

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