



## PANAMA

### A la rencontre des populations amérindiennes

**16 JOURS : Prix à partir de 3 910 €**

Célèbre pour son canal reliant les océans Atlantique et Pacifique, le Panama conserve des trésors méconnus. Ce pays vous surprendra par la grande diversité de ses paysages allant des plages et archipels de rêve, aux gratte-ciel de la capitale cosmopolite, aux ruines de vestiges coloniaux, à la forêt tropicale avec ses authentiques villages indiens. Entre traditions et modernisme, ce pays riche en vestiges fascinera les visiteurs amoureux de la nature et en quête de dépaysement.



#### Vous aimerez

- + Un itinéraire insolite dans un pays peu touristique
- + Un voyage entre tradition et modernisme
- + Des rencontres inoubliables avec les amérindiens
- + La découverte du refuge maritime d'Isla Iguana
- + La faune et la flore de la région de Chiriqui
- + La magie des îles San Blas

#### VOTRE ITINERAIRE INDICATIF AU DEPART DE PARIS (Sur demande, départs possibles de province, Belgique, Suisse...)

##### J1 PARIS → PANAMA CITY

Vol régulier avec ou sans escale(s) pour Panama City. Arrivée possible le matin du 2<sup>e</sup> jour.

##### J2 PANAMA CITY

Visite de la capitale pour revivre les grandes époques du pays: la conquête espagnole avec les vestiges de Panama la Vieja fondée en 1519, l'époque coloniale et le quartier Casco Antiguo classé au patrimoine mondial par l'Unesco, l'histoire plus contemporaine avec le musée du Canal de Panama et les toutes nouvelles constructions ultramodernes.

**Repas inclus :** Petit-déjeuner et déjeuner / **Nuit :** en hôtel

##### J3 PANAMA CITY - EL VALLE

Route vers El Valle. En chemin, arrêt au Mirador de Cerro Campana, pour admirer l'Océan Pacifique. Dans les environs d'El Valle, la couronne montagneuse qui coiffe le pourtour du Cerro Gaital (1 173 m) offre de nombreuses possibilités de promenades à pied. Baignade possible dans les eaux thermales.

**Repas inclus :** Petit-déjeuner et déjeuner / **Nuit :** en hôtel

##### J4 EL VALLE

Excursion dans le parc de Chorro El Macho où vous effectuerez une courte marche accompagnée d'explications sur la flore locale. Découverte possible des « Piedras Pintadas », pétroglyphes composés de représentations et symboles précolombiens toujours non déchiffrés par les archéologues dont il est coutume de dire qu'ils représentent la carte du pays. Visite possible du marché artisanal et d'une serre aux papillons où vous pourrez observer le développement des papillons depuis l'œuf à la chrysalide.

**Repas inclus :** Petit-déjeuner et dîner / **Nuit :** en hôtel

##### J5 EL VALLE - LAS TABLAS

Route vers la province de Los Santos. Visite possible du village de la villa de los Santos où le Panama a déclaré son indépendance, de la nécropole Juan Diaz et du cimetière indigène. Puis continuation vers le village de Las Tablas.

**Repas inclus :** Petit-déjeuner et déjeuner / **Nuit :** en pension ou en hôtel

##### J6 LAS TABLAS - ISLA IGUANA - PEDASI - LAS TABLAS

Excursion d'une journée sur l'Isla Iguana, refuge maritime situé à 8km de la côte. L'île est célèbre pour ses plages de sable blanc, ses eaux cristallines et ses mangroves. Snorkeling possible afin de découvrir la vie sous-marine et les récifs coralliens environnants où

vivent plus de 300 espèces de poissons. Retour sur le continent, puis découverte libre de Pedasi, village où vous pourrez admirer de jolies maisons traditionnelles.

**Repas inclus :** Petit-déjeuner et déjeuner pique-nique / **Nuit :** en pension ou en hôtel

#### J7 LAS TABLAS - BOQUETE

Route à travers des paysages arides vers la région de Chiriqui où se situent le fameux Volcan Barú (3 475 m) et le parc national de « La Amistad » à cheval entre le Panama et le Costa Rica. Visite libre du charmant village de Boquete, célèbre pour sa production de café et de fleurs.

**Repas inclus :** Petit-déjeuner et déjeuner / **Nuit :** en hôtel

#### J8-9 BOQUETE

Deux jours complets pour découvrir le parc national de « La Amistad », classé au patrimoine mondial par l'Unesco, et les environs de Boquete : la faune et la flore locales dans les montagnes environnantes où vous pourrez observer les différentes espèces d'oiseaux de la région, une exploitation de café, l'un des meilleurs de la région, afin d'appréhender les différentes étapes dans le processus de fabrication du café, la Finca Dracula, ferme de culture et de protection des orchidées, fleurs emblématiques du pays et le Sitio Barriles, site archéologique abritant des vestiges précolombiens.

**Repas inclus :** Petits déjeuners et dîners / **Nuits :** en hôtel

#### J10 BOQUETE - SANTIAGO

Route pour la ville de Santiago dans la province de Veraguas. En chemin, arrêt dans un marché artisanal Ngobe afin de découvrir la vie de la communauté indigène « Ngobe Buglé ». Visite possible de l'église baroque de San Francisco de la Montana et de la Basilique d'Atalaya, objet d'une dévotion particulière chez les panaméens.

**Repas inclus :** Petit-déjeuner et dîner / **Nuit :** en hôtel

#### J11 SANTIAGO - PANAMA CITY

Départ pour Panama City. En cours de route, arrêt possible au site archéologique del Caño. Il s'agirait du chaînon manquant entre la civilisation Maya et Inca. Vous y découvrirez librement la nécropole en pleines fouilles et des colonnes basaltiques disposées verticalement dont certaines présentent des dessins anthropomorphes. Puis continuation vers Panama City.

**Repas inclus :** Pension complète / **Nuit :** en hôtel

#### J12-13 PANAMA CITY - SAN BLAS

Route pour rejoindre les îles San Blas, territoire autonome. Vous découvrirez une partie de l'archipel et les traditions du peuple Kuna, société matrilineaire. Découverte de l'artisanat spécifique des Kunas : les molas, compositions textiles à base de motifs géométriques étonnants. Possibilités de baignade et de snorkeling.

**Repas inclus :** Pension complète / **Nuits :** en bungalow

#### J14 SAN BLAS - PANAMA CITY

Retour à Panama City et poursuite des visites non effectuées le premier jour. Le Canal de Panama, initié en 1881 par le français Ferdinand de Lesseps, entraîna une forte émigration et permit à la ville de devenir un mélange de cultures et de traditions qui font de cet endroit un lieu unique. Excursion possible au site des écluses de Miraflores pour admirer le fabuleux spectacle du passage des paquebots de croisières ou des énormes cargos.

**Repas inclus :** Petit-déjeuner / **Nuit :** en hôtel

#### J15 PANAMA CITY → PARIS

Vol régulier avec ou sans escale(s) pour Paris.

#### J16 Retour à Paris

##### DATES ET PRIX

12/02 au 27/02/22

\* fête d'indépendance des Kunas

28/02 au 13/03/22

23/07 au 07/08/22

11/02 au 26/02/23

\* fête d'indépendance des Kunas

27/02 au 14/03/23

##### Base 8 à 12 participants

AM/PA02\*

3 980 €

AM/PA03

3 910 €

AM/PA08

4 190 € **RÉSERVER TÔT**

AM/PA02\*

4 020 € **RÉSERVER TÔT**

AM/PA03

3 950 €

Sur certaines dates : **-50€ si inscription à + de 4 mois du départ**

**Supplément base 5 à 7 participants (facturé à l'inscription): 200 €**

**Départs 2023** - Dates et tarifs susceptibles d'être modifiés

**Vols réguliers :** Air France, American Airlines, Iberia, KLM...

#### Remarque :

\* départ « Fête d'indépendance des Kunas ». L'ordre des étapes pourra être modifié.

### Le prix comprend

- Le vol international au départ de Paris
- l'hébergement en hôtels et en bungalow
- les petits déjeuners
- les déjeuners des J2, J3, du J5 au J7 et du J11 au J13
- les dîners du J4 et du J8 au J13
- les transports intérieurs et les transferts (en minibus privé et en bateau à moteur) entre les lieux d'hébergement
- les excursions mentionnées au programme (transports pour se rendre sur place uniquement)
- les taxes d'entrées sur les îles Kuna
- un accompagnateur local parlant français
- les taxes d'aéroport, de sécurité et de carburant au départ de France : **300 €** (sujet à modification)
- l'assurance assistance-rapatriement

### Le prix ne comprend pas

- Les repas non mentionnés dans « le prix comprend », prévoir **6 à 9 €** par repas non compris hors boisson dans les restaurants locaux.
- les boissons et dépenses personnelles
- les visites et les excursions mentionnées comme « libres » ou « possibles » ainsi que les entrées dans les sites (prévoir environ **100 €**)
- les pourboires
- l'assurance multirisques

A ce jour pas de taxes de sortie de territoire à prévoir pour les ressortissants français.

### FORMALITES

**Compte-tenu de la situation sanitaire actuelle due à la pandémie de COVID-19, des mesures exceptionnelles peuvent être prises par les Etats, dans un délai très court, modifiant les conditions de circulation et les mesures sanitaires aux frontières**

Des informations régulièrement actualisées sur l'évolution de la pandémie sont disponibles sur le site [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr) rubrique « Conseils aux Voyageurs ».

**Passeport** valide plus de 6 mois après la date de retour.

**Pas de visa obligatoire** (séjour de moins de 90 jours).

#### AMBASSADE DU PANAMA

145, avenue de Suffren

75015 PARIS

Tél : 01 45 66 42 44

Courriel : [panaconsulparis@orange.fr](mailto:panaconsulparis@orange.fr)

#### **ETATS-UNIS (les plans de vol prévoient le plus souvent des transits aux Etats-Unis sur cette destination) :**

**Le vol international pourra transiter par les Etats-Unis. Si c'est le cas, il faudra obligatoirement demander via Internet, au plus tard 4 jours avant le départ, votre autorisation électronique de voyages (ESTA) pour le transit aux Etats-Unis via le site : <https://esta.cbp.dhs.gov>. Attention depuis le 06 juillet 2014, les appareils électroniques déchargés ne sont plus admis en cabine.**

Prix : **14 US\$** (via le site)

Pensez à imprimer les pages mentionnant « autorisation accordée » avec le n° de dossier. Ce document vous sera demandé sur place lors de l'entrée sur le territoire américain.

**Toutes les autres personnes doivent obligatoirement demander un visa auprès de l'Ambassade des Etats-Unis ou refaire leur passeport.**

#### **ATTENTION : REFORME DU PROGRAMME D'EXEMPTION DE VISA : EXCLUSION DE CERTAINES CATEGORIES DE VOYAGEURS**

Le Congrès des Etats-Unis a adopté le 18 décembre 2015 une loi réformant le programme d'exemption de visa, qui est entrée en vigueur le 21 janvier 2016. L'administration américaine a publié à cette date un communiqué de presse relatif à la mise en œuvre de la réforme : <http://www.dhs.gov/news/2016/01/21/united-states-begins-implementation-changes-visa-waiver-program>.

Désormais les personnes suivantes ne pourront plus bénéficier de l'exemption de visa : d'une part les voyageurs qui se sont rendus en Iran, Irak, Syrie ou au Soudan depuis le 1er mars 2011 ; d'autre part, les personnes ayant également la nationalité de l'un de ces quatre pays. Ces personnes devront dorénavant solliciter un visa auprès de l'ambassade des Etats-Unis.

#### **Si vous êtes dans l'un de ces deux cas, il est indispensable de nous le signaler avant l'inscription.**

Les voyageurs concernés par la réforme sont invités à consulter le site internet de l'Ambassade des Etats-Unis <http://french.france.usembassy.gov/visas/vwp.html>.

Les formalités mentionnées concernent uniquement les ressortissants français et sont données à titre indicatif. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de leur Consulat ou Ambassade. Ne pas être en règle avec les formalités de police et de douane du ou des pays le jour du départ entraîne la perte totale du voyage, cette cause d'annulation n'étant jamais couverte par les assurances.

## SANTE

### → Traitements et vaccins :

Aucun vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés : fièvre jaune, hépatite A et B, diphtérie, tétanos, poliomyélite, typhoïde, antirabique.

Traitement antipaludéen : consulter son médecin.

Des cas de dengue ont été rapportés. Il est recommandé aux voyageurs de se prémunir contre les piqûres de moustiques (vêtements longs, répulsifs, moustiquaire...).

### → Maladie à virus Zika :

Le Panama est touché par la maladie à virus Zika transmise par les piqûres de moustiques de type Aedes. En cas de grossesse, l'hypothèse d'une relation de cause à effet entre la recrudescence de cas de microcéphalies fœtales ou néonatales et une infection par le virus Zika chez la mère est probable. Il est donc recommandé aux femmes enceintes ou ayant un projet de grossesse, d'envisager un report de leur séjour ou de consulter préalablement un médecin pour être informées sur les complications pouvant survenir lors d'une infection par le virus Zika.

Compte tenu de l'évolution de la situation, nous vous conseillons de vous référer aux informations mises à jour sur le site du Ministère des Affaires Etrangères : site [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

### → Pharmacie :

Médicament contre les troubles intestinaux,

Médicament contre les rhumes et angines,

Médicament contre le mal d'altitude,

Désinfectant, compresses stériles,

Collyre,

Produit anti-moustique

Stick à lèvres,

Crème solaire (écran total pour peaux sensibles),

Crème anti-sécheresse.

*Il est conseillé aux personnes suivant un traitement médical d'emporter leurs médicaments ainsi que les ordonnances correspondantes dans les bagages à main. Prévoir aussi un document indiquant le groupe sanguin et les allergies éventuelles.*

**Les médicaments que vous souhaitez laisser sur place sont à remettre impérativement à des médecins ou infirmiers qui sauront les distribuer à bon escient.**

### → Pour se renseigner :

S.O.S. VACCINATIONS - 85, boulevard de Port Royal - 75013 PARIS - Tél : 01 47 07 10 00

INSTITUT PASTEUR - Tél : 01 45 68 80 88 - <http://www.pasteur.fr/fr/sante/vaccinations-internationales-et-conseils-aux-voyageurs>

CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES AIR FRANCE - 38 quai de Jemmapes - 75010 Paris - Tél : 01 43 17 22 00

## ESPRIT DU VOYAGE

### → Type de circuit :

Ce voyage est un circuit confort encadré et découverte, avec utilisation parfois des transports locaux pour quelques trajets (bus de ligne parfois rustiques). Le tourisme est assez développé au Panama. Totalité du circuit effectuée avec l'assistance d'une agence locale. L'itinéraire est défini avant le départ et n'est modifiable sur place qu'en cas de force majeure. Ce circuit est encadré et la quasi-totalité des visites se fera en groupe.

### → Encadrement :

Accompagnateur (trice) parlant français pendant tout le circuit. Il (elle) veille au bon déroulement du circuit et à une bonne cohésion au sein du groupe. Votre accompagnateur(trice), qui n'est pas guide culturel, pourra vous donner des informations générales sur son pays. Les chauffeurs ne parlent en général qu'espagnol.

### → Visites, excursions et entrées dans les sites :

Pour les excursions prévues au programme, seul le transport est inclus. Les entrées dans les sites sont à régler directement sur place. Les frais de transports ainsi que les entrées dans les sites, dans les parcs et dans les musées non mentionnés ou mentionnés comme visites « libres » ou « possibles » sont à la charge de chaque participant. Ces visites complémentaires seront organisées directement par l'accompagnateur (trice) selon le souhait du groupe et réglées sur place par chaque participant au tarif local.

### → Transports :

Utilisation de minibus privés avec chauffeurs et de bateaux. Réseau routier en assez bon état. Certaines routes et pistes peuvent être difficilement praticables notamment en saison des pluies.

#### → Hébergements :

Hébergements de catégorie modeste, en hôtels et en pensions en chambres doubles ou triples (parfois multiples) avec ou sans salle de bains privée. Hébergement plus sommaire sur les Iles San Blas. Le type d'hébergement par étape est donné à titre indicatif et pourra varier selon les disponibilités.

#### → Repas :

Les petits déjeuners seront pris, soit sur les lieux d'hébergements, soit dans des cafés ou bars locaux. Les déjeuners et les dîners non inclus seront libres mais pris en commun, soit dans des restaurants locaux dans les villes et les villages, soit sous forme de pique-nique, soit sur les lieux d'hébergement. Les repas inclus seront pris en commun dans des restaurants locaux. Ils pourront parfois être pris sous forme de pique-nique. La cuisine du Panama est riche en recettes originales pour qui sait varier et apprécier ce genre de plaisir. La base de l'alimentation est le riz (parfois au coco), du poulet et du poisson "Corvina", le ceviche (poisson cru mariné dans du jus de citron vert), les tamales (purée de maïs cuite dans des feuilles de bananiers), le sancocho (soupe de poule et de manioc)... et les fruits tropicaux (mangues, papayes, ananas...).

#### → Précautions :

Certains jours, nombreuses heures passées dans les transports. La conduite locale est parfois surprenante et fantaisiste. Changements climatiques fréquents. Coupures d'eau et d'électricité possibles. Quelques petites randonnées possibles dans la jungle. Dans la région de Chiriqui, altitude comprise entre 500 et 3 500 m.

#### → Savoir-vivre :

Ayez toujours en tête que vous êtes un hôte. Il est important de respecter les coutumes, les traditions locales et la dignité des gens qui y vivent et y travaillent notamment lors des prises de photos.

Les pourboires pour les guides et les chauffeurs sont facultatifs et doivent être accordés en fonction de votre satisfaction. Sachez toutefois que leurs usages sont répandus et appréciés par les équipes locales. Dans les restaurants, ils sont obligatoires (10% de la note).

## EQUIPEMENT

#### → Bagages :

Sac de voyage (maximum 15 kg) et un petit sac à dos (pour les affaires de la journée), ainsi qu'un protège-sac pour les transferts en bateau. Attention, voyagez léger, car vous êtes seul responsable du port de vos bagages.

#### → Habillement :

Vêtements légers, de préférence en coton,  
Pull ou polaire et autres vêtements chauds pour certaines matinées et soirées,  
Coupe vent,  
Chapeau ou casquette,  
Maillot de bain,  
Chaussures confortables pour la marche,  
Paire de tongs ou sandales de plage (pour la douche et la baignade).

Possibilité de laver ou faire laver son linge sur place. Inutile donc de prendre trop de vêtements.

#### → Mais aussi :

Lunettes de soleil,  
Serviette et affaires de toilette,  
Papier hygiénique,  
Lampe de poche et piles de rechange,  
Réveil de voyage,  
Lingettes,  
Couteau multi usage (à placer dans le bagage de soute).

#### → Se munir :

De la photocopie de la double page de votre passeport où figure votre photo (en cas de perte ou vol sur place)  
De photos d'identité récentes en cas de besoin  
Des formulaires d'assurance assistance rapatriement et d'assurance multirisques ADEO (si vous y avez souscrit), remis lors de votre inscription  
Des numéros de téléphone de différents organismes de recours (cartes de crédit,...)

**A l'enregistrement, il est indispensable de laisser les objets coupants (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc.) et liquides (gel douche, shampooing, dentifrice, bouteille, etc.) dans le bagage qui voyagera en soute car les autorités des aéroports les interdisent en cabine.**

## SITES DU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

- Parc national La Amistad (1983),
- Site archéologique de Panama Viejo et le district historique de ciudad Panama. (1997),
- Parc national Coiba (2005),

## OFFICE DE TOURISME

Se renseigner auprès de l'Ambassade (se reporter à la rubrique « Formalités »).

Mise à jour le 28/04/2022

**Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.  
Des modifications peuvent intervenir en cours d'année.**