

# Sommaire

## Comprendre le Panamá

19

Géographie .....	20	Économie .....	41
Faune et flore.....	20	Portrait social .....	41
Histoire .....	26	Littérature .....	42
Population.....	38	Musique et danse .....	42
Politique .....	40		

## Explorer le Panamá

45

### La Ciudad de Panamá

46

Histoire .....	48	Le centre-ville.....	70
Accès et déplacements.....	49	Ancón, Balboa et Altos de Curundú .....	78
Renseignements utiles .....	52	Calzada de Amador .....	82
Le Casco Antiguo.....	55	Panamá Viejo.....	85
Santa Ana, La Exposición et Calidonia.....	67		

### Le canal de Panamá et ses environs

88

Bref historique du canal.....	90	Le Parque Nacional Soberanía et le Parque Nacional Camino de Cruces .....	98
Accès et déplacements.....	92	Gamboa et ses environs .....	101
Renseignements utiles .....	93	Isla Barro Colorado .....	103
L'accès au canal et sa traversée .....	94	Parque Nacional Chagres .....	103

### Îles et plages autour de la Ciudad de Panamá

105

Accès et déplacements.....	106	Archipiélago de Las Perlas .....	110
Renseignements utiles .....	107	Les plages de la côte Pacifique .....	115
Isla Taboga .....	108		

### La province de Colón

122

Accès et déplacements.....	123	Écluses de Gatún .....	130
Renseignements utiles .....	127	La Costa Abajo .....	130
Colón .....	127	La Costa Arriba .....	133

### Les provinces centrales

142

Accès et déplacements.....	144	Penonomé et ses environs .....	152
Renseignements utiles .....	145	De Santiago à Santa Fe .....	156
Parque Nacional y Reserva Biológica Altos de Campana .....	146	La côte ouest de la Península de Azuero .....	160
El Valle de Antón et ses environs .....	147	Santa Catalina et ses environs .....	163
		Parque Nacional Isla Coiba .....	168

## La Península de Azuero 170

Accès et déplacements.....	172	Pedasí et ses environs .....	181
Renseignements utiles .....	173	Playa Venao et ses environs .....	184
Chitré et ses environs .....	173	Refugio de Vida Silvestre Isla Cañas .....	186
La Villa de Los Santos .....	177	Playa Cambutal .....	187
Las Tablas et ses environs.....	178		

## La province de Chiriquí 188

Accès et déplacements.....	190	La route de Fortuna .....	198
Renseignements utiles .....	191	Boquete et ses environs .....	199
David .....	192	Parque Nacional Volcán Barú .....	207
Alanje.....	194	Volcán et ses environs .....	209
Golfo de Chiriquí .....	195	Cerro Punta et Guadalupe .....	210
Playa Las Lajas.....	197	Parque Internacional La Amistad .....	212

## La province de Bocas del Toro 214

Accès et déplacements.....	217	Isla de los Pájaros .....	232
Renseignements utiles .....	219	Isla Solarte .....	232
Sur le continent .....	220	Isla San Cristóbal .....	233
Isla Colón .....	222	Isla Bastimentos .....	234
Isla Carenero.....	230	L'Isla Popa et ses alentours.....	238

## La Comarca de San Blas 239

La révolution Guna.....	241	Secteur de Cartí .....	252
La société Guna aujourd'hui .....	242	Secteur de Río Sidra .....	253
Conseils pour découvrir la région .....	246	Secteur de Corazón de Jesús.....	255
Accès et déplacements.....	247	Secteur de Playón Chico .....	255
Renseignements utiles .....	248	Secteur d'Achutupu .....	256
Secteur d'El Porvenir .....	250	Les Cayos .....	257

## Le Darién 259

Accès et déplacements.....	261	La Palma et ses environs.....	266
Renseignements utiles .....	262	Le Río Sambú .....	267
Le long de l'Interamericana.....	264	Parque Nacional del Darién .....	268

## Le Panamá pratique 271

Formalités d'entrée.....	272	Renseignements utiles, de A à Z.....	278
Accès et déplacements.....	272		

Index .....	292
Lexique français-espagnol .....	299
Tableau des distances .....	302
Crédits photographiques .....	303
Symboles utilisés dans ce guide .....	304