

Sommaire

Portrait	11	La province de Colón	153
Géographie	12	Accès et déplacements	155
Faune et flore	12	Attraits touristiques	156
Histoire	19	Hébergement	164
Population	31	Restaurants	169
Politique	35	Achats	170
Économie	35	Les provinces centrales	
Portrait social	36	et la Péninsule de Azuero	171
Arts	37	Accès et déplacements	172
Renseignements généraux	39	Renseignements utiles	174
Formalités d'entrée	40	Attraits touristiques	174
Accès et déplacements	41	Hébergement	194
Renseignements utiles, de A à Z	46	Restaurants	203
Plein air	61	Sorties	206
Les parcs nationaux	62	Achats	206
Activités de plein air	64	La province de Chiriquí	209
La Ciudad de Panamá	69	Le mouvement Mama Chi	210
Histoire	70	Accès et déplacements	212
Accès et déplacements	71	Renseignements utiles	213
Renseignements utiles	74	Attraits touristiques	213
Attraits touristiques	75	Hébergement	225
Hébergement	90	Restaurants	233
Restaurants	102	Sorties	236
Sorties	110	Achats	236
Achats	112	Province de Bocas del Toro	239
Le canal de Panamá	115	Accès et déplacements	241
Bref historique du canal	116	Renseignements utiles	242
Accès et déplacements	121	Attraits touristiques	243
Attraits touristiques	122	Hébergement	251
Hébergement	130	Restaurants	258
Restaurants	131	Sorties	260
Achats	132	Achats	260
Îles et plages de la province de Panamá	133	La Comarca de San Blas (Kuna Yala)	261
Accès et déplacements	134	La révolution kuna	263
Attraits touristiques	136	La société kuna aujourd'hui	264
Hébergement	144	Accès et déplacements	268
Restaurants	150	Renseignements utiles	270

Sommaire (suite)

Attraits touristiques	271	Références	289
Hébergement	276	Index	290
Achats	279	Lexique français-espagnol	296
Le Darién	281	Tableau des distances	303
Accès et déplacements	283	Écrivez-nous	303
Renseignements utiles	284	Légende des cartes	304
Attraits touristiques	284	Symboles utilisés dans ce guide	304
Hébergement	287		

Liste des encadrés

Abondance de poissons	71	Le canal de Panamá:	
Bienvenue à Uaguitupo!	269	quelques faits	117
Comment se repérer en ville?	73	Les congos	162
L'aigle harpie	17	Les Indiens Chocoos	285
L'île aux fleurs et Gauguin	136	Les sensitivas	160
La destruction de Panamá Viejo	85	Les tortues marines	246
La flotte fantôme	124	Le vase d'abondance	20
La grenouille dorée	176	Panama ou montuno?	180
La langue kuna	265	Petit lexique kuna	272
La mola	267	Petit lexique pour vous aider	
La monnaie du Panamá:		à déchiffrer les menus	
le dollar US	47	des restaurants	56
La Panama Railroad Company	154	Quelques mets typiques	
La Peregrina	138	à ne pas manquer	50
La pollera	188	Quelques sites Internet	
La route de Fortuna	216	intéressants	54
La vie des «zonards»	119	Simón Bolívar	27
		William Henry Aspinwall	158