

Index

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

A

- Accès au pays 41
- Accidents 43
- Achutupu (Comarca de San Blas) 274
- Activités de plein air 64
- Administración del Canal (Ciudad de Panamá) 84
- Aéroports 41
 - Aeropuerto de Bocas del Toro 241
 - Aeropuerto Enrique Malek (province de Chiriquí) 212
 - Aeropuerto Internacional de Tocumen (Ciudad de Panamá) 42, 71
 - Aeropuerto Marcos A. Gelabert (Ciudad de Panamá) 42, 72
- Aigle harpie 17
- Alanje (province de Chiriquí) 217
- Alcool 50
- Almirante (province de Bocas del Toro) 243
- Altos de Curundú (Ciudad de Panamá) 84
- Ambassade de France (Ciudad de Panamá) 80
- Ambassades 46
- Ancón (Ciudad de Panamá) 82
- Animaux sauvages 57
- Apart-hotels 52
- Archipiélago de Bocas del Toro **248**
 - hébergement **255**
 - restaurants **255**
- Archipiélago de las Perlas
 - (îles et plages de la province de Panamá) 138
- Arco Chato (Ciudad de Panamá) 81
- Argent 47
- Arts 37
- Aspirwall, William Henry 158
- Assurances 48
- Autocar 44
- Autochtones 32
- Avenida Balboa (Ciudad de Panamá) 82
- Avenida Central (Ciudad de Panamá) 76
- Avion 41

B

- Bahía del Sol (province de Bocas del Toro)
 - restaurants 254
- Bahía Piña (Darién)
 - hébergement 287
- Baignade 64
 - province de Chiriquí 215
 - provinces centrales et Península de Azuero 181
- Balboa (Ciudad de Panamá) 84
- Balboa, Vasco Núñez de 21
- Balneario El Salto (San Francisco) 192
- Balneario La Cascada (province de Chiriquí) 215
- Balneario Majagua (province de Chiriquí) 215
- Banques 47
- Bastimentos (Isla Bastimentos) 250
 - achats 260
 - hébergement 256
 - restaurants 260
- Batería Alta San Fernandito (Portobelo) 163
- Bella Vista (Ciudad de Panamá) 82
 - hébergement **96**
 - restaurants **96**
- Bière 49
- Blades, Rubén 37
- Boca de Lara (Darién) 284
- Boca del Drago (Isla Colón) 245
- Bocas del Toro (Isla Colón) 244
 - achats 260
 - hébergement 251, **253**
 - restaurants **253**, 258
 - sorties 260

- Bocas del Toro, province de **238**, 239
 - achats 260
 - hébergement 251
 - restaurants 258
 - sorties 260
- Boissons 49
- Bolívar, Simón 27
- Boquete (province de Chiriquí) 217, **218**
 - achats 236
 - environs **220**
 - hébergement **231**
 - restaurants **231**
 - hébergement 228, **229**
 - restaurants **229**, 234
 - sorties 236

C

- Cabañas 53
- Calidonia (Ciudad de Panamá) 81
 - hébergement **93**
 - restaurants **93**
- Calzada Amador (Ciudad de Panamá) 88, **89**
 - hébergement **100**
 - restaurants **100**
- Camping 53
- Canal de Panamá 115, **123**
 - achats 132
 - hébergement 130, **131**
 - restaurants 131
- Canopée, tour dans la
 - provinces centrales et Península de Azuero 182
- Cartes de crédit 48
- Carti (Comarca de San Blas) 273
- Carti Sugdupu (Comarca de San Blas) 273
- Carti Tupile (Comarca de San Blas) 273
 - hébergement 277
- Carti Yantupu (Comarca de San Blas) 273
 - hébergement 277
- Casa al Ansa (Ciudad de Panamá) 79
- Casa de la Aduana (Portobelo) 162
- Casa de la Municipalidad (Ciudad de Panamá) 76
- Casa Fuerte de San Fernando (Portobelo) 163
- Casa Museo Manuel F. Zárate (Guararé) 189
- Casco Viejo (Ciudad de Panamá) 76, **77**
 - hébergement **91**
 - restaurants **91**
- Castillo de San Fernando (Portobelo) 163
- Castillo Santiago de la Gloria (Portobelo) 161
- Catedral (Ciudad de Panamá) 86
- Catedral (Colón) 158
- Catedral Metropolitana (Ciudad de Panamá) 78
- Catedral San José de David (David) 215
- Cay Nancy (province de Bocas del Toro) 249
- Cayo Crawl (Isla Bastimentos) 251
- Cayos (Comarca de San Blas) 275
- Cayos Holandeses (Comarca de San Blas) 275
- Cayos Limones (Comarca de San Blas) 275
 - hébergement 279
- Cayos Los Crullos (Comarca de San Blas) 275
- Cayos Ordupbukip (Comarca de San Blas) 275
- Centro de Exhibiciones Marinas (Ciudad de Panamá) 88
- Centro de Visitantes de Miraflores (Canal de Panamá) 122
- Cerro Azul (Ciudad de Panamá) 90
- Cerro Punta (province de Chiriquí) 223
 - achats 237
 - hébergement 232
 - restaurants 235
- Chalets 53
- Changuinola (province de Bocas del Toro) 243
- Chèques de voyage 48
- Chicha 50

Chiguirí Arriba
(provinces centrales et Péninsule de Azuero) 178
Chiriquí (province de Chiriquí) 215
Chiriquí, province de **208**, 209
 achats 236
 hébergement 225
 restaurants 233
 sorties 236
Chiriquí Grande (province de Bocas del Toro) 243
 hébergement 251
 restaurants 258
Chitré (province de Herrera) 184, **185**
 hébergement **198**, 199
 restaurants **198**, 205
 sorties 206
Choc culturel 48
Choccos 34, 285
Churuquita Grande
(provinces centrales et Péninsule de Azuero) 178
Cimetière français (Canal de Panamá) 124
City Bank (Ciudad de Panamá) 76
Ciudad de Panamá **68**, 69
 achats 112
 centre 83
 hébergement 90
 restaurants 102
 sorties 110
Clayton (Canal de Panamá)
 hébergement 130
Climat 49
Coclé, province de
(provinces centrales et Péninsule de Azuero) 174, **175**
Colbris 18
Colón (province de Colón) **152**, 156, **157**
 hébergement 164, **165**
 restaurants **165**, 169
Colón, province de 153
 achats 170
 hébergement 164
 restaurants 169
Comarca de San Blas 261, 262
 achats 279
 hébergement 276
Condado del Rey (Ciudad de Panamá) 84
Conduite automobile 42
Conserves de Antaño (Boquete) 219
Consulats 46
Corazón de Jesús (Comarca de San Blas) 274
Coutumes 53
Croisières
 Comarca de San Blas 275
 îles et plages de la province de Panamá 137, 140
 province de Bocas del Toro 247
Cuisine panaméenne 49

D

Danse 37
Darién, province de **280**, 281
 hébergement 287
David (province de Chiriquí) 213, **214**
 hébergement 225, **226**
 restaurants **226**, 233
Décalage horaire 51
De Lesseps, Ferdinand 116
Déplacements 41
Descente de rivière 64
 Canal de Panamá 129
 province de Chiriquí 221
Dolega (province de Chiriquí)
 achats 236
 hébergement 227
 restaurants 234

E

Écluses de Miraflores (Canal de Panamá) 122
 achats 132
 hébergement 130
 restaurants 131

Écluses de Pedro Miguel (Canal de Panamá) 124
Économie 35
Écotourisme 51
Église de Chitré (Chitré) 184
El Cangrejo (Ciudad de Panamá)
 hébergement **96**
 restaurants **96**
El Caño (Province de Coclé) 180
El Chorrros Macho (El Valle de Antón) 177
Électricité 51
El Nispero (El Valle de Antón) 177
El Real (Darién) 284
El Silencio (province de Bocas del Toro) 251
El Valle de Antón (province de Coclé) 176, **177**
 achats 206
 hébergement 194, **195**
 restaurants **195**, 203
Emberá, communauté (Canal de Panamá) 125, 128
Emberás 34
Équitation 65
 îles et plages de la province de Panamá 142
 province de Bocas del Toro 249
 provinces centrales et Péninsule de Azuero 182
Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena
(Santiago) 191
Essence 44
Exposición (Ciudad de Panamá)
 hébergement **93**
 restaurants 93

F

Faune 12
Femmes voyageant seules 59
Feria de Las Flores y del Café (Boquete) 218
Feria Nacional de la Naranja
(provinces centrales et Péninsule de Azuero) 178
Festival Nacional de la Mejorana (Guañaré) 187
Finca Café Ruiz (Boquete) 218
Finca Dracula (Guadalupe) 223
Finca Lenida (Boquete) 219
Flore 12
Formalités d'entrée 40
Fuerte Batería San Jerónimo (Portobelo) 162
Fuerte la Navidad (Ciudad de Panamá) 86
Fuerte San Lorenzo (province de Colón) 159

G

Gamboa (Canal de Panamá) 127
 hébergement 130
 restaurants 132
Gauguin, Paul 136
Gay 59
Géographie 12
Golf 65
 Canal de Panamá 126
 îles et plages de la province de Panamá 143
Golfo de Montijo (provinces centrales et Péninsule de Azuero)
 193
 hébergement 203
Guadalupe (province de Chiriquí) 223
 hébergement 233
 restaurants 235
Guañaré (province de Los Santos) 187
 hébergement 199
Guaymies 33

H

Habillement 51
Hébergement 52
 Bahía Piria 287
 Bastimentos 256
 Bocas del Toro 251
 Boquete 228
 Carti Tupile 277
 Carti Yantupu 277
 Cayos Limones 279
 Cerro Punta 232

Hébergement (suite)

- Chiriquí Grande 251
 Chitré 199
 Ciudad de Panamá 90
 Clayton 130
 Colón 164
 David 225
 Dolega 227
 El Valle de Antón 194
 Gamboa 130
 Golfo de Montijo 203
 Guadalupe 233
 Guararé 199
 Isla Alligandí 278
 Isla Carenero 256
 Isla Contadora 145
 Isla Corbisky 277
 Isla El Porvenir 276
 Isla Grande 167
 Isla Ikotupu 277
 Isla Iskardup 278
 Isla Kirkidupu 277
 Isla Kuanidupu 277
 Isla Nalunega 276
 Isla Nusatupu 277
 Isla Robinson 277
 Isla San José 146
 Isla Solarte 256
 Isla Taboga 144
 Isla Uaguitupo 278
 Isla Ukuptupu 276
 Isla Wichubwala 276
 Isla Yantupu 278
 La Palma 287
 Las Tablas 200
 Los Planes 227
 Los Santos 199
 Metetí 287
 Parque Internacional La Amistad 257
 Parque Nacional del Darién 287
 Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí 227
 Parque Nacional Soberanía 130
 Pedasí 200
 Penonomé 196
 Playa Blanca 149
 Playa Cambutal 200
 Playa Corona 148
 Playa Coronado 147
 Playa El Palmar 148
 Playa Gorgona 147
 Playa Paunch 254
 Playa Río Mar 148
 Playa Santa Clara 149
 Playa Venado 200
 Portobelo 166
 Puerto Lindo 167
 Punta Charme 146
 Santa Catalina 202
 Santa Fe 201
 Santa Fé 287
 Santiago 201
 Volcán 232
 Yaviza 287
- Herrera, province de
 (provinces centrales et Península de Azuero) 182
 Histoire 19
 Hospital de San Juan de Dios (Ciudad de Panamá) 86
 Hotel Central (Ciudad de Panamá) 79
 Hôtels 52

I

- Iglesia de la Merced (Ciudad de Panamá) 76
 Iglesia del Carmen (Ciudad de Panamá) 82
 Iglesia de San Francisco de la Montaña (San Francisco) 192
 Iglesia de San Juan de Dios (Portobelo) 163
 Iglesia de Santa Librada (Las Tablas) 189
 Iglesia de Santo Domingo de Guzmán (Parita) 184
 Iglesia San Atanasio (Los Santos) 186

- Iglesia San Felipe (Portobelo) 163
 Iglesia San Francisco (Ciudad de Panamá) 79
 Iglesia San José (Ciudad de Panamá) 81
 Iglesia San Pedro (Isla Taboga) 137
 Iglesia Santa Ana (Ciudad de Panamá) 76
 Iglesia y Convento de la Compañía de Jesús
 (Ciudad de Panamá) 81
 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) 88
 Iglesia y Convento Santo Domingo (Ciudad de Panamá) 80
 Îles et plages de la province de Panamá 133
 hébergement 144
 restaurants 150
- Infractions 43
 Instituto Bolívar (Ciudad de Panamá) 79
 Instituto Nacional de Cultura (Ciudad de Panamá) 80
 Interamericana 42, 284
 Iskardupu (Comarca de San Blas) 274
 Isla Achudupu (Comarca de San Blas) 275
 Isla Achurdupu (Comarca de San Blas) 273
 Isla Aguja (Comarca de San Blas) 273
 Isla Alligandí (Comarca de San Blas) 274
 hébergement 278
 Isla Aridupu (Comarca de San Blas) 273
 Isla Barro Colorado (Canal de Panamá) 127
 Isla Bastimentos (province de Bocas del Toro) 250
 Isla Boca Brava
 (Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí) 217
 Isla Carenero (province de Bocas del Toro) 249
 hébergement 256
 restaurants 259
- Isla Cebaco (Golfo de Montijo) 193
 Isla Coco Blanco (Comarca de San Blas) 275
 Isla Colón (province de Bocas del Toro) 243
 Isla Contadora (îles et plages de la province de Panamá) 139
 hébergement 145
 restaurants 145, 150
- Isla Corazón de Jesús (Comarca de San Blas) 274
 Isla Corbisky (Comarca de San Blas) 272
 hébergement 277
 Isla de los Pájaros (province de Bocas del Toro) 249
 Isla El Porvenir (Comarca de San Blas) 271
 hébergement 276
- Isla Flamenco (Ciudad de Panamá) 88
 Isla Gobernadora (Golfo de Montijo) 193
 Isla Grande (province de Colón) 163, 164
 hébergement 167, 168
 restaurants 168, 169
- Isla Ikotupu (Comarca de San Blas)
 hébergement 277
 Isla Iskardup (Comarca de San Blas)
 hébergement 278
 Isla Kagandupu (Comarca de San Blas) 275
 Isla Kirkidupu (Comarca de San Blas) 272
 hébergement 277
 Isla Korkidupu (Comarca de San Blas) 275
 Isla Kuanidupu (Comarca de San Blas) 273
 hébergement 277
 Isla Maquina (Comarca de San Blas) 274
 Isla Nalunega (Comarca de San Blas) 272
 hébergement 276
 Isla Naos (Ciudad de Panamá) 88
 Isla Naranja Chico (Comarca de San Blas) 274
 hébergement 278
 Isla Narganá (Comarca de San Blas) 274
 Isla Nusatupu (Comarca de San Blas) 273
 hébergement 277
 Isla Parida (Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí) 217
 Isla Perico (Ciudad de Panamá) 88
 Isla Playón Chico (Comarca de San Blas) 274
 Isla Río Sidra (Comarca de San Blas) 273
 Isla Robinson (Comarca de San Blas) 273
 hébergement 277
 Isla San Cristóbal (province de Bocas del Toro) 249
 Isla San José (îles et plages de la province de Panamá) 140
 hébergement 146

- Isla Solarte (province de Bocas del Toro) 249
hébergement 256
- Islas Zapatillas (Isla Bastimentos) 250
- Isla Taboga
 (îles et plages de la province de Panamá) 136, **137**
hébergement 144
restaurants **144**, 150
- Isla Uaguitupo (Comarca de San Blas)
hébergement 278
- Isla Ukuptupu (Comarca de San Blas) 272
hébergement 276
- Isla Wálidupu (Comarca de San Blas) 275
- Isla Wichubwala (Comarca de San Blas) 271
hébergement 276
- Isla Wichudupu (Comarca de San Blas) 275
- Isla Yantupu (Comarca de San Blas) 274
hébergement 278

J

- Jardín Botánico Summit (Canal de Panamá) 126
- Jours fériés 53
- Joyas de Panamá (La Pintada) 180

K

- Kotowa Coffee (Boquete) 219
- Kuna 263
- Kunas 34
- Kuna Yala 261

L

- La Arena (province de Herrera) 184
- La Concha (Isla Taboga) 137
- La Exposición (Ciudad de Panamá) 81
- La Gruta (Isla Colón) 243
- La Palma (Darién) 285
hébergement 287
- La Peatonal (Ciudad de Panamá) 76
- La Pintada (province de Coclé) 180
achats 206
- Las Tablas (province de Los Santos) 189
achats 207
hébergement 200, **201**
restaurants **201**, 205
- Lexique kuna 272
- Littérature 37
- Lois 53
- Long Beach (Isla Bastimentos) 250
- Los Planes (province de Chiriquí) 215
hébergement 227
- Los Santos (province de Los Santos) 186, **187**
hébergement 199, **200**
restaurants **200**, 205
- Los Santos, province de
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 186

M

- Maladies 55
- Mama Chi, mouvement 210
- Marbella (Ciudad de Panamá) 82
hébergement **96**
restaurants **96**
- Marmadupu (Isla Río Sidra) 273
- MARTA (Ciudad de Panamá) 85
- Médicaments 57
- Mercado de Artesanías (La Pintada) 180
- Mercado de Artesanías (Penonomé) 178
- Meteti (Darién) 284
hébergement 287
- Mi Jardín es su Jardín (Boquete) 219
- Mi Pueblito (Ciudad de Panamá) 82
- Mirador de la Virgen de la Gruta (environs de Boquete) 219
- Mola 267
- Monnaie 47
- Monumento Vasco Núñez de Balboa
 (Ciudad de Panamá) 82
- Motomarine
 îles et plages de la province de Panamá 140

- Moustiques 57
- Mouvement Mama Chi 210
- Musée des écluses (Canal de Panamá) 122
- Museo Afro-Antillano (Ciudad de Panamá) 81
- Museo Antropológico Reina Torres de Araúz
 (Ciudad de Panamá) 85
- Museo Belisario Porras (Las Tablas) 189
- Museo de Arte Contemporáneo (Ciudad de Panamá) 82
- Museo de Arte Religioso Colonial (Ciudad de Panamá) 81
- Museo de El Valle (El Valle de Antón) 176
- Museo de Herrera (Chitré) 184
- Museo de Historia de Panamá (Ciudad de Panamá) 78
- Museo de Historia y de Arte José de Obaldía (David) 213
- Museo de la Historia y de la Tradición Penonomeña
 (Penonomé) 178
- Museo de la Nacionalidad (Los Santos) 187
- Museo de la Nación Kuna (Isla El Porvenir) 271
- Museo del Canal Interocéanico de Panamá
 (Ciudad de Panamá) 78
- Museo de Panamá Viejo (Ciudad de Panamá) 86
- Museo de Portobelo (Portobelo) 162
- Musique 37

N

- Naso Teribe, Indiens 251
- Natá (province de Coclé) 181
restaurants 204
- New Washington Hotel (Colón) 158
- Ngöbe-Buglé 33
- Noriega, Manuel Antonio 28

O

- Observation des dauphins
 province de Bocas del Toro 250
- Observation des oiseaux 65
 Canal de Panamá 126, 127
 province de Chiriquí 221, 222, 223, 224
- Offices de tourisme 54
- Old Bank (province de Bocas del Toro) 250
achats 260
hébergement 256
restaurants 260
- Orchidées 16

P

- Palacio Municipal (Ciudad de Panamá) 78
- Palacio Presidencial (Ciudad de Panamá) 79
- Panamá Viejo (Ciudad de Panamá) 85, **87**
- Parcs et réserves
 Altos de Campana
 (îles et plages de la province de Panamá) 143
- Camino de Cruces (Canal de Panamá) 125
- Chagres (Canal de Panamá) 128
- Darién (Darién) 286
- Isla Barro Colorado (Canal de Panamá) 127
- Isla Bastimentos (province Bocas del Toro) 250
- La Amistad (province de Bocas del Toro) 251
- La Amistad (province de Chiriquí) 224
- Marino Golfo de Chiriquí (province de Chiriquí) 217
- Metropolitano (Ciudad de Panamá) 84
- Omar Torrijos Herrera
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 181
- Punta Patiño (Darién) 285
- Refugio de Vida Silvestre Isla de Cañas
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 190
- Reserva de la Vida Silvestre de Isla Iguala
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 190
- Sargua (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 186
- Soberanía (Canal de Panamá) 125
- Volcán Barú (province de Chiriquí) 221
- Parcs nationaux 62, **63**
- Paresseux 19
- Parita (province de Herrera) 184
- Parque Central (Boquete) 218
- Parque Cervantes (David) 213
- Parque Domingo Médica (Boquete) 218
- Parque Internacional La Amistad (province de Bocas del Toro)

- hébergement* 257
 Parque Internacional La Amistad (province de Chiriquí) 224
 Parque Nacional Camino de Cruces (Canal de Panamá) 125
 Parque Nacional del Darién (Darién) 286
hébergement 287
 Parque Nacional Isla Coiba
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 193
 Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí
 (province de Chiriquí) 217
hébergement 227
 Parque Nacional Marino Isla Bastimentos
 (Isla Bastimentos) 250
 Parque Nacional Omar Torrijos Herrera
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 181
 Parque Nacional Sarigua
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 186
 Parque Nacional Soberanía (Canal de Panamá) 125
hébergement 130
restaurants 132
 Parque Nacional Volcán Barú (province de Chiriquí) 221
 Parque Nacional y Reserva Biológica Altos de Campana
 (îles et plages de la province de Panamá) 143
 Parque Natural Metropolitano (Ciudad de Panamá) 84
 Paseo de las Bóvedas (Ciudad de Panamá) 80
 Peatonal, La (Ciudad de Panamá) 76
 Pêche
Canal de Panamá 127
îles et plages de la province de Panamá 140
 Pêche en haute mer 65
 Pêche sportive
provinces centrales et Péninsule de Azuero 191
 Pedasí (province de Los Santos)
hébergement 200
restaurants 206
 Pedrarias 23
 Péninsule de Azuero 171, **183**
achats 206
hébergement 194
restaurants 203
sorties 206
 Penonomé (province de Coclé) 178, **179**
achats 206
hébergement 196, **197**
restaurants **197**, 204
 Piedras Pintadas (El Valle de Antón) 177
Plages
 Blanca (îles et plages de la province de Panamá) 142
 Bluff (province de Bocas del Toro) 245
 Boca del Drago (province de Bocas del Toro) 245
 CaciQue (îles et plages de la province de Panamá) 139
 Cumbatal
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 191, 200
 Cañas (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 190
 Corona (îles et plages de la province de Panamá) 142
 Coronado (îles et plages de la province de Panamá) 141
 Côte Pacifique **141**
 El Arenal (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 189
 El Istmito (province de Bocas del Toro) 245
 El Palmar (îles et plages de la province de Panamá) 142
 Estero (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 193
 Gorgona (îles et plages de la province de Panamá) 141
 Larga (îles et plages de la province de Panamá) 139
 Larga (province de Bocas del Toro) 250
 Long Beach (province de Bocas del Toro) 250
 Polo (province de Bocas del Toro) 250
 Restinga (îles et plages de la province de Panamá) 137
 Río Mar (îles et plages de la province de Panamá) 142
 San Carlos (îles et plages de la province de Panamá) 142
 Santa Catalina
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 193
 Santa Clara (îles et plages de la province de Panamá) 142
 Sueca (îles et plages de la province de Panamá) 139
 Venado (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 190
 Wizard (province de Bocas del Toro) 250
 Planche à voile 66
 Playa Blanca (îles et plages de la province de Panamá) 142
hébergement 149
 Playa Bluff (Isla Colón) 245
 Playa CaciQue (îles et plages de la province de Panamá) 139
 Playa Cumbatal (province de Los Santos) 191
 Playa Cañas
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 190
 Playa Corona (îles et plages de la province de Panamá) 142
hébergement 148
 Playa Coronado
 (îles et plages de la province de Panamá) 141
hébergement 147
restaurants 150
 Playa El Arenal (province de Los Santos) 189
 Playa El Istmito (Isla Colón) 245
 Playa El Palmar (îles et plages de la province de Panamá)
hébergement 148
 Playa Estero Playa Santa Catalina
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 193
 Playa Gorgona (îles et plages de la province de Panamá) 141
hébergement 147
restaurants 150
 Playa Larga (îles et plages de la province de Panamá) 139
 Playa Larga (Isla Bastimentos) 250
 Playa Paunch (Isla Colón)
hébergement 254
 Playa Polo (Isla Bastimentos) 250
 Playa Restinga (Isla Taboga) 137
 Playa Río Mar (îles et plages de la province de Panamá)
hébergement 148
 Playa San Carlos
 (îles et plages de la province de Panamá) 142
 Playa Santa Catalina
 (provinces centrales et Péninsule de Azuero) 193
 Playa Santa Clara
 (îles et plages de la province de Panamá) 142
hébergement 149
restaurants 151
 Playa Sueca (îles et plages de la province de Panamá) 139
 Playa Venado (province de Los Santos) 190
hébergement 200
restaurants 206
 Playa Wizard's (Isla Bastimentos) 250
 Playón Chico (Comarca de San Blas) 274
 Plaza de Francia (Ciudad de Panamá) 80
 Plaza Santa Ana (Ciudad de Panamá) 76
 Plein air 61
 Plongée
îles et plages de la province de Panamá 137, 140
province de Colón 163
provinces centrales et Péninsule de Azuero 193
 Plongée-tuba 66
 Comarca de San Blas 275
province de Bocas del Toro 248, 251
 Plongée sous-marine 65
 Ciudad de Panamá 90
province de Bocas del Toro 248, 251
 Police 43
 Policía de Turismo 75
 Politique 35
 Pollera 188
 Population 31
 Portobelo (province de Colón) 160, **161**
achats 170
hébergement 166
restaurants **166**, 169
 Portrait 11
 Porvenir (Comarca de San Blas) 271
 Poste 54
 Pourboire 55
 Presse 54
 Pueblo Afro-Antillano (Ciudad de Panamá) 84
 Pueblo Indígena (Ciudad de Panamá) 84
 Puente de las Américas (Canal de Panamá) 122
 Puente del Matadero (Ciudad de Panamá) 86
 Puente del Rey (Ciudad de Panamá) 88
 Puerto Lindo (province de Colón)
hébergement 167
restaurants 169
 Punta Chame (îles et plages de la province de Panamá) 140
hébergement 146

Q

- Quad
 îles et plages de la province de Panamá 140
 Quetzal 17

R

- Randonnée pédestre 66
 Canal de Panamá 126
 Ciudad de Panamá 90
 îles et plages de la province de Panamá 137, 143
 province de Chiriquí 217, 222, 224
 provinces centrales et Península de Azuero 182
 Refugio de Vida Silvestre Isla de Cañas
 (provinces centrales et Península de Azuero) 190
 Renseignements généraux 39
 Renseignements touristiques 54
 Reserva de la Vida Silvestre de Isla Iguana
 (provinces centrales et Península de Azuero) 190
 Reserva Natural Punta Patiño (Darién) 285

Restaurants 55

- Bahía del Sol 254
 Bastimentos 260
 Bocas del Toro 258
 Boquete 234
 Cerro Punta 235
 Chiriquí Grande 258
 Chitré 205
 Ciudad de Panamá 102
 Colón 169
 David 233
 Dolega 234
 Écluses de Miraflores 131
 El Valle de Antón 203
 Gamboa 132
 Guadalupe 235
 Isla Carenero 259
 Isla Contadora 150
 Isla Grande 169
 Isla Taboga 150
 Las Tablas 205
 Los Santos 205
 Natá 204
 Old Bank 260
 Parque Nacional Soberanía 132
 Pedasí 206
 Penonomé 204
 Playa Coronado 150
 Playa Gargona 150
 Playa Santa Clara 151
 Playa Venado 206
 Portobelo 169
 Puerto Lindo 169
 Santiago 206
 Volcán 235

- Rhumerie Carta Vieja (Alanje) 217
 Río Sambú (Darién) 286
 Río Sidra (Comarca de San Blas) 273

S

- Salt Creek (Isla Bastimentos) 250
 San Blas, Comarca de 261
 achats 279
 hébergement 276
 San Blas, îles de 261
 San Francisco (province de Veraguas) 192
 achats 207
 San Pedro (îles et plages de la province de Panamá) 137
 Santa Ana (Ciudad de Panamá) 76, 77

- Santa Catalina (province de Veraguas) 192
 hébergement 202
 Santa Fé (Darién) 284
 hébergement 287
 Santa Fe (province de Veraguas) 192
 hébergement 201
 Santé 55
 Santiago (province de Veraguas) 191
 hébergement 201, 202
 restaurants 206, 202
 Santuario Nacional (Ciudad de Panamá) 82
 Sécurité 58
 Sentiers à l'époque coloniale 21
 Services financiers 47
 Singes 18
 Smithsonian Tropical Institute (Canal de Panamá) 128
 Société 36
 Surf 66
 îles et plages de la province de Panamá 143
 province de Bocas del Toro 248, 249
 provinces centrales et Península de Azuero 193
 Surf cerf-volant
 îles et plages de la province de Panamá 143
 Swan Cay (Isla de los Pájaros) 249

T

- Taux de change 48
 Taxes 55
 Taxi 46
 Teatro Nacional (Ciudad de Panamá) 79
 Téléphone 59
 Templo Hindú (Ciudad de Panamá) 84
 Tortues marines 246
 Toucan 18
 Tourisme responsable 59
 Train 46
 Trousse de santé 58
 Tules 34

U

- Urgandi (Isla Río Sidra) 273

V

- Vélo 67
 Veraguas, province de
 (provinces centrales et Península de Azuero) 191
 Vin 49
 Voiture 42
 Volcán (province de Chiriquí) 223
 achats 236
 hébergement 232
 restaurants 235
 Volcán Barú (province de Chiriquí) 221

W

- Wounaan, communauté (Canal de Panamá) 125, 128
 Wounaans 34

Y

- Yaviza (Darién) 284
 hébergement 287

Z

- Zona Libre (Colón) 159