planches. Compter à partir de 20 US$ l'heure de cours avec la *tabla*. La location de long board : 15-30 US$ par jour, de short board : 10-20 US$ par jour en moyenne.

Plongée. Que vous soyez débutant ou confirmé, les clubs de plongée du village proposent aussi bien des sorties en mer, que des cours (certification PADI). Des sorties d'une ou plusieurs journées sont organisées autour de Coiba. La température de l'eau est comprise entre 24 et 30 degrés, mais elle baisse sensiblement entre fin mars et début juin (entre 18 et 24 degrés). Vous verrez toutes sortes de créatures : requin-nourrice, requin pointe blanche de récif, barracuda, dauphin, tortue, raie, hippocampe, poisson-grenouille, poisson-papillon, poisson-perroquet, etc. Entre janvier et avril, il est possible de voir le requin baleine… Pour le *snorkel*, le mieux est la saison estivale, mais n'hésitez pas à vous lancer en hiver quand il n'a pas trop plu les derniers jours et que les eaux sont claires. Les tarifs sont similaires entre les agences : autour de 140-160 US$ la journée pour 2-3 plongées. Autour de 80 US$ la journée de snorkeling. Le tout avec un panier-repas et l'équipement. Il faut ajouter 20 US$ pour l'entrée au parc national Coiba (5 US$ pour nationaux et résidents). Départ de Santa Catalina vers 8h-8h30, retour vers 16-17h. Entre 1 et 1 heure 30 de *lancha* pour les premières plongées à Coiba. Cela peut secouer en été !

Autres activités : excursions en kayak, paddle, pêche artisanale, ou encore chasse sous-marine. Les hôtes de vos hôtels sauront vous mettre en contact avec les bonnes personnes ou vous louer le matériel.

Sports - Loisirs

FLUID ADVENTURES

Calle principal
✆ +507 6560 6558
www.fluidadventurespanama.com
michael@fluidadventurespanama.com
Une agence sérieuse montée il y a quelques années par Michael McKenzieil, aventurier et guide expérimenté, qui propose avec son équipe, l'exploration des environs de Santa Catalina. Tours à Coiba, kayak, cours et location de surf, entre autres.

MC DIVING COIBA

Vieja Panaderia
✆ +507 6442 6922
www.facebook.com/mcdivingcoiba
mcdivingcoiba@gmail.com
Cours certifiés PADI et sorties plongée et snorkeling à Coiba à la journée ou sur plusieurs jours.
Un centre de plongée certifié PADI tenu par Cristophe (ou Cris), un Italien qui a grandi en

France et parle donc parfaitement notre langue. Moniteur de plongée depuis 2001, il a exploré les plus beaux fonds marins du globe avant de se poser à Santa Catalina en 2010, pour travailler en free-lance pour les centres de plongée du village. Simple et d'une grande gentillesse, il est reconnu comme un excellent moniteur. Il connait très bien la faune de Coiba et est en particulier un spécialiste des requins. Avec sa propre entreprise, MC Diving Coiba, il offre aujourd'hui des cours et stages PADI pour tous les niveaux, et des sorties personnalisées et sécurisantes, à des tarifs compétitifs. On sent vraiment chez Cris l'envie de transmettre une passion, avec une approche à la fois professionnelle et conviviale, et un esprit familial très sympa.

PANAMA DIVE CENTER

Rue principale, à l'intersection de la Vía Estero
✆ +507 6665 7879
www.panamadivecenter.com/fr
info@panamadivecenter.com
Sorties plongées sur Coiba et ses environs. Formations PADI du Discover Scuba Diving et Open Water, jusqu'au Dive Master et Rescue Diver. Forfaits plongée + hébergement. Tarifs détaillés sur le site web (version en français).
Un centre de plongée qui a acquis en quelques années une excellente réputation et qui a notamment obtenu la certification "5* Dive Resort". Dirigé par Camilo Consuegra et Sabina Schreck, deux professionnels passionnés par leur métier, Panama Dive Center propose des sorties plongée à la journée, ou sur plusieurs jours pour les plongeurs certifiés. Des sorties snorkeling également, et des cours de plongée pour tous les niveaux. Panama Dive Center dispose d'équipements récents, d'instructeurs expérimentés et certifiés PADI. L'acheminement vers le paradis de Coiba se fait à bord d'un bateau puissant spécialement aménagé pour la plongée. Il peut accueillir jusqu'à 7 personnes à bord et dispose de tout l'équipement de secours requis pour ce genre d'activité. Accueil souriant et sympathique de toute l'équipe.

SCUBA COIBA

Face à la plage, Calle principal
✆ +507 6980 7122
www.scubacoiba.com
info@scubacoiba.com
Au bout de la rue principale en front de mer
Tous les prix et les prestations sont sur le site multilingue.
C'est la première agence de plongée du village, tenue depuis 2003 par l'Autrichien Herbie Sunk. Il est toujours épaulé par un instructeur français qui vous accompagne sur les sites. L'agence est spécialisée dans les tours de plusieurs jours avec hébergement et repas. C'est à bord d'une des deux *lanchas* (dont une avec cabine à l'avant) que l'on rejoint le site de Coiba, pas plus de 10 plongeurs par embarcation. Plus de possibilité de loger sur Coiba, cependant le centre dispose d'une base à proximité sur la terre ferme ; les repas sont préparés par Myriam, le cordon bleu du club ! Pour les débutants, la journée baptême à Coiba se divise entre une plongée snorkeling pour se familiariser avec le milieu et une plongée bouteille. Pour les débrouilleurs et les experts, Scuba Coiba propose une myriade de sorties : photo, plongée de nuit, profondeur, tout dépend des instructeurs et de vos envies. Très bonne réputation.

SENDERO DE LA CRESTA

Un sentier proche du centre qui mène au sommet d'une colline offrant une belle vue sur le golfe de Montijo. Compter environ 40 minutes de marche. Demandez conseil à votre hôtel pour l'accès et éventuellement les services d'un guide.

SUP SANTA CATALINA

Cabanas Sherlleys, Calle hacia Playa el Estero
✆ +507 6503 0142
www.supsantacatalina.com
supsantacatalina@gmail.com
Compter 40 US$ par personne le tour d'une demi-journée. Groupe de 8 personnes maximum.
Ollie est un spécialiste du surf, du kite et du paddle board. Il propose des tours de paddle à la demi-journée, pour explorer la côte et les îles des alentours, et notamment un circuit magnifique vers Playa Banco, entre mangroves et plages sauvages (convient aux débutants). Ollie est un guide patient et attentionné.

UNLIMITED ADVENTURES COIBA

Calle principal
✆ +507 6557 9330
unlimitedadventurecoiba@gmail.com
Une petite agence locale qui fait preuve de professionnalisme. Avec une attention personnalisée, Oriel et Tania vous proposent des sorties plongée à Coiba et dans les environs, mais aussi des balades à cheval, des randonnées, ou du birdwatching.

Détente – Bien-être

Plusieurs hôtels proposent des massages, et des cours de yoga sur des decks en pleine nature, parfois face à la mer.

ISLA GOBERNADORA ★

Une île sauvage magnifique, avec des plages de sable noir, de la mangrove et un petit village de pêcheur sur la pointe est. Ici de belles promenades vous attendent sur des sentiers à travers la forêt jusqu'au point culminant de l'île, le Cerro Zapote (300 m environ). Pour les emplettes quelques ateliers d'artisanat tenus par les locaux.

Transports

L'île se trouve en face de Cebaco et à 30 minutes de *lancha* du continent. On y accède par Santa Catalina, Puerto Mutis ou le plus souvent par Hicaco.

Se loger

ART LODGE PANAMÁ
Isla Gobernadora ✆ +507 6636 5180
www.artlodgepanama.com
artlodgepanama@hotmail.com
Sur réservation uniquement.
Dans un site magnifique, le lodge fonctionne surtout comme une résidence d'artistes. Il est conçu pour avoir un impact limité sur l'environnement et pour offrir aux peintres, sculpteurs, ou écrivains, les meilleures conditions pour libérer leurs créativités et se ressourcer. Les pratiquants de yoga et de méditation seront comblés également. Les constructions de type *rancho*, sur une colline au bord de l'océan, sont réalisées uniquement avec les matériaux locaux (caña brava, palmes et bambous), tout comme les lits ou les tables, et l'électricité vient des panneaux solaires. Déco à base de calebasses, coquillages et bois flotté... On mange du poisson, des légumes bio et des plats végétariens, pour ceux qui le souhaitent. Pas de Wifi, l'idée est de se reconnecter avec les éléments de la nature. Valérie vous expliquera tous les projets qu'elle a entrepris avec la communauté, depuis son arrivée sur l'île il y a une dizaine d'années.

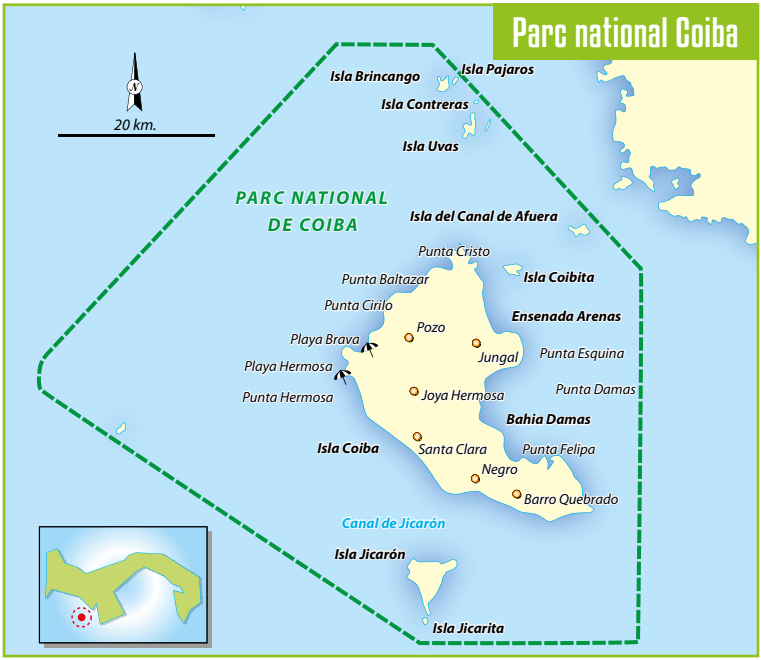
PARQUE NACIONAL COIBA ★★★

Le Parc national de Coiba et sa zone spéciale de protection marine (270 125 ha) protègent l'île de Coiba et 38 îles et fonds marins environnants. Il est inscrit sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2005. D'origine volcanique et séparée de la terre ferme depuis 15 000 ans, l'île de Coiba est la plus grande du pays (50 314 ha). Un écosystème terrestre préservé, avec 80 % de sa forêt intacte, et de nombreux cours d'eau, dont le Río Negro, long de 20 km… À côté de Coiba, les îles voisines paraissent minuscules : Jicarón (2 002 ha), Jicarita (125 ha), Canal de Afuera (240 ha), Afuerita (27 ha), Pájaros (45 ha), Uva (257 ha), Brincanco (330 ha), ou Coibita (242 ha).Entre 1919 et 2004, Coiba a hébergé une colonie pénitentiaire, ce qui a bloqué son développement touristique. Protégée depuis 1991 par son statut de parc national et par son intégration au couloir biologique marin qui s'étend aux îles Galapagos, Cocos, Malpelo et Gorgona, l'île continue d'abriter une forêt primaire et de nombreuses espèces endémiques. Il constitue un sanctuaire pour les cétacés, les tortues marines, les requins, et une grande variété d'espèces de poissons pélagiques de grande importance pour la pêche au niveau régional. Mais on peut se demander quel est l'avenir de l'île maintenant qu'il n'y a plus de détenus et que la pression touristique est de plus en plus forte. Des projets de pseudo éco-resorts et le réaménagement d'une piste atterrissage, faisaient l'objet de fortes polémiques en 2018. Autre menace, le développement de la pêche intensive illégale, de plus en plus fréquente.

© NICOLAS LHULLIER



La mascotte de Coiba.



Poursuivie à son rythme actuel, elle risque de mettre en péril une grande partie de la richesse marine de Coiba. Une crainte partagée par tous ceux dont c'est l'unique revenu.

Diverses excursions sont possibles sur l'île par des sentiers aménagés dans une nature préservée, notamment pour aller voir l'ancien centre pénitentiaire. On peut voir facilement les magnifiques Aras macao, l'une des 147 espèces d'oiseaux recensées à Coiba, dont une espèce endémique, le Coiba Spinetail (*Cranioleuca dissita*), et 19 sous-espèces endémiques. Des îles proches sont au programme des excursions, comme Granito de Oro, un îlot magnifique parmi les plus populaires pour prendre le soleil et plonger. Après vous être promené sur les sentiers et avoir plongé dans une eau cristalline pour admirer les coraux de Granito de Oro, n'oubliez pas un geste essentiel : rapportez vos déchets sur la terre ferme.

Transports

Il y a une piste d'atterrissage qui pourrait être réaménagée prochainement et génère pas mal de polémiques. Elle n'accueillait en 2018 que des petits avions charters. La plupart des visiteurs arrivent donc en lancha à Coiba, depuis plusieurs endroits sur le continent, et notamment Puerto Mutis (2 heures), Playa Banco (1 heure) et Santa Catalina (1 heure à 1 heure 30). Difficile de donner le tarif exact de la traversée en raison des variations du prix du galon d'essence, mais compter au moins 300 US$ pour 6 passagers depuis Santa Catalina. Vous trouverez facilement par l'intermédiaire de votre hôtel des transporteurs (pêcheurs ou centres de plongée) qui se chargent de constituer un groupe de passagers. En 2018, les tarifs des tours-opérateurs tournaient autour de 60 US$ par personne pour une sortie snorkeling, et 140-160 US$ pour une sortie plongée avec bouteilles, déjeuner, équipement et guide touristique. Dans tous les cas, il faut ajouter une taxe d'entrée au parc national de 20 US$ pour les étrangers et 5 US$ pour les nationaux et résidents (c'est le seul parc du pays qui n'était pas exempt de taxe en 2018).

Il n'est actuellement plus possible de rester dormir au centre de visiteurs de l'île et le camping est interdit.

Pratique

MIAMBIENTE
Isla Coiba
✆ +507 998 4271
www.miambiente.gob.pa
Taxe d'entrée : 20 US$ pour les étrangers, 5 US$ pour les nationaux et résidents.



Río Caldera à Boquete.

© NICOLAS LHULLIER

PROVINCE DU CHIRIQUÍ



PROVINCE DU CHIRIQUÍ

Encadrée au nord par la province de Bocas del Toro, à l'est par Veraguas et à l'ouest par le Costa Rica, cette terre fertile au climat varié est l'une des régions les plus productives du pays. Elevage, produits dérivés, fruits et légumes (fraises, bananes, agrumes, etc.), sans oublier le café… Le Chiriquí est un peu « le grenier du Panamá ». Des températures qui nous rappellent la fraîcheur de nos montagnes, une nature verdoyante, des fleurs par milliers et la proximité du Costa Rica ; cette combinaison est aussi l'un des facteurs de développement du tourisme dans la région. Le tourisme vert y occupe une place privilégiée. Le parc international de La Amistad (PILA) et le parc national de Volcán Barú (qui accueille le plus haut sommet du pays) sont tous deux facilement accessibles à partir de Boquete ou Cerro Punta.
La puissance des cours d'eau de la région étant internationalement connue, Chiriquí est le rendez-vous des adeptes de kayak et de rafting. Sans oublier les aficionados de la mer qui se régalent en explorant le parc national maritime du golfe de Chiriquí ainsi que les nombreuses îles désertes qui l'entourent. Farniente sur la plage, pêche sportive, snorkeling, observation des baleines en saison… la côte Pacifique a également beaucoup à offrir !

Histoire

Lors du découpage du pays en provinces, le Chiriquí appartenait à Veraguas. C'est vers la moitié du XIX[e] siècle qu'il fut considéré comme une province à part entière, avec David pour capitale. Cette nouvelle organisation politique, économique et sociale fut l'œuvre du gouverneur libéral, José de Obaldía Orejuela. Ce n'est que plus tardivement que la province prit son essor, grâce à la construction du chemin de fer national (1914-1916) et de la Panaméricaine, achevée en 1967. Ces deux œuvres majeures contribueront rapidement au développement agricole et commercial de la région, ainsi qu'à son désenclavement.
La province héberge une partie de la comarca Ngäbe Buglé, où se concentre la plus importante des communautés amérindiennes du pays, et qui s'étend aux provinces voisines de Bocas del Toro et Veraguas.
Vous aurez certainement remarqué le drapeau du Chiriquí, rouge et vert... Pas peu fiers de leur terre, les Chiricanos sont les seuls provinciaux à avoir leur propre drapeau et hymne.

DAVID

Capitale de la province située à moins d'une heure de la frontière avec le Costa Rica, David est la troisième ville du pays avec environ 150 000 habitants. Contrairement au reste du Chiriquí, dans cette ville située en dessous du niveau de la mer, la chaleur est souvent étouffante et humide. Le terminal de David est le passage obligé de tout voyageur parcourant les routes du pays en bus, mais ne vous sentez pas obligé d'y séjourner : les touristes sont souvent déçus. Si vous n'envisagez pas de passer la nuit dans la ville et que vous avez quelques heures à tuer, vous pouvez laisser les bagages en consigne au Terminal (1 US$ pour un gros sac à dos, de 6h à 20h) avant de vous plonger dans l'atmosphère du centre-ville, dont l'agitation s'amplifie à l'approche de la Feria Internacional.

Les immanquables de la province du Chiriquí

- **Les sentiers** du parc national et l'ascension du Volcán Barú.
- **Les plantations de café** de la vallée de Boquete et les fraises de Cerro Punta.
- **Les eaux** cristallines des rivières de la région.
- **Le site archéologique mystérieux de Barriles.**
- **Les orchidées, les papillons, les colibris et les quetzals !**
- **Les îles sauvages** des environs de Boca Chica et les mangroves à découvrir en kayak.
- **Les baleines** dans le Golfe de Chiriquí.


Province du Chiriquí
Altitude (en mètres)
1500
800
200
Limite d'Etat
Limite de province
Panaméricaine
Ville principale
Village
Parc national
Réserve
Site archéologique
CIUDAD NEILY
COSTA RICA
Paso Canoas
Progreso
Finca Blanco
Palé Blanco
Majagual
PUERTO ARMUELLES
Baie de Charco Azul
Limones
Punta Burica
Santa Clara
Rio Sereno
2986 m.
Cerro Picacho
Barrio Guadalupe
Cerro Punta
Baru
3475 m.
Parque Nacional Volcan Baru
Volcán
Barriles
Alto La Mina
Chiriqui Viejo
San Francisco
Cuesta de Piedra
Macho Monte
Potrerillos Arriba
Potrerillos Abajo
Caldera
Mata Francés
CORDILLERA DE TALAMANCA
BOQUETE
Valle Hornito
Dolega
Caldera
Gualaca
LA CONCEPCION
Santa Marta
Bugaba
Alanje
DAVID
Chiriqui
Chiriqui
Playa Barqueta
Isla San Pedro
Isla Sevilla
Bahia de Muertos
Isla Boca Brava
Boca Chica
Horconcitos
Parc nacional Marino Golfo de Chiriqui
Isla Venado
Isla Parida
GOLFE DE CHIRIQUÍ
Islas Secas
Isla Cavada
BOCAS DEL TORO
Fonseca
Boca de Soloy
2520 m.
CORDILLERA CENTRAL
2121 m.
Guoroni
Hato Chami
San Felix
Las Lajas
Playa Las Lajas
Remedios
Tolé
Cuvivora
Alto Guayabo
Isla La Porcada
VERAGUAS
0
10 km
277

La Feria Internacional San José de David, qui se tient chaque année en mars, constitue la vitrine de la productivité agricole et industrielle du Chiriquí et du Panamá. C'est l'une des plus importantes sources de revenus de la région. Pendant onze jours, la foire accueille des centaines d'exposants nationaux et internationaux, dans une ambiance festive mêlant concours agricoles, concours de chants, bals et représentations de folklore local. La date choisie permet d'associer la féria à la fête annuelle du saint patron de la ville célébrée le 19 mars.

Transports

Comment y accéder et en partir

On arrive à David en avion ou en bus. Les principaux loueurs de voitures ont une succursale à l'aéroport.

AEROPUERTO ENRIQUE MALEK (DAV)
✆ +507 721 1072
Plusieurs liaisons quotidiennes avec Panamá City assurées par Air Panamá et Copa Airlines, autour de 120 US$ l'aller, 50 minutes de vol. Pour rejoindre ce petit aéroport situé à 6 km du centre, pas de bus, compter entre 3 et 5 US$ en taxi. Plusieurs loueurs de voiture sur place.

TERMINAL DE TRANSPORTES DE DAVID
Ave. Estudiante à côté de l'intersection Ave. 2 Este et Ave. Obaldía ✆ +507 775 7074
A 10 minutes à pied du parc central. Consigne ouverte de 6h à 20h (elle se trouve au niveau des départs de bus pour Caldera), café Internet, cafétérias...

Environ un bus par heure de/vers Panamá. Compter autour de 16 US$ de jour (de 5h45 à 20h30), 20 US$ de nuit (départs de David vers 22h45, 23h30 et parfois 3h ; départs d'Albrook vers 22h45, 00h et parfois 3h – acheter son billet à l'avance). Durée environ 7 heures pour 450 km, moins de 6 heures avec les bus express. Il est indispensable de prendre de quoi bien se couvrir, surtout de nuit. Présenter son passeport au moment de l'achat du billet (vous aurez probablement à le présenter également au poste de contrôle de Guabalá, situé entre David et Santiago).

Bus fréquents de/vers Almirante (pour rejoindre Bocas), Boquete, Volcán, Cerro Punta, Horconcito, Las Lajas, ou Paso Canoa (bus indiquant « frontera » pour rejoindre la frontière du Costa Rica en prenant un bus, 1 heure 20 de route, 2 US$).

Se déplacer

Les taxis prennent autour de 2-3 US$ pour une course en ville. Compter environ 5 US$ pour l'aéroport.

Pour des déplacements vers Boquete, Volcán, Boca Chica ou Almirante (pour Bocas), vous pouvez contacter la compagnie Paradise Travel Panama.

PARADISE TRAVEL PANAMA
✆ +507 6389 1378
paradisetravelpanama@gmail.com
Pour une idée de tarifs (en 2018, taxes incluses), 35 US$ l'aller de l'aéroport de David à Boquete, 65 US$ jusqu'à Boca Chica, 130 US$ de Boquete à Almirante, et 150 US$ de David ou Boca Chica à Almirante.
Une agence familiale de transport, proposant un service personnalisé. Plusieurs véhicules, dont un van pouvant transporter jusqu'à 10 personnes. Une compagnie sérieuse, avec des tarifs raisonnables. Contactez par téléphone ou whatsapp Jorge Quiel, ou son fils Juan qui parle anglais, ils vous emmèneront où vous voulez, dans les meilleures conditions.

Pratique

On trouve à David tous les services d'une grande ville.

DISCOVER CHIRIQUI
www.discoverchiriqui.com
info@discoverchiriqui.com
Discover Chiriqui est une marque et une organisation regroupant divers acteurs du tourisme régional, hôtels et tour-opérateurs principalement, sous l'égide de la commission tourisme de la Chambre du Commerce du Chiriqui, pour promouvoir la province comme destination touristique. Le site web de Discover Chiriqui présente les principales attractions de la région.

HOSPITAL CHIRIQUÍ
Avenida 3ra y Calle Central
✆ +507 774 0128
www.hospitalchiriqui.com

OFFICE DU TOURISME (ATP)
Ave. Central, entre Ave 5 Este y Ave 6 Este
✆ +507 775 2839
chiriqui@atp.gob.pa
Ouvert de 9h à 16h (hors pause déjeuner) en semaine.

Se loger

Plusieurs hôtels autour du parc Cervantes et à proximité avec des chambres doubles autour de 40 US$.

BAMBÚ HOSTEL
Calle de La Virgencita, San Mateo Abajo
✆ +507 730 2961
www.bambuhostel.com
mike@bambuhostel.com
En face du Bar Polo.

Lit en dortoir 11 ou 14 US$, chambre pour deux avec salle de bains et AC entre 30 US$ et 35 US$. Wifi, cuisine, piscine, laverie. Environ 2,50 US$ en taxi depuis le terminal de bus.
Un bon point de chute sur David pour les petits budgets. Cette auberge agréable propose tous les services que l'on peut attendre de ce type d'établissement, avec en plus un jardin, une piscine, d'accueillants hamacs et un coati comme mascotte ! Une adresse très appréciée des voyageurs qui peuvent y trouver des informations pratiques sur David et la région.

GRAN HOTEL NACIONAL
C/ Central y Avenida Central
✆ +507 775 2222
www.hotelnacionaldavid.com
ventas@hotelnacionaldavid.com
117 chambres de plusieurs catégories. Chambre standard à partir de 95 US$ + taxes. Petit déjeuner inclus.
Depuis 1949, cet hôtel situé à trois cuadras du parque central a toujours le même succès. Chambres confortables, service attentionné, trois restaurants et une grande piscine au milieu d'un jardin tropical.

HOTEL CIUDAD DE DAVID
Calle D. Norte, Ave. 2da. Este
✆ +507 774 3333
www.hotelciudaddedavid.com
reservas@hotelciudaddedavid.com
103 chambres et suites, à partir de 78 US$ +10 % de taxe. Petit déjeuner-buffet inclus. Service 24h, salle fitness, sauna, massage, piscine.
En plein centre-ville, un hôtel moderne et confortable sur six étages idéal pour un voyage d'affaires. Chambres bien équipées. Piscine et sauna. Le bar-restaurant de style lounge, propose une cuisine contemporaine très correcte.

Sortir

Plusieurs casinos, dont un à côté du Gran Hotel Nacional. Une discothèque et un cinéma dans le Mall Chiriquí.

À voir – À faire

La ville n'offre pas grand-chose en matière de distraction, mais quelques lieux valent tout de même une visite. La majorité d'entre eux sont concentrés dans le Barrio Bolivar, quartier historique de la ville, anciennement appelé El Peligro (le danger).

CATEDRAL SAN JOSÉ DE DAVID ★
Barrio Bolivar
Cette église du XVIII[e] siècle, élevée au rang de cathédrale en 1955, ne conserve d'original que sa tour clocher. Une grande artiste de David, Diana Brujiati, a réalisé d'immenses fresques sur les murs. Ne croyez pas qu'elle ne donne que dans le religieux, puisqu'elle est aussi spécialiste des peintures érotiques !

MUSEO Y ANTIGÜEDADES LA CASONA ★
Calle Central y Ave. 7 Este
Museo de Educación y Cultura
✆ +507 6493 2934
Ouvert en semaine de 8h30 à 17h30 (pause à midi).
Fondé à l'initiative du professeur Mario Molínar, historien passionné, ce musée privé fait également office de brocante. Au mur, une peinture de Diana Brujiati représentant l'ancien quartier de David. Quant au maître des lieux, il est aussi auteur d'un ouvrage sur le Chiriquí. Si vous avez des questions…

Shopping

Ave. 3 de Noviembre. Une rangée de magasins ouverts sur la rue. Marchandises en tout genre, peu chères. Musique à fond. Ça grouille…

FEDERAL MALL
Un nouveau *mall* en construction en 2018, en périphérie de David, qui devrait être le plus grand d'Amérique centrale. Il fait partie du même groupe qu'Albrook Mall à Panama City. L'idée est d'attirer des milliers de Costariciens qui viendront faire leur shopping au Panama, à des prix beaucoup moins élevés que chez eux.

LE GOLFE DE CHIRIQUÍ

Situé entre la frontière du Costa Rica et l'île de Coiba, le golfe de Chiriquí est une région encore préservée du tourisme de masse, même si ses eaux poissonneuses attirent depuis longtemps les pêcheurs du monde entier. Mais au-delà de la pêche au gros, le golfe est un véritable paradis pour les voyageurs curieux, à la recherche d'îles vierges et de nature. Loin de la foule, il pourra y observer la faune marine et terrestre, sur les dizaines d'îles désertes et dans la mangrove côtière. Comme à Coiba, la biodiversité est incroyable et les paysages magnifiques et intacts : des eaux turquoises où l'on croise dauphins, tortues marines et baleines à bosse en saison, une côte et des îles rocheuses envahies de végétation, qui laissent apparaître de temps en temps des criques aux plages de sable blanc, le tout face au volcan Barú qui se dégagent des brumes au loin…

PUERTO ARMUELLES

Puerto Armuelles est la dernière ville avant le Costa Rica (Paso Canoas est à 40 minutes), et se trouve à environ 1 heure 15 de route de David (2 heures ou plus en bus). Avec ses 25 000 habitants, c'est la deuxième ville de la province du Chiriqui. Le rythme de vie est indolent, la chaleur lourde et la ville n'est pas touristique, mais ceux qui aiment sortir des sentiers battus apprécieront de découvrir cette ville portuaire à l'histoire intéressante. Apparue à la fin des années 1920, Puerto Armuelles a été planifiée et construite par la Chririquí Land Company, filiale de la United Fruit Company, au moment où la production bananière de Bocas del Toro était momentanément abandonnée, à cause de la «maladie de Panama» (provoquée par un champignon qui dévasta la plupart des plantations côté caraïbe). Les *fincas* dédiées exclusivement à la production de bananes se développèrent alors rapidement côté pacifique, et le port fut inauguré en 1929. La ville s'organisa, avec des écoles, des centres de santé, et fut gérée de manière quasi féodale par la compagnie bananière américaine. Pendant des décennies, la production de l'« or vert » fut la principale activité de la ville. La production bananière s'est fortement réduite depuis les années 2000, mais la ville s'est entre-temps lancée dans l'activité pétrolière, avec l'installation en 1982 d'un oléoduc pour transporter du pétrole brut d'un océan à l'autre, de Chiriquí Grande (province de Bocas del Toro) à Charco Azul, au large de Puerto Armuelles. Le pétrole est acheminé ensuite aux Etats-Unis. Récemment, un projet de construction d'un nouveau terminal portuaire multimodal a été présenté par la Chine, un projet qui, s'il était réalisé, devrait dynamiser fortement l'économie locale...

Côté paysages, on retrouve de vieilles constructions en bois de l'époque, comme à Bocas del Toro, peintes de couleurs vives, et une plage de sable. Puerto Armuelles est l'une des rares communes panaméennes avec une vraie plage directement en ville. Mais Puerto Armuelles est surtout une base pour rejoindre ensuite un joyau méconnu du Panama, Punta Burica, au bout de la péninsule du même nom.



Transports

En voiture depuis David, se rendre jusqu'à Paso Canoas, à 45 minutes, et avant de rentrer dans la zone frontalière, prendre à gauche direction Puerto Armuelles, 30 minutes de route de plus (attention ne pas suivre les indications d'applications mobiles qui vous feraient entrer au Costa Rica !).

- **En bus,** prendre de préférence un direct pour Puerto Armuelles (fréquent), sinon vous devrez descendre à Paso Canoas et prendre un minibus pour Puerto Armuelles (toutes les 10 minutes environ, à prendre au niveau du supermarché «Plaza Los Angeles», 2,10 US$).
- **Taxi** : compter autour de 50 US$ depuis David, 20 US$ depuis Paso Canoas.
- **Il y a plusieurs check-points** dans cette région frontalière, où se trouvent les installations de Petro Terminal Panama. Avoir son passeport à portée de main.

Se loger

Plusieurs hôtels pour se loger, notamment dans le quartier San Vicente, proche du centre-ville et au bord de la plage.

BIG DADDY'S BEACH CLUB & HOTEL
15 Avenue Chiriqui, San Vicente
✆ +507 770 0989
www.bigdaddysbeachclub.com
bigdaddysbeachclub@gmail.com
11 chambres. Compter à partir de 65, 75, 85 US$ (+ 10% de taxe) pour 2, 3 et 4 personnes. 30 US$ de plus avec vue sur l'océan. Réservation conseillée pour le weekend. Bar de plage et restaurant ouvert au public de 7h à 22h. Pasadía 5 US$ par personne. Informations touristiques et tours proposés, notamment à Punta Burica.

Une bonne option pour séjourner à Puerto Armuelles. A part les chambres standard plus économiques, toutes les chambres donnent sur la piscine, ou sur la mer. Elles ont l'air conditionné et sont bien équipées. L'hôtel se trouve devant la plage, avec l'ambiance qui va avec, surtout en fin de semaine. Le bar-restaurant qui offre une bonne cuisine internationale et panaméenne, est généralement bien animé le week-end.

PUNTA BURICA ★★

A l'extrême ouest du Panama, Punta Burica se trouve au bout de la péninsule de Burica, une formation volcanique qui s'enfonce dans l'océan et qui est partagée entre le Panama et le Costa Rica. Des paysages sauvages spectaculaires, avec des plages rocheuses et de sable gris-noir, bordées par une forêt luxuriante. La destination attire les surfeurs, les vagues sont superbes et, selon les spécialistes, elles n'ont rien à envier à Pavones au Costa Rica, avec beaucoup moins de monde.

Transports

Une petite aventure pour arriver jusqu'ici ! En bus, demandez à Puerto Armuelles « El Carro de la Costa », qui vous emmènera au village de Bella Vista, en 1 heure 30 environ (2,50 US$). De Bella Vista, il faut marcher 45 minutes à 1 heure, pour arriver à Mono Feliz (peu de signalisation). Emportez vos provisions car il n'y a rien sur place. Avec son propre 4x4, on peut rejoindre Bella Vista et Mono Feliz par une piste. On peut aussi passer par la plage (après le poste de contrôle de PTP), mais uniquement à marée basse ! Demandez conseil aux locaux, notamment par rapport aux horaires des marées, avant de vous engager.

Se loger

Une poignée d'hébergements à Punta Burica. Le plus original est Mono Feliz, même si le côté rustique ne conviendra pas à tout le monde. Big Daddy's, de Puerto Armuelles, offre des excursions jusqu'à Mono Feliz. Le prix dépend du nombre de personnes.

■ **REFUGIO ECOLÓGICO MONO FELIZ**
Punta Burica
Face à l'Isla Burica
✆ +507 6595 0388
www.facebook.com/monofelizpuntaburica
monofeliz03@gmail.com
Compter autour de 6 US$ par personne en camping, 25 US$ par personne en cabane rustique, et environ 25 US$ pour les trois repas.
Mono Feliz (« Singe Heureux ») est une option rustique pour séjourner à Punta Burica. Camping ou *cabañas* avec moustiquaires. Electricité solaire. Une cuisine extérieure à disposition des hôtes (utilisation payante) et un restaurant. Vous serez accueilli par Juancho et Luzmila, et par des singes pas farouches, accros aux bananes ! Nombreuses activités à faire : randonnée, pêche, surf, balade à cheval... Une expérience loin des sentiers battus, au plus proche de la nature.

PLAYA LA BARQUETA ★

C'est la plage la plus proche de David, à une demi-heure de voiture, dans le district de Alanje. Une longue plage de 23 km de sable volcanique, qui va du gris au noir, avec une mer souvent agitée. Ses vagues plaisent aux surfeurs, mais attention aux courants parfois violents. Cinq espèces de tortues marines débarquent entre août et octobre. Entre les plages de sable de La Barqueta et de Las Lajas, on trouve essentiellement de la mangrove, refuge d'une importante vie sauvage. Du monde le week-end, beaucoup moins en semaine. On trouve quelques restaurants pour manger du poisson frit avec ses inévitables *patacones*. Las Olas est un petit resort familial agréable, la seule possibilité d'hébergement sur place.

Transports

Compter 30 minutes de voiture depuis David, un peu plus en bus (prendre la direction Guamural au terminal de David, compter 3 US$ le trajet).

Se loger

■ **LAS OLAS BEACH RESORT**
Playa La Barqueta
✆ +507 772 3000
www.lasolasresort.com
48 chambres et suites, à partir de 65 US$ en semaine, 70 US$ le week-end, petit-déjeuner inclus. Restaurant ouvert de 7h à 22h. Pasadía (de 10h à 18h) en semaine : 10 et 5 US$ par adulte/enfant (15 et 7,50 US$ le week-end).
Une option agréable pour se reposer dans un site tranquille. Las Olas, qui est le seul ressort de la longue plage, a été construit au début des années 1990 par Juan et Donna un couple panaméño-américain, sur les vastes terrains de la famille de Juan jusque là entièrement dédiés à l'élevage et à l'agriculture. La ferme est toujours là, derrière l'hôtel, et la plupart des produits servis au restaurant en sont issus, notamment la délicieuse viande de porc et de bœuf. Las Olas dispose d'un bar et d'une piscine juste devant la plage, de terrains de tennis et propose de nombreuses activités à faire dans les environs, pêche, balades à cheval, ou exploration de la mangrove en kayak.

BOCA CHICA ★★★

Ce petit village de pêcheurs est le point le plus facile d'accès au parc national Golfo de Chiriquí (on peut aussi s'y rendre depuis le port de Pedregal, proche de David, un beau voyage à travers la mangrove).

Jusqu'à la construction de la route panaméricaine dans les années 1960, le seul accès à Boca Chica était par la mer. On pénétrait dans des canaux à travers la mangrove pour accéder à la cordillère. Ces voies navales existent toujours et sont de bonnes zones de pêche. Aujourd'hui, il faut moins d'une trentaine de minutes depuis la Panaméricaine pour rejoindre Boca Chica, la porte d'entrée du golfe, point de départ de multiples excursions dans l'archipel.

Le climat est plus sec et ensoleillé que dans le reste du Chiriquí et en fait une destination de choix pour les amateurs de plages et de baignades. À 20 minutes de Boca Chica, sur la terre-ferme, on trouve Playa Hermosa et Playa Gavilla. Mais c'est surtout en prenant la mer que l'on apprécie la richesse de la région : des centaines d'îles et îlots aux roches noires, grises, jaunes, ocre, se détachant du vert de la végétation et du bleu de l'océan. Plusieurs hôtels superbes dominent les eaux bleues du Pacifique.

Transports

Voiture. La bifurcation pour Boca Chica est bien indiquée sur la Panaméricaine. Après le village d'Horconcitos à moins de 10 minutes, continuer jusqu'à Boca Chica durant 20 minutes (la route est bonne mais attention aux dos-d'âne peu visibles, surtout de nuit).

Les hôtels Bocas del Mar et Seagull Cove Resort se trouvent un peu avant le village de Boca Chica. Si on loge à Boca Brava, ou sur une autre île, on peut laisser sa voiture au petit parking de Boca Chica (2-3 US$ par jour).

Bus. En venant de l'est, demander à descendre au Cruce de Horconcitos puis prendre un minibus pour ce village, ou un taxi jusqu'à Boca Chica (environ 20 US$). En venant de l'ouest, il y a des bus David-Horconcitos (45 min-1 heure). Ensuite prendre un minibus jusqu'à Boca Chica (4 fois par jour environ, 2 US$), ou un taxi.

Un taxi privé vous coûtera autour de 60 US$ depuis l'aéroport de David. La plupart des hôtels organisent le trajet avec des transporteurs de confiance.

***Lanchas* fréquentes entre Boca Chica et Boca Brava** (la pointe est de l'île, où se trouve l'hôtel Boca Brava)**.** Compter 3 US$ par personne l'aller, pour 5 minutes de trajet.

Pratique

Pas de distributeur bancaire à Boca Chica ou Horconcitos ; quelques petites épiceries vraiment basiques à Boca Chica, un peu plus de choix à Horconcitos.

Se loger

On trouve surtout des hôtels et lodges de catégorie supérieure à Boca Chica, ou de petits resorts dédiés aux adeptes de la pêche sportive.

HOTEL BOCAS DEL MAR

2 km avant Boca Chica
✆ +507 6395 8757
www.bocasdelmar.com/fr
info@bocasdelmar.com

A moins de 5 minutes de Boca Chica. Entrée sur la gauche, emprunter le chemin privé sur quelques centaines de mètres.

Tarifs à partir de 139 US$ +10 % de taxe. Petit déjeuner inclus. Air conditionné, ventilateur, matelas orthopédique, douche et baignoire, room-service, minibar, coffre, Wifi, TV satellite, sèche-cheveux… Espace fitness, terrain de pétanque (avec Ricard, s'il vous plaît !) et service de transfert depuis/vers Boquete et l'aéroport de David.

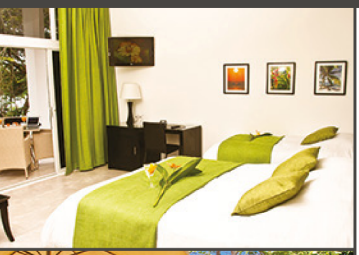
Situé sur une colline, au bord du Pacifique, ce bel hôtel présente une architecture contemporaine, où le blanc se conjugue élégamment avec les tonalités bleu turquoise ou vert émeraude de l'océan. L'établissement, dont le propriétaire est Belge, compte vingt bungalows modernes, pour une à six personnes selon la catégorie, portant le nom des îles du golfe. Chaque bungalow dispose de chambres amples et lumineuses, avec entrée individuelle et terrasse. Les bungalows « Deluxe » et « VIP » disposent d'un bassin extérieur d'hydromassage. Quant à la suite « Golfo de Chiriqui », sur deux niveaux, elle jouit d'une vue imprenable sur le Pacifique. Le complexe compte deux piscines à débordement et un spa pour une relaxation totale. Le service est professionnel, avec un personnel discret et attentionné, qui saura vous conseiller pour des excursions : snorkeling, plongée, exploration de la mangrove, observation des oiseaux, dauphins et baleines, pêche, balades à cheval… Petit déjeuner à la carte et restaurant-bar ouvert midi et soir (au public sur réservation). Au menu, une cuisine internationale et des produits de la mer bien préparés. Offrez-vous un cocktail au coucher du soleil, l'ambiance est magique !

Le Paradis Trouvé

2018 TRAVELERS' CHOICE tripadvisor

TOP HÔTEL POUR
LE SERVICE - PANAMA









- Un hôtel au propriétaire belge, situé au bord du Pacifique, à Boca Chica
- A seulement 50 minutes de David et 20 minutes de la Panaméricaine
- Idéal pour un séjour de quelques jours sur la route de Boquete ou de Bocas del Toro
- 16 bungalows splendides, 2 piscines à débordement, restaurant, jeu de pétanque-ricard et court de tennis
- Un programme d'excursions dans les îles du Golfe de Chiriqui avec, en saison, l'observation des baleines

BOCAS DEL MAR

BOCA CHICA CHIRIQUÍ

POUR LES MEILLEURS TARIFS : WWW.BOCASDELMAR.COM TEL (+507) 6395 8757


© MELISSA QUIEL – SEAGULL COVE RESORT

Plage de rêve, Isla Gamez.

■ **SEAGULL COVE RESORT**
1 km avant le village de Boca Chica
✆ +507 851 0036
www.seagullcoveresort.com
info@seagullcoveresort.com
Chemin d'accès sur la gauche.
A partir de 125/135 US$. +10 % de taxe. Petit-déjeuner inclus. Une grande chambre avec vue sur le jardin et 4 chambres avec vue sur la mer, pour 2 à 4 personnes, avec terrasses privées. Matelas orthopédiques, air conditionné, ventilateur de plafond, Wifi, TV satellite, coffre, serviettes de plage... Restaurant ouvert tous les jours, de 7h30 à 9h30 (pour les hôtes), de 12h à 14h et de 17h30 à 20h. Les activités se font en petits groupes privés, pour plus de flexibilité. Service de transfert vers/depuis David, Boquete, ou Almirante.
Une petite merveille ! Cet hôtel de charme est situé à flanc de colline, dans un écrin de verdure surplombant l'océan. Les cinq chambres sont dispersées dans un jardin tropical luxuriant. Elles sont confortables (bonne literie, salle de bains agréables), avec terrasse privée et vue sur l'océan. Une petite piscine pour se rafraîchir et un bar-restaurant aéré. Le petit-déjeuner est à la carte, et le restaurant propose une cuisine panaméenne et internationale, sans prétention, mais de qualité, avec évidemment des spécialités de la mer. Tarifs raisonnables et portions généreuses. En soirée, on peut descendre sur la plage et profiter d'une ambiance romantique au Tiki bar, sur pilotis, avec de beaux couchers de soleil. Au-delà du site spectaculaire et du cadre intime et convivial du lodge, on apprécie l'accueil adorable de Melissa et de son équipe charmante (mention spéciale à Gustavo !). N'hésitez pas à leur demander conseil sur les activités à faire : plongée, pêche, kayak, paddle, cheval, massages, yoga, ou même survol de l'archipel à bord d'un petit hydravion ! Une excellente adresse pour se poser quelques jours au calme et se ressourcer.

Se restaurer

Les hôtels Bocas del Mar et Seagull Cove Resort ont de bons restaurants de cuisine internationale et locale, avec vue sur la mer. Des *fondas* dans le village offrent de bons plats de poisson.

Sortir

■ **TIKI BAR**
Seagull Cove Resort
✆ +507 851 0036
www.seagullcoveresort.com
info@seagullcoveresort.com
Ouvert le samedi de 17h30 à minuit, avec parfois des soirées thématiques.
Le Tiki Bar se trouve au bout d'un ponton, au-dessus des flots. On y accède à pied depuis les hôtels Seagull Cove et Bocas del Mar, ou en bateau. Accueil chaleureux du staff et cadre sympa : toit de palmes, déco marine, observation des raies, couchers de soleil romantiques... Un cocktail enivrant apprécié par la communauté étrangère et locale des alentours.

À voir – À faire

■ **PARQUE NACIONAL MARINO GOLFO DE CHIRIQUÍ** ★★★
Les hôtels facilitent la visite de l'archipel et la pratique d'activités variées comme la plongée, le kayak, ou simplement le farniente. La plupart des excursions incluent les Iles Bolaños et Gamez mais d'autres proposent d'aller jusqu'à Paridas, Ladrones ou Isla Secas.



info@seagullcoveresort.com
+507 6365 3093
+507 851 0036
@seagullcove

Le Parc National Marin Golfe de Chiriquí a été créé en 1994 pour protéger 14 740 hectares de prairies marines, récifs coralliens et mangroves, et tout l'écosystème qui en découle. Le parc fait partie d'un vaste couloir biologique marin, où transitent baleines à bosse, orques, tortues marines et de grands poissons pélagiques comme les thons ou les requins à pointe blanche. Environ 10% du parc est composé par un groupe d'îles connu sous le nom d'Archipel de Las Paridas. Des îles vierges couvertes d'une jungle tropicale pour la plupart. La plus grande île est Isla Parida (ou Isla Grande) d'une superficie de 1 200 hectares. C'est la seule, avec Paridita, qui soit habitée en permanence, car elles disposent de sources d'eau abondantes. Quelques familles y vivent, de la pêche essentiellement. Dans les alentours, plus de 20 îles sauvages : Santa Catalina, Pulgoso, Gámez, Tintorera, Obispo, Obispone, Los Pargos, Ahogado, Icacos, Corral de Piedra, Bolaños, Berraco, Bolañitos, San José, Linarte, Saíno, Sainitos, Iglesia Mayor, Carey Macho et Carey Hembra. Depuis Boca Chica, à gauche d'Isla Boca Brava, on aperçoit Isla Linarte qui marque la frontière du parc. Alors que la côte Pacifique offre surtout de grandes plages de sable noir, les îles de l'archipel sont entourées également de plages de sable blanc, bordées de palmiers et d'une végétation tropicale intacte. Avec ses eaux tranquilles de couleur émeraude ou turquoise, les îles du golfe n'ont rien à envier à celles de San Blas ou de Bocas. Certaines atteignent plusieurs dizaines de mètres de hauteur et offrent des vues splendides sur l'archipel. On peut même apercevoir les montagnes au nord et son imposant volcan Barú. On trouve dans ces îles protégées, entre forêts tropicales et mangroves, une vie sauvage très riche. On peut y voir facilement des caïmans, des iguanes verts, des tatous, des grenouilles de couleurs vives, ou des colonies de singes hurleurs... Les îles sont également de bons endroits pour observer faucons, pélicans, toucans, ibis, colibris, etc. Les récifs de corail et les prairies sous-marines sont le refuge quant à eux de nombreuses espèces de poissons qui font la joie des plongeurs. L'observation des coraux est réputée dans les secteurs de Santa Cruz (sud-ouest de Parida) et Isla Gámez.

Entre les îles, on aperçoit facilement des dauphins, des tortues marines (Baula et Carey), des raies mantas et enfin les majestueuses baleines à bosse *(Megaptera novaeangliae*), entre juillet et octobre. Ces *ballenas jorobadas* (en espagnol, *Humpback Whales* en anglais) réalisent de longues migrations depuis l'Antarctique, près de 10 000 km pour se reproduire et mettre bas dans les eaux chaudes du golfe de Chiriquí. Les cétacés adultes mesurent une quinzaine de mètres et peuvent peser jusqu'à 50 tonnes ! Ils sont surnommés les « acrobates des mers » car ils passent beaucoup de temps à la superficie de l'eau, exhibant leurs nageoires pectorales et leurs queues, et réalisent des sauts impressionnants ! Un spectacle à ne pas rater si vous êtes sur la côte à cette période.

Isla Parida dispose d'un bar restaurant où l'on peut déguster le poisson fraîchement pêché, avec des *patacones* et une bière fraîche, ou une eau de coco, mais en général les îles offrent peu de commodités pour accueillir les touristes. Ne pas oublier donc pour une journée réussie : protections solaires (chapeau, lunettes, crèmes à indice élevé), de l'eau, masque et tuba, et l'appareil photo.

© MELISSA OLMEL – SEAGULL COVE RESORT



Boca Chica.

■ **PLAYA GAVILLA** ★
Bifurcation à gauche peu avant Playa Hermosa. Une belle plage sauvage à une vingtaine de minutes de voiture de Boca Chica.

■ **PLAYA HERMOSA** ★
A une quinzaine de kilomètres de la Panaméricaine, cette plage est encore très sauvage et permet des baignades sans risques. Il faut aller chercher loin la mer à marée basse. Très peu fréquentée, sauf les week-ends estivaux.

Sports – Détente – Loisirs

◗ **Pêche sportive.** Le golfe de Chiriqui est connu dans le monde entier par la pêche sportive. Débutants ou experts, vous serez comblés ! Marlín noir ou bleu, thon jaune, wahoo, cubera, poisson coq, róbalo, pagre, corvina, merou, amberjack... Les hôtels organisent eux-mêmes les excursions en mer ou font appel à des spécialistes équipés de la dernière technologie à bord des bateaux. En principe les bateaux naviguent jusqu'à Hannibal Bank, Isla Montuosa ou Isla Ladrones. Plus proche de Boca Chica, on peut pêcher vers les îles Secas, Gámez et Bolaños.

◗ **Pêche traditionnelle.** Vous pouvez demander à un pêcheur du coin si vous pouvez l'accompagner à bord de son embarcation. Les hôtels organisent également des sorties dans la mangrove et autour des petites îles.

◗ **Snorkeling et plongée sous-marine.** Plusieurs bons endroits pour nager en sécurité au milieu des rochers et des coraux, à Gámez et Bolaños notamment. Les 16 petites îles de Islas Secas, à 50 minutes de bateau de Boca Chica, offrent une bonne visibilité et un cadre paradisiaque.

◗ **Exploration de la mangrove.** Les hôtels proposent des excursions en kayak ou en *lancha* à travers des kilomètres et kilomètres de mangroves. Il est recommandé de commencer en milieu d'après-midi pour apprécier au milieu de cet environnement unique, le magnifique coucher du soleil dans le Pacifique. De nombreuses espèces d'oiseaux vous attendent, alors à vos jumelles !

◗ **Observation des baleines.** De juillet à début novembre, les baleines à bosse (*ballenas jorobadas*) séjournent dans le golfe, souvent avec leurs bébés auxquels elles enseignent à nager. On peut les voir sauter de près. Un spectacle rare et émouvant.

◗ **Plages.** Des dizaines de plages vous attendent, parmi elles, celles de Isla Bolaños (bon snorkeling), Isla Gámez, Parida, ou Paridita (saluez Jose et son ami «Lalo» qui n'est là qu'en saison humide).

◗ **Sur le continent,** de nombreuses balades à cheval ou à pied sont possibles, renseignez-vous auprès de votre hôtel.

■ **OLIVIER PÊCHE PANAMA**
Boca Chica
✆ +507 6813 1647
www.pechepanama.com
contact@pechepanama.com
Programmes de 6 à 8 jours de pêche, incluant hébergement, restauration, bateaux et guidage. Bateaux deux coques open Caribepro de 28 pieds entièrement équipés et étudiés pour la pêche au lancer avec de vastes plateformes. Hébergement à Boca Chica ou bivouacs sur les îles. Lodge ouvert du 1er décembre au 30 juin.
Un centre de pêche français entièrement dédié à l'accueil des pêcheurs sportifs depuis 2008. Olivier Charpentier, son fondateur, est un guide expérimenté.
Sa spécialité est le lancer mais on pratique aussi le *jig*, la traîne lente de vifs, la pêche à soutenir, la *catalina* avec des bonites, entre autres, dans les spots les plus sauvages de l'archipel : Isla Parida, Islas secas, Islas Ladrones... Des sessions mémorables attendent les passionnés.

ISLA BOCA BRAVA ★★★

L'une des plus grandes îles du golfe de Chiriquí, à proximité du parc marin et juste en face de Boca Chica, à 5 minutes de *lancha* pour rejoindre sa pointe est. Une île sauvage avec plusieurs sentiers qui permettent de découvrir la faune et la flore locale.

Pratique

La dernière supérette que vous aurez l'occasion de voir avant l'île se trouve à Boca Chica. Nous vous conseillons d'en profiter pour vous approvisionner (eau, etc.).

Se loger

■ **CALA MIA ISLAND RESORT**
Isla Boca Brava
✆ +507 851 0025
www.calamiaresort.com
calamiaresort@gmail.com
Compter entre 189 et 450 US$ + 10 % de taxe. Petit-déjeuner inclus.
Onze luxueux bungalows-suites au bord de l'océan. Au-delà de la piscine et du spa, de nombreuses activités vous attendent : kayaks, planches, plongée, balades à cheval… Le restaurant perché sur les hauteurs, propose une cuisine méditerranéenne préparée avec les fruits et légumes du potager. Accueil en anglais mais le personnel parle espagnol.

ECOHOTEL BOCA BRAVA
Sur la pointe est de l'île Boca Brava
✆ +507 851 0017
www.hotelbocabrava.com
hotelbocabrava@yahoo.com
3 US$ par personne en lancha depuis Boca Chica, 5 minutes de trajet.
Compter de 40 à 100 US$ pour une cabaña (confort variable, avec ou sans salle de bains privée, air conditionné). Ajouter aux tarifs 5-10 US$ en haute saison et 10 % de taxe. Il n'y a plus d'option d'hébergement en dortoir ou tente.
Un hôtel d'une quinzaine de chambres ou *cabañas*, tenu par Brad un surfeur américain très sympa, l'un des premiers à avoir ouvert un hôtel (plus une auberge à l'époque) sur l'île. Les *cabañas* et le restaurant surplombent l'océan d'une vingtaine de mètres. Ne manquez pas de monter au mirador sur la terrasse pour une vue spectaculaire à 270 degrés. Les cabanes sont confortables, mais rustiques. Le lieu est sauvage (les singes hurleurs vous réveilleront peut-être !) et il convient d'être prudent lorsque l'on s'aventure sur les sentiers. De multiples activités sont possibles (pêche, plongée, snorkeling, kayak, balades à pied, à cheval…). Le restaurant propose essentiellement du poisson, selon la pêche du jour et les périodes de reproduction, mais aussi burgers, salades, soupes, langoustes... Tarifs très raisonnables.

À voir – À faire

Exploration de l'île. Il y en a pour tous les goûts, selon l'envie et la difficulté des sentiers. Des sorties peuvent être organisées vers les petites îles avoisinantes de Linarte et Saino. Plages de cailloux ou de sable noir.

ISLA PALENQUE ★★★

Une île de 160 hectares, aux paysages magnifiques, dont une bonne partie est constituée d'une forêt primaire préservée. Isla Palenque appartient à un grand architecte américain qui aime venir ici se couper du monde. L'île accueille un *lodge* ou petit *resort* de luxe, parfaitement intégré dans la nature. Ceux qui ont la chance de pouvoir se payer un séjour sur place doivent prévoir au moins trois ou quatre nuits pour vraiment profiter du potentiel des lieux. Sept plages sauvages et des sentiers à travers l'île pour observer iguanes, fourmiliers, tatous, singes hurleurs, et une quantité d'oiseaux. L'île est facilement accessible, à un seulement quart-d'heure de *lancha* de Boca Chica.

ISLA PALENQUE RESORT
Isla Palenque
✆ +507 777 9260
www.islapalenque.com
reservations@islapalenque.com
Les tarifs incluent la pension complète (menus à la carte, avec options véganes, végétariennes et sans gluten), snacks et boissons non alcoolisées, un aller-retour Boca Chica-Isla Palenque, Wifi, kayaks, paddles, matériel de pêche. À partir de 770 US$ la nuit pour deux dans les «Casitas», à partir de 1 850 US$ la villa d'une capacité de 14 personnes.
L'un des plus beaux écolodges du pays, sur une île privée de 160 hectares. Il est destiné à ceux qui cherchent exclusivité et contact privilégié avec la nature, dans le confort et la simplicité. Le *resort* fait partie de la prestigieuse collection Cayuga qui compte neuf hôtels et écolodges de luxe au Costa Rica, Nicaragua et maintenant au Panama, répondant aux plus hauts standards environnementaux et travaillant activement avec les communautés locales. Is la Palenque Resort propose des séjours dans deux catégories de logements : une villa avec six chambres, côté est de l'île, face à la mer, avec piscine, et huit « casitas » individuelles, côté ouest de l'île, devant une magnifique plage. Chaque « casita » est installée sous un élégant *rancho*, et dispose d'un jardin privatif et d'un accès direct à Playa Palenque. Décoration naturelle et épurée superbe, avec un grand souci du détail. La plupart des meubles ont été faits à partir d'arbres de l'île tombés naturellement. Le restaurant Las Rocas, ouvert à la brise, propose une cuisine locale et internationale, préparée avec des produits frais et bios du potager ou des arbres fruitiers de l'île. A peine arrivé, on n'a qu'une envie : celle de partir explorer ses plages vierges et sa forêt tropicale préservée à travers des sentiers. Kayaks, paddles ou cannes à pêche à disposition. La baignade en mer est sans risque particulier, et le lodge dispose également d'une agréable piscine à côté du restaurant.

ISLA PARIDA ★★★

Avec sa petite sœur Paridita, Isla Parida est la seule île habitée du parc national, grâce à la présence de sources d'eau. Isla Parida est la plus grande île du parc. Elle est vallonnée, avec des plages et des criques sauvages. Parida («enfanter» en espagnol) serait celle qui a donné naissance aux autres îles du golfe selon les croyances indiennes ancestrales. On trouve quelques lodges construits en bois et matériaux naturels.

IGUANA BEACH ECO-RESORT
Isla Parida, Estero de La Montaña
✆ +507 6841 9866
Transport : 75 US$ l'aller depuis le port de Pedregal proche de David (pour 1 à 6 personnes), avec superbe traversée de la mangrove.

Compter entre 42 et 65 US$ pour deux selon la saison, petit-déjeuner inclus. Repas environ 16 US$ (sans boisson).
Un lieu isolé et très simple, pour déconnecter et se sentir proche de la nature. C'est le souhait de Lionel qui vous recevra avec sa petite équipe et ses perroquets. Des *cabañas* en bois, avec terrasse face à l'océan, salle de bains privée et de bons matelas. Pas besoin de plus. La plage est juste en bas et une petite rivière à proximité, pour un massage naturel sous une cascade d'eau limpide. Un bar-restaurant devant la plage, où l'on se régale de produits de la mer bien cuisinés. Evidemment, des excursions sont proposées pour découvrir toutes les richesses de l'archipel.

■ **ISLA PARIDA LODGE**
Isla Parida
✆ +507 6215 0560
www.facebook.com/islaparidalodge
islaparidalodge@gmail.com
En lancha depuis Boca Chica, compter 20-25 US$ par personne l'aller-retour, minimum 6 personnes.
40-45 US$ l'aller-retour depuis/vers Pedregal.
Camping : 5 US$ par tente avec sa propre tente, location tente pour 1 à 3 personnes 10 US$, vente 30 US$, nuit incluse. 5-10 US$ la nuit en hamac. À Playa Lanza, cabaña pour 8 personnes (4 lits doubles) 25 US$ par personne avec petit-déjeuner. À Playa Icacos, le Lost Paradise Lodge compte 3 chambres de 4 lits doubles (8 personnes par chambre). La Casa Lodge avec cuisine, salon, terrasses et 4 lits doubles, 25 US$ par personne. Serviettes de toilette non fournies. Pasadía : 160 US$ pour 1-2 personnes, 40 US$ par personne supplémentaire, qui inclut l'aller-retour Boca Chica-Lodge, cocktail de bienvenue et déjeuner, utilisation des installations et accès aux sentiers.
Encore un petit paradis tropical ! Le lodge est situé sur un terrain de 180 hectares qui va de Playa Lanza à Punta Mala, avec des écosystèmes et paysages variés : plages de sables, mangrove, forêts primaire et secondaire, îlots rocheux. Beaucoup de visiteurs y viennent à la journée depuis Boca Chica ou Pedregal (plus long mais avec superbe traversée de la mangrove). Les installations sont rustiques et l'ambiance très conviviale, avec un restaurant, des ranchos et bar sur la plage, des kayaks et des hamacs. On peut séjourner en camping, hamac ou dans des cabanes plus ou moins rustiques, idéales pour les groupes ou familles. Les tarifs sont économiques, pour un tel site, magnifique et isolé. Votre hôte, Ricardo, très impliqué dans la protection de l'environnement, vous proposera des excursions variées : randonnée, birdwatching, kayak en mer et dans la mangrove, pêche artisanale ou sportive, surf, plongée, snorkeling...

PLAYA LAS LAJAS ★

Une belle plage longue de 14 km, bordée de cocotiers, où les tortues viennent déposer leurs œufs entre août et octobre. La marée y est importante et la plage peut se dégager sur 150 m. Si vous ne rencontrez pas de tortues, vous verrez sans doute beaucoup de petits crabes orange qui courent à toute vitesse ! La plage est peu fréquentée hors saison, beaucoup plus le week-end et durant les vacances scolaires panaméennes.

Transports

◗ **Bus et taxi.** Depuis David, prenez n'importe quel bus pour San Felix, Tole, Santiago… Durée 1 heure 15, moins de 3 US$. Demandez au chauffeur de vous déposer à « El Cruce » (l'intersection) de Las Lajas. Puis prenez un taxi (6-8 US$). Inutile de prendre un bus pour Las Lajas, il n'ira pas plus loin qu'au village de Las Lajas, alors que la plage se trouve encore à 10 km.
De Las Lajas à David ou Panamá, revenez à El Cruce sur la Panaméricaine, où la plupart des bus font un stop. Pour Santiago ou les villes sur la route de Panamá, vente de billets sur place à « Terminal David Panamá » à côté du centre commercial d'El Cruce, mais les bus sont souvent pleins. Vous aurez plus de chance de trouver une place en vous rendant au Kiosco Enita, une petite maison au bord de la route, au Cruce.

◗ **Voiture.** Prenez à droite au Cruce (en venant de David), panneau inratable. Route en bon état.

Pratique

La banque la plus proche se trouve à San Felix, à côté de la police.

Se loger

■ **HOSPEDAJE ECOLÓGICO NAHUAL**
A gauche en arrivant à la plage
✆ +507 6620 6431
www.nahualpanama.com
info@nahualpanama.com
Lit en dortoir : 10 US$, chambres rustiques à partir de 15, bungalow à partir de 30 US$. Cuisine à disposition des hôtes.
Une auberge presque 100% écologique, tenue par des militants. Tout est fait dans le respect et la préservation de l'environnement et les hôtes doivent respecter les règles. Logements simples, cuisine à partager. On mange végan, avec la production locale (permaculture), on évite les produits toxiques (votre répulsif Off par exemple). Des écotours à pied ou à cheval sont proposés pour découvrir les environs.


© NICOLAS LHULLIER

Playa Las Lajas.

LAS LAJAS BEACH RESORT

En arrivant en bord de mer, tourner à droite et suivre le chemin sur 400 m
✆ +507 6790 1972
www.laslajasbeachresort.com
info@laslajasbeachresort.com
Chambres doubles à partir de 86 US$ + taxes en basse saison.
L'un des rares hôtels qui donnent directement sur la plage. Ce petit resort de 12 chambres aux couleurs chaleureuses, est apprécié des étrangers vivant à Boquete. Chambres confortables, sans être très récentes. Personnel aux petits soins. Une piscine, un bar-restaurant (prix raisonnables), du gazon bien tondu accueillant et de jolis ranchos en forme de champignon, le tout face à l'océan. Une adresse agréable.

NATURALMENTE BOUTIQUE BUNGALOWS

A 10 min en voiture de la plage.
✆ +507 727 0656
www.naturalmentepanama.com
info@naturalmentepanama.com
Au croisement de San Felix (demander l'arrêt en bus), il faut prendre un taxi pour 1 km en direction de Las Lajas.
Cabañas pour 2 à 4 personnes, 50/65 US$ en basse/haute saison pour deux, 15 US$ par personne supplémentaire. Dortoir de 3 lits simples : 18/23 US$ par personne. Petit déjeuner inclus avec pain maison, pancake, charcuterie, fromage et assiette de fruits frais. Location de vélos.
Une bonne adresse dans le village de Las Lajas. On est à 12 km de la mer mais l'endroit est agréable et offre de jolis couchers de soleil. Jardin tropical, petite piscine pour se rafraîchir, des bungalows confortables. Le restaurant de cuisine méditerranéenne est un plus. Accueil charmant de Chantal la propriétaire. Parfait pour une halte reposante d'un ou deux jours.

Se restaurer

LA ESTRELLA DEL PACÍFICO

Sur la plage, sur la droite à 100 m de l'intersection
Ouvert du mardi au dimanche (parfois fermé en basse saison) de 8h au dernier client. Plats de poulet, poisson ou crevettes entre 7 et 12 US$.
Restaurant local typique face à la mer, où l'on vous sert un bon poisson frit accompagné de *patacones* ou de frites, avec une bière fraîche. Accueil sympa.

NATURALMENTE RESTAURANTE MEDITERRANEO

Las Lajas
✆ +507 6211 1787
www.naturalmentepanama.com
info@naturalmentepanama.com
Ouvert de 18h à 21h30 du mardi au dimanche (de décembre à avril) et du jeudi au dimanche (de mai à août). Fermé en septembre-octobre. Compter entre 15 et 30 US$ par tête le repas.
Un bon restaurant de cuisine méditerranéenne, sous un agréable *rancho*. Plats du jour proposés sur l'ardoise, Chantal, une Suisse qui a grandi en Italie, est aux petits soins pour vous conseiller en français. Ingrédients locaux, tout est fait maison. C'est copieux et raffiné. Un bon rapport qualité-prix. Pour les pizzas, rendez-vous à Naturalmente dans le centre de Las Lajas.

Autre adresse : Naturalmente Pizza dans le centre-village.

LES HAUTES TERRES DU CHIRIQUÍ

En s'éloignant du littoral pacifique, on grimpe rapidement dans les montagnes. Les districts de Boquete et de Tierras Altas (Volcán, Cerro Punta) regroupent les principales attractions des terres d'altitude du Chiriquí, notamment sa majesté le Volcán Barú (3 475 m), point culminant du pays.

BOQUETE ★★★

Boquete a fondé sa réputation sur son climat doux, sa nature et sa tranquillité, et cela fonctionne à merveille ! Son appellation de « vallée de l'éternel printemps » l'a certainement aidée à devenir le pôle touristique incontournable qu'elle est actuellement. Du *mochilero* au touriste plus aisé, chacun y trouvera son bonheur en matière d'hébergement, de restauration et d'excursions.

Histoire

Fondée en 1911, Boquete est très européenne par sa population. Immigrants suisses, yougoslaves, suédois, allemands, anglais, espagnols, italiens et américains… Nombreux sont les commerçants, les éleveurs ou les chercheurs d'or qui s'établirent à Boquete au XIXe siècle, au côté des Panaméens de Caldera ou Dolega. Inauguré en 1916, le chemin de fer contribua pendant quelques décennies au prestige de la région. Mais, trop coûteux et lent, il fut abandonné à la fin des années 1940, au profit de la route David-Boquete. Vous verrez encore quelques maisons de bois avec balcon le long de l'avenue principale en direction des sentiers. Les projets touristiques, modestes ou de grande envergure, ont poussé ici comme des champignons sous le *barajeque* (la pluie fine typique de la région). La flambée du prix de l'hectare ne s'est pas faite attendre. Certains Boqueteños ont fait fortune en vendant leurs fincas de café, mais d'autres ne peuvent même plus songer à acquérir une petite parcelle pour construire leur maison. Depuis les années 2000, le village est régulièrement classé parmi les plus attractifs au monde pour venir y passer une retraite heureuse...

- **Plusieurs festivals** ont lieu tout au long de l'année : Feria de las Flores y El Café à la mi-janvier ; Boquete Jazz & Blues Festival en février ; Boquete Barú Eco Fest fin mars (course de montagne et écologie) ; Feria Orquideas en avril (fête des orchidées)...

Transports

- **Bus.** Liaisons du/vers le terminal de bus de David toutes les 25 minutes de 4h15 (5h le dimanche) à 19h40. Départ et arrivée au parque central de Boquete (à côté de la poste). 1 heure de trajet, 1,75 US$.

- **Depuis/vers Bocas del Toro**. Depuis la création de la route évitant David, plusieurs agences proposent un service de *shuttle* rapide et à peine plus cher que de passer par les bus locaux. Compter environ 4 heures 30 de trajet au total entre le minibus Almirante-Boquete et la *lancha* Bocas-Almirante. Autour de 30 US$ avec Hello Travel Panama. Renseignements dans les auberges et agences.

Coup de cœur des retraités

Nous avons le plaisir de vous annoncer que le Chiriquí a été élu destination coup de cœur dans la catégorie « retraite prospère » ! Depuis que quelques Américains ont découvert Boquete et ses alentours, la rumeur s'est vite répandue… Ils sont désormais des milliers à s'être installés dans la région. Les projets immobiliers fleurissent et les prix du foncier flambent.

Valle Escondido... « La vallée cachée », tel est le nom de cette résidence privée construite par des Américains pour des Américains. Mais pas n'importe lesquels. Ceux qui, au terme d'une vie de dur labeur, aspirent à se retirer sous des cieux plus cléments. Dans l'enceinte de la « Valle Escondido Residential Resort Community », tout est pensé pour assurer le bonheur de ces nouveaux retraités : un terrain de golf, un centre de beauté, un centre thérapeutique, deux lieux de culte, une piscine et bien d'autres installations. Ce concept connaît un succès phénoménal et les complexes de ce type, dont les noms invitent au repos (« Cielo Paraíso »), se multiplient... Nous avons même rencontré un restaurateur de Bocas qui s'est reconverti à Boquete en... croque-mort ! Il nous a confié que sa nouvelle activité était beaucoup plus rentable...

Pour Santa Catalina, là encore, un service de shuttle autour de 35 US$, compter 5 heures de route.

Taxi. Compter entre 2 et 3 US$ par personne par exemple pour aller jusqu'à l'office du tourisme ou les hôtels sur la route de Volcancito. Autour de 45 US$ pour rejoindre le centre de David, un peu plus pour l'aéroport.

Pratique

Vous trouverez de nombreux services à Los Establos Plaza et dans la rue principale qui mène au parc central : agences, distributeur, pharmacies, etc.

Tourisme – Culture

CEFATI & CENTRO DE EXPLORACIÓN DEL CAFÉ
1,5 km avant Boquete
✆ +507 720 4060
Ouvert tous les jours de 9h à 17h. Ferme pour le déjeuner.
L'office de tourisme n'est pas dans le centre de Boquete mais se trouve juste avant d'aborder la descente vers le village. On y trouve à l'étage un musée du café plutôt bien conçu, et un mirador avec une vue spectaculaire sur la vallée.

Moyens de communication

HASTOR COMPUTERS
Ave. Central à côté du restaurant Sabroson 3
Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 21h, dimanche de 10h à 21h. 1 US$ par heure.

Adresses utiles

Deux écoles d'espagnol de qualité à Boquete.

HABLA YA SPANISH SCHOOL BOQUETE
Plaza Los Establos 20-26, Avenida Central
✆ +507 720 1294
www.hablayapanama.com/fr
info@hablayapanama.com
Plusieurs formules possibles, de quelques jours à plusieurs semaines : cours particuliers ou en groupe (maximum 6 élèves par classe), espagnol basique pour voyageurs, cours pour les nouveaux résidents, cours spécialisés (médical, juridique, des affaires), pour enfants, etc.
Comme les Habla Ya à Bocas et Panama City, l'école d'espagnol Habla Ya de Boquete est accréditée par l'Institut Cervantes, l'autorité mondiale de l'enseignement en espagnol comme langue étrangère. Elle propose une expérience culturelle au plus près des Panaméens via des cours d'espagnol de qualité et dispensés dans la bonne humeur. Professeurs diplômés, cours personnalisés, volontariat, hébergement en famille, toutes les conditions sont réunies pour apprendre la langue au contact des habitants. L'école est située en plein centre du village, dans des locaux modernes. De nombreuses activités sont proposées en plus : canopy, randonnée, escalade, rafting, tour de café…

Autres adresses : Bocas : Calle 9 y Ave G, Isla Colon • Panama City : Le Blue Building 2A, Calle 1ra (Otilia A. de Tejeira), El Carmen

SPANISH BY THE RIVER
Alto Boquete, à l'entrée de Palmira
✆ +507 720 3456
www.spanishbytheriver.com
boquete@spanishatlocations.com
Cours d'espagnol standard ou intensif, et cours spécialisés (business, métiers du tourisme, etc.). Hébergement en hostel ou chez l'habitant.
Spanish by the River est une école d'espagnol réputée, présente également à Bocas del Toro, ainsi qu'à Puerto Viejo et Turrialba au Costa Rica. Le calme et la tranquillité des installations, dans une grande maison avec jardin, située à cinq minutes de Boquete, permettent de suivre les cours dans une atmosphère relax. On partage son temps entre études et loisirs. Au programme : trekking, rafting, excursions à cheval... Le centre offre plusieurs options d'hébergement, ainsi que des programmes de volontariat dans les communautés locales, une manière efficace pour pratiquer l'espagnol tout en faisant une bonne action. Disponible également un pack « Travelling Classrooms » qui comprend 4 semaines de formation et d'excursions en petits groupes, à la découverte du Panama et du Costa Rica, histoire de joindre l'utile à l'agréable.

Orientation

Boquete se divise principalement en deux parties, Alto Boquete et Bajo Boquete. En venant de David, on traverse d'abord Alto Boquete, avant de descendre à Bajo Boquete, où se trouve le cœur de la petite ville, avec la plupart des restaurants, tours-opérateurs, et services. Les hôtels se trouvent à Bajo Boquete évidemment, mais aussi dans les hauteurs, à Alto Boquete, Palo Alto ou Los Naranjos notamment, et beaucoup nécessitent une voiture pour y accéder.

Se loger

Boquete compte de nombreux hôtels et auberges, à Bajo Boquete et dans ses environs, parfois au milieu des plantations de café. Il est conseillé de réserver en haute saison et le week-end. En basse saison, vous n'aurez que l'embarras du choix.


vers
Volcan Barú
Café Ruiz
vers
Boquete
Tree Trek
Curiosité
Office du tourisme
Poste
Banque
Bar
Café internet
Marché
Divers
Rio Caldera
Av. Fundadores
Avenida A Oeste
Eglise
San Juan
Bautista
vers Valle Escondido
Calle Central
Av. B Este
Feria de las
Flores y el Café
Calle 1 Sur
Mercado Municipal
Calle 2 Sur
Av. B Oeste
Calle 4 Sur
Av. C
5 Sur
Av. A Este
Río Caldera
Avenida Fundadores (Avenida Central)
Avenida Belisario Porras
Boquete
N
300 m.
Cefati (Office du tourisme)
vers Caldera et David

Bien et pas cher

BAMBUDA CASTLE

El Castillo, Calle Principal, El Santuario
Los Naranjos
✆ +507 6873 8386
www.bambuda.net/boquete
castleinfo@bambuda.net
L'hostel se trouve à 2,5 km de Boquete, compter 35 minutes à pied, 1,50 US$ en colectivo, ou 3 US$ en taxi.
De 12 à 16 US$ le lit en dortoir de 10 et 8 lits. Chambre privées à partir de 59 US$. Les enfants de moins de 12 ans ne sont pas acceptés.
Un château médiéval dans les hauteurs de Boquete ! Drôle d'excentricité, celle d'un homme épris d'une jeune femme à qui il avait promis qu'un jour ils vivraient dans leur château. Alors il l'a construit ! Le château a été racheté en 2016 par deux amis d'enfance canadiens, Tom et Dan, qui l'ont reconverti en auberge de jeunesse. Une belle surprise attend le voyageur. Le cadre est agréable et les installations au top ! Une piscine intérieure et un bain à remous, une terrasse extérieure avec vue splendide sur les plantations de café et le volcan Barú, une grande pièce chaleureuse avec bar-restaurant, une cuisine commune à disposition des hôtes, une tour à escalader... Les chambres et dortoirs sont bien arrangés, dans le château, ou dans des bungalows situés dans le jardin. Une option très conviviale et originale, comme le Bambuda Lodge d'Isla Solarte.

HOSTAL GARDEN BY REFUGIO DEL RIO

Ave A Este, Calle 6A Sur
✆ +507 6676 5786
www.refugiodelrio.com
Compter 12 US$ en dortoir, 9 US$ en basse saison, 25-30 US$ la chambre privée, 40 US$ avec salle de bais privée. Café et cuisine à disposition.
A 5 minutes du parc central, une auberge de jeunesse tranquille et bien tenue, avec de bons matelas, une cuisine équipée et des salons chaleureux pour faire connaissance avec les autres voyageurs.
Un grand jardin avec des arbres fruitiers, où vous pourrez vous régaler d'oranges, citrons, mangues, avocats...

HOSTEL MAMALLENA

Calle 4 Sur, face au Parque Central
✆ +507 720 1260
www.mamallenaboquete.com
mamallenaboquete@gmail.com
Trois dortoirs mixtes de 8 lits, 14 US$ par lit. Chambre avec salle de bains partagée 33 US$ pour 2, avec salle de bains privée 38 US$ pour 2, 55 US$ pour 3 et 65 US$ pour 4. Pancakes et café inclus le matin. Cuisine à disposition.
Une auberge de jeunesse on ne peut plus centrale, spacieuse et colorée, où règne la bonne ambiance sous la houlette de Miguel et d'un personnel jeune et amical. Terrasse, jardin, salon TV-DVD pour les jours de pluie... Un hostel idéal pour faire des rencontres, si l'on accepte de parler un peu anglais ! Réductions sur les transports en shuttles et excursions de l'agence Hello Travel Panama.

Confort ou charme

BOQUETE TREE TREK MOUNTAIN RESORT

Rio Cristal, Palo Alto
✆ 507 720 1635
www.boquetetreetrek.com
reservas@boquetetreetrek.com
Piste accessible à tout véhicule. On peut venir avec le bus de Boquete Tree Trek depuis Los Establos.
10 chambres et 4 cabañas pour 2 à 4 personnes, compter autour de 85 US$ la chambre double et 110 US$ le bungalow. Petit-déjeuner inclus.
En pleine montagne, Boquete Tree Trek a été dessiné en totale harmonie avec la nature environnante, pour combiner avec elle élégance et confort moderne. Les chalets en rondins, rustiques d'apparence, offrent toutes les commodités que l'on peut espérer après une bonne randonnée. Le bar-restaurant est chaleureux. Sofas autour d'une cheminée, restaurant donnant sur une terrasse. Le petit déjeuner vous donnera des forces pour vous envoler dans les arbres, avec le circuit canopy ou explorer la forêt et observer les quetzals. Et pour vous réveiller le palais, Boquete Tree Trek propose la visite de plantations de café et de thé, avec ateliers dégustation. Une excellente adresse pour passer quelques jours au calme dans les hauteurs de Boquete, faire du sport et se ressourcer.

CASA AZUL BED & BREAKFAST

Ave B Oeste y Calle 4a Sur
✆ +507 6766 2251
www.casaazulboquete.com
info@casaazulboquete.com
Chambres autour de 65 US$ + 10%, petit-déjeuner inclus. Réception jusqu'à 21h (prévenir pour une arrivée plus tardive). Clefs données aux hôtes qui permet de rentrer ensuite à n'importe quelle heure.
A deux pas du centre-ville mais dans une rue très calme, la Casa Azul est l'une des plus anciennes maisons de Boquete, elle date de 1915. Toute en bois, peinte en bleu, elle dégage un charme fou ! Cinq chambres, dont une indépendante dans le jardin. Elles sont cosy et disposent



chacune de leur salle de bains. Atmosphère tranquille et chaleureuse, avec parquets en bois, vieux meubles, tableaux, couleurs douces, jardin très agréable, et un accueil adorable de Katherine ou sa maman Ana. Le petit déjeuner est copieux et si vous devez partir tôt le matin on vous préparera un encas à emporter. Une excellente adresse !

DOWNTOWN SUITES

Ave A Este Calle 6a Sur
✆ +507 730 9302
www.downtownsuitesboquete.com
info@downtownsuitesboquete.com
Tarifs entre 49 et 99 US$ (+10% de taxes). Remises pour des séjours longue durée.
Une très bonne option pour un séjour confortable de quelques jours à Boquete, en couple ou en famille. Des suites spacieuses et de plain-pied, à la décoration moderne, avec salon, cuisine équipée, salle à manger. Downtown suites est situé à deux *cuadras* du parc central, dans une rue calme. Un agréable jardin d'accès direct, avec un Jacuzzi. Et si la météo est pluvieuse, vous disposez d'une télé grand écran avec Netflix gratuit et du Wifi haut débit. Personnel attentionné à l'accueil pour vous donner des informations touristiques.

HOTEL ISLA VERDE

Avenida B Oeste
✆ +507 720 2533
www.islaverdepanama.com
islaverdepanama@gmail.com
Remonter la Calle 5 Sur entre la station-service et Los Establos, puis à droite après le petit pont.
Cabañas et appart-suites de différentes tailles pour 2, 4 ou 6 personnes, entre 110 et 160 US$. Compter 5 à 10 US$ pour le petit déjeuner. Réception ouverte de 7h à 22h, prévenir si arrivée tardive.
A 3 minutes à pied du centre-village, Isla Verde offre 15 *cabañas* au milieu d'un jardin tropical, au bord d'un ruisseau. L'atmosphère est très zen, parfaite pour se détendre et se charger de bonnes énergies. Les maisonnettes aux couleurs vives ont une architecture originale, inspirée d'anciens design de l'Inde. Elles sont lumineuses et bien équipées. Le restaurant Colibri, un petit café et un centre de yoga vous attendent. Eva l'Allemande et son équipe veillent à ce que vous vous sentiez ici comme à la maison.

THE INN AT PALO ALTO

Avenida Buenos Aires, Palo Alto
✆ +507 720 1563
www.theinnatpaloalto.com
info@theinnatpaloalto.com
Tarifs variables selon la saison, à partir de 83/93 US$ la chambre double/triple. Suites à partir de 118/128/139 US$ pour 2, 3 et 4 personnes. Suite familiale entre 118 et 160 US$ selon le nombre de personnes. + 10% taxe. Petit-déjeuner inclus.
Situé à cinq minutes de voiture de Boquete, dans les hauteurs, cet hôtel-boutique bénéficie d'un cadre idyllique, au bord du río Palo Alto, (qui se jette dans le río Caldera), avec un jardin luxuriant et une belle vue sur les montagnes. Espaces communs tranquilles, avec une piscine extérieure donnant sur la rivière. Les chambres sont amples, avec une décoration chaleureuse et une excellente literie. Les suites, encore plus grandes, disposent d'une véranda donnant sur la rivière, d'une cuisine, d'un salon avec canapé-lit et d'une chambre séparée. La suite familiale peut accueillir jusqu'à huit personnes. Le petit-déjeuner est complet, et le personnel accueillant et disponible.

Luxe

FINCA LÉRIDA COFFEE PLANTATION & BOUTIQUE HOTEL

A 10 km du centre de Boquete
Alto Quiel
✆ +507 720 1111
www.fincalerida.com
info@fincalerida.com
21 chambres (1 suite historique « Casa Centenario », 6 Suites, 4 Standard et 11 Deluxe). Compter à partir de 99 US$ en promotion (+10 % de taxes), petit-déjeuner inclus. Restaurant à la carte, coffee shop et pub. Sentiers, tour de café et observation des oiseaux avec guide local.

Situé sur une propriété qui compte plus de 100 hectares, la Finca Lérida vous souhaite la bienvenue en pleine nature. Finca Lérida est un établissement centenaire protégé du regard par le volcan Barú, un emplacement majestueux et idéal pour se réfugier en profitant du calme et de la tranquillité de l'Alto Quiel. L'établissement propose plusieurs types de chambres, toutes remarquables pour leur exquise décoration et leur confort. Des bungalows avec espace intérieur confortable et porche donnant sur les jardins ; d'autres avec hamac sur la terrasse (Honey Mountain) ; des Suites avec grande chambre, salle de bains avec bain bouillonnant, cheminée et porche donnant sur les jardins (Chimney Mountain) ; et une maison avec 4 chambres (dont la principale de style loft), un salon familial avec cheminée et de grands espaces verts (Suite Casa Centenario). Les structures baignent au milieu de jardins bien entretenus et tout le complexe reste intégré dans cet environnement naturel privilégié, entouré de sentiers et itinéraires pour découvrir les deux principaux enchantements : l'observation d'une myriade d'espèces d'oiseaux d'altitude et la zone productrice de l'un des meilleurs café au monde. Les deux axes peuvent être découverts librement ou avec les services de César, un guide du cru expert et passionné. César connaît tous les secrets de la forêt qui entoure la Finca, c'est son « kindergarten » ! Le restaurant propose des spécialités montagnardes comme la truite ainsi qu'une intéressante variété de plats cuisinés avec des aliments propres à la Finca. Le café provient de l'exploitation des maîtres des lieux.

HACIENDA LOS MOLINOS BOUTIQUE HOTEL

Los Molinos, El Francés
✆ +507 730 8313
reservas@losmolinoshotel.com
Suites à partir de 115/135 US$ en semaine/weekend, à partir de 155/165 US$ en haute saison. Villas à partir de 95/175/225 US$ pour 1, 2 et 3 chambres. + 10% de taxes. Petit-déjeuner inclus. Activités proposées : randonnée, zumba, yoga, taï-chi, tours de café, canopy, golf...

Situé sur les bords du majestueux canyon du Río Cochea, Hacienda Los Molinos est un boutique-hôtel composé de six suites et neuf villas. L'hôtel est situé peu avant Boquete, et bénéficie d'un climat agréable et d'un environnement naturel splendide, avec une vue spectaculaire sur le volcan Barú et sur le canyon. Au-delà du cadre, on adore les installations amples et confortables, la piscine, le spa et centre de bien-être, le bar et le restaurant Raíces. Egalement un salon privé pour les événements professionnels ou les célébrations festives. Ce lieu romantique est très apprécié pour les mariages, donc réservez bien à l'avance pour un séjour en fin de semaine. Les chambres de l'hôtel sont amples et bien équipées. Nous conseillons celles avec un balcon donnant sur le canyon et le Barú. Quant aux villas, elles disposent de trois chambres et d'une cuisine. On peut louer une ou deux chambres dans la villa, ou encore la villa entière (qui peut accueillir jusqu'à 8-10 personnes), une bonne option pour les groupes et les familles, pour être à son aise. Cet établissement est un membre actif de Discover Chiriquí, une organisation qui promeut le tourisme dans la région. Vous aurez donc de bonnes informations et accès à des excursions de qualité.

HOTEL PANAMONTE

Calle 11 de Abril
✆ +507 720 1324
www.panamonte.com
reservation@panamonte.com
17 chambres et suites entre 180 et 300 US$. Petit déjeuner inclus.

Un peu à l'écart du centre, cet hôtel prestigieux a été fondé en 1914. Des personnalités comme Teddy Roosevelt, le Shah d'Iran dans son exil, Ingrid Bergman, Sean Connery ou encore l'explorateur Richard Byrd y ont logées. Dispersées dans le jardin de la propriété, les chambres sont confortables et cosy. Un bar chaleureux avec cheminée et une cuisine raffinée élaborée par le célèbre chef panaméen, Charlie Collins.

Se restaurer

Boquete compte une bonne variété de restaurants de qualité, cuisine internationale (italienne, péruvienne...), panaméenne et fusion. Les tarifs sont raisonnables par rapport aux bonnes tables de la capitale. Et pour les petits budgets, on trouve facilement de petites fondas pour manger à moins de 5 US$.

Un nouveau site à explorer!

HACIENDA LOS MOLINOS
BOUTIQUE HOTEL
BOQUETE · PANAMÁ

Une descente de 120 m pour découvrir la magie du Canyon de Cochea!

Une expérience à vivre!













SITUÉ À EL FRANCÉS, BOQUETE, DANS LA PROVINCE DE CHIRIQUÍ

Los Molinos, un cadre unique, sur les bords du Canyon du Río Cochea, avec une vue à 360 degrés.

32 CHAMBRES ET SUITES RÉPARTIES ENTRE HÔTEL-BOUTIQUE ET VILLAS TOUTES ÉQUIPÉES.

RESERVACIONES:
730.8313

reservas@losmolinoshotel.com
www.losmolinoshotel.com

SÍGUENOS:

Sur le pouce

FOOD TRUCK EMMA – JUREBO
BCP Market
ou à côté de la station service Terpel
www.embutido-casero.com
Le camion stationne en principe au BCP Market de 9h à 12h le mardi, les vendredi, samedi et dimanche à côté de la station Terpel de 10-11h à 20-21h. Chorizo 3/5 US$, burgers 7 US$, bratwurst 3/5 US$, schnitzel 4/6 US$...
Frank un Allemand arrivé à Boquete il y a quelques années réalise avec sa femme de délicieuses saucisses allemandes et des jambons typiques avec de la viande de bœuf ou de porc de première qualité. Les animaux sont élevés en plein air dans la région, sans hormone et sans antibiotique. Le résultat est là, on se régale et se passe le mot. Une affaire qui « roule » et c'est tant mieux !

Pause gourmande

LA GHIOTTA GELATERIA
Avenida Central
✆ +507 730 1891
laghiotta@hotmail.com
Ouvert tous les jours sauf mercredi de 11h à 20h. Petit pot 1,75 US$, moyen 2,75 US$ et grand 3,75 US$.
Un glacier artisanal italien réputé, avec des dessins d'enfants sur les murs blancs. Goûtez aux parfums les plus exotiques : guanabana, maracuya ou mangue. Egalement des cafés et salades de fruits.

Autre adresse : Avenida Tercera – Doleguita, David

PUNTO DE ENCUENTRO
Calle 6 A Sur
✆ +507 720 2123
Ouvert tous les jours de 7h à 12h. Omelettes, pancakes, salades et jus de fruits, céréales, cafés... Compter autour de 10 US$ le petit-déjeuner complet.
Une institution de Boquete pour prendre son petit-déjeuner. Accueil chaleureux de la charmante Olga qui depuis des années accueille les touristes et expatriés pour ses petits-déjeuners gourmets. Attention les portions sont particulièrement copieuses.

SUGAR & SPICE
Avenida Central y Calle 7
✆ +507 730 9376
www.sugarandspiceboquete.com
rmeyer113@gmail.com
Fermé le mercredi, ouvert les autres jours de 8h à 18h, le dimanche de 8h à 16h. Petit déjeuner salé ou sucré de 5 US$ à 8 US$. Sandwiches et salades autour de 5-6 US$.
Une boulangerie artisanale réputée proposant une dizaine de variétés de pains, avec des techniques traditionnelles de la vieille Europe et des ingrédients de qualité. A emporter, des pâtisseries, viennoiseries, glaces. Egalement des petits déjeuners variés, des sandwiches et salades à prix raisonnables, à manger dans la salle intérieure ou sur la terrasse. File de *gringos* à l'entrée !

THE PERFECT PAIR
Avenida Central y Calle 1a Sur
✆ +507 730 9658
Ouvert tous les jours de 8h à 22h.
La paire parfaite : café et chocolat ! Dans un cadre chaleureux, sur deux niveaux, on déguste de bons cafés spéciaux préparés de multiples façons (chemex, siphon, V60, ou cafetière à piston), que l'on accompagne de délicieux chocolats artisanaux (cacao produit au Belize). Grand choix de boissons à base de café et de cacao. Idéal pour occuper une après-midi pluvieuse.

Bien et pas cher

APIZZA
Avenida Central, à côté de Retrogusto
✆ +507 720 2358
www.apizzapanama.com
Ouvert de 15h à 22h du mardi au vendredi et de 12h à 22h le samedi et 12h à 21h30 le dimanche. Compter entre 6 et 9,50 US$ la pizza individuelle.
Une petite pizzeria montée par Davide, le chef italien de Retrogusto. De bonnes pizzas artisanales, à la façon napolitaine, avec des ingrédients de qualité et notamment une farine « 00 » importée d'Italie. Bon rapport qualité-prix.

BIG DADDY'S
Avenida Principal,
entre Los Establos et le parc central
✆ +507 6461 9134
www.facebook.com/BigDaddysBoquete
boquetechef@gmail.com
Ouvert tous les jours de 12h à 21h. Compter à partir de 8 US$ le burger, poisson du jour autour de 10-12 US$.
Un bar-restaurant proposant une bonne cuisine americano-mexicano-panaméenne, avec burgers, burritos, tacos, poissons grillés, accompagnés de bonnes frites ! Des options végétariennes également. Des portions généreuses et des tarifs raisonnables pour la qualité des produits. Service rapide et sympa. De l'ambiance en général, dans le patio à l'arrière (plus sympa que la partie donnant sur la rue), où se trouvent le bar, une grande terrasse et un jardin. Le soir un petit feu agréable y est allumé, au milieu d'une grande table ronde. Soirées salsa le samedi soir. Une petite margarita et *¡ a bailar !*

LAS ORQUÍDEAS
Ave. B. Poras, 2 *cuadras* au sud du parc central
✆ +507 6628 9108
Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 10h30, et du lundi au samedi de 11h30 à 16h. Fermé le dimanche. Menu du jour à 5 US$.
Un restaurant intimiste de cuisine panaméenne, économique et de bonne réputation. Petite terrasse végétalisée sur la rue. Accueil charmant.

THE FISH HOUSE
Avenida principal, peu avant Los Establos en venant de David
✆ +507 6521 2120
Ouvert du lundi au samedi de 12h à 20h. Plats de 7 US$ à 16 US$.
Domingo et Janellys ont été formés par un chef américain. Dans une jolie salle décorée avec goût et originalité sur le thème de la mer, on déguste des plats recherchés à base de poisson et de fruits de mer de saison. Par exemple : des gâteaux au crabe, de la corvina en sauce papaye et jalapeño, du thon parfaitement cuisiné, de la truite locale, et même des fish & chips.

Bonnes tables

BOULDER 54
Hotel Oasis
Avenida Buenos Aires
A 100 m du pont
✆ +507 6455 9988
www.boulder54.com
Ouvert du mercredi au lundi de 17h à 21h, le dimanche brunch de 11h à 15h. Fermé le mardi. Compter autour de 70 US$ pour deux, sans le vin. Réservation conseillée. Promotions fréquentes, comme lors de notre passage, la bouteille de vin à moitié prix tous les mercredis.
A l'arrière de l'hôtel Oasis, au bord du Rio Caldera, une nouvelle option gastronomique sur Boquete, proposée par le talentueux chef américain Chris Young, installé depuis quelques années à Boquete. « Boulder 54 » ? « Boulder » signifie « rocher » en anglais, un nom qui fait référence à l'énorme rocher amené jusque là par le Rio Caldera lors de la crue de 1970, et autour duquel les propriétaires ont décidé de construire à défaut de pouvoir le retirer. « 54 » ? Pour les 54 bouteilles de vin à la carte ! Dans un cadre aéré, avec plusieurs petits coins pour plus d'intimités, des cheminées et lumières tamisées, le lieu dégage beaucoup de charme. Une atmosphère élégante et décontractée, et un menu de cuisine fusion internationale, avec des saveurs européennes, asiatiques et panaméennes. Une vingtaine de plats créatifs qui changent au gré des saisons. Parmi les plats les plus populaires, la paella caribéenne, la crosse de porc à la carotte violette, ou la soupe épicée Tom Yum, à base de fruits de mer et de bouillon de langouste. A découvrir !

COLIBRÍ
Calle 2a Sur, a un costado del Hotel Isla Verde
✆ +507 6379 1300
www.restaurantecolibri.com
Ouvert du mardi au samedi de 12h à 21h30, le dimanche brunch de 11h à 13h, menu régulier de 13h à 20h30. Compter environ 20 US$ par tête le repas.
Juste derrière l'hôtel Isla Verde, une bonne table sans prétention. Le chef Daniele est italien, Carolina sa compagne est colombienne. Cuisine internationale raffinée et créative à base de produits locaux. Plats bien présentés et service souriant. Cadre agréable à l'intérieur, comme à l'extérieur.


© NICOLAS LHUILLIER

Canyon du Río Cochea.

PANAMONTE
Hotel Panamonte, Calle 11 de Abril
✆ +507 720 1324
www.panamonte.com/es/cena
Ouvert de 12h à 14h30 et de 18h à 22h (jusqu'à 23h le samedi et dimanche). Compter autour de 35 US$ par tête, sans le vin.
Le restaurant Panamonte est tout aussi prestigieux que l'hôtel du même nom. Il appartient au chef Charlie Collins, figure de la gastronomie panaméenne et auteur de *T'ACH*, livre sur la cuisine autochtone panaméenne qui a remporté le «Best in the World Culinary Heritage Cookbook Awards» en mai 2018. Dans le cadre chaleureux et élégant de la maison centenaire, avec cheminée, on déguste une cuisine panaméenne moderne, aux saveurs internationales et autochtones, réalisée avec des ingrédients et produits locaux. Parmi les plats vedettes, la truite locale avec sauce aux câpres et beurre noisette, le filet de bœuf grillé recouvert d'une sauce aux poivres, ou la fameuse soupe au potiron. Une belle carte de vin pour accompagner ces plats raffinés.

RETROGUSTO
Avenida central
✆ +507 720 2933
www.ilretrogusto.com
info@ilretrogusto.com
Ouvert du mardi au samedi de 17h30 à 22h, le dimanche de 11h30 à 15h et de 17h30 à 21h30. Environ 30 US$ le repas avec verre de vin. Pas de réservation.
Le chef Davide Caré a bien fait de prévoir un lounge pour faire patienter ses clients, le restaurant est plein tous les soirs en haute saison. Tapas, poissons et vins du jour, en plus d'une carte gourmande et créative. Jugez plutôt : gnocchis au fromage fondu, miel et amandes grillées ou bien risotto au potiron et son jambon de parme croustillant et en dessert panna cotta au chocolat blanc et fleurs séchées. Comme le nom l'indique, toutes les générations se retrouveront dans cet établissement, aux saveurs sûres et à l'atmosphère contemporaine. On aime le concept de *mesa social*, une table où les gens viennent seuls pour faire des connaissances.

THE ROCK
Palo Alto
✆ +507 720 2516
www.therockboquete.com
reservations@therockboquete.com
Ouvert tous les jours de 12h à 21h30. Compter 30-50 $ le repas.
Une référence gastronomique à Boquete. Un peu excentré (10 minutes du centre en voiture), attaché à l'hôtel Riverside Inn, ce restaurant chic propose une cuisine fusion avec des plats locaux relevés de saveurs d'ici et d'ailleurs. Service de qualité et cadre agréable.

Sortir
Ce n'est pas la folie le soir à Boquete. Un peu d'animation dans le haut de l'avenue centrale, vers le bar-disco Taboo et la brasserie artisanale.

BARÚ RESTAURANTE & BAR
En face du parc, à côté de Mamallena
✆ +507 730 9294
www.restaurantebaru.com
info@restaurantebaru.com
Ouvert tous les jours de 11h à minuit. Compter entre 10 US$ le burger avec frites, café ou bière nationale 1,75 US$.
Ce restaurant-bar donne sur le parc central. On y vient surtout pour boire un verre. Un coin salon cosy avec sofas et cheminée, des tables en bois. La terrasse attire beaucoup de monde les soirs de matchs quand sont installés les écrans géants. *Música en vivo* certains soirs.

BOQUETE BREWING COMPANY
Av Central, Bajo Boquete
✆ +507 6674 4246
www.boquetebrewingcompany.com
info@boquetebrewingcompany.com
Ouvert du mardi au dimanche, de 15h à 22h du dimanche au mercredi, jusqu'à minuit du jeudi au samedi. Pinte à 4,50 US$, happy hour jusqu'à 18h (pinte à 3,50 US$).
Une micro-brasserie très populaire. On y sert une bonne variété de bières artisanales à la pression ou en bouteille. Cadre chaleureux à l'intérieur et terrasse extérieure, où ont lieu fréquemment des concerts (surtout du rock), le jeudi et vendredi soir. Un *food-truck est* installé sur place pour accompagner la *cerveza*.

TABOO
Dans le haut de la Avenida Central
www.facebook.com/tabooboquete
Ouvert du mardi au jeudi de 18h à minuit, le vendredi et samedi de 20h à 3h. Entrée généralement gratuite.
Deux ambiances, l'une plutôt bar, l'autre plutôt discothèque. Grosse ambiance en fin de semaine, où les cocktails coulent à flot. Taboo attire de nombreux locaux et touristes, pour danser sur les derniers tubes de musique latine et internationale.

À voir – À faire
Découverte du café. Le Chiriqui est désormais reconnu au niveau mondial pour la qualité de son café. Ses nombreux microclimats tempérés et ses terres volcaniques lui

Feria de las Flores y el Café et Expo Orquideas

La première édition date de 1950. La fête était alors uniquement axée sur le café et n'avait pas lieu tous les ans. En 1970, la veille de l'ouverture de la cinquième fête, de terribles inondations dévastèrent le village (un habitant sur trois perdit sa maison) et causèrent la mort de huit personnes. Pour conjurer le mauvais sort, il fut décidé que le festival serait maintenu, tous les ans, sur les berges du Rio Caldera. En 1973, les fleurs vinrent se joindre au café et, aujourd'hui, si vous visitez Boquete en dehors de la fête, vous pouvez constater que l'emplacement de cette manifestation lui reste strictement réservé. Cette Feria, aux allures de fête foraine commerciale, est cependant un peu décevante pour celui qui s'attend à en apprendre plus sur les fleurs ou le café.

Un peu plus tard dans l'année, vers la fin mars, les fleurs sont de nouveau à l'honneur, avec Expo Orquídeas, une exposition entièrement dédié aux orchidées, à l'époque de leurs plus belles floraisons. Le climat de Boquete est particulièrement propice à la culture de ces fleurs magnifiques et si délicates. Expo Orquídeas présente environ 500 espèces d'orchidées, dont la Fleur du Saint-Esprit (Peristeria elata), considérée comme la fleur nationale.

■ **FERIA DE LAS FLORES Y EL CAFÉ** ★
Avenida Buenos Aires, après le pont de Boquete
✆ +507 730 9466
www.feriadeboquete.com
presidencia@feriadeboquete.com
Ouvert tous les jours de 9h à 18h de janvier à fin mai. Entrée durant la feria 2 US$, en dehors 0,50 US$.
Joli jardin au bord de la rivière dédié aux fleurs et au café. La grande fête a lieu tous les ans en janvier durant une dizaine de jours, puis vers la Semaine Sainte au moment de Expo Orquideas, mais le site reste ouvert en dehors de ces événements jusqu'à la fin mai. Une agréable promenade.

confèrent des arômes et des saveurs uniques. Les meilleures plantations sont situées entre 1 600 et 1 900 m d'altitude. La réputation de certaines variétés très haut de gamme dépasse désormais les frontières, tel le Geisha dont les cours sont les plus chers du monde, et dont la culture a été relancée au Panamá au début des années 2000. Une dizaine d'autres variétés existent à Boquete : Catuai, Bourbon, Caturra, Java, Pacamara… Le meilleur café part à l'exportation en Europe, aux Etats-Unis et en Asie, comme c'est souvent le cas en Amérique latine. La culture du café nécessite de la main-d'œuvre toute l'année mais les récoltes (manuelles), entre septembre et avril et surtout en janvier, génèrent une plus grande effervescence. Arrivent alors les travailleurs Ngäbe Buglé, des communautés de Remedio, Tolé, San Félix, Las Lajas et même des provinces de Veraguas ou Bocas Del Toro, pour travailler dans les *fincas*. Ils sont souvent accompagnés de leurs enfants et certains restent après les récoltes dans l'espoir de trouver un travail permanent. Vous remarquerez que les femmes portent la robe longue unie traditionnelle.

Trekking et randonnée. Les options sont nombreuses. Nous n'en proposons ici que quelques-unes, mais sachez que les possibilités sont infinies ! Vous entendrez peut-être parler de la tragique disparition de deux jeunes néerlandaises en 2014 sur le sentier del Pianista. Personne n'a jamais su ce qui leur était arrivé. Sans être alarmiste, avant de tenter toute randonnée, vous devez vous assurer d'avoir un équipement correct, prévenir votre hôtel et si possible partir en groupe. Un guide est vivement recommandé sur certains sentiers, où l'on peut se perdre facilement (renseignez-vous auprès de votre hôtel). Le guide vous en apprendra énormément sur la faune, la flore et le mode de vie local.

■ **FINCA DON PEPE – IWANNA BOQUETE** ★★
Volcancito
✆ +507 6677 4143
www.facebook.com/iwanna.boquete
iwannaboquete@gmail.com
Compter 30 US$ par personne le tour de 2 heures 30 environ. On vient vous chercher à votre hôtel.

L'un des meilleurs circuits autour du café du Panama. Landreth, ou simplement Lan, adore son travail de guide qu'il a pratiqué pour plusieurs agences de Boquete, avant de monter sa propre structure, spécialisée dans les tours de café. Le tour a lieu dans la *finca* familiale, Don Pepe, qui produit plusieurs variétés de café arabica, comme le Caturra, le Catuai et le fameux Geisha, exportées dans de nombreux pays. Un circuit instructif, de la graine à la tasse, avec visite des champs de café et de la salle des machines, jusqu'à la dégustation, faite dans des conditions professionnelles. Lan est un sacré boute-en-train qui, avec son assistant Rubén, vous en apprendra énormément sur la culture du café. Tours en espagnol, anglais, et spanglish !

FINCA LA MILAGROSA – CAFETALES DON ALFREDO ★★

Finca la Milagrosa. El Jaramilo
✆ +507 720 1665
Tours de 2 à 3 heures sur réservation.
La loi du marché pousse souvent les petits producteurs à s'incliner face aux grands propriétaires. Ce n'est heureusement pas le cas d'Hector Vargas, dit « Tito », qui réussit à poursuivre son activité de façon indépendante sur sa petite *finca* et exporte principalement en Asie. Don Tito a commencé en fabriquant ses machines qui servent à transformer la cerise en café. De quoi vous épater ! Il vous conduira également dans sa plantation, à la découverte de différents plants, dont le fameux geisha ! La *finca* est dans son jus, et Tito saura vous transmettre avec humour sa passion pour le café. Difficile à trouver, pour rejoindre sa *finca*, appelez-le et il viendra vous chercher à votre hôtel ou ailleurs.

HACIENDA MAMECILLO ★★

Jaramillo Arriba
✆ +507 6637 2168
www.haciendamamecillo.com
info@haciendamamecillo.com
Départ de Boquete à 8h. Le tour dure 6 heures environ, il inclut le transport, le repas, les visites guidées. 95 US$ par personne, minimum 2 personnes.
C'est une journée d'agrotourisme authentique que vous propose Rolando Chamorra (Rolo), le propriétaire charismatique d'Hacienda Mamecillo et fondateur de l'agence Meet My Panama spécialisée dans le tourisme d'aventure. Ce grand rêveur nous emmène à travers sa réserve privée, puis sa ferme biologique, situées dans les hauteurs de Boquete, entre 1700 et 1800 mètres d'altitude. Le tour commence par une randonnée à travers la forêt tropicale pluvieuse, jusqu'à La Zumbona, une rivière aux multiples cascades. On peut voir des centaines d'espèces de plantes et d'arbres, des oiseaux dont le quetzal, ainsi que le singe Sapajou capucin. Après trois heures immergé dans la nature, retour à la maison pour un délicieux repas avec les produits de la ferme. Une ferme de 3 hectares, que l'on va visiter juste après manger, avec un tour très complet sur le café

Le quetzal resplendissant

Le quetzal resplendissant (*pharomachrus mocinno*) est considéré comme le plus bel oiseau des Amériques. Son bec est jaune, la calotte et le front sont verts, le manteau et le dos sont vert émeraude avec des reflets bleu turquoise. Sa poitrine et son ventre sont rouge écarlate. Son œil est presque noir, rond, brillant et vif. Sa queue peut mesurer jusqu'à 64 cm : les plumes centrales sont plus longues que l'oiseau lui-même d'une trentaine de centimètres. Elles se croisent à l'extrémité, formant une traîne quand il vole. Le centre de la queue est très sombre, il est recouvert par de longues plumes duveteuses vert doré avec des reflets violets ou bleus. Le mâle se distingue de la femelle par sa taille et la longue plume rigide qui dépasse de sa crête. Quetzal signifie « oiseau » ou « plume » en aztèque. Cet oiseau donna son nom à l'une des principales divinités aztèques : Quetzalcóatl, le serpent à plumes. Le quetzal ne survivant pas en captivité, les peuples amérindiens voient dans cet oiseau un symbole de liberté.

Le quetzal n'est pas un grand migrateur, mais se déplace selon les saisons en quête des fruits comme l'*aguacatillo* (*Persea caerulea*), dont il se nourrit. Au Panamá, on peut le voir uniquement dans l'ouest du pays, dans la forêt de nuages des contreforts du volcan Barú, au-dessus de 1 200 m. La meilleure période pour l'observer est de janvier à mai, quand il s'accouple et se reproduit. Cet oiseau discret malgré son plumage coloré a donné son nom à l'un des sentiers les plus beaux de la région, dans le parc national Volcán Barú, mais sachez qu'il y a des endroits où on peut l'observer encore plus facilement, les guides ornithologues des agences de Boquete et de Volcán savent où les trouver.

produit ici, le Café Isabella du nom de la fille de Rolo, tout autant passionnée que lui par la nature !

■ **MIEL BOQUETEÑA (BOQUETE BEES)** ★★
Los Naranjos, Arco Iris
✆ +507 720 2939
www.boquetebees.com/?lang=fr
info@boquetebees.com
Compter 30 US$ par personne, minimum deux personnes. Sur réservation. Contacter Emily du lundi au samedi de 9h à 17h.
Pour comprendre les abeilles et découvrir tous les secrets de la fabrication et des vertus du miel. Une visite guidée avec dégustation instructif sur l'apiculture locale, monté par Emily, productrice de miel d'origine écossaise.

■ **SENDERO DE LOS QUETZALES** ★★
Alto Chiquero, Bajo Mono
Enregistrer sa présence aux stations de Alto Chiquero et El Respingo. Prévoir de bonnes chaussures de marche et le matériel habituel de randonnée.
Le sentier des Quetzals, situé dans le Parc National Volcan Barú, représente l'une des plus belles randonnées de la région. Long de 5,7 km et d'un dénivelé de 686 mètres, il longe le flanc nord du volcan Barú et relie Bajo Mono (au nord du village de Boquete) et Bajo Grande (à l'est de Cerro Punta). On peut le faire dans les deux sens, en descente, depuis Cerro Punta (environ 4-5 heures de marche), ou en montée, depuis Boquete (environ 6-7 heures). L'aller-retour prend 10 à 12 heures, il est conseillé de partir au lever du jour, vers 5-6 heures du matin. Pour des questions pratiques, de nombreux marcheurs ne parcourent que la moitié du sentier (4 à 6 heures l'aller-retour). Il y a aussi la possibilité de camper au milieu du sentier, avec un terrain aménagé (avoir son propre matériel).
On traverse des forêts de nuages, de bambous, des pâturages, et des rivières cristallines. C'est magnifique, mais sachez que malgré le nom du sentier, il n'est pas garanti de voir des quetzals. Les services d'un guide vous aideront à les trouver et vous en apprendrez du même coup beaucoup plus sur la faune et la flore du parc national. Les bons marcheurs aux budgets serrés pourront se passer de guide, le sentier étant en bon état et signalisé. Durant la saison des pluies et surtout d'octobre à décembre, le sentier est généralement bien boueux.

◗ **Accès depuis Boquete** (en montée, d'est en ouest). Prendre la route menant à Bajo Mono, en taxi ou en bus (ils partent depuis le parc central de Boquete). La station du parc national se trouve à Alto Chiquero, mais le sentier commence à 2,2 km de là, on y accède par une piste en gravier. Le sentier grimpe tout le long jusqu'à la station El Respingo. Pour rejoindre Bajo Grande, prendre la piste qui descend sur 3 km jusqu'à la route-piste menant à Cerro Punta (marcher ou s'organiser pour qu'on vienne vous chercher ici avec un taxi).

◗ **Accès depuis Cerro Punta** (en descente, d'ouest en est). Prendre la route-piste menant à Bajo Grande (passe devant le B&B Las Orquídeas) jusqu'au panneau décrivant le sentier. On peut accéder jusque-là en taxi (6 US$ depuis Cerro Punta ou Guadalupe). L'accès se fait ensuite à pied, en 45 min-1 heure (3 km), ou en taxi 4x4 (25 US$ environ depuis Cerro Punta). Le début du sentier se trouve à El Respingo, la station du parc national. La première partie du sentier, jusqu'au mirador, est la plus intéressante. Comptez environ 5 heures pour rejoindre la station de Alto Chiquero. Il reste alors 6 km de route pour rejoindre le centre de Boquete (possibilité d'attraper un bus ou un taxi sur la route).

◗ **Autre adresse :** El Respingo, Bajo Grande, Cerro Punta.

El Bajareque

Si le climat est agréable, ne négligez pas cette pluie fine et persistante, localement appelée *bajareque*, qui peut avoir raison de vous en une heure de balade dans les hauteurs. Il est conseillé de planifier ses excursions aux heures les plus matinales, en particulier en « hiver », le temps se couvrant en général aux alentours de 13 ou 14h.

■ **SENDERO EL CAÑÓN DEL RÍO COCHEA** ★★
Hacienda Los Molinos
✆ +507 730 8313
reservas@losmolinoshotel.com
Sur réservation 24h à l'avance, 4 personnes minimum. Tours à 9h ou 15h. Tarif avec guide et snack : 20 US$ (+7% de taxe) par personne. 26 US$ (+7%) avec le déjeuner au restaurant.
Le sentier bien aménagé a été inauguré en avril 2018. Il est accessible sur réservation, depuis l'Hacienda Los Molinos. On descend de 120 mètres au fond d'un canyon à la végétation tropicale luxuriante, jusqu'à la rivière Cochea, où se jettent des cascades spectaculaires. On peut s'y baigner, l'eau est fraîche et revigorante. La randonnée est assez facile mais exigeante pour la remontée. Elle dure 2 heures et est accompagnée obligatoirement par un guide de l'hôtel.

SENDERO EL PIANISTA ★★

Palo Alto

Ce sentier, qui ne présente pas de difficultés majeures, monte en direction de Bocas, sur la cordillère centrale. Il se trouve dans le parc de la Amistad, idéal pour l'observation des oiseaux et la flore. Vous traverserez d'abord les pacages, puis entrerez dans la forêt primaire et secondaire pour rejoindre le sommet avec vue sur l'océan Pacifique et la mer Caraïbes. La plupart des marcheurs rebroussent chemin à ce niveau (environ 5 heures aller-retour) mais vous pouvez traverser tout le parc jusqu'à la mer. Dans ce cas, comptez 4-5 jours l'aller et partez avec un guide. Vous trouverez à vous loger dans les villages indigènes sur le chemin, ce qui ajoute une dimension culturelle à cette randonnée.

En avril 2014, deux jeunes Hollandaises qui randonnaient sur le sentier sont mortes ; les causes en sont toujours inconnues. Il est donc vivement recommandé de recourir aux services d'un guide et de prévenir votre hôtel de vos projets.

SENDERO LA CULEBRA ★★

Deux options sur ce sentier. Une randonnée aller-retour difficile à la journée, ou bien un trek de 4-5 jours l'aller jusqu'à Bocas. Contrairement au sendero del Pianista, le chemin ne passe pas par des villages indigènes et il faut emporter tente, eau et nourriture. Guide indispensable car sauvage et sans signalisation.

SENDERO PIPELINE ★★

Sur la gauche, en direction du trek des Quetzals

Sentier ouvert de 8h à 15h. Accès 3 US$.

Ce sentier familial de 2 heures environ aller-retour est le plus facile de la région car très plat. Il mène à une jolie cascade au bout. Le guide n'est pas nécessaire. On peut y observer de nombreux oiseaux.

THE LOST WATERFALLS ★★

Bajo Boquete

Entrée 7 US$.

Trois cascades magnifiques, à voir selon le temps dont vous disposez et la météo, mais de préférence en saison des pluies. Compter environ 3 heures sur un sentier pentu et souvent boueux, mais bien balisé. Un guide n'est pas nécessaire, sauf si vous voulez en apprendre sur la faune et la flore locale. On peut s'y rendre en bus depuis Boquete (direction Bajo Mono ou Alto Quiel), ou en taxi (compter 12 US$). Le sentier se trouve à une quinzaine de minutes à pied de là où vous laisse le bus ou le taxi.

TOUR DE TÉ ★★

Boquete Tree Trek

✆ +507 720 1635

www.boquetetreetrek.com

reservas@boquetetreetrek.com

Début du tour à 10h30. Durée 3 heure 30, 30 US$ par personne.

Vous savez déjà tout sur le café, alors venez découvrir le monde mystérieux du thé. Boquete Tree Trek propose le premier tour de Boquete consacré à cette boisson millénaire, avec une visite des plantations d'arbustes de thé (*Camelia Cinensis)* et des explications professionnelles sur l'origine de cette plante et de la boisson, et sur son processus de production et de préparation. Dégustation finale pour apprendre à distinguer le thé blanc, le thé vert, le thé Oolong et le thé noir. Guide passionné et passionnant !

© NICOLAS LHULLIER



Finca Lerida.

Sports – Détente – Loisirs

Les activités sont multiples à Boquete et dans les environs : balades à vélo, à cheval, ornithologie, escalade, rafting, kayak, canopy... Pour la randonnée, seuls certains sentiers présentent des difficultés techniques, il vous est donc possible de vous passer des services d'un guide, mais outre une certaine sécurité (balisage parfois peu clair, animaux sauvages...), ce dernier vous apportera son enthousiasme et ses connaissances en matière de flore et de faune locales.

Sports – Loisirs

BOQUETE MOUNTAIN SAFARI

Avenida Central
entre Big Daddy's y Los Establos
✆ +507 730 9353
www.boquetemountainsafari.com
info@boquetesafari.com
Rafting 65 US$. Quads automatiques 50 US$ le tour d'1 heure, 65 US$ le combiné avec un coffee tour, 99 US$ avec les eaux thermales de Caldera, 109 US$ avec un tour à cheval. Location de scooters 150 cc, pour 2 personnes, 25 US$ les 4 heures, 40 US$ les 8 heures.
Une agence expérimentée, qui propose la plupart des activités à faire sur Boquete (randonnées, escalade, tours de café...) mais spécialisée pour le rafting avec de bons guides, et les tours en quads, qui peuvent être combinés avec les eaux thermales de Caldera ou la visite d'une finca de café que l'on rejoint par des pistes. Location de scooters également.

BOQUETE OUTDOOR ADVENTURES

Plaza Los Establos
✆ +507 720 2284
www.boqueteoutdooradventures.com
info@boqueteoutdooradventures.com
Une agence avec une bonne réputation. En plus des tours classiques autour de Boquete, des combos intéressants comme volcan Baru et rafting, ou des excursions au bord de la mer.

BOQUETE ROCK CLIMBING

Calle 2A y Avenida Central, frente a Taboo
✆ +507 6788 6789
www.boqueterockclimbing.com
45 US$ pour 3-4 heures, 65 US$ pour la journée entière (8h-16h), guide, et équipement fourni. Boulder House (sur réservation) : 3 US$ de l'heure, 5 US$ la journée, 2 US$ la location de chaussons.
Boquete est l'un des rares endroits du Panama où l'on peut pratiquer l'escalade. L'accès aux voies n'est autorisé qu'accompagné d'un guide certifié. Gunko est la falaise la plus populaire, une vingtaine de voies de 13 à 20 mètres environ, pour tous les niveaux (du 3 sup au 8b). La roche est volcanique, un solide basalte, et les voies sont plutôt bien équipées. Il y a également depuis peu un *boulder* (pan incliné) à Boquete même, en face de Taboo.

BOQUETE TREE TREK

Palo Alto, Rio Cristal
A 30 minutes en voiture de Boquete
✆ +507 720 1635
www.boquetetreetrek.com
ocupacion@aventurist.com
Bureaux à Plaza Los Establos, d'où l'on peut prendre le bus pour monter à Boquete Tree Trek.
Tarifs par personne. Tour Canopy : durée 3,5 à 4 heures, 65 US$. Ponts suspendus : durée 3 à 3,5 heures, 30 US$. Birdwatching : 3,5 à 4 heures, 65 US$. Tour café : 4 heures, 30 US$. Tour de thé : 3,5 heures, 30 US$. Tarifs plus intéressants pour la combinaison de plusieurs tours.
Glissez, en toute sécurité, sur la cime des arbres centenaires, sur un parcours de 4,5 km divisé en 12 lignes de câble, ou traversez huit ponts suspendus pour 4,5 km de découverte de la canopée... Évitez shorts et tongs, vous vous sentirez plus à l'aise avec un pantalon et des chaussures fermées quand vous serez de 30 à 60 m au-dessus du sol ! Des balades guidées vous sont également proposées pour observer les oiseaux, mais aussi des dégustations de café ou la découverte de la première plantation de thé du Panama. BTT propose donc de nombreuses activités sur sa propriété en pleine forêt de nuage tropicale.

FELICIANO TOURS

✆ +507 6624 9940
felicianogonzalez255@hotmail.com
Le professionnalisme et la gentillesse de Feliciano González font l'unanimité ! Cet ancien instituteur natif de Boquete, également cultivateur de café, s'est lancé dans le métier de guide il y a vingt ans. Il parle espagnol, anglais, allemand, hollandais (et quelques mots de français !) et dispose d'un certificat de guide. Feliciano propose plusieurs excursions : Volcan Barú, sentiers des Quetzales, visite de sa petite finca de café, bains et pétroglyphes de Caldera. Très flexible, il sera ravi de répondre à vos suggestions et pourra faire évoluer le programme en fonction de la météo, ou de votre état de forme.

FRANKLIN'S HORSEBACK RIDING

✆ +507 6588 5054
frovetto@hotmail.com
Tour de 3 heures 30 dont 2 heures 30 à cheval : 35 US$.
De belles balades à cheval dans les montagnes. Franklin est un guide professionnel, qui vous en apprendra beaucoup sur la région.

■ **GUAMERU ARTE & AVENTURA**
Arte Hostal
✆ +507 6674 3537
www.weloveboquete.com/tours.php
guameruarte@gmail.com
Figure de Boquete, Gonzalo « Chalo » Miranda est guide, mais aussi sculpteur et spécialiste des oiseaux. Amoureux de la nature, profondément respectueux de l'environnement, demandez-lui de vous emmener camper au milieu de nulle part, pour apprendre à vivre et cuisiner dans la forêt ou encore à sculpter dans une atmosphère plus spirituelle. Ou bien apprenez à travailler le bois dans son atelier avec des matériaux recyclés. Son fils gère l'Arte Hostal, dans le centre de Boquete.

■ **PANAMA PATHFINDERS**
En face de Los Establos, rue principale
✆ +507 730 9403
www.panamapathfinders.com
panamapathfinders@gmail.com
Ouvert en semaine de 9h à 17h, le samedi de 9h à 18h.
Une petite agence montée par Patricio Ortiz, guide dynamique et plein de conseils. Patricio est par ailleurs ingénieur en environnement et adore transmettre ses connaissances scientifiques. Il offre des excursions dans les environs de Boquete et dans le Golfe de Chiriqui. Les mêmes activités que les autres agences (randos, rafting, tour de café, plongée...) mais avec un service peut-être plus personnalisé.

Shopping

◗ **Pour le pique-nique**, le supermarché Romero, non loin du Parque Central, est ouvert 24h/24. Quant au marché municipal fraîchement rénové, il vous accueillera de 6h30 à 18h.

■ **BOQUETE TUESDAY MARKET**
Teatro BCP
Tous les mardis matin.
Le marché *gringo* du mardi. Juste derrière la rivière, un marché couvert où les expatriés, retraités pour la plupart, viennent se retrouver et exposer leurs produits artisanaux (cafés, miels, huiles essentielles, fromage de chèvre, colliers...) ou proposer leurs services (cours d'anglais, massages, cuisine...). Produits de qualité mais tarifs plutôt élevés.

■ **SO KUA PANAMÁ ARTE Y CAFÉ**
Avenida Central, frente a Taboo
✆ +507 6660 6165
Ouvert du mardi au dimanche de 8h à 18h (un peu plus tard le vendredi et samedi).
So Kua, « Cœur Tendre » en embera, une petite boutique installée dans un conteneur maritime en haut de la rue principale. Alihoska toujours pleine d'enthousiasme y présente une belle variété d'artisanat des différentes provinces et ethnies du Panama, des montagnes du Chiriqui jusqu'à la jungle profonde du Darién. Vous y verrez notamment de l'artisanat de la communauté embera de Cerro Naipe, proche de Sambú, où Alihoska travaille sur un projet de tourisme communautaire. En plus de l'artisanat, So Kua offre des plats sains et légers (soupes, salades, jus naturels, etc.) et la connexion Wifi.

CALDERA

Le tranquille petit village de Caldera, à une demi-heure de voiture de Boquete, est connu pour ses eaux thermales et ses pétroglyphes. Cette sortie est au programme de la majorité des agences de Boquete mais vous pouvez également vous y rendre seul, en bus ou taxi.

Transports

◗ **En voiture**, la route d'accès vers le village de Caldera est bien indiquée, entre Boquete et la route de David à Bocas.

◗ **En bus, depuis Boquete**, départ derrière le Mercado (marché couvert). 6 bus par jour de 7h à 17h30. Attention pour le retour, demandez bien à quelle heure passe le dernier bus pour Boquete ou David, en général vers 16h. 40 minutes de trajet, 1,30 US$.

Se loger

■ **RIO ENCANTADO**
2 km avant Caldera
✆ +507 6090 5456
www.rioencantado.com
elrioencanto@gmail.com
Studio pour 2 personnes : 80 US$. Cabanes entre 110 et 150 US$. Piscine, petit déjeuner en extra.
Au bord de la rivière Caldera, dans une propriété de 16 hectares, cinq cabanes isolées les unes des autres et une maison dans les arbres romantiques avec possibilité d'illuminer le *rio* pour les lunes de miel. Grande piscine avec vue. Sentiers dans la réserve. Possibilité de longs séjours.

À voir – À faire

■ **PIEDRA PINTADA**
Caldera, peu avant l'embranchement pour les sources d'eau chaude.
Pour s'y rendre, repérer le panneau sur le côté droit de la route principale de Caldera, à un kilomètre environ du village, un peu avant le bar le Jardin La Fortuna. Prendre le chemin qui passe derrière le bar et marcher 350 m à travers champ jusqu'au groupe de rochers à côté de la rivière bordée d'un bosquet. La

Piedra Pintada est le plus gros de ces rochers. La Pierre Peinte est un grand rocher d'une dizaine de mètres de long sur trois de haut environ, où sont gravés des motifs d'origine précolombienne, qui n'ont à ce jour pas été expliqués. On ne sait pas trop qui a réalisé les pétroglyphes, de quand ils datent et ce qu'ils évoquent... Le rocher est situé sur une propriété privée, dans un champ où broutent des vaches, à proximité de la rivière où l'on peut se rafraîchir.

■ SOURCES D'EAU CHAUDE DE CALDERA ★★

Caldera

A l'entrée de Caldera, dites au chauffeur de vous laisser au croisement pour « los pozos ». A partir de là, suivez le sentier sur 2,5 km ; après le pont, montez sur votre gauche et entrez dans la propriété (indiquée) plus loin, à nouveau sur votre gauche. Vous arriverez à une petite ferme, c'est ici. Compter 45 minutes de marche. Parking pour ceux qui viennent en voiture.

2 US$ pour l'entretien du site.

Des bains bouillonnants naturels d'une température avoisinant les 40 °C. Allongé dans ces eaux délicieuses (mais un peu trop chaudes au goût de certains), on entend courir une rivière en contrebas. C'est le río Caldera qui prend sa source à 2 900 m d'altitude. Les plus aventureux s'y plongeront pour se rafraîchir. Un contraste saisissant qui viendra à bout de vos courbatures dues aux randonnées de la veille. La nature est bien faite… Ne vous attendez pas à un spa, n'oubliez pas que le site est quasiment gratuit. Les filles seules éviteront de s'y rendre surtout le soir.

VOLCÁN ★★

Cette petite ville agricole, située à 1 300 mètres d'altitude, est beaucoup moins touristique que Boquete. Une jolie route, très sinueuse et avec de belles côtes (attention surtout par temps de pluie), relie les deux villes en 1 heure 30 (sans passer par David). A l'origine, Volcán était peuplée de descendants d'immigrants suisses, des familles Duncan et Lambert, qui ont fortement influencé l'architecture de la région, avec ses chalets aux toits pentus. Y vivent aujourd'hui une population indienne et métissée et quelques expatriés qui apprécient la douceur de son climat. A la différence de Boquete, la plupart des étrangers parlent espagnol et sont bien intégrés dans la vie du village. Volcán constitue une bonne base pour explorer les hautes terres du Chiriquí, à pied, à cheval, à vélo...

Transports

La route est bonne depuis David et jusqu'à Cerro Punta. Compter 1 heure en voiture depuis David, et 40 minutes jusqu'à Cerro Punta. Liaisons vers ces deux villes en minibus tous les quarts d'heure de 5h à 18h30. 1 heure 40 de trajet depuis David (3 US$), 40 minutes jusqu'à Cerro Punta (1,35 US$).

Si vous avez votre propre voiture, une jolie route (mais aux courbes traîtres) relie Boquete et Volcán via Potrerillos, en 1 heure 30 environ. Certains personnes préfèrent passer par David en cas de pluie. Compter environ 45 US$ en taxi pour la course entre les deux villes.

■ TAXISTAS DE VOLCÁN

Calle Central

✆ +507 771 4288

Pratique

On trouve en ville tous les services de base : banques avec distributeurs, supermarché Romero ouvert 24h/24, pharmacies et cybercafés, dans la rue principale.

Le district de Tierras Altas

Le Panama comprend 10 provinces, divisées en 80 districts. Située dans le nord-ouest de la province du Chiriqui, Tierras Altas («Hautes Terres») est un nouveau district créé par la Loi 22 du 9 mai 2017. Cette division politico-administrative, entrée en vigueur en juillet 2017, regroupe les *corregimientos* (la plus petite entité administrative réunissant plusieurs villages) de Solano, Cuesta de Piedra, Volcán, Cerro Punta, Nueva California et Paso Ancho, qui faisaient jusque-là partie du district de Bugaba. La création du district de Tierras Altas est l'aboutissement d'une vieille revendication de communautés partageant des caractéristiques communes, en particulier dans l'agriculture et l'élevage, pour bénéficier de davantage d'autonomie politique et financière. Chacun des *corregimientos* réunit quant à lui des *villas*, équivalent de villages ou hameaux. Guadalupe par exemple, appartient au *corregimiento* de Cerro Punta, lui-même appartenant au district de Tierras Altas, de la province du Chiriqui.

Tourisme - Culture

Un bureau de l'office de tourisme (CEFATI) se trouve au marché couvert au centre-ville, pas très loin de la police, après le supermarché Romero, mais le meilleur centre d'informations touristiques est celui de l'agence Volcan Eco Tours à l'entrée de la ville.

Se loger

Volcán dispose d'une petite offre hôtelière, dans le village et sur la route menant à Cerro Punta. On trouve des établissements d'un plus haut standing à Bambito et Cerro Punta.

LOS BREZOS

Edificio Los Brezos ✆ +507 787 5687
www.losbrezosvolcan.com
info@losbrezosvolcan.com
Compter à partir de 110 US$ (+ 10%) la chambre double, petit-déjeuner inclus.
Un hôtel récent et moderne, offrant six grandes chambres, élégantes et confortables. Le restaurant propose un menu de qualité, avec des plats créatifs inspirés de la cuisine régionale.

LA PETITE MAISON CABAÑAS & HOSTAL

Nuevo Bambito – Paso Ancho –
Via Cerro Punta
✆ +507 6502 6103
www.lapetitemaisonpanama.com
reservas@lapetitemaisonpanama.com
La Parisienne, pour 2 à 4 personnes, avec salon, cuisine et terrasse. La Petite Violette : 1 salon et 3 chambres pour accueillir jusqu'à 6-8 personnes. La Rose : 3 chambres, salon, terrasse au rez-de-chaussée, balcon à l'étage. Parfait pour 6/8 personnes. Compter autour de 60 US$ pour deux, et 15 US$ par personne supplémentaire (hors promotions). Chambres privées autour de 50 US$ pour deux. Petit-déjeuner inclus dans tous les cas. Wifi, stationnement, TV satellite, salles de bains privées avec eau chaude, barbecue.
Dans les hauteurs du village, juste avant le chemin qui rejoint le volcan Barú, voici une propriété bien agréable pour se reposer quelques jours au calme et profiter de l'air pur des montagnes. Trois maisonnettes charmantes ou des chambres privées. Rustiques mais soignées, les maisonnettes sont idéales pour un couple, et peuvent accueillir facilement des familles ou des groupes. Une bonne adresse économique. Notez que le couple franco-panaméen propriétaire ne vit plus sur place, c'est Yulissa qui vous recevra.

MOUNT TOTUMAS CLOUD FOREST

A 20 km au nord-ouest de Volcán.
✆ +507 6963 5069
www.mounttotumas.com
mounttotumas@gmail.com
L'hôtel dispose d'un service de taxi depuis Volcan et David pour les touristes qui n'ont pas leur propre 4x4.
Chambres à partir de 90 US$ dans la ferme, de 125 US$ dans la maison dans l'arbre, de 143 US$ dans le lodge et de 189 US$ dans la maison indépendante.
A 1900 m d'altitude, Mount Totumas est le plus haut écolodge du Panama, sis au milieu d'une impressionnante forêt humide que l'on appelle « forêt de nuages ». Plusieurs possibilités d'hébergements selon le budget. Le Bellbird Lodge est perché sur une crête avec des vues spectaculaires sur le parc national de La Amistad et la canopée. Trois chambres privées, deux suites, salle à manger-salon et restaurant gastronomique. Une maison tout en bois, possède un design luxueux et sa propre cuisine. Elle est idéale pour les couples. Enfin, il est possible de séjourner dans l'une des trois chambres du corps de ferme et dans une maison dans un arbre... Vous apprécierez le séjour avec son poêle à bois et l'observation matinale des colibris. Plusieurs sentiers de randonnées partent à proximité du lodge. Une belle expérience vous attend pour déconnecter.

Se restaurer

BURRICOS

Calle Principal, Nueva California
✆ +507 771 4325
Ouvert du mardi au vendredi de 11h à 21h, samedi et dimanche de 11h à 17h.
Un restaurant mexicano-panaméen, avec une bonne ambiance, et des plats simples et pas chers. Effort de déco.

CAFÉ VOLCAN

Calle principal y Calle 11 Este
✆ +507 6637 4503
Ouvert en journée.
Ce petit café cosy propose une carte fournie de cafés et chocolats chauds améliorés, desserts et plats simples, tout en faisant galerie d'art. Le mobilier en bois est très chaleureux. Terrasse ensoleillée pour le goûter. Produits frais. Bon rapport qualité-prix.

CERRO BRUJO GOURMET

✆ +507 6669 9196
cerrobrujogourmet@gmail.com
En arrivant à Volcán depuis David, prendre à gauche après « American Shop » sur environ 1 km (suivre les petits panneaux annonçant Cerro Brujo).
Ouvert tous les jours de 12-13h à 16h et de 18h à 22h. Réservation recommandée. Compter environ 30 US$ pour une entrée, un plat et un dessert.

Qui imaginerait que dans ce petit restaurant très simple au bout d'une petite route, se trouve l'une des meilleure chef du pays ? Patricia Miranda Allen, chef empirique, s'est faite connaître lorsqu'elle a gagné le World Cookbook Awards en 2012 au Festival du Livre culinaire de Paris organisé par la revue Gourmand, avec *Fogón de mis amores - Ñukwä Ja Tare Tikwe*.
Dans ce livre traduit en langue ngäbere, elle rend hommage aux femmes ngäbes et leur offre des recettes simples pour les aider à nourrir sainement leurs familles et les initier à la recherche de nouvelles saveurs avec des produits locaux et bio. Elle leur donne d'ailleurs gratuitement des cours dans son restaurant. Patty est également venue donner quelques conférences sur la gastronomie durable au Cordon bleu de Paris... Elle organise avec son amie Laureen Washington, une chef jamaïcaine, le festival Volcán Verde Integral, tous les ans en avril (ou mai), dédié à l'environnement, la santé, le tourisme rural et la gastronomie. Au-delà de sa personnalité attachante, Patricia vous comblera avec ses plats créatifs, alliant harmonieusement les produits locaux oubliés et les saveurs du monde entier.

À voir – À faire

CAÑÓN MACHO DE MONTE ★

Cuesta de Piedra
Le hameau de Cuesta de Piedra se trouve à 12 km au sud de Volcan sur la route de David. Le canyon se trouve à 3 km de là, en suivant une route sinueuse qui part vers l'est (en direction de la route David-Boquete). Repérez le pont juste avant l'indication « CORDILLERA » tout en couleur après une grande descente.
Ce canyon profond de 50 mètres, long de 250 mètres et large de 6 mètres s'est formé lors d'une éruption du volcan Barú il y a plus de 600 ans. C'est un site naturel très beau, surtout quand le soleil est là, faisant ressortir le bleu de ses eaux cristallines. Des eaux fraîches revigorantes ! « Macho de Monte » est le nom commun du tapir, un animal que l'on rencontrait facilement dans la région au début du XIXe siècle, et qui est aujourd'hui en voie d'extinction. On peut rejoindre facilement la rivière par un sentier qui traverse les terrains de la centrale hydro-électrique mais la descente jusqu'au fond du canyon (à l'aide d'une corde ou d'un toboggan naturel) n'est pas donnée à tout le monde. Il est préférable de s'y rendre en saison sèche et de recourir aux services d'une agence, qui prendra en compte les risques de crue et fournira l'équipement adéquat pour une descente en rappel depuis le pont.

FINCA CERIANA ★★

✆ +507 6438 6874
www.fincaceriana.com
tours@fincaceriana.com
Tours sur réservation 2 jours à l'avance.
Beau site pour l'observation d'oiseaux, situé stratégiquement entre les hautes et les basses terres du Chiriqui. Il appartient au corridor biologique qui comprend aussi les lagunes de Volcan. Les sympathiques propriétaires vous accueilleront pour le tour en français car Luigi et Jannette ont travaillé en Suisse. Pique-niques gourmets organisés régulièrement. La vue depuis l'un des sentiers s'étend jusqu'à Punta Burica au Panama et la péninsule d'Osa au sud-est du Costa Rica !

FINCA JANSON ★★

Las Lagunas Cafetales Baru
✆ +507 6867 3884
www.jansoncoffeefarm.com
info@jansoncoffeefarm.com
Réservation par le formulaire de contact du site ou par téléphone.
Finca familiale, fondée en 1940 par un Suédois. On y fabrique le café geisha dans des conditions exceptionnelles. Possibilité de déguster et d'acheter les produits. La ferme se visite, le tour comprend l'explication du processus de transformation et de torréfaction avec des méthodes artisanales. Il est possible de coupler cette excursion avec la visite des lagunes, les plus hauts lacs du Panama, qui constituent une véritable oasis pour les oiseaux.

LAS LAGUNAS ★

A environ 5 km de Volcán, 15 minutes en voiture. Difficile à trouver
il est préférable d'y aller avec un guide.
Il semble qu'il s'agisse du cratère d'un ancien volcan. On raconte qu'il resterait des lagunes non découvertes, ou uniquement connues des communautés vivant dans les hauteurs. Il est déconseillé de s'y baigner, mais le paysage vous enchantera. C'est un bon point de départ pour se promener dans la forêt environnante, pour pêcher (le tilapia y a été introduit par les militaires dans les années 1980) et observer les oiseaux.

SITIO BARRILES ★★

A environ 6 km du village
✆ +507 6575 1828
sitiobarriles@hotmail.es
Prenez un bus dans la rue principale, direction Caizán.
Ouvert tous les jours de 7h à 16h (ou avant en cas de pluie). 5 US$ le tour de 45 minutes à 1 heure, en anglais ou espagnol. Réservation conseillée en haute saison, pas nécessaire en basse saison.

La civilisation Barriles est une civilisation précolombienne qui aurait disparu à la suite d'une éruption du volcan. Il existe peu de précisions quant à son époque que les chercheurs situent entre 500 et 700 ap. J.-C. Le plus important vestige découvert sur site serait un fragment d'édifice religieux, fragment dont la particularité est d'être le produit de la fusion de trois classes de roches. L'autre face de la pierre, sa partie secrète, est la plus impressionnante. Des figures abstraites y sont dessinées, uniquement visibles quand on l'asperge d'eau. Le site comporte également des *metates*, ces lourdes pierres à la surface lisse sur lesquelles on préparait la farine de maïs. La rivière qui court dans le jardin, située à 1 353 m au-dessus du niveau de la mer, est également l'objet d'un mystère. En regardant l'eau, vous remarquerez que le courant monte, alors qu'il devrait descendre puisque la source se trouve à 1 363 m !
Le site se trouve sur la propriété de José et Edna Landau. Edna, aux ancêtres belges, vous guidera en vous donnant des explications archéologiques et botaniques de grand intérêt ; depuis les premières découvertes dans les années 1940 jusqu'aux fouilles, en passant par un petit musée. A la fin de la visite, une dégustation de fromage (*queso blanco*) et de pâte de goyave ou de citron vous sera peut-être offerte. Un délice !

Visites guidées

VOLCÁN ECOTOURS
A l'entrée de Volcán, en face de l'arrêt photo.
✆ +507 6549 9141
www.facebook.com/volcanecotours
volcanecotours@gmail.com
Ouvert du mardi au dimanche de 9h à 18h. Le lundi, il est possible de les contacter par téléphone.
La seule agence officielle de Volcán, située à l'entrée de la ville. Elle est gérée par Marcela et Oscar, couple d'Argentins sympathiques, aidé par Andy, un jeune homme passionné par sa région et qui en connaît tous les secrets. Au programme, des excursions éco-touristiques et culturelles, autour de Volcán et Cerro Punta, mais aussi vers Boquete et dans le Golfe de Chiriqui : agro-tourisme, birdwatching, trekking, kayak, rafting, escalade, Sitio Barriles, visites de finca de café, etc. Le café adjacent appartient aux mêmes propriétaires.

Shopping

ARTE CRUZ
Route principale, à 3 km au sud de Volcán
✆ +507 6622 1502
www.artecruzpanama.com
artecruz@gmail.com
Ouvert de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30 en semaine, à partir de 9h le week-end.
La réputation de José de la Cruz González, artiste sculpteur et poète, n'est plus à faire. Rendez-vous à son atelier situé quelques kilomètres avant Volcán, pour observer ses sculptures de bois ou ses gravures en verre et cristal, il sera ravi de vous expliquer son travail. Beaucoup d'œuvres sont à la vente.

MERCADO DE ARTESANÍA
A côté de la police, route de Cerro Punta
Ouvert de 7h à 19h tous les jours.
Quelques stands d'artisanat local mais aussi des fruits et légumes cultivés dans les environs.

BAMBITO

Quelques hôtels et cabanes vous attendent sur la route entre Volcán et Cerro Punta, dans le hameau de Bambito. Peu fréquentés en hiver, ces hébergements isolés dans la nature vous sembleront peut-être austères sous la bruine, mais en été vous y serez très bien.

CASA GRANDE BAMBITO
Bambito, Via hacia Cerro Punta,
Calle El Manantial
✆ +507 771 5126
www.casagrandebambito.com
reserva2@casagrandebambito.com
20 suites pour 4 à 8 personnes, à partir de 79 US$ en promotion. Packages avec les repas et activités possibles. Piscine, tyrolienne. Bar-restaurant.
Un hôtel de charme niché dans la vallée, au bord de la rivière que l'on entend depuis les chambres, et entouré d'un magnifique jardin. De grandes chambres aux entrées indépendantes et des espaces communs chaleureux. Un bon menu au restaurant Casa Grande mais le petit-déjeuner inclus s'avère un peu léger. Pour ceux qui recherchent confort et tranquillité, dans un cadre naturel.

CERRO PUNTA ★★

À près de 2 000 mètres d'altitude, sur les flancs de la cordillère de Talamanca, Cerro Punta est une bonne alternative à Boquete si vous avez une voiture. La localité de Cerro Punta s'entend généralement comme une communauté géographique de plusieurs villages, dont Guadalupe, Las Nubes, ou Bajo Grande, où se trouvent (ou d'où partent) les principales attractions touristiques. La route sinueuse qui arrive de Volcán traverse un paysage bucolique, changeant au fil des saisons et des récoltes. De nombreux kiosques y sont dispersés, vendant des fruits et légumes, et notamment des fraises. Une halte gourmande s'impose !


© NICOLAS LHUILLIER

Musée de Sitio Barriles.

Transports

Minibus « Cerro Punta » ou « Guadalupe » fréquents depuis David (2 heures 15 de route, 3 US$) et Volcán à moins de 30 minutes. Pour Guadalupe, compter 15 minutes de plus. Une station-service dans le centre de Cerro Punta.

Se loger

ECOTREAT

Guadalupe
✆ +507 6478 7014
www.ecotreat.com
ecotreat.lodge@outlook.com
Bungalow pour 4 et 5 personnes avec mini-cuisine : 65 US$ pour deux + 10 US$ par personne supplémentaire (5 US$ de 6 à 12 ans). + 10% de taxes. Petit-déjeuner inclus. Laverie, café-restaurant, Wifi. Cabaña Origen (12-15 personnes maxi) : 350 US$ (+ 10%) par nuit, séjour 2 nuits minimum. Cabaña Esperanza (6-8 personnes maxi) : 225 US$ (+ 10%) par nuit, séjour 2 nuits minimum.
EcoTreat, ce sont en fait deux adresses différentes. La première est située à Guadalupe, dans le village. Elle est simple et agréable, avec deux bungalows en bois (dans le style des *tiny house*) chaleureux et un café-restaurant. La seconde est constituée de deux maisons en bois isolées dans la montagne, en pleine forêt humide, dans le parc international La Amistad. La première adresse est économique et pratique, car proche des activités du village, avec Internet, et de quoi se restaurer facilement ; la seconde nécessite un peu plus d'organisation, car il faut y monter les provisions (cuisine dans chaque villa). Les *cabañas* qui appartiennent à un grand artiste panaméen, Rogelio Pretto, sont situées à 45 minutes du village en voiturette 4x4 (plus haut que les *cabañas* de l'hôtel Los Quetzales). Cabaña Esperanza et Cabaña Origen disposent d'espaces conviviaux, avec cheminées et terrasses pour observer les oiseaux. Origen dispose même d'un sauna ! On est vraiment en pleine nature. Un endroit idéal pour un séjour de 3-4 nuits minimum, pour déconnecter et se retrouver en famille, entre amis, ou en plan romantique.

LOS QUETZALES ECOLODGE & SPA

Guadalupe
✆ +507 771 2182
www.losquetzales.com
stay@losquetzales.com
Nuit en dortoir 18 US$, en chambre d'hôtel à partir de 85 US$, en suite à partir de 130 US$ et de 110 US$ à 240 US$ en chalet. Packages avec les repas, activités et transport. Repas pour 20 US$ environ.
Deux options s'offrent à vous, la première étant de loger dans l'une des chambres et suites de cet hôtel situé au cœur de Guadalupe. Vous pouvez aussi choisir de vous isoler dans l'un des cinq chalets perdus dans la montagne, à une demi-heure de là. Réfléchissez bien… Ce complexe dispose d'un excellent restaurant, d'une jolie salle commune avec cheminée, mais surtout d'un spa construit sur les berges de la rivière (massages, sauna…). Quant aux chalets rustiques en bois, ils sont bien équipés (cuisine, cheminée…) et intimes. Leurs balcons donnent sur une végétation luxuriante. Une équipe de guides est à votre disposition pour tout type d'excursions. Un must dans le coin.

■ **LAS ORQUÍDEAS BED & BREAKFAST**
Bajo Grande
✆ +507 771 2687
www.lasorquideaspanama.info
beba0309@yahoo.com
Chambres autour de 65 US$ pour deux, avec petit-déjeuner et une maison indépendante entre 110 et 250 U$ selon le nombre de personnes (jusqu'à 15 personnes).
Sur la route menant au sentier des Queztales, une maison avec cinq chambres très propres et une villa indépendante pour les familles ou les groupes. L'arrière de la maison, avec la salle à manger et la plupart des chambres, donne sur un jardin verdoyant, avec un ruisseau en contre-bas et la présence de nombreux oiseaux. Accueil chaleureux de Bélgica la propriétaire, qui vous fait sentir comme à la maison.

À voir – À faire

■ **CASA DE LA FRESA Y VINO** ★
Guadalupe
✆ +507 6242 3172
www.facebook.com/casadelafresav
Ouvert du lundi au samedi de 8h à 18h. Tour guidé d'une quinzaine de minutes, 2 US$ par personne.
Une visite d'une petite ferme familiale dédiée à la production biologique de fraises. Cela plaît beaucoup car c'est très authentique. La visite est guidée (en espagnol) par Jonatan, Carlos ou Idiola leur maman. On sent une réelle envie de transmettre et de vraies valeurs écologiques qui ne sont pas si communes dans la région. Vous ne résisterez pas, à la fin de la visite, à vous offrir un pot de confiture ou une bouteille du vin de fraise, de mûre ou de canneberge (*arándano*) ! Demandez à voir les peintures de Jonatan, peintre à ses heures...

■ **FINCA DRACULA** ★★
Guadalupe
✆ +507 771 2070
www.fincadracula.com
dracula@madurostropical.com
La finca n'est pas très bien indiquée, le seul panneau est à l'entrée du site, mais vous trouverez toujours quelqu'un pour vous orienter. Accès en taxi ou bus depuis Cerro Punta.
Ouvert tous les jours de janvier à avril de 9h à 16h. Tour guidé de 45 min, toutes les heures en anglais/espagnol et sur réservation pour les groupes. Tarif : 10 US$ par personne.
La route qui mène à la finca, située à 2 000 m d'altitude, est très agréable : agriculteurs dans leurs champs, points de vente de légumes, fermes. C'est l'une des plus riches fermes d'orchidées d'Amérique centrale. Plus de 2 000 espèces différentes, microscopiques ou géantes, en serres ou en milieu naturel. La visite est passionnante, les mois de prédilection sont mars et avril. Un tour guidé avec un des spécialistes de la finca vous dévoile tous les mystères concernant les familles d'orchidées (Dracula est le nom de l'une d'entre elles). A ne pas rater si vous êtes dans le coin à la bonne époque de l'année.

■ **MIRADOR « FRESAS ELISA »** ★
Guadalupe
Accès 1 US$ par personne.
Un mirador offrant un joli point de vue sur les environs de Guadalupe et Cerro Punta. Cinq minutes de montée pour y accéder. Emportez des fraises à déguster là-haut !

■ **PARQUE INTERNACIONAL DE LA AMISTAD** ★★
Las Nubes
✆ +507 775 3163
Depuis Cerro Punta rejoindre Las Nubes (6 km au nord-ouest de Cerro Punta).
Poste ouvert de 8h à 15h. Entrée gratuite en 2018. En théorie, il est possible de dormir dans le refuge pour 15 U$ par personne, ou 5 US$ par tente (non fournie).
La plus grande partie de ce parc se trouve sur le territoire de la province de Bocas del Toro (environ 200 000 ha). Dans le Chiriquí, on y accède par Guadalupe, mais aussi par Las Nubes où se trouve le poste de MiAmbiente. N'oubliez pas d'emporter votre polaire, les températures descendent à moins de 10 °C la nuit et le climat est humide. Un sentier difficile car mal entretenu mène, en 2 heures 30, à une cascade haute de 55 m, sous laquelle les courageux se baigneront. Plusieurs points de vue (La Nevera, Pino et El Barranco) vous permettront d'observer la frontière des deux provinces et le paysage accidenté du parc, recouvert d'une dense forêt vierge. D'autres sentiers ont été ouverts, renseignez-vous auprès des rangers. L'Asociación Agroecoturística La Amistad – ASAELA est un groupe de femme qui administre le restaurant de Las Nubes et qui pourra vous donner de bons contacts pour des guides locaux.

■ **SENDERO DE LOS QUETZALES** ★★
Alto Chiquero, Bajo Mono
BOQUETE
Voir page 303.

PARQUE NACIONAL VOLCÁN BARÚ ★★★

Le sommet du volcan Barú est le point culminant du Panama (3 475 m). C'est l'un des seuls lieux de la planète où les océans Pacifique et Atlantique sont visibles du même endroit ! Mais

pour cela, il faut arriver tôt le matin et que le ciel soit dégagé, sinon, c'est une belle mer de nuages qui attend le randonneur.
Le volcan aujourd'hui endormi, aurait connu quatre phases éruptives durant les 1 600 dernières années. La dernière éruption daterait d'il y a environ cinq siècles, au début de la colonisation espagnole.
Sur la cordillère de Talamanca, l'isolement et l'altitude font du Barú un véritable joyau bioclimatique, où vivent 220 espèces d'oiseaux, et de nombreuses espèces endémiques, dont certaines orchidées, une variété de mûres sauvages. Pour protéger ces richesses naturelles, le parc national Volcán Barú (14 322 ha) a été créé en 1976. C'est un haut lieu du tourisme panaméen, avec de multiples randonnées et notamment l'ascension du volcan. On atteint le sommet du Barú, soit au départ de Boquete (moins long), soit depuis Paso Ancho, à proximité de Volcán et Cerro Punta (sentier plus intéressant). La randonnée mérite une bonne condition physique et d'être bien équipé : prévoir de quoi boire et manger, casquette et crème solaire, de quoi se protéger de la pluie et des vêtements chauds (température autour de 0° vers le sommet).
Un guide est vivement conseillé pour l'ascension depuis Paso Ancho, moins utile depuis Boquete (impossible de se perdre sur la route). Par contre en cas de pépin (coup de fatigue, cheville foulée...), un guide peut être bien utile même du côté de Boquete, surtout en basse saison, quand il y a moins de passages de 4x4. Car oui, on peut aussi monter en jeep ! Depuis le réaménagement de la piste, tout le monde peut désormais atteindre le toit du Panama (en utilisant les services des jeeps prévues pour cela, ne pas essayer avec son 4x4 de location !). Autre belle randonnée à faire dans le parc, le célèbre Sentier des Quetzales. On s'y rend depuis Boquete ou Cerro Punta (se référer à ces localités dans le guide pour plus d'informations).

Transports

Depuis Boquete. L'entrée du parc national est située à une quinzaine de kilomètres du centre. À partir de là, il vous suffit de suivre la route qui monte, jusqu'au sommet. Attention aux écarts de températures, entre les basses-terres et le sommet. Là-haut, il peut faire moins de 0 °C au petit matin, donc prendre des vêtements chauds et imperméables, une lampe de poche et suffisamment d'eau. Vous passerez par tous les types de climat au cours de ces 2 500 m de dénivelé. Échelonnée sur 13 km, cette excursion est physique. Il faut compter 6 heures l'aller et 6 heures le retour, si on ne termine pas « sur les genoux ». Conseil : partez un peu avant minuit pour arriver au lever du soleil. Vous rentrerez en fin de matinée à Boquete pour la sieste. Il est déconseillé de tenter l'aventure seul. Mieux vaut partir en groupe (guide pas indispensable). Pour se rendre au départ du chemin, compter 14 US$ par personne aller-retour avec les vans des hostels.
En jeep : depuis que l'ancienne piste caillouteuse a été refaite, les pressés ou ceux qui n'ont pas le courage de monter à pied peuvent désormais atteindre le sommet en 4x4. Plusieurs agences proposent ce service depuis Boquete, compter tout de même autour de 125 US$ par personne.

Depuis Paso Ancho (entre Volcán et Cerro Punta). L'ascension est plus longue que depuis Boquete. Il faut compter au moins 8-10 heures d'ascension, selon le poids du sac et le niveau du marcheur, et 15 heures pour l'aller-retour. Il est donc intéressant de camper pour couper la marche avant de redescendre, mais prévoir de bien se couvrir. Le paysage est magnifique et offre de bien plus belles perspectives sur la nature que la route depuis Boquete. Le sentier dans la forêt demande d'être bien entraîné. L'idéal est de faire cette excursion avec un guide, qui saura vous indiquer la voie, ou vous proposer d'autres alternatives de randonnées dans le coin.

RÍO SERENO

Un village d'un millier d'habitants, situé à une heure de Volcán, à 1000 m d'altitude. On y accède par une route sinueuse en bon état. Río Sereno est un village agricole (café, plantains, élevage), où le tourisme n'est pour l'instant pas développé. C'est surtout un passage pour se rendre au Costa Rica, en évitant la frontière assez chaotique de Paso Canoas. Ici, les formalités sont plus rapides (si le douanier n'est pas parti déjeuner) et on n'y fait pas de zèle. La frontière est ouverte de 8h à 17h côté Panama (une heure de moins au Costa Rica). La première localité au Costa Rica est Sabalito, puis San Vito, à une vingtaine de minutes. À Río Sereno, on trouve une petite posada en face du parc et des *fondas* typiques. On peut s'y rendre depuis David ou Volcán en bus (dernier départ de David vers 14h30).

GUALACÁ

Gualaca est un petit village sur la route d'Almirante, où l'on trouve de quoi faire des courses et le plein d'essence, mais surtout, los Cangilones de Gualaca, un canyon aux eaux claires, très apprécié par les habitants pour se rafraîchir en saison sèche. Depuis quelques années, les agences de Boquete y organisent des sorties.

Transports

Compter une heure depuis Boquete : prendre la route de David, puis tourner à gauche juste avant le poste de contrôle de la police. Rester toujours sur cette route (Ruta 10). Il faudra tourner à droite à une première intersection (l'autre route secondaire menant à Caldera). On peut aussi rejoindre Gualaca depuis la Panaméricaine, par la route menant à Almirante (Ruta 21). Los Cangilones de Gualaca sont situés à quelques kilomètres au nord du village.

À voir – À faire

LOS CANGILÓNES DE GUALACÁ

Gualaca
Accès depuis le village de Gualacá, vers le nord par la Calle de los Cangilones.
Accès libre.
Après une bonne randonnée, ou pour une pause sur la route de Bocas, ce mini canyon offre une baignade rafraîchissante dans les eaux cristallines du río Estí. Un très beau site, mais à éviter les jours de pluie pour des questions de sécurité (montée des eaux), et le week-end si vous craignez la foule. C'est aussi un excellent spot d'escalade, pour des traversées en solo au-dessus de l'eau. Vous y croiserez peut-être le jeune Cesar Augusto Melendez, le pionnier de l'escalade au Panama et sans doute le meilleur grimpeur du pays. Il est originaire de Boquete et adore ce site.

VALLE HORNITO

Au nord de Gualacá, Valle Hornito est quasiment au point le plus élevé de la route qui relie la Panaméricaine au littoral atlantique, à travers les provinces de Chiriqui et de Bocas. Une route sinueuse magnifique, qui monte, souvent dans la brume l'après-midi, et qui passe par le barrage hydroélectrique de La Fortuna. Valle Hornito est un lieu-dit qui accueille quelques auberges agréables, qui proposent une foule d'activités dans les montagnes de la réserve forestière, dénommée également La Fortuna.

Transports

N'importe quel bus Almirante-David pourra vous arrêter le long de la route, mais il est plus confortable d'avoir un véhicule si vous séjournez dans cette région. Par grand vent et quand la route est humide, prenez garde, la route est sinueuse et pleine de trous par endroits.

Hello Panama Travel qui fait la liaison Boquete-Almirante, peut vous déposer à Lost & Found. 15 US$ depuis Boquete, 25 US$ depuis Bocas.

Se loger

LOST & FOUND HOSTEL

Villa Las Minas,
ruta La Fortuna, vers le km 42
✆ +507 6432 8182
www.thelostandfoundhostel.com
lflodge@gmail.com
En bus, demandez au chauffeur de vous déposer à l'entrée du sentier qui mène au lodge (10 minutes de marche).
14 US$ en dortoir, 40 US$ la chambre double. Réservation conseillée.
Un *lodge* pour *backpackers*, perdu dans la forêt tropicale nuageuse. En pleine nature, de nombreuses activités y sont proposées : jeux de piste, baignades dans des piscines naturelles, *birdwatching*, visite d'une *finca* de café… Ambiance sportive la journée, conviviale et festive le soir. Cinq chambres privées pour 2 à 4 personnes avec salle de bains partagées, et de grands dortoirs avec des lits superposés sur 3 niveaux.
Propreté moyenne dans les dortoirs. Une petite cuisine à disposition et de quoi acheter des aliments de base dans l'*hostel*. Marché en bas pour les fruits et légumes. Restaurant-bar pas trop cher. Beaucoup de monde en général et ça parle surtout anglais. Bien pour les petits budgets, pas top pour les familles avec jeunes enfants, ou les couples qui cherchent de l'intimité.

REFUGIO LA BRISA DEL DIABLO B&B

Un peu avant Valle de la Mina
✆ +507 6852 3600
elultimorefugio@yahoo.es
Repérez la maison avec ses murs de pierre à gauche en venant de David, juste avant Finca La Suiza, 5 minutes avant le poste de police sur la route. En bus demandez au chauffeur de vous laisser devant la maison.
Chambres avec salle de bains, terrasse privée et hamac à partir de 86 US$ (+10 %). Petit déjeuner inclus. Restaurant La Gula : autour de 35 US$ le repas, sur réservation.
À 1 200 m d'altitude dans un environnement splendide, un refuge de luxe vous attend. Olga et Stéphane seront aux petits soins. Ce couple de Québecois plein d'humour, a le sens de l'accueil. La décoration de la maison est soignée. Cheminée, bar, terrasses et jardin, avec vue sur le Barú et l'océan Pacifique, quand elle est dégagée des brumes enchanteresses... Activités proposées : balades, visite d'une *finca* de café, ou baignade dans les cascades, avant un apéro au coucher de soleil, puis un savoureux dîner. La chef Olga a plus de 20 ans d'expérience. Une excellente adresse sur la route Panama-Bocas !

PROVINCE DE
BOCAS DEL TORO



Bon appétit ! Bastimentos (Old Bank).

© NICOLAS LHUILLIER

LA RÉGION CONTINENTALE DE BOCAS DEL TORO

Le littoral de la province de Bocas del Toro est beaucoup moins touristique que les îles, et sa vocation est essentiellement agricole avec d'immenses cultures de bananes. Almirante est le village par où l'on accède pour se rendre à la ville de Bocas (voir la partie « Transports » de Bocas). Changuinola est une grosse bourgade poussiéreuse qui permet de rejoindre la frontière du Costa Rica et le parc international La Amistad. Sachez que dans cette région très authentique, des projets se montent petit à petit dans les communautés indigènes.

CHANGUINOLA

Changuinola, 32 000 habitants, est la dernière grosse ville avant la frontière du Costa Rica. C'est une zone commerciale importante entourée de vastes plantations de bananes. Tous les magasins-dépôts de la Zone libre de Colón y sont présents. Vêtements, boîtes en plastique, conserves, sandales… Le tout en pagaille, sur de grands étals qui recueillent la poussière de l'avenue principale, où passent les gros camions peints aux couleurs jaunes et bleues de la fameuse étiquette « Chiquita ». Tous les hôtels, restaurants et banques se trouvent dans cette même avenue dénommée 17 de Abril, ou plus communément Avenida central. L'ambiance qui règne à Changuinola ne ressemble en rien à celle de Bocas. C'est un autre monde que l'on découvre en traversant les plantations de bananes délimitées en *fincas* (fermes) sur la route Changuinola-Almirante. Les uniques distractions de la ville sont les *cantinas*, billards et casinos. Changuinola est surtout le point de départ pour des excursions dans le parc international La Amistad et la dernière ville étape avant le Costa Rica.

- **La frontière**. Le Panamá est séparé du Costa Rica par un vieux pont de 1908, sous lequel coule le río Sixaola. Guabito est la petite ville où se trouve le poste-frontière côté panaméen, à 15 km de Changuinola (30 minutes, 2 US$ en bus). Quelques hôtels sans charme si vous arrivez trop tard à la frontière. Sixaola est la première ville côté costaricien. La frontière est ouverte tous les jours de 8h à 17h (de 7h à 17h au Costa Rica). Attention on change d'heure (- 1 heure au Costa Rica). Du côté costaricien, des bus partent pour San José (7 heures de route), Puerto Viejo (1 heure 30), Cahuita (2 heures). La plupart des touristes optent désormais pour le shuttle depuis Bocas, ce qui évite de se préoccuper du passage à Almirante, du trajet jusqu'à Changuinola et du passage de frontière. Le prix reste économique.

Transports

- **Pour le trajet jusqu'à Bocas via Almirante**, se reporter à la rubrique correspondante.
- **Avion**. Air Panamá dessert deux fois par jour Changuinola depuis Panamá, avec une escale à Bocas.

Les immanquables de Bocas del Toro

- **L'atmosphère afro-caribéenne** de l'archipel.
- **Les richesses** du parc maritime de Bastimentos.
- **Les étoiles de mer** de Playa Estrella.
- **Les spots de surf et de plongée.**
- **Les grenouilles** rouge et noir de Red Frog.
- **Les lodges écolos** en pleine nature, sur les îles isolées.
- **La rencontre** avec les communautés Ngäbe, à Salt Creek par exemple.
- **Un concert de calipso** avec un rhum Abuelo.
- **Les bananes !**


COSTA RICA
Las Tablas
Sixaola (COSTA-Rica)
Guabito
Finca 60
Canal de Changuinola
CHANGUINOLA
Luzón
El Silencio
Teribe
HUMEDAL DE SAN SAN POND SAK
BOCAS DEL TORO
Isla Colón
Bastimentos
Parque Nacional Isla Bastimentos
Isla Bastimentos
Bahia de Almirante
Almirante
Isla Cristobal
Salt Creek
MER DES CARAÏBES
PARQUE INTERNATIONAL LA AMISTAD
Cerro Fabrega 3336 m.
Itamut 3279 m.
3163 m.
CORDILLERA DE TALAMANCA
Culebre
BOSQUE PROTECTOR PALO SECO
Brazo Izquierdo
Isla Popa
Isla Cayo Agua
Punta Valiente
Sirain
Piticinqui
Tobobé
Isla Escudo de Veraguas
Laguna de Chiriquí
Península Valiente
Chiriquí Grande
COSTA RICA
BOCAS DEL TORO
GOLFO DE LOS MOSQUITOS
Boca de Rio Chiriquí
Santa Catalina
Punta Cahuita
3475 m.
Volcán
Parque Nacional Volcán Barú
BOQUETE
Guariviara
Guoroni
CORDILLERA CENTRAL
Chiriquí
1945 m.
2520 m.
2292 m.
VERAGUAS
0
30 km
Altitude (en mètres)
1500
800
200
Limite de province
Ville principale
Village
Parc national ou réserve
La province de Bocas del Toro
317

Bus. Les deux terminaux se trouvent dans l'avenue 17 de Abril à environ 500 m l'un de l'autre (✆ +507 6678 5071) :
Le terminal Urracá gère les liaisons de/vers David et Panamá. Bus Panamá-Changuinola : départs à 7h et 20h, durée : 11 heures, 29 US$. Changuinola-Panamá à 7h et 19h. Bus David-Changuinola : toutes les 30 minutes de 4h30 à 19h, 5 heures de trajet, 9,70 US$ (autre sens idem).
Le terminal SINCOTAVECOP gère les destinations régionales : Almirante (bus fréquents jusqu'à 21h. 40 minutes, 1,50 US$) ; Guabito : toutes les 25 minutes de 5h30 à 20h (19h le week-end). 2 US$, 30 minutes ; El Silencio de 5h à 21h, 1,30 US$, 30 minutes.

Taxis. 2 US$ par personne la course en ville. Au moins 10 US$ en taxi pour Guabito, 25-30 US$ pour Almirante.

La province de Bocas del Toro

La province de Bocas del Toro jouit d'une position riche et contrastée, entre le Costa Rica avec qui elle partage le parc international de La Amistad, les hautes terres chiricanas et la mer des Caraïbes. La route qui relie les provinces de Bocas et Chiriquí est en assez bon état, mais sinueuse, et il convient d'être particulièrement vigilant par temps humide. Quant à l'aéroport de Bocas del Toro sur l'île Colón, il permet de gagner la capitale en moins d'une heure. Il n'en faut pas plus pour se retrouver dans une atmosphère caribéenne colorée, à siroter un rhum, en écoutant le calypso mélodieux de Lord Cobra !

Histoire

Cette région fut l'une des premières du continent à être visitée par les conquistadors. Christophe Colomb explore l'archipel en 1502, lors de son quatrième voyage « aux Indes ». La baie de Caraboro (le nom indigène sera changé pour Almirante, amiral en espagnol) et la lagune d'Aburemá (actuelle lagune de Chiriquí) étaient déjà peuplées par les « Indiens » qui circulaient en pirogue entre les îles. Mais les Espagnols n'implantent pas de colonie dans cette région dépourvue de grandes quantités d'or, qui deviendra aux XVIIe et XVIIIe siècles un repaire de pirates anglais et un refuge pour quelques Français Huguenots.
Au début du XIXe siècle de riches familles écossaises et anglaises émigrent des îles colombiennes de San Andrés et de Providence, pour s'installer dans l'archipel avec leurs esclaves. Se développe alors un commerce important avec la Jamaïque, colonie britannique : on exporte d'importantes quantités de cacao, acajou et écailles des tortues Carey, nombreuses à venir pondre sur les plages. Après l'abolition de l'esclavage, les esclaves affranchis restent et s'établissent en petites communautés de pêcheurs et d'agriculteurs. Des liens se sont créés entre les esclaves noirs et les Amérindiens, et outre le métissage, un patois fait son apparition : le guari-guari, mélange de créole jamaïcain, d'espagnol et de ngäbere. Certains lui préfèrent le terme de *patois bocatoreño*, qui serait pour eux moins péjoratif.
À la fin des années 1890, la United Fruit Company s'implante dans la région. Les vastes plantations de bananes plantains vont alors attirer des milliers de travailleurs des Antilles anglophones, de la Jamaïque et des Barbades surtout. Bocas del Toro, où s'est implanté le siège social de la puissante compagnie américaine, devient une ville importante et accueille bientôt les consulats d'Angleterre, d'Allemagne, des Etats-Unis et de France. Trois périodiques voient le jour dont un en anglais, *The Central American Express*. Mais entre les années 1920 et 1930, une maladie provenant d'un champignon ravage les plantations, c'est la « maladie de Panama ». La région va alors tomber dans un marasme économique, duquel elle n'est jamais vraiment sortie, malgré le retour de la compagnie bananière dans les années 1950.
L'île de Colón et les petites îles voisines connaissent depuis une quinzaine d'années un boom touristique impressionnant. On comprend immédiatement pourquoi en débarquant dans ces paysages de cartes postales et cette ambiance ultra détendue. L'industrie touristique et l'afflux des investisseurs étrangers apportent beaucoup d'emplois, mais la population locale doit faire face à une hausse phénoménale du coût de la vie. Se posent également des questions environnementales auxquelles, nous l'espérons, les habitants, panaméens et étrangers, sauront répondre rapidement…


© SIMONDANNHAUER

Plage sauvage de Bocas del Toro.

Pratique

Supermarchés, pharmacies, cybercafés, banques avec distributeurs se trouvent facilement dans l'Avenida 17 de abril.

■ **MIAMBIENTE**
✆ +507 758 6603
Accès compliqué, dans un quartier résidentiel à l'ouest du centre :
le plus simple est de s'y rendre en taxi.
Ouvert en semaine de 8h à 16h.
Pour des informations sur les parcs nationaux de la province.

Se loger

Si vous êtes contraint de rester à Changuinola, vous trouverez des restaurants et des hôtels dans la rue principale, avec des chambres à 40 US$. Aucun charme, mais ça peut dépanner pour une nuit.

HUMEDAL SAN SAN-POND SAK ★★

La réserve est située entre le Rio San San et la pointe Pond Sak dans la baie d'Almirante, d'où son nom. Ses 17 000 hectares de zone humide (*humedal*) se trouvent dans le district de Changuinola. Elles sont protégées depuis 1993 et font partie de la réserve de la Biosphère La Amistad depuis 1998. La particularité des zones humides est de constituer un écosystème naturel efficace contre l'érosion et les inondations. Elles sont indispensables à l'équilibre hydrologique de la région. C'est le refuge de nombreuses espèces d'oiseaux et d'animaux difficiles à voir, comme le lamantin (*manatí* en espagnol), un grand mammifère aquatique herbivore, qui vit dans les eaux littorales peu profondes. L'*humedal* compte la plus grande concentration de lamantins d'Amérique centrale. Les mangroves, lagunes, plages et marécages sont accessibles avec les excursions de l'organisation communautaire AAMVECONA, qui organise notamment l'observation de ces étranges « vaches marines », dans un silence indispensable (ce tour n'est pas conseillé avec des enfants). Hébergement simple et restauration typique. Les volontaires sont les bienvenus.

Transports

Depuis Changuinola, prendre un taxi ou un bus pour «Guabito», la station de l'AMMVECONA se trouve sur la route. Ensuite prendre une embarcation pour rejoindre la station qui se trouve proche de l'embouchure du rio San San (20 minutes). L'association vous organisera le transport quand vous ferez la réservation.

■ **AAMVECONA**
✆ +507 6547 7214
www.aamvecona.com
info@aamvecona.com

PARQUE INTERNACIONAL LA AMISTAD ★★

Ce parc international s'étend à la fois sur les provinces de Bocas del Toro, du Chiriqui et au Costa Rica. En y accédant à partir de la province de Bocas, on pourra rencontrer les communautés Naso Teribe, qui forment l'un des groupes amérindiens les moins connus du pays.

Les Nasos étaient déjà présents dans la région à l'arrivée des Espagnols. Au cours des siècles, suite à de nombreux affrontements avec les communautés voisines (Bribris, Mosquitos…), ils se déplacèrent vers les rives du río Teribe, où ils vivent actuellement. La proximité de l'épaisse forêt primaire humide attira aussi les militaires de 1986 à 1989. Ils venaient s'entraîner dans une école d'un genre un peu spécial, la Panajungla, où étaient organisés des séminaires et stages de survie...
Concentrés dans le secteur d'El Silencio, les Naso ont développé des projets d'écotourisme avec des tours thématiques dans la forêt. Voir les sites web de Odesen et Soposo Rain Forest.

Transports

- **Bus Changuinola-El Silencio**, puis pirogue à moteur sur le Río Teribe jusqu'au centre écologique du village de Wekso (environ 50 US$ par personne aller-retour sur un bateau de 6 personnes).

Visites guidées

ODESEN
Wekso, sur les rives du río Teribe.
✆ +507 6574 9874
www.odesen.bocasdeltoro.org
turismonaso_odesen@hotmail.com
Des tours thématiques dans la forêt sont organisés à la demande.

SOPOSO RAINFOREST ADVENTURES
Soposo, à côté de Wekso
✆ +507 6631 2222
www.soposo.com
info@soposo.com
90/140/275 US$ le tour pour 1/2/3 jours avec transport, logement, alimentation et activités avec guide.
Découverte de la communauté naso et de la forêt.

ALMIRANTE

La port bananier d'Almirante est le passage obligé pour se rendre à Bocas. C'est de là que partent les navettes maritimes, des bateaux à moteur (*lanchas*) d'une quinzaine de places équipés de gilets de sauvetage.

Transports

Bus David-Almirante-David fréquents (✆ +507 6678 5021/6668 5059), beaucoup moins de/vers Panamá.

- **Panamá City-Almirante-Bocas** : départs d'Albrook à 18h, 18h30 et 19h. Environ 9-10 heures dans un frigo (arrivée vers 4h15 du matin, première lancha à 6h). Possibilité d'acheter son ticket de lancha au guichet d'Albrook (27 US$ de bus + 6 US$ de lancha). Le bus qui poursuit sa route jusqu'à Changuinola, vous laissera à un mini-terminal situé en face de la rue principale d'Almirante, où attendent des taxis pour vous emmener jusqu'à l'embarcadère d'où partent les lanchas pour Bocas. Le taxi coûte 1 US$ par personne, pour 5 minutes de trajet. Pour réserver un billet en direction de Panamá depuis Bocas, adressez-vous à une agence sur l'île qui vous fera la réservation.
- **David-Almirante** : toutes les 30 minutes de 4h30 à 19h (dans les 2 sens), 4 heures de trajet avec une pause après la route de montagne (magnifique mais dangereuse en cas de brouillard), 9 US$. Ces bus poursuivent leur route vers Changuinola et vous laissent à l'intersection mentionnée plus haut. Prendre un bus assez tôt pour ne pas rater la dernière *lancha* vers Bocas (18h).
- **Changuinola-Almirante** : il n'y a pas de bus direct vers Almirante depuis le Costa Rica, il faut passer par Changuinola. Bus toutes les 20 minutes à partir de 6h. 40 minutes de trajet. 1,50 US$.
- **En plus du transport public,** des compagnies comme Hello Panama Travel ou Caribe Shuttle facilitent les déplacements vers Boquete ou le Costa Rica (voir Bocas, section transport).

Se loger

HOTEL 888
Rue principale d'Almirante
✆ +507 758 3318
Compter à partir de 25 US$ la chambre avec lit double.
Pratique si vous arrivez en soirée et qu'il n'y a plus de bateau-taxi pour Bocas. Cet hôtel est étonnamment propre et confortable. Restaurant sur place.

À voir – À faire

OJO DE AGUA
Ce lac artificiel de montagne offre de belles vues sur les méandres du fleuve. Pour un rapide stop en allant à Boquete.

QUEBRADA BANANO ★
Contactez Finca Vela Lodge pour une mise en relation.
Si vous êtes allergique aux tours aseptisés dans les communautés indigènes, Quebrada Banano, 100% authentique et difficile d'accès, devrait vous plaire. On mange dans la famille


© LAURENT BOSCHERO

Embarcadère pour Bocas.

Ngäbe très nombreuse de Maximo et on joue avec les enfants à l'école. Espagnol indispensable.

Visites guidées

■ **OREBA CHOCOLATE & CACAO TOUR** ★★
Río Oeste Arriba
✆ +507 6649 1457
www.oreba.bocasdeltoro.org
quintero2380@gmail.com
Tours à 10h et 14h. 30 US$ par personne (dès une personne) le tour de 3 heures, en anglais ou en espagnol. Tour Cascade (dès 4 personnes) 25 US$. Forfait tour cacao + cascade : 45 US$ par personne.
Oreba signifie chocolat en langue Ngäbe. C'est aussi le nom d'une association locale de producteurs de cacao qui organise une visite guidée de tout le processus de production. Dans cette communauté Ngäbe située dans une vallée à une vingtaine de minutes d'Almirante, la culture du cacao se fait de façon ancestrale, tout le processus est artisanal et biologique. L'association organise également une autre excursion pour atteindre une cascade, pour une découverte de la faune et de la flore locales. Le prix de ces deux tours (et du chocolat que vous pourrez acheter) va directement à la communauté, réparti entre le guide et des projets de santé et d'éducation. Lors de la réservation de la visite, on vous expliquera où retrouver le guide, sur Bocas ou Almirante. On peut aussi s'y rendre directement en voiture, en bus ou en taxi mais il est vivement conseillé de prévenir à l'avance. Loin des tours touristiques de masse, une expérience superbe, d'autant plus intéressante que l'on soutient directement le digne travail de toute une communauté.

LAGUNA DE CHIRIQUÍ ★

La zone de la lagune de Chiriquí (ne pas confondre avec le golfe de Chiriquí côté Pacifique), et au-delà plus à l'est, devrait se développer dans les années à venir, avec un projet de construction d'une route le long de la côte Caraïbe. Les investisseurs ont déjà acheté les terres des Indiens dans cette perspective, mais heureusement, une bonne partie appartient à la Comarca Ngäbe-Buglé qui ne peut être vendue. Quelques excursions sont déjà possibles autour de la Péninsule Valiente (Comarca Ngäbe-Buglé). En saison, lorsque la mer n'est pas trop agitée, une sortie est possible depuis les îles de l'archipel les plus proches. Au programme : plages du continent, snorkeling, pique-nique sur Isla Paterson, nuit et déjeuner dans une communauté Ngäbe à Bahia Azul, Kusapin ou Tobobé sur la péninsule, ou bien pirogue sur le rio Cricamola, dans le golfe de Chiriquí. Le golfe des Moustiques, après la péninsule, réserve lui aussi bien des surprises si l'on possède son propre bateau et que l'on veut camper sur de superbes plages. De l'aventure pure, que seuls certains capitaines locaux pourront vous faire découvrir.

L'ARCHIPEL DE BOCAS DEL TORO

L'archipel de Bocas del Toro comprend neuf grandes îles et des centaines d'îlots, dont un grand périmètre est protégé par un parc national marin. Cette région fantastique du Panama permet à la fois de profiter des eaux magnifiques des Caraïbes, mais également de découvrir l'ambiance, la cuisine et l'architecture caribéennes. Selon vos envies (fête, plongée, détente) et votre budget, vous pouvez résider dans la ville de Bocas, qui offre le plus d'infrastructures sur Isla Colón, ou dans un hôtel paradisiaque sur une île isolée. Pourquoi ne pas mixer les deux ? Chaque île possède sa propre atmosphère et des activités bien différentes. Les mois les plus propices se situent entre février et avril, ou en septembre et octobre : les deux « étés » de Bocas. Même si les parapluies se déploient ici en toute saison, sous la pluie ou le soleil, les températures sont toujours très agréables. Et si la pluie teinte l'horizon d'une couleur bleutée, la rêverie vous emportera...

ISLA COLÓN

Welcome to Bocas ! Ne vous vexez pas si on vous aborde de la sorte, alors que vous êtes un hispanophone convaincu : ici on parle anglais depuis des générations, enfin un anglais aux accents créoles… ainsi qu'un patois ou guari-guari.
Isla Colon est l'île la plus importante de l'archipel. C'est à Bocas Town que vous trouverez le plus d'hôtels, restaurants et agences, même si de plus en plus des structures se sont montées récemment dans les îles voisines de Carenero, Bastimentos, Solarte ou San Cristobal.
Toutes les îles de l'archipel sont accessibles en bateau-taxi (*lancha*) et les liaisons sont fréquentes en journée. Les prix varient selon la distance et les trajets peuvent s'avérer onéreux pour les îles les plus éloignées. Si vous voulez être mobile, mieux vaut rester séjourner à Bocas. Pour profiter encore davantage d'un cadre de rêve et être loin de la civilisation, partez du côté de Islas Bastimentos, San Cristobal, Solarte, ou Isla Popa.

BOCAS DEL TORO ★★★

Situé sur Isla Colón, Bocas est la « capitale » de la province. Un titre surprenant pour cette ville colorée qui ne semble vraiment s'animer qu'avec la Feria del Mar en septembre (défilés, danses…), ou à l'approche des fêtes de fin d'année et du carnaval. Dans les petites rues secondaires de la ville, on pourra se balader tranquillement au milieu de magnifiques maisons caribéennes en bois, sur pilotis, plus ou moins colorées, plus ou moins penchées. Mais finalement on reste peu en ville, il y a tellement de choses à faire autour ! Le tourisme est désormais la principale source de revenus des habitants, même si la majorité des établissements est tenue par des étrangers.
On ne manquera pas de vous signaler, dès votre arrivée, les excursions qu'offre l'archipel. Il suffit de monter à bord d'une *lancha* pour se trouver dans l'une des innombrables îles environnantes ; il suffit de chausser les palmes pour admirer des fonds marins considérés comme parmi les plus beaux des Caraïbes ; il suffit enfin de monter sur sa planche pour se retrouver dans de magnifiques rouleaux…

Transports

Comment y accéder et en partir

- **Avion.** La compagnie Air Panamá assure normalement 2 vols par jour dans les deux sens entre Panamá et Bocas sur l'île Colon, tôt le matin et l'après-midi. 1 heure de vol, 100-140 US$ l'aller simple. Une taxe de 3 US$ pour l'environnement vous sera demandée à l'arrivée. Des taxis vous attendent à la sortie de l'aéroport, mais sachez que la rue principale n'est qu'à 300 m. Attention, les annulations et retards de vols ne sont pas rares, prendre ses précautions si vous avez un vol international le même jour depuis Panama City.
- **Navette maritime depuis Almirante.** La port bananier d'Almirante est le passage obligé pour se rendre à Bocas. C'est de là que partent les navettes maritimes, des bateaux à moteur puissants (*lanchas*) d'une quinzaine de places. La principale compagnie est Taxi 25. La traversée dure 30 minutes et coûte 6 US$.
- **Ferry.** La traversée dure 2 heures environ et coûte 2 US$ par personne, et de 30 à 50 US$ par voiture selon le type de véhicule.


Bocas del Toro
vers Playa Bluff et Boca del Drago
Playa El Istmito
BAHÍA SAND FLY
Avenida H Norte
Calle 11a
Hôpital
Calle 10a
Calle 9a
Avenida G
Calle 8a
Calle 7a
vers Saigon Bay
Avenida F
Pompiers
Calle 4a
Banco Nac. de Panama
Aéroport
Avenida E
Gobernación
Parque S. Bolivar
Av. Central
Calle 6a
Calle 5a
Calle 3a
Calle 2a
Calle 1
Cable & Wireless
Police
ATP
Avenida D
Avenida C
Avenida B
Av. A
Avenida Sur
Ferry pour Almirante
BAHÍA DE ALMIRANTE
ISLA COLÓN
Bocas del Toro
Banque
Poste
Police
Pratique et divers
150 m.

Pour ceux qui arrivent en voiture à Almirante, deux options : prendre le ferry avec sa voiture, ou bien laisser sa voiture à l'un des parkings gardés (généralement 5 US$ par jour) et prendre une navette maritime. Les parkings sont situés à proximité des départs de lancha.

Des transporteurs privés, comme Hello Panama Travel ou Caribe Shuttle, proposent des liaisons bien pratiques vers/depuis Boquete et vers le Costa Rica (Puerto Viejo, San Jose, Arenal...) incluant la navette maritime et le minibus. Plus cher que de se débrouiller avec les transports publics, mais beaucoup plus simple et rapide.

CARIBE SHUTTLE
Calle principal
✆ +507 757 7048
www.caribeshuttle.com
info@caribeshuttle.com
Puerto Viejo (Costa Rica) -Bocas : départs à 6h, 8h et 12h, 4 heures environ. 33-34 US$. Idem en sens inverse. Réservation en ligne.
Si vous voulez gagner du temps et ne pas vous poser trop de questions en terme d'organisation pour aller ou venir du Costa Rica, Caribe Shuttle assure des liaisons en navette maritime + minibus de/vers Puerto Viejo, San José, Arenal, voire jusqu'au Nicaragua.

COCONUT SHUTTLE
Hostel Coconut, Parque Bolivar
✆ +507 6808 7164
www.coconutshuttlecaribe.com
coconuthostelbocasdeltoro@gmail.com
Bocas-Puerto Viejo deux fois par jour. 25 US$ par personne. Transferts également vers San José, Boquete ou Panama City.
Petite agence organisant des transferts entre Bocas et Puerto Viejo et environs au Costa Rica (Cahuita, Manzanillo, Punta Uva) incluant navette maritime et minibus. La compagnie la moins chère actuellement sur Bocas mais pas forcément aussi confortable et organisée que ses concurrents.

FERRY – TRANSBORDADORES MARINOS
Port d'Almirante
✆ +507 391 0350
www.ferrybocas.com
info@ferrybocas.com
Liaisons quotidiennes, sauf le lundi, entre Almirante et Isla Colón (Bocas Town). Horaires susceptibles d'évoluer, consulter le site web de la compagnie. Mardi : 6h30 et 12h depuis Almirante, 9h30 et 17h depuis Bocas. Du mercredi au samedi, 7h et 12h depuis Almirante, 10h et 15h depuis Bocas. Le dimanche, un seul trajet, à 7h depuis Almirante et 15h depuis Bocas. Tarifs : 2 US$ par passager adulte, de 30 à 50 US$ par véhicule selon sa taille, 3,50 US$ le vélo, 10 US$ la moto. 2 heures de trajet.
Un voyage agréable et pratique pour ceux qui ont une voiture, même si celle-ci ne vous servira pas à grand chose à Bocas... Restaurant à bord.

HELLO TRAVEL PANAMA
Calle 3ra, à côté de Bocas Marine Tour
✆ +507 757 7004
www.hellotravelpanama.com
info@hellotravelpanama.com
Liaisons quotidiennes Bocas-Boquete. 30 US$ par personne (lancha Almirante-Bocas incluse). 4 heures de trajet environ.
Une agence de transport avec des bureaux à Bocas et Boquete. Liaisons quotidiennes, en shuttles ou transports privés, entre ces deux villes mais aussi avec un stop à l'hostel Lost & Found (sur la route) et Santa Catalina (via Boquete). Des tours intéressants également dans l'archipel de Bocas del Toro, et autour de Boquete.

Autre adresse : Hostel Mamallena, Boquete

TAXI 25
Calle 1 y Avenida Central
✆ +507 757 9071
www.facebook.com/bocastaxi25
Départ toutes les 30 minutes entre Bocas et Almirante, de 6h à 18h. 6 US$. Il est possible d'acheter son ticket pour la traversée au terminal de bus d'Albrook en même temps que son billet Panama City-Almirante.
Les traversées entre Almirante et Bocas del Toro durent une trentaine de minutes et se font à bord de lanchas d'une quinzaine de places, équipées de toit et bâches contre la pluie. Gilet de sauvetage obligatoire.

Se déplacer

Des taxis collectifs pick-up tournent jour et nuit en ville. La course en ville coûte 0,60 US$ par personne, 1 US$ de nuit. Pour rejoindre les plages, en dehors du service des minibus, des taxis pick-up peuvent être partagés à plusieurs. A titre indicatif (prix de la course à partager) : Big Creek à 3 US$, Boca del Drago 20 US$, Playa Bluff 15-20 US$... Renseignez-vous sur les tarifs auprès des locaux et mettez-vous d'accord avec le chauffeur de taxi avant de commencer la course.

Le vélo est le meilleur moyen de découvrir l'île de façon économique et ludique. Les loueurs sur l'avenue principale et sur la route des plages pratiquent des tarifs similaires, mais les vélos ne sont pas toujours bien entretenus. Il y a aussi depuis peu la possibilité de louer des vélos électriques tout terrain, bien pratiques pour aller loin sans trop se fatiguer et avec des sensations de vitesse.


Archipel de Bocas del Toro
Cayo Cisne
(Swan Cay)
Punta
Antón
Boca del
Drago
Boca del
Drago
Canal de Changuinola
ISLA
COLÓN
MER DES CARAÏBES
Playa Bluff
La Colonia
Santeña
(La Gruta)
Playa Paunch
0
5000 m
N
Agglomération
Village
Plage
Parc national
Toro Point
Wizard's Beach
Big
Creek
Bastimentos
Red Frog Beach
BOCAS
DEL TORO
Carenero
Punta
Hospital
Aérodrome
Punta
J. Brown
Laguna
de Bastimentos
PARQUE NACIONAL MARINO
ISLA BASTIMENTOS
BAHIA ALMIRANTE
Solarte
Playa Larga
Isla
Solarte
Punta
Vieja
Isla
Bastimentos
Salt Creek
Almirante
Punta
Pondsock
Punta Coco
Cedar
Creek
Cayos
Zapatilla
Menor
Major
Isla
Cristóbal
Punta de
Gallinazo
Isla
Pastores
Bocatorito
Macca
Bite
Bahia
Grande
Enseñada
Grande
Canal Crawl Cay
Laguna
Bocatorito
Cayo
Roldan
Isla
Popa
Laguna de
Tierra
Oscura
325

Bateaux-taxi entre Bocas et les îles voisines. Marina de Bocas : 2 US$; Carenero : 1 ou 2 US$; Old Bank : 3 à 5 US$ selon l'heure ; Red Frog Beach : 5 US$ pour le ponton dit « *shortcut* » et 8 US$ pour la plage ; Solarte : 5 US$; San Cristobal : entre 10 et 20 US$ selon le nombre de passagers. Ces prix sont indicatifs et susceptibles d'augmenter avec la hausse constante du prix du galon d*e gazolina.*

BICICLETAS IXA
Avenida H Norte y Calle 4
+507 6747 3208 – www.bicicletasixa.com
info@bicicletasixa.com
Ouvert tous les jours en haute saison de 8h à 19h, ouvert de 8h à 12h et de 13h à 18h du lundi au samedi en basse saison. Locations à partir de 2 à 3 US$ de l'heure, de 7 à 15 US$ la journée.
Le meilleur endroit pour acheter, faire réparer ou louer un vélo. Pour la location, prix variables selon la saison et le type de vélo : de ville, pour surfeur, VTT, pour enfant, avec siège bébé...

BOCAS EBIKES
Calle 2, angle du Parque Central
✆ +507 6697 7771
www.bocasebikes.com
Tarifs 27 US$ les 4 heures, 40 US$ la journée (9h-18h), 50 US$ pour 24h. Age minimum 14 ans.
Ces vélos électriques ont une autonomie de 50 km, et peuvent atteindre 30 km/h environ. Une alternative écologique au quad.

Pratique

Bocas dispose de tous les services nécessaires, pharmacies, laveries, cafés Internet, police, hôpital, une banque avec distributeur (parfois à court d'argent) et un bureau Western Union. Pour faire ses courses, pas de soucis, Bocas pourrait postuler au *Guinness Book* du nombre de supermarchés par habitant. On compterait une bonne trentaine de *chinos* pour moins de 8 000 habitants ! Il semble que la mairie n'aient que faire de l'architecture traditionnelle et que la corruption et le blanchiment d'argent ne seraient pas étrangers à ce phénomène.

Bon à savoir. L'eau n'est pas potable dans l'archipel, on peut acheter des bouteilles ou galons d'eau un peu partout, mais le mieux quand sa bouteille est vide, est de la recharger dans certains points prévus pour cela, comme au restaurant Golden Grill face au parc, ou à Bicicletas Ixa. Cela coûte seulement 25 centimes. Autre mesure écolo qui fait plaisir aux tortues marines, depuis avril 2018, la distribution de sacs plastique est interdite à Bocas.

Tourisme - Culture

De nombreuses agences sont présentes sur Bocas pour vous proposer des excursions ou « tours ». Les tarifs sont similaires, le guide fera la différence, renseignez-vous autour de vous. Kawi Voyage était la seule agence officielle tenue par des francophones lors de notre enquête. Une agence très professionnelle que vous trouverez dans l'avenue centrale, juste en face du parc.

ATP – OFFICE DE TOURISME
Calle 1, à côté de la police
✆ +507 757 9642
Ouvert en semaine de 9h à 16h.
Jolie maison mais pas très utile pour les infos pratiques... Mieux vaut vous adresser à Kawi Voyage, en français en plus !

Réceptif

KAWI VOYAGE
Calle 3 en face du parc
BOCAS DEL TORO ✆ +507 6555 9954
www.kawivoyage.com
kawivoyage@gmail.com

Avertissements !

Ne buvez pas l'eau du robinet et ne consommez pas de fruits lavés avec cette eau. Utilisez des pastilles purificatrices, achetez des bouteilles (il est intéressant d'acheter de gros galons si l'on reste plusieurs jours) ou de l'eau purifiée. Cette recommandation est valable pour l'ensemble de l'archipel, ainsi que pour Changuinola et Almirante.

Attention aux courants (*resaca* en espagnol, *rip tides* en anglais). Ils sont forts et peuvent occasionner des noyades. Si vous êtes pris dans un courant, ne pas essayer de lutter contre : laissez-vous emporter en essayant de nager parallèlement à la plage jusqu'à ce que le courant soit moins fort (les vagues vous ramèneront vers le bord quand vous en serez sorti), et criez ou agitez les bras pour demander de l'aide, sans paniquer. Ne pas s'éloigner du bord si vous nagez seul.

Sur les plages ne laissez pas vos affaires de valeur sans surveillance. Protégez-vous du soleil (portez un vieux T-shirt pour les longs snorkelings) et des chitras (*sandflies*) qui attaquent surtout à la tombée de la nuit (un pantalon léger sera plus efficace qu'un répulsif).

Agence réceptive francophone. Informations touristiques et organisation d'excursions dans l'archipel.
Une agence montée par un couple franco-argentin très professionnel. Sophie et Christian vous reçoivent en français et avec le sourire, pour partager leur passion de Bocas et du Panama. Gentillesse, écoute, adaptabilité et sensibilité pour l'environnement et les populations locales, c'est ce qui fait tout le succès des excursions de Kawi Voyage. Des départs décalés pour se retrouver seuls dans des endroits de rêve, et des tours en petit comité pour plus d'intimité et d'attention, pour improviser aussi plus facilement un changement de programme, en fonction des aléas de la météo, ou des envies du groupe.

Argent

■ **BANCO NACIONAL DE PANAMA**
Ave. E. y Calle 4
La seule banque de l'archipel. Distributeur 24h/24.
Retirez avant d'être à sec car parfois il n'y a plus d'argent disponible !

Moyens de communication

On trouve des cabines téléphoniques vers le parc central. Quelques cafés Internet dans la rue principale notamment. Quasiment tous les hôtels proposent le wifi gratuitement (pas toujours très rapide).

■ **INTERNET GALAXY**
Calle 2, en face de Restaurante Chitre
Ouvert du lundi au samedi de 10h à 20h, 1,50 US$/h.
Ordinateurs, photocopies, scans... et accueil sympa.

■ **POSTE (CORREOS)**
Au rez-de-chaussée de la Gobernación
Calle 3ra, Parque Bolivar
✆ +507 757 9321
Ouvert en semaine de 7h à 18h, le samedi de 7h à 17h.

Santé - Urgences

Plusieurs pharmacies dans l'avenue principale notamment.

■ **BOCAS DEL TORO HOSPITAL**
Calle 10a
✆ +507 757 9201
Urgences 24h/24
Un hôpital public pour les premiers soins. Pour les cas graves mieux vaut se rendre à Panama City. Un nouvel hôpital, situé à 2 km de l'aéroport, était en construction lors de notre enquête.



Adresses utiles

HABLA YA SPANISH SCHOOLS BOCAS
Calle 9 y Avenida G
✆ +507 730 8344
www.hablayapanama.com/fr
info@hablayapanama.com
Plusieurs formules possibles, de quelques jours à plusieurs semaines : cours particuliers, en groupe, espagnol basique pour voyageurs, cours de préparation au DELE, cours spécialisés (médical, juridique, des affaires...), etc.
Habla = Parle, *Ya* = Maintenant, tout de suite ! Habla Ya est une école d'espagnol accréditée par l'Institut Cervantes, l'autorité mondiale de l'enseignement en espagnol comme langue étrangère. Elle est reconnue pour son professionnalisme et ses méthodes ludiques et efficaces, et pour ses professeurs expérimentés, dont la plupart sont Panaméens. Trois centres Habla Ya : à Panama City, Boquete et Bocas. Celui de Bocas est situé dans une rue calme à 5 minutes du centre, dans une belle maison en bois typique. L'équipe emmenée par Julio et Evelyne (du Luxembourg, francophone), est sympathique et compétente. On apprend dans une ambiance relax, et après les cours, place à la détente avec plein d'activités possibles : écotourisme, plongée, fiesta… L'école encourage le logement chez l'habitant, pour une meilleure immersion dans la langue et la culture locale, mais elle peut aussi faciliter le logement dans des établissements de toutes les gammes de prix et de confort.


© LAURENT BOSCHERD

Un acqua lodge de luxe à Bocas del Toro.

Autres adresses : Boquete : Los Establos Plaza 20-26, Avenida Central. • Panama City : Le Blue Building 2A, Calle 1ra (Otilia A. de Tejeira), El Carmen.

SPANISH BY THE SEA LANGUAGE SCHOOL
Derrière l'hôtel Bahía
C/4
✆ +507 757 9518
www.spanishatlocations.com
bocas@spanishatlocations.com
Cours d'espagnol standard ou intensif à la semaine, et cours spécialisés (business, médical, métiers du tourisme, etc.).
Cette école d'espagnol existe depuis 1998. Elle est implantée également à Boquete et au Costa Rica (Puerto Viejo et Turrialba). Des cours d'espagnol individuels ou en groupe, standard ou spécialisés. L'objectif est une véritable immersion dans la langue et la culture locale. On y travaille davantage les aspects communicatifs, que la grammaire pure et dure, avec des méthodes participatives. Le centre compte des installations correctes, en plein centre de Bocas, mais peut aussi vous aider à trouver un hébergement alternatif selon vos exigences et budget. En dehors des cours, de nombreuses activités sont proposées (plongée, surf, kayak, yoga, zumba...) avec des remises spéciales pour les élèves de l'école. Egalement des programmes de volontariat : conservation des tortues, assistance aux enfants ou aux personnes âgées, ou enseignement dans une communauté indigène. Une option spéciale voyageurs, avec le pack « Travelling Classrooms » qui comprend 4 semaines de formation et d'excursions en petits groupes, à la découverte du Panama et du Costa Rica, histoire de joindre l'utile à l'agréable.

Se loger

Vous n'aurez que l'embarras du choix, de l'auberge de jeunesse, à l'hôtel de luxe, en passant par la chambre d'hôte. Certains hôtels offrent le transfert depuis/vers l'aéroport. Pour ceux qui désirent une plus grande tranquillité, plusieurs petits hôtels et écolodges ont été aménagés sur les plages et îles alentour.

Bien et pas cher

BARRBRA B&B
Saigon Bay
✆ +507 6900 9171
www.barrbrabnb.com
info@barrbrabnb.com
Pour rejoindre Saigon Bay, compter 0,60 US$ en taxi (1 US$ de nuit) depuis le centre, ou une quinzaine de minutes à pied.



7 chambres (dont une suite en haute saison) à partir de 40 US$ pour deux. Séjours de 2 nuits minimum. Petit-déjeuner à la carte inclus. Cuisine extérieure à disposition. Bonne Wifi, laverie, mise en contact pour les tours...
Barrbra ? déjà ce nom intrigue ! Vous demanderez directement son origine à l'inénarrable Marco, un Québécois dont la chaleur humaine serait à l'origine du changement climatique mondial. Cet amoureux de la nature a décidé de changer de vie et de quitter Montréal pour une maison caribéenne au-dessus des flots. Son plaisir quotidien : échanger avec ses hôtes du monde entier, en admirant le coucher de soleil avec un *drink* !
Le B&B est situé dans un quartier local authentique et loin du tumulte touristique du centre-ville. La maison sur pilotis est agréable, colorée et ouverte à la brise, avec une grande terrasse et des hamacs. Un jardin également, envahi de plantes tropicales et des colibris. Les chambres sont lumineuses et confortables. On mange le plus souvent ensemble, à la bonne franquette sur une grande table en bois. Le petit-déjeuner (« déjeuner » en québécois) est l'un des plus complets de Bocas. Bref, si vous cherchez une atmosphère relax et conviviale, n'hésitez pas, Marco et sa « gang » vous feront sentir comme chez vous !

HOSTEL MAMALLENA BOCAS

Calle H Norte, entre Calle 5a y 6a
✆ +507 760 9934
www.mamallenabocas.com/bocas-del-toro
info@mamallenabocas.com
8 dortoirs et 6 chambres avec salle de bains privées (d'autres chambres en construction pour 2019). Lit en dortoir 18 US$, 14 à 16 US$ en basse saison. Chambre privée 45 US$, avec balcon 60 US$, quadruple avec balcon 90 US$. Café et pancakes à se préparer le matin.
A cinq minutes à pied du centre, en bord de mer, un hostel récent monté par les mêmes propriétaires que le Mamallena Boquete. Il a été aménagé dans une grande maison traditionnelle entièrement rénovée. Ambiance jeune et internationale invitant à la fête. Bar sur place et transats face à la mer pour se reposer avec un cocktail, et bien sûr tout un lot d'activités pour s'amuser et explorer l'archipel.

SELINA BOCAS DEL TORO

Calle 1
✆ +507 202 7965
www.selina.com/isla-colon
Info@SelinaHostels.com
Lit en dortoir de 10 lits à 19 US$, de 6 lits à 25 US$. Egalement des chambres privées Deluxe à 99 US$. Tarifs réduits en basse saison. Cuisine partagée, air conditionné, eau chaude, casier. Location de vélo, surf, catamaran et excursions.
Une auberge de jeunesse moderne, très appréciée d'une clientèle jeune et internationale. Les dortoirs sont spacieux avec prise et lumière dans chaque box. Les chambres deluxe possèdent un balcon avec vue sur la mer. Elles sont distribuées autour d'un patio intérieur. La grande terrasse sur l'eau avec un espace lounge possède une jolie vue sur Isla Carenero. On peut prendre un verre au bar et y manger à toute heure en musique. On peut aussi bronzer sur les transats ou sur les fauteuils-balançoires avant de se jeter à l'eau. En fin de semaine, de grosses soirées sont organisées. Les autres soirs, il y a toujours des animations. Le Selina possède également sa propre agence pour des excursions dans toute la région et un rooftop pour pratiquer le yoga. Tout a été pensé pour que vous n'ayez plus envie de quitter l'hôtel !

Confort ou charme

On trouve un grand choix d'hôtels et de B&B dans cette catégorie. Les chambres sont en général bien équipées. C'est surtout l'accueil et la vue sur la mer qui font la différence.



DIVERS PARADISE

Calle 4a con Avenida Sur ✆ +507 757 9767
www.diversparadise.com
info@diversparadise.com
Tarifs des chambres variables selon la saison. Compter entre 80 et 160 US$ selon la catégorie, +10% de taxe. Petit-déjeuner inclus. Bar-restaurant et centre de plongée. Des formules plongée-hébergement intéressantes. Transfert gratuit vers/depuis l'aéroport.
Un hôtel-boutique qui élève le niveau de service et de confort sur l'île, tout en conservant des tarifs très concurrentiels pour les prestations fournies. 24 chambres et suites confortables qui disposent toutes des mêmes équipements, les tarifs variant en fonction de la taille de la chambre et de la vue. Le design est original, observez les détails de la décoration, ils font référence au monde de la plongée. Le paradis des plongeurs certes (Bocas Dive Center offrant les meilleurs équipements de plongée de Bocas et d'excellents instructeurs), mais aussi des autres voyageurs. L'hôtel a pour lui d'autres avantages : son emplacement face à la mer, proche du centre festif mais à distance suffisante pour ne pas en subir les nuisances, un petit-déjeuner bien garni et un excellent bar restaurant (Pier 19), sans oublier un personnel sympathique et efficace. Une très bonne option donc, pour séjourner à Bocas.

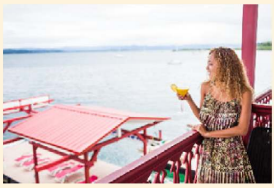
HOTEL CALALUNA

Calle 5 entre Avenidas E et F
✆ +507 757 9066 – www.calalunabocas.com
calalunabocas@hotmail.com
Compter 40, 50, 70, 80 US$ pour 1, 2, 3 et 4 personnes. Ajouter 10 US$ en haute saison. +10% de taxes. Matelas orthopédiques, climatisation, réfrigérateur, coffre-fort, Wifi. Petit déjeuner copieux et de qualité (pain maison ou de coco, jus de fruit naturel, bon café...), entre 5 et 7 US$.
Arrivée de Sardaigne il y a vingt-cinq ans avec un bébé de quatre mois sous le bras, Marcella et Alberto ont fait de Cala Luna leur propre paradis à Bocas del Toro, devenu depuis, une véritable institution dans le village. Construit avec beaucoup de goût, l'hôtel situé dans le centre mais dans une rue tranquille propose sept chambres, pour une ou deux personnes, et deux chambres pour trois ou quatre personnes. Beau parquet, le bois est à l'honneur, grands balcons, terrasses avec hamacs… Une option idéale pour les couples, familles et les groupes, qui recherchent un logement de qualité à bon prix et surtout un service chaleureux, très familial. L'atmosphère est accueillante, et l'odeur à l'heure du dîner qui émane de la cuisine est enivrante... Marcella parle italien, espagnol et français. La cuisine est un délice, leur restaurant Alberto's Pizzeria est vivement recommandé.

DIVERS PARADISE

Bocas del Toro Boutique Hôtel











+507 757 9737

DiversParadiseBocas | info@diversparadise.com

diversparadiseboutiquehotel | www.diversparadise.com

■ **GRAN HOTEL BAHÍA**
Calle 3a. y Ave. A ✆ +507 757 9626
www.ghbahia.com – reservas@ghbahia.com
Tarifs taxes et petit déjeuner inclus. Chambres doubles à partir de 82 US$, Deluxe 99 US$, Deluxe Plus 121 US$. Une chambre accessible aux personnes à mobilité réduite. Bidon d'eau potable à disposition. Transfert gratuit vers et depuis l'aéroport.
L'hôtel le plus ancien de Bocas, qui possède un charme fou avec son architecture caribéenne du début du XXe siècle, ses couleurs pastel, ses planchers grinçants, la présence du bois partout. Construite en 1905, cette maison abritait à l'origine les bureaux de la United Fruit Company, trois consulats et la station de Tropical Radio & Telegraph. En 1968, le charismatique « Don Tito », une figure de Bocas et du monde des hôtels au Panama, fonde le Gran Hotel Bahía. Il est toujours en charge de cet établissement familial avec ses enfants. Dans le lobby, on a conservé une pièce de musée : un grand coffre-fort installé depuis la construction de la maison, qui a résisté à l'incendie de la maison dans laquelle il se trouvait en 1904. La réception est aussi d'origine, d'où les barreaux : c'est ici que l'on payait les travailleurs de la United Fruit Company. Les 18 chambres propres et spacieuses, aux parquets lustrés, sont réparties sur deux niveaux, celles à l'étage sont les plus aérées. Le vaste balcon offre une vue magnifique sur la mer des Caraïbes. C'est là que l'on prend son petit déjeuner en observant l'activité matinale de la rue, tranquille en dégustant son café.

Luxe

■ **HOTEL BOCAS DEL TORO**
C/2 non loin de la rue principale
✆ +507 757 9018
www.hotelbocasdeltoro.com
h_bocasdeltoro@hotmail.com
Chambre double à partir de 99 US$ + 10% de taxes. Petit déjeuner inclus.
Les 11 chambres sont tout confort et le personnel est aux petits soins. L'hôtel à l'architecture bocatoreña en bois sur deux étages est central, très soigné et sans prétention. Privilégiez les chambres triples dont les petits balcons donnent sur la mer. Bar-restaurant ouvert à tous au rez-de-chaussée, avec une agréable terrasse sur l'eau. Une situation centrale pratique mais peut-être un peu bruyant.

■ **PUNTA CARACOL ACQUA-LODGE**
Sud-ouest de Isla Colon
✆ +507 6612 1088 – www.puntacaracol.com
puntacaracol@puntacaracol.com
Départ depuis l'embarcadère de Saigon Bay.
Sur la base de 2 personnes, à partir de 316 US$ la suite Punta Caracol (50 m² + 25 m² de terrasse). Suite Luna (60 m² + 25 m² de terrasse) à partir de 345 US$. Master Suite (100 m² + 60 m² de terrasse) à partir de 405 US$. Petit déjeuner et le dîner aux chandelles inclus. Prix «last minute» sur le site internet de Punta Caracol.
Une sensation de bonheur survient dès le trajet en *lancha,* entre le village de Bocas del Toro et Punta Caracol, confirmée par le calme et la tranquillité que dégage cet « acqua-lodge », écologique et exclusif. Superbe refuge flottant, avec neuf confortables cabanes caribéennes posées au-dessus des eaux calmes et un paysage inégalable comme décor, avec la cordillère au loin. Depuis vingt ans, Punta Caracol offre un concept novateur : énergie solaire, recyclage et respect de l'environnement à toute épreuve. Avis à ceux qui ne peuvent se passer de leurs gadgets, le courant électrique dans les cabanes est de 12 volts, pour charger les batteries de vos appareils électroniques rendez-vous à la réception ou au bar, et pour recharger vos batteries rendez-vous sur la terrasse de votre cabane ! Un jour à Punta Caracol est comme un jour au paradis : des eaux cristallines, qui abondent de poissons-perroquets, barracudas, raies et étoiles de mer ; la mangrove à explorer en kayaks ; des couchers de soleil inoubliables depuis le hamac de sa terrasse privée ; ou encore, une langouste ou un poisson fraîchement pêché, à déguster avec un bon vin chilien dans l'excellent restaurant…

Se restaurer

Beaucoup de restaurants à Bocas, de la *fonda* locale bon marché (poisson frit ou poulet, riz coco, patacones et sauces épicées), aux restaurants de cuisine du monde : italienne, française, thaïlandaise, indienne... Les plats sont souvent plus épicés que dans le reste du pays, et si vous aimez la *salsa picante* vous la trouverez dans tous les *chinos* de Bocas (2,50 US$ la petite bouteille). Le service est lent en général mais vous êtes dans les Caraïbes, alors calmez votre impatience avec un bon cocktail.

Bien et pas cher

Peu d'options « bien » et « pas cher » à la fois à Bocas. Les touristes ont fait grimper les prix. Vous trouverez tout de même quelques cantines locales où vous ne paierez que quelques dollars autour du parc.

■ **RESTAURANTE CHITRÉ**
Calle 2, à 50 mètres du parc
✆ +507 6818 7638
Ouvert de 6h30 à 19h, sauf le dimanche (fermeture après le petit déjeuner). L'autre Restaurant Chitré dans la Calle Tercera ouvre de 10h à 20h du lundi au samedi. Petit déjeuner à 4 US$, déjeuner/dîner à 5 US$.

punta caracol
acqua-lodge

Le confort dans la nature sauvage
L'expérience du rêve caribéen

Bocas del Toro - Panama

Isla Colon +(507)6612-1088 - +(507)6930-4196 - +(507)757-9718
puntacaracol@puntacaracol.com . www.puntacaracol.com








Une petite cafétéria proposant une cuisine typique de la péninsule d'Azuero. Le petit déjeuner comprend poulet ou saucisse, œufs, tortilla ou hojaldre. Bien pour les petits budgets et ouvre tôt (pratique pour un petit déjeuner quand on arrive tôt après un long voyage en bus de nuit depuis Panama City). Terrasse agréable.

◗ **Autre adresse :** Calle 3a entre Av. D y C

■ **RESTAURANTE TOM**
Avenida G y Calle 2
✆ +507 6873 8646
Ouvert du lundi au samedi de 10h à 17-18h. Viande ou poisson autour de 6-8 US$.
Un restaurant local situé à l'étage du marché municipal, qui s'est adapté à la clientèle étrangère avec une carte variée en anglais. Bon rapport qualité-prix et cadre agréable, avec une terrasse donnant sur la mer.

Bonnes tables

■ **ALBERTO'S – PIZZERIA & RISTORANTE**
Calle 5, entre Avenidas E et F
Hotel Calaluna
✆ +507 757 9066
www.pizzeriaalberto.bocas.com/
calalunabocas@hotmail.com
Ouvert tous les jours sauf le mercredi, de 17h à 22h. Pâtes à partir de 11 US$, pizzas à partir de 7,50 US$ (sur place ou à emporter). De bons vins argentins et chiliens autour de 16 US$ la bouteille. Des remises au restaurant pour les clients de l'hôtel. Marcella parle français.
Avec Marcella et Alberto, Sardes d'origine, derrière les fourneaux, cela ne rigole pas. C'est ici que vous mangerez la meilleure pizza de Bocas ! Des pâtes excellentes également, agrémentées sauces faites avec des ingrédients bien frais. Loin de la foule, au milieu du village, un restaurant au cadre simple et à l'accueil chaleureux, où l'on mange une cuisine italienne traditionnelle délicieuse, depuis de longues années.

■ **AZUL RESTAURANT**
Calle 3 en face d'Iguana
✆ +507 6531 5916
www.facebook.com/azulrestaurantbocas
azulrestaurantbocas@gmail.com
Ouvert de 18h à 22h du mardi au dimanche. Menu dégustation 19,90 US$, sans la boisson.
Une cuisine raffinée mélangeant les saveurs locales et méditerranéennes, à base de produits de saison. Belle présentation et service excellent. Le chef colombien offre deux menus dégustation, dont un entièrement végétarien, avec six plats : trois entrées, un plat principal (viande, poisson ou végétarien) et deux desserts, pour moins de 20 US$! Pour éveiller vos papilles, voici quelques plats souvent proposés : tartare de thon style caribéen, avec mangue, purée de patate douce et avocat ; risotto noir de calamar ; champignon farci de bœuf marinée au gingembre et à la bière, avec légumes teriyaki ; cannellonis d'aubergine avec farce de quinoa et légumes sautés...

■ **LA CANTINE**
Calle 3 y Avenida D
✆ +507 6477 7344
Ouvert du petit-déjeuner au dîner. Formules petit-déjeuner complet à 6 et 9 US$. Salades

Cooking Up the Rainforest ?

La découverte des produits de la forêt vierge est une aventure autant humaine que gustative. Mathilde Grand, fondatrice du collectif de femmes indiennes Citizens of Chocolate, est une *boho chef*. Free lance, elle travaille entre Bocas, Panamá et New-York. Sa spécialité l'exploration des saveurs de la forêt avec les communautés Ngäbe de San Cristobal et de Siliko Creek, ainsi qu'avec la communauté Naso de Weiko, le long du fleuve Teribe. Elle part à la découverte des saveurs tropicales et des textures exotiques, telles que l'Azara, la Cherimoya, ou le Fruit à Pain, qu'elle fusionne avec les techniques gastronomiques traditionnelles comme les glaçages, les émulsions ou les mousselines. « Le mune, la Roll Royce du cœur de palme, ne pousse pas à plus de deux mètres. La palme doit être récoltée 3 jours avant ou après la nouvelle lune. Le cœur n'a pas besoin d'être bouilli et s'utilise frais. Il est à la fois fondant et légèrement croustillant avec une saveur douce et verte. Il est excellent dans les salades de crabe ou de langouste ». L'objectif est également de créer une situation économique stable pour les communautés, au travers d'une agriculture durable et responsable. « L'effort fait au travers de l'agriculture en forêt est un schéma de durabilité économique pour les communautés indiennes. C'est une agriculture non-invasive, reconquérir aux périphéries de la forêt les pâtures pour planter des vergers.

◗ www.citizensofchocolate.com

repas à partir de 8 US$, burgers 11-14 US$ (avec pain, frites et sauces maison), langouste 18-21 US$. Planche de tapas 14 US$.
A deux pas du parc central, dans la rue principale, un restaurant de cuisine française avec des saveurs caribéennes. Salle et terrasse pour observer l'activité de la rue. Accueil sympa, produits de qualité et prix raisonnables. Le burger maison est réputé.

LA CASBAH
Avenida G y Calle 4
✆ +507 6477 4727
Ouvert du mardi au samedi de 18h à 22h, fermé certains soirs en basse saison. Plats entre 8 et 16 US$.
Tenu par Chris, un chef anglais francophone, un restaurant très simple qui s'est fait une réputation de bonne table dans la région. C'est l'un des plus anciens restaurants de Bocas. On y mange une cuisine aux saveurs méditerranéennes ou indiennes (falafels, gaspacho, gambas, poulet tandory, salades…), dans une ambiance conviviale. Egalement de bons desserts et parfois du thé à la menthe.

EL ULTIMO REFUGIO
Avenida Sur y Calle 5a
✆ +507 6726 9851
www.ultimorefugio.com
Ouvert de 17h à 22h du lundi au samedi. Plats autour de 10-15 US$. Cocktails autour de 5 US$.
L'un des restaurants les plus populaires de Bocas, même si ce n'est pas le meilleur rapport qualité prix. Le « Dernier Refuge » est un endroit chaleureux, au-dessus de l'eau, proposant des plats aux influences asiatiques, méditerranéennes ou caribéennes. Essayez le steak de thon au sésame avec wasabi, gingembre et soja.

GUARI GUARI
Peu après la Feria del Mar, sur l'isthme réunissant Bocas au reste de l'île, à côté d'une station-service.
✆ +507 6627 1825
Ouvert de 18h à 22h. Fermé le mercredi. Menu à 23 US$. Réservez à l'avance, il y peu de tables. Accès 2 US$ en taxi depuis le centre-ville.
En face de Playa El Istmito, un petit restaurant aéré, proposant chaque soir un menu créatif avec un choix d'entrée-plat-dessert appétissant. Monica, la chef espagnole, propose une cuisine d'influence méditerranéenne essentiellement (gaspacho, carpaccio, houmous…) qui a beaucoup de succès. Service très sympa de son compagnon allemand Ozzie.

L'HISTOIRE
Calle 1 y Avenida D Norte
✆ +507 6477 5781
www.instagram.com/lhistoirebocas
lhistoirebocas@gmail.com


© NICOLAS LHUILLIER

Priti baik, vélo customisé à la panaméenne.

Ouvert du lundi au samedi de 11h à 14h30 et de 17h à 22h. Compter 9 US$ le burger avec frites.
Petit resto convivial situé sur un ponton au-dessus des flots. Il a été monté en 2017 par trois jeunes Français, Victoria, Alex et Mika. Une cuisine française savoureuse, avec des produits locaux de qualité. Poissons, langouste, ou burgers, à prix raisonnables, avec en plus une jolie vue sur la mer.

OCTO
Calle F entre Calle 4ta y Calle 5ta
✆ +507 6368 5251
www.facebook.com/OctoBocas
octobocas@gmail.com
Ouvert du mardi au vendredi de 17h à 22h, le samedi de 14h à 20h. Compter 6-8 US$ pour une entrée et 12-15 US$ pour un plat principal.
Une bien belle surprise à Bocas ! Un lieu chaleureux et sans prétention, où le chef panaméen Joseph Archbold réalise des plats caribéens raffinés. Après avoir forgé ses talents à l'étranger et notamment à Paris, dans deux étoilés Michelin, Le Grand Véfour et Le Lumière, il a monté récemment son propre restaurant sur l'île, dans la maison de ses grands-parents. Joseph (qui parle français) s'amuse avec les produits autochtones de la région *(ají chombo,* achiote, poivre de Jamaïque...) et nous offre des recettes caribéennes originales. La carte est simple et change régulièrement, en fonction de la saison et des envies du chef. Sa grande spécialité, c'est le poulpe, d'où le nom de son restaurant «Octo» (qui vient de «octopus»), mais ce n'est pas la seule, goûtez aux croquettes de fruits à pain, par exemple.

■ **PIER 19 BAR & RESTAURANT**
Avenida Sur y Calle 4
Divers Paradise Boutique Hotel
✆ +507 6656 3662
www.diversparadise.com
Ouvert tous les jours de 8h à 22h30. Happy hour au bar tous les jours de 18h à 20h et le jeudi soir lors des concerts de jazz. Menu du jour à 9,50 US$. Spécialités de cocktails.
Le restaurant de l'hôtel Divers Paradise. Il fait face à la mer et profite d'une brise agréable. La carte est bien fournie avec une cuisine caribéenne et internationale de qualité. Le chef propose tous les jours un menu entrée-plat-dessert d'un bon rapport qualité-prix. Nous avons bien apprécié la soupe de poisson, le goulash et les fettucines aux champignons. Le café est bon et les cocktails originaux. Serveuses et barmen sympathiques. Concerts de jazz tous les jeudis vers 20h30, avec boisson de bienvenue et happy hour toute la soirée. Belle ambiance le vendredi également, avec des jam-sessions qui attirent les artistes locaux.

Sortir

A l'approche des fêtes, et durant tout l'été (janvier-mi avril), les touristes panaméens comme étrangers arrivent en groupes. C'est là qu'il y a le plus d'ambiance. Le vendredi en particulier, et toute l'année, une grosse fête a lieu sur trois îles différentes, c'est le fameux Filthy Friday Bocas. Sinon, tous les jours, l'happy hour commence à la tombée de la nuit, un peu partout. Plusieurs bars dansants au-dessus des flots très sympas.

Cafés - Bars

■ **BOCAS BREWERY**
Calle 1, devant le Barco Hundido
✆ +507 6347 5279
www.bocasbrewery.com
bocasbrewery@gmail.com
Bar ouvert de 15h à 22h. Pinte à 5 US$, 3,50 US$ en happy hour (15h-18h).
Cette microbrasserie de Bocas dispose d'un bar au centre-ville, devant le célèbre Barco Hundido. Les bières artisanales sont servies à la pression, ou en bouteille, à déguster bien fraîches.

■ **BUENA VISTA**
Calle 3
✆ +507 757 9035
www.buenavistabocas.com
buenavistabocas@hotmail.com
Ouvert tous les jours de 7h30 à 21h30. Happy Hour 17h-19h.
Ce bar-restaurant se trouve dans une belle maison caribéenne. La grande terrasse sur l'eau est agréable pour siroter un cocktail à toute heure sur de la musique jazzy ou boire une bière fraîche en rentrant d'excursion.

Filthy Friday Bocas, la gente esta muy loca !

L'une des plus grosses fêtes d'Amérique centrale a lieu tous les vendredis, entre Bocas, Solarte et Carenero. Une fête, trois îles, trois bars de l'archipel. Beaucoup de backpackers planifient d'être dans l'archipel le vendredi pour ne pas rater l'événement.

■ **FILTHY FRIDAY BOCAS**
✆ +507 6873 2826
www.filthyfridaybocas.com
info@filthyfridaybocas.com
Tous les vendredis (sauf 3 fois par an). Fête limitée à 350 personnes, il est conseillé d'acheter son entrée à l'avance sur le site web, ou devant le bar Tequila Republic le mercredi et jeudi de 17h à 21h et le vendredi matin dès 9h30. Tarif 35 US$ (en 2018) incluant les entrées aux 3 fêtes avec shots de bienvenue, le transport en lancha entre les îles et un débardeur commémoratif. Les boissons ne sont pas comprises dans le prix (il est interdit d'apporter ses propres bouteilles d'alcool, fouille des sacs). Ne pas oublier son maillot de bain.
Cette grosse fête à l'initiative de jeunes Bocatoreños a lieu tous les vendredis sur trois îles différentes. Dans la même idée que le Sunday Funday de San Juan del Sur au Nicaragua (mais en mieux !), cette tournée des bars, avec DJ, baignades, hamacs et spectacles, commence vers midi au Barco Hundido (Bocas), se poursuit au Blue Coconut (Solarte) puis à l'Aqua Lounge (Carenero) où l'on arrive pour le coucher de soleil. Grosse ambiance et perte de contrôle à prévoir. Les responsables gèrent bien l'affaire, avec des règles de sécurité claires et un bon service de premiers secours, au cas où...

Gare aux Chitras !

Sur les plages de l'archipel, en particulier lorsqu'elles sont à proximité de la mangrove, ayez toujours avec vous un répulsif ou mieux, un pantalon léger, pour vous prévenir des moustiques mais surtout de ces petits insectes appelés *chitras* ou *sandflies*. Leurs piqûres démangent énormément et peuvent s'infecter si vous vous grattez trop. Ces buveurs de sang sortent surtout en l'absence de brise, à la tombée de la nuit et en particulier autour de la pleine lune... Ils ne restent pas longtemps mais peuvent vous gâcher un joli coucher de soleil !

TEQUILA REPUBLIC
Avenida E Norte y Calle 2a
www.facebook.com/tequilarepublicbar
Du lundi au samedi de 14h à 23h30.
Petit bar monté par Danielle et Roger, avec une grande variété de tequilas (environ 80 !) et de cocktails, qui attire la jeunesse.

THE BOOKSTORE BAR
Avenida G, entre Calle 3 y 4
✆ +507 6452 5905
www.facebook.com/bocasbookstore
bocasbookstore@gmail.com
Ouvert tous les jours de 12h à minuit (à partir de 16h30 le dimanche). Compter 2 US$ la bière nationale (1,50 US$ en happy hour de 12h à 19h). Burgers, tacos, etc., entre 4 et 9 US$.
A la fois librairie et bar, le Bookstore s'est déplacé du centre-ville où il était depuis des années pour s'offrir une belle terrasse avec vue sur la mer. L'ambiance monte à la tombée de la nuit. Bières pas chères et concerts en fin de semaine. Table de ping-pong à l'entrée.

Clubs et discothèques

BARCO HUNDIDO
Calle Primera
www.facebook.com/barcohundidobar
Ouvert tous les jours de 21h à 3-4h.
Une institution à Bocas depuis de longues années, très populaire parmi les locaux. On danse sur du reggae roots ou reggaeton au-dessus de l'eau. A découvrir si ce n'est pas déjà fait !

LA IGUANA SURF BAR
Calle Tercera
www.facebook.com/laiguanabarsurf/
Ouvert lundi et mardi de 22h à 3h, jeudi et vendredi de 22h à 4h. Fermé le mercredi et samedi, le Summer juste à côté prend le relais ces jours-là.
Musique reggae, tropicale, électro... et nombreuses soirées à thème. Lundi généralement des concerts et mardi c'est Lady's night. Une terrasse agréable sur l'eau (attention si vous sautez les piliers sont abrasifs !). Bières et cocktails pas chers. Pour une petite faim, La Italiana Pizza Bar est juste devant.

SUMMER BEACH CLUB
Calle Tercera
www.facebook.com/summerbocasdeltoro
Ouvert le mercredi de 22h à 3h et le samedi de 22h à 4h. En général 5 US$ incluant une boisson, et gratuit pour les filles avant minuit.
Avec l'Iguana (mêmes gérants) le Summer offre la plus grosse ambiance de Bocas.

Spectacles

CINÉ CAFÉ BOCAS
Calle 2da en face de la mairie
✆ +507 6549 4158
www.facebook.com/cinecafebocas
Ouvert de 15h à 23h. Réserver le film sur catalogue et l'heure de sa séance. Séance à 5-7 US$ avec popcorn et boisson.
Lorsque l'on voyage un certain temps, on apprécie de se faire une toile, même sous les tropiques (surtout les après-midi pluvieuses !). Antony a eu l'idée d'ouvrir un café-ciné convivial, où l'on se pose sur des poufs pour voir de bons films. Le ciné dispose d'une licence et d'un catalogue de plus d'un millier de films du monde entier, d'auteurs ou plus commerciaux, de reportages... films français, panaméens... Le choix est vaste et l'initiative très chouette pour les touristes comme pour les habitants de Bocas.

À voir – À faire

Ne vous limitez pas à la plage la plus proche, El Istmito. Mieux vaut se rendre en minibus ou vélo à Big Creek, Playa Paunch ou Playa Bluff. Cette dernière accueille également des tortues qui viennent y pondre de mai à septembre. Ne laissez pas vos affaires sans surveillance (et emportez le minimum), même sur une plage apparemment déserte.

Sports – Détente – Loisirs

Surf. La meilleure période s'étend de fin novembre à début avril, avec une courte reprise en juin et juillet. Plusieurs écoles de surf ont ouvert ses dernières années et sont souvent en lien direct avec les hostels.

Plongée sous-marine. On recense une vingtaine de sites avec des fonds marins propices à la plongée. Quinze d'entre eux sont protégés par le parc national marin de Bastimentos ; ils sont accessibles aux débutants. Cinq sites supplémentaires s'adressent plutôt aux plongeurs confirmés.

Snorkeling. Un terme anglais que vous entendrez dans toutes les bouches. La plongée avec masque, tuba et palmes est l'une des premières activités de l'île. De nombreux sites de snorkeling sont réputés autour d'Isla Colón. Ils sont accessibles de Bocas mais aussi de Carenero et Bastimentos. Quelques spots : Isla de Pájaros ou Swan Cay (à 15 minutes en bateau depuis Bocas), Bocas del Drago, Red Frog Beach, Isla Carenero (la Playita), Dark Wood Reef, au nord de Bastimentos, Hospital Point et The Garden, près de Cayo Nancy (Solarte), Punta Juan Buoy, au nord de l'île Cristóbal, Cayos Zapatillas (les courants y empêchent parfois le snorkeling. Pour en savoir plus, voir la partie consacrée au parc maritime de Bastimentos), Cayo Crawl ou Coral Cay, au sud de Bastimentos, Star Fish Bay, pour les étoiles de mer...
Dès votre arrivée, vous serez sollicités par les nombreuses agences qui organisent des tours. Nous vous demandons instamment de ne pas toucher aux coraux ni à la faune marine. Limitez-vous à leur observation, ne sortez pas les étoiles de mer de l'eau, elles peuvent en mourir. Bocas est un trésor récemment découvert mais qu'il va aussi falloir protéger activement. Le développement du tourisme de masse risque fort, à terme, de mettre en péril coraux, faune et flore.

Sports - Loisirs

BOCAS SAILING
Avenida H Norte ✆ +507 6627 9808
www.bocassailing.com
bocassailing@gmail.com
Excursion quotidienne, départ 9h30 retour vers 16h30, sandwich et boisson fournis. Egalement des tours privés proposés.
Des tours en catamaran à la journée à travers l'archipel pour voir les dauphins, explorer la mangrove, pêcher, plonger au-dessus du corail dans des coins secrets. Ambiance des plus conviviales à bord.

BOCAS SURF SCHOOL & HOSTEL
Avenida Norte y Calle 6a
✆ +507 6852 5291
www.bocassurfschool.com
info@bocassurfschool.com
Cours de surf à partir de 59 US$ la demi-journée, 89 US$ la journée, incluant la planche et le transport. Plusieurs forfaits pour plusieurs jours avec hébergement.
L'école a très bonne réputation et dispose d'un hostel dans une belle maison caribéenne pour rester dans l'ambiance surf.

DEEPBOARD UNDERSEA
Calle Tercera ✆ +507 6668 5856
www.deepboardundersea.com
info@deepboardundersea.com
25 US$ par personne le tour de 2 heures avec un instructeur.
Le « deepboard » est une façon originale de faire du snorkeling ! Une sorte de surf sous l'eau, au-dessus du corail. Le principe est simple, une aile sur laquelle on s'accroche, tirée par un bateau. Les sensations de glisse et de vitesse sont immédiates (bien accrocher son maillot !). L'impression de voler sous l'eau tout en observant les fonds marins avec un masque. Assez rapidement on peut se retourner, se rapprocher du fond, remonter respirer... et se prendre pour un dauphin !

DIVERS PARADISE & BOCAS DIVE CENTER
Avenida Sur con Calle 4a
✆ +507 757 9737
www.bocasdivecenter.com
info@bocasdivecenter.com
Centre de plongée, hôtel-boutique, bar et restaurant. Accueil du centre de plongée tous les jours de 8h à 20h. Plongée découverte et cours PADI, en petits groupes, de l'Open Water à l'instructeur. 10% de réduction pour les hôtes de Divers Paradise sur les plongées et les cours. Contactez le centre pour les formules plongée-hébergement. Également des tours de pêche ou de snorkeling.
Un centre de plongée réputé, l'un des meilleurs d'Amérique centrale. Ce 5 étoiles IDC PADI dispose de bateaux confortables et de matériel haut de gamme. Les instructeurs sont des professionnels qui ont le sens de l'écoute et s'adaptent à tous les niveaux, en sachant mettre en confiance et motiver les plongeurs. Certains parlent le français, tous parlent anglais et espagnol. Le centre offre une jolie palette de plongées, de jour comme de nuit, pour explorer les meilleurs spots de l'archipel. Une épave de bateau se trouve même à quelques mètres seulement du centre ! Bocas Dive Center est situé à l'arrière de l'hôtel Divers Paradise, qui appartient aux mêmes propriétaires.

MONO LOCO SURF
Calle 2, Parque Simon Bolivar
✆ +507 760 9877
www.monolocosurfschool.com
monolocosurfschool@gmail.com
Cours débutants/intermédiaires à 50 US$ par personne la journée (2-3 élèves), 225 US$ pour 5 jours. Location de planche : 20 US$ la journée,


© NICOLAS LHULLIER

Maison typique caribéenne à Bocas.

50 US$ pour 3 jours. Forfait surf et hébergement, surf et yoga, surf et cours d'espagnol, etc.
Juan David et son équipe d'instructeurs ont beaucoup d'expérience et de pédagogie. Cours en anglais ou espagnol, surf trips, guidage, location de planches...

Détente - Bien-être

■ **BOCAS YOGA**
Casa Morada, Calle 4
www.bocasyoga.com
laurakay@bocasyoga.com
Cours lundi, mardi et jeudi à 9h15 et 18h15, le mercredi seulement à 18h15 et le samedi à 12h15. Arriver 15 minutes avant. 6 US$ le cours de 1 heure 15 avec le tapis. 35 US$ le cours particulier + 5 US$ par personne en plus.
Laura Kay, directrice du centre, propose des cours de Hatha yoga pour tous les niveaux (en anglais).

Shopping

Comme dans toute station balnéaire, vous trouverez ici des boutiques de souvenirs, vendant du matériel de plage, des vêtements, des plaques d'immatriculation panaméennes, etc. Mais vous y verrez aussi des artisans, qui étalent sur les trottoirs de beaux colliers en graines, coquillages, tagua… Un petit marché artisanal se trouve également au bout de la rue principale ; quelques Guna y vendent molas et bijoux, tandis que d'autres proposent des marchandises importées d'Equateur ou de Colombie.

■ **SUPER GOURMET**
A côté de l'hôtel Palmas
✆ +507 757 9357
www.supergourmetbocas.com
supergourmetbocas@gmail.com
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h.
Dans une superbe bâtisse qui appartenait à la Chiquita Banana, une épicerie fine proposant sauces, conserves, assaisonnements, café, chocolat, mais aussi huiles essentielles ou répulsif naturels. Produits de qualité et tarifs élevés.

BIG CREEK ★

A partir de Bocas Town, en direction de Boca del drago, sur la face est de l'isla Colon, on trouve une zone relativement touristique qui se développe de plus en plus. C'est également à ce niveau que l'on profite des meilleures plages pour faire du surf. Le vélo est nécessaire pour s'y déplacer, à moins de prendre le taxi, car les hébergements, de type Airbnb essentiellement, sont excentrés des commerces de la ville de Bocas.
Vous passerez d'abord la zone dite de Saigon Bay, où se trouve quelques hébergements agréables (comme Barrbra B&B) puis le plus gros resort de l'île, Playa Tortuga, la marina et quelques établissements. Poursuivez encore un peu votre route et vous arriverez à Big Creek, une communauté ngäbe autour d'une lagune.

Transports

- **Le vélo est le meilleur mode** de déplacement. A pied, la distance est faisable mais pensez qu'il va faire très chaud !
- **Des minibus** relient Bocas à Playa Bluff et à Boca del Drago. Ils pourront vous déposer où vous voulez sur la route.
- **En taxi**, comptez 2 US$ pour vous rendre dans le secteur de Playa Tortuga et 3 US$ pour Big Creek.

Se restaurer

SKULLY'S
Playa Paunch
✆ +507 6549 5691
skullyspanama@gmail.com
Comptez 3 US$
la course en taxi depuis Bocas Town.
Ouvert tous les jours, du petit déjeuner au dîner. Burgers et salades autour de 10 US$.
Un hostel, bar et restaurant de plage, face à une jolie baie. On peut siroter une bière ou un cocktail sur les balançoires, face à la mer, ou manger des plats de type brasserie au restaurant dans une ambiance détente et anglophone au bord d'une petite piscine. Ne ratez pas les barbecues du dimanche. Le Skully's est tenu par l'auto-proclamé « homme le plus sexy de la planète », un Américain jovial, avec une vraie dégaine de pirate.

Sports - Détente - Loisirs

FLYING PIRATES
Au bar le Skully's, Big Creek
✆ +507 6689 5050
www.flyingpiratesbocas.com
flyingpirates@yahoo.com
Agence de Bocas ouverte de 8h30 à 18h30. Location de quad à 140 US$ la journée et 110 US$ les 4 heures. 10 US$ en plus si 2e passager. Tarifs dégressifs pour plusieurs jours.
Le patron américain du Skully's tient aussi le Flying pirates, une agence de tours en quad. Les amateurs de sports mécaniques se feront un plaisir de découvrir les chemins reculés et impénétrables de l'Isla Colon.

Autre adresse : Route principale (Calle 3), Bocas Town.

PLAYA BLUFF ★

Le secteur de Big Creek à Playa Bluff, en plein développement mais excentré de Bocas Town, se compose de plages prisées des surfeurs en saison, avec quelques hébergements épars. Tiger tail, Paunch et Bluff sont trois plages avec de forts courants et de fortes vagues, où il vaut mieux être prudent. Bluff est réputée comme dangereuse lorsque la mer est déchaînée. Tiger Trail est un spot de surf qui se prête davantage aux surfeurs débutants.

Transports

À vélo, il faut compter 15 minutes jusqu'à Tiger Tail depuis Bocas Town et 30 minutes pour Playa Bluff. Compter 1h15 de marche en plein soleil.

**Un taxi vous prendra entre 3 et 5 US$** l'aller pour le Paki Point, 12-15 US$ (à négocier) pour rejoindre les derniers lodges de Playa Bluff.

Des bus ont été mis en place pour conduire les surfeurs de Bocas Town à Playa Bluff. Possibilité de s'arrêter en chemin.

BUS PLAYA BLUFF
✆ +507 6503 5632
Départs du parc Bolivar de Bocas, à 7h, 8h10, 9h30, 11h15, 13h, 14h20, 16h (et parfois 17h45). Retours à 7h30, 8h45, 10h15, 12h, 13h45, 15h, 17h (parfois 18h30). 3,5 US$ l'aller, 6 US$ l'aller-retour. Vérifiez ces horaires avec le chauffeur (Rubén), surtout pour ne pas rater le dernier voyage.
Un service bienvenu pour se rendre sur les plages ! Dernier arrêt au Playa Bluff Lounge.

Se restaurer

PAKI POINT
Tiger Tail
✆ +507 6948 6562
pakipoint@gmail.com
Avant Playa Bluff, prendre un chemin de terre sur la droite pour atteindre le Paki Point. En taxi, 3 US$ l'aller.
Ouvert tous les jours de 10h30 à 18h30 en saison haute et de 11h à 18h en saison basse. Ceviche, grande salade, poisson du jour, pizza et burger 9-10 US$. 15 US$ la planche à la location.
Un bar de plage lounge en face du spot de surf de Tiger Tail, à fréquenter en saison lorsqu'il fait bon prendre les vagues. La déco est zen et les matelas confortables sont idéaux pour raconter des potins entre copines en regardant les beaux surfeurs. Douches à disposition et cabines pour se changer. Location de planches de surf. Restauration fraiche et variée.

Visites guidées

ANABOCA – OBSERVATION DES TORTUES ★★
PLAYA BLUFF
✆ +507 6843 7244
www.anaboca.bocasdeltoro.org
bocascarey@gmail.com
Informations et réservations à Kawi Voyage, Calle 3a en face du parc Bolivar. Groupes de 8 personnes maximum, réserver avant 18h30. Les sorties durent 2 heures + 30 minutes de transport. Tarif 20 US$ par personne plus 10 à 15 US$ de transport. Départs tous les jours en saison à 20h30 et 22h30. Porter des vêtements sombres et s'appliquer un répulsif naturel loin de la plage. Les photos avec ou sans flash (appareil photo ou téléphone) ne sont pas autorisées.


© JULIE DUCROL

Pêcheur de langouste à Playa estrella, Boca del diablo.

Playa Bluff voit débarquer chaque année, entre avril et septembre, des centaines de tortues Baúl (*Dermochelys coriacea, la tortue luth en français*) et Carey (*Eretmochelys imbricata, tortue imbriquée en français*). Deux autres espèces viennent moins régulièrement : la Verte (*Chelonia mydas*) et la Caouanne (*Caretta careta*). Ces quatre espèces sont en voie critique d'extinction. En 2011, l'organisation Sea Turtles Conservancy, en collaboration avec le Smithsonian Tropical Research Institute et Alianza Bocas, décident de créer une organisation communautaire pour protéger les tortues et encadrer leur observation par les touristes à Playa Bluff. ANABOCA (Asociación Natural Bocas Carey) est depuis en charge de l'accompagnement des sorties nocturnes en petits groupes. Deux groupes par soir, pour deux heures de marche sur la plage. Cette excursion éducative est assez physique. Les crocs ou chaussures d'eau sont préférées aux pied-nus, tongs ou tennis. Le spectacle est inoubliable mais ne pas oublier qu'on n'est pas dans un zoo, et voir les tortues n'est jamais garanti à 100%.

- **Autre adresse :** Kawi Voyage ✆ +507 6555 9954.

BOCA DEL DRAGO ★★

Le secteur de Boca del Drago, situé de l'autre côté de l'île, à une quinzaine de kilomètres de Bocas, est facile d'accès en taxi maritime ou en bus. La route qui secoue un peu traverse une partie de l'île à la végétation et aux villages indigènes encore préservés. A Boca del Drago, on trouve un restaurant agréable et l'assurance d'une baignade sans risque. Ne ratez pas la plus belle plage de l'île, à 15 minutes de marche ou 5 minutes de bateau-taxi, Playa Estrella, célèbre pour ses étoiles de mer encore bien visibles aujourd'hui. Les tours organisés depuis Bocas vous proposeront également un arrêt du côté de Isla Pájaro, une formation rocheuse où se réfugient en masse une cinquantaine d'espèces d'oiseaux.

Transports

- **En minibus,** départ toutes les 30 minutes de la Calle Tercera, au niveau du parc central de Bocas, de 5h30 à 19h. Le trajet dure 30 minutes, 2,50 US$ chaque trajet. Vérifiez toujours auprès du chauffeur l'heure du dernier bus pour rentrer à Bocas.
- **En taxi,** compter 20 US$ le trajet (jusqu'à 4 personnes).
- **En water taxi,** l'aller vous coûtera environ 15-20 US$ depuis Bocas, mais cela dépendra du nombre de personnes à bord.
- **A vélo**, les plus courageux pédaleront au moins une heure (20 km environ), un peu moins en vélo électrique !

Se restaurer

■ **RESTAURANTE YARISNORI**
Playa Boca del Drago
✆ +507 6615 5580
www.yarisnori.com
yarisnori@hotmail.com
Ouvert tous les jours de 9h à 18h, sauf le mardi en saison basse. Compter entre 8 US$ et 25 US$ le repas. 3 chambre doubles à 55 US$ avec ventilateur et salle de bains partagée, personne supplémentaire à 20 US$ et chambre de 4 petits lits à 95 US$.

Un restaurant de plage proposant poisson, patacones, riz coco, au bord de l'eau, après un bon bain. Malgré la chaleur étouffante, les patacones fourrées à la langouste, le nouveau plat du cuistot, nous ont laissé un souvenir impérissable. On peut aussi juste siroter un jus de fruit ou une bière fraîche les pieds dans le sable. Egalement des chambres si vous voulez rester la nuit et de la location de kayak. Accueil chaleureux de Doña Juani.

À voir – À faire

BOTANICAL GARDENS FINCA LOS MONOS

Sur la route de Boca del Drago
✆ +507 757 9461
www.bocasdeltorobotanicalgarden.com
gillinghamdl@yahoo.com
A 10 min en voiture de Bocas, avant la bifurcation pour Playa Bluff, sur la gauche.
Visite guidée pour les groupes et sur réservation uniquement.
Ce très beau jardin abrite, au cœur d'une jungle luxuriante, une grande collection d'héliconias, de palmiers, de plantes ornementales, d'épices et de fruits.
Une pépinière permet l'implantation chaque année de nouvelles espèces. Insectes, reptiles, oiseaux, singes et même paresseux peuplent les 25 hectares de terrain de Lin et Dave, deux passionnés de botanique.

PLASTIC BOTTLE VILLAGE

Sur la route de Boca del Drago
✆ +507 6949 3389
www.plasticbottlevillage.com
robertb@plasticbottlevillage.com
Contactez Robert pour visiter la communauté. Donations bienvenues.
Écologiste convaincu, le Canadien Robert Bezeau construit des maisons... en bouteilles en plastique. Partant du constat qu'un adulte consomme au minimum 14 000 bouteilles en plastique au cours de sa vie, il a décidé de les recycler à sa manière. Il les collecte, les utilise comme principal isolant, puis recouvre la structure de béton. Les logements sont plus frais, plus sains, flottants (on ne sait jamais, cela peut être utile) et même anti-sismiques ! Son projet est de créer au milieu de la jungle une véritable communauté et de vendre ces maisons. Sa devise, *Drink it and Buid it !* En 2018, le « Roi du plastique » a terminé son incroyable château médiéval, avec 40 000 bouteilles plastiques qui n'ont pas terminé en mer !

ISLA PAJAROS

Les tours organisés pour le secteur de Boca del Drago passent par l'île aux oiseaux.
Sous l'eau, de beaux coraux, mais ne manquez pas d'observer aussi le ciel. Cette roche qui sort de l'eau constitue un écosystème idéal pour la cinquantaine d'espèces d'oiseaux qu'elle héberge. Les oiseaux font une pause dans leur migration autour des grottes. Le décor rappelle les montagnes surréalistes du film Avatar.

PLAYA ESTRELLA (STARFISH BEACH)

Compter 15 minutes sur un sentier de rêve depuis Boca del Drago, avec de multiples criques pour se baigner et un passage « périlleux » dans la mangrove. Un bateau taxi peut vous y déposer en moins de 5 minutes depuis Boca del Drago (1,50 US$) ou depuis Bocas (15-20 US$).
C'est de loin la plus belle plage d'Isla Colón pour se baigner. Les étoiles de mer sont à quelques mètres du rivage : féerique ! Des panneaux vous rappellent de ne pas les toucher ou les sortir de l'eau car elles risquent de mourir. De nombreuses paillotes sur la plage servent du poisson et des langoustes fraîchement pêchées sous vos yeux. Le week-end et les vacances, il faut accepter la cohabitation avec les nombreuses familles panaméennes qui viennent elles aussi se détendre. Elles peuvent être bruyantes mais cela fait aussi partie du charme.

ISLA CARENERO

Christophe Colomb y aurait fait escale pour réparer la coque de ses navires, c'est-à-dire les « caréner » (*carenear*). Situé à quelques dizaines de mètres en face à Bocas, Carenero est un lieu parfait pour ceux qui veulent échapper à la foule tout en restant très proche du centre d'animation. Le village composé de petites maisons en bois se trouve côté sud-ouest de l'île, en face de Bocas Town. De jolies plages tranquilles pour se baigner et un bon spot de surf (janvier-avril et en juillet) sont accessibles un peu plus loin. On peut aussi faire le tour de l'île à pied, en une heure et demie environ, entre plages et jungle.

Transports

La traversée depuis Bocas coûte 1 US$ par personne, 2 US$ pour aller un peu plus loin. Les prix sont affichés à la coopérative des *lancheros*, à côté de Taxi 25.



Se loger

CASA DEL MAR

Côté Ouest de l'île,
à 5 minutes de *lancha* de Bocas
✆ +507 6914 7911
contact.casadelmar@gmail.com
Compter depuis Bocas 1,50 US$ par personne en journée, 2 US$ après 19h. Demander qu'on vous laisse à côté de « Casa Mariposa ».
Compter autour de 110-120 US$ en haute saison, 70-80 US$ en basse saison. Petit-déjeuner inclus si réservation directe auprès de l'hôtel. Air conditionné, cuisine, barbecue.
Ambre et Julien, originaires d'Avignon, vous reçoivent dans une maison contemporaine face à une petite plage. Trois chambres spacieuses, avec terrasse privative pour celles situées à l'étage. Vos hôtes sont de bon conseil et vous expliqueront comment rejoindre en 15 minutes la belle plage de Carenero de l'autre côté de l'île, par un sentier à travers la forêt. Au retour, vous partagerez peut-être un apéro autour d'une partie de pétanque... Pas si courant dans les Caraïbes !

RIVA B&B

Calle de la Playa, Isla Carenero
✆ +507 6478 3269
contact.rivaandmore@gmail.com
Compter 1 US$ par personne en lancha depuis/vers Bocas Town.
A partir de 50 US$ la chambre double, +10% de taxe. Enfants admis à partir de 12 ans (pour des conditions de sécurité, la maison se trouve sur l'eau). Compter 5 à 7 US$ pour le petit déjeuner. Table d'hôte le soir menu entre 15 et 20 US$ hors boissons. Location de jet-skis, service de laverie.
Sur Isla Carenero, à deux minutes en lancha de Bocas Town, mais avec une plage de sable blanc juste à côté, Riva est une petite maison d'hôtes, installée au-dessus de l'eau. Après un gros coup de cœur pour Bocas, Ania et sa famille ont quitté la France, pour une nouvelle vie, sous les tropiques. La rénovation de la maison a pris du temps mais le résultat est charmant et les voyageurs du monde s'y sentent bien. Trois chambres ont vue sur la mer, une autre donne sur le jardin. Elles disposent de tout le confort moderne, avec lit king size, salle de bains privative, terrasse, air conditionné et Wifi. Lors de notre passage, un ponton était en cours d'aménagement dans le prolongement de la terrasse, pour pouvoir se baigner directement dans l'eau turquoise, avec chaises longues pour la bronzette... Riva, c'est aussi une table d'hôte, ouverte à tous (sur réservation), avec un menu unique entrée-plat-dessert qui change tous les jours. Ambiance conviviale autour de la table, où l'on parle français, anglais, espagnol, et même polonais (Ania est d'origine polonaise). Une adresse sympathique, avec un accueil chaleureux.

Se restaurer

BIBI'S ON THE BEACH

✆ +507 757 9137
www.bibisonthebeach.com
pennytom@gmail.com
Ouvert de 8-9h à 21h tous les jours sauf le mardi. Compter 12-15 US$ pour un plat de poisson ou de crevettes. Happy hour de 16h à 19h.
Petit restaurant charmant au-dessus des flots offrant une vue magnifique. Cuisine très correcte et cocktails délicieux. Tenu par un couple très sympa qui gère aussi l'école de surf juste à côté.

LEAF EATERS CAFE

✆ +507 6657 1354
Ouvert du mardi au samedi, de 11h à 17h. Compter 8-12 US$ le plat principal.
Bien placé à l'entrée du village, ce restaurant végétarien et *vegan friendly* propose des burgers, tacos, salades et bols avec de bons ingrédients : même les carnivores apprécient. La terrasse sur l'eau entourée d'un petit jardin est très agréable pour prendre un café glacé, un smoothie, une bière ou du vin.

Sortir

AQUA LOUNGE HOSTEL & BAR
Isla Carenero
www.bocasaqualounge.info
Bar ouvert 7h à 23h (4h les mercredi et samedi). Happy-hour de 17h à 21h les mardi, jeudi, vendredi et dimanche. Soirées à 5 US$ avec conso. Hébergement : 12/15 US$ en dortoir avec petit déjeuner et moitié prix sur les boissons. 32 US$ la chambre privée.
Un hostel-bar très populaire pour ceux qui veulent faire la fête dans une ambiance jeune et internationale. L'un des endroits les plus sympas pour se lâcher au-dessus des flots (avec balançoires, plongeoir et trampoline !), sur de la musique latine commerciale en mode *spring break*. Grosse ambiance les mercredis et samedis soir lors des *lady's nights*. Les chambres et dortoirs sont corrects mais pas destinés aux couche-tôt.

Sports – Détente – Loisirs

ESCUELA DEL MAR
✆ +507 757 9137
surfescueladelmar@gmail.com
Cours de 2-3 heures : 45 US$. Location de surf, bodyboard, masque, kayak, paddle.
Une école de surf avec des instructeurs réputés.

WAVE RUNNER BOCAS JETSKI
Riva B&B, Isla Carenero, Calle de la Playa
✆ +507 6477 1003
waverunnerbocasjetski@gmail.com
Tarifs : 30 minutes à 45 US$. 1, 2, 3 et 4 heures à 80, 150, 220 et 300 US$. Passeport ou pièce d'identité requis. Gilets de sauvetage fournis.
Location de jet-skis pour les amateurs de sensations fortes. On peut monter dessus à 2 ou 3 personnes. Accueil francophone sympathique.

ISLA SOLARTE ★★

Une île presque entièrement privée, à 10 minutes en *lancha* de Bocas et 3 minutes de Bastimentos. Une petite plage cachée en contrebas de l'île est particulièrement attirante, et le *snorkeling* est réputé à proximité du lieu-dit Punta Hospital.

Transports

Compter 5 à 8 US$ par personne en lancha depuis Bocas.

Se loger

AQUI HOY
✆ +507 6201 8486
www.aquihoybocas.com
Restaurant ouvert tous les jours de 12h à 20h30. Petit-déjeuner pour les hôtes, déjeuner, cocktails et dîner ouverts à tous, de 12h à 21h. Certains membres du personnel parlent français.
Situé à seulement 5 minutes en bateau de Bocas Town, Aqui Hoy offre une expérience de retraite tout à fait rafraîchissante et inoubliable. Construit sur l'eau il y a peu, le restaurant du *resort* propose en journée de savoureux plats caribéens, tandis que le soir sont servis une viande haut de gamme, des plats végétariens alléchants et de délicieux fruits de mer.
Après le dîner, les voyageurs regagneront l'une des cabanes construites au bord de l'eau avec une vue imprenable sur l'immense lagon. Le coucher de soleil vers 18h est synonyme d'un séjour inoubliable !

BAMBUDA LODGE
Isla Solarte
✆ +507 6962 4644
www.bambuda.net
info@bambuda.net
5-8 US$ par personne le trajet depuis Bocas.
Lit en dortoir : 18 US$. Chambres privées à partir de 65 US$. Pas de cuisine pour les hôtes. Bar-restaurant ouvert toute la journée.
En bord de jungle, tout en étant proche de Bocas, le Bambuda conviendra aux backpackers qui cherchent un certain confort dans un cadre naturel. Les deux lodges, en hauteur au-dessus de la baie, offrent des dortoirs et chambres privées confortables. Trampoline, toboggan se jetant dans la mer, piscine superbe avec vue sur les montagnes. Pas de cuisine mais les repas sont bon marché et les excursions se font en groupe avec les autres clients. Les mêmes propriétaires ont aménagé Bambuda Castle, un hostel dans un château sur les hauteurs de Boquete, insolite et un cadre là encore magnifique.

VILLA F&B – BOUTIQUE HÔTEL
Isla Solarte, Sud de l'île
✆ +507 6377 1325
www.villa-fb.com
contact@villa-fb.com
8 chambres, compter entre 130 et 230 US$ (hors promotions en basse saison). Petit-déjeuner continental inclus. Possibilité de privatiser un étage. Pour le dîner, compter 20-25 US$ pour une entrée-plat-dessert, sans les boissons.



Nous connaissions le restaurant MK de Bocas qui était l'une des meilleures tables de l'île, maintenant Fabienne et Benoît nous offrent une villa de rêve à Solarte, dans un site incroyable. On n'est qu'à dix minutes de Bocas, mais on se sent au bout du monde, dans la plus grande quiétude. Devant nous, une vue époustouflante ! Un tableau qui invite à la rêverie, entre le vert des mangroves environnantes, et les nuances de bleu de la mer Caraïbe, qui s'étend jusqu'aux contreforts de la cordillère. On se prélasse sous un gazebo au bord de la piscine, dans la plus grande tranquillité. Les chambres sont sobres et modernes, avec une excellente literie et des terrasses privatives. Petit-déjeuner complet, pour prendre des forces pour explorer les environs en kayak ou en paddle. Le Petit MK est à la hauteur du cadre, avec une cuisine toujours aussi délicieuse de Fabienne : langoustes, poissons grillés, ou burger avec pain, frites et sauce maison. Fabienne et Benoît sont des hôtes charmants, qui vous feront passer un séjour convivial et reposant.

Se restaurer

■ **BLUE COCONUT**
Isla Solarte
✆ +507 6762 2058
bluecoconutpanama@gmail.com
Ouvert de 12 à 18h. Compter 11-18 US$ le poisson. Lancha depuis Bocas, compter 5-10 US$ par personne selon le nombre de personnes.
Un bar-restaurant sur pilotis, au-dessus des eaux turquoise, qui fonctionne à l'énergie solaire. Cuisine caribéenne et nord-américaine. Prix raisonnables pour le site. Hamacs et bon snorkeling sur place. C'est l'une des bases du Filthy Friday Bocas le vendredi après-midi.

■ **LE PETIT MK RESTAURANTE**
Hotel Villa F&B
✆ +507 6377 1325
www.facebook.com/MKrestaurante
Sur réservation. Compter 20-25 US$ par tête le repas. Transport depuis Bocas autour de 5 US$ par personne.
Chez Fabienne et Benoît on déguste les meilleurs burgers de l'île, des langoustes délicieuses, ou un coq au vin traditionnel. Originaires du sud de la France, Fab et Ben sont tombés sous le charme de Bocas et ont tout de suite eu envie de s'y installer, en se lançant dans l'une de leurs passions qui est la cuisine. Ils ont ouvert le MK à Bocas Town en 2016 et la *french touch* a immédiatement séduit. Installé désormais sur Isla Solarte, le restaurant de Villa F&B offre les mêmes saveurs, avec en plus un cadre exceptionnel.

ISLA BASTIMENTOS

L'île de Bastimentos possède trois secteurs principaux. Le village de Bastimentos, ou Old Bank, incarne l'ambiance relax caribéenne avec ses maisons colorées sur pilotis, d'où sortent des airs de calypso ou reggae, ses nombreux enfants qui jouent dans la rue, ses rastas... Un tout autre monde que Bocas Town, où le voyageur ne passe pas inaperçu dans l'unique ruelle du village. Le secteur de Red Frog Beach est beaucup plus touristique, avec une très longue plage de sable blanc et de fameuses petites grenouilles rouges. Enfin, dans le secteur sud-est de l'île, vers la communauté indigène de Salt Creek, se sont montés des lodges de grand charme, isolés en pleine nature.
La faune et la flore sont protégées par le parc maritime qui recouvre une grande partie de l'île et des îlots environnants, notamment les Cayos Zapatillas, un immanquable pour les amateurs de snorkeling et de plongée.

BASTIMENTOS (OLD BANK)★★

Beaucoup plus authentique et moins touristique que Bocas, le village de Bastimentos, ou Old Bank, compte environ 1 500 habitants, essentiellement des descendants de Jamaïcains et des Ngäbe Bugle. On vit très tranquillement, entre pêche et tourisme, on écoute de la musique fort, et on discute en guari-guari… L'accueil des habitants est mitigé, selon les voyageurs, il peut paraître complètement indifférent, ou très amical, c'est un peu un mélange des deux, à vous d'en juger.

Transports

Bateau. Liaisons fréquentes entre Bocas sur Isla Colón et le village de Bastimentos (3 US$ par personne, 5 US$ à partir de 17h). Les locaux peuvent également vous organiser des tours, mais veillez à ne pas accepter de tarif surévalué par rapport à la prestation, renseignez-vous auparavant auprès du personnel de votre hôtel.

Pratique

Le village est une longue ruelle, vous n'aurez pas de mal à vous repérer. Les quelques auberges et hôtels, situés à l'écart, sont indiqués et les gens du cru vous renseigneront. L'unique téléphone public se trouve à côté du poste de police et de l'embarcadère principal. Pas de distributeur bancaire.

Se loger

Presque toutes les maisons de la ruelle offrent des chambres. La plupart des hôtels appartiennent à des locaux mais il y a aussi quelques adresses tenues par des étrangers tombés amoureux de la culture locale.

ECLYPSE DE MAR ACQUA LODGE

En face du village de Bastimentos
✆ +507 6611 4581
www.eclypsedemar.com
eclypsedemaracqualodge@gmail.com
A 10 minutes de lancha de Isla Colón.
Tarifs (hors promotions à retrouver sur le site de l'hôtel directement) : chambre double 110 US$. Bungalow pour 2/3/4 personnes à 228/285/339 US$. Bungalows Lune de Miel : 299 US$. + 10% de taxes. Petit déjeuner inclus. Wifi, ventilateurs de plafond, coffre, eau chaude. A disposition gratuitement : équipement de snorkeling, kayaks de mer, paddle, accès à la réserve naturelle privée.
A deux minutes de bateau du village de Old Bank, un magnifique éco-lodge, constitué de bungalows colorés, tout en bois, perchés au-dessus des eaux turquoises. L'ensemble a été construit par des ébénistes locaux, dans une architecture caribéenne typique. La structure sur pilotis et les toits de *penca* offrent une fraîcheur naturelle. Ici, pas de clim, cela ne conviendrait pas à Malena la sympathique propriétaire argentine, très soucieuse des aspects écologiques (panneaux solaires, système de basse consommation d'eau, traitement des eaux résiduelles, tri des déchets…). Les bungalows standards disposent de deux chambres et d'une terrasse privée, avec hamacs et transats. Les bungalows Lune de miel, à l'extrémité du ponton, sont encore plus intimes et luxueux. Tous bénéficient d'une vue imprenable sur les plus beaux couchers de soleil de l'archipel ! Enfin, dans chaque bungalow, des plaques de verre dans le plancher permettent d'observer la vie marine, avec un éclairage tamisé attirant les poissons la nuit tombée... Le lodge principal, où se trouve le bar-restaurant, accueille également deux autres chambres, et un appartement de trois chambres sur deux niveaux, avec encore une vue spectaculaire. Autour du lodge, de magnifiques fonds marins et une réserve naturelle, où l'on peut voir facilement des paresseux et les fameuses grenouilles rouges. Une adresse de charme, relax et bien tenue, vivement recommandée !

HOSTAL BASTIMENTOS

Old Bank
✆ +507 757 9053
hostelbastimentos@yahoo.com
Compter 10/15 US$ en dortoir. Chambres privées de 20 à 65 US$ selon le confort.
Situé dans les hauteurs, un hôtel coloré, à l'architecture traditionnelle, tout en boiseries. Deux cuisines communes, hamacs, bar, belle vue sur le village en contrebas, jardin tropical et beaucoup de renseignements touristiques de la part d'une équipe locale sympa. Ambiance assez roots, ne pas être trop regardant sur la propreté. Différentes options selon le confort souhaité.

HOSTAL EL JAGUAR

Old Bank
✆ +507 6374 4917
hostaleljaguar.wixsite.com/bastimentos
hostaleljaguar@yahoo.com
Chambres double salle de bains partagée à 22 US$, avec salle de bains privée entre 32 et 45 US$.
Une auberge sur pilotis au-dessus des flots, avec une grande terrasse ombragée et des hamacs. Chambres très simples sans grand confort, mais compensé par la convivialité des lieux et la gentillesse des propriétaires. Pas de petit-déjeuner mais deux cuisines pour les hôtes. Un lieu bien parfait *chiller* dans un hamac, bercé par le clapotis de l'eau, ou par de la musique reggae.

ECLYPSE DE MAR



Bastimentos Island

:: www.eclypsedemar.com ::

BUNGALOWS SUR L'EAU · RESTAURANT · WIFI · RESERVE NATURELLE









:: **À 10 MINUTES DE BATEAU DE BOCAS TOWN** (+507) 6611.4581 ::

■ **HOTEL CARIBBEAN VIEW**
Old Bank
✆ +507 6906 4501
www.hotelcaribbeanview.bocas.com
hotelcaribbeanview@gmail.com
31 chambres doubles et triples, de confort variable, à partir de 60 US$. Bar-restaurant ouvert de 8h à 22h tous les jours. Compter 10-15 US$ le repas. Prêt de kayak et organisation de tours.
Un hôtel plein de charme construit au-dessus de l'eau, dans le respect de l'architecture locale, tout en boiseries. Il est tenu par une famille locale accueillante. L'agréable bar-restaurant propose petit déjeuner et repas avec vue sur la mer. Le fils Luis organise des tours à des prix attractifs.

Se restaurer

■ **ALVIN & KETCHA'S KITCHEN**
Old Bank
Ouvert tous les jours de 7h à 21h. Plats de 6 US$ à 25 US$. Chambres de 30 à 45 US$.
Au-dessus des flots, un restaurant typique caribéen avec un accueil sympa de la cuisinière, Doña Kecha. Sa spécialité ? Le *mixto de mariscos*… un savoureux mélange de fruits de mer.

■ **RESTAURANTE ECLYPSE**
Eclypse del Mar Aqua Lodge
✆ +507 6611 4581
www.eclypsedemar.com/restaurante.aspx
Ouvert tous les jours de 12h à 21h. Compter 10-20 US$ le plat principal. Le restaurant sert des plats de poisson, fruits de mer, poulet, avec des options végétariennes et véganes (pas de viande de bœuf ni de porc).
Le restaurant d'Eclypse de Mar est ouvert au public. On y accède facilement en lancha depuis Bocas ou Bastimentos. Le cadre est agréable, sur une terrasse posée sur pilotis, un must vers 18h pour le coucher du soleil ! On y sert une cuisine caribéenne et fusion, préparée avec des produits frais et locaux. Les fidèles cuisinières, présentes depuis des années, conservent la touche authentique des saveurs de Bastimentos.

■ **ROOTS BAR & RESTAURANT**
Old Bank
Ouvert tous les jours de 11h30 à 21h. Plat de poissons et fruits de mer à 10-12 US$, poulet à 7 US$.
Fréquenté par les gens du cru comme par les touristes, un restaurant sur l'eau auquel on accède par une passerelle en bois. Service, cuisine, musique, tout sent la décontraction caribéenne. Les plats sont copieux et bien cuisinés. Mollo sur la sauce piquante maison, ou vous vous en souviendrez !

Sortir

Du calypso, du reggae ? Renseignez-vous, des concerts et sound systems sont organisés de temps en temps. Traînez vers le Roots Restaurant, la musique y est bonne.

À voir – À faire

■ **PLAYA PRIMERA (OU WIZARD)** ★★
Chemin d'accès indiqué.
Le chemin vallonné traverse une épaisse végétation à travers les collines. Il est souvent humide et glissant. Après 45 minutes de marche, vous serez récompensé de vos efforts par une nature généreuse et sauvage ! Nonis, palmiers, cocotiers et autres arbres bordent cette plage magnifique, mais aux courants dangereux.

◗ **Sécurité.** La police est normalement sur place en journée, mais attention, elle déconseille d'emprunter seul le chemin d'accès et surtout de continuer au-delà de cette plage où plusieurs agressions graves ont eu lieu ces dernières années. On peut arriver directement sur la plage en *lancha*, compter 15 US$ par personne, minimum 2 personnes. Et pour ceux qui souhaitent s'y rendre à pied depuis Old Bank, il faut partir en groupe donc et sans affaires de valeur. Ne pas rentrer trop tard de la plage. Renseignez-vous sur l'actualité de la situation auprès du poste de police (✆ 757 5797).

Sports – Détente – Loisirs

■ **SCUBA 6 ECO DIVING**
Old Bank, Tio Tom
✆ +507 6722 5245
www.scuba6ecodiving.com
info@scuba6ecodiving.com
Réception tous les jours, de 7h30 à 19h30.
Un petit centre de plongée tenu par Ginette et Michel, un couple de Québécois, offrant des sorties variées autour de Bastimentos. Cours et sorties possibles pour de petits groupes uniquement (4 maximum). Formation PADI.

Shopping

■ **UP IN THE HILL**
Old Bank, sur les hauteurs
✆ +507 6607 8962
www.upinthehill.com
upinthehill.shop@gmail.com
Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 18h30. Tour de la ferme sur réservation : 20 US$ pour 2 heures avec dégustation. Cabañas avec cuisine à 66 et 75 US$ par jour. Tarifs à la semaine également.

Lodge sur l'eau, Bastimentos.

© NICOLAS LHULLIER



Une petite ferme bio « en haut de la colline », à 15 minutes à pied de Bastimentos. Idéal pour une pause jus de fruits-brownies au *coffee shop*, où l'on peut aussi acheter des souvenirs originaux (artisanat, chocolat), du répulsif et des produits de beauté. Ils sont 100% naturels, à base de plantes, de fleurs et de fruits biologiques : huiles de massage, savons et shampoing, baume pour le corps, crèmes pour le visage… Deux cabañas très mignonnes pour rester dormir dans la nature.

SECTEUR RED FROG BEACH ★★

Cette destination est incluse dans la plupart des circuits des agences de Bocas. La grande plage de sable blanc est magnifique et dispose d'infrastructures pour ceux qui voudraient y déjeuner ou y dormir. Les vagues sont parfaites en saison pour les surfeurs débutants et intermédiaires. Il convient d'être prudent, il peut y avoir des courants. Les aménagements réalisés depuis 2008 par le propriétaire (une grande société américaine), a un peu gâché le côté paisible de ce lieu. Les fameuses petites grenouilles rouges (*red frogs*) ne sont plus si faciles à voir depuis que les bulldozers sont arrivés pour l'aménagement d'un important complexe qui se dit écolo : des dizaines de villas avec piscines, une marina et un projet de golf… Heureusement, le projet a été revu largement à la baisse. Autre danger pour les grenouilles, des enfants en attrapent le matin pour les présenter aux touristes, et demandent de l'argent pour la photo. N'encouragez pas ce genre de pratique, les grenouilles meurent généralement d'épuisement en fin de journée.

Transports

Comptez 8 US$ l'aller depuis Bocas, plus cher après 17h. L'accès au site coûte 5 US$ pour 10 minutes de marche sur un sentier pour rejoindre la plage (prendre une lampe si vous arrivez de nuit, le sentier n'est pas illuminé).

Prudence. Les marcheurs peuvent être tentés de venir à pied depuis le village de Bastimentos, en passant par Playa Wizard. La police le déconseille formellement : cet itinéraire a fait l'objet d'agressions ces dernières années, et une jeune Américaine a été assassinée en 2017. Renseignez-vous bien sur l'évolution de la sécurité et ne partez pas seul dans des endroits trop isolés et avec des affaires de valeur.

Se loger

On peut venir à la journée mais aussi rester dormir au bord de la plage, il y en a pour tous les budgets. Voici une adresse qui combine confort et simplicité.

PALMAR TENT LODGE
Sur la plage
✆ +507 838 8552
www.palmartentlodge.com
info@palmartentlodge.com
16,50 US$ en dortoir, 55 US$ en tente safari, 132 US$ le bungalow avec ventilateur. +10 % de taxe. Petit déjeuner 5 US$. Restaurant-bar ouvert de 8h à 22h, plats entre 5 US$ et 20 US$. Pour s'y rendre, il y a des lanchas gratuites à 10h, 12h et 16h au dock de Bastimentos de Bocas.
Un lieu convivial et écolo, qui plaira à ceux qui aiment se connecter à la mère nature. Yoga sur la plage, cuisine végétarienne, potager bio. L'énergie est produite par des panneaux solaires, l'eau de pluie récupérée sert pour les douches… On dort dans la forêt au choix sous de grandes tentes style safari, avec plancher en bois, matelas confortables, ventilateurs de plafond, ou dans des bungalows en bois confortables. Ambiance jeune et anglophone. Le bar-restaurant propose des plats simples, avec des options pour végétariens. Soirée à thèmes et personnel sympathique.

Se restaurer

Deux restaurants sur la plage, celui du Palmar Tent Lodge et celui du complexe hôtelier qui a également un beach club où l'on peut manger.

THE POINT
Sur la plage côté est
✆ +507 834 7200
Ouvert tous les jours sauf le mercredi de 10h à 21h. Sandwiches, tapas, burgers et déjeuner à 10 US$. Dîner entre 20 et 30 US$.
Dans une belle maison en bois, en bord de forêt et avec vue sur la plage, un restaurant proposant des plats simples (burgers, tacos...) ou plus élaborés avec la pêche du jour. L'établissement appartient au grand complexe hôtelier « caché » juste derrière.

Sports – Détente – Loisirs

A part tenter de voir des grenouilles rouges et faire bronzette, de nombreuses activités sont possibles : balade à cheval, surf, kayak, yoga et même explorer la canopée.

Sports – Loisirs

BASTIMENTOS SKY ZIPLINE TOUR
Red Frog Beach, départ de Bocas,
oficine de Red Frog Beach
✆ +507 834 7200
zipline@redfrogbeach.com
Tours de canopy à 10h, 13h et 15h30 (arriver 30 min avant). Départs du bureau Red Frog Beach à Bocas en lancha à 9h, 12h et 14h30.


© NICOLAS LHULLIER

Canopy à Red Frog Beach, Bastimentos (Old Bank).

Sur réservation. 55 US$ par personne. Package Sea Day avec le canopy, la lancha et le déjeuner à 70 US$. Le circuit dure entre 1 et 2 heures selon le rythme et la taille du groupe.
Un voyage dans les airs au milieu de la forêt tropicale, avec des vues imprenables sur la mer. Un site exceptionnel au cœur du Red Frog Beach Resort, du matériel excellent et un encadrement professionnel qui saura vous mettre en confiance avant de filer le long des câbles des tyroliennes, ou de se lancer sur les ponts de singes. On peut même se jeter tel Tarzan et tournoyer au-dessus du vide... Une expérience riche en adrénaline !

Détente - Bien-être

Palmar Tent Lodge propose des cours de yoga collectifs à 6 US$ pour ses hôtes, et 10 US$ pour les visiteurs extérieurs. Egalement, des pack pour plusieurs sessions, des cours particuliers, et des retraites de temps en temps.

SECTEURS SUD ET EST DE L'ÎLE ★★★

Sur le reste de l'île Bastimentos, plusieurs hôtels et lodges écologiques se sont montés ces dernières années dans le secteur de Old Point.
Des lieux au plus près de la nature, loin de la douce agitation de Bocas. L'occasion de découvrir la culture des Indiens ngäbe dans les communautés avoisinantes.

Transports

On y accède en *lancha*, en s'arrangeant au préalable avec les gérants des établissements qui viennent vous chercher directement à l'aéroport ou à un point de rendez-vous sur Bocas Town.

Se loger

AL NATURAL RESORT
Punta Vieja ✆ +507 757 9004
www.alnaturalresort.com
info@alnaturalresort.com
Fermé du 1er juin au 31 juillet. Séjour de 2 nuits minimum. A partir de 230/270 US$ la nuit pour deux en basse/haute saison. + Taxes. Le tarif inclut réception à l'aéroport ou à Al Natural à Bocas, transferts, pension complète, kayaks, équipement de snorkeling et canne à pêche. Excursions proposées en plus. Egalement une formule All inclusive et l'organisation de lunes de miel.
Ce lodge comprend un ensemble de 7 cabanes, au sein d'une nature préservée. Une combinaison réussie entre les techniques traditionnelles de construction ngäbe-buglé et les nouvelles technologies, comme les panneaux solaires. Il est tenu par des Belges francophones, bons vivants et soucieux de l'environnement. Le tout semi-ouvert, avec un rideau pour l'intimité la nuit. Eau chaude, électricité (12 volts), moustiquaire. Les bungalows ont tous un accès sur une petite plage. L'équipe constituée d'Indiens ngäbe de l'île, sera aux petits soins. Les repas sont pris en commun, avec vin à volonté et bar à disposition. Parmi les activités possibles : snorkeling sur le site, kayak pour rejoindre Big Creek et excursion aux Zapatillas.

Autre adresse : Residencia Natural (villa à Punta Vieja) et M&M Residencias (appartements bord de mer à Bocas Town).

LA LOMA JUNGLE LODGE & CHOCOLATE FARM

Bahia Honda
✆ +507 6889 5997
www.thejunglelodge.com
info@thejunglelodge.com
2 nuits minimum. Entre 120 et 130 US$ par personne, en pension complète sur la base d'une occupation double, avec activités comme l'utilisation de kayaks et le transport depuis Bocas. Les réponses aux emails peuvent prendre 1 ou 2 jours.
Cette ferme biologique de cacao de 23 ha dans la forêt tropicale, appartient à Henry et Margaret, qui ont décidé de développer le tourisme durable avec la communauté ngäbe de Bahia Honda. A 5 minutes en bateau du parc national, les 4 *ranchos* en matériaux naturels sont semi-ouverts sur la jungle. On y accède par un sentier pentu. Les installations sont rustiques mais confortables (sans clim, salle de bains avec eau chaude, hamacs, moustiquaires). Vous pourrez vous relaxer dans les baignoires naturelles au milieu de la forêt, ou vous balader sur des chemins à travers la mangrove et les plantations de cacao. Les repas du soir se font en « famille » avec les hôtes et les employés du lodge, des plats cuisinés avec les produits locaux. La Loma participe à des projets sociaux concernant la quarantaine de familles ngäbe du village de Bahia Honda.

LOS SECRETOS

Sur une péninsule en face de Isla Solarte
✆ +507 6795 6355
lossecretosguesthouse@gmail.com

© NICOLAS LHULLIER



Dans la jungle de Bastimentos.

90 US$ par personne par nuit en demi-pension (2 nuits minimum).
A une vingtaine de minutes de *lancha* de Bocas, une belle maison en bois construite à flanc de colline sur un terrain boisé de 3 hectares avec une vue splendide sur l'archipel. Xavier et sa famille vous reçoivent dans leur jolie gueshouse. Six chambres avec terrasse privative, un bar-restaurant, une piscine et de nombreuses activités vous attendent.

Se restaurer

CABIN & RESTAURANTE CORAL CAY

Petite île familiale au sud de l'île de Bastimentos
✆ +507 6626 1919
www.coralcay.bocas.com
cayocoral@hotmail.com
Ouvert tous les jours de 9h à 16h (dîner sur réservation). Cabañas à partir de 50 US$ la nuit + taxes. Paiement en espèces seulement.
Un restaurant sur pilotis pour manger de bons poissons ou langoustes tout juste pêchés sous vos pieds. Les poissons sont aussi nourris par les clients ! C'est l'endroit où s'arrêtent les groupes qui partent faire du snorkeling dans les environs. Il est possible de dormir sur place dans des petites *cabañas* sur pilotis. C'est sommaire mais très agréable (sauf quand les *chitras* débarquent).

À voir – À faire

CAYO CORAL ★★

Entre Isla Bastimentos et Isla Popa.
Réputé comme l'un des plus beaux spots de plongée de Bocas del Toro, Cayo Coral fait partie de nombreux tours organisés depuis Bocas. Le corail est mort mais les poissons abondent. Possibilité de déjeuner dans l'un des trois restaurants locaux. Le spot du « jardin » avec du corail mou est aussi apprécié pour le snorkeling, avec beaucoup de couleurs mais moins de poissons.

SALT CREEK ★★

Quebrada Sal
✆ +507 6155 0614
Accès en lancha depuis Bocas ou Old Bank. A pied ou en kayak des lodges de Old Point.
Accès en lancha, 25-30 US$ l'aller-retour depuis le village de Bastimentos. 2 US$ l'accès au village puis activités de 2 à 15 US$. Possibilité d'y passer la nuit et de s'y restaurer.
Salt Creek ou Quebrada Sal est un petit village Ngäbe Buglé qui porte le nom de « rivière salée » en raison de sa proximité avec la mer. L'accès en kayak à travers la mangrove est fantastique, avec une chance de voir des paresseux. Si vous

venez en bateau, le capitaine vous conduira peut-être à Cedar Creek, avant de vous arrêter au village indien. Une fois à Salt Creek, un sentier botanique aménagé de 3 km mène à une lagune. D'autres activités sont proposées : tour du village, randonnée jusqu'à Pelican ou Long Beach, Bat Cave, plantes médicinales. On peut y manger des plats traditionnels à base de poisson, riz et bananes plantain. De nombreux autres projets d'écotourisme impliquant les communautés devraient voir le jour dans l'archipel, mais Salt Creek est l'un des premiers et le plus abouti.

Sports – Détente – Loisirs

CENTRE DE PLONGÉE ZAPPATILLAS

✆ +507 757 9004
info@alnaturalresort.com
Sur place pour les clients d'Al natural.
Service de pick-up avec les autres resorts.
Différentes formules plongée et nuitées, pour tous les niveaux.
Petit centre de plongée certifié PADI géré par Al Natural Resort, au plus près du parc national maritime. Les débutants peuvent suivre l'introduction avec plongée à 12 m (discover scuba diving), mais également prolonger la découverte avec 3 jours d'entraînement (open water course), tout en séjournant sur place dans un cadre idyllique. Pour les plongeurs expérimentés, découverte des canyons et des cavernes des Zapatillas ou bien de Tiger Rock, à 45 min de bateau, vers Isla Tigre, réputé comme le meilleur spot de la zone. Egalement des plongées à thème possibles, par exemple de nuit ou photo.

PARQUE NACIONAL MARINO ISLA BASTIMENTOS ★★★

Ce parc créé en 1988 englobe près de 13 200 ha, dont 1 600 sont des terres insulaires. Les Cayos Zapatillas, deux îles situées sur une plate-forme de corail, sont les plus visités, au sud-est. Le parc est surtout réputé pour ses récifs de coraux, dont le Cayo Coral Afuera est l'un des meilleurs représentants.

À voir – À faire

BAT CAVE ET BAHÍA HONDA ★★

Sud de l'île de Bastimentos,
non loin de Solarte
Avec un tour organisé. Prévoir des chaussons d'eau.
Nívida, la grotte des chauves-souris (bat cave, en anglais), est accessible à partir de Bahía Honda. On y voit des stalactites et, comme son nom l'indique, des chauves-souris pendues au plafond. A certains endroits, l'eau peut arriver jusqu'à la poitrine. Un lieu sombre et inquiétant, mais sans danger. Au cours du trajet, le bateau passe par la mangrove et permet de voir caïmans et paresseux. Une famille Ngäbe vit à proximité et accueille les visiteurs pour un déjeuner typique très bon.

CAYOS ZAPATILLAS ★★★

Excursions avec un tour organisé depuis Bocas et par la plupart des lodges.
Les deux petites îles Cayo Zapatilla 1 et Cayo Zapatilla 2 se visitent avant tout pour la faune marine aux alentours (arbres, corail dur, beaucoup de poissons). Après le snorkeling, les tours vous conduisent sur l'une des deux îles où vous pouvez marcher le long du sentier et vous baigner sur les plages paradisiaques et complètement vierges. L'île située à l'ouest (Zapatilla Menor) est le refuge et lieu de ponte des tortues marines vertes, Baula et Carey, que les scientifiques viennent observer.

PELICANO BEACH ★★

Plage la plus à l'est de l'île
C'est une plage tout au bout de l'île, accessible à pied depuis Salt Creek par exemple pour les bons marcheurs avec un guide. Possibilité de se baigner, de faire du snorkeling et une grosse vague pour les surfeurs expérimentés en haute saison. Deux gros rochers où viennent les pélicans.

PLAYA LARGA ★★★

Au Nord-Est de l'île de Bastimentos
Droit d'entrée au parc de 10 US$.
A plus de 3 heures de marche du village de Bastimentos et 1 heure 30 de Red Frog Beach, cette plage, qui fait partie du parc national marin de Bastimentos, n'est accessible à pied qu'aux plus courageux. Une randonnée exigeante de 6 heures à la journée consiste à faire une boucle de Red Frog à Salt Creek en passant par Playa Larga. Des *lanchas* peuvent s'y rendre mais uniquement quand la mer est calme. Il est possible de camper sur place et bien sûr d'y faire du surf. Les tortues viennent pondre la nuit entre mai et août.

POLO BEACH ★★

Nord-Est de l'île,
entre Red Frog et Playa Larga
Cette plage, située entre Red Frog et Playa Larga, est elle aussi très peu fréquentée bien qu'accessible à pied et par beau temps par la mer. Elle porte le nom du marginal Polo qui y vit depuis 40 ans ! Il fait très bien à manger et vend des bières mais plus possible d'y dormir. Se renseigner sur les conditions de sécurité si vous vous y rendez à pied.

ISLA SAN CRISTÓBAL

A 15 minutes de bateau de Bocas, cette île est également appelée Faro de San Cristobal, en raison de son phare installé pour les bateaux qui transportent les bananes. Plusieurs communautés Ngäbe Buglé y vivent de la culture du cacao, du manioc ou du riz, ainsi que de l'élevage de quelques porcs et poulets, notamment dans le village de San Cristobal. Au sud-ouest de l'île, à Bocatorito, les mangroves et les dauphins ont de quoi séduire. Des tours pour les voir sont systématiquement proposés aux touristes par les agences de Bocas, mais nous ne vous encourageons pas à les faire, les dauphins se voyant encerclés tous les jours de bateaux à moteurs bruyants et polluants...

SAN CRISTÓBAL

San Cristóbal est un gros village fondé en 1958 pour accueillir les familles Ngäbe Bugle travaillant dans les plantations bananières des alentours. Le village reste essentiellement indien, mais d'autres familles de métis se sont installées suite à la flambée des loyers de Bocas. On y trouve une école, un centre de santé, un terrain de foot, quelques églises... Au milieu des années 2000, une poignée de femmes du village se sont réunies, avec l'appui de l'association française de tourisme solidaire La Route des Sens, pour vendre leur artisanat dans le cadre d'une coopérative et accueillir des touristes. Aujourd'hui la coopérative a pris un peu d'ampleur et des activités culturelles sont proposées aux visiteurs pour découvrir la culture ngäbe : découvertes des plantes médicinales et de la culture du cacao sur un petit sentier, travail de l'artisanat, cuisine typique ngäbe... Généralement impressionnés au début par ce village assez éloigné de la carte postale « Caraïbe », les voyageurs en reviennent toujours pleins d'émotions suite aux échanges avec la population et en particulier avec les enfants.

Transports

Pour rejoindre le village de San Cristóbal depuis Bocas Town, compter autour de 60 US$ le trajet aller-retour en lancha privée. Alternative, des lanchas collectives relient Bocas et San Cristóbal, toutes les demi-heures de 6h à 8h30, à 12h et 12h30, ainsi que toutes les demi-heures entre 16h et 18h. La lancha se prend à l'embarcadère de Boteros Bocatoreños Unidos (en face de l'Hotel Bahia) et coûte 3 US$ par personne. Dans tous les cas, contactez un ou deux jours à l'avance Damaris par téléphone au Tél. 6889 6239, ou pour un tour plus complet en informations ethnographiques et botaniques, en français, contactez Mathilde Grand, de Rainforest Chemistry, ou Kawi Voyage sur Bocas.

Visites guidées

RAINFOREST CHEMISTRY TOUR
www.facebook.com/rainforestchemistry
food@mathildegrand.com
Tours sur réservation via la page Facebook. 75% des bénéfices vont à la communauté.
Rainforest Chemistry est une plateforme regroupant plusieurs projets, de l'agriculture à la cuisine, en passant par la biologie, l'éducation, l'ethnographie et l'artisanat indigène. Mathilde, qui connait bien la communauté, propose des tours à San Cristobal (découverte des plantes medicinales et teintures naturelles, notamment), avec des explications botaniques et éthnobotaniques, en français, anglais et espagnol.

Le Cacao Tribal

Le « cacao tribal » est produit dans la *comarca* Ngäbe-Bugle, qui s'étend des montagnes du parc de l'Amistad, jusqu'à la réserve marine de Bastimentos. Dans la forêt ombragée, le cacao est récolté dans la pure tradition autochtone. Après avoir collecté les calebasses, les graines sont retirées puis fermentées. Elles sont ensuite séchées au soleil pendant plusieurs jours. Une fois sèches, les graines sont grillées au feu de bois, puis broyées pour en extraire la liqueur de cacao. Ce cacao est parfait pour la cuisson, ou simplement à faire fondre dans de l'eau chaude et des épices pour un délicieux breuvage de style Ngäbe-Bugle, ou dans du lait chaud pour un riche chocolat chaud... Les femmes indigènes du collectif Citizens of Chocolates obtiennent grâce à la production et la vente de ce cacao, l'autonomie économique, tout en participant au développement durable de la communauté.

Plus d'informations : www.citizensofchocolate.com

Dans les environs

EL CARIBEO

Au nord de l'Isla San Cristobal
✆ +507 6889 9470
www.elcaribeo.com
contact@elcaribeo.com
Tentes safaris avec lit Queen, 110 US$ pour deux +10% de taxe. Petit-déjeuner 7-10 US$, déjeuner 10-15 US$, dîner 20-30 US$. Location de paddle et kayak. Pour accéder au lodge depuis Bocas, compter 20 US$ en lancha pour 1 ou 2 personnes.
Situé à un petit quart d'heure de Bocas Town, El Caribeo est un lodge constitué d'une belle maison en bois perchée sur une colline, avec terrasse conviviale et piscine. Les hôtes logent dans des tentes safaris installées dans des constructions légèrement surélevées et ouvertes à la brise. On a les avantages de dormir sous la tente (proximité de la nature), tout en bénéficiant du confort d'un bon lit, de l'électricité, d'une vraie salle de bains avec eau chaude, et d'une terrasse privée donnant sur le jardin. Accueil chaleureux de Camille, Clément, Philippe et Romain. Ces amis d'enfance, originaires de Marseille, ont réuni leurs talents respectifs pour construire eux-mêmes le lodge et son mobilier avec de matériaux écologiques. Camille propose une cuisine française et locale délicieuse avec les récoltes du jardin et produits de la mer. Pour compléter le tout, un spot de snorkeling juste devant la propriété et de nombreuses excursions pour découvrir l'archipel.

BOCATORITO ★★

Le petit village ngäbe de Bocatorito est situé sur les rives de la baie des Dauphins, à une vingtaine de minutes en bateau de Bocas. Plusieurs lodges aux alentours et de nombreuses d'activités vous attendent comme des balades à cheval, la découverte des plantes médicinales, ou de l'artisanat local, et bien entendu aller voir les dauphins évoluer dans la baie.

Transports

Voir avec votre lodge ou compter environ 60 US$ pour le trajet aller-retour en bateau (pour un groupe).

Se restaurer

VALLE DE LAS RANAS

Non loin de Bocatorito
✆ +507 6614 5710
Ouvert en semaine de 10h à 21h. Tacos de poulet ou de poisson à 8,50 US$. 25 US$ le tour à cheval de 1h30.
Gen, sa femme Enith, et leur fille Yarabis tiennent un adorable restaurant sur l'eau à l'écart du village. Avec l'argent récolté, mère et fille vont étudier tous les dimanches à l'université pour adultes. Quel courage ! Les bateaux viennent s'amarrer au ponton et les clients touristes et habitués dévorent un succulent tacos avec une bière. Après le repas, possibilité de faire un tour à cheval, avec une superbe vue sur la mer depuis les montagnes. Une ambiance très authentique.

À voir – À faire

DOLPHIN BAY (BAIE DES DAUPHINS) ★

Une excursion souvent combinée avec Coral Cay et les Zapatillas depuis Bocas. On voit le matin et au coucher de soleil surtout d'innombrables dauphins dans cette baie. Un beau spectacle mais ce tour, en raison de la quantité de bateaux poursuivant les dauphins, ne nous semble pas sain pour la tranquillité de ces charmantes créatures. Il est possible d'en voir ailleurs et nous n'encourageons pas vraiment cette excursion dans les conditions où elles se déroulent actuellement.

SECTEUR SUD-OUEST ★★

LA CASA NENUFAR

Tierra Oscura
✆ +507 6781 2041
lacasanenufar@gmail.com
A partir de 80 US$ la nuit, petit déjeuner continental inclus. Repas (poisson frais, légumes locaux du jardin) : 7 US$ le plat de midi, 14 US$ le soir. Coût du transport depuis/vers Bocas : 50 US$ aller-retour.
Une expérience originale : un lodge flottant ! Il se trouve à quelques mètres d'une île et de la maison de vos hôtes, Karine et Éric. Ces deux-là ont choisi de prendre leur retraite, ou mieux leur liberté, un peu plus tôt que les autres. Ils ont créé leur petit paradis, loin de la société de consommation et plus proche de la nature, sans se considérer comme des écolos trop radicaux. Leur bonne humeur et leur grain de folie vous séduiront à coup sûr ! La Casa Nenufar est faite pour les amoureux de la mer et du calme, et pour les voyageurs en quête d'expériences différentes.
Les aventuriers en herbe pourront explorer les alentours, en paddle, en kayak, ou avec un masque et un tuba, guidés par Éric, alias « El Diablo » ! Les repas peuvent être livrés (en paddle !) au bungalow et une petite boutique propose des snacks et des produits bio faits maison par Karine.

EDEN JUNGLE LODGE

Isla San Cristobal, secteur sud-ouest
✆ +507 6654 8189
www.edenjunglelodge.com
contact@edenjungle-lodge.com
2 chambres avec lit King size, moustiquaire, ventilateur, salle de bains privée avec eau chaude. Électricité issue de panneaux solaires. Accès Wifi mais pas toujours constant. Terrasse privée avec hamac. Excursions sur-mesure en mer et sur l'île. Tarifs tout compris à 258 US$ pour 2 personnes, incluant prise en charge à l'aéroport et transport aller-retour jusqu'au lodge, hébergement en pension complète, une excursion par jour et la mise à disposition de canoë, kayak, paddle, masques et tubas.
Cet écolodge est niché à flanc de colline, en bordure de jungle, dans une baie abritée de l'île San Cristobal. La maison est située à 5 minutes du ponton d'accès, ça grimpe un peu mais cela en vaut la peine : la vue est splendide sur la canopée. Depuis la terrasse panoramique, on peut voir facilement de nombreux oiseaux, des singes hurleurs, ou des paresseux. Judith et Fabrice aiment partager leur délectation quotidienne d'une vie simple au milieu d'une nature généreuse. Le lodge est autonome en eau et en électricité.
Les chambres sont simples mais soignées et confortables. Fabrice est plutôt mer, il propose des excursions sur-mesure dans l'archipel à bord d'un joli voilier ou de son teuf-teuf, mais il adore aussi explorer la *selva*. Judith est plus intéressée par les fleurs et les oiseaux qu'elle étudie patiemment autour du lodge. Sa cuisine d'inspiration française est élaborée avec les fruits et légumes du jardin. Tout est maison. Les desserts sont divins, notamment ceux à base du cacao de la finca ! Ne manquez pas de visiter la plantation pour découvrir toutes les étapes du semis du cacao au travail de la fève, mais aussi de nombreux fruits tropicaux : banane, ananas, fruit de la passion, mangue, noix de cajou, goyave… Séjourner ici génère de bien belles émotions, une sorte de retour aux sources très agréable.

NATHYLODGE

Isla San Cristobal
✆ +507 6540 5702
nathylodge.com/lodges
contact@nathylodge.com
Compter 135 US$ la nuit pour deux (+ 15 US$ pour une 3e personne). Autour de 100 US$ en basse saison. Petit-déjeuner inclus. Équipements de snorkeling, kayak et paddle fournis. Repas complet autour de 15 US$ à midi et 22 US$ le soir. Transfert aller-retour vers Bocas 60 US$ (offert à partir de 3 nuits en haute saison).
Sur une colline, trois magnifiques bungalows en bois, lumineux et très soignés, avec lit king et une belle vue sur la mer. L'accueil de Clarisse et de sa famille est des plus chaleureux, et vous en apprendrez beaucoup sur la vie locale en discutant avec eux autour de la table d'hôtes. Les installations sont conviviales, avec une piscine, un espace bar-restaurant, un jardin feng shui, et un superbe pont suspendu qui relie la berge au récif de corail. Des excursions à la carte sont proposées. Une très bonne adresse francophone.

ISLA POPA ★★

Au sud de Bastimentos, non loin de Cayos Zapatillas, Isla Popa est une île importante de l'archipel, la seconde en superficie après Isla Colón. Y vivent essentiellement des familles Ngäbe et le tourisme n'y est pas encore très développé. Il y a un resort exclusif tout inclus mais c'est surtout pour un écolodge que nous conseillons Popa, ou plutôt une toute petite île privée dénommée Urracá. On y accède en une demi-heure de *lancha* depuis Bocas. Francine, la propriétaire québécoise, vous mettra en contact avec un *lanchero* de confiance pour vous y emmener. Compter autour de 80 US$ l'aller par bateau.

MONKEY ISLAND TOURS ★★

Isla Urraca
✆ +507 6668 2027
www.urracaprivateisland.com
monkeyislandtour@gmail.com
Tous les jours de 10h à 15h. Donation pour la fondation : 20 US$ adulte, 10 US$ de 12 à 17 ans.
Une attraction proposée par Francine Roy, pour financer sa fondation de protection des singes en voie de disparition et la construction d'un centre d'interprétation, de conservation et de reproduction des primates. Lors de cette visite, on se demande si ce sont eux ou nous les plus curieux, en tout cas votre passage les divertira énormément ! Vous attendent des Capucins à tête blanche, intelligents et curieux, des Saïmiris (singes-écureuils ou Sapajous) très sociables et bavards, ou encore les minuscules Tamarin de Geoffroy que l'on ne trouve qu'au Panama et en Colombie. Ces singes victimes de braconnage ont été recueillis et soignés par la fondation. Ils ne peuvent plus retourner à la vie sauvage, ils ne survivraient pas. Une expérience originale pour découvrir et interagir

avec nos lointains cousins, affectueux mais coquins ! Au-delà de cette visite, la petite île de mangrove entourée d'eaux turquoise, est un bon spot pour le snorkeling et on peut y déjeuner en prévenant à l'avance. Profitez-en, Francine est une bonne cuisinière !

URRACA PRIVATE ISLAND ECO-LODGE

Proche de Cayo Tigre
✆ +507 6668 2027
www.urracaprivateisland.com
urracaprivateisland@gmail.com
Tarifs par bungalow, par nuit, petit déjeuner inclus : 195 US$ (+10% de taxes) pour 2 personnes dans l'un des 4 bungalows avec balcon et douche extérieure. 245 US$ (+10% de taxes) pour le bungalow familial pouvant accueillir jusqu'à 6 personnes avec sur 2 niveaux, salle de bains, salle à manger et couchages. Séjour 2 nuits minimum. Transport 30 US$ par personne le trajet depuis Bocas Town. Déjeuner autour de 12-15 US$ par personne, dîner autour de 32-45 US$. Des forfaits avec pension complète et activités sont proposés. Matelas semi-orthopédiques, ventilateurs, Wifi, électricité solaire, réservoir d'eau de pluie pour se laver. Jardin à langoustes. Activités : pêche artisanale, snorkeling, balades en pirogue, farniente, exploration de la mangrove… A disposition, équipement de snorkeling, cayuco, lampe frontale, jumelles.

Plus qu'un écolodge, Francine Roy vous invite à vivre une expérience inoubliable dans l'un des lodges les plus insolites d'Amérique centrale. Elle vous fera découvrir l'écosystème de sa petite île de mangrove, des récifs de coraux intacts et spectaculaires, des eaux calmes, turquoises le jour et phosphorescentes la nuit, la culture ancestrale et le mode de vie authentique de ses premiers voisins les Indiens ngäbe, ou encore le caractère de chacun des singes qu'elle a recueillis et pour lesquels elle a aménagé un refuge sur l'île voisine. Francine est une Québécoise drôle et attachante, généreuse surtout. Voyageuse en solitaire sur les mers du globe durant plus de dix ans, elle a jeté l'ancre pour vivre sur son île déserte, loin de tout, ou plutôt, au plus proche de l'essentiel. Elle a bâti cinq cabanes en bois sur pilotis. Elle vous y attend pour vous faire oubliez vos repères, sans vous priver de confort. Déconnectez, régalez-vous de langoustes et de couchers de soleil, acceptez la quiétude et le rythme de la nature, partez en pirogue pour pêcher en apnée avec les Indiens... Vous reviendrez d'Urraca avec les yeux pétillants, c'est ce que veut Francine, vous faire partager son univers, mêlant simplicité, exotisme et aventure, en pleine nature.



ISLA PASTORES ★★

Isla Pastores est une petite île sauvage et préservée du tourisme, au sud de la baie d'Almirante et à l'est de San Cristóbal. Son nom vient du pasteur anglais qui y aurait vécu au XIX[e] siècle. Sa composition géologique est différente de celle des autres îlots de Bocas et elle présente une altitude relativement élevée. Ces deux singularités font partie de son charme, tout comme les canaux de mangrove complètement vierge aux abords et la vue sur le continent tapissé de vert juste en face. Les fonds marins sont riches et propres car Isla Pastores ne possède pas de plage à proprement parler.

Se loger

FINCA VELA LODGE

Isla Pastores
✆ +507 6809 5534
www.fincavela.com
fincavelalodge@gmail.com
Compter 170 US$ la nuit pour 2 personnes. Pour Rana verde (2 chambres) : de 170 à 250 US$ pour 2 à 4 personnes. Petit déjeuner inclus. Compter 12 US$ par personne le déjeuner, 22 US$ le dîner (menu unique). Prêt de cayuco. Excursions sur demande à partir de 2 personnes. Le transfert est inclus depuis Almirante (10 minutes de lancha). Réserver par mail ou WhatsApp.

Ce lodge est situé sur en hauteur, sur le versant sud d'Isla Pastores. Véritable havre de paix avec une vue inoubliable sur le continent, il convient à ceux qui veulent se détendre, tout en bénéficiant d'un accueil chaleureux de la joyeuse tribu qui administre les lieux. Le confort est au rendez-vous dans les cinq bungalows parfaitement équipés, à proximité du restaurant et de la piscine, ou du ponton et de la mer. Toute la décoration et le mobilier ont été conçus par les propriétaires français, dont c'était le métier. Bois et acier se mêlent pour créer une atmosphère contemporaine et chaleureuse. Hervé, Inès et cette attachante famille française a réalisé son rêve de s'installer dans un cadre hors du commun. La salle de restaurant propose de multiples espaces pour prendre le petit déjeuner ou les repas. Les groupes se réuniront sur la grande table tandis que les amoureux se retrouveront pour un dîner aux chandelles sous le *rancho*. Également un espace lounge au bord de la piscine. Sur place, vous n'aurez pas assez d'une journée pour faire le tour de la finca de 7 hectares et de ses plantations (café, cacao, potager et fruitiers). En plus des tours classiques (Cayo Coral, Isla Zapatillas, etc.), vous pourrez traverser la baie des dauphins au coucher de soleil, ou goûter aux spécialités d'une famille indienne dans un restaurant sur l'eau, avant un retour sous les étoiles. La famille est soucieuse de mettre en valeur le travail local et de rémunérer au juste prix les professionnels dont elle s'est entourée et qui sont devenus des amis. Une expérience hors des sentiers battus avec un accueil irréprochable.

À voir – À faire

La situation d'Isla Pastores vous permet un accès beaucoup plus facile que depuis Bocas à certaines attractions comme la baie des Dauphins, la péninsule Valiente ou les communautés Ngäbe du continent, que ce soit du côté Almirante ou du côté de la lagune de Chiriquí (voir rubriques correspondantes).

CAYO ROALDAN ★

Excursion depuis Isla Pastores.

On accède à cet ilot privé en *lancha*, par un joli trajet au milieu de la mangrove. Un court sentier mène au point de vue du sommet. Une cinquantaine de paresseux et des iguanes ont déjà été introduits sur les 0,25 km de superficie.

Sports – Détente – Loisirs

Possibilité de louer une pirogue à moteur ou des *cayucos*.

CAYUCO

Une balade en *cayuco*, ces embarcations de bois qu'utilisent les indigènes, fera sans nul doute partie des moments forts d'un séjour sur Isla Pastores. Peu stables bien que très solides, elles sont très amusantes à manier dans les mangroves, où dorment paisiblement des caïmans... Fous rires garantis !

PROVINCE DE COLÓN



Préparation du festival des Diablos y Congos, Portobelo.

© NICOLAS LHULLIER

PROVINCE DE COLÓN

Située au nord de la province de Panamá et bordée par la mer des Caraïbes (côté Atlantique donc), la province de Colón abrite de magnifiques témoignages de l'histoire coloniale. Son nom (Colón signifie Colomb en espagnol) évoque les premières expéditions espagnoles en quête d'un passage vers les Indes. En parcourant les ruines de Portobelo ou du fort San Lorenzo, on songe aux attaques des pirates et corsaires du Vieux Continent, attirés par les innombrables richesses du Nouveau Monde qui transitaient à travers la jungle avant d'être envoyées en Espagne. Des noms de flibustiers célèbres comme Francis Drake ou Henry Morgan reviennent alors en mémoire.

Les fameuses foires de Portobelo sont aujourd'hui remplacées par l'une des plus grandes places d'import-export au monde : la Zone libre de Colón. Mais, paradoxalement, ce temple de la mondialisation et du consumérisme est situé dans la ville la plus pauvre du pays et il est fortement déconseillé de s'y déplacer autrement qu'en taxi (il n'y a d'ailleurs pas grand-chose à y voir)… Le reste de la région est très sûr et regorge de sites naturels à la beauté exceptionnelle, de spots de plongée, de plages sauvages et de petits villages oubliés, où vous aurez l'occasion de découvrir la culture congo et ses danses surprenantes ! La plupart des touristes qui visitent la région louent une voiture pour découvrir les nouvelles écluses à Agua Clara, le fort de San Lorenzo, Portobelo ou Puerto Lindo. Notez que des communautés emberas sont installées le long du río Gatún. Les agences y emmènent les visiteurs à la journée depuis Panama mais il est possible et même recommandé d'y rester dormir pour vraiment s'imprégner de la culture amérindienne au bord d'un fleuve magnifique.

COLÓN

On vient du côté de Colón surtout pour la Zone Libre, le fort San Lorenzo ou les écluses d'Agua Clara. Colón est situé à la sortie atlantique du canal, dans la baie de Limón, à 75 km au nord-ouest de Panamá. Avec presque 200 000 habitants, c'est la deuxième ville du pays. Depuis sa fondation en 1852, Colón se consacre au transit maritime et au négoce. Plusieurs grands ports aux infrastructures ultramodernes se trouvent dans les environs, ainsi qu'une enclave dédiée au libre échange de marchandises : la Zone libre de Colón (ZLC), où travaillent 35 000 personnes. Les cadres vivent dans les *condominios* protégés à l'extérieur de la ville sur la route des écluses et les employés arrivent par centaines de la capitale chaque matin par le train de 7h15. Colón est une ville où modernité et richesses côtoient le dénuement le plus total. Ici, le mur séparant riches et pauvres n'est pas qu'une image : on pénètre dans le monde du business, la ZLC, en présentant son passeport. A l'extérieur, les ruelles sales et les vieilles maisons en bois délabrées témoignent de l'abandon par les pouvoirs publics d'une ville jadis prospère.

Les immanquables de la province de Colón

- **Un voyage en train Panamá-Colón**, à travers la jungle, le long du canal et du lac Gatún.
- **Les écluses d'Agua Clara et le Pont de l'Atlantique,** le plus long pont haubané en béton du monde.
- **La vue du promontoire rocheux du fort San Lorenzo,** à l'embouchure du río Chagres.
- **La visite de Portobelo,** pour se replonger dans l'histoire coloniale du Panama.
- **La rencontre du Christ Noir et les danses congos** au moment du carnaval et des fêtes de village.
- **Une session surf à Isla Grande,** ou une journée farniente à Isla Mamey.
- **Un stage de plongée** à Puerto Lindo ou Portobelo.
- **Une expédition dans la jungle** du Parc National Portobelo.
- **Partir à la rencontre d'une communauté embera-wounaan** du Rio Gatún.


Altitude (en mètres)
1500
800
200
Limite de province
Ville principale
Village
Parc national
Province de Colón
MER DES CARAÏBES
COSTA ARRIBA
COSTA ABAJO
Isla Grande
La Guaira
Cacique
Puerto Lindo
Viento Frio
El Cruce
Miramar
Portobelo
San Antonio
Nombre de Dios
Palenque
Cuango
Playa Chiquita
Santa Isabel
Punta Guanche
PARQUE NACIONAL PORTOBELO
Playa Langosta
Playa Maria Chiquita
Rio Piedras
Maria Chiquita
Rio Cuango
Fort Sherman
COLÓN
Cativá
Fort San Lorenzo
Sabanitas
Gatun
PARQUE NACIONAL CHAGRES
Rio Chagres
Piña
Gatún
Écluses
Nuevo Chagres
ZONE PROTÉGÉE DE SAN LORENZO
Palmas Bellas
Punta Jimenez
Achiote
Lago Gatún
Buena Vista
Lago Alajuela
Chagres
Gobea
Boca de Rio Indio
COLÓN
Isla Barro Colorado
Gamboa
Punta Diego
Punta Limon
Diego
Coclé del Norte
El Guabo
Cuipo
Punta Ricón
Coclesito
Canal
PANAMÁ CIUDAD
PANAMÁ
Coclé del Norte
Miguel de la Borda
Boca de Toabré
Belén
Río Belén
COCLÉ
BAIE DE PANAMÁ
0
25 km
OCÉAN PACIFIQUE

ZLC : la plus grande zone détaxée occidentale

La Zone libre de Colón a été créée en 1948. Il s'agit d'une zone détaxée destinée à l'importation et à la réexportation de produits manufacturés (textile, électronique, parfums, etc.). Dans une enceinte de 400 ha sont réceptionnées sans droit de douanes toutes sortes de marchandises et de marques en provenance d'Asie, d'Europe ou des Etats-Unis. Contenu et contenant arrivent souvent séparément dans de grands conteneurs, pour des gains de volume et de coûts. Les marchandises sont conditionnées, assemblées, emballées et groupées avant d'être réexpédiées dans des quantités adaptées aux commandes et de nouveau sans taxe, vers les ports d'Amérique latine principalement.

Grâce à sa position à l'entrée du canal, la ZLC est la plus grande zone détaxée occidentale et la deuxième au monde après Hong-Kong. On croise dans ses allées des négociants panaméens, colombiens, israéliens, libanais, indiens, chinois ou français… Plus de 2 000 entreprises génèrent un volume total de transactions qui dépasse les 30 milliards de dollars par an.

ZONA LIBRE DE COLÓN
www.zonalibredecolon.com.pa
A l'est du centre-ville. Présentation du passeport à l'entrée. Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 17h.
Pour faire des achats, on pense évidemment à la Zone libre : des milliers de produits de toutes marques détaxés ! Si vous voulez acheter un appareil photo ou des lunettes de marque pour vos vacances au Panamá, eh bien non, vous n'êtes pas au bon endroit… D'une part, de nombreuses boutiques ne vendent qu'en gros. D'autre part, les prix sont à peine plus intéressants que dans les boutiques de Panamá. Enfin, vous ne pourrez pas sortir avec vos achats qui doivent être envoyés à l'aéroport de Tocumen, où vous les récupérerez…

Histoire

En 1502, Christophe Colomb explore l'île marécageuse de Manzanillo, située à quelques dizaines de mètres du continent. Trois cent cinquante ans plus tard, profitant du déferlement de milliers de chercheurs d'or transitant par l'isthme pour rejoindre la Californie, une compagnie américaine aménage le terminus atlantique de la première voie ferrée interocéanique du continent. Un port, des maisons en bois, des hôtels, des commerces, un hôpital sont construits à la hâte sur l'île devenue péninsule (rattachée au continent par une jetée). Cette bourgade aux airs de Far West, un temps nommée Aspinwall du nom de l'un des fondateurs de la compagnie ferroviaire, devient vite un haut lieu du divertissement. On raconte que les rues où donnaient les bars étaient les plus faciles à paver : au fil des ans, la couche de bouteilles brisées répandue dans la boue était si épaisse qu'il n'était plus nécessaire d'y mettre du gravier !

Colón s'assoupit peu à peu dans les années 1870 depuis la mise en service en 1869 d'une voie ferrée concurrente traversant les Etats-Unis d'est et l'ouest. Mais la construction du canal français dans les années 1880 donne un second souffle à la ville. Le quartier moderne de Cristobal prend forme. Des milliers de travailleurs en provenance des Antilles (Barbade, Martinique, Guadeloupe, Trinidad…) et d'Europe (Espagnols, Français, Italiens…) s'installent, donnant une touche cosmopolite à la ville. Cette mosaïque de nationalités s'étoffe encore quand les Américains reprennent en 1904 le chantier abandonné par les Français.

Après la destruction partielle de la ville par plusieurs incendies, de belles demeures à l'architecture néocoloniale sont édifiées ainsi que des restaurants, théâtres et cabarets où se produisent des artistes de renommée internationale. Les grands bazars font recette et la ville, pleine de vie, s'étend dans les années 1920-1930. Son développement s'accélère avec les grands travaux de l'armée américaine pendant la Seconde Guerre mondiale, puis par la création de la Zone Libre en 1948, devenue en quelques décennies la zone franche la plus importante au monde, après celle de Hong-Kong. Depuis le début des années 1970, malgré la proximité du canal et les tonnes de marchandises qui transitent dans ses ports, la ville traverse une grave crise sociale.


Colón
BAHÍA DE LIMÓN
BAHÍA DE MANZANILLO
Paseo Washington
Calle 2
Statue en hommage à Christophe Colomb
Calle 3
Calle de Lesseps
Calle 4
Avenida Justo Arosemena
Calle 5
Cathédrale
Av. Amad y Guerrero
Avenida Central
Calle 6
Parque Sucre
Calle Limón
Calle 7
Ave. Meléndez
Calle Portobelo
Calle 8
Avenida Balboa
Av. Bolívar
Av. Herrera
Avenida Frente
Calle 9
Avenida Santa Isabel
Paseo Gorgas
COLÓN 2000
Calle 10
Police
Calle 11
Hôpital Guerrero
ATP
Calle 12
Calle 13
Calle 14
Calle 15
Calle 16
Calle 17
Calle 18
CRISTÓBAL
ZONE LIBRE
Calle D
Calle C
Calle E
Calle B
Port de Cristóbal
Yacht Club Cristóbal
Gare ferroviaire
Panama Canal Railway
vers 4 Altos Sabanitas, Panamá
Puente Sílvio
vers
Field
363
0
400 m
Marché
Poste
Divers
Gare routière
Hôpital
Police

Les milliards qui s'échangent dans la ZLC ne sont pas injectés à Colón, considérée comme une ville trop dangereuse pour y investir ou s'y installer. Les négociants préfèrent vivre à Panamá ou dans des quartiers sécurisés en périphérie. Actuellement, une bonne partie de la population est sans emploi et les gangs s'affrontent pour le contrôle d'une poignée de rues. Seuls les travaux portuaires et l'accueil des passagers de bateaux de croisière à Colón 2000 offrent quelques opportunités d'emplois. Depuis des années les politiques promettent une véritable réhabilitation du centre-ville, mais celle-ci impliquerait un relogement des habitants à l'extérieur du centre, ce que la majorité refuse.

Tourisme

Colón n'est donc pas une ville touristique et les locaux viendront vous mettre en garde si vous vous risquez dans ses rues. Elle mérite cependant qu'on s'y intéresse, pour son histoire liée au chemin de fer et au canal, et pour sa population en majorité d'origine afro-antillaise, orientale ou chinoise. Si vous faites le choix de visiter la ville, faites-le en taxi ou accompagné par le guide d'une agence. Jetez un œil sur les vieilles maisons en bois ornées de balustrades et de balcons (qui s'écrouleront sans doute bientôt...), la cathédrale et la statue de Christophe Colomb, avant de faire une pause café sur le front de mer depuis un lieu sûr comme l'hôtel Washington, pour profiter d'une vue sur la baie et sur les énormes cargos attendant leur tour à l'entrée du canal.

Il faut préciser qu'en terme de sécurité, seule la ville de Colón est dangereuse, le reste de la province du même nom est très sûr, alors n'hésitez pas à visiter cette belle région, encore très authentique.

Transports

Comment y accéder et en partir

Comptez 1 heure 30 à 3 heures depuis la capitale, selon l'état de la circulation.

Bus fréquents du terminal d'Albrook. Préférez un direct à peine plus cher. Anticipez les bouchons en fin de journée.

En train touristique. Départ à 7h15 de Panama, retour 17h15 de Colón. Vous n'êtes pas obligé de prendre un aller-retour (chaque ticket coûtant 25 US$ tout de même !), vous pouvez prendre le bus pour l'aller ou le retour. A l'arrivée à Colón, prendre un taxi pour vos déplacements, même pour rejoindre le terminal de bus tout proche.

AEROPUERTO ENRIQUE ADOLFO JIMÉNEZ
A l'est de Coco Solo
✆ +507 475 1002
Vols charters vers/depuis Ciudad de Panamá essentiellement. Le trajet dure 20 minutes.

COLÓN 2000
Calle Paseo Gorgas
✆ +507 446 3262
Colón 2000 (prononcer Colón Dos Mil) est le port des bateaux de croisière. On y trouve distributeurs bancaires, office du tourisme, un supermarché, des restaurants et boutiques d'artisanat.
Le port s'anime surtout à la haute saison des croisières (entre octobre et mai). La liaison en ferry avec Carthagène en Colombie dont vous avez peut-être entendu parler, n'a duré que quelques mois et n'est plus fonctionnelle actuellement.

© BLINK – ISTOCKPHOTO



Bâtiments colorés de Colon.

■ **PANAMÁ CANAL RAILWAY COMPANY**
Gare de Corozal (Panama City)
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 317 6070
Voir page 131.

■ **TERMINAL DE BUS**
Avenida Del Frente y Balboa y Calle 13
Les bus « express » Panamá (Albrook) – Colón partent toutes les 30 minutes environ de 4h à 21h30. Compter en général 1 heure 30 de trajet (davantage aux heures de pointe). Compter moins de 4 US$. Pour rejoindre Portobelo, voir la rubrique transport de cette localité. Pour rejoindre la Zone Libre, Colón 2000 ou la gare ferroviaire, il est recommandé de prendre un taxi.

Se déplacer

◗ **Les taxis** sont vivement recommandés pour circuler en ville. Il y a deux catégories de taxis. Les taxis touristiques « SET » (*Servicio Especial de Turismo*), blancs avec une bande jaune, attendent devant la gare, au port de Colón 2000, devant la ZLC… Comptez autour de 5 US$ par personne pour une course en ville, et environ 80-100 US$ pour une journée d'excursion dans la région. Les taxis ordinaires prennent 2 à 3 US$ par personne la course.

◗ **Location de voiture** à Colón. Si vous réservez depuis une autre ville, certains loueurs peuvent venir vous chercher à l'arrivée du train.

Pratique

Dans le port de Colón 2000, très sûr, on trouve tous les services nécessaires au voyageur : un office de tourisme, un supermarché, des distributeurs bancaires, Western Union, des agences de location de voitures, et plusieurs restaurants.

■ **OFICINA REGIONAL DE TURISMO DE COLÓN**
Colón 2000
✆ +507 475 2301
colon@atp.gob.pa
Ouvert en principe tous les jours de 9h30 à 17h30.

■ **POLICÍA NACIONAL**
Calle 12 Meléndez
✆ +507 475 9700

Orientation

L'agglomération s'étend de plus en plus en périphérie, mais les points d'intérêt pour les touristes (gare, terminal de bus, port et zone libre) sont au centre-ville. En voiture, on pénètre facilement dans le centre-ville par l'Avenida Central, appelée aussi Paseo del Centenario.

Se loger

On trouve plusieurs hôtels modernes et sûrs destinés avant tout aux hommes d'affaires. Quelques hôtels de luxe sont situés dans les alentours, à une vingtaine de minutes du centre-ville. Pour les budgets serrés, il n'est pas conseillé, pour des raisons de sécurité, de rester dormir à Colón, même s'il existe des pensions très économiques.

Confort ou charme

■ **NEW WASHINGTON HOTEL**
Calle 1, au bout de l'Avenida Del Frente
✆ +507 441 7133
www.newwashingtonhotel.com
nwh@eveloz.com
Chambre double à partir de 66 US$. Le petit déjeuner n'est pas inclus dans le prix. Restaurant.
Ce grand hôtel (en apparence), qui a vu défiler de nombreuses personnalités historiques, s'avère décevant car il est mal entretenu et mériterait un bon rafraîchissement. Le hall est superbe, les jardins aérés et la piscine sont reposants, mais les chambres rococo sont désuètes. Il est peut-être plus sage de ne pas y rester dormir mais au moins de s'y offrir un café, pour admirer son architecture Art déco. Ses dorures, lustres et grands escaliers témoignages des splendeurs passées, et la vue sur les bateaux qui entrent et sortent du canal dans la douce brume marine.

Luxe

■ **MELIÁ PANAMÁ CANAL**
Residencial El Espinar
✆ +507 470 1100
www.melia.com
melia.panama.canal@melia.com
Au bout de la Autopista Panamá-Colón, à Cuatro Altos, prendre l'Avenida Randolph et la suivre jusqu'à destination, l'hôtel est indiqué.
Chambre double autour de 120 US$, petit déjeuner inclus. Restaurant, piano-bar, casino, excursions, centre de conventions avec 6 salles de réunion. Service de transfert vers la Zone Libre de Colon gratuit à certains horaires.
Le groupe hôtelier espagnol Melia a investi les bâtiments qui abritèrent de 1948 à 1984 l'École des Amériques, à Fort Gulick, le centre de formation militaire américain où l'on enseignait la lutte «anti-subversive» aux officiers latino-américains. Sur les rives du lac Gatún, il n'y a aujourd'hui plus de trace de cette sinistre école, mais un beau ressort, couleur de toscane, comptant 285 chambres et suites bien équipées, et une vaste piscine de 600 m² au milieu d'un jardin tropical.

■ **RADISSON COLON 2000**
Paseo Gorgas, Calle 13 ✆ +507 446 2000
www.radisson.com
Chambres doubles à partir de 130 US$, petit-déjeuner inclus.
A proximité de la zone libre et de Colón 2000, cet hôtel récent de plus de 100 chambres et suites sur 6 étages offre des équipements modernes et attire une clientèle d'hommes d'affaires et passagers des bateaux de croisière. Piscine, restaurant, salle de sport…

Se restaurer

Colón est réputée pour sa cuisine libanaise. La plupart des hôtels disposent d'un service de bar-restaurant. Le port de Colón 2000 compte plusieurs restaurants de cuisine locale et internationale, parfaits pour les groupes.

■ **RESTAURANT WASHINGTON**
Calle 1, Hotel New Washington
✆ +507 441 7133
Ouvert de 7h à 22h. Petit déjeuner panaméen, américain ou continental et sandwiches entre 5 et 8 US$. Carte classique de viandes et poissons à partir de 9 US$ ainsi que des spécialités libanaises.
Le restaurant du New Washington Hotel n'offre pas une grande cuisine mais bénéficie d'un charme désuet et d'une vue imprenable sur l'océan depuis sa grande terrasse.

LE NORD DU CANAL DE PANAMÁ

A proximité de Colón, on retrouve bien évidemment le canal de Panamá. Les nouvelles écluses d'Agua Clara se visitent et l'on peut admirer peu après le magnifique lac Gatun. Le fort San Lorenzo est une autre attraction de premier ordre si vous êtes dans le coin. Pour accéder à ces sites, voiture de location ou taxi touristique depuis Colón. En provenance de Panamá, par l'autoroute, pas la peine de rentrer dans Colón, prendre à gauche au niveau de « 4 Altos » et suivre les indications.

ESCLUSAS DE AGUA CLARA ★★

Le nouveau centre de visiteurs côté Atlantique se trouve au niveau des nouvelles écluses d'Agua Clara.

■ **CENTRO DE VISITANTES DE AGUA CLARA** ★★
Calle Golf
Bien indiqué, suivre les panneaux depuis la route principale.
Ouvert tous les jours de 8h à 16h (dernière entrée à 15h15). Entrée du site : 15 US$ pour les adultes non résidents et 10 US$ pour les enfants de 6 à 12 ans. Restaurant ouvert de 12h à 16h.
Le nouveau centre de visiteurs a été fonctionnel dès le début des travaux des nouvelles écluses. Cette grande plateforme panoramique à 360 degrés surplombe les nouvelles écluses d'Agua Clara, laisse apercevoir les anciennes de Gatún, et offre une superbe vue sur les navires qui attendent leur tour dans le lac Gatún. C'est le seul endroit où le visiteur peut apprécier le passage des navires de type «neopanamax» dans les nouvelles écluses (les nouvelles écluses de Cocolí, côté Pacifique, ne se visitant pas). Il faut compter une bonne heure pour venir depuis Panama City, il y a donc moins de monde qu'à Miraflores, à seulement 20 minutes de la capitale.
La perspective sur le canal est différente de celle du centre de visiteurs des écluses de Miraflores, où l'on observe le jeu des écluses du canal inauguré en 1914. Les écluses

L'École des Amériques

Ce centre de formation militaire a vu passer sur ses bancs des milliers d'officiers latino-américains, parmi lesquels de sinistres personnages : Somoza, Pinochet, Banzer, Stroessner, Videla… La Escuela de las Américas fut créée en 1946 à Fort Amador dans la Zone du canal, puis déplacé en 1948 à l'autre extrémité du canal, à Fort Gulick. Les officiers nord-américains y enseignaient la lutte anti-subversive et contre-révolutionnaire, en prônant l'usage de la torture et des disparitions ; autant d'enseignements mis en pratique sans scrupule par les futurs généraux des années 1970 et 1980 en Argentine, Chili, Brésil, Paraguay, Guatemala… Le centre a été transféré aux Etats-Unis en 1984, conformément au traité de rétrocession Torrijos-Carter de 1977. Les bâtiments ont été transformés il y a quelques années en hôtel de luxe, par le groupe hôtelier Melia.

Le Pont de l'Atlantique

C'est le troisième pont enjambant le Canal de Panama, après le Pont des Amériques et le Pont du Centenaire. Il devrait être terminé, et peut-être en service, lors de votre passage.

PUENTE DEL ATLÁNTICO

Situé à 3 km au nord des écluses de Gatún et d'Agua Clara, le troisième pont du Canal, le seul côté atlantique, relie l'est et l'ouest de la province de Colón. Sa construction, qui était presque terminée lors de la mise à jour de ce guide, a été confiée en 2012 à l'entreprise française Vinci Construction Grands Projets. Le pont comporte deux voies de circulation dans chaque sens, à 75 mètres au-dessus du niveau de la mer, avec des pylônes atteignant une hauteur maximale de 212,5 mètres. Avec une longueur de 1 050 mètres et une travée centrale de 530 mètres, ce serait le plus long pont haubané en béton au monde, selon son constructeur. L'un des défis de la construction fut toute la logistique mise en place pour ne pas interrompre le fonctionnement normal du Canal et le transit des navires. Son ouverture devrait désenclaver les villages de l'ouest de la Costa Abajo, qui pourrait à terme connaître une urbanisation importante, avec notamment des projets touristiques. Situé à l'entrée du Canal, avant d'arriver aux écluses de Gatún et d'Agua Clara, le Pont de l'Atlantique sera la première grande œuvre d'ingénierie sous laquelle passeront les navires, une méga-structure qui se convertira bientôt en une nouvelle icône de la voie interocéanique.

d'Agua Clara consistent en un ensemble de trois chambres d'écluses, sur une seule voie, permettant en trois ascensions de 8-9 mètres, d'atteindre le niveau du lac Gatún, situé à 26 mètres au-dessus du niveau de la mer. Les nouvelles chambres d'écluses mesurent 427 mètres de long, pour 55 mètres de large, et ont une profondeur de 18 mètres. Elles comportent un ensemble de trois bassins latéraux, visant à récupérer une partie de l'eau d'éclusage, qui peut ainsi être réutilisée aux deux-tiers lors de l'éclusage suivant. Les chambres d'écluses sont fermées par 16 portes métalliques coulissantes, de 57,6 mètres de long pour 10,8 mètres de large, et d'une hauteur variant de 22 à 33 mètres, en fonction de leur emplacement et de leur poids (entre 2 100 et 4 200 tonnes).

Le centre de visiteurs d'Agua Clara compte également une salle de projection avec un film en anglais et espagnol, présentant l'histoire du Canal, son activité actuelle et ses enjeux. On peut se restaurer à la cafétéria ou au restaurant, donnant sur le lac. Également un petit sentier écologique et une boutique de souvenirs avec t-shirts, mugs, cartes postales, etc., à l'effigie du Canal de Panamá.

ESCLUSAS DE GATÚN

Les écluses de Gatún sur le canal de Panamá se trouvent au nord du lac Gatún, à 10 km au sud-ouest de Colón. Ces écluses sont plus longues que celles de Miraflores. Pour élever les navires à 26 m au-dessus du niveau de la mer, les écluses de Gatún disposent de trois bassins sas de 330 m de long chacun et 33,5 m de large. Depuis la mise en place du centre de visiteurs d'Agua Clara, celui des écluses de Gatún est fermé. Par contre le pont est toujours accessible, tant que le pont de l'Atlantique n'est pas terminé, pour rejoindre la Costa Abajo de Colón. Le pont fonctionne en semaine de 5h à 9h et de 17h à 21h. Le weekend : 5h-9h et 15h-19h le samedi, et 15h-19h le dimanche. En dehors de ces horaires (susceptibles de changer) un bac gratuit est en place quelques kilomètres plus bas.



Des pilotes panaméens... dans les Alpes !

Ils ressemblent à des bateaux jouets, mais ils servent à entraîner les pilotes des grands cargos, avant qu'ils ne sautent dans le grand bain, au Panama. En France, près de Grenoble, depuis 1967, plus de 6 000 pilotes maritimes, capitaines et officiers de navires marchands du monde entier s'échauffent au centre de formation de Port Revel. Ils y conduisent des répliques miniatures de pétroliers et porte-conteneurs à l'échelle 1 : 25 sur un lac artificiel de 5 hectares.

En conditions réelles, ils apprennent à manœuvrer en eaux peu profondes et à faire face aux situations d'urgence. L'école a même intégré à son parcours les nouvelles écluses qui ont ouvert en 2016 pour permettre le passage de grands navires par le canal de Panama. L'Association des pilotes du canal de Panama possède aussi son propre lac de formation, mais envoie les professionnels de haut niveau à Port Revel. Qui a également transféré des remorqueurs radiocommandés aux confrères de Panama.

Pour en savoir plus : www.fr.portrevel.com

REPRESA DE GATÚN

A moins de 2 km des écluses de Gatún, sur la gauche après le pont, se trouve un beau point de vue sur le lac de Gatún et le barrage qui lui donna naissance. Sa largeur atteint 30 m en son sommet, mais presque 800 m à sa base !

Coupant le cours du río Chagres à 11 km de son embouchure, il a pendant longtemps été le plus gros barrage jamais réalisé dans le monde. 262 km² de forêt vierge et des dizaines de villages furent engloutis après évacuation de la population. La voie ferrée a même été déplacée et les sommets des collines se transformèrent en îles.

FUERTE SAN LORENZO ★★★

Situé sur un promontoire rocheux à 25 mètres au-dessus du niveau de la mer et envahi par la végétation, le fort de San Lorenzo el Real de Chagres domine l'embouchure du Río Chagres. La beauté du site, son calme et la vue sur le fleuve sont remarquables. Rien, excepté le fort lui-même, n'évoque ici les combats de l'ère coloniale entre les soldats espagnols et les flibustiers européens. San Lorenzo est l'un des forts les plus anciens et les mieux conservés d'Amérique. Les premières fortifications furent érigées à la fin du XVI[e] siècle, en suivant les plans de l'ingénieur Bautista Antonelli de San Lorenzo et du maître de camp Juan de Tejada. L'objectif était de protéger des pirates le port de Chagres, à l'embouchure du fleuve du même nom, par où transitaient les richesses provenant du Pérou via le Camino de Cruces, avant d'être envoyées vers Portobelo, avant un long voyage vers l'Espagne. Ces fortifications furent détruites au début de l'année 1671 par le capitaine Joseph Bradley pour le compte d'Henry Morgan, qui lui-même s'y reposa avant de remonter le Río Chagres et de mettre à sac la ville de Panamá (la Vieja). Reconstruit en 1678, plus en hauteur, le fort fut à nouveau détruit en 1742, cette fois par l'amiral Vernon. Reconstruit en 1761, il joue son rôle de fort jusqu'à l'indépendance, en 1821, puis fait office de prison pendant quelques années.

San Lorenzo est inclus dans la Zone du canal et reste dans l'enclave américaine jusqu'en 1999, avant d'être rétrocédé au Panamá. En 1980, il est inscrit, en même temps que les fortifications de Portobelo, sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Une quarantaine de canons se trouveraient sur le site, dont l'un de la couronne britannique en sortant du site sur la droite. Autour du fort, dans la forêt tropicale humide, on recense de nombreux écosystèmes et près du tiers de l'ensemble de la faune sylvestre du Panamá : jaguars, boas, crocodiles, grenouilles vénéneuses ou araignées arborées aux yeux rouges… Vous aurez peu de chance d'apercevoir tous ces animaux sympathiques, mais vous rencontrerez facilement iguanes, singes ou coatis. Il est conseillé pour cela de venir tôt le matin. Pour l'observation des oiseaux, le Camino de Achiote est un site mondialement connu où ont été recensées 420 espèces d'oiseaux.

Transports

Le fort se trouve à 30 km de Colón, dans une zone protégée de 9 600 ha. Sur le chemin des écluses au fort San Lorenzo, on trouve le seul

vestige du canal français, mais aucun panneau ne l'indique. Quelques sentiers dans le parc et sur la droite, une petite crique accessible en 4x4. En voiture, après les écluses de Gatún, allez tout droit jusqu'à l'entrée de l'ancien fort Sherman (ex-centre d'entraînement nord-américain pour le combat en jungle !). Continuez cette route agréable en suivant les indications jusqu'à la cabane de MiAmbiente, puis encore 7,5 km pour arriver aux ruines. Pas de bus pour s'y rendre. Depuis Colón, un taxi prend généralement 70 US$ aller-retour (payer au retour). A l'arrivée, aspergez-vous de lotion anti-moustiques et évitez de marcher dans les herbes hautes à cause des serpents. Accès au site : 5 US$.

CUIPO

A Cuipo, petit village situé à l'ouest du lac Gatún, à une demi-heure de route des écluses de Miraflores, vit Patrick, un Français qui a choisi de s'installer là, au calme, en pleine nature. Il propose l'hébergement dans sa *Casa Francesa* et organise de multiples excursions pour découvrir l'environnement magnifique du lac Gatún.

LA CASA FRANCESA

Cuipo, Sector La Candelaria – Casa nº 154
✆ +507 6762 5806
www.facebook.com/LaCasaFrancesa
champlat@yahoo.fr
30 minutes de route après les écluses ou bus pour Cuipo.
7 chambres tout confort, compter autour de 65 US$, petit déjeuner inclus. Repas (entrée-plat-dessert) 20 US$. Excursion sur le lac Gatún 20 US$.
Patrick, savoyard de son état, a fait son beurre dans la pub. Après avoir découvert Miami avant son explosion, il a lancé l'un des premiers établissements de charme à Marrakech. Son flair d'hommes d'affaires aventurier l'a amené jusqu'au bord du lac Gatún. Dans un écrin de verdure et de fleurs tropicales, la Casa Francesa vous réserve un accueil paisible et chaleureux. Sur un terrain vallonné et ombragé, Patrick propose des chambres spacieuses et impeccables. Piscine, balade à cheval, promenade sur le lac et repas sur une île sont au programme. Un véritable havre de paix au bord du lac Gatún. Dans l'assiette les produits de la cuisine franco-panaméenne viennent des jardins et *fincas* des voisins.

LAGO GATÚN

Le lac Gatún forme la majeure partie du canal de Panama (32 km) et constitue un grand réservoir d'eau pour le fonctionnement des écluses. C'est un lac artificiel, qui s'est rempli entre 1907 et 1913 après la construction du barrage Gatún sur le rio Chagrès, à 10 km de son embouchure dans la mer des Caraïbes. C'était au moment de sa construction le plus grand lac artificiel au monde, 425 km² à son niveau normal à 26 m au-dessus du niveau de la mer. Les collines se transformèrent en îles, comme celle de Barro Colorado où se trouve le Smithsonian Tropical Research Institute.

ISLA BARRO COLORADO ★★

Avant le remplissage du lac artificiel de Gatún, Barro Colorado était une colline. Les besoins du canal l'ont convertie en île refuge pour les animaux de la vallée inondée. Très rapidement, les biologistes se sont rendu compte de l'importance scientifique de ce sanctuaire tropical. Fondée en 1923, la réserve de Barro Colorado a obtenu le statut de réserve naturelle en 1979, protégeant du même coup les péninsules alentour (Gigante, Peña Blanca, Bohío, Buena Vista et Frijoles), ce qui représente une réserve totale de plus de 5 400 ha au cœur du lac Gatún. Cet écosystème préservé attire chaque année des scientifiques du monde entier qui étudient l'évolution de la faune et de la flore de la forêt tropicale humide. Sur l'île cohabitent des milliers d'insectes de toute sorte, mais aussi plus de 120 espèces de mammifères, dont plus de la moitié sont des chauves-souris. Cette merveille de la biodiversité héberge plus d'espèces animales que toute l'Europe ! On recense enfin pas moins de 1 200 plantes différentes.

SMITHSONIAN TROPICAL RESEARCH INSTITUTE

✆ +507 212 8951
www.stri.si.edu
stribci@si.edu
Visites à la journée le mardi, mercredi, vendredi, samedi et dimanche. La lancha part du port de Gamboa à 7h en semaine, 8h le weekend, arriver 30 minutes à l'avance. L'excursion coûte 100 US$ pour les étrangers (étudiants étrangers 70 US$), 50 US$ pour les nationaux et résidents étrangers, et inclut le transport en bateau (45 minutes), une marche en forêt (3 heures), l'entrée du centre de visiteurs et le déjeuner. Réservez plusieurs semaines à l'avance car les demandes sont nombreuses.
L'institut Smithsonian de recherche tropicale (STRI) en charge de la conservation de l'île depuis 1946 organise des visites guidées pour un nombre limité de personnes.

Et la météo ?

- **De fin août à début novembre :** précipitez-vous ! C'est la meilleure saison, la mer est tranquille et les journées ensoleillées. Dès le mois de décembre, la pluie régulière s'installe.
- **A partir de janvier,** le soleil est de retour et les vagues aussi ! Le vent qui souffle du nord réveille la mer. Deux petites accalmies suivent vers le carnaval, en février, et au moment de la semaine sainte.

COSTA ABAJO

Au-delà du barrage de Gatún, on pénètre dans une nouvelle ambiance : des petits villages côtiers peuplés d'agriculteurs et de pêcheurs descendants de Marrons ou d'ouvriers afro-antillais du canal, les belles plages sauvages de Majagual, Punta El Medio, Anibal, Palmas Bellas… Ne se lance pas sur la Costa Abajo qui veut... Vu l'absence d'infrastructures d'accueil, cette région s'adresse au voyageur expérimenté !

Au terminal de Colón, des bus partent toutes les heures environ, direction Costa Abajo, Río Indio ou Miguel de la Borda. Après avoir traversé Piña, c'est au village de Chagres, à 48 km des écluses, que vous trouverez les derniers services (épiceries, téléphone, poste de police, mais aucune banque). La route asphaltée passe ensuite par Palmas Bellas, Río Indio, le plus grand village de la zone, pour finir à Miguel de la Borda, à deux heures de Colón. Pour se rendre dans les villages plus à l'ouest, seule la voie maritime est envisageable. L'un d'entre eux, éloigné, fait le lien entre deux provinces, Coclé et Colón, et mérite que les « aventuriers » s'y intéressent : il s'agit de Coclé del Norte, village du bout du monde…

COCLÉ DEL NORTE

Ceux qui ne reculent pas devant les longues traversées et ne craignent pas les imprévus apprécieront ce périple jusqu'à un village côtier très isolé, où résident environ 500 familles, qui vivent principalement de la pêche et du travail de la terre… On y vit un peu au ralenti, on s'y sent comme au milieu de nulle part. Mais si, par chance, vous vous y trouvez au moment d'une fête, cette population chaleureuse, à dominante noire, vous enchantera par ses danses, les *bailes congos*. Des tout petits aux plus anciens, le feu les habite !

Transports

- **Première possibilité depuis Colón :** bus direction « Costa Abajo » jusqu'à Miguel de la Borda. De là, prenez une chaloupe pour Coclé del Norte.

5 heures de voyage éprouvant, environ 25 US$ par personne si un voyage est programmé. Attention, les sorties ne sont pas régulières. Il est même fréquent qu'il n'y en ait aucune ou très peu entre les mois de novembre et février, en raison de la mauvaise humeur de la mer.

- **Deuxième possibilité, depuis la province de Coclé :** transport collectif en *pick-up*, de Penonomé à Coclesito (de 2 à 4 heures, 4 US$). De là, prendre une pirogue pour Coclé del Norte (minimum 3 heures, autour de 10 US$ par personne si un départ est prévu, sinon 100 US$ le *cayuco* à partager). Ce trajet est absolument magnifique mais requiert une bonne logistique.

Pratique

Dans le village : aucune banque, un téléphone public parfois en fonctionnement, de l'électricité entre 18 et 22h, plusieurs *cantinas*, et quelques épiceries basiques. Pas d'hôtel mais la population sera ravie de veiller sur votre tente si vous souhaitez installer votre campement dans le village. Il vous faudra arpenter le village pour trouver le *comedor* ouvert… N'hésitez pas à demander et à chercher, il y aura toujours quelqu'un pour vous servir, si vous savez patienter. Nous vous conseillons cependant de venir avec vos propres victuailles (achetées avant de partir, ne comptez pas sur les épiceries de Coclé del Norte) ou de pêcher.

À voir – À faire

Vous pourrez apprendre à préparer du riz coco avec les femmes du village, ou partir vous balader sur les immenses plages de l'autre côté du fleuve vers l'ouest. Ne le traversez pas à la nage, les courants sont forts et il y a des requins, demandez au propriétaire d'une pirogue de vous faire passer. La plage est belle,

traversée par plusieurs *ríos*, mais peut-être un peu sale selon l'état de la mer. Pour vous aventurer dans la montagne, au milieu de la jungle, il est nécessaire de trouver un guide local sérieux pour vous accompagner et d'avoir des bottes. L'eau de certaines rivières est potable mais il est préférable d'avoir des pastilles purificatrices.

LE LONG DU RÍO GATÚN

Comme le río Chagrés, le río Gatún se jette dans le lac du même nom. Sur les rives de cette rivière d'eau pure aux abords bien préservés, vivent deux communautés emberas : Ella Drua en amont, à 500 m environ du « port » (à côté du pont juste après l'école) où se trouve le point de départ et d'arrivée des pirogues, et Emberá Querá plus en aval, à proximité du lac. Les touristes sont les bienvenus dans ces deux communautés aux populations d'une grande gentillesse. Le tourisme est beaucoup plus développé à Emberá Querá, la préférée des agences. Ella Drua est moins organisée pour recevoir les visiteurs mais peut-être plus authentique.

ELLA DRUA ★★

Ella Drua, « Le peuple de la colline et du rio », est situé sur les rives du Rio Gatún qui alimente le lac du même nom. Il s'agit d'une communauté embera et wounaan de 22 familles (80 personnes la majorité d'enfants) venues du Darién au milieu des années 1970 pour trouver des conditions de vie meilleures, avec accès à la santé et à l'éducation. Vous êtes invités à connaître le mode de vie de la communauté : musiques et danses traditionnelles, pêche, cuisine, connaissance des plantes médicinales, sentiers botaniques (prévoir chaussures de marche ou bottes) et bains dans les rivières et cascades des alentours, tatouages naturels à la *jagua* et artisanat (objets en cocobolo, tagua, vanneries…). Il est possible d'y passer une demi-journée mais nous vous recommandons d'y rester une nuit ou deux pour avoir le temps de créer des contacts et apprendre beaucoup plus sur cette culture très riche. Le matin en période scolaire, les enfants sont à l'école à 15 minutes mais l'après-midi ils se feront un plaisir de jouer avec vous !

Transports

Sur les bords du río Gatún, à 15 minutes à pied ou en pirogue de la route *Transístmica* reliant Panamá (1 heure) à Colón (20 minutes), entre Bella Vista et Las Sabanitas. Départ du bus au terminal d'Albrook, demandez le bus qui passe par Bella Vista « bus regular, via 35 » (compter 2 heures car le bus marque beaucoup d'arrêts), non celui qui va directement à Colón ou, autre option, descendre à Sabanitas puis prendre un bus direction Bella Vista ou un taxi pour 5 US$. Descendre au port à Escuela rio Gatún, à 10 km de Belle Vista.

Se loger

ELLA DRUA
Rio Gatún ✆ +507 6882 4715
www.elladruaembera.com
elladrua@gmail.com
Compter environ 80 US$ par personne pour la nuit et la pension complète. Ajouter 40 US$ pour un tour. Réservation impérative par téléphone quelques jours à l'avance.
Nuit dans un *bohio* sous moustiquaire (pas d'électricité), repas traditionnels à base de *plátanos*, riz, manioc, poisson, poulet. Cette communauté est beaucoup moins connue et visitée que celles du rio Chagres ou que Embera Quera de l'autre côté du pont.

EMBERÁ QUERÁ ★★

Une douzaine de familles emberás, 60 personnes environ, sont installées sur les rives du lac Gatún, depuis quelques années, après avoir quitté la communauté de Parara Purú. Embera Quera, comme les communautés du río Chagres, est souvent visité par les touristes. L'arrivée au village après une vingtaine de minutes de pirogue motorisée au milieu de la forêt est assez magique car on débarque vers un ponton qui mène à la communauté. Comme dans tous les villages, il faut apporter son eau et des fruits. La communauté a subi deux graves incendies en 2017 et 2018 mais a repris ses activités normalement.

Transports

L'embarcadère ou Puerto Río Gatún est situé à côté du pont qui enjambe le río Gatún sur la route *Transístmica* reliant Panamá (1 heure) à Colón (20 minutes), entre Bella Vista et Las Sabanitas. Bus au terminal d'Albrook, demandez le bus qui passe par Bellavista « bus regular, via 35 » (prévoir 2 heures car le bus marque des arrêts fréquents), non celui qui va directement à Colón ou, autre option, à Sabanitas, prendre un bus direction Bella Vista (ou un taxi pour 5 US$). Une pirogue vous attendra, à l'heure fixée lors de la réservation, pour vous emmener au village.

© JULIE OLAGNOL



Arrivée magique au village d'Embera Querá.

Se loger

EMBERA QUERÁ
Lago Gatún
✆ +507 6703 9475
www.emberaquera.net
emberaquera@yahoo.com
Sur les bords du Rio Gatún peu avant le lac, départ en pirogue du pont. Contact : Atilano Flaco ou Jobel Dofiromo. Le jeune Brian apprenait le français.
Visites du village et excursions à la journée autour de 80 US$ par personne. Il est préférable (et plus rentable !) d'y passer au moins une nuit. Comptez autour de 115 US$ par personne en dortoir et 150 US$ par personne en cabane privée, avec pension complète, activités et transport en pirogue depuis Puerto Rio Gatún (3 US$ le parking si vous êtes en voiture). Réserver quelques jours à l'avance.
Les cabanes traditionnelles de ce charmant petit village, à l'herbe bien verte et plein d'hibiscus, s'organisent autour du marché d'artisanat et de la cuisine. C'est là où les touristes mangent le poisson frit le midi et jouent avec les enfants. Vous serez guidé dans le village par un habitant qui vous expliquera les plantes que la communauté utilise.
Vous pouvez discuter avec le médecin du village, Miguel Flaco : il a travaillé avec de grands professeurs américains pour un traitement naturel de la stérilité. Quant aux enfants du village, ils ne peuvent pas rêver meilleure vue pour leur école. Si vous restez plus longtemps, excursions en pirogue pour observer la nature au fil de l'eau, pêche dans le lac, rencontre avec les singes et les crocodiles (la nuit) et autres activités traditionnelles : cuisine, peintures corporelles, artisanat… Comme dans toutes les communautés recevant des touristes, vous serez accueilli par une danse traditionnelle : celle du singe fait honneur aux singes-araignées que l'on voit sur le fleuve.

COSTA ARRIBA

Costa Arriba, celle qui monte vers le nord-est, est plus touristique que celle qui descend vers le sud-ouest (Costa Abajo). Cette région, dont les vestiges de Portobelo nous racontent une histoire coloniale mouvementée, conserve également des traditions fortes héritées des esclaves amenés d'Afrique. A découvrir lors des fêtes religieuses, des festivals congos ou du carnaval.
En dehors de ces périodes, la population est des plus tranquilles. Ici le stress n'existe pas. On vit de pêche, d'agriculture et d'un peu de tourisme. Plusieurs structures éco-touristiques, restaurants ou marinas se sont montés ces dernières années et la plupart sont tenus par des… Français, tombés amoureux de ces terres de pirates !

SABANITAS

Las Sabanitas ou simplement Sabanitas se trouve à une quinzaine de kilomètres de Colón. Rien de spécial ici, sauf que c'est là où se trouve la bifurcation pour Portobelo et toute la Costa Arriba. Vous n'aurez pas de mal à repérer le supermarché Rey. Il faut prendre à droite (en venant de Panama) à l'intersection. Pour ceux qui viennent en bus depuis Panama, c'est là qu'il faut descendre pour gagner du temps et éviter le terminal de Colón. Vous pourrez retirer de l'argent (une banque en face du Rey) et faire le plein à la station-service (la dernière en fonctionnement de la Costa Arriba). Il y a également des toilettes à l'intérieur du supermarché. Si vous avez de gros billets (de 20 US$ et plus), changez-les à la banque ou faites un achat au Rey pour avoir des petites coupures, elles vous seront bien utiles pour le reste du voyage. Sorti de cette petite ville, la route devient beaucoup plus agréable, longeant la côte ou sinuant dans les collines verdoyantes. Plusieurs sites méritent votre intérêt comme deux longues plages de sable noir, Playa Langosta et Playa María Chiquita, très appréciées des locaux

Le Christ Noir célébré le 21 octobre

Le Cristo Negro, appelé aussi El Nazareño (de Nazareth), est une statue de bois noir que l'on peut admirer à l'intérieur de l'église San Felipe. Elle aurait été trouvée en 1658 par des pêcheurs du village, dans une caisse jetée à la mer par les marins d'un navire espagnol sur le point de faire naufrage. Il s'agissait de leur sixième tentative pour sortir de la baie. Le bateau qui devait se rendre à Carthagène en Colombie était à chaque fois repoussé par une tempête. Cette fois-ci, il réussit sa sortie… Pour les habitants c'est un signe : le Christ veut rester dans le village. On l'installe alors dans l'église.

En 1821, Portobelo est l'un des rares villages à échapper à une épidémie de choléra qui touchait tout l'isthme. On attribua ce miracle au Cristo Nazareño et on célébra l'événement un 21 octobre, puis tous les ans à la même date. D'autres versions de l'arrivée du Christ noir à Portobelo existent, et de nombreux miracles lui furent attribués par la suite… Un musée lui est dédié dans la petite église San Juan de Dios. La couleur foncée sur les traits européens du Nazareño serait apparue au fil du temps en raison de la fumée des cierges qui brûlaient toute la journée sous le retable.

La veille des cérémonies du 21 octobre et même plusieurs jours avant, on peut voir le long des routes des centaines de pèlerins vêtus de tuniques violettes, certains portant une lourde croix en pénitence, se rendant à pied à Portobelo, parfois à genoux ! Le 21 octobre, les milliers de fidèles en liesse assistent ou participent aux processions en l'honneur du Christ noir, transporté par la foule dans les rues du village. Un événement spectaculaire à ne pas manquer si vous êtes dans la région. Mais attention… on raconte que le Nazareño est le saint des voleurs ! Mais il est aussi le patron des boxeurs et des danseurs de salsa ! En 1974, le Portoricain Ismaël Rivera, sorti de la drogue depuis sa rencontre avec le Cristo Negro, lui dédie une chanson qui deviendra un tube, *El Nazareño*.

le week-end. Quelques petits restaurants et épiceries sont installés dans ces villages aux maisons colorées.

PORTOBELO ★★★

Portobelo, chargée d'histoire, attire à elle les aventuriers de tous les ports du monde. À 50 km de Colón et à une centaine de Panamá, cette petite bourgade endormie bénéficie d'un cadre de rêve au fond d'une étroite baie entourée d'une végétation luxuriante. Elle possède parmi les plus beaux vestiges de l'histoire coloniale des Amériques. Tout comme les ruines du fort San Lorenzo, ses fortifications des XVII[e] et XVIII[e] siècles sont inscrites depuis 1980 sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, sous l'appellation de « Fortifications de la côte Caraïbe du Panama : Portobelo, San Lorenzo ». Elles ont malheureusement été inscrites douze ans plus tard sur la Liste du patrimoine mondial en péril, en raison des défaillances constatées dans l'entretien du site par les autorités panaméennes. La Liste du patrimoine mondial en péril est conçue pour informer la communauté internationale de la menace des caractéristiques mêmes qui ont permis l'inscription d'un bien sur la Liste du patrimoine mondial et surtout pour encourager des mesures correctives. Dans cette ville aujourd'hui des plus paisibles, la population vit de la pêche, du commerce et d'un peu de tourisme. La baie offre en effet des spots de plongée et de jolies plages accessibles en bateau. Mais cette tranquillité est rompue tous les ans, le 21 octobre, au moment des cérémonies du Cristo Negro, à laquelle participent des milliers de pèlerins venus de tout le pays, et même d'un peu plus loin. On attribue en effet de multiples miracles à cette statue en bois représentant un Christ Noir.

Les autres fêtes, comme le carnaval et le festival des Diablos tous les deux ans, sont l'occasion de découvrir les traditions congos, vieilles de plus de quatre siècles, et notamment les danses théâtrales héritées des esclaves noirs révoltés qui se moquaient de leurs maîtres espagnols.

Ces danses, rythmées par les tambours, durent des heures et impliquent tout le village, avec des personnages qui fuient et se cachent comme du temps des *cimarrones* (les « marrons » comme on appelait les esclaves fugitifs). Elles parodient la Cour royale en faisant intervenir la reine et son mari Jua Dio, ou leur messager Parajito… Un spectacle que vous n'oublierez pas de si tôt !

Histoire

Christophe Colomb et son expédition sont les premiers Européens à explorer la baie en novembre 1502, lors du quatrième et dernier voyage en Amérique de l'amiral. Émerveillé par la beauté des lieux, il baptise la localité indigène du nom de « Porto Bello », « Joli Port » en italien, qui abrégé et hispanisé deviendra Portobelo. Colomb ne reste pas et c'est Diego de Nicuesa qui tente en 1510 d'implanter une colonie, lui aussi sans grand succès en raison de l'hostilité compréhensible des Amérindiens.
Jusqu'à la fin du XVI[e] siècle, Portobelo n'est qu'un petit village mais la cité, officiellement fondée le 20 mars 1597 et baptisée San Felipe de Portobelo en l'honneur du roi Philipe II, va devenir en quelques années l'un des ports les plus riches du continent.
Après la destruction de Nombre de Dios par Francis Drake en 1596, la Couronne espagnole fait de Portobelo son nouveau comptoir colonial. La ville voit alors arriver en masse les richesses d'Amérique centrale et du Sud transportées par le Camino Real et le Camino de Cruces, ces chemins qui traversent l'isthme depuis Panamá. Les plus grandes foires du continent sont organisées ici, au fond de la baie. On y échange, or, perles, pierres précieuses, argent des colonies, contre les marchandises fabriquées en Europe, mais également des milliers d'esclaves amenés d'Afrique de l'Ouest. En 1630, un poste de douane royale est aménagé afin de percevoir des taxes sur tous ces échanges. Portobelo grouille d'aventuriers, de commerçants, de soldats et de marins. Mais cette concentration de richesses attise les convoitises. Les galions espagnols sont harcelés par les pirates et corsaires du Vieux Continent, et les solides fortifications édifiées dans la baie ne résistent pas aux attaques des flibustiers anglais, notamment William Parker en 1602 ou d'Henri Morgan en 1668.
L'ultime destruction de la ville par l'amiral Edouard Vernon (dit « Old Grog ») en novembre 1739 met en lumière la vulnérabilité des échanges commerciaux via l'isthme et les Caraïbes. La Couronne espagnole impose alors le contournement du continent par le cap Horn. Portobelo, définitivement privé de foires, redevient peu à peu une petite bourgade tranquille…
Vous verrez peut-être plusieurs maisons en ruines à l'entrée du village. Le 8 décembre 2010, des pluies torrentielles, comme il n'y en a jamais eu, selon les services météo, ont entraîné des coulées de boue dévastatrices. Bilan : huit morts et de nombreux blessés. Un traumatisme encore bien perceptible, tout le monde se connaissant très bien dans ce village.

© NICOLAS LHULLIER



Le Cristo Negro de Portobelo.

Transports

La route est bonne jusqu'à Portobelo et les villes plus éloignées de la Costa Arriba. Compter entre 1 heure 45 et 2 heures 30 de trajet depuis Panamá pour rejoindre Portobelo.

- **Pas de bus direct Panamá-Portobelo** : prendre un bus pour Colón et descendre à Sabanitas (moins de 4 US$) à l'arrêt principal avant l'intersection du supermarché Rey, puis remonter dans un bus en provenance de Colón direction «Portobelo» ou «Costa Arriba» (1,30 US$) qui passe devant l'entrée du Rey. Les bus arrivent souvent pleins, évitez les bagages volumineux. Si vous êtes un petit groupe, il est intéressant de prendre un taxi jusqu'à Portobelo (compter environ 15-20 US$ pour 4 personnes).

- **En bus depuis Colón :** prendre un *diablo rojo* affichant «Portobelo» ou «Costa Arriba» : toutes les demi-heures de 5h45 à 21h (les 3 derniers 19h15, 20h et 21h). Le samedi de 7h à 21h (20h le dimanche). Depuis Portobelo, en semaine, toutes les 20-30 minutes de 4h20 à 18h. 1,60 US$, environ 1 heure 30 de trajet.

- **En taxi,** compter dans les 40 US$ depuis Colón (à négocier).

- **Depuis Portobelo,** on peut rejoindre nombre de Dios, Palenque, Miramar, Cuango en prenant un bus en provenance de Colón (environ toutes les 1 ou 2 heures). Pour Puerto Lindo et Isla



Grande, prendre un bus indiquant La Guaira, le village situé en face d'Isla Grande.

■ **SAIL COLOMBIA PANAMA**
✆ +57 301 792 4767
www.sailcolombiapanama.com
info@sailcolombiapanama.com
Compter environ 550 US$ pour les 5 jours de bateau tout compris vers Carthagène.
Les voyages en voiliers charters sont devenus très populaires pour se rendre en Colombie, vers Carthagène surtout. Un voyage qui prend généralement 5 jours, dont 3 aux îles San Blas.
Sur le site Internet, une liste de voiliers de confiance et une checklist du confort et des mesures minimum de sécurité à vérifier avec le capitaine du bateau.

Pratique

Il n'y a pas de distributeur à Portobelo mais le *chino* peut vous dépanner moyennant une commission. Le distributeur le plus proche est à Las Sabanitas.

Se loger

Plusieurs clubs de plongée situés quelques kilomètres avant le village ont des formules d'hébergement ouvertes à tous. Dans le village même, plusieurs options sont possibles pour tous les budgets.

Bien et pas cher

■ **COCO PLUM PANAMÁ**
5 km avant Portobelo
✆ +507 448 2102
www.cocoplumpanama.com
cocoplumpanama@gmail.com
12 chambres avec salle de bains privée, air conditionné, Wifi. Chambres pour 1/2/3/4/5 personnes à 50,60,70,80,90 US$ +10% de taxes. Billard, restaurant, centre de plongée.
Un petit hôtel de style rustique tropical, tranquille, au bord de l'eau, avec un ponton où l'on peut manger, ou faire la sieste. Toute la propriété et les chambres sont décorée de coquillages, poissons sculptés, noix de coco, et peintures d'Erika, une Hongroise qui administre cet établissement depuis une quinzaine d'années.
Le restaurant Las Anclas propose des petits déjeuners complets et de bons plats de poissons et fruits de mer. Des cours de plongée et des excursions en bateau, à pied ou à cheval sont proposés.

■ **HOSTAL PORTOBELO**
Calle Guinea
✆ +507 6155 3545
www.hostalportobelo.com
info@hostelportobelo.com
Monter la rue qui part sur la droite depuis la rue principale, c'est indiqué.
10 US$ par personne en dortoir. Petit-déjeuner en plus. Cuisine. Activités et excursions.
Cette auberge rustique vous attend un peu sur les hauteurs de Portobelo. C'est Marco Polo (oui oui !), un sympathique Québécois, qui vous recevra en français dans ce repaire d'aventuriers. Belle perspective sur l'église et la baie, ambiance conviviale et prix légers. Le bar-restaurant est agréable, avec sa vue et ses longues tables conviviales où l'on peut manger et boire des bières fraîches. Marco connait très bien la côte et les San Blas et pourra vous mettre en contact avec des voiliers ou *lanchas* pour rejoindre la Colombie.

Confort ou charme

CASA CONGO & CASA RAYO VERDE
✆ +507 202 0111
www.fundacionbp.org
info.casacongo@gmail.com
Casa Congo, à partir de 80 US$ (+ taxes) la chambre double. Casa Rayo verde, à partir de 75 US$ (+ taxes) la double. Le petit déjeuner (léger) est inclus.
Au sein de la maison culturelle Casa Congo, chambres confortables, simples et raffinées. Peintures des artistes locaux de l'atelier adjacent.
Vue sur la mer pour les chambres avec balcon et celle située au 2e étage. Une très bonne adresse. Avec un peu moins de charme, mais en plus économique, les chambres de Casa Rayo Verde situé à 30 mètres offrent une option d'hébergement de plus à Portobelo.

LA MORADA DE LA BRUJA, CASAS DE ARTE
A 50 m de la douane
✆ +507 6759 6987
www.lamoradadelabrujaportobelo.com
lamoradadeportobelo@gmail.com
Un ensemble de 5 « casas » ou maisons, qui sont en fait 2 lofts, La Bruja (80 US$) et La Sirena (60 US$) ; la Casa Roja pour 8 personnes avec deux niveaux (200 US$) ; la Casa Amarilla (225 US$) pour 10 personnes sur 2 niveaux ; et La Turquesa, une chambre avec lit double et salle de bains (85 US$). Cuisine (sauf La Turquesa), AC, TV, Internet, hamacs… Service de transport, de cuisinière ou de ménage sur demande.
Ces maisons appartiennent à Sandra Eleta, la grande photographe panaméenne qui vivait dans la « Casa Roja ». On y voit quelques-unes de ses magnifiques photos noir et blanc mais aussi des murs décorés de peintures congos, réalisées dans l'atelier situé juste derrière. Lumineux, chaleureux et confortable, dans l'esprit de Portobelo, on s'y sent très bien. Idéal pour une famille ou un groupe d'amis.

Luxe

EL OTRO LADO
Dans la baie de Portobelo, en face du village
✆ +507 202 0111
www.elotrolado.com.pa
info@elotrolado.com.pa
Suites ou villas indépendantes. Tarifs entre 525 et 1220 US$. Activités proposées : plongée, pêche, exploration de la mangrove… Restaurant sur réservation.
Du très haut de gamme réservé à une clientèle exclusive, qui recherche confort et raffinement. Le luxe s'exprime dans le naturel, sans superflu, et dans le service personnalisé. Les chambres lumineuses disposent d'équipements modernes et de meubles faits dans l'atelier d'ébénisterie de l'hôtel. Quant à la décoration, de magnifiques tableaux congos de Portobelo, des photographies de Sandra Eleta, et des objets originaux. La piscine se fond dans la baie et le restaurant offre une cuisine fusion haut de gamme.

Se restaurer

Plusieurs restaurants de poissons très sympas sur la route avant d'arriver à Portobelo. En ville, des *fondas* (poulet-riz coco-*patacones*) et quelques restaurants.

Bien et pas cher

CAPTAIN JACK'S BAR & RESTAURANT
5 km avant Portobelo
✆ +507 6881 7340
www.captainjackpanama.com
info@captainjackpanama.com
Ouvert tous les jours à partir de 7h30. La cuisine ferme à 20h30. Compter entre 18 et 25 US$ le plat de poisson, 17 US$ un curry. Mojito 6,50 US$.
Sur le côté gauche de la route menant à Portobelo, un bar restaurant proposant des plats de poisson, des burgers et des spécialités mexicaines et thaï. Cadre très agréable face à la mer, les soirées peuvent être bien animées.

CASA VELA BAR & RESTAURANTE
Front de mer
✆ +507 6848 1129
info@casadelavela.com
Ouvert tous les jours de 9h à 21h. Snacks et burgers entre 3,50 et 7,50 US$. Grandes pizzas entre 8,50 et 16 US$. Bières 1,50 US$, cuba libre ou pastis 3,50 US$.
Dans le centre-village, au bord de l'eau, une bonne pizzeria tenue par Birgit et Ray, un couple d'Allemands très sympas. Ponton pour accéder au resto en canot, petite bibliothèque, accès Wifi, annonces des marins... On y mange bien et l'atmosphère est simple et conviviale.

PANADERIA RESTAURANTE RICO & RICO
Calle principal, frente a la alcaldia
✆ +507 448 2973
Ouvert tous les jours sauf lundi de 7h à 20h. Baguette, pâtisseries, sandwiches, salades, pâtes, lasagnes, pizzas.
Tout a commencé par une petite boulangerie-pâtisserie, qui a si bien fonctionné que l'étage a été aménagé en restaurant de cuisine italienne, bénéficiant d'une jolie vue sur la baie. Du pain presque comme chez nous, des pâtisseries, des sandwiches et pizzas. Egalement de bons jus de fruits naturels.

Bonnes tables

CASA CONGO RESTAURANTE

Casa Congo
A 100 m de la douane, en front de mer
✆ +507 202 0111
www.fundacionbp.org
info.rayoverde@gmail.com
Ouvert en semaine de 8h à 10h pour le petit déjeuner, de 12h à 16h pour le déjeuner et de 18h à 20h pour le dîner. Il arrive que l'établissement soit fermé en basse saison, notamment le mercredi. Plats de poisson entre 12 et 18 US$, langouste de 20 à 45 US$.
Le restaurant du centre de la culture congo. Le cadre est très agréable avec une salle aux couleurs marines et surtout une grande terrasse au bord de l'eau. On peut juste y boire un verre ou y manger des plats aux saveurs caribéennes de qualité. Parfois des concerts en fin de semaine.

EL CASTILLO

La Escucha, 3 km avant Portobelo
✆ +507 6738 1561
castilloportobelo.com/index.html
info@castilloportobelo.com
Cuisine ouverte de 10h30 à 20h. Plats de poisson ou calamars à 14 US$, poulpe en sauce coco ou Bò Bún à 12 US$, filet mignon 19 US$.
El Castillo (Le Château), bien visible depuis la route principale, est en fait une immense terrasse en bois avec une très belle vue sur la baie. Richard, le chef français d'origine vietnamienne, concocte à la fois des plats caribéens et de la cuisine asiatique que des viandes au grill ou des plats internationaux. Les clients sont des habitués de la région et il est facile de rencontrer du monde au comptoir. Egalement un dortoir et quelques chambres privées à bas prix.

LAS ANCLAS

Hotel Cocoplum, 5 km avant Portobelo
✆ +507 448 2102
www.cocoplumpanama.com
Ouvert tous les jours de 8h à 18h en basse saison, un peu plus tard en haute saison. Poissons et fruits de mer autour de 15-20 US$.
Coquillages, lampe à pétrole, noix de coco, cannes à pêche... La décoration est unique, chargée et colorée tout comme celle de l'hôtel Cocoplum. Ce restaurant situé sur la route un peu avant Portobelo est réputé pour ses plats de poissons et fruits de mer, à la présentation originale également. Langoustes, gambas, poulpes... accompagnés de riz coco et de *patacones*, et d'un bon jus de fruit frais, on se régale ! Il est aussi possible de manger sous un *bohio* au bord de l'eau, contre un petit supplément (prévenir à l'avance).

À voir – À faire

Les fortifications de la côte Caraïbe se trouvent autour de la baie de Portobelo, et certaines au cœur du village. Pour accéder à San Fernando, en face, il faut prendre la *lancha* à l'entrée de Portobelo. A 43 kilomètres de là, se dresse aussi le fort de San Lorenzo à l'embouchure de la Chagres. Ces constructions sont typiques de l'architecture militaire de l'empire espagnol.

FUERTE BATERIA DE SANTIAGO ★★

Le fort à l'entrée du village date de 1760 (après la destruction de la ville par Vernon en 1739). Il est resté quasiment intact, ses canons toujours pointés sur la baie. De l'autre côté de la route, on peut prendre un petit sentier pentu pour rejoindre la Casa Fuerte de Santiago, le poste d'observation du fort encore assez bien conservé. De là, une vue magnifique s'étend sur la baie et le village.


© SL-PHOTOGRAPHY – SHUTTERSTOCK.COM

Fort de Santiago, Portobelo.

FUERTE BATERIA SAN JERÓNIMO ★★

Accès libre et gratuit.

Au cœur du village, le fort de San Jerónimo, inscrit sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO en 1980 avec les autres fortifications de Portobelo et de San Lorenzo, présente les vestiges les plus impressionnants du village, et constitue l'un des plus beaux exemples de l'architecture militaire espagnole du XVII[e] et XVIII[e] siècles. Sa construction destinée à protéger le grand commerce transatlantique a été entreprise entre 1663 et 1670, au moment du développement de la piraterie. Sa structure a été remaniée pour la dernière fois en 1758, cette date est inscrite au-dessus de la belle porte voûtée qui marque l'entrée dans le fort.

Les fortifications et l'importante batterie de canons pointés vers la baie, protégeaient l'or et les innombrables richesses pillées dans le Nouveau Monde, qui étaient stockées dans la ville, après avoir traversé l'isthme de Panama, avant d'être envoyées vers l'Espagne. San Jerónimo comme les autres fortifications de Portobelo est libre d'accès et offre un superbe point de vue sur la baie et sur le bâtiment des Douanes. Même si vous avez peu de temps, une visite du site s'impose. De belles photos à faire, notamment au moment des couchers du soleil flamboyants.

FUERTE SAN FERNANDO ★

Départ de la lancha à côté du fort Santiago, environ 4 US$ par personne.

De l'autre côté de la baie, se trouvent les fortifications de San Fernando, que l'on peut rejoindre en *lancha* ou kayak. Après le départ des Espagnols à la suite de l'indépendance obtenue en 1821, l'ensemble des forts a fait l'objet de pillage de la part des habitants qui se sont servis des pierres, poutres ou ferrailles pour améliorer leurs propres maisons. Du fort, un sentier grimpe dans la colline, jusqu'au Mirador El Perú, qui offre là encore une belle vue sur la baie.

IGLESIA SAN FELIPE ★

Centro

Cette église paroissiale a été maintes fois détruite et reconstruite, la dernière fois en 1814. Le clocher date de 1945. Elle héberge le célèbre Christ Noir, *El Nazareño*, une statue de bois noir à qui l'on attribue plusieurs miracles et qui fait l'objet d'un important pèlerinage les jours précédant le 21 octobre. Des dizaines de milliers de fidèles se rendent à pied puis à genoux jusqu'à l'église de Portobelo, pour arriver le 21 octobre et faire des offrandes au Cristo Negro, alors transporté par une foule en liesse dans les rues du village.

IGLESIA SAN JUAN DE DIOS ★

Centro

L'église a été créée peu après la fondation de la ville, en 1598. Au XVII[e] siècle, les frères de Saint-Jean de Dieu y soignaient les soldats mais aussi les esclaves, pratique peu courante à l'époque. Détruite en 1744 et reconstruite au début du XIX[e] siècle, l'église abrite le musée du Cristo Negro, où sont exposés des crucifix, des tuniques du XVIII[e], cousues de fils d'or et de velours, et des photos.

PLAGES ★

Pour rejoindre les plages situées de l'autre côté de la baie, les bateaux à moteur partent d'un ponton à côté de la douane, ou d'un autre proche du fort Santiago, à l'entrée du village. Il

© NICOLAS LHUILLIER



Dans la baie de Portobelo.

est possible de planter sa tente sur les plages. Dommage qu'elles ne soient pas toujours très propres.

- **Playa Huerta (« Playa primera »)** est la plage la plus proche de Portobelo. Ses eaux calmes en font un bon spot pour la baignade et le snorkeling (5 minutes en *lancha,* aller-retour 30 US$ pour 1 ou 2 personnes, au-delà 10 US$ par personne).
- **Playa Francés,** un peu plus loin, mêmes délices (15 minutes, aller-retour 40 US$ pour 1 ou 2 personnes, au-delà 12 US$ par personne).
- **Playa Blanca.** Belle plage du sable blanc beaucoup plus loin que les précédentes (30 minutes, 50 US$ aller-retour pour 1 ou 2 personnes, au-delà 15 US$ par personne).

REAL ADUANA DE PORTOBELO ★★

Centro

La Douane Royale est l'un des ouvrages civils les plus importants de la période coloniale en Amérique centrale. Construit entre 1630 et 1638, le bâtiment est en partie détruit en 1744 par William Kinghills, puis reconstruit quinze ans plus tard selon de nouveaux plans. En 1882, un tremblement de terre fait tomber sa façade nord et sa toiture. Les travaux de restauration, réalisés grâce à la coopération espagnole, s'achevèrent en 1997. Vingt ans après l'édifice faisait l'objet d'une nouvelle restauration importante. Vous remarquerez les belles arcades. Le musée situé dans la douane est consacré à l'histoire de la ville ; y sont présentés boulets de canons, vieux fusils, sabres…

Sports – Détente – Loisirs

Portobelo est l'un des meilleurs sites du pays pour la plongée sous-marine. Les 53 espèces de corail et les nombreuses variétés de mangroves nourrissent une faune très riche. Le spot de Salmedina Reef est l'un des plus réputés, avec ses canons et ancres enfouis dans les profondeurs. Le cercueil en métal contenant le corps de Francis Drake ne serait pas loin mais n'aurait toujours pas été localisé… Plusieurs agences louent du matériel, offrent des tours et dispensent des cours. Elles ont leur base ou des relais dans certains hôtels. Période recommandée pour la plongée : d'avril à novembre, après le passage des alizés.

CANOPY

Rio Piedra
Sur la route de Portobelo,
5 minutes après Maria Chiquita
✆ +507 6605 8171
www.panamaoutdooradventures.com
Tarifs variables selon la taille du groupe.
Après une piste en mauvais état et qui grimpe fort à la fin (4x4 vivement conseillé), on atteint un site magnifique dédié à l'accrobranche. Une douzaine de plateformes dans les arbres et 9 câbles tendus à travers la forêt luxuriante, dont une longue tyrolienne de 220 m ! Possibilité de camping sur place.

SCUBA PORTOBELO

Quelques km avant Portobelo
✆ +507 261 3841
www.scubapanama.com
scubapanama@scubapanama.com
Des cours de plongée pour débutants et avancés. Location et vente d'équipement. Possibilité d'hébergement.

Visites guidées

PANAMORE

✆ +507 6739 1685
www.portobelotour.com
info@panamore.org
Compter par exemple 25 US$ par personne pour l'Anfibia Board (30 minutes, 2 personnes minimum). Ou un combo de 3 activités (kayak, marche en jungle et snorkeling) d'une durée d'environ 4 heures ou un peu plus, pour 40 US$ par personne avec transport, bouteille d'eau, fruits, et les équipements.
L'agence du guide italien Francesco propose des tours sur les plages vierges de la région, de la baignade dans les cascades, du cheval, de la pêche, de l'*anfibia board* (un nouveau sport où l'on se fait tracter par un bateau sous l'eau pour nager comme un dauphin tout en observant les fonds marins !) et des visites culturelles de Portobelo pour découvrir la culture congo, en anglais, espagnol et même en français. Il travaille toujours avec les locaux. Il organise également des séjours camping dans la jungle, des charters pour les îles San Blas et des mises en contact pour des voyages vers la Colombie, en voilier ou lancha.

Shopping

CASA CONGO

Casa Congo, à 100 m de la douane
✆ +507 6672 6620
www.fundacionbp.org
lguttierez@fbp.org.pa
Ouvert en principe de 9h à 12h et de 14h à 17h.
La fondation Bahia de Portobelo présente dans la Casa Congo, une galerie d'art dédiée à la culture congo. Les œuvres exposées sont élaborées par des artistes locaux talentueux (tableaux, photographies, céramiques, sculptures en cocobolo, etc.) et se vendent sous le concept de commerce équitable.

LA TAGUA, L'IVOIRE VÉGÉTAL, RACONTÉE PAR MICHEL LECUMBERRY

Dans le monde, quinze espèces de palmiers produisent l'ivoire végétal. En Amérique du Sud et Amérique centrale, on trouve les six espèces du Phytelephas (du grec *Phyton*, « plante », et *Elephas*, « éléphant »). Au Panamá, sur les pentes de la forêt humide, pousse *Phytelephas seemannii*. Ce palmier à tronc court d'où émergent de longues palmes en forme d'éventail est appelé ici arbre à tagua (se prononce « tagouä »). A la différence des autres palmiers, le *phytelephas* porte ses fruits près du sol. De la taille d'un petit ballon, chaque fruit est formé par cinq ou six gousses rigides et épineuses contenant chacune de quatre à dix graines de forme et de taille variables. La graine est constituée d'une coquille rigide sous laquelle une peau marron protège le germe et l'albumen (liquide visqueux et blanc). Au cours de la maturation, l'albumen s'épaissit peu à peu. Lorsqu'un fruit est mûr, il se détache du tronc et les gousses éclatent répandant les graines. Certaines, retenues par des obstacles, vont pouvoir germer et prendre racine, les autres peuvent êtres récoltées et mises à sécher, l'albumen va alors finir de durcir tout en restant très blanc et donner ainsi l'ivoire végétal (appelé en français le corozo).

En 1798, les explorateurs espagnols Ruiz et Pavón décrivent pour la première fois ce palmier que les indigènes utilisent à plusieurs fins. Notamment ils boivent l'albumen liquide et sculptent de petits objets dans l'ivoire végétal. Vers la fin du XIX[e] siècle, les Allemands seront les premiers à importer des taguas pour fabriquer des boutons. La construction du canal de Panamá va permettre à d'autres pays européens et aux Etats-Unis d'importer directement l'ivoire végétal. En 1910, l'Equateur et la Colombie exportaient plus de 40 000 tonnes de taguas. Dans les années 1930, l'arrivée des matières plastiques devait quasiment réduire à zéro l'utilisation de boutons en ivoire végétal, seuls quelques grands couturiers européens font encore réaliser à la main de superbes boutons. Pour relancer l'exploitation de la tagua, des entreprises de Colombie et d'Equateur se sont tournées vers la réalisation semi-industrielle de bijoux fantaisie. Au Panamá, dans le Darién, depuis une trentaine d'années, les Wounaan et les Emberá utilisent les noix de tagua pour sculpter des animaux de la jungle, certains sont de véritables artistes qui signent leurs réalisations. On peut trouver de très belles pièces, blanches ou colorées dans les boutiques spécialisées proposant de l'artisanat de qualité.

L'ATELIER DE COCO & MICHEL

Fuerte San Jeronimo,
accès à l'atelier par un petit pont
✆ +507 6655 5161
www.sagapanama.fr
michel.lecumberry@gmail.com

Michel Lecumberry et sa compagne Coco sont deux grands voyageurs qui ont décidé de poser pied à terre à Portobelo, après un tour du monde en bateau et trois ans passés dans l'archipel des San Blas en compagnie de leurs amis gunas. L'atelier se trouve dans une petite maison située au bord des ruines du fort San Jeronimo. Michel a appris à sculpter la tagua avec les Emberá. Coco monte les pièces d'ivoire végétal en bijoux en y ajoutant de l'ébène ou le bois cocobolo, ce qui donne des créations tout à fait originales, que l'on trouve dans quelques boutiques spécialisées de Panamá Ciudad. Michel a également entrepris d'importantes recherches sur les Guna d'une part, et sur Portobelo et le fort San Lorenzo d'autre part, avant d'écrire deux ouvrages très intéressants que l'on peut trouver dans les bonnes librairies panaméennes et chez eux bien sûr. Michel tient également un blog de voyage au Panama qui mérite vraiment la visite : www.sagapanama.fr



PARQUE NACIONAL PORTOBELO ★★

D'une superficie de 35 929 ha, le parc est constitué de 23 % de zones maritimes. Avec 53 espèces de corail recensées (dont la *Dendrogyra Cylindrua*, espèce unique dans les Caraïbes) et une très grande variété de mangroves, la biodiversité dans le parc est l'une des plus riches au monde.

Sur terre, on relève environ 15 000 ha de forêt primaire et différentes zones de vie : forêt tropicale humide et très humide, forêt humide pré-montagneuse et forêt pluvieuse pré-montagneuse.

MIAMBIENTE
Nuevo Tonosi
✆ +507 448 2165
www.anam.gob.pa
cclimaticopanama@anam.gob.pa
Le bureau est indiqué sur la route de La Guaira.
Ouvert de 8h à 16h mais les gardes du parc sont normalement présents 24h/24.

EL CRUCE

El Cruce n'est pas un village mais simplement l'intersection des routes menant à Isla Grande, Nombre de Dios et Portobelo. Un endroit stratégique qu'a choisi Lionel il y a quelques années pour monter sa pizzeria, aujourd'hui une institution dans la région !

BALADES À CHEVAL
Bonnie Boyer
✆ +507 6738 5852
www.facebook.com/bonnie.boyer.969
Compter 50-60 US$ par personne, tarifs en fonction de la durée de la balade. Groupes jusqu'à 8 personnes. S'équiper avec jean et baskets.
Bonnie vous propose des balades en français dans la région, en pleine nature, entre chemins dans la jungle, remontées de rivières, découvertes de cascades, galops sauvages sur les plages désertes... Des balades à la journée, ou de quelques heures, qui conviendront à tous les niveaux.
Les chevaux *criollos* sont robustes et bien maîtrisés par sa propriétaire qui les a élevés. Bonnie est une sacrée jeune femme, à la personnalité bien affirmée, qui a grandi avec les locaux, dans une région dont elle connaît tous les secrets !

PIZZA COMBO EXPRESS
✆ +507 6701 2005
www.facebook.com/pizzacomboexpress/
Ouvert vendredi, samedi, dimanche et jours fériés de 9h à 21h. Pizzas familiales (4 personnes) entre 10 et 20 US$.

Une bonne pizzeria, très agréable pour faire une pause sur la route et en profiter pour s'informer des nouvelles sur la région. C'est un repaire pour les Français du coin. Elle existe depuis 2002, sous le nom de Paris Tropical à l'origine, mais c'est toujours Lionel qui s'en occupe, maintenant avec ses filles. Des pizzas délicieuses, des quiches, des gâteaux, du pain… Accueil sympa et décontracté. Notez que Bonnie, l'une des filles de Lionel, a monté son camion pizza pour prendre le relais dans d'autres localités du coin...

PUERTO LINDO ★★

Six kilomètres avant Isla Grande, un petit village de pêcheurs au fond d'une baie pittoresque. On y trouve de petits restaurants pas chers, une épicerie, quelques hôtels et deux marinas dans les environs. De Puerto Lindo, il est possible de rejoindre en *lancha* Isla Grande, Isla Mamey et de nombreux spots de plongées. Un club tenu par des francophones vous propose d'ailleurs de belles sorties, pour tous niveaux.

Transports

Puerto Lindo est à 6 km de la Guaira et d'Isla Grande, 6,5 km de El Cruce et 15 km de Portobelo. Prendre un bus Costa Arriba, les mêmes qui vont à la Guaira. Compter environ 45 minutes depuis Portobelo (0,90 US$). Pour rejoindre Isla Grande, vous avez le choix, l'un des rares bus qui passe (25 cents) ou taxi (environ 5 US$), puis *lancha* (3 US$), ou plus simple : *lancha* depuis Puerto Lindo (5-7 US$ par personne l'aller, 15 minutes).

LINTON BAY MARINA

✆ +507 6493 1511
www.lintonbaymarina.com
Cette belle marina a vu le jour en 2014. Elle se trouve face à Isla Linton et accueille de nombreux voiliers.

PANAMARINA

Entre Puerto Lindo et Cacique
✆ + 507 6005 8879
www.panamarina.net
Pour s'y rendre depuis la route El Cruce-La Guaira, tournez sur la gauche en direction de Cacique et de José del Mar, à la seule intersection avant Puerto Lindo. La marina est située à 3 km de cette intersection et à 600 m avant Cacique.
Le port est ouvert du lundi au samedi de 8h à 12h et de 14h à 17h. Aucune assistance les dimanches et hors des horaires d'ouvertures. Restaurant ouvert du lundi au samedi de janvier à mai, et du mardi au samedi le reste de l'année. Plats autour de 8-15 US$.
Cette marina créée par Jean-Paul et Sylvie offre tous les services nécessaires aux marins (laverie, douches, carénage, hivernage…) et des informations sur la région. Un restaurant en plein air offre une cuisine internationale et des plats typiques caribéens.

Se loger

Plusieurs hôtels et *guest house*s au village ou dans les environs.

HOSTEL WONDERBAR

Sur la route principale,
à 2 minutes de Puerto Lindo
✆ +507 6700 7790
www.hostelwunderbar.com
Chambres doubles à partir de 35 US$, 41 US$ ou 56 US$ + taxes.
Une auberge située à 200 m de la mer, un peu avant d'arriver à Puerto Lindo. Chambres privées à la déco sympa, hamacs en terrasse et ambiance chaleureuse. De nombreuses activités et excursions sont proposées.

HOTEL PANAMA REEF DIVERS

Sur la plage de Puerto Lindo
✆ +507 6695 0418
www.panamareefdivers.com
info@panamareefdivers.com
Au club de plongée.
Tarifs : 50/60/70 US$ pour 1, 2 ou 3 personnes. Petit déjeuner complet à 6,50 US$. 2 chambres avec AC, wifi, coffre-fort, mini-bar, salle de bains privée avec eau chaude. Paiement par carte bancaire accepté.
Le centre de plongée francophone Panama Reef Divers dispose de deux chambres confortables au bord de l'eau. Ces chambres pour deux ou trois personnes (un lit double et un lit simple) donnent sur une terrasse bénéficiant d'une belle vue sur la baie, avec la possibilité de piquer un somme dans un hamac. Également un petit café sympa pour manger sur le pouce. L'hôtel est évidemment accessible à ceux qui ne plongent pas. Panama Reef Divers organise d'ailleurs de multiples excursions autres que l'immersion sous-marine au milieu des récifs (voir rubrique consacrée au club de plongée). L'ambiance conviviale et la possibilité de parler français avec vos hôtes, vous laisseront un excellent souvenir de votre séjour à Puerto Lindo.

Se restaurer

DONDE HANZ

A 100 m de Panama Reef Divers
Ouvert de 12h à 20h30. Compter entre 8 et 12 US$ le plat de poisson. Egalement quelques chambres à louer (50 US$ pour deux).
Petit restaurant apprécié des locaux et des marins de passage. On y mange du poisson frit et du poulet, accompagné de riz coco, frites et salade. Le cadre est très simple, mais c'est bon et copieux.



Sports – Détente – Loisirs

PANAMA REEF DIVERS
Sur la plage de Puerto Lindo
✆ +507 6695 0418
www.panamareefdivers.com
info@panamareefdivers.com
Ouvert toute l'année, même en basse saison et notamment en mai-juin, une excellente saison pour plonger dans les environs (fin des alizés). Paiement par CB accepté (avec un léger supplément). Café et snacking face à la mer. Location et vente d'équipement de plongée, location de kayak. Service de transfert vers/depuis Panama City et l'aéroport de Tocumen.
Un centre PADI à taille humaine, tenu par un couple francophone charmant et passionné. C'est le seul centre de plongée de Puerto Lindo. Il est situé dans une baie magnifique, en face du premier spot qui se trouve à 5 minutes, en pleine mangrove ! D'autres sites plus profonds bien sûr vous attendent à proximité pour de belles sensations. Du Discover Scuba Diving pour découvrir la plongée en bouteilles, au Dive Master, en passant par de multiples spécialités (profonde, nuit, orientation, *project aware*...), il y en a pour tous les goûts et les niveaux. A part la plongée, une myriade d'activités sont proposées : excursions en bateau dans la mangrove et les îles (Playa Blanca, Isla Mamey, Isla Grande...), city-tour à Portobelo, ou randonnées en jungle, à pied, ou en kayak. Également des excursions plus lointaines avec guide francophone, aux écluses d'Agua Clara, ou dans une communauté embera sur le río Gatún...

ISLA MAMEY ★★

À une quinzaine de minutes de Puerto Lindo en taxi aquatique, une jolie petite île privée, au sable blanc, cocotiers et eau cristalline, qui rappelle les San Blas. Ne pas oublier ses masque et tuba, le snorkeling est excellent. La plage est propre et pour l'instant épargnée du tourisme de masse que l'on peut voir à Isla Grande. Prévoir au moins une demi-journée sur place, l'endroit le mérite.
Possibilité de louer transats et parasols mais pas de restaurant, hôtel, ou épicerie sur place, prévoir de l'eau et des victuailles.

Transports

Compter 6 US$ l'aller-retour par personne depuis Puerto Lindo en *lancha*. Accès : 2 US$ par personne, destiné au nettoyage de l'île et des sanitaires.

ISLA GRANDE ★★

La « Grande Ile », 5 km de long pour 1 km de large, est si populaire chez les Panaméens qu'elle est tout simplement appelée « l'Ile » (*la Isla*). Située à peu de distance de la côte, elle est recouverte d'une épaisse végétation et dispose de quelques plages. Dans sa partie sud, un petit village d'environ un millier d'habitants vit traditionnellement de la pêche et de la culture de coco.
Depuis quelques années, la beauté des lieux, les eaux cristallines et la relative facilité d'accès du site a permis le développement d'un tourisme essentiellement national. En semaine, vous vous rendrez compte que bon nombre de restaurants et petits hôtels sont vides ou fermés. Mais le week-end, ou au moment du carnaval, vous verrez débarquer des centaines de touristes panaméens, en famille ou en groupes d'amis, chargés de leurs glacières (*cooler*) pleines de bières et de glaçons, venant profiter de la plage et faire la fête dans l'eau.
Les premiers habitants de l'île furent probablement les Guna, à la recherche de langoustes ou de cocos. Les conquistadores la baptisèrent Isla Bastimento (ne pas confondre avec Bastimentos à Bocas del Toro), puis elle prit le nom d'Isla Grande. Dans les années 1880, pendant la construction du canal, les Français furent nombreux à s'y installer.

Ils construisirent un phare qui entra en service en 1897 et aidera par la suite les bateaux à s'orienter à l'approche du canal (la « lumière » de Gustave Eiffel est conservée aujourd'hui dans le hall du musée du Canal, à Panamá City). L'île abrita une base militaire américaine pendant la Seconde Guerre mondiale mais redevint un lieu paisible le conflit terminé.

Les Panaméens vous parleront de *La Isla* avec les yeux qui brillent. C'est avant tout une bourgade hospitalière et décontractée. On peut y faire du bon surf, mais ne vous attendez pas à de grandes plages, ou à des fonds marins époustouflants, et sachez que le village est souvent jonché de détritus, surtout le dimanche soir ! Les principales fêtes célébrées, la Saint Jean et la Vierge Carmen (16 juillet), donnent lieu à de spectaculaires processions sur l'île et en mer.

Transports

Voiture. La route est bonne pour se rendre à Isla Grande. A La Guaira, le village en face de l'île, vous pouvez faire garder votre voiture au niveau des embarcadères pour quelques balboas.

Bus. De Colón ou Portobelo, prendre un bus direction La Guaira. Départs de Colón de 9h30 à 17h30 toutes les 2 heures environ. 2 heures 30 de trajet pour Colón (3 US$), 1 heure pour Portobelo (1,20 US$). Retours de La Guaira à 5h30, 6h30, 7h30, 9h et 12h30 (16h le dimanche). Comme partout, horaires assez aléatoires et tarifs sujets à modifications.

***Lanchas* entre La Guaira et Isla Grande.** Le trajet entre l'île et le continent dure 5 minutes. Tâchez d'avoir déjà une petite idée de l'hôtel où vous souhaitez passer la nuit, afin que le *lanchero* puisse vous emmener au plus près. Entre 2,50 et 3,50 US$ selon l'endroit où l'on vous dépose. Les tarifs sont inscrits sur la cabane de l'embarcadère.

Pratique

Pas d'office du tourisme ni de banque (derniers distributeurs à Las Sabanitas). Il y a bien quelques épiceries mais l'approvisionnement est variable. Côté hygiène, ne buvez pas l'eau du robinet, achetez de l'eau en bouteille (emportez avec vous de l'eau en gallon achetée sur le continent). Prévoyez aussi une lampe de poche si vous y restez dormir, les coupures d'électricité sont fréquentes.

Orientation

Une ruelle longe la mer du sud-ouest au nord-est, face au continent. La mini-plage, La Punta, est au bout de cette rue côté ouest. Le phare est situé à l'est, en haut d'un petit sentier. Le point de repère souvent utilisé est la Bodega Rey Jackson, à côté de l'embarcadère où arrivent les bateaux en provenance de La Guaira.

Se loger

Chez l'habitant. Pendant les fêtes, quelques résidents louent des chambres (*Se alquila habitación*) autour de 50 US$ la nuit pour deux. Le confort est rudimentaire.

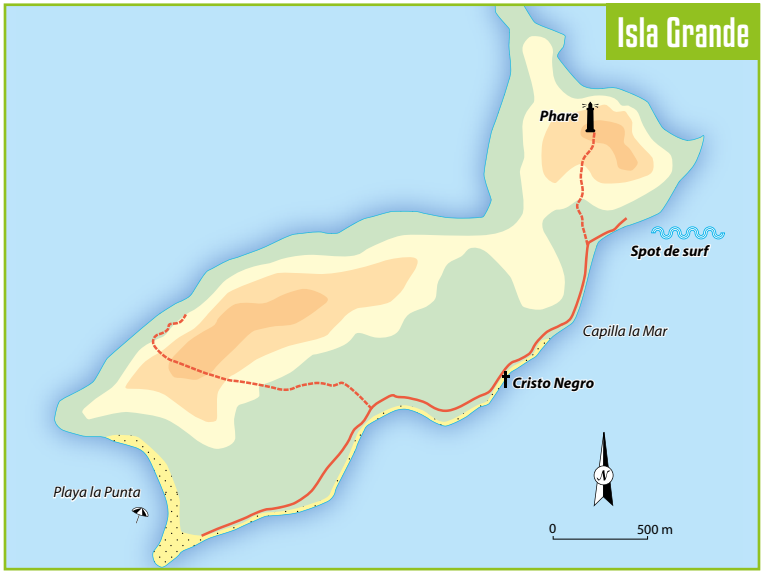
Hôtels. Pour un séjour au moment des fêtes ou durant un week-end de haute saison, attendez-vous à ce que les prix augmentent sensiblement. Il existe également quelques cabañas au village de La Guaira, en face de l'île au cas où tout serait complet, ou tentez votre chance à Puerto Lindo.

COCONUT GROVE ISLA GRANDE

Côte Nord Isla Grande
✆ +507 6818 7915
www.coconutislagrande.com
coconutislagrande@gmail.com
Ouvert tous les jours en haute saison, mais seulement les vendredi, samedi et dimanche de juin à octobre. A partir de 125 US$ en semaine et 150 US$ du vendredi au dimanche. Tarifs sans taxe, pour 2 personnes (+ 2 enfants de moins de 11 ans), incluant cocktail de bienvenue, petit-déjeuner et stationnement sur le continent (Juan Gallego). Compter 5 US$ le transport jusqu'à l'hôtel (10 minutes de lancha).
De l'autre côté de l'île, un hôtel confortable mais qui n'a rien de luxueux, constitué de bungalows indépendants, disposant d'une vue magnifique sur les eaux turquoise et la petite plage. Piscine, terrain de volley, ping-pong, billard et bar-restaurant. Ambiance caribéenne agréable. Un petit sentier relie le village en une vingtaine de minutes.

MACONDO HOSTEL

✆ +507 6045 2271
www.macondoislagrande.com
macondoislagrandepanama@gmail.com
14 US$ le lit en dortoir de 4 ou 5 lits. Chambres privées plus ou moins grandes à 33,50 et 43,50 US$. Cabaña individuelle avec sa terrasse à 63,50 US$. Petit-déjeuner offert.
Une auberge de jeunesse conviviale, montée par des Argentins dans une grande maison, avec des dortoirs et des chambres privées. C'est sans doute la meilleure option de l'île dans cette catégorie de prix, en raison de son emplacement central, au cœur du village, d'un accueil chaleureux et de la propreté des lieux. Espaces communs agréables, hamacs, billard, barbecues... De quoi lier connaissance facilement avec les hôtes et les autres voyageurs. Des tours sont organisés localement ou beaucoup plus loin, renseignez-vous.



Se restaurer

Presque tous les bars et restaurants possèdent des terrasses aérées en bord de mer très agréables. Certains n'ouvrent qu'en fin de semaine, d'autres tous les jours mais avec des horaires variables en fonction de l'affluence. La cuisine proposée est similaire presque partout : pagre, poulpe, langouste ou crabe *centollo*, accompagnés de riz à la coco.

À voir – À faire

FARO ★

L'un des premiers phares du continent. Un quart d'heure de montée sur un joli sentier (parfois boueux) qui grimpe juste avant l'entrée de l'hôtel Sister Moon (suivre au départ le câble électrique). Le phare de 26 m de haut n'a pas grand intérêt en soi et aucun effort ne semble fait pour son entretien, mais la vue depuis le mirador est magnifique et il y souffle une brise rafraîchissante !

LA PUNTA ★★

Une seule plage dans le village, à la pointe de l'île, *la punta*. Agréable, avec son sable blanc et la vue sur les collines verdoyantes du continent, mais minuscule aujourd'hui (elle rétrécie de plus en plus). Déserte la semaine, beaucoup moins les week-ends estivaux. Une petite paillote conviviale propose des plats de poisson et des bières fraîches. Parfois le soir ont lieu d'indéterminables matchs de foot entre locaux au bord de l'eau. Très bon niveau de jeu, pieds nus et bousculades amicales au rendez-vous ! En face le village de la Guaira dispose également de petites plages agréables.

Un spot de surf réputé se trouve devant l'hôtel Sister Moon, tandis qu'on pourra faire du *snorkeling* devant l'hôtel Villa Ensueño.

Sports – Détente – Loisirs

Excursions en *lanchas*. Plusieurs excursions possibles avec les *lancheros* (demandez à votre hôtel de vous mettre en contact), dont le tour de l'île en bateau et la visite des mangroves. Le tour de l'île qui dure de 20 à 30 minutes coûte autour de 50 US$ pour 5 personnes. Pour le « Tunel del Amor » à travers la mangrove, la « passe » dure entre 30 minutes et 1 heure : autour de 50 US$ pour 5 personnes (le prix du carburant influera forcément sur ces tarifs). Pour rejoindre des spots de *snorkeling*, tarifs variables en fonction de la distance et de la durée du tour.

SAN ANTONIO

C'est dans cette petite localité (quelques maisons) située entre Portobelo et Nombre de Dios, au bord du Río Indio et en bordure de jungle, qu'Annick et Sébastien ont décidé de s'installer, au début des années 2000. Casita Rio Indio est leur petit paradis, un lieu très agréable pour un séjour nature sur la côte caraïbe.

CASITA RIO INDIO
A 15 km de Portobelo, juste après San Antonio
✆ +507 6650 6634
panamacasitarioindio.wordpress.com
Trois bungalows sur pilotis. Le premier, tout en en bois, est composé de deux chambres adjacentes, chacune avec lits doubles et d'une salle de bains commune. Compter 30 US$ pour 2 personnes, et 5 US$ par personne supplémentaire en hamac ou matelas gonflable. Deux bungalows plus récents, en bois et ciment, avec salle de bains individuelles, à 50 US$ pour 2 personnes. Camping possible avec sa propre tente : 5 US$ par personne. Petit déjeuner 5 US$, dîner 12-15 US$ (sur réservation et pour groupes). Cuisine rudimentaire en plein air à disposition. Un restaurant proche où l'on peut se rendre à pied.
Annick et Sébastien ont quitté l'Alsace il y a vingt ans pour s'installer sous les tropiques. Ils ont peu à peu transformé les pâturages qu'ils ont achetés en une forêt luxuriante, refuge d'une faune variée : singes, paresseux, agoutis et toutes sortes d'oiseaux dont des toucans et tangaras. Avec Pascal qui les a rejoints, ils accueillent les voyageurs dans des maisonnettes rustiques, au bord d'une petite rivière. Le confort s'améliore d'années en années mais l'atmosphère simple et conviviale est toujours bien présente. N'hésitez pas à partir en excursions avec ces amoureux de la nature. Les activités sont nombreuses : balades à cheval, sorties nocturnes à la recherche des caïmans, excursions vers les plages désertes de Río Indio, Playa Damas ou Majagual, pêche sur le lac Gatún ou en mer avec des pêcheurs locaux… Une adresse d'un bon rapport qualité prix, que nous recommandons vivement à ceux qui veulent déconnecter dans un paysage bucolique.

NOMBRE DE DIOS

Située à une vingtaine de kilomètres de Portobelo, la petite ville de Nombre de Dios est une étape agréable sur la route de Palenque et Miramar. Le tourisme n'y est pas encore développé et les meilleures possibilités d'hébergement se trouvent plutôt dans les alentours. Environ un millier d'habitants peuple cette bourgade tranquille que longe une plage de sable gris noir. Nombre de Dios est le point de départ idéal pour Playa Damas, nommée ainsi en raison des deux plages, une de sable blanc, l'autre de sable doré, qui font penser à un jeu de dames.

Histoire

A l'époque des premières explorations du continent en 1510, Diego de Nicuesa, gouverneur désigné de Castille d'Or, arrive dans une baie qui lui semble bien accueillante comparée à Veragua, où il fut surpris par la tempête, et à Portobelo d'où il fut chassé par les indigènes. Fatigué de ses errances, le gouverneur se serait exclamé : *¡ Detengamos aquí en Nombre de Dios !* (« Arrêtons-nous ici au nom de Dieu »). Le village construit à la hâte gardera ce nom de Nombre de Dios, ce qui ne le protégera guère des attaques des indigènes… Les conquistadores sont forcés d'abandonner les lieux et s'implantent plus à l'est où ils fondent Santa María la Antigua del Darién (aujourd'hui en Colombie – localité considérée comme le premier établissement espagnol durable en Terre ferme). Revenus à Nombre de Dios en 1519, les Espagnols commencent à renforcer un sentier indigène pour en faire un véritable chemin menant jusqu'à la ville de Panamá côté Pacifique : le Camino Real. Plus tard, les Espagnols subissent les attaques de Francis Drake, en 1572 puis en 1596. Le corsaire anglais y laissera d'ailleurs sa peau peu après, tué par la dysenterie. Son corps déposé dans un cercueil de métal sera plongé dans la baie de Portobelo. Il serait toujours au fond…

Transports

Bus depuis Colón, Sabanitas ou Portobelo. Les bus continuent ensuite jusqu'à Cuango via Palenque et Miramar. Bus depuis Colón toutes les 1 ou 2 heures, de 8h à 17h45. 4 US$.

PALENQUE

Ce village aux maisons colorées est situé peu après Viento Frío, à 32 km de « El Cruce ». Une halte pittoresque au bord d'une belle plage de sable clair. Mêmes bus que ceux qui passent à Nombre de Dios.

MIRAMAR

L'étape suivante est Miramar, à 4 km. Aussi paisible et charmant que Palenque, c'est le dernier port avant San Blas, que l'on peut rejoindre sans trop se ruiner, à condition de savoir patienter. Attention, il s'agit de voyages aventureux où les conditions de sécurité sont loin d'être garanties, surtout quand la mer est agitée, notamment en décembre, janvier et février… Vous avez le choix entre des bateaux de marchandises, des bateaux de pêche, ou une navette (grosse pirogue à moteur). On trouve plusieurs petit restos où manger du poisson frais et des chambres chez l'habitant.

CUANGO

Au-delà de Miramar, à la fin de la route goudronnée. Un village encore plus paisible que les précédents, au bord d'une longue plage de sable dans les tons jaune-vert sombre, bordée de cocotiers. Rien de particulier à visiter, juste une ambiance bout du monde des plus reposantes…

PROVINCE DE SAN BLAS – GUNA YALA



Plage de La Miel à la frontière colombienne.

© NICOLAS LHULLIER

PROVINCE DE SAN BLAS – GUNA YALA

Guna Yala (écrit Kuna Yala, jusqu'en 2011) qui signifie « terre guna », constitue le premier territoire autonome (comarca) amérindien des Amériques : une bande de terre de 200 km de long sur 15 km de large sur la côte caribéenne, associée à un archipel corallien d'environ 365 îles (probablement 378) dont une soixantaine sont habitées.
Aller au Panama sans se rendre aux San Blas serait une grave erreur. Le rêve se réalise enfin pour le visiteur qui souhaite enrichir son voyage d'un séjour dans un paysage idyllique dont la beauté alimente nombre de fantasmes occidentaux. Au-delà de cette vision paradisiaque, c'est en se penchant sur les coutumes et traditions des Gunas eux-mêmes que l'on pourra véritablement découvrir les richesses de ce peuple surprenant.

Histoire

Les conquistadors s'installèrent dans la région dès le début du XVIe siècle. Ils y fondèrent la ville d'Acla, en 1515, à la demande du gouverneur de Castille d'Or, Pedrarias Dávila. Acla se situait sur la Tierra Firme, non loin de la communauté actuelle de Sasardi Mulatupu. La localité a été vite abandonnée suite au conflit entre Pedrarias et le découvreur de la Mer du Sud (Pacifique), Vasco Núñez de Balboa, qui fut finalement décapité en 1519.
Selon des écrits espagnols datant de la fin du XVIIIe siècle, il n'y avait à cette époque dans l'archipel, que des pirates et explorateurs, pas de référence aux Indiens Gunas. Il existe de nombreuses histoires sur l'origine des Gunas et leur arrivée progressive sur cette partie de la côte caribéenne. On se demande encore si les indigènes rencontrés par les conquistadors dans le Darién, au début du XVIe siècle, étaient les ancêtres des Gunas. Si l'on en croit la version d'une grande partie de la communauté, le peuple dule (se prononce tule, c'est ainsi qu'ils se nomment eux-mêmes) serait originaire de la Sierra Nevada de Santa Marta, au nord de la Colombie, une région qu'il aurait progressivement quittée pour se réfugier dans les montagnes du Darién, sur les flancs du mont Tacarcuna. Selon l'anthropologue James Howe, qui s'est longuement intéressé à ce peuple, il est possible qu'une population de langue guna (ou *dulegaya*) ait résidé dans le Darién et le long du golfe d'Urabá (dans l'actuelle Colombie) à l'arrivée des premiers explorateurs espagnols. Leur actuelle concentration dans l'archipel des Mulatas ou de San Blas ne résulterait donc pas uniquement d'une migration spontanée vers les îles au milieu du XIXe siècle. Elle aurait été provoquée par les menaces successives émanant des conquistadors, pirates et autres groupes indigènes rivaux, dont les Chocoe.
Conscient de ses spécificités, le peuple guna a toujours veillé au cours des siècles à préserver son identité et ses valeurs, à assurer la transmission de sa culture et à la protéger des influences extérieures, tant des autres peuples amérindiens que des hommes blancs (les *waga*). Le XXe siècle, qui débute avec l'indépendance du pays, va apporter de profonds changements dans les rapports entre autorités gunas et panaméennes. A partir de 1915, la jeune République doit faire sentir son autorité dans les régions isolées pour y affirmer sa souveraineté.
Pour ce faire, les autorités décident d'établir un poste de police sur l'île de Porvenir. La situation se détériore rapidement : les abus répétés des policiers, associés à ceux des investisseurs étrangers venus exploiter le caret (écaille de tortue), le caoutchouc ou encore l'ivoire végétal, ne font qu'envenimer les rapports, provoquant peu à peu un climat de tension qui atteint son paroxysme un dimanche de carnaval, le 22 février 1925. Cependant, avec l'appui dissuasif des Etats-Unis, les Gunas réussissent à éviter la riposte armée du gouvernement panaméen.
Ce soulèvement, appelé « Révolution dule », aura pour résultat la signature avec le gouvernement d'un premier accord garantissant aux Gunas la reconnaissance d'une autonomie culturelle et politique. Mais de nouveaux conflits ne tardent pas à éclater et ce n'est qu'au terme de plusieurs étapes d'un processus de négociation, initié en 1938, que le statut d'autonomie territoriale sera finalement accordé au peuple guna.

Un mode de vie insulaire et proche de la terre

Lors du dernier recensement (2010), la population guna représentait plus de 80 000 personnes, dont 34 000 vivaient sur ce territoire d'une superficie de 2 340 km², réparties en 49 communautés.
Les îles proches des côtes sont en général surpeuplées, ce qui entraîne des problèmes d'assainissement et de recyclage des déchets qui sont le plus souvent brûlés ou jetés directement en mer.


Province de San Blas
PORVENIR
Punta San Blas
Cayos Holandeses
Nalunega
Wichubwala
Uguptupu
Golfe de San Blas
Gardi Sugdup
Gardi
Punta Paloma
Rio Sidra
Nusadup
Corazón de Jésus
Narganá
Ticantiqui
Isla Tigre
OCÉAN ATLANTIQUE
COMARCA GUNA YALA
Nusagandi
Serranía de San Blas
Diablo
Chulugandi
Isgardup
Yandup
Tupile
Playon Chico
Isla Nustupu
Ailigandi
Uaguitupu
Achutupu
Mamitupu
Ogobgandi
El Llano
Cañita
Chepo
Chepo
Lago Bayano
Ustupu
Isla Mosquito
Punta Mosquitos
PROVINCE DE PANAMÁ
Mansucum
Isla Pino
Uri
Punta Sasardi
Mulatupu
Tubuala
Cañazas
Agua fria
Serranía del Darién
Punta Escocés
Punta Mero
Punta Carreto
Chucunaque
Pito
Puerto Obaldia
La Miel
Armila
1047 m.
Cerro Bell
389
OCÉAN PACIFIQUE
PROVINCE DU DARIÉN
0
25 km
Altitude (en mètres)
1500
800
200
Limite de province
Chef-lieu
Village
Panaméricaine
Piste

Au niveau de l'électricité, les plus grandes îles sont en train d'être équipées de panneaux solaires. Quant aux îles plus lointaines, elles ne sont habitées que par quelques familles dont la présence a pour but d'empêcher le vol des noix de coco. Les noix de coco, *ogob* en langue guna, ont longtemps constitué l'une des principales sources de revenus de la communauté (70 % en 1967), et de nombreuses îles et zones côtières pratiquent toujours la monoculture. Aujourd'hui encore, la coco, dont le prix unitaire est d'environ 0,20 US$, est utilisée comme monnaie d'échange avec les marins colombiens, au même titre que la mola, pour troquer contre des produits de première nécessité, hamacs, fil à coudre, etc. Nombreux à naviguer dans les eaux de la *comarca*, ces marins offrent une solution pratique aux problèmes de ravitaillement. Car les quelques épiceries flottantes qui existent n'acceptent malheureusement ni crédit ni troc, tout comme les bateaux panaméens venant de Colón vendre leurs marchandises.

Bien qu'une partie de la population ait choisi de s'exiler en ville pour trouver du travail, les Gunas restent traditionnellement proches et respectueux de la nature. Toute leur philosophie est centrée sur la relation avec la Terre-Mère (*Napguana*). L'arbre en est l'un des éléments principaux. Il ne doit pas être coupé sans raison car c'est à travers lui que se transmet la vie. Tout comme la nuit, le soleil, la pluie, les animaux, la flore, la lune et la rivière, la terre est l'œuvre de Baba (ou Bab Dummat : le Grand-Père, le Père Créateur).

L'agriculture dans la *comarca* est très différente de celle pratiquée dans le reste du pays. Sur cette terre protégée de l'extérieur par la forêt, l'élevage n'est pas pratiqué et les parcelles sont délimitées par les cours d'eau ou les arbres fruitiers (manguiers…). Nombreux sont ceux qui se rendent encore sur la terre ferme (*el monte*) pour y cultiver *yuca*, plantains, bananes, cannes à sucre, ananas ou autres fruits, et alimenter ainsi leurs foyers dans les îles. Si la propriété existe sous différentes formes (terre familiale, terre communautaire, terre prêtée…), il est impossible à quiconque n'est pas Guna d'être propriétaire terrien dans l'enceinte de la *comarca*.

Le tourisme géré directement par la communauté

Contrairement à ce qui se passe dans les paradis touristiques classiques des îles Caraïbes, les Gunas se chargent eux-mêmes de gérer totalement leur patrimoine naturel et culturel selon leurs propres lois. Ainsi, les étrangers n'ont aucun droit sur le contrôle des terres et des ressources naturelles de la *comarca*.

Les décisions gunas prévalent sur les intérêts extérieurs, que ce soient ceux de l'Etat panaméen ou d'entreprises privées nationales et internationales. Une gestion compliquée… Comment concilier développement touristique, accueil et amélioration de l'économie, tout en préservant l'environnement et les communautés locales ? Que penser, entre novembre et février, des paquebots de croisière dont les milliers de passagers envahissent pour quelques heures certaines îles, sans que personne ne soit vraiment préparé au choc culturel ?

Hormis ce tourisme de masse très ponctuel, les différentes formules d'hébergement proposées vous permettront de profiter d'un grand choix d'activités : découverte de la culture locale et de l'artisanat, promenades en pirogues, visites des îles de l'archipel, farniente dans un hamac, plongée avec masque et tuba au milieu des coraux, pêche traditionnelle, etc. Avis aux plongeurs, seule la plongée en apnée est autorisée dans les eaux de la *Comarca*.

- **De plus en plus de touristes optent pour l'option voilier.** Ces formules, généralement plus onéreuses mais plus flexibles, vous permettent de séjourner dans de meilleures conditions de confort. En général, le transfert depuis la capitale, la taxe d'entrée dans la *comarca*, la taxe au port de Gardi et les trajets en *lancha* aller et retour pour le bateau, amarré au large, ne sont pas inclus dans le prix. Chaque jour, vous visiterez une ou deux îles.
- **Si vous voulez dormir sur une île,** sachez que tous les hôtels proposent des prestations plus ou moins similaires. Ne vous attendez pas à des ressorts de luxe, à quelques exceptions

Kuna ou Guna ?

Kuna Yala ou Guna Yala ? Dans les revues touristiques, les sites Internet des agences de voyage ou des hôtels, vous verrez les deux écritures, avec un « K » ou avec un « G ». Jusqu'en octobre 2011, seul le « K » était utilisé. Mais en réalité le « K » n'existe pas dans l'alphabet de ce peuple, même si le « G » se prononce presque que comme un « K ». Il en est de même pour le « C » et le « T » : on n'écrit plus Carti mais Gardi, par exemple. Le monde du tourisme était assez perturbé au départ, mais ce changement officiel d'écriture a pour but de conserver la pureté de la langue et la richesse culturelle qui l'accompagne.

En route pour la Colombie !

Comme les voyageurs au long cours l'auront compris, le passage de la frontière mythique du Panama à la Colombie est épineux en raison de l'absence de route. Pas question de tenter la traversée du Darién à pied. Ce périple long, cher et dangereux (animaux sauvages, jungle épaisse, mauvaises rencontres possibles) a déjà été réalisé par des aventuriers mais les conditions n'y sont pas favorables. Des options plus sécuritaires s'offrent à vous :

- **La plus rapide et économique** : prendre l'avion depuis la capitale jusqu'à Carthagène, Medellin ou Bogota – à partir de 90 US$ l'aller pour 1 heure de vol. Voir avec Avianca et Copa (depuis l'aéroport de Tocumen), Air Panama (Albrook), ou Wingo (Panama Pacifico).
- **La plus agréable** : opter pour la croisière en voilier jusqu'à Carthagène (2 jours au milieu des San Blas et 3 jours en pleine mer), à partir de 550 US$. De nombreuses agences et hôtels proposent ce trip intéressant pour faire d'une pierre deux coups : visiter les îles de San Blas et se rendre dans la belle Cartagena de Indias. La traversée peut être impressionnante si la mer est agitée mais c'est une superbe aventure. Renseignez-vous sur le voilier et son capitaine avant de vous embarquer avec qui que ce soit.
- **La plus divertissante** : des agences comme San Blas Trip ou San Blas Adventures organisent des transferts en *lancha* en 4 jours / 3-4 nuits, avec des départs à des dates programmées, en longeant la côte à travers les îles de San Blas. Nuits sur les îles, ambiance internationale et festive. Groupes de 12 personnes ou plus selon la taille du bateau. Compter autour de 400 US$.
- **La plus aventureuse :** rejoindre Puerto Obaldia (poste frontière), avant de prendre une *lancha* jusqu'à La Miel (d'où part un sentier jusqu'à Sapzurro), Sapzurro ou Capurgana (et rejoindre Turbo, puis Medellin ou Carthagène). On se rend à Puerto Obaldia en avionnette avec Air Panama depuis Albrook (réserver bien à l'avance), ou en *lancha* depuis Gardi, pour environ 100-120 US$. Entre 8 et 12 heures selon l'état de la mer, le nombre de passagers et la puissance du moteur. Il s'agit d'une aventure réservée aux voyageurs endurcis et qui n'ont pas trop mal aux reins ! Veillez à l'état de l'embarcation et à celui du capitaine...
- **La plus *roots*** : rencontrer le capitaine d'un navire de marchandises à Miramar ou Colón par exemple, et faire la route jusqu'à Capurgana dans des conditions sommaires mais économiques – méfiez-vous des prix trop bas et ne partez pas seul(e) !
- **La plus attendue :** le ferry entre Colón et Carthagène (ou depuis de Bocas del Toro). On en parle régulièrement dans la presse, mais ce service n'a jamais fonctionné plus d'une ou deux saisons. Renseignez-vous sur la situation lors de votre voyage. Le principal avantage serait de pouvoir passer la frontière avec une voiture ou un camping-car. Pour l'instant, il faut louer un *container* sur un cargo, avoir un peu de temps devant soi et c'est coûteux (selon le gabarit du véhicule, partager le *container* à plusieurs pour réduire les frais).
- **La plus folle :** Par le Pacifique, jusqu'à Bahia Solano ou Buenaventura. Le trajet existe depuis le Darién, mais c'est l'une des principales route de la drogue (dans le sens inverse, depuis la Colombie), nous le déconseillons.

près, les hébergements sont très rustiques (saut et vasque en guise de douche, matelas souvent humides...) et les tarifs peuvent paraître élevés pour le niveau de confort, on paye avant tout sa présence dans un environnement exceptionnel. Vous n'aurez pas à vous soucier des repas. Les petit-déjeuners, déjeuner et dîner sont inclus dans le prix ; la qualité et la quantité variant souvent selon le taux de remplissage de l'hôtel... Si vous n'aimez pas le poisson et le riz, prévenez le chef, et pour les menus spéciaux, emportez vos provisions, sinon vous serez à la diète ! Les excursions et le transfert ne font pas toujours partie du forfait, renseignez-vous bien.

- **Des formules *backpackers*** sont proposées depuis Panama City. Pratiques et plus économiques, elles offrent un confort minimum au groupe. Vous devez vous méfier des faux frais, comme les trajets en *lancha* pour visiter de nouvelles îles.
- **Il est possible de camper** sur certaines îles. Les îles sont toujours habitées par une ou plusieurs familles, demandez-leur la permission. Le coût sera peut-être aussi élevé que celui d'un hôtel, les commodités en moins. Dans tous les cas, pensez au ravitaillement en nourriture et en eau, au transport aller et retour, au hamac pour dormir : les conditions minimales pour que votre séjour se déroule sans crainte.

Ne croyez pas que tous les hôtels et leurs sites se ressemblent ! Îlots artificiels, îles peuplées, îles désertes, ou villages côtiers… Chaque hôtel a son environnement, son cuisinier et son accueil ! Parmi les activités : baignade dans les eaux claires, snorkeling, visite d'un village guna, farniente, etc.

Transports

2 heures 30 de route en camionnette 4x4 (6 personnes, plus le chauffeur) depuis la capitale (route El Llano-Gardi très sinueuse et pentue), 2 heures de traversée maritime à partir de la province de Colón, 1 heure en avionnette au départ de l'aéroport d'Albrook (vols charters avec Air Panamá), ou même en hélicoptère (avec Panama San Blas Tours notamment) : les moyens pour rejoindre cet univers sont variés et pittoresques. Embarquez et laissez-vous envoûter par ce qui semble être encore un pays merveilleusement protégé.

Le transport en 4x4 Panamá-Gardí coûte autour de 60 US$ par personne l'aller-retour. Vous aurez en plus à payer l'accès à la *comarca* (20 US$), aux embarcadères de Gardi (3 US$), et aux îles (2-3 US$) lors des tours proposés et bien sûr les différents trajets entre les îles en *lancha* (15 US$ du port de Gardi aux premières îles touristiques). Enfin, ne vous méprenez pas si

Quelques conseils pour rendre votre séjour inoubliable

Comptez au moins trois jours sur place (si vous avez le budget). N'oubliez pas que vous partez pour le paradis !

Si vous partez avec votre propre véhicule, assurez-vous qu'il est doté de 4 roues motrices.

Réservez votre hôtel afin d'être accueilli à l'embarcadère de Gardi ou à l'aéroport.

Ne vous attendez pas au service, ou à l'attention que vous pourriez recevoir dans un ressort de luxe, les Gunas ont leur tempérament et les cabanes sont très rustiques, avec peu de commodités et d'intimité... Le contact avec l'habitant n'est pas toujours très chaleureux, surtout dans les îles les plus touristiques.

Évitez de vous y rendre le week-end et jours fériés si vous choisissez des îles dans le secteur de Gardi, les habitants de la capitale arrivent en masse avec musique et *coolers* remplis de bières.

Emportez votre passeport (une photocopie n'est pas suffisante), vous devrez le présenter aux policiers de la Senafront, au Km 19 de la route El Llano-Gardi, peu après l'entrée de la *comarca*.

Venez avec suffisamment d'argent en liquide, en petites coupures. Il n'existe aucun point de retrait ni banque à San Blas.

Apportez de l'eau (en gallons). Les petites bouteilles vendues sur place sont très chères.

Snorkeling. Il est possible dans presque tous les hôtels de louer masques et tubas, mais ils ne sont pas toujours en bon état, n'oubliez pas votre équipement si vous l'avez. En revanche, pas la peine d'emporter ses bouteilles, la plongée sous-marine est interdite dans tout le territoire guna.

Attention ça chauffe ! Prévoir lunettes de soleil et crème solaire à indices élevés. Un vieux t-shirt pour les longues baignades.

Lampe de poche. A quelques exceptions près, l'électricité, s'il y en a, est limitée à quelques heures par jour.

Repartez avec vos déchets. Un geste simple, mais qui permettra d'éviter que votre sac poubelle ne finisse dans les eaux de la *comarca*.

Ne pas donner de l'argent aux enfants. Ils sont pour le moment préservés de ce type d'attention et il serait inutile de leur mettre dans la tête que touriste = dollars.

Ne pas prévoir un retour de San Blas le jour de son vol international, même avec de la marge, les imprévus sont nombreux à Guna Yala !

l'on vous demande 1 US$ pour une photo d'une personne Guna (et par personne sur la photo), c'est l'usage, conséquence d'abus répétés dans le passé de la part des touristes et photographes professionnels (cartes postales de portraits de personnes sans leur autorisation).
Les hôtels de la *comarca* ont presque tous leurs contacts dans la capitale, via des agences, des hôtels partenaires, des artisans… Il est facile de les contacter et ils prendront en charge l'organisation de votre séjour, tant au niveau de l'hébergement que du transport. Si vous voulez vous rendre seul en voiture jusqu'à Gardi, un 4x4 puissant est obligatoire en raison de l'inclinaison de la route, renseignez-vous bien auprès de votre agence de location.

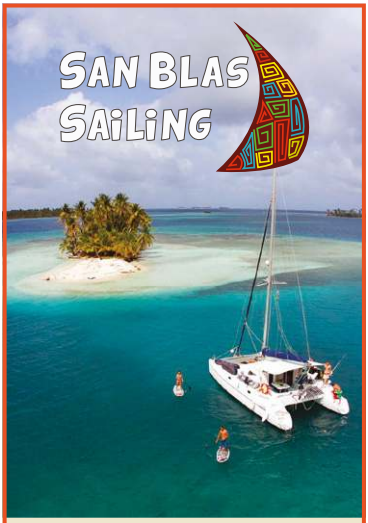
PANAMA SAN BLAS TOURS

PH Santo Domingo N° 6, Av Central
Casco Viejo
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 6485 2841
fr.panamasanblastours.com
sales@panamasanblastours.com
En face du Thêatre National,
a côté des appartements Ruben Blades.
Bureau ouvert de 8h à 18h en semaine, de 8h à 15h le weekend.
Une agence francophone proposant des séjours sur-mesure dans l'archipel magique de San Blas. Marisol, qui gère l'agence (ainsi que la structure partenaire MiToursito), se caractérise par une grande gentillesse et réactivité. Elle se met en quatre pour répondre aux questions des voyageurs, et les préparer pour aborder au mieux un voyage dans cet archipel si particulier. L'agence a de très bons contacts à San Blas, depuis le transporteur, jusqu'à l'hôtel, en passant par le skipper de voilier sérieux, et prévoit toujours un petit plus par rapport à un tour classique (masque intégral de plongée, tours en kayaks de mer, etc.). Les options sont nombreuses, en fonction du budget, des attentes et du temps des clients. L'idée est de découvrir ce paradis caribéen loin du tourisme de masse. Tout est possible, l'agence propose même des tours à la journée en avion privé ou hélico, au départ d'Albrook, pour rejoindre Porvenir et explorer l'archipel en lancha durant la journée.

H2O CROISIÈRES

✆ +507 6122 6210
www.h2ocroisieres.com
contact@h2ocroisieres.com
A partir de 200 $ par jour et par personne tout compris, sauf le transfert : lieux de départ et d'arrivée variables, selon la saison ou la météo. 2 cabines confortables pouvant accueillir 4 personnes. Wifi. Electricité solaire et éolienne.





Découvrez les Iles San Blas
à la voile
Croisière tout inclus





+(507) 314-1800 / +(507) 314-1288
www.SanBlasSailing.com
Panama@SanBlasSailing.com

« Voyager à la rencontre de la nature et des peuples », telle est la devise de Soizic et Gérard, un couple attachant qui a bourlingué sur la moitié des mers du globe. Gérard navigateur depuis plus d'un quart de siècle a construit lui-même « H20 », un beau voilier en acier de 13,70 m. En 1997, il s'en est allé sous les tropiques, notamment en Casamance, où il a rencontré Soizic, ancienne navigatrice en solitaire et monitrice de plongée. Ils décidèrent de continuer leur vie nomade ensemble, dans les mers chaudes de l'Afrique de l'Ouest, du Brésil et des Caraïbes, et de partager leur passion pour le voyage et les peuples du monde à bord de ce bateau au nom évocateur. Ces alchimistes du voyage océanique ont découvert l'élixir du séjour touristique parfait au milieu des îles coralliennes de l'archipel des San Blas. Dans ce cadre paradisiaque, ils vous feront découvrir la culture et le mode de vie simple et rustique des Gunas. Séjours à la carte, de 3 jours ou plus, avec 3 heures de navigation par jour en moyenne au milieu des *cayos*. Participation aux manœuvres, visite de communautés, snorkeling au milieu des coraux... On prend son temps, l'essentiel est de se faire plaisir dans la plus grande convivialité et en toute sécurité. Au-delà de cette mini-croisière, il est fort probable qu'au bout de quelques jours vous ayez créé de véritables liens d'amitié. Bon vent !

SAN BLAS TRIP
San Blas et Panama City
www.sanblastrip.com/fr
info@sanblastrip.com
Tours de 1, 2, 3 jours ou plus aux San Blas : tarifs indiqués sur le site Internet (en français). Ils incluent le transport aller-retour en camionnette 4x4 entre votre hôtel à Panama City et le port de Garti, le transport en mer, la découverte des îles et de la culture Guna, le logement (pour les tours de plusieurs jours), les repas (du poisson frais en général), les taxes d'entrée à la Comarca et pour chaque île visitée. Non inclus : eau et autres boissons. Départs quotidiens vers 5h30. Ne pas oublier son passeport (à présenter au poste migratoire de Guna Yala) et de l'argent liquide (pas de distributeur à San Blas). Voyages Panama-Colombie et Colombie-Panama (5 jours/4 nuits) : groupe de 12 personnes maximum. Possibilité de réserver en ligne. Dates annoncées sur le site web ou la page Facebook/SanBlasTrip, mais des voyages spéciaux pour groupes déjà constitués sont possibles. Compter 450 US$ tout compris (capitaine, transport, logements, repas, taxes, équipement de snorkeling), sauf l'eau et autres boissons. Possibilité de réaliser ce voyage en 1 jour de Garti à Puerto Obaldia (poste frontière panaméen), compter environ 8 heures et autour de 120 US$ (groupe de 6 personnes minimum requis).

Une agence francophone spécialisée dans les voyages aux San Blas et dans le transport touristique en *lancha* entre le Panama et la Colombie. Son fondateur est le sympathique Manuel, un Québécois qui vit au Panama depuis quelques années. Adopté comme un frère par les Gunas, il connait très bien leur culture et mode de vie actuel. Grâce à ses contacts privilégiés auprès des caciques de la communauté, il organise de superbes voyages dans l'archipel, avec des excursions à la découverte des îles et de la population locale. San Blas Trip propose également des voyages touristiques depuis Panama City jusqu'à Sapzurro en Colombie, et en sens inverse, de la Colombie au Panama. Des voyages de 5 jours/4 nuits, avec des escales sur au moins 8 îles paradisiaques, laissant place au farniente et à la découverte de la culture locale. Le logement se fait dans des *cabañas* typiques et la cuisine est 100 % guna (poissons, langoustes, poulpe, ou poulet avec du riz). On n'est jamais très loin de la côte, ce qui est rassurant pour ceux qui ne sont pas habitués à la haute mer. Une aventure inoubliable !

■ **SAN BLAS SAILING**
Edificio 795B, La Boca, Balboa
Calle Linares
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 314 1800
www.sanblassailing.com
panama@sanblassailing.com
Contact en français : Melody.

Grâce au voilier de San Blas Sailing, accédez aux mouillages les plus paradisiaques et découvrez les villages indiens éloignés des principaux sites touristiques. Voguez au rythme du vent en séjour croisière à la découverte des 378 îles des San Blas : à bord de voiliers haut de gamme, en location privée ou à la cabine, formule tout compris. Cette équipe française très pro, sur place depuis plus de 20 ans, travaille avec une douzaine de voiliers. Une garantie de départ en cas d'imprévus. Les départs se font depuis Corazón de Jesús ou Playón Chico, et sur demande pour des départs spécifiques. Possibilité de réceptionner les clients depuis Panama City et d'organiser des excursions dans tout le pays via l'agence Nativa Tours. Les capitaines gunas de San Blas Sailing sont expérimentés et n'hésitent pas à faire découvrir leur culture, leur langue et ses secrets. Les bonnes têtes de flibustiers francophones qui vous accompagnent sont également aux petits soins et toujours prêtes à vous faire plaisir. Sourire, convivialité et service exclusif à bord. Cerise sur le gâteau, le barbecue sur la plage et ses langoustes et crabes au menu, accompagnés de cocktails et de bons vins ! San Blas Sailing offre aussi des séjours dans le Pacifique, dans l'archipel de las Perlas, ou à Coiba. Une croisière de 16 jours permet même de combiner les deux océans : San Blas, la traversée du Canal et l'archipel des Perles ! C'est ici que l'horloge du temps se fige, que le bonheur de la plaisance prend toute sa dimension et que les émotions exultent.

SECTEUR GARDI

Les touristes arrivent en nombre à l'un des trois « ports » (de simples embarcadères) du secteur de Gardi (Cartí), en particulier le week-end, en taxi ou avec leurs voitures particulières (un véhicule de forte puissance est indispensable, les pentes sont très raides !). C'est le point de départ idéal pour visiter les îles les plus touristiques du sud de la *comarca*, que ce soit en voilier (celui-ci vous attendra en mer) ou à partir d'un hôtel préalablement réservé. Une route goudronnée qui part de la Panaméricaine remplace désormais la piste El Llano-Gardi qui représentait une véritable expédition. La route a changé beaucoup de choses dans le secteur de Gardi, désormais mieux approvisionné et facilement accessible. Vous serez plus tranquille en moyenne/basse saison et/ou hors week-end pour visiter le secteur de Gardi.

Transports

Si vous n'avez pas un bon véhicule (vérifiez auprès de votre loueur si vous pouvez accéder à Gardi), le mieux est de venir en taxi (en général des Toyota Landcruiser Prado). Lors de votre réservation, c'est l'hôtel qui se charge de vous envoyer un taxi pour vous récupérer à votre hôtel à Panamá, généralement vers 5h du matin, ou vous donner un rendez-vous quelque part. Le tarif était en 2018 de 50 US$ par personne l'aller-retour. Environ 2 heures 30 d'une route sinueuse, avec des nids-de-poule, qui monte et qui descend (à partir d'El Llano quand on quitte la Panaméricaine), magnifique mais pas évidente pour les personnes sensibles. Vous devrez comme tout le monde payer la taxe d'entrée sur le territoire guna (20 US$ par personne, et 5 US$ si vous avez votre propre véhicule) peu après l'entrée de la *comarca*. A votre arrivée à l'un des trois « ports » de Gardi (taxe de 2 US$), des *lanchas* attendent les visiteurs pour les emmener aux hôtels ou aux plages. La *lancha* coûte de 10 à 20 US$ pour les îles du secteur Gardi. Si vous arrivez en voiture personnelle, il faudra bien sûr payer le parking (3 US$ par jour) et ne pas y laisser d'objets de valeur.

Îles accessibles en lancha depuis les ports de Gardi

- **Secteur Cayos Limones (30-45 minutes environ) :** Isla Aguja, Aroma, Iguana, Coco Blanco, Cangrejo, Fragata, Perro Grande, Perro Chico, Diablo, Yansailadup, Pelicano, Masargandup, Chichime, Wichudup, Ogobsibudup, Nidirbidup, Gagandup, Isgardup, Guigaladuppbipi, Sichirdup, Guigaladupdummad, Nugaruecherdup, Elopguadup, Banedupdummad, Goledup, Nuimudup, Misdupbipi, Misdupdummad, Ogobdup, Wichubdupdummad, Wichubduppabarkined, Wichubdupbibi, Punto Mono, Hueso de Gallinazo, Coibita, Soga, Puerco de Monte, Warsodup, Pino.
- **Secteur Porvenir (30-45 minutes environ) :** Isla El Porvenir, Wichubuwla, Wailidup, Kikirdup, Ukupdup, Sindup, Nalunega, Gorbiski, Gorbiskibipi, Gardi Mammidup, Guigaladup, Werwerdup, Pargo, Hicaco, Mosquito, Mamey, Arena, Arroz.
- **Secteur Cayos Los Grullos (45-60 minutes environ) :** Isla Guanidup, Tuba Senika, Naranjo Chico, Franklin, Senidup, Naranjo Grande, Guani, Rio Sidra, Ratón, Piderdup, Morón.
- **Secteur Cayos Holandeses (2 heures environ) :** Isla Aggwadargana, Wagsagladup, Miriadup, Wisidup, Miria Diadup, Esmeddup, Niagalubir, Sibadup, Ogop Bugip, Wegodup, Ugubsibudup, Goledup, Galubir, Biriadup, Inabiadup, Morodup, Esmeddup, Gwindup, Diadup, Banedup.

GARDI SUGDUP ★★

Gardi Sugdup, ou île du Crabe (Isla Cangrejo), est la première île à partir du port de Gardi. C'est la plus animée et grouillante où vous rencontrerez, outre la population locale, des Panaméens et des Colombiens de passage en saison. Leurs vieux rafiots amarrés au quai, ils viennent vendre leurs marchandises, se restaurer ou se reposer sur l'île. Parmi ses voisines Gardi Yantupu et Gardi Tupile, Gardi Sugdup est l'une des îles les mieux équipées, dotée d'une école, d'une église, d'un centre de santé…

Si vous optez pour le voilier, nous vous conseillons de faire un saut à Gardi Sugdup à l'aller ou au retour pour visiter le musée, acheter des molas et voir de plus près le mode de vie *guna* avant de rejoindre le large et les îlots paradisiaques.

Transports

A partir du l'un des trois ports de Gardi, sur le continent, prenez une *lancha* pour votre île de destination.

Si vous avez réservé une formule, une *lancha* vous attendra pour vous emmener à l'hôtel ou au voilier. Environ 10-15 US$ pour les premières îles du secteur.

Se loger

DORMITORIO LEONIDAS
A côté du ponton principal de l'île
✆ +507 6513 1915
7 chambres pour 2 à 6 personnes. Comptez 15 US$ par personne, sans repas ni excursion. Restaurant ouvert de 7h à 22h.

Il ne s'agit pas d'une formule touristique, le confort y est plus que rudimentaire tout comme les commodités. Pour les voyageurs qui parlent espagnol et veulent vivre comme les Gunas sur leur île sans chichis.

Se restaurer

Un *comedor* près du quai principal propose des plats à base de poulet, poisson ou riz, en fonction du ravitaillement. Autour de 5 US$. Ouvert de 7h à 22h.

À voir – À faire

Outre une balade dans les ruelles de l'île à la rencontre des habitants et l'achat de molas, vous pouvez aller au musée et assister le soir à une cérémonie guna au congrès. C'est gratuit et théoriquement autorisé aux étrangers. Se montrer respectueux bien entendu.

MUSEO GUNA ★★
A côté du ponton principal
✆ +507 6108 7366
Demander José au port
et on vous conduira au musée.
Entrée : 5 US$. Ouvert tous les jours en principe de 8h à 16h. La qualité des visites guidées est très variable selon la personne qui s'en charge si José n'est pas là.

Guna Museum of Art and Culture comme aime le nommer son créateur José Delfino

Davies Reyes, garant des traditions de son peuple. Passionné et très sympathique, il propose une visite commentée en espagnol ou en anglais (textes des légendes également bilingues) incontournable pour les voyageurs un minimum curieux. Les hôtels du secteur de Gardi programment souvent la visite de ce petit musée passionnant consacré à la culture guna.

GARDI YANTUPU ★★

Une île-village très agréable, fleurie et avec des gens souriants qui ne vous harcèlent pas trop pour vendre de l'artisanat. Plusieurs options d'hébergement sur l' « île aux Sangliers ».

GARDI TUPILE ★★

Gartí Tupile est une petite île peuplée de 80 familles. En parcourant les ruelles étroites, on rencontre une école primaire, quelques petites épiceries avec le minimum, la traditionnelle maison du congrès et la salle des fêtes.

ISLA IGUANA ★★

Isla Iguana ou Aridub est une petite île paradisiaque assez proche du port de Gardi, où l'on peut faire du snorkeling, dormir dans un hamac, observer les pélicans plonger sur les bancs de sardines... D'autres îles de rêve toutes proches : Isla Aroma (Asseryaladub) et Isla Aguja (Iggodub).

SECTEUR PORVENIR

Avant la construction de la route goudronnée de la Panaméricaine à Gardi, les touristes arrivaient pour la plupart à Porvenir, soit en bateau, soit en avionnette. La donne a changé et le secteur de Porvenir est beaucoup moins fréquenté à présent.

D'une part, il n'y a plus de vols avec Air Panama pour Porvenir. D'autre part, en raison des relations difficiles entre le gouvernement panaméen et les Gunas, l'immigration ne se trouvait plus, en 2016, à Porvenir mais à Puerto Lindo sur le continent. La plupart des bateaux restent d'ailleurs en mer et ne regagnent la terre ferme qu'une fois par mois pour les provisions. Le secteur de Porvenir se visite donc avec une *lancha,* comme Cayos Lemones ou Cayos Hollandeses. Incontournables pour qui voyage dans les eaux de l'archipel, les paysages, les poissons volants et peut-être même des dauphins vous accompagneront tout au long des 30 à 45 minutes de barque qui séparent les îles de Porvenir.

PORVENIR ★

Porvenir (ou Gaigirgordup) est la capitale administrative de Guna Yala puisqu'elle héberge sur son petit périmètre la Maison générale du Congrès guna, un poste de police, quelques épiceries et un hôtel en dur. Notez qu'il n'y avait plus que des vols privés à l'aérodrome courant 2018. Le centre de santé est à Widsubwala, à 5 minutes de pirogue. L'intendance de la comarca se trouve également à proximité, mais le législateur est la plupart du temps à Panamá.

Pêcheur de langoustes, un métier à risques

La figure du pêcheur de langoustes (*dulup* en langue guna) bénéficie d'une image véritablement héroïque. Aventurier, il passe des heures sous l'eau à traquer sa proie. Entreprenant, il ne travaille pas la terre comme tous les autres. Aisé, il est payé en liquide et instantanément… Dans la pratique, ces pêcheurs sont exposés à de fréquents problèmes de surdité ou de migraines, quand ce n'est pas la noyade. Ils sont, en outre, tributaires du prix fixé par les acheteurs, qui eux-mêmes vendent les langoustes à un autre intermédiaire, avant que celles-ci ne finissent dans l'assiette du consommateur. Or ce crustacé est une espèce menacée. Lors de la pêche, il n'est parfois tenu compte ni de la taille, ni du sexe, ni des périodes de reproduction (*vela*). Pourtant il est formellement interdit de pêcher, vendre ou consommer langoustes (ou crabes) entre le 1er mars et le 31 mai. Aux touristes à ne pas être trop capricieux et irresponsables en souhaitant absolument en consommer à ce moment de l'année ! L'affluence croissante des visiteurs incite parfois les populations à négliger la protection des ressources halieutiques. A nous d'en être conscients… De l'éducation de ces plongeurs dépend l'économie et la survie de nombreuses familles, ce qu'a judicieusement compris le Congrès Général Guna qui tente également de responsabiliser la population sur les méthodes de pêche.

Transports

L'aérodrome de Porvenir n'accueillait plus de vols réguliers d'Air Panama en 2018.

La plupart des tours passent à présent par le port de Gardi, compter 30 minutes de *lancha* si vous voulez vous rendre dans le secteur de Porvenir (environ 20 US$ l'aller).

En bateau. Si vous optez pour la voie maritime, il vous faudra du temps, de la patience et de l'organisation ! Le plus simple, renseignez-vous à Portobelo ou Puerto Lindo sur les embarcations qui s'offrent à vous. Sinon :

Montez à bord de la navette régulière circulant entre Miramar (province de Colón) et Porvenir. La traversée, dont la durée tourne autour de 2 heures 30, varie selon la puissance du moteur et l'état de la mer (plus agitée en été). Quant aux horaires, ils sont très variables.

Embarquez sur un bateau de marchandises panaméen depuis Colón. Il est également nécessaire de se renseigner sur place car la fréquence est variable, ainsi que la durée du voyage (entre 6 et 8 heures !). Environ deux bateaux par mois viennent faire le tour des îles pour vendre leurs marchandises, puis rentrent se ravitailler au port Coco Solo de Colón.

Plaisance. Pas d'ancrage devant la piste mais sur les côtés environ 6 mètres de profondeur aux points géographiques suivants : 09'33 492'N – 78'57.012'W et 09'33 331'N – 78'56.861'W.

Sachez que les formalités administratives obligatoires pour toutes les embarcations ne s'effectuaient plus à Porvenir mais à Puerto Lindo en 2018. Renseignez-vous sur d'éventuels changements avant votre arrivée.

Pratique

On trouve à côté de l'aérodrome : deux téléphones publics et un poste de police.

Se loger

Possibilités de dormir chez l'habitant des îles dans des conditions rudimentaires ou de loger dans l'hôtel en dur de Porvenir. Egalement un restaurant.

HOTEL EL PORVENIR
A côté de la piste d'atterrissage
✆ +507 6718 2826
www.hotelporvenir.com
info@hotelporvenir.com
Compter autour de 80 US$ par personne (40 US$ pour les enfants de 3 à 6 ans) et par jour, 3 repas et 2 excursions dans les îles compris. Packages possibles avec le transport de la capitale.
Construction de plain-pied non traditionnelle, en ciment. Accueil très chaleureux de la señora Oti, l'une des propriétaires qui sera à votre écoute. Chaque chambre a une salle de bains et des toilettes privées (plutôt un luxe dans ces contrées). L'électricité est coupée quand tous les clients se sont assoupis. La cuisine est bonne et généreusement servie, et le service efficace.

Onmaged Nega : le chef guna dans son hamac

La Maison du congrès local (Casa de Congreso ou Onmaged Nega) constitue le cœur de la vie politique et administrative de chacune des 49 communautés. C'est dans ces grandes maisons communales en bois, bambou et palme, que sont prises démocratiquement toutes les décisions relatives à la culture, à la religion et au patrimoine du peuple tule. L'autorité la plus influente, le « Sahila », reconnaissable à son chapeau noir, prend place dans un hamac pour diriger le congrès en compagnie du Argargana (porte-parole) et du Sualibedi (gardien de l'ordre). Les hommes et femmes du village prennent place sur les nombreux bancs.

Ces séances quotidiennes comprenant discours, incantations, prières et chants, durent parfois la nuit entière et il n'est pas question de se défiler ! Un système d'amende, plus ou moins sévère selon les îles, permet de punir toute personne n'appliquant pas le règlement communautaire. Garants de la mémoire du peuple guna, souvent transmise oralement à travers leurs discours, trois Sahilas sont ensuite élus *ad vitam aeternam* pour représenter le peuple guna au sein de son Congrès général, dont le siège est à Porvenir.

Le Congrès général guna ainsi que le Congrès général de la culture sont les deux entités suprêmes qui régissent la vie de la *comarca*, selon leur propre loi (*ley fundamental de la Comarca Guna Yala* de 1995).

Les molas : les étoffes typiques des Gunas

Les premiers témoignages relatifs à la façon de s'habiller des Gunas remontent à la fin du XVII[e] siècle. Selon les voyageurs de l'époque, les femmes gunas nouaient un tissu autour de leur taille et couvraient le reste de leur corps de dessins aux motifs divers qu'elles composaient et peignaient elles-mêmes. Les anciens aiment à dire que l'origine des molas remonte à la nuit des temps. Et pourtant, ce serait en fait à la faveur de l'introduction du fil à coudre, du coton et des aiguilles que les premières molas ont été confectionnées. Un legs attribué à un groupe d'huguenots, exilé un temps dans les îles suite à la révocation de l'édit de Nantes (1685). Au XIX[e] siècle, les écrits rapportent que les femmes arborent de larges tuniques brodées. L'art des molas daterait donc de l'installation des Gunas dans les îles, encouragé par leurs rapports avec les Blancs. Pour ne pas rester torse nu, les femmes auraient remplacé leurs peintures corporelles par des dessins sur tissu, en l'occurrence des pièces de tissu savamment cousues et superposées selon la technique de l'appliqué.

Si le sujet vous intéresse, nous vous conseillons vivement la lecture du beau livre de Michel Perrin, *Tableaux Kuna. Les molas, un art d'Amérique* (Editions Arthaud, 2002). A lire également, le livre de Michel Lecumberry, intitulé *San Blas. Molas et traditions kunas* (Panama, Txango) distribué dans les bonnes librairies panaméennes, ou chez lui à Portobelo, ainsi que les articles de son excellent blog : www.sagapanama.fr

Enfin, *La Mola de Lucía* est un documentaire de 2017 dirigé par Ana Elena Tejera et produit par Mari Burning (à visionner sur dailymotion.com). Des images captivantes qui nous font découvrir la cosmovision, les coutumes et les traditions du peuple dule.

Ambiance reposante (hamacs à disposition) et surtout, possibilité de se baigner devant l'hôtel.

À voir – À faire

A El Porvenir, possibilité de se baigner dans les trois jolies plages de l'île et de grimper au mirador. Tout comme ses voisines Wichubwala, Nalunega et Uguptupu, Porvenir est proche de nombreuses îles paradisiaques et désertes où il fera bon passer la journée, pique-niquer et observer les poissons ou coraux. Au programme des excursions proposées par les hôtels : Gagandup (isla Hierba) ; Gorgidup (Isla Pelicano) ; Wichudup (isla Icaco) ; Igodup (isla Aguja), etc. Des noms aux sonorités exotiques, des îles coralliennes aux eaux turquoise… Et peut-être la chance de voir éclater un gros orage. Alors, le ciel se charge de lourds nuages menaçants, l'eau noircit et vous, ravi mais trempé, ne faites plus qu'un avec les éléments déchaînés.

MUSEO DE LA NACION GUNA ★
✆ +507 314 1293
www.gunayala.org.pa
secretario@gunayala.org.pa
Si le musée est fermé, demander à quelqu'un du village de vous ouvrir et peut-être de vous servir de guide. Entrée : 2 US$.
Ce musée communautaire, géré par le Congrès général de la culture, vous introduira à la vie quotidienne et aux nombreuses traditions gunas (cérémonie de la chicha, représentation de la mort…).

WICHUBWALA ★★

Plus vivante, puisqu'elle abrite une communauté entière, Wichubwala présente l'avantage de vous permettre la découverte et le partage de la vie des Gunas ; l'unique inconvénient étant qu'il est plutôt déconseillé de se baigner dans les eaux qui la bordent. C'est le cas dans la majorité des îles peuplées et parfois surpeuplées, où les abords, malgré une apparence saine, ne sont pas toujours très propres. A Wichubwala, qui n'est qu'à 5 minutes de Porvenir, l'atmosphère est cependant agréable et détendue, et les grandes allées du village sont propices aux promenades. Vous serez surpris de constater que le règlement de la communauté est plutôt souple, autorisant la vente d'alcool à n'importe quelle heure de la journée, mais aux hommes uniquement. Une petite cantina est d'ailleurs installée près du ponton principal.

Pratique

Téléphones publics, centre de santé et quelques épiceries. Comme partout dans la *comarca*, attendez-vous à des produits basiques et à un choix limité.

UGUPTUPU ★

Uguptupu ou isla Arena (île de Sable) est située à 3 minutes de sa voisine Wichubwala dont elle dépend. C'est en réalité une île artificielle privée, sans plage, construite par un père de famille Guna, Juan García. Convertie en hôtel, elle a la particularité d'avoir été entièrement louée, de 1974 à 1998, à une équipe de recherche en fonds marins du Smithsonian, organisme scientifique et biologique nord-américain.

NALUNEGA ★

Abritant l'un des premiers hôtels de la *comarca* (fermé depuis 2014), l'île du pagre (Isla Pargo) a longtemps fait partie du circuit touristique des bateaux de croisière. Du coup, les relations avec certains autochtones peuvent sembler un peu mercantiles : dès l'accostage du bateau, les femmes se précipitent sur l'étranger (le *waga*), et tentent de l'attirer vers leurs bras chargés de molas. Psst, psst…
Une autre approche de la communauté permet de dépasser cette première impression quelque peu désagréable.
N'hésitez pas à déambuler dans les rues sinueuses à la recherche de la Maison du Congrès, à regarder les jeunes jouer au basket ou répéter leurs airs de flûte, à vous asseoir un petit moment près des anciens du village…

SECTEURS CAYOS LIMONES ET CAYOS HOLANDESES

Ce secteur est relativement accessible en *lancha* depuis Gardi et ces îles façon Robinson Crusoé des Cayos Limones, aux fonds marins impressionnants, sont très fréquentées par les touristes locaux et étrangers en journée. Le soir, tout redevient calme.
Beaucoup de catamarans larguent les amarres aux Cayos Limones pour attendre les voyageurs qui arrivent en *lancha*. Quelques hébergements dans le coin.

Transports. Ces îles magnifiques se trouvent à 45 minutes de Gardi environ. Si cela ne fait pas partie de votre formule bateau ou hôtel, il faut prendre (et négocier) une *lancha* sur place.


© NICOLAS LHULLIER

Pêcheurs de langoustes.

N'oubliez pas votre petite monnaie pour les différentes taxes d'entrée sur les îles.

ISLA TIADUP ★★

L'une des îles paradisiaques les plus au sud dans le secteur des Cayos Limones, face à Isla Elefante (Naguarchirdup). Un hôtel-restaurant récent s'y est installé. Les fonds marins sont impressionnants aux alentours. Nous y avons même vu un requin !

Transports

En *lancha*, comptez 15 US$ l'aller par personne depuis le port de Gardi.

Se loger

■ **WAILIDUP**
Isla Tiadup
✆ +507 6715 2335
www.wailiduplodge.com
wailidup@hotmail.com
Ventilateur, salles de bains privées ou partagées.
Les *cabañas* Wailidup, récentes et confortables, possèdent un restaurant-bar. Les 6 maisonnettes sont situées au bout d'un ponton sur l'eau et bénéficient d'un cadre de rêve au sud des Cayos Limones, près d'un superbe spot de snorkeling. Panneaux solaires. Petite piscine de pêche au restaurant.

ISLA PERRO ★★

C'est l'île la plus prisée de l'archipel pour une excursion à la journée. Mieux vaut éviter les fins de semaine pour être tranquille sur cette île

paradisiaque. Possibilité de faire du *snorkeling* autour d'une épave de navire échoué il y a une cinquantaine d'année, pour le plus grand bonheur d'une multitude de poissons qui y ont élu domicile. Il aurait, dit-on, transporté de la drogue depuis la Colombie. Taxe de 3 US$ pour se poser sur la minuscule île.

Transports

Transports : compter environ 35 US$/personne depuis le port de Gardi.

ISLA DIABLO (NIADUB) ★★

En face de Isla Perro, que l'on peut rejoindre à la nage, voici une île paradisiaque, malgré son nom ! Elle est moins visitée et donc plus tranquille que sa voisine.
Quelques *cabañas* rustiques montées au début des années 2000 par le charismatique Arquimedes, aujourd'hui disparu, qui a été un précurseur du tourisme à Guna Yala. Ambiance de bout du monde.

ISLA HIERBA ★★

A une quinzaine de minutes d'Isla Perro, une petite île qui s'ouvre au tourisme, avec un restaurant qui se voudrait gourmet (en construction lors de notre passage) et un projet de *cabañas* de luxe... Pour l'instant ce qui est sûr, c'est que la plage de sable fin est assez grande et qu'il y a du bon *snorkeling* à faire.

CHICHIME ★★

A 40 minutes de *lancha* de la terre ferme, Chichime est encore une île magnifique, entourée de récifs. Depuis que l'accès au port de Porvenir ou de Gardi est devenu plus compliqué, en raison de tensions entre les propriétaires de bateaux touristiques et les Gunas, beaucoup de voiliers attendent les touristes à Chichime, au nord du secteur Cayos Limones.

■ **OGOB NEGA**
Isla Chicheme, Cayo Limones
✆ +507 6681 2815
www.ogobnega.com
Compter 65 US$ par personne, avec 3 repas et une excursion. Transport aller-retour en lancha jusqu'à l'île : 30 US$.
Une très bonne option sur San Blas. Aaron et sa famille vous attendent avec cinq cabañas typiques sur la plage et un bar-restaurant où l'on mange plutôt bien. Bon snorkeling sur place.

ISLA ESTRELLA ★★

La piscine naturelle est une langue de sable au milieu des récifs, où les petites embarcations s'arrêtent pour prendre l'apéro au milieu de l'eau turquoise. Taxe de 2 US$.

SECTEUR RÍO SIDRA

Le secteur de río Sidra se trouve à l'embouchure de la rivière du même nom, à l'est de Gardi. Une belle randonnée de 1 heure 30 est possible jusqu'à une cascade.

NARASGANDUP (NARANJO CHICO) ★★

Ne vous inquiétez pas, malgré son nom, « île de la Souris » (isla del Ratón), vous pourrez y dormir tranquille. En arrivant, on est surpris par le nombre d'enfants qui courent dans les rues de ce village, tous souriants et accueillants… au point que leur vitalité et leurs fous rires sont forcément contagieux. On pourra visiter également l'île la plus proche qui abrite deux communautés, celles de Río Sidra (Urgandi) et de Mamardup, et qui dispose d'un centre de santé en cas de pépin. L'accès se fait en *lancha* depuis Gardi.

■ **CABAÑAS INA**
✆ +507 6721 9885
Les trois repas sont inclus mais nous vous conseillons d'apporter un complément.
Une île déserte, de simples *cabañas* avec des hamacs pour lit, et le tour est joué. C'est l'une des formules les plus économiques de la *comarca*, qui plaît beaucoup aux backpackers qui y vont en groupe depuis les auberges de jeunesse de la capitale. Ne vous attendez pas aux mêmes services que dans les autres hôtels plus chers. Ambiance jeune et festive, pas l'idéal pour découvrir la culture locale. A côté, Robinson's qui appartient au cousin de Ina's, offre les mêmes prestations aux mêmes tarifs.

■ **NARASGANDUP BIPI**
Naranjo Chico (Narasgandup)
✆ +507 6686 7437
www.sanblaskunayala.com
narasgandup@gmail.com
Cabañas entre 95 et 135 US$ la première nuit, 20 US$ de moins les nuits suivantes et en basse saison. Pension complète, excursions et activités.
De l'autre côté de l'île, beaucoup plus tranquille, des *cabañas* rustiques, mais commodes, accueillant peu de monde à la fois, afin de privilégier la rencontre entre les hôtes et les convives. De belles sorties au programme.

GUANIDUP ★★★

Une île-hôtel splendide qui vous enchantera. Elle fait la couverture du livre *La Plus belle île du monde*, d'Antoine (le chanteur aux chemises à fleurs).
C'était en 2003... Mais rien n'a changé : des eaux turquoise, des récifs de corail, du sable blanc, c'est toujours aussi beau ! On en fait le tour en quelques minutes, mais c'est un endroit idéal pour déconnecter quelques jours, entre plongée masque et tuba, sessions hamac et plats de langoustes ! Des excursions aux îles Perro et Aguja sont organisées, ainsi que des escapades à l'île village de Rio Sidra toute proche, pour se mêler un peu plus à la communauté Guna. Vous aurez du mal à repartir de Guanidup, conquis par son charme et son confort rustique.

Transports

Compter environ 30 minutes en *lancha* depuis Gardi.

Se loger

■ **KUANIDUP ISLAND LODGE**
Isla Guanidup ✆ +507 6656 4673
www.kuanidup.com
Compter 199 US$ par personne 1 nuit avec la formule tout compris habituelle, transfert, repas et excursion. 306 US$ par personne pour 2 nuits, 413 US$ par personne pour 3 nuits. Excursions pour Cayos Limones, Isla Perro et Isla Aguja.
Une douzaine de petites *cabañas* rustiques au charme naturel, retirées du monde. Vous ne résisterez pas à l'envie de vous assoupir dans l'un des hamacs accrochés entre les palmiers avec, comme toile de fond, la cordillère se dessinant à l'horizon. Protégé par une barrière de corail au nord, c'est probablement l'un des plus jolis hôtels de la *comarca* et il serait dommage de n'y rester qu'une nuit. Un restaurant vous attend pour vous délecter de poissons et fruits de mer, fraîchement pêchés. Une superbe option pour une expérience authentique à Guna Yala, loin de la foule, un peu plus près du paradis !

SECTEUR CORAZÓN DE JESÚS

Le secteur Corazón de Jesús se trouve au niveau de Tupile, à l'est de Gardi, à une distance encore raisonnable pour y accéder en *lancha*.

NARGANÁ ET CORAZÓN DE JESÚS ★

Deux îles jumelles reliées par un pont depuis leur réconciliation : Narganá et Corazón de Jesús (ou Akuanusadup) sont deux villages où la culture occidentale a réellement pénétré. Une différence par rapport aux autres communautés qui saute aux yeux. La majorité des habitants sont bilingues (femmes, hommes et enfants) et ne portent plus de vêtements traditionnels. Car même si dans toutes les îles les hommes sont habituellement vêtus d'un pantalon large, d'un maillot de base-ball ou basket et d'une casquette à l'envers, les femmes, elles, perpétuent généralement la tradition en portant la mola et les cheveux courts. L'équilibre entre tradition et modernité est fragile. Ici, les postes de télévision sont plus nombreux qu'ailleurs, les signes extérieurs de richesse également : le mobilier en plastique a remplacé celui en bois… Les habitudes et les comportements se sont également modifiés, assouplis par une réglementation interne moins sévère que dans d'autres communautés.
Non développé en termes d'infrastructures touristiques, le secteur de Narganá présente moins d'intérêt pour le voyageur qui n'a que quelques jours pour visiter l'archipel. Mais pour celui qui dispose de cette grande richesse qu'est le temps, c'est l'occasion de découvrir une autre facette du peuple tule. Avec un zodiac ou une lancha, possibilité d'explorer l'embouchure du río Diablo jusqu'à une petite plage ou Isla Tigre, plus traditionnelle, à une vingtaine de minutes qui dispose de cabañas.

Transports

L'aéroport est sur Corazón de Jesús. Air Panamá a des vols réguliers depuis Albrook, environ trois fois par semaine, entre 35 minutes et 1 heure de trajet selon les escales sur d'autres îles. On peut aussi venir en *lancha* depuis Garti, compter environ 2 heures avec une mer calme (30 à 50 US$ par personne l'aller).

Pratique

On trouve un poste de police ouvert 24h/24, un centre de santé et une Banco Nacional de Panamá mais sans distributeur.

Se loger

■ **HOSPEDAJE NORIS**
CORAZÓN DE JESÚS
✆ +507 299 9009
Entre 20 et 30 US$ selon le confort, air conditionné ou non, salle de bains privé ou non.

Les enfants de la Lune

Ils sont nombreux à Guna Yala… ce sont les albinos (*sipu*). On estime qu'un Guna sur cent-cinquante naîtrait avec un albinisme partiel ou total, cette maladie génétique qui se caractérise par une absence de pigmentation de la peau, des yeux, de la peau et des cheveux (la moyenne mondiale est d'un cas pour 20 000 naissances). Vous rencontrerez certainement ces « enfants de la lune » au détour de vos pérégrinations dans l'archipel, ou à Panama City dans les environs de la Cinco de Mayo. On raconte que la lune les a envoyés comme missionnaires sur terre, ce qui leur confère une autorité naturelle. Rares sont les civilisations qui ne les rejettent pas. A Guna Yala, on les vénère !

A lire : ***Les enfants de la lune : l'albinisme chez les Amérindiens***, 1991, de Pascale Jeambrun et Bernard Sergent.

Dans une maison en dur colorée, des chambres au confort sommaire. Bon à savoir pour un dépannage. A l'arrière petite terrasse pour se poser au bord de l'eau. Le propriétaire gérant du snack à l'embarcadère est très serviable et n'hésitera pas à réserver pour vous une *lancha* publique pour rejoindre Playon Chico par exemple (entre une heure et demie et deux heures de navigation en fonction de la puissance du moteur et de l'état de la mer, conseil : monter à l'arrière si vous n'êtes pas amateur de rodéo).

SECTEUR PLAYÓN CHICO

Playón Chico se trouve à l'est de Corazón de Jesús. Mieux vaut y accéder en avion.

PLAYÓN CHICO ★★

Playón Chico ou Ugupseni dispose d'un aéroport desservi par Air Panama. Densément peuplé, ce sera pour vous une simple escale avant votre transfert en *lancha* vers l'hôtel de l'île voisine, Yandup. Le village est vivant et agréable, la jeunesse est abondante, les regards se croisent, les « buenos dias » fusent, et les jeunes se retrouvent sur le terrain de la place du village pour improviser des matchs, la magie du football opère, la vie est effervescente. Une belle occasion de vous mêler à la population et peut-être d'acheter des *molas*.

YANDUP ★★★

Cette île, située à quelques minutes de Playón Chico, offre l'avantage d'être tout près de la côte, où de belles balades peuvent être organisées.

GOLEBIR ET LA CASCADE SAIBAR MAID ★★

Deux autres possibilités d'excursion à arranger avec vos hôtes. Une aventure plus sauvage dans la végétation luxuriante de la côte, à la découverte d'une autre Guna Yala, plus vert et plus sportif. Accompagné d'un guide, vous aurez le plaisir de vous baigner dans la rivière Diwar Dumad, et de bénéficier des massages fortifiants d'une cascade (plus ou moins impressionnante selon la saison).

ISLAS TUPIR, DIADUP & ARRIDUP ★★

Ces îles désertes sont idéales pour la plongée avec masque et tuba, le farniente et le rêve. Eau turquoise, poissons colorés et coraux… Bref, si vous nous avez bien suivis, vous savez à quoi vous attendre.



© LAURENT BOSCHERO

Ambiance jeune et joviale à Playón Chico.

■ **YANDUP ISLAND LODGE**
Isla Yandup ✆ +507 203 7762
www.yandupisland.com
2 types de cabañas sur la plage ou au-dessus de l'eau, avec salle de bains privée. Prix pour 2 en occupation double sur pilotis 268 US$, sur terre « ferme » : 246 US$. Inclus : 3 repas, 2 excursions et le transfert depuis l'aérodrome de Playón Chico.
L'arrivée sur Yandup Island annonce la couleur, une île privée entourée de récifs coralliens, une petite plage de sable blanc et d'eau cristalline, 10 charmantes cabanes traditionnelles, toit de chaume de palme et du bois pour la structure, spacieuses elles sont posées au bord de l'eau et encerclent un jardin verdoyant tapissé d'un gazon de compétition ! Les cabanes sont faites de matériaux traditionnels, équipées de ventilateur et de literie très correct, 6 d'entres elles sont sur la mer et les 4 autres face à la mer, toutes disposent d'une terrasse équipée de hamacs. Paradis de la biodiversité, culture et tradition Yandup offre un environnement unique pour le repos et vivre des activités tout en profitant du paysage, plongée dans les eaux cristallines pleines de coraux, observation d'oiseaux autochtones, un tour au cœur des mangroves ou visiter la communauté guna et découvrir toutes les essences de sa culture ancestrale. L'espace commun pour prendre les repas est fait de bois et d'un *toit* de palme, il est jouxté par un vivier à langouste. Une petite boutique propose des produits de dépannage (crème solaire, anti-moustique, piles, confiseries etc.). Un nouveau ponton de bois mène au bar flottant. Equipe dynamique et attentive. Les excursions journalières proposées sont variées, découverte de la mangrove, randonnée dans la forêt, rencontre avec la communauté de Playón Chico, visite du cimetière traditionnel, Gammu Burwi à Ugupseni (danse traditionnelle), navigation sur le fleuve etc. N'hésitez pas à lui soumettre vos désirs et l'équipe mettra tout en œuvre pour les satisfaire. Un site d'exception, caractéristique de cet archipel qui en regorge !

◗ **Autre adresse :** Bureaux à El Cangrejo : Calle Gaspar O. Hernandez, PH Sofia, PB.

SECTEUR ACHUTUPU

Loin des îles très fréquentées de l'ouest des San Blas, le secteur Achutupu se trouve à équidistance entre Porvenir et la Colombie. On y accède en avion. Les hôtels sont de bonne qualité dans cette région de l'archipel.

AILIGANDI ★★

« Ile Mangrove ». Un hôpital, un terrain de basket, des restaurants, des églises, des petites boutiques, une poste, l'électricité, un aqueduc, des téléphones publics, la Maison du congrès locale. Cette communauté, qui s'autogére entièrement, appartient à ces îles qui ont très peu l'occasion d'accueillir des touristes. Aussi, ne manquez pas de demander aux autorités compétentes l'autorisation de vous y promener.

UAGUITUPU ★★

« Ile Dauphin ». A 10 minutes de l'aéroport d'Achutupu, une île privée où vous attendent les *cabañas* de Dolphin Island Uaguinega.

■ **DOLPHIN LODGE UAGUINEGA**
Isla Uaguitupu ✆ +507 6125 8538
www.dolphinlodgesanblas.com
10 cabañas pour 1, 2 ou 3 personnes, avec salle de bains privées (luxe extrême à San Blas !). Respectivement 100, 80, 70 US$ par personne, moins cher pour les enfants. Transfert à l'aéroport d'Achutupu, 3 repas et 2 tours par jour inclus.
Des tours sont organisés dans les îles voisines ou à Ailigandi pour les achats de *molas*. Monté depuis une vingtaine d'années par la famille de Jéronimo De La Ossa, cet hôtel se veut l'une des premières offres de catégorie supérieure de l'archipel.

ACHUTUPU ★★

Achutupu est l'île principale de la zone, où se situent un petit aérodrome, un terrain de basket où s'y retrouvent les enfants comme les adultes, et les maisons communales : Casa de la Chicha (salle des fêtes) et maison du Congrès. Ce village traditionnel permet de rejoindre de nombreuses petites îles où vivent une famille ou deux.

Transports

La compagnie Air Panamá offre un vol quotidien à 6h, retour direction Panamá à 7h, 45 minutes. Compter autour de 150 US$ aller-retour.

MAMITUPU ★★

Apprenez à prononcer le nom de cette île en guna (le u se prononce ou) sinon, votre mamie risque de se vexer ! Plus sérieusement, « île Sapote » (fruit mamey) est accessible depuis Achutupu. C'est une petite île-village traditionnelle aux allées étroites et à l'animation perpétuelle, peu visitée par les touristes si ce n'est par quelques voiliers de passage qui viennent parfois mouiller dans ses eaux. Cependant, certains membres de cette grande communauté,

Une personnalité guna pro-assimilation

Né probablement en 1872 à Yandup, Carlos Inaediguinye Robinson participa activement au développement de ce phénomène d'acculturation qui poussa peu à peu certains Gunas à se tourner vers ce que l'on appelle communément la civilisation. Envoyé sur la terre ferme dès l'âge de 12 ans, il en revint vers 30 ans pour raconter aux anciens le monde des étrangers. Fervent partisan de l'éducation occidentale, il milita aux côtés de missionnaires protestantes, Miss Ana Coop et Miss Marta Purdy, contre le port de l'anneau nasal, des molas et de tout signe ostentatoire lié à la tradition du peuple tule. Encouragée ensuite par les idées du président de la République de l'époque, Belisario Porras, cette politique assimilationniste sera en partie à l'origine du déclenchement de la révolution tule de 1925.

l'une des plus authentiques de l'archipel, se sont lancés dans l'aventure hôtelière. Et ça marche !

Transports

Pour s'y rendre, le plus simple est l'avion, 45 minutes de vols vers Achutupu ou Mamitupu. En *lancha* puissante compter 5 heures depuis Cardi avec une mer calme (à éviter en été, du vent et de grosses vagues).

Se loger

■ **KALU OBAKI CABAÑAS**
Mamitupu ✆ +507 264 6137
www.kaluobaki.com
kaluobakipanama@gmail.com
Autour de 80-100 US$ par personne, repas et tours inclus. Tarifs dégressifs sur plusieurs jours. Vols Panama-Achutupu environ 150 US$ l'aller-retour (réserver plusieurs semaines/mois à l'avance pour être sûr d'avoir une place).

Quatre cabañas pour deux personnes, huttes typiques sur le sable situées au bout de l'île-village avec vue magnifique sur le continent. La situation du lodge permet de véritables rencontres avec les habitants, en toute liberté, en plus des excursions prévues dans la formule. Possibilités de promenades en forêt, baignade sous les cascades, sorties nocturnes, couture de molas et production artisanale d'huile de coco, notamment pour la fabrication de savon. Cuisine familiale au gré de la pêche du jour : poissons, crabes géants ou encore langoustes... Votre hôte, Pablo, est un personnage atypique et enthousiaste, plein d'idées pour développer l'économie durable de son île. Il parle aussi bien espagnol qu'anglais, en plus de sa langue natale. Kalu Obaki est une expérience à vivre, authentique et d'un excellent rapport qualité-prix-service.

◗ **Autre adresse :** L'agence francophone Tucaya peut vous organiser le séjour.

SECTEUR PUERTO OBALDÍA

Cette zone est très proche de la Colombie. On y accède avec les bateaux qui vont jusqu'à Cartagène ou bien en avion.

PUERTO OBALDÍA ★

Il s'agit de la dernière « ville » avant la Colombie. Vous y serez accueilli par une population composée en majorité de Noirs et Gunas, 2 000 habitants environ (la moitié de la police des frontières !) qui cohabitent joyeusement dans une ambiance des plus détendues. C'est par ici qu'il faut passer pour rejoindre la communauté d'Armila, la superbe plage de La Miel, ou Sapzurro et Capurgana en Colombie.

Transports

◗ **Air Panamá** relie Puerto Obaldia en une heure environ depuis Albrook. Vols certains jours uniquement. Réserver bien à l'avance comme partout pour San Blas.

◗ **Des *lanchas*** voyagent depuis/vers Gardi ou Porvenir pour environ 100 US$. Ne partez pas avec n'importe qui, renseignez-vous bien. Entre 8 et 12 heures selon l'état de la mer, le nombre de passagers et la puissance du moteur. Une traversée fatigante, ça secoue !
Des voyages sont organisés à des dates fixes par des agences à travers les San Blas jusqu'à Gardi, sur 4 jours avec nuits sur les îles.
Moins d'une heure de navigation entre les îles, pour plus de confort et de sécurité. Voir avec San Blas Trip par exemple.

◗ **Pour rejoindre Armila ou La Miel**, compter 15 minutes de bateau, 30 minutes pour Sapzurro et 45 minutes pour Capurgana (15 US$).

Pratique

N'hésitez pas à vous adresser au poste de police, auprès duquel vous devrez de toute façon signaler votre présence et expliquer la raison de votre venue. Si vous venez de Colombie ou y allez, n'oubliez pas de réaliser vos formalités migratoires à Capurgana, puis à la Dirección de Migración y Aduanas de Puerto Obaldia, où l'on vous déposera les tampons d'entrée et de sortie du territoire. On trouve également le consulat de Colombie si besoin. Un centre de santé, téléphones, épiceries, pensions, tavernes et restaurants, on trouve presque tout à Puerto Obaldia.

ARMILA ★★

Armila est situé à une vingtaine de minutes de *lancha* de Puerto Obaldía, ou à 1 heure 30 à pied (pour les bons marcheurs). Cette communauté s'est ouverte au tourisme en 2007, initiative de Ignacio « Nacho » Crespo, un Guna qui a l'âme d'un grand voyageur depuis qu'il est parti étudier dans la froide Russie dans sa jeunesse ! La communauté d'Armila est différente du reste des San Blas, il ne s'agit pas d'une île, la plus proche, Caledonia, se trouve à 45 minutes de bateau. Ici le paysage est spectaculaire pour la montagne vierge derrière, une plage sauvage (baignade dangereuse), des sentiers écologiques allant jusqu'à un mirador à la vue inoubliable, la remontée en pirogue à la rame d'une rivière où l'on peut apercevoir crocodiles, des oiseaux colorés, des singes joueurs. La pratique de la danse traditionnelle est ici une véritable passion, et un spectacle hors du commun vous attend. Enfin la plage d'Armila est fameuse pour accueillir de février à juin, les tortues marines les plus grandes du monde. Un festival est organisé en mai pour sensibiliser la population, les touristes et le reste du pays à l'importance de protéger ces espèces en voie d'extinction qui font le tour du monde avant de revenir pondre où elles ont vu le jour. Préparez-vous à solliciter vos gambettes aux mois de décembre, janvier, février, mars, juillet et août, périodes durant lesquelles la mer, violente, empêche souvent l'accès en bateau ! Pour les non sportifs, privilégiez les mois d'avril, mai, juin ou encore septembre, octobre et novembre. Dans les deux cas, vous vous en souviendrez ! L'arrivée sur le village est inoubliable, la végétation foisonnante de la colline plongeant dans les vagues. L'impression d'être au bout du monde vous envahira. Un sentiment rare et enivrant !

Transports

La compagnie Air Panama dessert 3 fois par semaine Puerto Obaldia (en principe les mardis, jeudis et dimanches) depuis l'aéroport d'Albrook. Durée du vol : 50 minutes. Réserver 3 semaines à l'avance si possible. A l'arrivée, une personne d'Ibedi Al Natural vous attendra et vous accompagnera à pied ou en *lancha* vers la communauté d'Armila.

Se loger

■ **IBEDI AL NATURAL**
✆ +507 6096 7695
www.ibedialnatural.com
Trois cabañas rustiques avec moustiquaires, de 3, 2 et 1 chambres, pour une capacité d'une douzaine de personnes. Compter environ 170 US$ par personne pour 3 jours/2 nuits, avec transfert depuis Puerto Obaldia, taxes, logement, repas, représentation de danse et excursions. Tarifs dégressifs pour plus de jours.
Le rêve touristique de Ignacio « Nacho » Crespo s'est concrétisé et nous vous encourageons vivement à le partager. De jolies *cabañas*, en bois et bambou au toit de palme, au milieu d'un magnifique jardin tropical. Vous aurez le choix entre remonter la rivière voisine en pirogue au milieu des mangroves, partir en excursion vers la plage de La Miel, dernière crique au sable fin avant la Colombie, ou encore admirer de nuit l'arrivée des tortues Luth (*Dermochelys coriacea)*, les plus grandes du monde, de février à fin juin, mais surtout en avril-mai. Nacho est à l'origine du grand festival en l'honneur des tortues qui a lieu tous les ans en mai. Nous vous recommandons particulièrement cette destination des plus authentiques, une offre originale mêlant découverte de la culture guna et préservation de l'environnement, un véritable coup de cœur !

LA MIEL ★★

La dernière localité avant la Colombie. Des plages superbes de sable blanc, une eau turquoise et une atmosphère tranquille. La plage de La Miel est souvent classée dans le top 10 des plus belles plages de... Colombie ! Il faut dire que La Miel fait partie des excursions favorites des touristes colombiens qui font l'aller-retour dans la journée, la ville touristique de Capurgana n'étant qu'à 20 minutes de bateau. Encore plus près, le village de Sapzurro, très mignon, relié à La Miel par un petit sentier (entre 30 et 40 minutes de marche). Vous verrez au cours de votre marche deux postes-frontières se faisant face dans la plus grande convivialité.

Pratique

On s'y rend à pied depuis Sapzurro (Colombie), en *lancha* depuis Puerto Obaldia ou Capurgana (Colombie). Une excursion en *lancha* est également organisée depuis Armila, par Ibedi Al Natural.

PROVINCE DU DARIÉN



Habitat traditionnel de Sambu dans le Darién.

© JULIE OLAGNOL

PROVINCE DU DARIÉN

*Le Tampon du Darién (*Darién gap, *en anglais), fantasme de tous les aventuriers, est la frontière quasiment infranchissable qui sépare le Panama de la Colombie, une terre aux trésors naturels et culturels méconnus. Ce magnifique territoire, reconnu depuis longtemps par les biologistes et ethnologues, reste le plus isolé du pays. La Panaméricaine, cette route qui veut relier l'Alaska à la Terre de Feu, s'interrompt à Yaviza pour ne reprendre que dans le Chocó colombien. Entre ces deux points s'impose le fameux Tampon du Darién, qui accueille la faune et la flore disparues ailleurs sous la pression du « développement ».*

Une grande partie de cette province est recouverte par une épaisse forêt tropicale humide, de hautes et basses terres, abritant l'une des biodiversités les plus riches au monde. Le Darién est aussi constitué d'autres variétés d'habitats et écosystèmes, notamment côté Pacifique : forêt semi-sèche de basses terres, mangroves, plages de sable, côtes rocheuses et marais d'eau douce. On y recense 4 % de la diversité totale des amphibiens du monde, 3,5 % de l'ensemble des reptiles, 10 % des espèces d'oiseaux, 5 % des mammifères et plus de 8 000 plantes. La région abrite une vingtaine d'espèces animales endémiques et surtout, fierté nationale, la plus grande concentration d'aigles harpies au monde, l'oiseau de proie le plus puissant de la planète.

Située au sud-est, la province la plus vaste du pays (16 803 km²) est aussi la moins peuplée (environ 50 000 habitants). Depuis des siècles, la forêt ou selva constitue l'habitat des communautés emberás, wounaans et gunas, ainsi que des descendants des Cimarrones, les esclaves africains fugitifs qui ont trouvé refuge dans cette jungle inhospitalière à l'époque de la colonisation espagnole. Ces populations amérindiennes et noires ont conservé un mode de vie traditionnel écologiquement viable : agriculture de subsistance (plantains, manioc, avocats, maïs et riz), chasse et pêche. Plus récemment, des « métis » en provenance de la péninsule d'Azuero, de Coclé ou du Chiriquí, sont venus s'installer ici dans l'espoir d'y trouver des terres moins chères et moins épuisées que dans leurs provinces d'origine. Ces « colons », appelés localement latinos ou campesinos, travaillent dans l'agriculture (maïs, riz…), l'élevage extensif et l'exploitation forestière. Le teck a été introduit il y a une quarantaine d'années mais les coupes de bois précieux traditionnels continuent.

Le climat est de type tropical, humide à très humide, avec une saison sèche marquée entre janvier et avril. Il fait chaud toute l'année mais l'humidité de la forêt et la topographie influent sur les températures, qui peuvent descendre sous les 18 °C. Pour protéger cette région de la déforestation galopante qui a commencé à la fin des années 1970 avec l'arrivée de la route, et pour constituer un rempart naturel contre la fièvre aphteuse présente en Amérique du Sud, le gouvernement panaméen a créé en 1980 le parc national du Darién. Ce territoire de 579 000 ha est inscrit au patrimoine mondial de l'humanité (1982) et a le statut de réserve de la biosphère (1983). Dans le prolongement du parc, on trouve également plusieurs zones protégées : le couloir biologique de la Serranía del Bagré (30 000 ha), ainsi qu'une réserve naturelle gérée par l'ONG Ancón : Punta Patiño (31 275 ha). Plus au nord, dans le triangle Metetí – La Palma – Yavisa, se trouvent les réserves du Filo del Tallo et de Canglón.

Régulièrement se pose la question de continuer la route jusqu'à la frontière, à 96 km de Yaviza. Une telle pénétration à travers le Tampon du Darién, au mépris des protections environnementales susmentionnées, provoquerait certainement un énorme gâchis écologique. De son côté, le « lobby » pro-route avance l'argument populaire du désenclavement de la région, l'une des plus pauvres du pays, qui a bien du mal à expédier ses produits agricoles vers la capitale. Le gouvernement colombien fait également pression sur les autorités panaméennes pour accéder au marché d'Amérique centrale…

Les immanquables du Darién

- **La remontée en pirogue d'un long fleuve boueux** environné d'une végétation exubérante.
- **La finesse de l'artisanat** des communautés amérindiennes.
- **L'observation de la faune et de la flore** des forêts primaires.
- **Les *cantinas* bondées** de La Palma ou Yaviza.
- **Le kayak** avec les dauphins.


Altitude (en mètres)
1500
800
200
Limite de province
Ville principale
Village
Parc national ou réserve naturelle
PANAMÁ
COMARCA DE GUNA YALA
COMARCA GUNA DE WARGANDI
Serrania del Darién
OCÉAN ATLANTIQUE
Province du Darién
Tortí
Cañazas
Aguas Frias
Arimay
Santa Fé
Río Lara
Río Sabanas
Boca Lara
Subcuti
Chucunaque
Napaganti
Metetí
Puerto Quimba
La Palma
Filo del Tallo
Canglon
COMARCA EMBERA N°1 (District Cemaco)
Altos de Puna
Punta Alegre
Golfe de San Miguel
Chepigana
Mogué
Patiño
Reserva Forestal Canglón
Río Mogue
Tuira
Chico
PARQUE NACIONAL DEL DARIÉN
Yaviza
Cerro Tacarcuna 1875 m.
Taimati
Reserva forestal Punta Patiño
El Real
Garachiné
Sambú
Corredor biologico Bagré
Piji Baisal
Boca de Cupe
Puerto Indio
Sabalo
Manati
Cerro Pirre 1200 m.
Paya
Río Sambú
Playa de Muerto
Serrania del Sapo
COMARCA EMBERA N°2 (District Sambu)
Cana
PARQUE NACIONAL DEL DARIÉN
Manene
Serrania de Pirre
Pavarando
Caracoles
Río Sambú
Urugantí
Alturas de Nique 1568 m.
1706 m.
Serrania de Jungurudo
Puerto Piña
Bahia Piña
Jaqué
PARQUE NACIONAL DEL DARIÉN
OCÉAN PACIFIQUE
COLOMBIE
Cocalito
N
0
30 km

En dehors des aspects environnementaux, les questions récentes d'insécurité, de narcotrafic, des migrations d'Africains et de Cubains vers les Etats-Unis, ainsi que des problèmes sanitaires (la fièvre aphteuse présente en Amérique du Sud ne s'est pas propagée en Amérique centrale grâce à la barrière naturelle que forme le Tampon du Darién) vont sans doute alimenter les débats pendant encore de longues années.

Brève histoire de la province de Darién et ses enjeux actuels

La région est peuplée depuis des siècles et peut-être des millénaires par des groupes nomades entre lesquels n'a pas toujours régné l'entente. En 1501, l'expédition de Rodrigo de Bastidas, à laquelle participait le bientôt célèbre Vasco Nuñez de Balboa, longea les côtes luxuriantes du Darién (un an avant Christophe Colomb) en quête d'un hypothétique détroit menant aux Indes. Les Espagnols ne reviendront qu'en 1510, pour fonder Santa María la Antigua del Darién, capitale de la Castille d'Or et premier établissement durable en « terre ferme ». De cette bourgade qui n'existe plus, partira l'expédition de Balboa à la recherche d'une vaste mer où la conduiront les Indiens. Le 25 septembre 1513, du haut de la Loma del Guabillo, après trois semaines de marche éprouvante, les conquistadores aperçoivent enfin la mer du Sud : l'océan Pacifique à perte de vue. Quatre jours plus tard, à la Saint-Michel, en l'honneur de qui la baie est baptisée (Bahía de San Miguel), Balboa prend officiellement possession, au nom du roi Fernando le Catholique et de la reine Isabella de Castille, « *des mers, des terres, des côtes et des îles du sud, des royaumes et des provinces qui y sont attachées* ».

La région tombe vite dans l'oubli à la suite du développement des échanges entre la ville de Panamá et Nombre de Dios puis Portobelo, via le Camino Real et le Camino de Cruces. Les esclaves africains en fuite, les redoutés Cimarrones en profitent pour s'y réfugier. La découverte de mines d'or, à la fin du XVIII[e] siècle, suscite un regain d'intérêt pour la région mais les exploitations seront de courte durée en raison de la présence de pirates. Ces derniers n'hésitent pas à faire alliance avec les Indiens et les esclaves fugitifs pour attaquer les convois. Au cours du XIX[e], la région ne sera perturbée que par les explorations d'audacieux topographes en quête d'un tracé pour un futur canal…

Au XX[e] siècle, la construction de la route panaméricaine marquera une transformation sensible de la région. La piste tracée à travers la jungle dans les années 1970 amène de nouvelles populations, venues là dans l'espoir de trouver de meilleures conditions de vie. La population de la province triple en vingt ans et des villes comme Metetí poussent soudainement le long de la Panaméricaine, tandis que les fronts pionniers s'enfoncent toujours plus loin dans la forêt : le Darién détient le plus fort taux de déforestation du pays. Concilier les aspects économiques, sociaux et environnementaux, est devenu l'enjeu principal pour cette région isolée. Les activités agricoles des colons engendrent fréquemment des conflits avec les populations amérindiennes. Ces derniers voient leurs terres brûlées par les métis pour y faire pousser du maïs ou y élever du bétail. Ce ne sont pas seulement des arbres qui disparaissent mais tout un ensemble de plantes médicinales et de connaissances ancestrales les concernant. En quelques années, ces terres deviennent stériles et les colons avancent dans la forêt pour s'en approprier de nouvelles… Les différends se règlent parfois à coups de machettes et de tronçonneuses ! Les groupes amérindiens ont obtenu la reconnaissance de *comarcas* (Cémaco, Sambú et Wargandí) qui recouvrent plus d'un quart du territoire, mais les conflits d'intérêts sont toujours d'actualité sachant que les limites foncières ne sont pas toujours clairement identifiées. La situation évolue cependant dans le bon sens. Depuis 2015, il est interdit de couper les derniers bois précieux du Darien. Même pour récupérer le bois mort, il faut des permis. Quant aux nouveaux agriculteurs ou éleveurs de bétail, qui brûlent la forêt pour gagner des surfaces exploitables, ils sont également réprimés. Parallèlement aux protections que constituent les parcs et

S'équiper pour le Darién

Un bon équipement est indispensable en raison du climat et des insectes. Il comprend bottes en caoutchouc, imperméable, sac étanche de marin (ou un sac poubelle solide) pour y glisser le sac à dos. Hamac avec moustiquaire, insecticide, crème solaire, lunettes de soleil et chapeau (réverbération forte sur les fleuves), lampe électrique si possible frontale, trousse de premier secours, jumelles… Pantalons et tee-shirts longs. Evitez les jeans, ils sèchent lentement une fois humides, et les strings qui sont aussi gênants pour la marche en forêt que les chaussures à talons !

En kilt dans le Darién !

Pourquoi donc l'Ecosse a-t-elle intégré le Royaume-Uni en 1707 ? De nombreux historiens avancent l'idée que l'unification à l'Angleterre serait la conséquence de l'échec d'un projet fou dans le Darién… A la fin du XVII[e] siècle, l'Ecosse se lance dans une drôle d'aventure : le « Darién Scheme ». L'objectif est d'implanter une colonie afin de faciliter ses échanges commerciaux avec la Chine, le Japon, les îles à épices… L'idée est de créer un chemin à travers la jungle pour transporter les marchandises d'un océan à l'autre, comme le font les Espagnols via le Camino Real plus à l'Ouest, et éviter ainsi un long voyage par le cap Horn tout au sud du continent. William Paterson, un riche Ecossais qui a bâti sa fortune sur le commerce des épices, fonde la *Company of Scotland Trading to Africa and the Indies*, dont le capital est pour moitié écossais et pour l'autre anglais et hollandais. Craignant de perdre son monopole dans le commerce des épices, la compagnie anglaise East India obtient que l'Angleterre se retire du projet, ce que font également les Hollandais. Les Ecossais, pleins d'orgueil, décident alors de poursuivre seuls l'aventure. La compagnie parvient à récolter 400 000 £, soit l'équivalent de la moitié du capital national écossais ! Le 12 juillet 1698, tout le pays souffle dans les voiles des cinq navires partis de Leith à destination de la terre promise : New Caledonia. Mais la région qui doit faire la fortune du pays est beaucoup moins hospitalière que prévu (William Paterson ne s'était jamais rendu dans le Darién auparavant). La chaleur et l'humidité sont étouffantes et les moustiques redoutables. Les pionniers, 1 200 au départ, défrichent la jungle pour bâtir Fort St Andrew et New Edimbourg.

On commence à cultiver maïs et manioc et à explorer les alentours. Mais très vite les colons sont frappés par la fièvre jaune, le paludisme ou la diphtérie. On compte plusieurs centaines de victimes, et, en juillet 1699, les Ecossais quittent la région. Malheureusement, entre temps, deux nouvelles expéditions, 2 000 hommes sur onze navires, prennent la mer, ne sachant rien du cauchemar vécu dans la forêt tropicale.

En novembre 1699, les Highlanders découvrent la colonie abandonnée, envahie par la végétation. Ils subissent alors le même calvaire que leurs prédécesseurs, sans compter qu'ils doivent affronter en plus les soldats espagnols, soucieux de protéger le monopole de la Couronne dans le trafic inter-océanique. La colonie est définitivement abandonnée en avril 1700. Seuls quelques dizaines de survivants rentrent au pays, un pays complètement ruiné. Sept ans plus tard, l'Angleterre propose de verser à l'Ecosse l'équivalent des sommes engagées dans la folle épopée en échange d'une intégration au Royaume-Uni. Le Parlement écossais accepte ce qu'il a toujours refusé de faire. L'acte d'Union est signé le 16 janvier 1707.

comarcas, l'écotourisme raisonné pourrait être un moyen de favoriser le développement économique et culturel de la région, par une mise en valeur de ses ressources naturelles. Pour cela, l'image négative d'insécurité que porte en elle la région doit changer. Elle ne concerne en effet réellement que certaines zones frontalières difficilement accessibles, même si les autorités panaméennes et étrangères ont du mal à l'admettre.

Enfin, il n'y a pas de bonne ou mauvaise saison pour visiter la région. La période la plus humide de mai à décembre rendra plus difficile voire impossible la circulation en voiture sur certaines pistes, mais la végétation sera plus verte et les orages dans la forêt feront vibrer vos sens… En saison sèche, il sera plus agréable de marcher dans la jungle et vous aurez moins d'insectes pour ceux qui les craignent. Pour les amateurs en revanche, la période idéale d'observation s'étend de mi-avril à fin mai…

JUNGLE TREKS

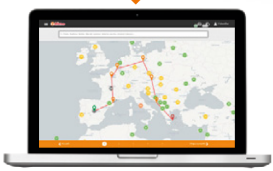
www.jungletreks.com
info@jungletreks.com

Tarifs en fonction de la taille du groupe et du nombre de jours d'expédition. Les dates des expéditions sont indiquées sur le site web.

Une agence spécialisée dans les circuits en jungle dans le Darién mais également à travers le célèbre Camino Real. Elle a été montée par Rick Morales, l'un des meilleurs guides de la région. Son principal compagnon d'aventure est Segundo Sugasti, biologiste et guide expert du Darién. Ils vous emmènent au fin fond du Darién, dans de véritables expéditions, plus ou moins longues et extrêmes, avec le meilleur équipement, et une grande expérience pour répondre à tout imprévu en milieu sauvage. Les expéditions sont peu nombreuses et chères mais correspondent au niveau des prestations fournies et à l'expertise des guides de jungle certifiés. Du haut de gamme de l'aventure !

PARCE QUE VOUS ÊTES UNIQUE...

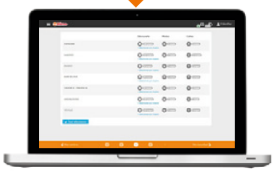
... VOUS RÊVIEZ D'UN GUIDE SUR MESURE



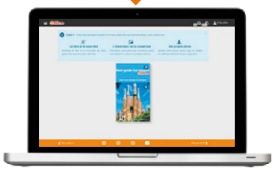
JE CHOISIS MON ITINÉRAIRE N'IMPORTE OÙ EN FRANCE OU DANS LE MONDE



JE SÉLECTIONNE LES CATÉGORIES QUI M'INTÉRESSENT ET MON NIVEAU DE PRIX. BUDGET SERRÉ OU VERSION LUXE, IL Y A DES BONS PLANS POUR TOUS LES VOYAGEURS



JE PEUX AJOUTER LES PHOTOS, LES CARTES ET LES PARTIES DÉCOUVERTE POUR EN SAVOIR PLUS SUR MA DESTINATION



JE PERSONNALISE MA COUVERTURE AVEC MON TITRE, MA PHOTO, MA DÉDICACE



© IAKOVKALININ - STOCKPHOTO.COM

JE REÇOIS LA VERSION NUMÉRIQUE DU GUIDE TOUT DE SUITE ET LA VERSION PAPIER EN QUELQUES JOURS.

ME VOICI PRÊT À PARTIR AVEC
MON GUIDE SUR MESURE PETIT FUTÉ !



mypetitfute
mon guide sur mesure

mypetitfute.com

La province de Darién souffre d'une réputation de région dangereuse. La plupart des citadins n'y ont jamais mis les pieds, peu encouragés par les médias qui la décrivent le plus souvent comme une jungle au climat épouvantable, peuplée par quelques Indiens menacés par les incursions armées de la guérilla et des paramilitaires colombiens, sans compter les trafiquants en tout genre et depuis peu, l'immigration illégale importante d'Africains et de Cubains…

En particulier dans les endroits où vont les touristes, la réalité ne correspond pas vraiment à ces images véhiculées par les journaux à sensations. Le conflit avec les groupes armés colombiens, guérilla et paramilitaires, s'est apaisé. L'extension du conflit concernait de toute façon essentiellement les zones proches de la frontière, que le touriste aura beaucoup de difficultés à atteindre. Cependant, le Darién reste encore protégé par la Senafront, la police des frontières omniprésente (et impressionnante, surtout pour ceux qui ne parlent pas espagnol).

Actuellement, le principal danger du Darién est donc de s'aventurer seul dans la forêt dense. Les véritables risques sont ceux qu'abritent naturellement la jungle : certains animaux, insectes et plantes. Ces risques augmentant avec l'isolement et les difficultés d'évacuation en cas d'accident ou de morsure. Pour visiter le Darién profond, le plus sage est donc de recourir aux services d'un guide expérimenté disposant de préférence d'un GPS et d'un téléphone satellitaire. Nous avons vu de grands gaillards rentrés à bout de force d'un trek de 5 jours : ne vous surestimez pas et demandez conseil aux professionnels.

Nous vous conseillons de réserver 5 jours minimum à une semaine ou plus pour le Darien, afin de profiter des merveilles de la région. Les transports sont longs et des imprévus peuvent survenir.

Traverser le Darién pour se rendre en Colombie, rêve de beaucoup d'aventuriers, est une expédition périlleuse. Si elle a déjà été réalisée à pied et à vélo, ce périple est dangereux, illégal et bien plus coûteux qu'un vol direct Panamá-Bogotá. La Senafront ne vous laissera pas passer de toute façon...

A moins d'avoir du temps, de partir en bus et de se limiter aux villages proches de la Panaméricaine, se passer de guide (via une agence ou trouvé sur place) pour des raisons économiques n'est pas vraiment une bonne affaire, surtout en cas de pépin. Le coût du transport en pirogues motorisées plombe de toute façon le budget en raison du prix élevé de l'essence dû aux difficultés d'approvisionnement. L'expérience du guide et ses contacts préalables avec des populations locales permettent d'approcher plus facilement les cultures et les modes de vie traditionnels et de ne pas passer à côté de merveilles naturelles qui ne se dévoilent pas facilement. Enfin, un guide reconnu peut vous éviter de mauvaises rencontres et les tracasseries avec les policiers zélés, jamais ravis de voir débarquer des touristes en solo…

Pour ceux qui décideront malgré tout de se rendre seuls dans la région, les renseignements donnés dans les pages suivantes (ne concernant que des endroits relativement « faciles » d'accès) devront être complétés par des informations plus précises fournies par la police locale, MiAmbiente, Ancón et votre ambassade, plus au fait de l'actualité récente.

Même si en théorie, le permis pour se rendre au Darien n'est plus nécessaire, on vous le demandera tout de même dès lors que vous quitterez la panaméricaine (ne cherchez pas à comprendre...). Si vous n'avez pas de guide pour s'occuper des formalités administratives, il est donc vivement conseillé de contacter la police des frontières (SENAFRONT) bien en amont à Panamá Ciudad, avant de se rendre dans la province. Il conviendra d'expliquer le but de votre séjour et les endroits où vous vous rendez : à défaut d'autorisation écrite ou de justificatifs, il ne sera pas évident de passer aux barrages de police. Il est important de mentionner chacun des lieux où vous souhaitez vous rendre. N'oubliez pas bien sûr votre passeport et prévoyez des photocopies à laisser aux check-points. Signalez votre présence à la police dès votre arrivée dans un village (avant qu'elle ne vienne à vous).

Ayez toujours un comportement correct, en particulier vis-à-vis des femmes emberás et wounaans qui peuvent vivre poitrine nue dans leurs villages. Emportez de l'eau en bouteille en quantité suffisante. L'argent aussi est à prendre en liquide (une carte de crédit serait ici sans utilité), en petites coupures.

LE LONG DE LA PANAMÉRICAINE

Plusieurs villes bordent la panaméricaine. On entre dans le Darien entre Torti et Santa Fé, à Aguas Frias. Le touriste qui part en solo pourra faire quelques haltes pour se ravitailler et prendre des informations. La route est très bonne et s'arrête brusquement dans le petit village de Yaviza. Ensuite, c'est l'aventure, en pirogue, pour rejoindre le sud du parc du Darién à partir d'El Real et Pirre. A partir de Meteti, les touristes peuvent aussi choisir de se rendre plutôt dans le golfe de San Miguel et de découvrir la région de la Palma ou de Sambu. A cause de la surveillance constante de la Senafront, il est difficile de voyager librement au-delà de la panaméricaine sans guide ou bien sans document justifiant des raisons de votre présence.

BAYANO

La première partie de la panaméricaine reste très urbanisée. A partir de Chepo, peu après l'embranchement pour la route des San Blas, le paysage change. Mais c'est à Bayano qu'on commence à voir les majestueux *cuipos*, ces arbres gigantesques qui s'élèvent vers le ciel. Bayano est le nom d'un lac (le plus grand du pays après le lac Gatún), d'un barrage et d'une petite ville encore située dans la province de Panama. Depuis le bus, regardez sur la gauche, vous devriez voir les îles posées sur l'étendue d'eau.

Transports

Tous les bus pour Meteti et Yaviza peuvent vous arrêter le long de la panaméricaine. Il faudra ensuite qu'on vienne vous chercher. Bayano est à une centaine de kilomètres de la capitale, on peut y venir à la journée.

Se loger

BAYANO ADVENTURE
Finca Aguas Mansas
✆ +507 6674 1135
www.bayanoadventure.com
antonio@bayanoadventure.com
Se faire déposer en bus à Cañita puis 20 min en voiture jusqu'au lodge.
Prendre contact avec Antonio pour organiser votre venue.
La ferme de Antonio et Ana Mojica est dédiée à la production de lait et de fromage. C'est aussi une auberge rurale et un petit tour-opérateur. Elle se trouve dans le beau cadre du lac de Bayano. Chambres simples en cabañas. Le site est isolé, l'idéal est de rester au moins deux jours pour explorer les sentiers, à pied ou à cheval, découvrir les grottes de Bayano, ou faire du kayak.

À voir – À faire

CUEVAS DE BAYANO
Se faire déposer au pont du village Bayano et demander si quelqu'un peut vous accompagner avec un cayuco jusqu'aux grottes.
Entrée 5 US$ + service du guide (autour de 30 US$).
Après un trajet en barque d'environ 45 minutes au milieu d'un mini canyon, visite des grottes et de la rivière souterraine qui mènent à une piscine intérieure. Bottes, casque et lanterne obligatoires !

Sports – Détente – Loisirs

Kayak sur le lac, équitation, randonnée à vélo ou pédestre, observation des oiseaux, camping et agritourisme sont possibles avec un peu d'organisation.

Visites guidées

DAVID RIOS
✆ +507 6625 2861
Le prix varie selon la taille du groupe.
David Rios organise des tours sur le lac, aux cavernes, mais aussi des séjours écotouristiques et dans les communautés Emberas comme à Maje Cordillera. Il tient aussi un bar et peut préparer à manger sur demande.

TORTÍ

Sur la route, bien avant le barrage policier de l'entrée dans la province, vous pourrez faire une halte à Torti, où le sympathique Andrés vous accueillera avec quelques mots de français à l'hôtel-restaurant Avicar. Son aide vous sera précieuse si vous partez à l'aventure seul, il a de bons contacts dans la région et pourra vous suggérer des alternatives si vous n'avez pas envie de passer vos vacances à vous justifier auprès de la police des frontières.

HOTEL-RESTAURANTE AVICAR
Calle principal
✆ +507 6746 0051
Chambres avec salle de de bains et air conditionné. Simple 39 US$, double 45 US$, triple 55 US$. Restaurant ouvert tous les jours jusqu'à 21h. Petit déjeuner à 3 US$. Déjeuner et dîner entre 4 et 10 US$.

L'hôtel dispose de dix chambres propres et décorées dans l'esprit tropical, réparties dans deux bâtiments autour des piscines. Le restaurant est ouvert en permanence, bien pratique avec une terrasse sympathique appréciée des colibris.
On vient surtout à Avicar pour discuter avec le propriétaire Andres. Bienveillant et bien renseigné, il accueille avec fierté les voyageurs de l'international dans son modeste établissement.

■ **PARQUE NATURAL SAN FRANCISCO** ★
✆ +507 6269 4611
pablokasu@gmail.com
Sur la droite à 7 km avant Torti en allant vers le Darién, 300 m avant la « capilla inmaculada ». Les petits bus blancs vous arrêteront sur demande.
Entrée : 10 US$. Réservez si vous voulez venir à 6h du matin.
Le Père capucin Pablo, un religieux américain expatrié depuis plus de 30 ans, entretient les sentiers de ce bois, où, dit-on, il est possible de voir 162 espèces d'oiseaux en un jour ! Outre la conservation de la forêt primaire et des espèces, il a construit avec les communautés trois aqueducs à travers les montagnes de la région pour offrir l'eau courante aux habitants. Le sentier principal part à 1 km de la maison, et va jusqu'à un petit lac.

AGUAS FRÍAS

Aguas Frías marque l'entrée dans le Darién. A l'arrivée et à la sortie de la province, les visiteurs doivent présenter leur passeport. Au barrage de police, les membres de Senafront, la police des frontières, vous demanderont le motif de votre visite et le lieu où vous séjournerez. Si vous ne voyagez pas avec une agence et que vous n'avez pas de permis, préparez de bons arguments. Les bus marquent un arrêt et attendent les touristes étrangers.
Vous remarquerez le centre de contrôle sanitaire de la COPEG, organisme panaméo-américain en charge de l'éradication et de la prévention d'une maladie provoquée par la lucilie bouchère, une mouche qui pond ses œufs dans les plaies des animaux à sang chaud (y compris l'homme). Pour éviter la propagation dans le reste du pays de bêtes porteuses de la maladie, la COPEG examine tous les animaux sortant de la province. Puis vous suivrez des pick-up surchargés sur la panaméricaine goudronnée, et peut-être aussi des *areos*, les camions de police, ou des *grúas*, ces gros tracteurs responsables des ornières sur les pistes.

SANTA FÉ

A une vingtaine de kilomètres d'Aguas Frías, un peu à l'écart de la Panaméricaine (3 km), ce petit village permet de rejoindre la communauté wounaan de Boca Lara, réputée pour avoir l'un des artisanats les plus fins du pays. Le poste de police se trouve à l'entrée de Santa Fé. On y trouve également un petit hôpital, quelques *hospedajes* pour se loger (autour de 20 US$ la chambre), des *fondas* et des supermarchés pour le ravitaillement.

Transports

Mêmes bus que pour Metetí et Yaviza, ils marquent tous un arrêt à Santa Fé.

À voir – À faire

■ **CENTRO PASTORAL** ★
✆ +507 6670 8489
Contacter sœur Melinda pour organiser votre venue. Vous pourrez sûrement dormir sur place et vous restaurer. Panneaux solaires, toilettes sèches.
Le centre pastoral de 40 hectares, tenu par trois religieuses, enseigne depuis 30 ans aux communautés locales comment utiliser les ressources de la nature pour faire des savons, des crèmes et de la nourriture dans le respect de l'environnement. Observation des oiseaux et des singes dans la forêt secondaire.

Visites guidées

■ **ECOTOUR DARIÉN**
Calle Villa Nueva
✆ +507 6736 1607
www.ecotourdarien.com
ecotourdarien@gmail.com
Contact tous les jours de 7h à 17h.
Ecotour Darien est un petit tour opérateur local qui dispose également d'une agence à Panama. L'agence organise différents tours dans le Darién : 2 jours / 3 nuits dans la communauté Boca Lara, 3 jours / 4 nuits dans le parc, 2 jours / 2 nuits à Mogue à la recherche de l'aigle harpie et des excursions à la journée (pas forcément une bonne idée) depuis Panama City. Agence au personnel adorable et proposant des tarifs intéressants. Ils peuvent vous obtenir les autorisations de la Senafront en vous y prenant à l'avance.

BOCA DE LARA ★★

Communauté wounaan d'un peu plus de 500 personnes, Puerto Lara ou Boca de Lara se trouve au bord des ríos Lara et Sabanas, à

moins d'une heure de pirogue de Santa Fé. Elle est également accessible par une route depuis la Panaméricaine qui remplace la piste depuis peu qui n'était accessible que de janvier à avril. Le village est réputé pour son artisanat, la principale source de revenus des familles. Les femmes travaillent des mois pour réaliser des paniers (*canastas*) d'une rare finesse. Les hommes, de leur côté, se consacrent à la sculpture du cocobolo et de la tagua : les animaux de la forêt (félins, grenouilles, serpents...) qu'ils façonnent sont étonnants de vérité et de mouvement. Les prix sont justes, ne marchandez pas, par respect pour ce beau travail.

La plupart des hommes et femmes, enfants comme vieillards, vivent torse nu et arborent de superbes peintures corporelles noires réalisées à base d'une baie d'un arbre appelé *jagua* (G*enipa Americana*, ou *k'ipaar* en wounaan). Les femmes portent de jolies jupes, les *parumas*, aux couleurs vives qui rappellent celles des oiseaux, grenouilles ou papillons de la forêt.

Une forêt qui leur apporte tout : ils y pêchent, chassent et cultivent pour se nourrir, cueillent des plantes médicinales, utilisent les troncs d'arbres pour y creuser des pirogues ou construire leurs maisons… Ces maisons sont bâties de façon traditionnelle : sur pilotis, pour résister aux crues du fleuve ; largement ouvertes, sans offrir d'obstacle aux regards des voisins, pour que l'air circule ; et protégées par de jolis et solides toits de palmes. On y accède en gravissant un escalier sculpté dans un rondin.

L'allée herbeuse ou boueuse qui monte du fleuve et traverse le village en ligne droite rappelle qu'avant d'être un village, Boca de Lara était une piste d'atterrissage de l'armée américaine et une base de radars. Installés en 1942 après l'hécatombe de Pearl Harbor, les radars étaient destinés à prévenir d'une éventuelle attaque japonaise contre le Canal. La base servit ensuite, pendant la guerre froide, de station d'écoute pour la CIA… Mais peu après son arrivée au pouvoir, le général Omar Torrijos imposa aux Américains de quitter les lieux, ces derniers n'ayant rien à faire en dehors de la Zone du canal.

En 1970, les Emberas, qui vivaient isolés en noyaux familiaux élargis et de façon nomade le long du fleuve, se regroupèrent pour que leurs enfants soient scolarisés (pour installer un établissement scolaire, il fallait un minimum de cent enfants). L'école a été bâtie dès 1973, l'électricité et le téléphone sont apparus à la fin des années 1990, et une mission américaine y a même implanté un centre informatique qui n'a pas fait long feu… Le village vit aujourd'hui entre tradition et modernité, mais toujours en harmonie avec la nature.

Recommandation

Apporter des stylos ou des bonbons ne va pas aider la communauté de Boca Lara (pas plus que les autres communautés d'ailleurs). Gardez votre argent pour acheter de l'artisanat sur place et ainsi valoriser le travail des gens du village.

Sur les conseils du guide franco-panaméen Michel Puech, qui s'est engagé à aider la communauté à commercialiser son artisanat, une magnifique maison a été construite par les habitants pour accueillir les petits groupes de touristes.

Pour vous mettre dans l'ambiance, plongez-vous dans *La Fille de Panamá* et *Tempête sur Panamá*, romans de Jean-Michel Thibault qui s'est en partie inspiré de ce village pour ses descriptions de la jungle et des Indiens.

COMUNIDAD BOCA DE LARA

✆ +507 6343 7269
www.puertolara.com
neldopizario@gmail.com

Un habitant viendra vous chercher à Aguas Frias auprès du poste de Senafront.

Compter 40 US$ le trajet si vous n'avez pas votre propre véhicule.

Compter 25 US$ la nuit, 4 US$ les repas et 10 US$ par activité. Capacité de 8 personnes.

Pour découvrir la vie des habitants et partager leur quotidien : sentier au mirador, tatouage temporaire à la *jagua*, artisanat, pêche, danses. Jolie *casa cultural* avec un hébergement propre et véritable attention aux touristes durant les repas. Ne pas confondre la communauté Boca Lara avec celle d'El Laurel, créée par l'un des habitants de Boca Lara. Les deux communautés n'entretiennent pas de bonnes relations.

METETÍ

Metete aquí ! Metetí ! « Mets-toi ici, mets-y toi ! » Poussés par les difficultés économiques, les colons de l'Intérieur sont arrivés en même temps que la route à la recherche de nouveaux pâturages. Rapidement les forêts le long de la *carretera* ont été défrichées pour y faire paître le bétail. Le village s'est construit en quelques années, en forme de T, le long de la Panaméricaine et de la route qui mène à Puerto Quimba. Metetí est une ville étendue et détendue, où l'on trouve à peu près tout ce qui sera difficile de trouver plus loin : stations-service, banque, commerces… Une bonne base avant de partir en trek.

Le cuipo, le ceiba du Darién

Le cuipo (*Cavanillesia platanifolia*) est l'arbre typique du Darién et l'un des plus majestueux du continent ! Aussi remarquable et grand que le ceiba, son tronc peut mesurer 2,5 m de diamètre. Il a un rôle régulateur. Il absorbe l'eau en saison humide et la relâche en saison sèche. Ses fleurs rouges s'épanouissent de mars à mai, c'est en été qu'il perd ses feuilles. La graine centrale du fruit est comestible et se mange toastée.

Transports

Bus toutes les 45 minutes depuis le terminal d'Albrook à Panamá de 3h à 16h45, environ 5-6 heures de route, 9 US$. Bus fréquents pour Yaviza à 1 heure 15 de route.

Pratique

BANCO NACIONAL DE PANAMA

En face du poste de police
✆ +507 299 6976
L'une des trois banques du Darién avec Santa Fé et La Palma. Distributeur.

FUNDACIÓN PRO NIÑOS DE DARIÉN

Calle 1ra. El Carmen, Chalet No. 56
Panamá
✆ +507 264 4333
www.darien.org.pa
padrinos@darien.org.pa
Avant d'arriver à Meteti, demandez au chauffeur de vous arrêter devant.
Cette organisation non gouvernementale a été créée en 1990, par l'évêque Rómulo Emiliani, pour combattre la malnutrition chez les enfants de la province. Son objectif est de fournir tous les jours un petit déjeuner et un déjeuner équilibrés aux écoliers. La fondation tente aussi d'apprendre, aux enfants comme aux parents, les notions de base en matière de nutrition et d'hygiène. Environ 7 500 enfants bénéficient actuellement de ce programme à l'échelle de la province.
La fondation forme également les pères de famille à la gestion durable de leur production agricole. La ferme-école « agro-écologique » se trouve dans la communauté de Villa Darién, sur la route panaméricaine, à 7 km de Metetí et à 500 m de l'université. La fondation fonctionne surtout grâce aux dons et parrainages. Contactez-les pour en savoir plus sur les possibilités de volontariat.

Autre adresse : Metetí : Villa Darién, diagonal a la Universidad Nacional.

HOPITAL – CENTRO DE SALUD

✆ +507 299 6151
Au début de la rue parallèle à la Panaméricaine et perpendiculaire à la route de Puerto Quimba.

MIAMBIENTE

Sur la Panaméricaine, avant le carrefour lorsqu'on vient de Panamá
✆ +507 299 4485
Si vous envisagez un séjour dans le parc national du Darién, vous devez téléphoner ou passer à MiAmbiente à Meteti pour régler l'entrée au parc, réserver votre hébergement et trouver un guide indépendant si vous n'en avez pas. Attention, à Yaviza, El Real ou Pirre, ce sera trop tard et vous devrez faire demi-tour. MiAmbiente vous expliquera comment effectuer un dépôt dans n'importe quel Banco National (en 2018 il n'y avait plus temporairement de droits d'entrées exigés).

SENAFRONT METETÍ

A l'entrée du village
✆ +507 299 6135
www.senafront.gob.pa
Vous pouvez vous renseigner sur la situation en vous rendant au bureau Senafront pour expliquer votre projet. En théorie, le permis n'est plus requis car il n'y a plus de réel problème de sécurité au Darién. Dans les faits, Senafront vous bloquera très rapidement si vous voulez vous aventurer dans la forêt/les communautés sans guide.

Se loger

CANOPY CAMP DARIEN

Sanson
✆ +507 6454 7437
www.canopytower.com/canopy-camp
contactus@canopytower.com
Séjours birdwatching forfait de 7 nuits : haute/basse saison : 3 180/2 125 US$ par personne (chambre pour 2). Tours «trekking» ou «expérience culturelle», 550 US$ par personne, 3 jours/2 nuits en pension complète avec transport depuis Panama City, tours guidés, 4 personnes minimum.
Ce lodge se situe dans une forêt secondaire, entre Meteti et Yaviza, à proximité de la réserve Filo del Tallo. Il appartient à la «famille Canopy» de Don Raúl Arias (avec Canopy Tower et Canopy Lodge), et est dédié surtout au birdwatching. Il accueille également tous ceux qui veulent découvrir l'environnement du Darién avec des forfait excursions guidées-logements-repas de

plusieurs jours en jungle. Les huit tentes de type safari sont amples et confortables, installées sur de solides plateformes en teck (cultivé sur place), avec de bons lits, ventilateurs et salles de bains individuelles avec eau chaude. L'énergie est solaire et les eaux usées sont traitées. Les guides ornithologistes sont de haut niveau et maîtrisent parfaitement l'anglais.

■ **HOSPEDAJE ARUBA**
✆ +507 6344 2388
Chambres doubles entre 25 et 45 US$ avec salle de bain. Air conditionné.
Un hôtel économique plutôt central, propre et relativement confortable.

À voir – À faire

■ **SERRANÍA FILO DEL TALLO** ★★
Accès depuis la route vers Puerto Quimbá
Se renseigner auprès de MiAmbiente à Meteti.
La Serranía Filo del Tallo est une réserve hydrologique de 24 722 ha, constituée d'une forêt tropicale humide. On y rencontre une grande variété d'animaux, de plantes et des paysages enchanteurs. Pour s'aventurer ici, il est recommandé de prendre un guide notamment à cause des serpents.

YAVIZA

Construite à l'endroit où se rencontrent les fleuves Chico et Chucunaque, cette petite bourgade jeune et vivante, peuplée majoritairement de Noirs et de quelques familles emberás, vit surtout de ses cultures de plantains. La Panaméricaine s'y éteint sans gloire mais les quelques cantinas de Yaviza y assurent jour et nuit une ambiance bruyante qui reste toutefois bon enfant, même quand les caisses de bière Atlas sont vides.
Ne manquez pas d'observer le manège des bateaux qui chargent leurs marchandises avant de s'enfoncer dans les fleuves du Darién. Si vous avez de la chance, vous verrez même les cargaisons de vaches, comme l'illustre le documentaire de 2010 *Les routes de l'Impossible – Panama la route du Darién*. Observez la *bacha* toute rouillée : les locaux ont recours à ce type de mini-ferry pour transporter les lourdes charges, comme les voitures. Empruntez le pont qui enjambe le Río Chucunaque pour avoir un bon aperçu de ce confluent du río Chico.

Transports

La route goudronnée arrive jusqu'à Yaviza, où elle s'interrompt brusquement. Allez faire une photo avec le panneau souvenir.

- **Bus toutes les 45 minutes** de 3h à 15h dans les deux sens entre Yaviza et Panamá, via Metetí. Entre 6 et 8 heures de route selon le bus, les contrôles de la police des frontières et la circulation dans l'agglomération de Panamá. 14 US$. Egalement un bus express de nuit jusqu'à Meteti qui part vers 23h (acheter son billet 2 heures à l'avance car souvent plein), 4 heures de route (13 US$), il faut ensuite prendre une chiva jusqu'à Yaviza.
- ***Chiva* Meteti-Yaviza** 1 heure 30 environ, 5 US$.
- **Pour rejoindre El Real ou Boca de Cupe**, prendre une *lancha* partagée pour que cela revienne moins cher. Renseignez-vous bien sur le dernier passage. La plupart du temps, elle ne part que lorsqu'elle est pleine. Avec une agence, vous aurez une *lancha* privative pour gagner du temps.

« Titula su tierra » pour marquer son territoire

Le gouvernement panaméen semble avoir pris conscience de la dimension catastrophique de la déforestation dans le Darién. Les forêts étaient brûlées pour être transformées en pâturages ou y faire pousser du maïs pendant quelques années avant d'être abandonnées quand elles étaient épuisées ou plus assez rentables (on utilise la cendre comme engrais mais les sols deviennent très vite stériles). On estime que plus de la moitié du pays n'est pas cadastré et cette situation n'arrange pas les choses : les résidents, souvent des communautés indigènes, n'ont pas de titre de propriété officiel et les colons ne se gênent pas pour se les accaparer. Pour éviter les conflits et responsabiliser les propriétaires, le gouvernement incite la population à demander des titres fonciers afin de mettre en place un cadastre. La titularisation facilite l'obtention de prêts hypothécaires pour financer des projets divers. Cette mise en valeur foncière est un moyen efficace de réguler l'exploitation forestière irréfléchie et d'éviter la recherche du gain immédiat qui pousse à défricher.

© NICOLAS LHULLIER



Embarcadaire de Yaviza.

Pratique

POLICE – SENAFRONT
Au port, à côté de l'arrivée des bus
✆ +507 299 4090
Vous n'aurez pas à chercher la police, elle viendra à vous à la descente du bus.

Se loger

DOÑA LETICIA
✆ +507 294 4409
Compter 18 US$ la chambre double avec salle de bains partagée et 25 US$ avec salle de bains privée. Ventilateur ou air conditionné.
L'une des seules options à peu près correctes pour dormir à Yaviza.

Se restaurer

CASA INDIRA
à côté de l'hôtel 3 América
Avenue principale,
✆ +507 6914 8139
Plats locaux autour de 5 US$.
Goûtez les délicieuses *patacones* de Yaviza. La seule intoxication pourrait venir de Direct TV...

À voir – À faire

Un tour dans Yaviza ne vous prendra guère plus de deux heures, avec une halte aux ruines du fort San Geronimo, la traversée vers l'autre rive et quelques photos au port. Les filles seules ne se sentiront pas à l'aise en soirée, mieux vaut rentrer dormir à Meteti.

GOLFE DE SAN MIGUEL

A partir de Meteti, les touristes choisissent généralement d'aborder le parc par le sud (Yaviza-El Real-Pirre) ou bien par le golfe de San Miguel sur le Pacifique. Dans ce cas, ils se rendent à Puerto Quimba pour prendre la *lancha* qui les mènera à La Palma (environ 30 minutes), à Sambu (3 à 4 heures) et lorsque les conditions météo le permettent, c'est-à-dire rarement, à Garachiné. A partir de là, multiples possibilités de treks exigeants avec guide indispensable.

LA PALMA ★★

Située à l'embouchure du Río Tuira, la capitale du Darién, moins de 5 000 habitants, a l'allure d'un village avec ses maisons de bois colorées qui grimpent dans la colline. L'atmosphère est décontractée, un peu décalée même, lorsqu'on voit ce bus faire toute la journée l'aller-retour dans la rue principale, alors qu'il faut moins de 10 minutes à pied pour se rendre d'un côté à l'autre de la ville. Le trajet coûte tout de même 0,25 U$ pour quelques centaines de mètres… sans doute le bus le plus cher du pays ! Prenez le temps de flâner dans cette rue qui longe le fleuve, de monter sur les hauteurs admirer le panorama, ou pour les amateurs d'assister à un combat de coqs. La Palma est fréquentée par de nombreux marins, commerçants et pêcheurs de passage, ce qui explique le nombre impressionnant de cantinas, lieux de distraction très courus...

La nuit, des phares…

A côté de l'ancienne piste de l'aéroport se trouvent un poste de police et une banque… Une route longe la piste dépourvue d'éclairage pour l'atterrissage de nuit. Elle a été construite au milieu des années 1980 sous Noriega. L'idée était d'y faire stationner les voitures de police la nuit pendant quelques minutes, phares allumés pour indiquer la piste.
Les petits avions en provenance de Colombie (à 12 minutes de vol) pouvaient alors se poser sans difficulté. En un rien de temps, des valises pleines de billets étaient déposées à la banque, sous la protection de la police… Les coucous repartaient immédiatement sans être repérés par les radars américains !

Transports

Courant 2018, il n'y avait plus de vols avec Air Panama pour La Palma. Le seul moyen d'y accéder est donc la *lancha* depuis Puerto Quimba.

Pick-up puis navettes fluviales (*taxis marítimos*). De Metetí, 20 km de route goudronnée pour se rendre à Puerto Quimba, en voiture, bus ou pick-up (au moins 5 allers par jour, 2,50 US$). A Puerto Quimba, on prend une petite embarcation à moteur (*panga*) pour gagner La Palma. Une demi-heure à vive allure sur le río Iglesias en longeant la mangrove avant de rejoindre, pour un dernier petit tronçon, l'énorme Río Tuira. Un départ par heure environ entre 7h30 et 18h30 de Puerto Quimba à La Palma ; entre 5h30 et 17h de La Palma à Puerto Quimba. Ces horaires sont approximatifs, les *pangas* partent quand elles sont pleines (une dizaine de personnes). Compter 5 US$ par personne.

Pratique

Tous les services se trouvent dans la rue principale. On trouve des cabines téléphoniques un peu partout notamment dans les locaux de Cable & Wireless.
Les portables captent. Le cybercafé fonctionnait lors de notre passage.

BANCO NACIONAL DE PANAMÁ
✆ +507 299 6976
Distributeur.

HOSPITAL SAN JOSE LA PALMA
✆ +507 299 6146

Se loger

HOTEL BIAQUIRÚ BAGARA
Central Arriba, au-dessus de Casa Ramady
✆ +507 299 6224
Chambre à partir de 15 US$, 25 US$ avec salle de bains privée.
L'hôtel le plus recommandable de la ville. Des chambres propres au premier étage de la maison. Agréable terrasse donnant sur le fleuve, avec tables et hamacs. Cloisons un peu minces entre les chambres. Évitez celles côté rue, plus bruyantes : musique et coqs !

Se restaurer

Plusieurs restaurants sans prétention dans la rue principale, qui proposent une cuisine panaméenne à des prix très raisonnables.

LA PAILA DEL PUEBLO
✆ 507 6841 8676
Ouvert en semaine de 6h30 à 15h. Petit déjeuner à partir de 3 US$ et déjeuner à partir de 4 US$. Chambres à moins de 20 US$.
En plus de l'hôtel-restaurant, Segundo Sugasti est l'homme à connaître à La Palma pour les voyageurs indépendants. Il vous aidera avec la logistique pour les randonnées dans la jungle : trouver un guide, un cheval, du matériel. Il organise aussi avec sa *lancha* des tours dans le golfe pour voir les forts et les dauphins.

À voir – À faire

Pour vous, La Palma sera sans doute le point de départ pour des expéditions en forêt ou la visite des ruines des forts espagnols du XVII[e] siècle dans la baie des dauphins. Il est bon de sentir l'ambiance décontractée de ce village. Vous pouvez pour une jolie vue monter la rue vers le quartier de Loma Coposo (prendre l'avenue centrale vers la gauche quand vous tournez le dos au fleuve). Asseyez-vous pour déguster un soda au petit kiosque dominant la ville. Le sentier continue vers La Puentita, petit village de pêcheurs aux maisons en bois colorées, où se trouve un atelier de réparation de bateaux. Compter 10 minutes de marche.

FORTS DE BOCA GRANDE ET DE BOCA CHICA
L'excursion coûte environ 80 US$ depuis La Palma.

Sur les îles situées au milieu de l'estuaire du río Tuira. On y accède en 20 minutes environ depuis La Palma (assurez-vous de l'état du bateau car les courants sont violents). Dominant le golfe de San Miguel, les ruines des deux forts du XVII[e] siècle (San Carlos à Boca Chica et San Lorenzo à Boca Grande) témoignent d'une histoire tumultueuse au cours de laquelle les pirates français, hollandais et anglais ont causé bien des soucis aux Espagnols. Encore très peu connues, les ruines intéresseront les passionnés d'histoire. Une végétation exubérante a envahi le chemin d'accès. Egalement plusieurs plages dans les environs, demandez au capitaine du bateau de vous guider. Vous aurez peut-être la chance de voir des dauphins dans la baie.

RÉSERVA NATURAL PUNTA PATIÑO ★★

✆ + 507 269 9415
www.anconexpeditions.com
Packages logement-pension complète-excursions à partir de 750 US$ par personne pour 3 nuits.
Cette réserve naturelle de plus de 30 000 ha est gérée par Ancón Expeditions, qui opère depuis Panamá. Transport jusqu'à La Palma, puis le long du fleuve jusqu'au lodge dans l'enceinte de la réserve naturelle. Dominant le golfe San Miguel, les dix *cabañas*, qui disposent de l'air conditionné et de salles de bains privées, offrent le confort aux portes de la forêt vierge. Des guides naturalistes vous initient à la faune et à la flore de la côte marine et de la forêt primaire, avant de vous emmener dans la communauté emberá qui vit sur les rives du río Mogué, dont l'embouchure se trouve à proximité.

A côté, se trouve également Punta Alegre, un village afro-dariénite au nom évocateur, vivant essentiellement de la pêche.

Sports - Détente - Loisirs

COMBATS DE COQS

Plusieurs lieux dans la rue principale pour assister aux combats qui ont lieu les samedis et jours fériés. Ces *peleas de gallos* sont très populaires. De nombreux habitants de La Palma élèvent leurs propres coqs de combat, que vous pourrez apercevoir sur les balcons et terrasses des vieilles bâtisses en bois.

SAMBU ★★

Après Punta Patiño, la lancha poursuit sa route de longues heures sur une mer parfois déchaînée pour atteindre Sambú. Vous serez émerveillé de voir les pêcheurs sur leurs petits chalutiers et les pélicans qui rodent dans l'espoir de trouver du poisson. Sambú est un village peuplé d'afro-descendants tandis que Puerto Indio, juste à côté, est une communauté Emberá-Wounaan.

Transports

La piste d'atterrissage n'est plus utilisée. Il n'est donc pas évident de se rendre à Sambú car il faut compter quasiment une journée aller et idem au retour. Les lundis, mercredis et vendredi, la lancha régulière part de Puerto Quimba entre 6h et 7h30. Depuis Sambú vers Puerto Quimba les mêmes jours à 3h du matin. Compter 25 US$ par personne. Le trajet aller en lancha privée coûte autour de 200 US$.

Pratique

L'entrée à la comarca Emberá-Wounaan coûte 10 US$, dont vous devrez vous acquitter à Puerto Indio (séparée par un pont de Sambú).

© NICOLAS LHULLIER



À l'embouchure du Río Tuira, La Palma.


© MICHEL PUECH

Pêche dans le Río Sambú.

Se loger

MI SUEÑO
✆ +507 6902 8327
Chambre double à partir de 15 US$ avec salle de bains à partager.
Ce charmant hôtel tout en bois avec terrasse commune sur la piste d'atterrissage inusitée, est parfait pour décompresser en buvant des bières au retour d'une longue marche. Accueil moyen mais chambres propres bien que très basiques.

Se restaurer

Pour se restaurer, il faut demander aux habitants et aller manger dans une famille après avoir passé sa commande.

À voir – À faire

COMUNIDAD CERRO NAIPE ★★
Cerro Naipe
Contact Alihoska pour informations :
✆ +507 6660 6165
En septembre 2018, la communauté embera de Cerro Naipe, et en particulier son association ACCORNACEN était en train de monter un projet de tourisme communautaire, avec la construction d'un petit hôtel pour accueillir les visiteurs. Beau programme en perspective, avec présentation de la culture embera, de son artisanat, de ses danses, visite de Playa Muerto et randonnée en jungle, avec possible observation de l'aigle harpie...

GARACHINÉ

Comme à Sambú, il n'y a plus de transport aérien vers Garachiné, village afro d'un millier d'habitants environ. La situation géographique de Garachiné rend l'accostage très difficile en bateau. Une lancha vient donc chercher les provisions au bateau.

PLAYA DE MUERTO ★★

Playa de Muerto est une plage de sable gris sur la côte Pacifique, accessible depuis Garachiné lorsque la météo permet d'aborder (très dangereux).
Le mieux est de se lancer dans une demi-traversée du Darien de 8 jours, avec un départ vers La Palma. Cette randonnée, avec un guide uniquement, est très exigeante avant la cerise sur la gâteau : l'arrivée sur la plage au sortir de la jungle, où les Emberas vous attendent à bras ouverts.

PARQUE NACIONAL DARIÉN

Le Parc national Darién couvre toute la zone à partir de la fin de la panaméricaine, à Yaviza, jusqu'à la frontière colombienne. C'est ici que vous pourrez remonter des cours d'eau en pirogue, croiser des embarcations chargées de marchandises et faire de splendides balades guidées dans la jungle. Nous traitons dans cette rubrique les parties sud et est du parc. La partie ouest est traitée dans le golfe de San Miguel.

EL REAL

Village reculé du Darién où l'on accède par voie fluviale en une heure depuis Yaviza. Fondé au XVII[e] siècle, comme en témoignent les ruines du fort, El Real est la porte d'entrée du parc national du Darién. C'est aussi le dernier village où vous aurez le droit d'aller sans guide.

Transports

- **Des embarcations** pouvant accueillir une dizaine de passagers relient fréquemment El Real et Yaviza pour 5 US$ par personne. Entre 30 minutes et 1 heure 30 selon la charge et la puissance du moteur. Dernières lanchas retour vers 14 ou 15h. Certaines vont jusqu'au marché et d'autres vous arrêtent à 1 km environ du village vers la police des frontières.
- **Pour Pirre,** il faut prendre une jeep, compter environ 1h.

Pratique

Comme partout, pas de nom de rue lisible, lancez-vous ! *¿ Donde queda… la Policía, el Centro de salud ?*

MIAMBIENTE

✆ +507 299 4511
Entrée 5 US$, dortoir 15 US$, camping 6 US$. Entrée du guide 3 US$ et couchage 10 US$. Entrée d'un cheval : 25 US$.
Bureau du parc national, où l'on peut obtenir des conseils par téléphone pour se rendre à Pirre. Vous devrez de toute façon en amont régler l'entrée au parc et l'hébergement à Meteti. Attention, à Yaviza ou El Real, c'est trop tard, demi-tour assuré. Par ailleurs, le parc ne vous fournira pas de guide. Si vous ne passez pas par une agence, vous devrez le trouver par vos propres moyens via le bouche à oreille. Nous en indiquons deux recommandés par la Senafront (espagnol indispensable).

Se loger

SEÑORA SABINA

Calle Balboa, la rue qui mène à la place
✆ +507 299 6557
Compter 30 US$ par personne.
Trois chambres avec salle de bains partagée et air conditionné. Jardin.

Se restaurer

FONDA DOÑA LOLA

Sur la place ✆ +507 299 6743
Señora Dolores peut vous préparer une comida corriente pour environ 3-4 US$.

Visites guidées

ISAAC PIZARRO

✆ +507 6245 3606
pizarro.3003@hotmail.com
Environ 50 US$ la journée (en plus des autres frais bien sûr).
Ce guide guna, un peu brut de décoffrage, est l'un des guides locaux dont vous entendrez immanquablement parler. Isaac est un passionné des oiseaux endémiques comme l'aigle harpie et propose des randonnées dans le parc national, du plus classique, au plus aventureux. Il peut venir vous chercher à Panama Ciudad, vous récupérer à Yaviza ou à El Real où il habite et s'occupera du permis et des modalités de MiAmbiente pour vous. Vous devez parler espagnol pour négocier avec lui mais il connaît un peu l'anglais. Pensez bien à lui demander si vous devez apporter de la nourriture et du matériel spécifique.

PIRRE

Station des gardes de MiAmbiente dans le parc du Darien, située à 14 km au sud d'El Real. C'est l'un des meilleurs endroits au monde pour observer les oiseaux, en pleine forêt primaire. Pour y arriver, il est recommandé de prendre un guide.
La plupart du temps, les touristes s'y rendent en taxi. De magnifiques cascades ne sont qu'à un quart d'heure à pied de la station et les randonnées sont nombreuses.

Transports

Compter 35 US$ pour l'aller en jeep jusqu'à Pirre.

Se loger

Hébergement rustique à Rancho Frio (15 US$), à 1 heure 30 de Pirre, mais le site est magique. Pas d'électricité. Prendre de l'eau ou des pastilles de purification, et se méfier des serpents.

À voir – À faire

Une randonnée consiste à grimper jusqu'au Cerro Pirre (1 300 m). Vous trouverez un autre campement à mi-chemin à Rancho Plástico et un au sommet. Pour ceux qui préfèrent les activités culturelles, vous pouvez visiter la communauté de Pijibasal.

PIJIBASAL

Pinogana, El Real
✆ +507 6907 3716
Accès en pirogue durant la saison des pluies et via Pirre en saison sèche (1h de marche depuis Pirre).


© MICHEL PUECH

Río Pavarando.

Compter entre 25 et 30 US$ par personne l'hébergement et les repas. Guide local 35 US$ par jour. Entre 12 et 15 US$ pour les activités sur le camp et 50 US$ pour le rafting, la pêche etc. Transports en sus.

Pijibasal est une communauté embera située sur les pentes du Cerro Pirre et bordée par la rivière du même nom. Son nom vient de l'abondance de *pijiba* (*pixbae* ou *pifa*), palme dont les fruits sont cuisinés et utilisés dans des dizaines de recettes locales. Le village dispose d'infrastructures touristiques pour accueillir les visiteurs : une ferme laitière, une maison de la culture avec toilettes et une cuisine traditionnelle. Ils peuvent aussi profiter d'un guide local pour aller à Cerro Pirre et participer à de nombreuses activités : peintures corporelles, cuisine, danses, sentiers.

PARQUE NACIONAL DARIÉN ★★★

Créé en 1980, c'est le plus grand parc national du pays et le deuxième d'Amérique centrale. C'est surtout le plus isolé, et le plus riche de l'Amérique tropicale dans la diversité des écosystèmes. Ses 579 000 ha (le tiers de la province) constituent une zone tampon entre le nord et le sud du continent américain. Le parc longe 80 % de la frontière colombienne et recouvre une part importante du fameux Tampon du Darién (protégé également, côté colombien, par le parc national de Los Katios de 72 000 ha).

Il constitue un territoire de passage et de rencontre pour la faune et la flore de deux sous-continents encore séparés il y a trois millions d'années. Presque exclusivement recouvert d'une forêt tropicale primaire et secondaire, mais aussi d'autres habitats (mangroves, côte rocheuse, plages de sable, forêts semi-sèches…), il n'est pas étonnant que le parc abrite de nombreuses espèces endémiques (5 espèces d'oiseaux, 7 mammifères).

56 espèces en voie de disparition dans le reste du continent sont encore en sécurité ici, notamment le fameux aigle harpie, qui niche souvent au sommet des grands *cuipos*. Le parc figure sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1981 et constitue également depuis 1982 une réserve de la biosphère. Ces titres ou labels protègent ce vaste territoire d'une exploitation forestière ou minière incontrôlée, même s'ils n'apportent pas forcément les moyens financiers et humains nécessaires pour le contrôle efficace d'une superficie aussi vaste.

MiAmbiente est chargée de cette protection en collaboration avec l'association Ancón. Mais la meilleure garantie pour cet espace sauvage est sans doute la présence des populations amérindiennes. De par leur mode de vie et leur rapport spirituel avec la Tierra Madre, les Emberá, Wounaan et Guna savent que, sans le respect de cette nature, se nourrir, se loger, se soigner comme ils le font depuis des siècles, sera de plus en plus difficile. Leurs modes de vie et leurs croyances ont évolué (tenue vestimentaire, arrivée de l'électricité, du moteur pour la pirogue, implantation d'églises…), mais leur respect de la nature est resté intact. La responsabilité du maintien de cet équilibre fragile incombe en partie au touriste, dont le comportement devra être respectueux de ces communautés et de leur environnement.


© MICHEL PUECH

Parque nacional Darién.

Accès et hébergement dans le parc. Le parc est d'accès difficile en solo et les installations d'accueil sont limitées, c'est la raison pour laquelle il est sans doute l'un des moins visités du pays. Une chance pour celui qui décide d'y venir, en particulier pour les ornithologues. Le visiteur doit obtenir une autorisation préalable de MiAmbiente, en contactant les bureaux en amont et en payant la réservation dans une banque à Panama ou Meteti par exemple. N'attendez surtout pas d'être Yavisa ou El Real : ce sera trop tard !
Vous devrez également prendre un guide sinon la police des frontières ne vous laissera probablement pas passer à El Real ou bien du côté du golfe San Miguel. Pour plus de détails, consultez les rubriques correspondantes.
MiAmbiente a plusieurs lieux d'hébergement pour le touriste. Ancón Expeditions réserve à ses clients l'exclusivité de certains, notamment celui de Cana. L'agence offre différentes formules de cinq à huit jours, qui incluent transport, pension complète et randonnées ornithologiques avec guide spécialisé. Renseignez-vous directement auprès de l'agence à Panamá.

SANTA CRUZ DE CANA ★★

Située au pied du Cerro Pirre (1 615 m d'altitude), Cana est une station scientifique gérée par Ancón. C'est l'un des meilleurs sites au monde pour l'ornithologie. Non loin de la station, la jungle s'est refermée sur une vieille locomotive qui reliait Cana à Boca de Cupe chargée de l'or de la mine del Espíritu Santo, abandonnée au début du XXe siècle. Les petits avions charters n'ont plus le droit d'atterrir ce qui rend la visite de Cana très compliquée, à moins d'avoir un hélicoptère...

BAHIA PIÑA ★★

La « Baie des Ananas » est connue dans le monde entier pour son club de pêche.

THE TROPIC STAR LODGE
Bahia Piña
✆ 1 800 682 3424
www.tropicstar.com
reservations@tropicstar.com
34 chambres tout confort. Pour séjourner dans ce paradis, il faut s'y prendre parfois plus d'un an à l'avance en haute saison de pêche… Séjour minimum de 6 jours de pêche en janvier-février (haute saison) à partir de 6 115 US$ par personne ; de 3 à 5 jours minimum de mars à fin septembre. Fermeture annuelle de octobre à fin novembre. Pension complète, équipement, le bateau « dernier cri » et un capitaine spécialiste, mais pas le transport en avion, ni les 10 % de taxe. Pour s'y rendre, des vols spéciaux sont organisés par le lodge au départ de Panamá Ciudad.
Situé dans le cadre magnifique de Bahía Piña, le Tropic Star Lodge est un lieu mythique dans le monde de la pêche : plus de 200 records du monde ont été établis dans les eaux chaudes proches du lodge. L'hébergement est l'un des plus exclusifs du pays. Logement dans des suites spacieuses, en bungalows ou dans un palace tropical ! Bar-restaurant, piscine… Nombreuses sont les célébrités et millionnaires qui viennent y passer la semaine, pour se reposer ou tester leurs talents. Mais les vraies stars sont là toute l'année, dans l'océan : marlins noirs, bleus et rayés, espadons voiliers et coryphènes en quantité impressionnante. Mais aussi mérous, poissons coqs, pagres… Les dorades de 30 kg et les thons de 120 kg ne sont pas rares !

PENSE FUTÉ



L'exubérance de la végétation du Panama

© ROBIN RONCK – SHUTTERSTOCK.COM

PENSE FUTÉ

ARGENT

Monnaie

La monnaie officielle du Panamá est le balboa (du nom du conquistador qui découvrit l'océan Pacifique en 1513) en parité fixe avec le dollar américain depuis 1904. Par commodité, nous avons choisi le signe du dollar (US$) et non celui du balboa (PAB ou B/) comme référence tout au long du guide.Le pays n'émet pas de billets de banque et le papier monnaie utilisé est le dollar américain en coupures de 1, 5, 10 et 20. Les billets de 50 et 100 US$ sont rarement acceptés, sauf dans les grands hôtels, stations-service ou supermarchés (il faut parfois présenter une pièce d'identité). Il est possible de changer ses gros billets dans les banques de Panamá City.Le Panamá fabrique ses propres pièces de 1, 5, 10, 25, 50 *centavos* et 1 balboa, de même dimension et alliage que les cents américains, à l'exception du balboa et du medio balboa (50 cents). Les cents de balboas ou de dollars sont utilisés sans distinction. Les Panaméens emploient souvent les termes *real*, *cuarra* et *peso* pour qualifier respectivement les pièces de 5, 25 et 50 cents. La pièce de 1 balboa est surnommée le «Martinelli» du nom de l'ancien président qui a décidé de la créer !

Taux de change

En octobre 2018, l'euro valait autour de 1,15 dollar (1 US$ = 0,85 €).

COMPTOIR CHANGE OPÉRA

Avant de partir, achat de devises en toute sécurité dans ce comptoir de change. Il est certifié et agréé depuis 1955, l'achat en ligne est 100 % sécurisé et la livraison est assurée sous 48h partout en France. Par ailleurs CCO propose fréquemment des promotions sur les devises et offre le rachat garanti.

Coordonnées :
9, rue Scribe – PARIS 9e
✆ 01 47 42 20 96 – www.ccopera.com

Coût de la vie

La vie au Panamá reste relativement abordable pour les Européens et Nord-américains, même si les prix ont considérablement augmenté ces dernières années. Ce qui pèse le plus lourd dans le budget voyage sont les hôtels, les restaurants, les vols intérieurs et les excursions avec un guide.

Budget

En mangeant local, en voyageant en bus et en se passant d'air conditionné dans sa chambre d'hôtel, on peut vivre pour 25 à 60 US$ par jour et par personne. Avec un peu plus de confort, de 60 à 100 US$. Pour le luxe, pas de limite... Le change euro/dollar fera varier sensiblement le coût du séjour pour un Européen, tout comme la saison touristique (les tarifs des hôtels peuvent passer du simple au double entre la basse saison et la très haute saison). A noter que les étrangers résidents permanents, à partir de 55 ans pour les femmes et 60 ans pour les hommes, bénéficient des mêmes avantages que les retraités panaméens : 25 % de réduction dans les restaurants (hors fast foods) ; 25% dans les transports en avion, 30% dans les bus ou bateau ; 50% dans les hôtels du lundi au jeudi (30% du vendredi au dimanche), etc.

Banques et change

Les banques sont ouvertes du lundi au vendredi de 8h à 15h et le samedi de 9h à 12h. On trouve des distributeurs facilement dans les villes mais il y en a peu dans les villages (Portobelo, Boca Chica, Santa Fé, etc.) et les régions isolées, comme à San Blas, ou dans le Darién.
Les euros ne sont pas acceptés au Panama, mais échangeables dans quelques banques et bureaux de change de la capitale (compliqué en dehors de Panama City). Il est donc conseillé d'arriver avec une partie en dollars et de tirer de l'argent dans un guichet automatique en arrivant. Notez qu'il est presque impossible de se procurer des colons costariciens ou des pesos colombiens au Panamá.
Pour les bureaux de change, sachez que les frais peuvent être multipliés par cinq de l'un à l'autre (ces frais sont souvent déjà inclus dans le taux de change affiché).

POUR AIDER LES PLUS PAUVRES, JE CHOISIS D'AGIR AVEC EUX



Photo : Jean-Luc Perreard

FAITES UN DON

secours-catholique.org

BP455-75007 PARIS

caritasfrance Secours Catholique-Caritas France

Secours Catholique Caritas France

ENSEMBLE, CONSTRUIRE UN MONDE JUSTE ET FRATERNEL

Préférez donc la carte bancaire. Pour les retraits mais aussi les paiements par carte, le taux de change utilisé pour les opérations s'avère généralement plus intéressant que les taux pratiqués dans les bureaux de change (mais à ce taux s'ajoutent des frais bancaires, indiqués ci-dessous).

Carte bancaire

Si vous disposez d'une carte bancaire (Visa, MasterCard, etc.), inutile d'emporter des sommes importantes en espèces. Dans les cas où la carte n'est pas acceptée par le commerçant, rendez-vous simplement à un distributeur automatique de billets. En cas de perte ou de vol de votre carte à l'étranger, votre banque vous proposera des solutions adéquates pour que vous poursuiviez votre séjour en toute quiétude. Pour cela, pensez à noter avant de partir le numéro d'assistance indiqué au dos de votre carte bancaire ou disponible sur internet. Ce service est accessible 7j/7 et 24h/24. En cas d'opposition, celle-ci est immédiate et confirmée dès lors que vous pouvez fournir votre numéro de carte bancaire. Sinon, l'opposition est enregistrée mais vous devez confirmer l'annulation à votre banque par fax ou lettre recommandée.

- **Conseils avant départ.** Pensez à prévenir votre conseiller bancaire de votre voyage. Il pourra vérifier avec vous la limitation de votre plafond de paiement et de retrait. Si besoin, demandez une autorisation exceptionnelle de relèvement de ce plafond.

Retrait

Les cartes bancaires (Visa, MasterCard…) sont le moyen de paiement le plus adéquat. Le paiement en espèces est bien sûr possible partout, mais évitez tout de même d'avoir de fortes sommes d'argent sur vous.

- **Trouver un distributeur.** Les distributeurs se multiplient et sont présents dans toutes les villes importantes, parfois dans les villages. Ils fonctionnent généralement 24h/24. Pour connaître le plus proche, des outils de géolocalisation de distributeurs sont à votre disposition. Rendez-vous sur visa.fr/services-en-ligne/trouver-un-distributeur ou sur mastercard.com/fr/particuliers/trouver-distributeur-banque.html.

- **Utilisation d'un distributeur anglophone.** De manière générale, le mode d'utilisation des distributeurs automatiques de billets (« ATM » en anglais) est identique à la France. Si la langue française n'est pas disponible, sélectionnez l'anglais. « Retrait » se dit alors « withdrawal ». Si l'on vous demande de choisir entre retirer d'un « checking account » (compte courant), d'un « credit account » (compte crédit) ou d'un « saving account » (compte épargne), optez pour « checking account ». Entre une opération de débit ou de crédit, sélectionnez « débit ». (Si toutefois vous vous trompez dans ces différentes options, pas d'inquiétude, le seul risque est que la transaction soit refusée). Indiquez le montant (« amount ») souhaité et validez (« enter »). A la

Visa Premier, la carte à privilégier pour vos voyages !

- **La carte Visa Premier est indispensable pour vos séjours à l'étranger** puisqu'à de nombreuses occasions elle facilitera votre voyage et vous permettra de faire des économies.
- **Lors de la planification de votre séjour par exemple,** payer vos billets avec une carte Visa Premier vous permet de bénéficier automatiquement d'une garantie modification/annulation de voyage. De même, pour votre location de voiture, inutile de prendre l'assurance vol et dommages proposée par le loueur. Si vous avez utilisé une carte Visa Premier, vous êtes couverts.
- **Sur place, c'est la carte qui vous rendra service.** En cas de perte ou de vol par exemple le Service Premier vous permettra de disposer d'une carte de secours ou d'argent de dépannage en moins de 48h à l'étranger. Pour cela, pensez à noter avant de partir le numéro de téléphone qui se trouve au dos de la carte. Pour vos dépenses sur place, vous bénéficierez de plafonds de paiement plus élevés qu'avec une carte Visa Classic.
- **Enfin, en cas de problème de santé,** votre carte pourra prendre en charge vos frais médicaux jusqu'à 155 000 €, en plus du service de rapatriement proposé par toutes les cartes Visa pour vous et votre famille.

Toutes les conditions ainsi que l'intégralité des services proposés sont bien sûr disponibles dans les notices assurances-assistance qui vous sont remises avec votre carte Visa ou disponibles dans votre agence bancaire.

question « Would you like a receipt ? », répondez « Yes » et conservez soigneusement votre reçu.

- **Frais de retrait.** L'euro n'étant pas la monnaie du pays, une commission est retenue à chaque retrait. Les frais de retrait varient selon les banques et se composent en général d'un frais fixe d'en moyenne 3 euros et d'une commission entre 2 et 3 % du montant retiré. Certaines banques ont des partenariats avec des banques étrangères ou vous font bénéficier de leur réseau et vous proposent des frais avantageux ou même la gratuité des retraits. Renseignez-vous auprès de votre conseiller bancaire. Notez également que certains distributeurs peuvent appliquer une commission, dans quel cas celle-ci sera mentionnée lors du retrait.

- ***Cash advance.*** Si vous avez atteint votre plafond de retrait ou que votre carte connaît un disfonctionnement, vous pouvez bénéficier d'un *cash advance*. Proposé dans la plupart des grandes banques, ce service permet de retirer du liquide sur simple présentation de votre carte au guichet d'un établissement bancaire, que ce soit le vôtre ou non. On vous demandera souvent une pièce d'identité. En général, le plafond du *cash advance* est identique à celui des retraits, et les deux se cumulent (si votre plafond est fixé à 500 €, vous pouvez retirer 1 000 € : 500 € au distributeur, 500 € en *cash advance*). Quant au coût de l'opération, c'est celui d'un retrait à l'étranger.

Paiement par carte

De façon générale, évitez d'avoir trop d'espèces sur vous. Celles-ci pourraient être perdues ou volées sans recours possible. Préférez payer avec votre carte bancaire quand cela est possible. Les frais sont moindres que pour un retrait à un distributeur et la limite des dépenses permises est souvent plus élevée.
Notez que lors d'un paiement par carte bancaire, il est possible que vous n'ayez pas à indiquer votre code pin. Une signature et éventuellement votre pièce d'identité vous seront néanmoins demandées.

- **Acceptation de la carte bancaire.** Les grands hôtels-restaurants, certaines agences de voyages et de plus en plus de commerces acceptent les cartes bancaires internationales. Dans les autres cas, vous trouverez souvent des distributeurs à proximité.

- **Frais de paiement par carte.** Hors zone Euro, les paiements par carte bancaire sont soumis à des frais bancaires. En fonction des banques, s'appliquent par transaction : un frais fixe entre 0 et 1,20 € par paiement, auquel s'ajoutent de 2 à 3 % du montant payé par carte bancaire. Le coût de l'opération est donc globalement moins élevé que les retraits à l'étranger. Renseignez-vous auprès de votre conseiller bancaire.



© NICOLAS LHUILLIER

Au fond du Canyon du Río Cochea.

Transfert d'argent

Avec ce système, on peut envoyer et recevoir de l'argent de n'importe où dans le monde en quelques minutes. Le principe est simple : un de vos proches se rend dans un point MoneyGram® ou Western Union® (poste, banque, station-service, épicerie…), il donne votre nom et verse une somme à son interlocuteur. De votre côté de la planète, vous vous rendez dans un point de la même filiale. Sur simple présentation d'une pièce d'identité avec photo et la référence du transfert, on vous remettra aussitôt l'argent.

Pourboires, marchandage et taxes

- **Pourboire (*propina*).** Au restaurant, quand le service n'est pas inclus dans la note, il est d'usage de laisser 10% du montant de l'addition comme pourboire. Il arrive aussi que certaines additions «suggèrent» plusieurs niveaux de pourboire, à vous de laisser ce qui vous semble juste. Il est comme partout apprécié de laisser un pourboire dans les hôtels aux personnes qui vous aident à monter vos valises, ou à votre guide si vous êtes satisfait de ses services.

- **Taxes.** Attention, les prix affichés dans les magasins ne prennent pas en compte la taxe de 7% (ITBMS, *impuesto de transferencia de bienes, muebles y servicios*), appliquée à tous les achats (sauf certains produits alimentaires de base et médicaments).

De même, beaucoup d'hôtels n'incluent pas dans leurs tarifs affichés les 10% de l'impôt touristique. Idem pour les restaurants, beaucoup n'indiquent pas les 7% de taxe ni le pourboire de 10%.

Duty Free

Puisque votre destination finale est hors de l'Union européenne, vous pouvez bénéficier du Duty Free (achats exonérés de taxes). Attention, si vous faites escale au sein de l'Union européenne, vous en profiterez dans tous les aéroports à l'aller, mais pas au retour. Par exemple, pour un vol aller avec une escale, vous pourrez faire du shopping en Duty Free dans les trois aéroports, mais seulement dans celui de votre lieu de séjour au retour.

BAGAGES

Que mettre dans ses bagages ?

En raison de la chaleur et de l'humidité, prévoyez des vêtements légers et amples qui sèchent facilement. Si vous avez oublié votre maillot de bain ou vos tongs, pas de panique, vous aurez l'embarras du choix à des prix défiant toute concurrence dans les boutiques de l'Avenida Central à Panamá Ciudad ! Mais n'oubliez pas votre petite laine, elle vous sera nécessaire dans les bus climatisés ou lors des soirées en altitude.Nous vous conseillons ensuite de prévoir les objets et accessoires suivants qui faciliteront votre séjour (on peut aussi les acheter sur place) :

- **Contre le soleil :** crème solaire à indice élevé (le soleil est terrible, même pour les peaux qui d'habitude bronzent facilement), lunettes de soleil. Pour les chapeaux, on en trouve de beaux sur place !
- **Contre les insectes :** utiliser des répulsifs (*repelente*), si possible locaux car ils sont plus efficaces. La moustiquaire n'est pas indispensable si vous ne prévoyez pas de nuit isolée en jungle.
- **Pour les régions humides et la marche en forêt :** bottes en caoutchouc (achat sur place), imperméable, sac étanche pour appareil photo.
- **Pour vos appareils électriques :** adaptateur et transformateur (courant à 110 V et prises à fiche plate).
- **Et enfin pour voyager dans les meilleures conditions :** trousse de premier secours, lampe frontale, sac à viande, tente, couteau, cadenas, boules Quiès®, masque et tuba, jumelles, briquet, hamac léger...

Matériel de voyage

INUKA
✆ 04 56 49 96 65
www.inuka.com
contact@inuka.com
Ce site vous permet de commander en ligne tous les produits nécessaires à votre voyage, du matériel de survie à celui d'observation en passant par les gourdes ou la nourriture lyophilisée.

TREKKING
www.trekking.fr
Trekking propose dans son catalogue tout ce dont le voyageur a besoin : trousses de voyage, ceintures multi-poches, sacs à dos, sacoches, étuis… Une mine d'objets de qualité pour voyager futé et dans les meilleures conditions.

DÉCALAGE HORAIRE

L'assurance futée !

Leader en matière d'assurance voyage, Mondial Assistance vous propose une offre complète pour vous assurer et vous assister partout dans le monde pendant vos vacances, vos déplacements professionnels et vos loisirs. Son objectif est de faire que chacun puisse bouger l'esprit tranquille.

- **Fuseau horaire GMT – 5 heures.** Pas de changement d'heure selon la saison au Panamá.
- **Par rapport à la France :** – 7 heures de fin mars à fin octobre. – 6 heures de fin octobre à fin mars (en décembre, quand il est 10h au Panamá, il est 16h en France).
- **Même heure** qu'au Quebec en hiver (-1 heure en été).
- **Même heure qu'en Colombie,** mais + 1 heure par rapport au Costa Rica et au reste de l'Amérique centrale.



Boca Chica.

© NICOLAS LHULLIER

ÉLECTRICITÉ, POIDS ET MESURES

Système de voltage. Courant général de 110 Volts, 60 Hz (parfois du 220 V dans les grands hôtels). Prévoir un transformateur si besoin (votre épilateur 220 V fonctionnera sans transformateur à 110 V mais peut-être pas assez vite...). Attention, les prises sont à fiches plates, il faut donc également un adaptateur (*adaptador*, on en trouve de pas cher sur place dans les quincailleries et supermarchés).

Système métrique. Le système métrique est la mesure légale du pays mais suite à la présence américaine du siècle dernier, on utilise souvent les mesures américaines : 1 mile = 1,6 km ; 1 yard (yd) = 90 cm ; 1 foot (ft) = 30 cm ; 1 inch = 2,54 cm : 1 acre = 0,4 hectare.

Pour le poids, on parle en livres et non en kilos : 1 libra (lb) = 0,45 kg ; 1 ounce (oz) = 28 g. L'unité de volume est le litre ou le gallon américain : 1 US gallon = 3,785 litres.

FORMALITÉS, VISA ET DOUANES

Pour un séjour de moins de 90 jours le touriste français, belge ou suisse (180 jours pour le Canadien) n'a pas besoin de visa. Son passeport ne doit pas expirer dans un délai de 6 mois après la date d'entrée dans le pays. Seuls les Canadiens devront acheter une carte de tourisme (*tarjeta de turismo*), en arrivant à l'aéroport de Panamá s'il ne l'ont pas déjà (5 US$), les ressortissants des pays européens n'en ont pas besoin.

Au-delà de 90 jours, le touriste français peut demander une extension de son autorisation de séjour auprès de l'Office des Migrations et Naturalisation de la capitale, sur présentation de justificatifs (billet d'avion retour, et/ou ressources suffisantes, et/ou références d'un résident se portant garant). Pour éviter de s'engager dans ces démarches à l'approche de l'expiration du délai « touriste » de 90 jours, il peut être intéressant de passer quelques jours au Costa Rica, puis de revenir pour recevoir un nouveau tampon d'entrée et donc d'un délai supplémentaire de 3 mois. Les justificatifs de fonds suffisants sont aussi requis lorsque vous arrivez par une frontière terrestre (Paso Canoas, Guabito/Sixaola, Río Sereno) ou maritime (Colón, Puerto Obaldiá), mais dans ce cas une carte de crédit suffit en général pour calmer la police des frontières.

Permis de conduire. En tant que touriste, vous pouvez conduire avec votre permis de conduire original, ou international, durant 90 jours.

Pour ceux qui transiteraient par les Etats-Unis, n'oubliez pas de remplir l'incontournable formulaire ESTA (https://esta.cbp.dhs.gov), assorti d'une taxe de 14 US$.
Attention aux conditions d'entrées et frais de quarantaine pour vos animaux de compagnies. Contactez à l'avance la section consulaire de l'ambassade du Panama en France qui vous indiquera les différents certificats à fournir (vaccin contre la rage traduit en espagnol, etc.).

Obtention du passeport

Tous les passeports délivrés en France sont désormais biométriques. Ils comportent votre photo, vos empreintes digitales et une puce sécurisée. Pour l'obtenir, rendez-vous en mairie muni d'un timbre fiscal, d'un justificatif de domicile, d'une pièce d'identité et de deux photos d'identité. Le passeport est délivré sous trois semaines environ. Il est valable dix ans. Les enfants doivent disposer d'un passeport personnel (valable cinq ans).

Conseil. Avant de partir, pensez à photocopier tous les documents que vous emportez avec vous. Vous emporterez un exemplaire de chaque document et laisserez l'autre à quelqu'un en France. En cas de perte ou de vol, les démarches de renouvellement seront ainsi beaucoup plus simples auprès des autorités consulaires. Vous pouvez également conserver des copies sur le site Internet officiel (mon.service-public.fr). Il vous suffit de créer un compte et de scanner toutes vos pièces d'identité et autres documents importants dans l'espace confidentiel.

Formalités et visa

VSI

Parc des Barbanniers
2, place des Hauts Tilliers
Gennevilliers
✆ 08 26 46 79 19
www.vsi-visa.com
contact@vsi-visa.com
Spécialiste des visas depuis 1984, Visa Sourire International se charge de l'obtention de votre visa, que ce soit pour tourisme, affaires, travail



FRAIS MÉDICAUX ET D'HOSPITALISATION
RAPATRIEMENT SANITAIRE
ASSISTANCE ET ACCOMPAGNEMENT 24H/24

Mon assurance voyage sur
www.allianz-voyage.fr
ou au **01 73 29 06 10***

Allianz Travel
L'assurance de voyager serein

AWP France SAS - SAS au capital de 7 584 076,86 € - 490 381 753 RCS Bobigny - Siège social : 7 Rue Dora Maar – 93400 Saint-Ouen - Société de courtage d'assurances Inscription ORIAS 07 026 669 - http://www.orias.fr/ ci-après dénommée « Allianz Travel ». *Du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 10h à 18h - sauf jours fériés. Crédit photo : Getty Images.

ou stage. Ils interviennent à votre place, y compris dans l'urgence. VSI, la garantie d'obtenir votre visa dans les meilleurs délais en vous évitant des heures d'attente aux consulats et ambassades.

Douanes

INFO DOUANE SERVICE
✆ 08 11 20 44 44
www.douane.gouv.fr
ids@douane.finances.gouv.fr

Standard téléphonique ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 18h.
Le service de renseignement des douanes françaises à la disposition des particuliers. Les téléconseillers sont des douaniers qui répondent aux questions générales, qu'il s'agisse des formalités à accomplir à l'occasion d'un voyage, des marchandises que vous pouvez ramener dans vos bagages ou des informations utiles pour monter votre société d'import-export. A noter qu'une application mobile est également disponible sur le site de la douane.

HORAIRES D'OUVERTURE

Les Panaméens utilisent souvent le système américain am/pm. 7 am = 7h du matin, 11 pm = 23h. 12 am = minuit, 12 pm = midi. Les horaires suivants peuvent varier selon la localité et ne sont donnés qu'à titre indicatif.

- **Commerces :** La majorité des commerces ouvrent du lundi au samedi de 9h à 18-19h, avec parfois une pause d'une heure à midi. Quelques supermarchés et pharmacies sont ouverts 24h/24. Les centres commerciaux (*malls*) en général de 10h à 20h en semaine, 10h à 21h le vendredi et samedi, de 10h à 11h à 19h ou 20h le dimanche.
- **Restaurants :** ils peuvent servir toute la journée (certaines cafétérias 24h/24) mais, en général, le petit déjeuner est servi à partir de 7h, le déjeuner entre 12h et 15h et le dîner entre 19h et 21h.
Les restaurants ferment souvent vers 20h dans les villages.
- **Administrations :** en semaine de 8h30-9h à 16h-17h.

INTERNET

Aucune difficulté pour trouver une connexion Internet dans les grandes villes. Le Panamá est à la pointe dans ce domaine et les cybercafés sont nombreux. Compter entre 0,75 et 2 US$ l'heure de connexion. La connexion Wifi est présente dans presque tous les hôtels, restaurants et cafés, et de plus en plus de lieux publics offrent une connexion gratuite. Sur votre téléphone, avec une puce locale (*chip*), vous pouvez activer vos données mobiles et choisir un *plan de datos* pour avoir Internet dans toutes les zones couvertes par votre opérateur.

JOURS FÉRIÉS

- **Jours fériés fixes :** 1er janvier, 9 janvier, 1er mai, 3 et 4 novembre, 10 novembre, 28 novembre, 8 décembre, 25 décembre. Le 15 août (fondation de la ville de Panama en 1519) est uniquement férié pour les institutions publiques et les collèges dans la capitale.
- **Jours fériés mobiles :** carnaval, jeudi et vendredi saints.

LANGUES PARLÉES

La langue officielle est l'espagnol. Les autres langues parlées sont celles des sept ethnies amérindiennes, et le guari-guari, un créole anglo-jamaïcain dans la région de Bocas del Toro. L'anglais est parlé par un grand nombre d'habitants en particulier dans les coins touristiques.

- **Apprendre la langue.** Il existe différents moyens d'apprendre quelques bases de la langue et l'offre pour l'auto-apprentissage peut se faire sur différents supports : CD, DVD, cahiers d'exercices ou directement sur Internet.

■ **ASSIMIL**
11, rue des Pyramides (1er)
Paris
✆ 01 42 60 40 66
www.assimil.com
marketing@assimil.com
M° Pyramides
Précurseur des méthodes d'auto-apprentissage des langues en France, Assimil reste la référence lorsqu'il s'agit d'apprendre à parler ou écrire une langue étrangère avec une méthodologie qui a fait ses preuves : l'assimilation intuitive.

■ **POLYGLOT**
http://PolyglotClub.com
Gratuit.
Ce site propose à des personnes désireuses d'apprendre une langue d'entrer en contact avec d'autres dont c'est la langue maternelle, par le biais de rencontres et de soirées. Une manière conviviale de s'initier à la langue et d'échanger.

■ **ROSETTA STONE**
www.rosettastone.fr
Sur ce site Internet, votre niveau est d'abord évalué et des objectifs sont fixés en conséquence. Ensuite, vous vous plongez parmi les 10 000 exercices et 2 000 heures de cours proposés. Enfin, votre niveau final est certifié selon les principaux tests de langues.

PHOTO

Demandez toujours l'autorisation avant de photographier les gens, en particulier dans les communautés amérindiennes. Si vous ne parlez pas la langue, un signe de tête et un sourire fonctionneront. Au-delà de la politesse, cela vous permettra d'obtenir de meilleurs clichés.

A San Blas, chez les Guna, ne soyez pas surpris si on vous demande 1 ou 2 US$ par photo et par personne. C'est une règle à laquelle vous devrez vous plier : elle est apparue suite aux abus de photographes qui ont commercialisé les photos (cartes postales) sans l'accord des personnes concernées.

Les cartes postales futées !

Pour les amoureux de carte postale, en envoyer peut être parfois compliqué voire mission impossible. Trouver la bonne carte, un timbre, mais aussi une boite aux lettres pour éviter de traverser tout l'aéroport en fin de séjour, relève parfois de la gageure. L'astuce c'est d'utiliser l'Application OKIWI depuis votre smartphone. Vous sélectionnez l'une de vos photos sur votre téléphone, vous écrivez votre message puis l'adresse de votre destinataire, seule une connexion wifi est nécessaire. L'avantage, OKIWI imprime votre carte et s'occupe de l'envoyer directement par la Poste à votre correspondant. Voilà au moins vous êtes sur d'envoyer une photo qui vous plaît, et puis surtout qu'elle n'arrive pas deux mois après votre retour. Sur internet www.okiwi-app.com et disponible sur *Appstore* et *Android Market*.

3 astuces pour réaliser de belles photos avec son smartphone.

PHOTOCITE by cewe

1. Horizon droit. L'arbre est penché ? Le clapot de la mer est orienté vers la droite ? Et hop, le smartphone est penché aussi ! Même des photographes expérimentés font cette erreur. Prenez votre temps et vérifiez avant de déclencher l'appareil si l'horizon est bien droit. Astuce : vous pouvez afficher des lignes d'aide sur la plupart des smartphones.

2. Immobilité parfaite. Au crépuscule ou au coucher du soleil, les paysages sont les plus beaux. Mais avec peu de lumière, les fonctions automatiques de l'appareil photo rencontrent des difficultés et les temps d'exposition s'allongent tellement que la main peut se mettre à trembler.
Dans ce cas, veillez à maintenir le smartphone immobile. L'idéal est de le poser sur un élément quelconque. Il existe aussi des adaptateurs de trépieds avec des clips spéciaux pour les smartphones.

3. Zoom interdit ! Vous souhaitez photographier cette magnifique branche dans une dimension un peu plus grande ? Il est alors fort tentant de zoomer tout simplement. Surtout pas ! La plupart des smartphones sont équipés uniquement d'un zoom numérique qui ne produit qu'une qualité d'image vraiment médiocre. Il vaut mieux vous rapprocher de quelques pas jusqu'à ce que le cadre convienne.

Maintenant que vous êtes un pro, tirez le meilleur parti de vos photos. Téléchargez dès maintenant l'application gratuite cewe photo pour créer des produits photo uniques directement depuis votre smartphone !

POSTE

Les bureaux de poste (*correos*) sont ouverts en semaine de 7h à 17h et parfois le samedi. Il n'y a pas de distribution individuelle du courrier, puisque pas de boîtes aux lettres privées. C'est le système de « poste restante » (*entrega general*) qui fait le relais, avec sa collection de petites boîtes numérotées (*apartado*). Les timbres (*sello*) s'achètent à la poste. Pour la France, 0,35 US$ pour une carte postale ou 0,45 US$ avec enveloppe. Compter une quinzaine de jours pour l'acheminement vers et depuis l'Europe.

QUAND PARTIR ?

Climat

L'un des avantages de cette destination est que l'on peut s'y rendre toute l'année, en saison sèche ou humide. Tout dépend ensuite de la région que l'on souhaite visiter et des activités que l'on a envie de pratiquer : surf, pêche, plongée, farniente, randonnée, observation des baleines, des tortues, des oiseaux, carnaval…

MÉTÉO CONSULT
www.meteoconsult.fr
Les prévisions météorologiques pour le monde entier.

Haute et basse saisons touristiques

La haute saison touristique s'étend de novembre à début avril, englobant les vacances scolaires d'été panaméennes. C'est alors la saison sèche, avec presque partout peu de pluies, du soleil et du vent. La très haute saison a lieu au moment des ponts de novembre pour les fêtes nationales (*fiestas patrias*), la semaine entre Noël et le jour de l'an, le carnaval (en février ou mars) et la Semaine sainte en avril. Les tarifs des hôtels augmentent alors sensiblement et il est conseillé de réserver bien à l'avance sa chambre.

A la saison très basse (mai-juin) vous trouverez peut-être porte close dans les hôtels et restaurants, beaucoup de patrons d'établissements prennent leurs vacances à ce moment-là, avant l'arrivée des touristes européens en juillet-août.

Quand y aller ? En haute saison, les plages se remplissent à grande vitesse mais rassurez-vous, les coins tranquilles ne manquent pas ! Pendant cet «été» panaméen, les journées rallongent légèrement. D'un côté, le soleil facilite les déplacements sur les pistes alors moins boueuses (rassurez-vous, les routes sont globalement très bonnes au Panama), de l'autre, le vent rend parfois difficile les déplacements maritimes en petites embarcations. A partir du mois d'avril, les endroits les plus touristiques sont moins fréquentés et les prix plus doux. Les pluies sont fortes mais elles ne durent que quelques heures en général. Elles créent une atmosphère particulière, avec des paysages encore plus verdoyants, de magnifiques ciels couleur d'encre et des coups de tonnerre impressionnants !
Notez qu'à Bocas del Torro, à la différence du reste du pays, le temps est plutôt pluvieux en décembre-janvier, et il fait très beau en mars-avril et septembre-octobre.

SANTÉ

Les conditions sanitaires sont satisfaisantes au Panamá. Avant de partir, il n'est jamais superflu de faire une visite de contrôle chez le médecin et un bilan dentaire. Il serait trop bête de se trouver bloqué par une rage de dents ou d'être obligé de rentrer plus tôt que prévu pour une petite maladie.

Eau. Si l'eau du robinet est potable à Panamá City et dans la plupart du pays (en dehors de la côte caraïbe principalement), il est recommandé de consommer de l'eau en bouteille. Évitez de consommer des glaçons, ainsi que les glaces et sorbets achetés dans la rue. Il n'est pas toujours facile de savoir si l'eau a été purifiée ou non.
Vous pouvez purifier votre eau avec des comprimés désinfectants (Aquatabs®, Drinkwell Chlore®, Micropur®) que vous aurez eu soin d'emporter. Mais attention, les différents désinfectants ne protègent pas contre tous les microbes transmis par l'eau à moins que celle-ci ait été filtrée au préalable. Mieux vaut donc être vacciné contre les maladies transmises de cette manière.

Hygiène alimentaire. Les cas les plus courants sont les troubles intestinaux. Le fait de changer de régime alimentaire est déjà source de perturbations, mais lorsque s'ajoute à cela une nourriture préparée dans des conditions d'hygiène pas nécessairement en phase avec les normes auxquelles nous sommes habitués, cela se traduit la plupart du temps par de fortes diarrhées, également connues sous le nom de *turista*. Pour l'éviter, attention aux fruits déjà pelés (pas de problème pour ceux que vous pelez vous-même) et aux mets crus. Et lavez-vous les mains régulièrement. La source de tous ces maux est également un remède à ceux-ci. En effet, si les diarrhées sont plus désagréables que dangereuses, il faut savoir qu'elles ont pour effet de déshydrater. C'est pourquoi il faut penser à boire beaucoup d'eau purifiée lorsque l'on est atteint de ce genre de troubles intestinaux.

Mer et plages. Les courants sont parfois dangereux, soyez prudent : ne vous baignez pas seul, trop loin de la côte, ou après un repas trop copieux (de surcroît bien arrosé). Évitez de plonger soudainement dans l'eau après une exposition prolongée au soleil : pénétrez dans l'eau progressivement. Méfiez-vous des oursins, coraux, raies et méduses. Il n'y a jamais eu de cas d'attaque de requin au Panama.

Piqûres et morsures. Le paludisme (malaria) est très rare au Panamá. Cela ne dispense tout de même pas de se protéger des piqûres de moustiques par le port de vêtements à manches longues (au mieux imprégnés par un insecticide), l'application de répulsifs sur la peau découverte (Biovectrol, etc.) et l'utilisation d'insecticides dans la chambre (tortillons chinois, diffuseurs électriques) et d'une moustiquaire (Moustiquaire Premium, etc.). Ces mesures permettent d'éviter d'autres maladies transmises par les piqûres d'insectes comme la dengue ou la leishmaniose. En cas de séjour en forêt, la moustiquaire, au mieux imprégnée d'insecticide, est indispensable.

Soleil. Attention aux brûlures dues au soleil. Il faut se montrer prudent et éviter les expositions trop longues. Utilisez des écrans solaires efficaces et n'hésitez pas à vous couvrir avec des vêtements en toile légère et des chapeaux à larges bords. Les enfants à peau claire sont particulièrement vulnérables. A signaler : le vent est trompeur et les nuages ne filtrent pas forcément les UV, on ressent la chaleur du coup de soleil sur la peau alors qu'il est déjà trop tard. L'excès d'exposition solaire est dangereux pour la peau.



El Tornillo, ou Tour F&F Tower, 236 m de haut.

© NICOLAS LHULLIER

Conseils

Pour recevoir des conseils avant votre voyage, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Vous pouvez aussi vous adresser à la société de médecine des voyages du centre médical de l'Institut Pasteur au ✆ 01 45 68 80 88 (www.pasteur.fr/fr/sante/centre-medical) ou vous rendre sur le site du ministère des Affaires étrangères à la rubrique « Conseils aux voyageurs » (www.diplomatie.gouv.fr/voyageurs).

En cas de maladie ou de problème grave durant votre voyage, consultez rapidement un pharmacien puis un médecin.

Maladies et vaccins

Si aucun vaccin n'est requis pour entrer sur le territoire panaméen, il est vivement recommandé de se faire vacciner contre certaines maladies comme les hépatites A et B. Pour les enfants, tous les vaccins à réaliser en France doivent ainsi l'être avant le départ.

Dengue

Ce virus assez courant dans les pays tropicaux est transmis par les moustiques Aedes aegypti, le même vecteur du virus Zika et de la chikungunya. La dengue se traduit par un syndrome grippal (fièvre, maux de tête, fortes douleurs articulaires et musculaires). Il n'existe pas de traitement préventif. Ne prenez jamais d'aspirine.
Cette maladie pouvant être mortelle, il est fortement recommandé de consulter un médecin en cas de fièvre et de boire de l'eau régulièrement.

Fièvre jaune

Le dernier cas de fièvre jaune recensé au Panama date de 1974. Il est recommandé mais pas obligatoire d'être vacciné contre la fièvre jaune pour entrer sur le territoire panaméen, par contre si vous vous rendez au Costa Rica, on peut vous exiger le certificat de vaccination contre la fièvre jaune, surtout si vous avez voyagé en Amérique du Sud auparavant (où la maladie est présente).

Hépatite A

Pour l'hépatite A, l'existence d'une immunité antérieure rend la vaccination inutile. Elle est fréquente lorsque vous avez des antécédents de jaunisse, de séjour prolongé à l'étranger ou êtes âgé de plus de 45 ans. L'hépatite A est le plus souvent bénigne mais elle peut se révéler grave, notamment au-delà de 45 ans et en cas de maladie hépatique préexistante. Elle s'attrape par l'eau ou les aliments mal lavés.
Si vous êtes porteur d'une maladie du foie, la vaccination contre l'hépatite A est hautement recommandée avant tout type de voyage où l'hygiène est précaire. Elle doit être effectuée en deux fois mais la première injection, un mois avant le départ, suffit à assurer une protection pour un voyage de courte durée. La deuxième (six mois à un an plus tard) renforce la durée de l'immunité pour des dizaines d'années.

Hépatite B

Risque élevé dans le pays. L'hépatite B est plus grave que l'hépatite A. Elle se contracte lors de rapports sexuels ou par le sang. Le vaccin contre l'hépatite B est à faire en deux fois à un



© CHRISPICTURES – SHUTTERSTOCK.COM

Vendeur de raspa'o dans les rues de Panamá, Ciudad.

mois d'intervalle (mais il existe des vaccinations accélérées en un mois pour les voyageurs pressés), puis un rappel six mois plus tard pour renforcer la durée de la protection.

Leptospirose

La leptospirose est une maladie bactérienne transmissible de l'animal à l'homme. Ses principaux réservoirs sont les eaux douces stagnantes et les rongeurs. Après une à deux semaines d'incubation, des symptômes peu spécifiques apparaissent : fièvre, frissons, douleurs musculaires, articulaires et maux de tête. Bien que souvent bénigne chez l'homme, la maladie peut conduire à l'insuffisance rénale, voire à la mort dans 5 à 20 % des cas. Evitez la baignade en eau douce.

Paludisme

Le paludisme n'est présent que dans certaines régions isolées et très peu touristiques. Inutile donc de prendre des cachets si vous suivez un circuit classique : leurs effets secondaires peuvent vous gâcher le voyage. Si vous envisagez une expédition hors des sentiers battus au milieu de la jungle, consultez votre médecin pour prendre connaissance d'un éventuel traitement préventif adapté. Le plus simple est de réduire les risques de contraction du paludisme en évitant les piqûres de moustiques (répulsif et vêtements couvrants). Entre le coucher et le lever du soleil, près des points d'eau stagnante et des espaces ombragés, les risques de se faire piquer sont les plus élevés.

Typhoïde

La fièvre typhoïde est une infection bactérienne qui se traduit par de fortes fièvres, une diarrhée fébrile et des troubles de la conscience. Les formes les plus graves peuvent engendrer des complications digestives, neurologiques ou cardiaques. La période d'incubation de la maladie varie entre dix et quinze jours. La contamination se fait par les selles ou la salive, de manière directe (contact avec une personne malade ou un porteur sain) ou indirecte (ingestion d'aliments contaminés : crudités, fruits de mer, eau et glaçons). Le vaccin, actif au bout de deux à trois semaines, vous protège pour trois ans. En cas de contamination et de non-vaccination préventive, un traitement par les fluoroquinolones sera préconisé.

Centres de vaccination

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site Internet du ministère de la Santé (www.sante.gouv.fr) pour connaître les centres de vaccination proches de chez vous.

Vous rêvez d'un **voyage sur mesure ?**



QuotaTrip

les meilleures agences locales vous répondent

Sur + de **200 destinations !**

www.quotatrip.com



Un service **gratuit & sans engagement**, pour un voyage **au meilleur prix !**

recommandé par petit futé

L'usine à mouches stériles !

La lucilie bouchère (Chrysomyie de Bezzi ou *Gusano barrenador del ganado* en espagnol) est une grosse mouche qui pond ses œufs par centaines dans les plaies des animaux. Les œufs une fois éclos se transforment en larves qui pénètrent dans la chair. Les larves sont tellement nombreuses que l'animal finit par mourir des infections bactériennes. La maladie, qui s'attaque surtout au bétail mais aussi à l'homme, cause d'énormes dégâts à travers le monde.

Une seule méthode s'avère efficace pour lutter contre ce fléau : des usines un peu spéciales élèvent des millions de larves de la lucilie bouchère dans une mixture indescriptible, avant d'irradier les mâles pendant quelques minutes pour les rendre stériles. On les place ensuite en chambre froide avant de les charger dans des avions. Les mouches sont ensuite lâchées dans les airs au-dessus des forêts, là où les mouches sauvages vivent. Enfin libres, les mâles stériles entrent en concurrence avec les autres mâles pour s'accoupler avec les femelles. Les femelles qui copulent avec les mâles de laboratoire ne produisent pas d'œufs… La capacité de reproduction de l'espèce est ainsi graduellement réduite pour peut-être un jour être éradiquée complètement.

La technique du « lâcher de mouches mâles stériles », qui existe depuis une trentaine d'années, a fait ses preuves. Au Panama, la COPEG (www.copeg.org) a inauguré en 2006 une usine de production de mouches stériles près de Pacora. C'est la seule au monde. Sa capacité de production est de 16 millions de mouches stériles par semaine !

INSTITUT PASTEUR
25-28, rue du Dr Roux (15e)
Paris
✆ 01 45 68 80 00
www.pasteur.fr
Sur le site Internet, vous pouvez consulter la liste des vaccins obligatoires pays par pays.
L'Institut Pasteur, créé en 1888 par Louis Pasteur, est une fondation privée à but non lucratif dont la mission est de contribuer à la prévention et au traitement des maladies, en priorité infectieuses, par la recherche, l'enseignement, et des actions de santé publique. Tout en restant fidèle à l'esprit humaniste de son fondateur Louis Pasteur, le centre de recherche biomédicale s'est toujours situé à l'avant-garde de la science, et a été à la source de plusieurs disciplines majeures : berceau de la microbiologie, il a aussi contribué à poser les bases de l'immunologie et de la biologie moléculaire. Le réseau des Instituts Pasteur, situé sur les 5 continents et fort de 8 500 collaborateurs, fait de cette institution une structure unique au monde. C'est au Centre médical que vous devez vous rendre pour vous faire vacciner avant de partir en voyage.

Autre adresse : Centre médical : 213 bis rue de Vaugirard, Paris 15e.

En cas de maladie

Un réflexe : contacter le consulat de France. Il se chargera de vous aider, de vous accompagner et vous fournira la liste des médecins francophones. En cas de problème grave, c'est aussi lui qui prévient la famille et qui décide du rapatriement. Pour connaître les urgences et établissements aux standards internationaux : consulter les sites www.diplomatie.gouv.fr et www.pasteur.fr

Assistance rapatriement – Assistance médicale

Si vous possédez une carte bancaire Visa® et MasterCard®, vous bénéficiez automatiquement d'une assurance médicale et d'une assistance rapatriement sanitaire valables pour tout déplacement à l'étranger de moins de 90 jours (le paiement de votre voyage avec la carte n'est pas nécessaire pour être couvert, la simple détention d'une carte valide vous assure une couverture). Renseignez-vous auprès de votre banque et vérifiez attentivement le montant global de la couverture et des franchises ainsi que les conditions de prise en charge et les clauses d'exclusion. Si vous n'êtes pas couvert par l'une de ces cartes, n'oubliez surtout pas de souscrire une assistance médicale avant de partir.

Trousse à pharmacie

Bien que les médicaments communs soient accessibles dans les pharmacies locales, il est important de bien vérifier la provenance de ceux-ci. Dans tous les cas, les médicaments vendus en dehors des officines sont à proscrire. Mieux vaut donc préparer sa pharmacie avant le départ. La trousse du parfait petit voyageur devra au minimum se composer de :



Le Biomuseo et le canal juste derrière, Ciudad de Panamá.

© FERNANDO ALDA

- **Paracétamol** type Doliprane® pour les maux de tête et fièvre. Dans ces régions du monde, évitez de consommer de l'aspirine qui, en cas d'infection par la dengue, risquerait de provoquer une fièvre hémorragique mortelle. Evitez aussi les comprimés effervescents, il peut être compliqué de trouver un verre d'eau.
- **Un antidiarrhéique** tel qu'Imodium® (les comprimés se prennent après chaque selle).
- **Un désinfectant intestinal** tel qu'Ercéfuryl® (comprimés à prendre matin, midi et soir, pendant cinq jours : n'arrêtez surtout pas le traitement dès que ça commence à aller un peu mieux, au risque que les troubles gastriques reprennent de plus belle !).
- **Un antiseptique cutané,** une pommade antimoustiques de type Insect'Ecran® (« pas de piqûres, pas de palu ! »).
- **Une protection solaire** pour lèvres et peau et des crèmes pour soigner brûlures et coups de soleil, telles que Madécassol® ou Biafine®.

Hôpitaux – Cliniques – Pharmacies

CENTRO DE SALUD
Derrière l'église
EL VALLE
✆ +507 983 6112

CENTRO MEDICO PAITILLA
Avenida Balboa y Calle 53
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 265 8800
Voir page 137.

CLÍNICA HOSPITAL SAN FERNANDO
Las Sabanas
Vía España,
vers le Parque Omar
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 305 6300
Voir page 137.

Urgences

Si vous avez un gros pépin, tournez-vous vers les hôpitaux et cliniques privés qui disposent d'un matériel moderne et de bons spécialistes. Les soins y sont souvent plus onéreux qu'en France mais vous y serez bien soignés (gardez vos ordonnances et factures pour d'éventuels remboursements une fois rentrés). En raison du manque de moyens, les hôpitaux publics sont en général moins sûrs.En province, on trouve dans presque toutes les villes au moins un centre de santé (*centro de salud*). Les pharmacies sont nombreuses et souvent ouvertes 24h/24.

SÉCURITÉ ET ACCESSIBILITÉ

Dangers potentiels et conseils

Le Panamá est un pays très sûr, le plus sûr d'Amérique centrale. Mais comme partout, le touriste peut représenter une cible privilégiée et il convient de respecter quelques règles élémentaires : ne provoquez pas le voleur potentiel (appareil photo reflex autour du cou dans des quartiers populaires, portefeuille dans la poche arrière du pantalon, sac à dos laissé sans surveillance sur une plage déserte, etc.) et méfiez-vous des pickpockets dans la foule (gares routières, marchés, ou pendant le carnaval !). Il est conseillé d'utiliser des ceintures portefeuille ou autres accessoires bien pratiques pour dissimuler ses devises, mais ayez toujours un peu d'argent liquide à sacrifier en cas d'agression, heureusement très rares. S'il y a un coffre dans votre hôtel, laissez-y votre passeport et n'emportez que la photocopie (avec le tampon d'entrée sur le territoire). Petite astuce, avant de partir en voyage, scannez vos papiers officiels et enregistrez-les en pièce jointe dans un e-mail. En cas de perte ou de vol, vous pourrez les imprimer dans n'importe quel cybercafé, ce qui facilitera les démarches auprès de l'ambassade.

Certaines zones et quartiers sont à éviter car sensibles. Il est tout d'abord fortement déconseillé de se rendre seul dans la zone frontalière du Darién, entre le Panamá et la Colombie. Dans la capitale, évitez les quartiers populaires du Chorrillo, Curundú ou San Miguelito, et écoutez les conseils des locaux qui vous mettent spontanément en garde. La ville de Colón dans son ensemble (exceptée la Zone libre) est dangereuse, mais le reste de la province du même nom est sûr, comme l'ensemble du pays.

- **Autres recommandations.** Prudence en forêt ou en montagne (se fouler une cheville, se faire piquer ou mordre…), il est conseillé d'avoir recours aux services d'un guide officiel, d'autant que les sentiers ne sont en général pas balisés. A la plage, attention aux courants, vagues puissantes, insolations, piqûres de raies... Attention aussi à la circulation sur la route, surtout sous la pluie.

Consommation de drogue. Les peines pour commerce, usage ou possession de drogues, douces ou dures, sont très sévères au Panamá. Même pour de petites quantités, vous risquez de lourdes amendes et des peines d'emprisonnement.
Pour connaître les dernières informations sur la sécurité sur place, consultez la rubrique « Conseils aux voyageurs » du site du ministère des Affaires étrangères : www.diplomatie.gouv.fr/voyageurs. Sachez cependant que le site dresse une liste exhaustive des dangers potentiels et que cela donne parfois une image un peu alarmiste de la situation réelle du pays.

Femme seule en voyage

Pas de problème particulier, si ce n'est qu'une touriste (même accompagnée) aura de grandes « chances » de se faire klaxonner et draguer surtout si elle est blanche et blonde. Les Panaméens ont le sang chaud mais restent le plus souvent très corrects. Certains lieux uniquement fréquentés par les hommes, comme les *cantinas* (bars) par exemple, ne sont pas recommandés pour une femme, même accompagnée. Il n'est pas recommandé non plus de se promener seule en pleine nature.

Voyager avec des enfants

Voyager avec des enfants ne pose aucun souci au Panamá et ils seront très bien reçus notamment dans les hôtels fréquentés par les locaux car les Panaméens voyagent toujours en famille. Il convient d'être prudent cependant en particulier, avec le soleil, les insectes ou les courants en mer. Dans les communautés amérindiennes, le contact sera instantané avec les enfants, et ce sera une expérience inoubliable.

Voyageur gay ou lesbien

Si l'homosexualité n'est pas illégale au Panamá, faire preuve de discrétion en public est néanmoins recommandé. L'homosexualité est encore loin d'être acceptée socialement dans tous les secteurs.

TÉLÉPHONE

Comment téléphoner ?

Pour appeler de France au Panamá : 00 + 507 (code pays) + numéro local.

Pour appeler la France : 00 + 33 (code pays) + numéro local sans le 0.

Téléphone mobile

On trouve encore des téléphones publics à pièces ou carte, mais l'utilisation du portable (*celular*) est très répandue. Les nouveaux appareils européens fonctionnent généralement au Panamá.
Si vous souhaitez utiliser votre mobile à l'étranger, vous devez préalablement activer l'option internationale en appelant le Service Clients de votre opérateur.

Activer une puce locale. Le moins cher est généralement de faire débloquer votre téléphone (s'il ne l'est pas déjà) et d'y insérer une *chip* (simcard) d'un opérateur local : Más Movil, Movistar, Claro, ou Digicel.
Vous trouverez des cartes recharges (*tarjeta*) de 2 à 10 US$ dans les épiceries (*chinos*) ou dans les supermarchés. Activez Internet, avec un *plan de datos*. Compter en général autour de 10 US$ pour 15 jours, 15 US$ pour un mois.

Attention, avant de mettre du crédit sur votre compte, désactivez les données mobiles sur votre téléphone, sinon les mises à jours risquent de vous avaler tout le crédit en quelques secondes ! Une fois le SMS de confirmation reçu, vous pouvez réactiver les données mobiles pour surfer sur Internet.

L'application WhatsApp, qui permet d'envoyer des messages écrits et vocaux et de passer des appels, est très utilisée en Amérique latine, bien plus que les appels et SMS classiques du téléphone. Avec Internet, vous pourrez aussi utiliser des applications de voyage bien pratiques pour circuler, comme Uber, ou encore Waze, bien plus efficace qu'un GPS classique.

Cabines et cartes prépayées

Pour appeler l'étranger ou le Panamá sans vous ruiner, utilisez les centres d'appels (*centro de llamadas*) des cafés Internet : autour de 15 cents/minute vers un fixe en France métropolitaine et 30 cents vers un portable. Dans les rues commerçantes, vous verrez parfois des écriteaux « *llamadas* ». Des particuliers vous proposent d'appeler avec leurs multiples portables personnels à un meilleur prix que les téléphones publics (appels au Panama).

S'INFORMER

À VOIR – À LIRE

Cartographie et bibliographie

Sur le Panama en général

- **Trotet François,** *Le Panamá*, Khartala, 1991.
- **Hans Jankowski,** *Le Panama et ses secrets*, Éd. Cotonballz, 2005. Réédition prévue pour 2019.

Sur le Canal

De nombreux ouvrages en français sur le canal de Panamá. Liste non exhaustive :

- ***L'homme oublié du canal de Panama.*** Adolphe Godin de Lépinay, Bernard Meunier, Cnrs 2018.
- **Gabriel Jean Loizillon**, *Philippe Bunau-Varilla – L'homme Du Panama*, Lulu.com, 2016
- **Marc de Banville,** *Canal français, L'aventure illustrée des Français au Panamá*, Canal Valley, 2012 et *Le Canal de Panama : un siècle d'histoires*, Glénat, 2014.
- **Gérard Fauconnier,** *Panamá. Armand Reclus et le canal des deux océans*, Atlantica, coll. Transhumances, 2005.
- **Benoît Heimermann,** *Suez et Panamá. La fabuleuse épopée de Ferdinand de Lesseps*, Arthaud, 1996.
- ***Le Canal de Panamá,*** Studio Canal, coll. National Geographic, DVD, 2003.

Sur les Guna

- **Michel Perrin,** *Tableaux kuna. Les molas, un art d'Amérique*, Arthaud, 1998.
- **Michel Lecumberry,** *San Blas. Molas et traditions kunas*, Panamá, Txango, 2010.
- **Pascale Jeambrun et Bernard Sergent.** *Les enfants de la lune : l'albinisme chez les Amérindiens*, 1991.

Romans, poèmes ou biographies en français

- **Bastian Obermayer et Frederik Obermaier,** *Le Secret le mieux gardé du monde. Le roman vrai des Panama Papers,* Le Seuil, 2016
- **Jean-Michel Thibaux**, *La Fille de Panamá*, 2002 et *Tempête sur Panamá*, Presses de la Cité, 2003.
- **John Le Carré**, *Le Tailleur de Panamá*, Seuil 1998.
- **René de Obaldia,** *Exobiographie*, Grasset, 1993.
- **Larry Collins,** *Les Aigles noirs*, Pocket, 1996.
- **Graham Greene,** *A la rencontre du Général. Histoire d'un engagement*, Robert Laffont, 1984.
- **Gérard de Villiers**, *Embrouilles à Panamá*, Plon, coll. SAS, 1987.
- **Alvaro Mutis,** *Ilona vient avec la pluie*, traduit par Annie Morvan, Grasset, 2002.
- **Georges Simenon,** *Quartier nègre*, Gallimard, coll. Folio Policiers, (1936), 2006.
- **Eduardo Arroyo**, *Panamá Al Brown, 1902-1951*, Grasset, 1998.
- **Stephano Jacomuzzi,** *Swing*, traduit par Alain Sarrabayrouse, Climats, 1990.
- **JMG Le Clézio,** *Hasard*, suivi de *Angoli Mala.* Gallimard, coll. Folio, 2001. *Haï*, Skira, 1971
- **Nelly Dumouchel,** *Au temps du canal de Panama, l'histoire revisitée,* L'Harmattan, 2011.
- **Juan Gabriel Vásquez**, *Histoire secrète du Costaguana*, Seuil, 2010.
- **Blaise Cendrars**, *Le Panama ou les aventures de mes sept oncles,* 1918, Fata Morgana, 2015

Bande dessinée

- **Alex W. Inker et Jacques Goldstein,** *Panama Al Brown,* Sarbacane, 2017
- **Boisserie Pierre, Guillaume Philippe, Brangier Stéphane**, *La Banque – Les chéquards de Panama*, Dargaud, 2016

Pour les enfants

- ***Le Voyage à Panamá (Oh ! Wie schön ist Panamá)***. Lotus, 1978.

Cartes

En France, vous pourrez trouver la carte *ITP Panamá Travel Map* (2014). Au Panamá, une carte au format pratique vous est offerte dans le magazine *Focus Panamá* et on peut acheter

des cartes plus précises au format de poche intitulées *Mapi* ou *Rutas de Aventura*. Pour une carte topographique détaillée, renseignez-vous à l'Instituto Geográfico Nacional Tommy Guardia, situé Calle 57 Oeste y Ave. 6a. A Norte, en face de l'Université nationale.

AVANT SON DÉPART

AMBASSADE ET CONSULAT DU PANAMÁ EN FRANCE
145, avenue de Suffren (15e), Paris
✆ 01 45 66 42 44
www.embajadadepanamaenfrancia.fr
ambassade.panama@orange.fr
Accueil téléphonique et au public : du lundi au vendredi de 10h à 13h30.

CONSULAT DU PANAMÁ MARSEILLE
11, quai des Belges (1er)
Marseille
✆ 04 91 90 05 84
www.consulats-marseille.org

SERVICE ARIANE
www.diplomatie.gouv.fr
Ariane est un portail, proposé sur le site du ministère des Affaires étrangères, qui permet, lors d'un voyage de moins de 6 mois, de s'identifier gratuitement auprès du Ministère. Une fois les données saisies, le voyageur pourra recevoir des recommandations liées (par SMS ou mail) à la sécurité dans le pays.
En outre, la personne désignée par le voyageur comme « contact » en France sera prévenue en cas de danger. De nombreux conseils et avertissements sont également fournis grâce à ce service !

SUR PLACE

ALLIANCE FRANÇAISE DE PANAMA
Edificio Casa Blanca
Calle 44 con Avenida Justo Arosemena, Bellavista
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 223 7376
Voir page 135.

AMBASSADE DE FRANCE ET CONSULAT
Plaza de Francia, San Felipe
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 211 6200
Voir page 136.

AUTORIDAD DE TURISMO DE PANAMÁ (ATP)
Avenida Balboa y Aquilino De La Guardia
Edificio BICSA Financial Center, Piso 29
CIUDAD DE PANAMÁ
✆ +507 526 7000
Voir page 134.

MAGAZINES ET ÉMISSIONS

Radio

RFI
80, rue Camille Desmoulins
Issy-les-Moulineaux
✆ 01 84 22 84 84
www.rfi.fr
RFI (Radio France Internationale) est une radio française d'actualité diffusée mondialement en français et en 13 autres langues*, disponible en direct sur Internet (rfi.fr) et applications connectées. Grâce à l'expertise de ses rédactions basées à Paris et de son réseau de 400 correspondants, RFI propose à ses auditeurs des rendez-vous d'information et des magazines offrant les clés de compréhension du monde.

*anglais, cambodgien, chinois, espagnol, haoussa, kiswahili, mandingue, persan, portugais, roumain, russe, vietnamien.

Télévision

FAUT PAS RÊVER – FRANCE 3
https://twitter.com/fprever
Rendez-vous voyage et découverte incontournable de France 3, diffusé un lundi soir sur trois (en alternance avec *Thalassa* et *Le Monde de Jamy*).
Présenté par Philippe Gougler et Carolina de Salvo, *Faut pas Rêver* nous invite à la découverte des peuples et des cultures du monde à travers de magnifiques reportages et des rencontres originales.

FRANCE 24
80, rue Camille Desmoulins
Issy-les-Moulineaux
✆ 01 84 22 84 84
www.france24.com
France 24, quatre chaînes internationales d'information en français, anglais, arabe et en espagnol. Émettant 24h/24 et 7j/7 sur les 5 continents. La rédaction de France 24 propose depuis Paris une approche française du monde et s'appuie sur un réseau de 160 bureaux de correspondants couvrant la quasi-totalité des pays du globe. Disponible en Italie sur la TNT : 241 (en français) – sur Tivu : 73 (en français), 69 (en anglais) – sur Sky : 541 (en français), 531 (en anglais). Également sur Internet (france24.com) et applications connectées.

RMC DÉCOUVERTE
✆ 01 71 19 11 91
www.rmcdecouverte.bfmtv.com
Chaîne thématique, diffusée en HD, dédiée aux documentaires dont la programmation repose sur des soirées thématiques en première et seconde partie de soirée : aventure, animaux, sciences et technologies, histoire et investigations, automobile et moto, mais également voyages, découverte et art de vivre.

THALASSA – FRANCE 3
www.thalassa.france3.fr
thalassa@francetv.fr
Rendez-vous incontournable et quasi historique, *Thalassa*, ou le magazine de la mer, désormais présenté par Fanny Agostini part à la rencontre de tous les acteurs du monde de la nature, de l'environnement, de l'écologie et de la mer, pour mieux comprendre les enjeux auxquels ils sont confrontés et leurs actions en faveur de la planète. La découverte du littoral français et les grandes aventures du bout du monde y sont régulièrement à l'honneur à travers des reportages originaux dans cette émission diffusée un lundi sur France 3 en *prime time*.

TREK
www.trekhd.tv
Chaîne thématique.
Chaîne du Groupe AB consacrée aux sports en contact avec la nature qui propose une grille composée le lundi par les sports extrêmes ; mardi, les sports en extérieur ; mercredi, les sports de glisse sur neige ; jeudi, les expéditions, avec des voyages extrêmes ; vendredi, le jour des défis avec des jeux télévisés de TV réalité ; samedi, deuxième jour de sports de glisse sur mer ; dimanche, l'escalade, à main nue ou à la pioche. Remplaçant la chaîne Escales, Trek est disponible sur les réseaux câble, satellite et box ADSL.

TV5 MONDE
www.tv5monde.com
La chaîne de télévision internationale francophone diffuse des émissions de ses partenaires nationaux (France Télévisions, RTBF, TSR et CTQC) et ses propres programmes. La grille de TV5 Monde reflète la diversité de la création audiovisuelle francophone : cinéma, fiction, documentaire, jeux, divertissement, musique, jeunesse, sport, spectacles... TV5 Monde est diffusée dans plus de 200 pays et propose 9 chaînes régionalisées et 2 chaînes thématiques. Son audience moyenne hebdomadaire est de 55 millions de téléspectateurs.


© JULIE OLAGNOL

Ecluses de Gatún, les lourdes portes des écluses.



VOUS AVEZ **BOUCLÉ** VOTRE **VALISE** ?

AIDEZ
61 MILLIONS D'ENFANTS*
Á PRÉPARER LEUR CARTABLE

SOUTENEZ AIDE ET ACTION SUR
www.france.aide-et-action.org

L'éducation change le monde, changez-le avec nous !

Aide et Action

L'Education change le monde

* Selon l'Unesco, 61 millions d'enfants en âge de fréquenter le primaire n'ont pas accès à l'école.

RESTER

ÊTRE SOLIDAIRE

ACTION CONTRE LA FAIM

14/16, boulevard Douaumont (17e), Paris
✆ 01 70 84 70 84
www.actioncontrelafaim.org
srd@actioncontrelafaim.org
Joignable par téléphone de 9h à 13h et de 14h à 18h.
Action contre la Faim est une ONG internationale spécialisée dans la lutte contre la faim dans le monde. Elle est présente dans une quarantaine de pays, dans les domaines de la nutrition, de la santé, de la sécurité alimentaire, de l'eau et de l'assainissement. Action contre la Faim intervient avant tout dans des situations de crise. Le but étant de rendre les populations autonomes d'un point de vue alimentaire. Pour cela, il est impératif, après être venu en aide d'une manière concrète à la population, de former les infrastructures locales adéquates qui prendront bientôt le relais. Action contre la Faim propose des missions de volontariat de trois mois à un an en Afrique, Asie, Amérique, Europe centrale, dans le Caucase, au Moyen-Orient et dans les Caraïbes.

Autre adresse : Service Gestion Relations Donateurs : 14/16 boulevard Douaumont – CS 80060, 75854 PARIS CEDEX 17.

ÉTUDIER

Pour étudier ou poursuivre vos études supérieures, il vous faut prendre contact avec le service des relations internationales de votre université. Préparez-vous alors à des démarches longues. Mais le résultat d'un semestre ou d'une année à l'étranger vous fera oublier ces désagréments tant c'est une expérience personnelle et universitaire enrichissante. C'est aussi un atout précieux à mentionner sur votre CV.

AGENCE POUR L'ENSEIGNEMENT FRANÇAIS À L'ÉTRANGER (AEFE)

23, place de Catalogne (14e)
Paris
✆ 01 53 69 30 90
www.aefe.fr
Cette agence, sous tutelle du ministère des Affaires étrangères, anime et gère un réseau de près de 500 établissements d'enseignement français à l'étranger. Offres d'emploi à l'international pour les titulaires de la fonction publique (Education nationale principalement) et informations sur la politique pédagogique, la scolarité et l'orientation émaillent le site Internet de cet organisme qui soutient également l'association Anciens des lycées français du monde.

CIDJ

www.cidj.com
La rubrique « Europe et International » sur le serveur du Centre d'Information et de Documentation Jeunesse fournit des informations pratiques aux étudiants qui ont pour projet d'aller étudier à l'étranger.

ÉDUCATION NATIONALE

www.education.gouv.fr
Sur le serveur du ministère de l'Éducation nationale, une rubrique « International » regroupe les informations essentielles sur la dimension européenne et internationale de l'éducation.

MINISTÈRE DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES

www.diplomatie.gouv.fr
Il est bon d'y jeter un œil avant votre départ pour connaître les formalités de départ et y glaner de bons conseils : santé, transports, précautions à prendre et risques à éviter. Dans la rubrique « Services aux citoyens » vous trouverez un guide de l'expatriation, une *check-list* des démarches à effectuer, les modalités de demandes de documents officiels ou encore des informations sur le registre des Français à l'étranger. A noter aussi que les informations mises à disposition dans l'espace politique, économie et socio-culturel du serveur du ministère des Affaires étrangères sont fort utiles pour les personnes qui s'intéressent aux enjeux et réalités du pays.

WEP FRANCE

95, Avenue Ledru Rollin (12e), Paris
✆ 01 48 06 26 26 – www.wep.fr
info@wep.fr
WEP propose plus de 50 projets éducatifs et séjours linguistiques dans une trentaine de pays pour une durée allant de une semaine à 18 mois. Possibilité également de planifier des programmes combinés (études et projet humanitaire par exemple).


NOURRIR
ÇA VEUT DIRE
SOIGNER
UNE PERSONNE MALADE PEUT RAPIDEMENT SOUFFRIR DE MALNUTRITION.
SAVEZ-VOUS QUE LES MALADIES SONT L'UNE DES PRINCIPALES CAUSES DE LA FAIM DANS LE MONDE, FRAGILISANT ENCORE L'ORGANISME DES PLUS FAIBLES ? ALORS NOUS ŒUVRONS DIRECTEMENT AUPRÈS DES POPULATIONS POUR PRÉVENIR ET SOIGNER, AFIN QU'ELLES PUISSENT RETROUVER UNE VIE ET UNE ALIMENTATION NORMALES.
Action contre la Faim – SIRET 318 990 892 00065 – geometry global – © Guillaume Binet
ACTION CONTRE LA FAIM
C'EST BIEN PLUS QUE NOURRIR.

INVESTIR

Avec une position géographique stratégique, un centre bancaire international de premier ordre, un système économique et politique stable et des conditions d'implantation très souples, les possibilités d'investissement sont réelles au Panamá, en particulier dans le secteur du tourisme et de l'immobilier.

BUSINESS FRANCE

77, Boulevard Saint-Jacques (14e)
Paris
✆ 01 40 73 30 00
www.businessfrance.fr
cil@businessfrance.fr
L'Agence pour le développement international des entreprises françaises travaille en étroite collaboration avec les missions économiques. Le site Internet recense toutes les actions menées, les ouvrages publiés, les événements programmés et renvoie sur la page du Volontariat International en Entreprise (VIE).

Autre adresse : Espace Gaymard 2, place d'Arvieux – 13002 Marseille.

TRAVAILLER – TROUVER UN STAGE

ASSOCIATION TELI

Les Clarets
Saint-Pierre-d'Entremont
✆ 04 79 85 24 63
www.teli.asso.fr
contact@teli.asso.fr
Le Club TELI est une association loi 1901 sans but lucratif d'aide à la mobilité internationale créée il y a 20 ans. Elle compte 4 000 adhérents en France et dans 65 pays. Si vous souhaitez vous rendre à l'étranger, quel que soit votre projet, vous découvrirez avec le Club TELI des infos et des offres de stages, de jobs d'été et de travail pour francophones.

CAPCAMPUS

www.capcampus.com
CapCampus fut l'un des premiers portails étudiants français en ligne. Dans la rubrique dédiée aux stages, vous trouverez aussi des offres pour l'étranger. Le site propose également toutes les informations pratiques pour bien préparer son départ et son séjour à l'étranger.

VIE – VOLONTARIAT INTERNATIONAL EN ENTREPRISE

www.civiweb.com
Si vous avez entre 18 et 28 ans et êtes ressortissant de l'Espace économique européen, vous pouvez partir en volontariat international en entreprise (VIE) ou en administration (VIA). Il s'agit d'un contrat de 6 à 24 mois rémunéré et placé sous la tutelle de l'ambassade de France.
Tous les métiers sont concernés et vous bénéficiez d'un statut public protecteur. Offres sur le site Internet.


© JULIE OLAGNOL

Une jeune femme emberá fabrique un bustier.

INDEX

A

ACHUTUPU **404**
AGUADULCE **224**
AGUAS FRÍAS **416**
AILIGANDI **404**
ALMIRANTE **320**
AMADOR, ALBROOK, ANCÓN ET L'OUEST **127, 146, 153, 167, 176**
AMERICAN TRADE HOTEL (CASCO VIEJO) 165
ANTIGUO CLUB UNIÓN 160
ANTÓN **217**
APROVACA – JARDIN D'ORCHIDÉES 212
ARBÓL CUADRADO 212
ARCHIPEL DE BOCAS DEL TORO (L') **322**
ARCHIPEL DE LAS PERLAS **190**
ARENA (LA) **231**
ARMILA **406**
ARTESANÍAS OCUEÑAS 234
ATALAYA **260**

B

BAHIA PIÑA **426**
BAMBITO **310**
BASÍLICA SANTIAGO APÓSTOL (NATÁ) 223
BASTIMENTOS (OLD BANK) **346**
BAT CAVE ET BAHÍA HONDA 353
BAYANO **415**
BIG CREEK **339**
BIOMUSEO (AMADOR, ALBROOK, ANCON ET L'OUEST) 167
BOCA CHICA **282**
BOCA DE LARA **416**
BOCA DEL DRAGO **341**
BOCAS DEL TORO **322**
BOCATORITO **355**
BOQUETE **291**
BOTANICAL GARDENS FINCA LOS MONOS 342

C

CAFE EL TUTE (SANTA FÉ) 258
CALDERA **306**
CALIDONIA **124, 141, 151, 165, 175**
CAMBUTAL **251**
CAMINO DE PLANTACIÓN 184
CAMINO DEL OLEODUCTO (PIPELINE ROAD) 184
CAÑÓN MACHO DE MONTE 309
CAPILLA SAN JUAN DE DIOS (NATÁ) 223
CASA ALARCÓN 170
CASA DE LA FRESA Y VINO 312
CASA DE LA MUNICIPALIDAD 160
CASA GÓNGORA 160
CASA MUSEO MANUEL F. ZÁRATE 238
CASAS REALES 170
CASASOLA (CASCO VIEJO) 163
CASCO VIEJO **124, 139, 148, 159, 174**
CATEDRAL DE PANAMÁ VIEJO 170
CATEDRAL METROPOLITANA DE PANAMÁ 164
CATEDRAL SAN JOSÉ DE DAVID 279
CATEDRAL SAN JUAN BAUTISTA (CHITRE) 233
CAUSEWAY – LA CALZADA DE AMADOR 171
CAYO CORAL 352
CAYO ROALDAN (ISLA PASTORES) 358
CAYOS ZAPATILLAS 353
CENTRAL HOTEL PANAMÁ 165
CENTRE MODERNE ET L'EST **127, 143, 152, 166, 175**
CENTRO DE CONVENCIONES ATLAPA (CENTRE MODERNE ET L'EST) 166
CENTRO DE VISITANTES DE MIRAFLORES 180
CENTRO NATURAL PUNTA CULEBRA 171
CENTRO PASTORAL (SANTA FÉ) 416
CERRO ANCÓN 171
CERRO AZÚL – CERRO JEFE **185**
CERRO CARIGUANA (EL VALLE) 212
CERRO DEL VIGÍA (ISLA TABOGA) 189
CERRO GAITAL (EL VALLE) 213
CERRO LA CRUZ (ISLA TABOGA) 190
CERRO PUNTA **310**
CHANGUINOLA **316**
CHICHIME **401**
CHIGUIRÍ ARRIBA **220**
CHITRÉ **231**
CHORRO LAS MOZAS 213
CIENAGA DE LAS MACANAS **228**
CINTA COSTERA 166
CITY SIGHTSEEING PANAMA 157
CIUDAD DE PANAMA **120**
COCLÉ DEL NORTE **370**
COLÓN **360**
COMMUNAUTÉS EMBERÁ WOUNAAN DU RIO CHAGRES 187
COMUNIDAD CERRO NAIPE 423
CONJUNTO CONVENTUAL DE SAN FRANCISCO 169
COSTA ABAJO **370**
COSTA ARRIBA **372**
CUANGO **386**
CUEVAS DE BAYANO 415
CUIPO **369**

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, tout comme le fait de la stocker ou de la transmettre sur quelque support que ce soit, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété intellectuelle.

D

DAVID **276**
DIABLO ROSSO 160
DOLPHIN BAY
(BAIE DES DAUPHINS) (BOCATORITO) 355

E

EL CABILDO (AMADOR, ALBROOK,
ANCON ET L'OUEST) 170
EL COPECITO **204**
EL CRUCE **381**
EL PALMAR **201**
EL REAL **424**
EL VALLE **206**
ELLA DRUA **371**
EMBERA QUERA **371**
ESCLUSAS DE AGUA CLARA **366**
ESCLUSAS DE GATUN **367**
ESCLUSAS DE MIRAFLORES **177**
ESCLUSAS DE PEDRO MIGUEL **182**
ESCUELA NACIONAL DE FOLKLORE
« DORA PÉREZ DE ZÁRATE » 237

F

FABRICATION DE POLLERAS (GUARARE) 238
FARALLÓN **216**
FARO (ISLA GRANDE) 385
FERIA DE LAS FLORES Y EL CAFÉ 301
FINCA BIOLOGICA EL SALTO (SANTA FÉ) 258
FINCA CERIANA 309
FINCA DON PEPE – IWANNA BOQUETE 301
FINCA DRACULA (CERRO PUNTA) 312
FINCA JANSON 309
FINCA LA MILAGROSA –
CAFETALES DON ALFREDO 302



© NICOLAS LHULLIER

Au bord du Rio Cochea.

FINCA MARIA Y CHONG 258
FORTÍN DE LA NATIVIDAD 169
FORTS DE BOCA GRANDE ET DE BOCA CHICA 421
FRIULI CACAO (LAS MINAS) 235
FUERTE BATERIA DE SANTIAGO 377
FUERTE BATERIA SAN JERÓNIMO (PORTOBELO) 378
FUERTE SAN FERNANDO (PORTOBELO) 378
FUERTE SAN LORENZO **368**

G

GAMBOA **182**
GARACHINÉ **423**
GARDI SUGDUP **396**
GARDI TUPILE **397**
GARDI YANTUPU **397**
GOLFE DE CHIRIQUÍ (LE) **279**
GOLFE DE MONTIJO (LE) **260**
GOLFE DE SAN MIGUEL **420**
GUALACA **313**
GUANIDUP **402**
GUARARÉ **237**

H

HACIENDA EL EDEN (PESE) 234
HACIENDA MAMECILLO 302
HACIENDA SAN ISIDRO 234
HAUTES TERRES DU CHIRIQUÍ (LES) **291**
HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS 169
HUMEDAL DEL GOLFO DE MONTIJO 260
HUMEDAL SAN SAN-POND SAK **319**

I

IGLESIA DE SAN ATANASIO
(LA VILLA DE LOS SANTOS) 237
IGLESIA DE SAN JOSÉ (CASCO VIEJO) 160
IGLESIA DE SAN PEDRO (ISLA TABOGA) 190
IGLESIA DE SANTA LIBRADA (LAS TABLAS) 240
IGLESIA LA MERCED (CASCO VIEJO) 160
IGLESIA SAN FELIPE (PORTOBELO) 378
IGLESIA SAN FELIPE NERI (CASCO VIEJO) 162
IGLESIA SAN FRANCISCO
DE ASIS (CASCO VIEJO) 162
IGLESIA SAN JUAN DE DIOS (PORTOBELO) 378
IGLESIA Y CONVENTO DE LA COMPAÑÍA
DE JESÚS (CASCO VIEJO) 162
IGLESIA Y CONVENTO DE LA CONCEPCIÓN
(AMADOR, ALBROOK, ANCON ET L'OUEST) 169
IGLESIA Y CONVENTO DE SANTO DOMINGO
(CASCO VIEJO) 161
INDIA DORMIDA (LA) 213
INGENIO SANTA ROSA
(RAFFINERIE DE SUCRE) 225
INSTITUTO NACIONAL DE CULTURA
(INAC) (CASCO VIEJO) 163
ISLA BARRO COLORADO **369**
ISLA BASTIMENTOS **345**
ISLA BOCA BRAVA **287**
ISLA CAÑAS **248**
ISLA CARENERO **342**
ISLA CEBACO **263**
ISLA COLON **322**
ISLA CONTADORA **190**
ISLA DIABLO (NIADUB) **401**
ISLA ESTRELLA **401**
ISLA GOBERNADORA **271**

ISLA GRANDE 383
ISLA HIERBA....401
ISLA IGUANA 244, 397
ISLA MAMEY 383
ISLA PAJAROS 342
ISLA PALENQUE....288
ISLA PARIDA....288
ISLA PASTORES....358
ISLA PERRO....400
ISLA POPA 356
ISLA SABOGA 195
ISLA SAN CRISTÓBAL....354
ISLA SAN JOSÉ....196
ISLA SOLARTE....344
ISLA TABOGA....188
ISLA TIADUP....400
ISLA VIVEROS....196

K - L

KALU YALA....187
LAGO GATÚN....369
LAGUNA DE CHIRIQUI....321
LAGUNA DE SAN CARLOS....201
LAS LAGUNAS....309
LAS MINAS....234
LAS SALINAS....226
LAS TABLAS....238
LOCAL IN PTY....158
LONG DE LA PANAMÉRICAINE (LE)....415
LONG DU RÍO GATÚN (LE)....371
LOS CANGILÓNES DE GUALACÁ....314

M

MAMITUPU....404
MARIATO....260
MARIPOSARIO BUTTERFLY HAVEN....213
MASCARAS JOSÉ GONZALES (CHITRE)....233
MERCADO DE ABASTOS....172
METETÍ....417
METROPOLITANA DE PANAMÁ (CATEDRAL)....164
MIEL (LA)....406
MIEL BOQUETEÑA (BOQUETE BEES)....303
MIRADOR « FRESAS ELISA » (CERRO PUNTA)....312
MIRAMAR....386
MUSEO AFROANTILLANO....165
MUSEO ANTROPOLÓGICO REINA TORRES DE ARÁUZ....165
MUSEO BELISARIO PORRAS (LAS TABLAS)....240
MUSEO DE ARTE CONTEMPORÁNEO (MAC PANAMÁ)....172
MUSEO DE HERRERA....233
MUSEO DE LA NACION GUNA....399
MUSEO DE LA NACIONALIDAD (LA VILLA DE LOS SANTOS)....237
MUSEO DE PANAMÁ VIEJO....169
MUSEO DE PENONOMÉ....219
MUSEO DEL CANAL INTEROCEÁNICO DE PANAMÁ....164
MUSEO EL VALLE DE ANTÓN (EL VALLE)....213
MUSEO GUNA....396
MUSEO REGIONAL DE VERAGUAS....256
MUSEO STELLA SIERRA (MUSEO DE LA SAL Y EL AZÚCAR)....226
MUSEO VICTORIANO LORENZO (EL VALLE)....213
MUSEO Y ANTIGÜEDADES LA CASONA (DAVID)....279

N

NALUNEGA....400
NARASGANDUP (NARANJO CHICO)....401
NARGANÁ ET CORAZÓN DE JESÚS....402
NATÁ....223
NOMBRE DE DIOS....386
NORD DU CANAL DE PANAMÁ (LE)....366
NUEVA GORGONA....199

O

OCÚ....234
OFICINA DEL CASCO ANTIGUO....159
OJO DE AGUA....320
ORCHIDÉES (SANTA FE)....258

P

PALACIO BOLÍVAR – SALÓN BOLÍVAR....162
PALACIO DE LAS GARZAS....162
PALACIO MUNICIPAL DEMETRIO HONORATO BRID....164
PALENQUE....386
PALMA (LA)....420
PANAMÁ CANAL RAILWAY COMPANY....172
PANAMÁ LA VIEJA – PANAMÁ VIEJO....168
PANAMA RAINFOREST DISCOVERY CENTER....184
PANAMÁ VIEJO (CATEDRAL DE)....170
PARITA....230
PARQUE ARQUEOLÓGICO EL CAÑO Y MUSEO....224
PARQUE INTERNACIONAL DE LA AMISTAD....312
PARQUE INTERNACIONAL LA AMISTAD....319
PARQUE METROPOLITANO....174
PARQUE MUNICIPAL SUMMIT....182
PARQUE NACIONAL ALTOS DE CAMPANA....198
PARQUE NACIONAL CAMINO DE CRUCES....182
PARQUE NACIONAL CERRO HOYA....262
PARQUE NACIONAL CHAGRES....185
PARQUE NACIONAL COIBA....272
PARQUE NACIONAL DARIÉN....423, 425
PARQUE NACIONAL MARINO GOLFO DE CHIRIQUÍ....284
PARQUE NACIONAL MARINO ISLA BASTIMENTOS....353
PARQUE NACIONAL OMAR TORRIJOS....222
PARQUE NACIONAL PORTOBELO....381
PARQUE NACIONAL SARIGUA....230
PARQUE NACIONAL SOBERANÍA....184
PARQUE NACIONAL VOLCÁN BARÚ....312
PARQUE OMAR....166
PASEO DE LAS BÓVEDAS – PASEO ESTEBAN HUERTAS....163
PEDASÍ....240
PELICANO BEACH....353
PENÍNSULA DE LAS PALMAS....264
PENONOMÉ....218
PESÉ....233
PIEDRA PINTADA (LA)....213
PIEDRA PINTADA....306
PIJIBASAL....424
PINTADA (LA)....220
PIRRE....424
PLAGES (PEDASI)....243
PLAGES (PORTOBELO)....378
PLASTIC BOTTLE VILLAGE (BOCA DEL DRAGO)....342

PLAYA BLUFF....340
PLAYA CORONADO....200
PLAYA DE MUERTO....423
PLAYA EL AGALLITO....233
PLAYA ESTRELLA (STARFISH BEACH)....342
PLAYA GAVILLA (BOCA CHICA)....287
PLAYA GUANICO....249
PLAYA HERMOSA (BOCA CHICA)....287
PLAYA LA BARQUETA....281
PLAYA LA CALETA Y EL SALAO....226
PLAYA LA ERMITA....202
PLAYA LA MARINERA....250
PLAYA LA RESTINGA (ISLA TABOGA)....190
PLAYA LARGA (PARQUE NACIONAL MARINO ISLA BASTIMENTOS)....353
PLAYA LAS COMADRES....240
PLAYA LAS LAJAS....289
PLAYA LOS DESTILADEROS....244
PLAYA LOS PANAMÁ....202
PLAYA MORRILLO....262
PLAYA PRIMERA (OU WIZARD) (ISLA BASTIMENTOS)....348
PLAYA REINA....261
PLAYA VENAO....245
PLAYÓN CHICO....403
PLAZA BOLÍVAR....162
PLAZA DE FRANCIA (CASCO VIEJO)....163
PLAZA DE LA INDEPENDENCIA (CASCO VIEJO)....164
PLAZA HERRERA (CASCO VIEJO)....165
PLAZA MAYOR (AMADOR, ALBROOK, ANCÓN ET L'OUEST)....170
POCRÍ (AGUADULCE)....226
POLO BEACH (PARQUE NACIONAL MARINO ISLA BASTIMENTOS)....353
PORTOBELO....373
PORVENIR....397
POZOS DE AGUAS TERMALES....214
PROVINCE DE COCLE....204
PROVINCE DE COLON....360
PROVINCE DE HERRERA....228
PROVINCE DE LOS SANTOS....236
PROVINCE DE SAN BLAS – GUNA YALA....388
PROVINCE DE VERAGUAS....254
PROVINCE DU CHIRIQUI....276
PROVINCE DU DARIEN....408
PUENTE CENTENARIO....180
PUENTE DE LAS AMÉRICAS (AMADOR, ALBROOK, ANCON ET L'OUEST)....173
PUENTE DEL MATADERO....169
PUENTE DEL REY....170
PUERTO ARMUELLES....280
PUERTO LINDO....382
PUERTO MUTIS....260
PUERTO OBALDIA....405
PUNTA (LA) (ISLA GRANDE)....385
PUNTA BURICA....280
PUNTA CHAME....198

Q – R

QUEBRADA BANANO (ALMIRANTE)....320
REAL ADUANA DE PORTOBELO....379
REGION CONTINENTALE DE BOCAS DEL TORO (LA)....316
REPRESA DE GATUN....368
RESERVA FORESTAL EL MONTUOSO....235
RÉSERVA NATURAL PUNTA PATIÑO....422
RÍO MAR....202
RÍO SERENO....313
RÍO ZARATÍ....220
« ROUTE » DES CARAÏBES (LA)....258

S

SABANITAS....372
SALT CREEK....352
SAMBU....422
SAN ANTONIO....385
SAN CARLOS....201
SAN CRISTÓBAL....354
SAN FRANCISCO....256
SAN JOSÉ DE DAVID (CATEDRAL)....279
SAN JUAN BAUTISTA (CATEDRAL) (CHITRE)....233
SAN MIGUEL CENTRO....221
SANTA CATALINA....265
SANTA CLARA....215
SANTA CRUZ DE CANA....426
SANTA FÉ....256, 416
SANTIAGO....254
SANTO DOMINGO....240
SECTEUR RED FROG BEACH....350
SECTEUR SUD-OUEST....355
SECTEURS SUD ET EST DE L'ILE....351
SENDERO DE LOS QUETZALES (BOQUETE)....303
SENDERO DE LOS QUETZALES (CERRO PUNTA)....312
SENDERO EL CAÑÓN DEL RÍO COCHEA....303
SENDERO EL CHARCO....184
SENDERO EL PIANISTA....304
SENDERO ESPÍRITU DEL BOSQUE....184
SENDERO LA CULEBRA....304
SENDERO PIPELINE....304
SERPENTARIO MARAVILLAS TROPICALES....214
SERRANÍA FILO DEL TALLO (METETÍ)....419
SITIO BARRILES....309
SONÁ....264
SOURCES D'EAU CHAUDE DE CALDERA....307
SUD DU CANAL DE PANAMA (LE)....177

T

TEATRO NACIONAL (CASCO VIEJO)....162
THE LOST WATERFALLS....304
TONOSI....249
TORIO....261
TORTI....415
TORTU-AGRO CAMBUTAL....252
TOUR DE TÉ....304

U

UAGUITUPU....404
UGUPTUPU....400

V – W

VALLE HORNITO....314
VERACRUZ....197
VILLA DE LOS SANTOS (LA)....236
VOLCÁN....307
WICHUBWALA....399

Y – Z

YANDUP....403
YAVIZA....419
ZOOLÓGICO EL NÍSPERO....214



info@seagullcoveresort.com
+507 6365 3093
+507 851 0036
@seagullcove

Découvrez
le Golfe de Chiriquí depuis
Hotel Bocas del Mar

Situé sur le continent, à Boca Chica dans la province de Chiriquí, cet hôtel, aux distinctions internationales et au propriétaire belge, surplombe le Pacifique et ses îles magnifiques.



Hotel Bocas del Mar baigne dans un environnement naturel stupéfiant, avec deux piscines à débordement, restaurant exquis, service haut-de-gamme et un programme d'excursions grandioses dans les îles. C'est l'endroit idéal pour rester quelques jours avant de poursuivre sa route vers Boquete ou Bocas del Toro.

Pour plus de détails, consultez la partie "Chiriqui, Boca Chica" de ce guide.

2018 TRAVELERS' CHOICE
tripadvisor
TOP HÔTEL POUR LE SERVICE - PANAMA

15,95 € Prix France
9 791033 199274

BOCAS DEL MAR
BOCA CHICA – PANAMA

POUR LES MEILLEURS TARIFS : WWW.BOCASDELMAR.COM TEL (+507) 6395 8757

TOUT PANAMA

FORUM FRANCOPHONE
du Réseau Solidaire ToutPanama



Réponse immédiate à toutes vos questions sur le pays, pour bien préparer votre voyage en toute indépendance !

www.toutpanamaforum.com

OFFRE SPÉCIALE:

15USD

de réduction sur le PACK PREMIUM ToutPanama !

TOUT PANAMA

Le Panama... SANS AGENCE !

WWW.TOUTPANAMA.COM

Rejoignez le réseau solidaire et profitez de ses bons plans !

- Bases d'accueil Chez Marc: L'étape d'arrivée idéale pour bien démarrer votre voyage. Profitez du fameux briefing, gratuit et à volonté !
- Location de véhicule: En toute confiance, tout compris et sans surprise. Pas de coordonnées bancaires ni d'avances à verser.
- Pack Premium: Jusqu'à -30% sur des dizaines d'hébergements et activités à travers le pays.
  La réservation de votre séjour à San Blas et dans le Darien sans avances à verser.

ILS ONT TESTÉ POUR VOUS:
www.toutpanamablog.com