

# Index

Les numéros en **gras** renvoient aux cartes.

## A

- Accès au pays 272
- Achiote (Costa Abajo) 132
- Achutupu (Comarca de San Blas) 256
- Administración del Canal (Ciudad de Panamá) 80
- Aéroports 272
  - Aeropuerto de Bocas del Toro (Bocas del Toro) 217
  - Aeropuerto Enrique Malek (province de Chiriquí) 190
  - Aeropuerto Internacional de Tocumen (Ciudad de Panamá) 49
  - Aeropuerto Marcos A. Gelabert (Ciudad de Panamá) 50
- Aigle harpie 25
- Alanje (province de Chiriquí) 194
- Almirante (province de Bocas del Toro) 220
- Alouatta Sanctuary (David) 192
- Alto de Piedra (Santa Fe et ses environs) 158
- Altos de Curundú (Ciudad de Panamá) 78
- Ambassade de France (Ciudad de Panamá) 61
- ANABOCA (Isla Colón) 222
- Ancón (Ciudad de Panamá) 78
- Animaux sauvages 288
- APROVACA Orquideas (El Valle de Antón) 148
- Archipiélago de Bocas del Toro (province de Bocas del Toro) **223**
- Archipiélago de Las Perlas (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 110
- Arco Chato (Ciudad de Panamá) 61
- Área Protegida San Lorenzo (Costa Abajo) 132
- Argent 278
- Arrimadero (provinces centrales) 163
- Artesanías Ocuéñas (Ocú) 176
- Autocar 276
- Autochtones 38
- Avenida 3 de Noviembre (David) 192
- Avenida Central (Ciudad de Panamá) 67
- Avion 272

## B

- Bahía de Saigon (province de Bocas del Toro) 229
- Baignade
  - province de Chiriquí 192
  - provinces centrales 148
- Balboa (Ciudad de Panamá) 78
- Balboa, Vasco Núñez de 28
- Balneario El Salto (San Francisco) 157
- Balneario La Cascada (Dolega) 192
- Balneario Majagua (province de Chiriquí) 192
- Banques 278

- Basilíca de Santiago Apóstol (Natá) 154
- Bastimentos (Isla Bastimentos) 234
- Bateau 277
- Batería Alta San Fernandito (Portobelo) 136
- Bella Vista (Ciudad de Panamá) 70
- Biomuseo (Ciudad de Panamá) 82
- Blades, Rubén 43
- Boca Chica (Golfo de Chiriquí) 195
- Boca de Lara (Darién) 264
- Boca del Drago (Isla Colón) 222
- Bocas del Toro (Isla Colón) 222, **225**
- Bocas del Toro, province de 214, **215**
- Boissons 281
- Boquete (province de Chiriquí) 199, **200**
  - environs de **201**
- Butterfly Haven (El Valle de Antón) 148

## C

- Cabañas 282
- Café Ruiz (Boquete) 202
- Calidonia (Ciudad de Panamá) 67
- Calle Nicanor Rosas (Penonomé) 152
- Calzada de Amador (Ciudad de Panamá) 82, **83**
- Camino de Cruces (canal de Panamá) 98
- Camino del Oleoducto (canal de Panamá) 98
- Camping 282
- Canal de Panamá 88
- Canal de Panamá et ses environs 95
- Cangilones de Gualaca (route de Fortuna) 198
- Carnaval Acuático (Penonomé) 152
- Carnaval de Las Tablas (Las Tablas) 174
- Carta Vieja (Alanje) 194
- Cartes de crédit 278
- Cartí (Comarca de San Blas) 252
- Cartí Sugdupu (Comarca de San Blas) 252
- Cartí Tupile (Comarca de San Blas) 252
- Cartí Yantupu (Comarca de San Blas) 252
- Casa al Ansa (Ciudad de Panamá) 58
- Casa Art Déco (Ciudad de Panamá) 61
- Casa de la Aduana (Portobelo) 135
- Casa de la Municipalidad (Ciudad de Panamá) 55
- Casa Fuerte San Fernando (Portobelo) 136
- Casa Museo Manuel F. Zárate (Guararé) 178
- Cascada de Bemejo (Santa Fe et ses environs) 158, 159
- Casco Antiguo (Ciudad de Panamá) 55
- Casco Viejo (Ciudad de Panamá) 55
- Castillo San Fernando (Portobelo) 136
- Castillo Santiago de la Gloria (Portobelo) 135
- Catedral de la Inmaculada Concepción (Colón) 128

Catedral de Panamá Viejo (Ciudad de Panamá) 86  
 Catedral Metropolitana (Ciudad de Panamá) 56  
 Catedral San Juan Bautista (Chitré) 174  
 Catedral San Juan Bautista (Penonomé) 152  
 Cay Nancy (Isla Solarte) 232  
 Cayo Crawl (Isla Bastimentos) 234  
 Cayos (Comarca de San Blas) 257  
 Cayos Holandeses (Comarca de San Blas) 258  
 Cayos Limones (Comarca de San Blas) 257  
 Cayos Los Crullos (Comarca de San Blas) 258  
 Cayos Ordupuquip (Comarca de San Blas) 258  
 Centre-ville (Ciudad de Panamá) 70  
 Centro de Exhibiciones Marinas (Ciudad de Panamá) 84  
 Centro de Visitantes de Agua Clara (Écluses de Gatún) 130  
 Centro de Visitantes de Miraflores (canal de Panamá) 94  
 Centro El Tucán (Costa Abajo) 132  
 Cerro Ancón (Ciudad de Panamá) 78  
 Cerro Azul (Parque Nacional Chagres) 103  
 Cerro Punta (province de Chiriquí) 210  
 Cerro Tute (Santa Fe et ses environs) 158  
 Cerro Vigía (Isla Taboga) 109  
 Chalets 282  
 Changuinola (province de Bocas del Toro) 220  
 Chiriquí Grande (province de Bocas del Toro) 220  
 Chiriquí, province de 188, **189**  
 Chitré (Península de Azuero) 174, **175**  
 Chocoés 39  
 Churuquita Grande (provinces centrales) 154  
 Ciclovia Cinta Costera (Ciudad de Panamá) 52, 68  
 City Bank (Ciudad de Panamá) 56  
 Ciudad de Panamá 46  
   agglomération 47  
   Ancón, Balboa et Altos de Curundú 79  
   Calzada de Amador 83  
   Casco Antiguo 57  
   centre-ville 73  
   Santa Ana, La Exposición et Calidonia 69  
 Climat 278  
 Colibris 24  
 Colomb, statue de Christophe (Colón) 128  
 Colón 2000 (Colón) 128  
 Colón, province de 122  
 Colón (province de Colón) 126, 127, **129**  
 Comarca de San Blas 239, **240**  
 Conduite automobile 273  
 Corazón de Jesús (Comarca de San Blas) 255  
 Costa Abajo (province de Colón) 130  
 Costa Arriba (province de Colón) 133  
 Cristo Negro (Portobelo) 136  
 Croisières  
   îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 110, 112  
   province de Bocas del Toro 223  
   province de Colón 138

Cuango (Costa Ariba) 137  
 Cuisine panaméenne 279

## D

Danse 42  
 Darién 260  
 David (province de Chiriquí) 192, **193**  
 Décalage horaire 281  
 Déplacements 272  
 Descente de rivière  
   province de Chiriquí 158, 202  
 Dolega (province de Chiriquí) 192  
 Dolphin Bay (Isla San Cristóbal) 233

## E

Écluses de Gatún (province de Colón) 130  
 Écluses de Miraflores (canal de Panamá) 94  
 Écluses de Pedro Miguel (canal de Panamá) 96  
 Économie 41  
 Écotourisme 281  
 El Banco (provinces centrales) 163  
 El Cangrejo (Ciudad de Panamá) 70  
 El Caño (Penonomé et environs) 154  
 El Chorro Macho (El Valle de Antón et environs) 149  
 Électricité 281  
 El Mariposario (El Valle de Antón) 148  
 El Nispero Zoo (El Valle de Antón et environs) 148  
 El Porvenir (Comarca de San Blas) 250  
 El Real (Darién) 264  
 El Salto (Santa Fe et ses environs) 158  
 El Silencio (province de Bocas del Toro) 221  
 El Valle de Antón (provinces centrales) 147  
 Emberá, communauté (canal de Panamá) 103  
 Emberás 39  
 Équitation  
   provinces centrales 149, 158  
 Escalade  
   province de Chiriquí 202  
 Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena (Santiago) 156  
 Essence 275  
 Excursion nocturne  
   provinces centrales 158  
 Excursions  
   province de Colón 138  
 Excursions dans la canopée  
   Péninsula de Azuero 185  
   province de Bocas del Toro 234  
   province de Chiriquí 202  
   province de Colón 138, 185  
   provinces centrales 149  
 Excursions en bateau  
   Péninsula de Azuero 186

## F

- Fábrica de Café El Tute (Santa Fe) 157  
 Famille 291  
 Faune 20  
 Femmes voyageant seules 290  
 Feria de las Flores y del Café (Boquete) 200  
 Feria de las Orquídeas (Santa Fe) 157  
 Feria del Mar (Bocas del Toro) 222  
 Feria International de Azuero (Villa de Los Santos) 177  
 Feria Nacional de la Naranja (provinces centrales) 154  
 Festival Musical de El Valle (El Valle de Antón) 148  
 Festival Nacional de la Mejorana (Guararé) 178  
 Festival Nacional de la Pollera (Las Tablas) 180  
 F&F Tower (Ciudad de Panamá) 71  
 Finca Drácula (Guadalupe) 210  
 Finca Hartmann (Santa Clara) 209  
 Finca La Suiza (Los Planes et ses environs) 198  
 Finca Lerida (Boquete) 202  
 Flore 20  
 Formalités d'entrée 272  
 Fortín de la Natividad 86  
 Fortuna, route de (province de Chiriquí) 198  
 Fuerte Batería San Jerónimo (Portobelo) 136  
 Fuerte San Lorenzo (Costa Abajo) 131

## G

- Gamboa (canal de Panamá) 101  
 Gauguin, Paul 109  
 Gay 291  
 Géographie 20  
 Golf  
   canal de Panamá 98  
   îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 117  
 Golfo de Chiriquí (province de Chiriquí) 195  
 Golfo de Montijo (provinces centrales) 163  
 Gran Evenia Central (Ciudad de Panamá) 56  
 Guadalupe (province de Chiriquí) 210  
 Gualaca (route de Fortuna) 198  
 Guararé (Península de Azuero) 178  
 Guaymies 38  
 Guna 241  
 Gunas 39

## H

- Habillement 282  
 Hacienda San Isidro (Pesé) 176  
 Hébergement 282  
 Histoire 26  
 Hospital de San Juan de Dios (Ciudad de Panamá) 86  
 Hotel Central (Ciudad de Panamá) 56

## Hôtels 282

Humedal San San Pond Sak (Changuinola et environs) 220

## I

- Iglesia de la Merced (Ciudad de Panamá) 55  
 Iglesia del Carmen (Ciudad de Panamá) 71  
 Iglesia de Santa Librada (Las Tablas) 178  
 Iglesia de Santo Domingo de Guzmán (Parita) 173  
 Iglesia San Atanasio (Villa de Los Santos) 177  
 Iglesia San Felipe de Neri (Ciudad de Panamá) 58  
 Iglesia San Felipe (Portobelo) 136  
 Iglesia San Francisco de Asís (Ciudad de Panamá) 58  
 Iglesia San Francisco de la Montaña (San Francisco) 156  
 Iglesia San José (Ciudad de Panamá) 61  
 Iglesia San Juan de Dios (Portobelo) 136  
 Iglesia San Pedro (San Pedro) 108  
 Iglesia Santa Ana (Ciudad de Panamá) 68  
 Iglesia y Convento de la Compañía de Jesús (Ciudad de Panamá) 61  
 Iglesia y Convento de La Concepción (Ciudad de Panamá) 86  
 Iglesia y Convento de la Merced (Ciudad de Panamá) 86  
 Iglesia y Convento de San José (Ciudad de Panamá) 86  
 Iglesia y Convento de Santo Domingo (Ciudad de Panamá) 61  
 India Dormida (provinces centrales) 150  
 Infractions 274  
 Instituto Nacional de Cultura (Ciudad de Panamá) 59  
 Interamericana 273  
 Internet 282  
 Iskardup (Comarca de San Blas) 255  
 Isla Achudupu (Comarca de San Blas) 258  
 Isla Achurdupu (Comarca de San Blas) 252  
 Isla Aguja (Comarca de San Blas) 252  
 Isla Ailigandí (Comarca de San Blas) 256  
 Isla Aridup (Comarca de San Blas) 252  
 Isla Barro Colorado (Canal de Panamá) 103  
 Isla Bastimentos (province de Bocas del Toro) 234  
 Isla Boca Brava (Golfo de Chiriquí) 195  
 Isla Bolaños (Golfo de Chiriquí) 195  
 Isla Cañas Tours (Refugio de Vida Silvestre Isla de Cañas) 186  
 Isla Carenero (province de Bocas del Toro) 230  
 Isla Cebaco (Golfo de Montijo) 163  
 Isla Coco Blanco (Comarca de San Blas) 258  
 Isla Colón (province de Bocas del Toro) 222  
 Isla Contadora **111**  
 Isla Contadora (Archipiélago de Las Perlas) 110  
 Isla Corazón de Jesús (Comarca de San Blas) 255  
 Isla Corbiski (Comarca de San Blas) 250  
 Isla de los Pájaros (province de Bocas del Toro) 232

Isla del Rey (Archipiélago de Las Perlas) 112  
 Isla El Porvenir (Comarca de San Blas) 250  
 Isla Flamenco (Ciudad de Panamá) 82  
 Isla Gámez (Golfo de Chiriquí) 195  
 Isla Gobernadora (Golfo de Montijo) 163  
 Isla Grande (Costa Ariiba) 137  
 Isla Grande (Golfo de Chiriquí) 195  
 Isla Grande (province de Colón) 137  
 Isla Iguana (Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana) 182  
 Isla Kagandupu (Comarca de San Blas) 258  
 Isla Korkidupu (Comarca de San Blas) 258  
 Isla Kuanidup (Comarca de San Blas) 254  
 Isla Mamey (Costa Ariiba) 137  
 Isla Máquina (Comarca de San Blas) 254  
 Isla Montuosa (Golfo de Chiriquí) 195  
 Isla Nalunega (Comarca de San Blas) 250  
 Isla Naos (Ciudad de Panamá) 82  
 Isla Naranjo Chico (Comarca de San Blas) 254  
 Isla Narganá (Comarca de San Blas) 255  
 Isla Nusatupu (Comarca de San Blas) 254  
 Isla Parida (Golfo de Chiriquí) 195  
 Isla Paridita (Golfo de Chiriquí) 195  
 Isla Pedro González (Archipiélago de Las Perlas) 112  
 Isla Perico (Ciudad de Panamá) 82  
 Isla Playón Chico (Comarca de San Blas) 255  
 Isla Popa (province de Bocas del Toro) 238  
 Isla Río Sidra (Comarca de San Blas) 253  
 Isla Robeson (Comarca de San Blas) 253  
 Isla Saboga 111  
 Isla Saboga (Archipiélago de Las Perlas) 111  
 Isla San Cristóbal (province de Bocas del Toro) 233  
 Isla San José (Archipiélago de Las Perlas) 112  
 Isla San José (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 114  
 Isla Senidup (Comarca de San Blas) 254  
 Islas Ladrones (Golfo de Chiriquí) 195  
 Isla Solarte (province de Bocas del Toro) 232  
 Islas Secas (Golfo de Chiriquí) 195  
 Islas Zapatillas (Isla Bastimentos) 234  
 Isla Taboga 109  
 Isla Taboga (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 108  
 Isla Uaguitupo (Comarca de San Blas) 257  
 Isla Ukuptupu (Comarca de San Blas) 250, 251  
 Isla Viveros (Archipiélago de Las Perlas) 112  
 Isla Wailidupu (Comarca de San Blas) 258  
 Isla Wichubwala (Comarca de San Blas) 250  
 Isla Wichudupu (Comarca de San Blas) 258  
 Isla Yantupu (Comarca de San Blas) 255

## J

Janson Coffee Farm (Volcán) 209  
 Jours fériés 282

## K

Kayak  
 canal de Panamá 101, 104  
 Península de Azuero 186  
 provinces centrales 164, 169  
 Kotowa Coffee (Boquete) 202

## L

La Arena (Chitré et ses environs) 174  
 La Concha (San Pedro) 108  
 La Esmeralda (Isla del Rey) 112  
 La Exposición (Ciudad de Panamá) 67  
 Lago Fortuna (route de Fortuna) 198  
 La Palma (Darién) 266  
 La Peatonal (Ciudad de Panamá) 67  
 La Pintada (Penonomé et environs) 154  
 Las Tablas (Península de Azuero) 178, 179  
 Le canal de Panamá et ses environs 95  
 Lexique Guna 253  
 Littérature 42  
 Long Beach (Isla Bastimentos) 234  
 Los Santos (Península de Azuero) 177

## M

Maladies 287  
 Malena (provinces centrales) 160  
 Marbella (Ciudad de Panamá) 70  
 Mariato (provinces centrales) 160  
 Marmadupu (Isla Río Sidra) 253  
 Mercado Artesanal (El Valle de Antón) 147  
 Mercado de Artesanías (La Pintada) 154  
 Mercado de Mariscos (Ciudad de Panamá) 68  
 Mercado Municipal (Penonomé) 152  
 Meteti (Darién) 264  
 hébergement 265  
 Mi Jardín es su Jardín (Boquete) 200  
 Mi Pueblito (Ciudad de Panamá) 78  
 Mirador de la Virgencita (environs de Boquete) 200  
 Mirador La Cruz (El Valle de Antón) 147  
 Mola 244  
 Monnaie 278  
 Montuno 178  
 Monumento Vasco Núñez de Balboa (Ciudad de Panamá) 68  
 Mount Totumas Cloud Forest Ecological (province de Chiriquí) 209  
 Moustiques 288  
 Musée des écluses (canal de Panamá) 94  
 Museo Afro-Antillano (Ciudad de Panamá) 67  
 Museo de Arte Contemporáneo (Ciudad de Panamá) 78  
 Museo de Arte Religioso Colonia (Ciudad de Panamá) 61

Museo de Herrera (Chitré) 174  
 Museo de Historia de Panamá (Ciudad de Panamá) 56  
 Museo de Historia y de Arte José de Obaldía (David) 192  
 Museo de la Historia y de la Tradición Penonomeña (Penonomé) 152  
 Museo de la Nacionalidad (Villa de Los Santos) 177  
 Museo de la Nación Guna (Isla El Porvenir) 250  
 Museo de la Real Aduana de Portobelo (Portobelo) 135  
 Museo del Canal Interoceánico de Panamá (Ciudad de Panamá) 56  
 Museo de Panamá Viejo (Ciudad de Panamá) 85  
 Musique 42

## N

Naso Teribe 221  
 Natá (Penonomé et environs) 154  
 New Washington Hotel (Colón) 127  
 Ngöbe-Buglé 38  
 Nombre de Dios (Costa Ariiba) 137  
 Noriega, Manuel Antonio 35

## O

Obarrio (Ciudad de Panamá) 70  
 Observation des baleines  
   îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 112  
   Península de Azuero 182  
 Observation des oiseaux 283  
   canal de Panamá 98  
   province de Chiriquí 202, 210  
   provinces centrales 169  
 Observation des tortues  
   Península de Azuero 186  
 Ocú (Península de Azuero) 176  
 Old Bank (Isla Bastimentos) 234  
 Orchidées 24  
 Örebä Chocolate Tour (Almirante) 220

## P

Palacio Bolívar (Ciudad de Panamá) 58  
 Palacio Municipal (Ciudad de Panamá) 56  
 Palacio Presidencial (Ciudad de Panamá) 58  
 Palenque (Costa Ariiba) 137  
 Panama Railroad Company 125  
 Panama Rainforest Discovery Center (canal de Panamá) 98  
 Panamá Viejo (Ciudad de Panamá) 85, 87  
 Parcs nationaux 284  
 Paresseux 26  
 Parita (Chitré et ses environs) 173  
 Parque 8 de Diciembre (Penonomé) 152  
 Parque Central (Boquete) 200

Parque Cervantes (David) 192  
 Parque Domingo Médica (Boquete) 200  
 Parque Internacional La Amistad (province de Bocas del Toro) 220  
 Parque Internacional La Amistad (province de Chiriquí) 212  
 Parque Municipal Summit (canal de Panamá) 98  
 Parque Nacional Camino de Cruces (canal de Panamá) 98  
 Parque Nacional Cerro Hoya (provinces centrales) 161  
 Parque Nacional Chagres (canal de Panamá) 103  
 Parque Nacional del Darién (Darién) 268  
 Parque Nacional Isla Coiba (provinces centrales) 168  
 Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí (Golfo de Chiriquí) 195  
 Parque Nacional Marino Isla Bastimentos (Isla Bastimentos) 234  
 Parque Nacional Omar Torrijos Herrera (provinces centrales) 154  
 Parque Nacional Portobelo (Costa Ariiba) 136  
 Parque Nacional Sarigua (Península de Azuero) 174  
 Parque Nacional Soberanía (canal de Panamá) 98  
 Parque Nacional Volcán Barú (province de Chiriquí) 207  
 Parque Nacional y Reserva Biológica Altos de Campana (provinces centrales) 146  
 Parque Natural Metropolitano (Ciudad de Panamá) 80  
 Parque Omar (Ciudad de Panamá) 71  
 Parque Simón Bolívar (Bocas del Toro) 222  
 Parque Unión (Chitré) 174  
 Paseo de Las Bóvedas (Ciudad de Panamá) 59  
 Paseo del Centenario (Colón) 128  
 Paseo Washington (Colón) 128  
 Peatonal, La (Ciudad de Panamá) 67  
 Pêche  
   canal de Panamá 101  
   Península de Azuero 182, 186, 187  
   province de Chiriquí 196  
   provinces centrales 164  
 Pedasí (Península de Azuero) 181  
 Pedrarias 31  
 Península de Azuero 170, 171  
 Penonomé (provinces centrales) 152, 153  
 Pesé (Península de Azuero) 176  
 Piedras Pintadas (provinces centrales) 149  
 Plages autour de la ciudad de Panamá 115  
 Planche à rame  
   Península de Azuero 186  
   provinces centrales 165  
 Playa Barqueta (Golfo de Chiriquí) 195  
 Playa Blanca (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 117  
 Playa Blanca (Isla Saboga) 112  
 Playa Blanca (Portobelo) 136  
 Playa Bluff (Isla Colón) 222  
 Playa Bonita (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 115

- Playa Cacique (Isla Contadora) 111
- Playa Cambutal (Península de Azuero) 187
- Playa Coronado (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa Corona (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa Destiladeros (Playa Venao et ses environs) 184
- Playa El Arenal (Pedasí et ses environs) 181
- Playa El Ciriál (Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana) 182
- Playa El Encanto (Isla Saboga) 112
- Playa El Faro (Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana) 182
- Playa El Istmito (Isla Colón) 222
- Playa El Palmar (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116, 118
- Playa El Toro (Pedasí) 181
- Playa Estero (Santa Catalina et ses environs) 163
- Playa Farallón (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 117
- Playa Gorgona (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa Gorgona (provinces centrales) 163
- Playa Huertas (Portobelo) 136
- Playa Larga (Isla Bastimentos) 234
- Playa Larga (Isla Contadora) 111
- Playa Larga (Isla Saboga) 112
- Playa Las Lajas (province de Chiriquí) 197
- Playa Malibú (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa Morillo (provinces centrales) 161
- Playa Negra (Isla Saboga) 112
- Playa Paunch (Isla Colón) 226
- Playa Polo (Isla Bastimentos) 234
- Playa Reina (provinces centrales) 160
- Playa Restinga (Isla Taboga) 108
- Playa Río Mar (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa San Carlos (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 116
- Playa Santa Clara (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 117
- Playa Sueca (Isla Contadora) 111
- Playa Venao (Península de Azuero) 184
- Playa Wizard (Isla Bastimentos) 234
- Playón Chico (Comarca de San Blas) 255
- Plaza Bolívar (Ciudad de Panamá) 58
- Plaza de Francia (Ciudad de Panamá) 59
- Plaza de la Independencia (Ciudad de Panamá) 56
- Plaza Santa Ana (Ciudad de Panamá) 68
- Plongée  
provinces centrales 169
- Plongée sous-marine  
Península de Azuero 182  
province de Bocas del Toro 224, 234  
province de Colón 138  
provinces centrales 164
- Plongée-tuba  
Comarca de San Blas 258  
îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 110, 112  
province de Bocas del Toro 224, 234  
province de Colón 138  
provinces centrales 164
- Police 274
- Policía de Turismo 54
- Politique 40
- Pollera 180
- Population 38
- Portobelo (Costa Arriba) 135
- Portobelo (province de Colón) 135
- Pourboire 287
- Pozos de Aguas Termales (El Valle de Antón) 148
- Presse 285
- Promenade en bateau  
canal de Panamá 101
- Provinces centrales 142, 143
- Pueblito Afro-Antillano (Ciudad de Panamá) 78
- Pueblito Indígena (Ciudad de Panamá) 78
- Puente Centenario (canal de Panamá) 96
- Puente de las Américas (canal de Panamá) 94
- Puente del Matadero (Ciudad de Panamá) 86
- Puente del Rey (Ciudad de Panamá) 86
- Puerto Corotú (Parque Nacional Chagres) 103
- Puerto Francés (Portobelo) 136
- Puerto Lindo (Costa Arriba) 137
- Puerto Lindo (province de Colón) 141
- Puerto Quimba (Darién) 265
- Punta Chame (îles et plages autour de la Ciudad de Panamá) 115
- Punta Pacífica (Ciudad de Panamá) 70
- Punta Paitilla (Ciudad de Panamá) 70

## Q

Quetzal 24

## R

- Randonnée pédestre  
canal de Panamá 99  
province de Chiriquí 203, 208  
provinces centrales 149
- Red Frog Beach (Isla Bastimentos) 234
- Refugio de Vida Silvestre Isla de Cañas (Península de Azuero) 186
- Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana (Pedasí et ses environs) 182
- Refugio de Vida Silvestre Islas Taboga y Urabá (Isla Taboga) 109
- Renseignements touristiques 285
- Reserva Natural Punta Patiño (Darién) 266
- Restaurants 287
- Río Sidra (Comarca de San Blas) 253

Río Torio (provinces centrales) 161  
 Rusia de Quebro, l'Asociación Agropesca y  
 Ecoturística de Quebro (provinces centrales) 161

## S

Salón Bolívar (Ciudad de Panamá) 58  
 Salt Creek (Isla Bastimentos) 234  
 Sambú (Darién) 267  
 San Cristóbal (Isla San Cristóbal) 233  
 Sand Dollar Beach (Isla Colón) 222  
 San Francisco (Ciudad de Panamá) 70  
 San Francisco (provinces centrales) 156  
 San Miguel (Isla del Rey) 112  
 San Pedro (Isla Taboga) 108  
 Santa Ana (Ciudad de Panamá) 67  
 Santa Catalina (provinces centrales) 163  
 Santa Clara (province de Chiriquí) 209  
 Santa Fe (Darién) 264  
 Santa Fe (provinces centrales) 157  
 Santé 287  
 Santiago (provinces centrales) 156, 157  
 Santuario Nacional (Ciudad de Panamá) 71  
 Sécurité 290  
 Sentiers de l'époque coloniale 27  
 Serpentario (El Valle de Antón) 148  
 Services financiers 278  
 Silico Creek (Almirante et environs) 220  
 Singes 26  
 Ski nautique  
   Península de Azuero 186  
 Smithsonian Tropical Research Institute (Isla Barro  
 Colorado) 103  
 Société 41  
 Surf  
   îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 117  
   péninsule d'Azuero 185  
   province de Bocas del Toro 224, 230  
   province de Chiriquí 196  
   province de Colón 138  
   provinces centrales 162, 165  
 Surf cerf-volant  
   îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 118  
   Península de Azuero 183  
 Swans' Cay (Isla de los Pájaros) 232

## T

Taux de change 278  
 Taxes 287  
 Taxi 277  
 Teatro Nacional (Ciudad de Panamá) 58  
 Téléphonique  
   canal de Panamá 102  
 Téléphone 290  
 Torio (provinces centrales) 160  
 Tortues marines 235  
 Toucan 24  
 Tourisme médical 287  
 Train 277  
 Trousse de santé 289  
 Trump International Hotel & Tower (Ciudad de  
 Panamá) 71  
 Tules 39

## U

Urari (Almirante et environs) 220  
 Urgandi (Isla Río Sidra) 253

## V

Valle Bash (El Valle de Antón) 148  
 Vélo  
   province de Bocas del Toro 224  
   provinces centrales 150  
 Villa de Los Santos (Península de Azuero) 177  
 Voile  
   îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 113  
 Voiture 273  
 Volcán Barú (province de Chiriquí) 207  
 Volcán (province de Chiriquí) 209

## W

Wounaan, communauté (canal de Panamá) 103  
 Wounaans 39

## Y

Yaviza (Darién) 264

## Z

Zona Libre (Colón) 128