

# LE PANAMA, un paradis entre Pacifique et Caraïbes

Lieu de transit entre deux continents et deux océans, le Panama ne se résume pas à son seul Canal. Cette miniature d'Amérique centrale de 4 millions d'habitants a beaucoup d'autres atouts.



“Telle une collection de mondes à part, le Panama est l'endroit idéal pour vivre des aventures inattendues.”

**P**remière surprise : la capitale Panamá (à peine 500 000 habitants), moitié Miami, moitié La Havane. Avec sa haie de gratte-ciel dressés au bord du Pacifique, la ville moderne se donne des airs de grande dame américaine : embouteillages le jour, fêtes la nuit et projets pharaoniques. Des avenues larges comme des autoroutes mènent à des quartiers où le rêve américain semble s'être dilué dans le vague à l'âme d'une population à l'histoire agitée et aux sangs mêlés : indiens, conquistadors, esclaves africains, milliers d'ouvriers venus du monde entier percer le canal. Le quartier Casco Viejo, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, est le vestige d'un passé hispanique et colonial. Façades baroques et néoclassiques, églises surchargées de dorures, arcades et balcons surplombent l'océan. Dans de belles demeures ressuscitées, des restaurants proposent pour une vingtaine de dollars (bière et airs de salsa compris) une cuisine métissée, à l'image du pays. Le Théâtre national a été inauguré par Sarah Bernhardt en 1908 et, plaza de Francia, un mémorial surmonté d'un coq rend hommage aux bâtisseurs du canal. On peut y voir le buste de Ferdinand de Lesseps, élevé au titre de "Grand Français".

### 80 KM SANS LESQUELS LE PAYS N'EXISTERAIT PAS

Il y a très longtemps, une mer s'étendait entre l'Amérique du Nord et celle du Sud. Avant qu'un isthme ne se forme entre elles, séparant l'Atlantique du Pacifique. Trois millions d'années plus tard, en 1913, les deux océans étaient à nouveau réunis, par un canal cette fois, entrepris par les Français et achevé par les Américains trente-cinq ans plus tard. Quarante-kilomètres entre Panamá et Colón, sans lesquels le Panama n'existerait probablement pas... Un train jaune et rouge, aux airs de Tropical-Express, m'emmène de Panamá sur l'unique voie ferrée du pays, construite pour gagner les terres inondées du canal. Le spectacle est saisissant. Des murs de conteneurs, hauts comme des immeubles, franchissent des collines luxuriantes avant de s'engouffrer dans un jeu d'écluses. Moins d'un mètre de chaque côté ! À mi-chemin, le lac Gatún, un plan d'eau artificiel →



Mangrove,  
îles sauvages,  
gratte-ciel,  
traditions,  
le Panama ne  
se résume pas  
à son canal.



↑ Les *ulus*, pirogues directement façonnées dans un tronc d'arbre.

➤ Une *mola*, broderie typique réalisée par les indiennes Gunas.

↑ Maisons bigarrées sur l'archipel de Bocas Del Toro, dans la mer des Caraïbes.

➤ Jeune femme Guna en tenue traditionnelle.

➤ Le fameux canal emprunté par les porte-conteneurs.

↓ Singe hurleur de la forêt de Gamboa, qui borde le canal.

→ créé par un barrage à vingt-six mètres au-dessus du niveau de la mer. Sur ses rives : des armadas de singes hurleurs et de capucins à tête blanche, des toucans et des nuées de papillons multicolores. Quelques crocodiles rôdent et des paresseux paressement dans les arbres. Au loin se dresse un village indigène. La nature au Panama est aussi diverse que la population : encore les Caraïbes mais déjà l'Amazonie.

Arrivée à destination dans la province de Colón et la mer des Caraïbes. Le fort San Lorenzo se souvient de son passé. Ses canons veillaient sur l'or amassé avant que celui-ci ne parte vers l'Espagne. À la pointe du pays, côté Costa Rica, les Jamaïcains ont insufflé dans l'archipel de Bocas Del Toro une douceur de vivre : maisons de bois colorées, danses chaloupées, effluves de rhum, riz coco et musique reggae. Des franges de sable rose glissent jusqu'au cœur de la mangrove.

### EN TERRITOIRE GUNA

Au nord-est, s'étend la région côtière de Guna Yala, et, au large, l'archipel de San Blas. Quelque 360 îles coralliennes parsèment la mer des Caraïbes, au ras des flots, sur près de 300 km. Il y a longtemps que je rêvais d'aller sur cet archipel étrange, icône pour tout voyageur et territoire secret des indiens Gunas. Pour le chanteur-navigateur Antoine, ce sont les plus belles îles du monde ; Claude Lévi-Strauss s'est intéressé à ce

peuple. Trois heures d'une route serpentant dans les collines et une épaisse forêt auront été nécessaires avant de rejoindre un embarcadère, au milieu de nulle part. Quelques minutes en *lancha* (le bateau typique), moteur plein gaz, suffisent pour traverser le lagon turquoise qui sépare le continent des San Blas. Cocotiers, sable blanc, bleu profond, récifs coralliens et oiseaux paille-en-queue : je suis sur l'île village de Mamitupu. Belle comme un mirage ! Pablo a construit à quelques mètres de l'eau, à même le sable, quatre *cabañas* où il accueille les visiteurs. Des huttes au toit de palmes et aux murs de roseaux, avec l'électricité (grâce à un générateur) et de l'eau douce au robinet. Un luxe ! Des grands tissus colorés ornent l'intérieur. Cocktail de bienvenue et conseil avisé (en anglais) : "Ici, on ne court pas, on se promène. La vie prend son temps, au gré du lever et du coucher du soleil." Ce sera donc baignade, snorkeling au milieu de nuages de poissons multicolores, d'étoiles de mer, de raies et de petits requins ; découverte d'îlots voisins, langouste pêchée le matin même et poisson grillé accompagné de bananes plantain ; sieste sous un cocotier, bercé par le murmure de l'alizé... Pablo me fait découvrir son village et sa communauté. Le matin, avant le lever du soleil, les hommes partent sur le continent dans des *ulus*, pirogues traditionnelles creusées dans le tronc d'un arbre entier et manœuvrées à la pagaie ou à la voile.





← Panamá, sur le modèle d'une métropole américaine.

→ Les denses forêts du sud-est rappellent la proximité de la Colombie et de l'Amazonie.

↓ Plage de l'archipel de San Blas, destination touristique prisée.



Ils y cultivent un lopin de terre : maïs, riz, bananes, ananas... Un Guna qui ne va pas entretenir ses plantations ne mange pas ! La récolte des noix de coco est la seule activité agricole sur les îles. Sur le chemin du retour, ce sera pêche au crabe et à la langouste, négociés quelques dollars pièce. Puis vient l'heure du hamac. Les Gunas entretiennent avec ce filet suspendu une relation quasi fusionnelle. Ils y naissent, y mangent, y dorment, s'y marient, y meurent.

## UN ART UNIQUE AU MONDE

Les 50 000 Gunas, disséminés sur une soixantaine d'îles, sont les seuls Amérindiens à avoir préservé leur territoire, leur culture, leurs lois et leur langue (le dule gaya). Autrement dit, leur intégrité. Ils se sont d'abord repliés dans l'archipel pour fuir le joug espagnol, puis ont ensuite maintenu prudemment leurs distances avec le reste du pays, jusqu'à acquérir leur autonomie en 1925, après une lutte féroce. Aujourd'hui encore, ils cultivent un certain isolationnisme. Les touristes qui s'y rendent doivent acquitter un droit d'entrée, un "impôt guna" qui contribue au fonctionnement de la communauté. Hors de question de vendre une seule des îles à un promoteur immobilier. Pas d'hôtels donc, juste quelques paillotes. Lino, un villageois, a dressé dans la sienne un "musée" où quelques dessins, sculptures de bois et objets traditionnels nous

disent que les femmes sont les gardiennes des traditions. "On les retrouve dans les légendes et lors des révoltes face aux colons, dans la médecine des plantes, les rites mortuaires et l'art du mola", me raconte Asinta, la femme de Pablo. Les *molas* sont de somptueuses broderies que les femmes portent en corsage. Des tableaux de tissu où évoluent poissons, oiseaux, animaux exotiques... Autant de tranches de vie qui relatent l'univers dans lequel vivent les femmes. Ce travail minutieux, unique au monde, occupe une grande partie de leurs journées, de leur vie. Trois à quatre mois sont souvent nécessaires à la confection d'une seule pièce. Convoités par des collectionneurs du monde entier, ces objets d'art sont exposés dans les plus grands musées d'Europe et d'Amérique.

## SUR L'AUTRE VERSANT

Autre lieu que je voulais découvrir au Panama, côté Pacifique cette fois : le parc national du Darien. Playa Muerto en est la porte d'entrée. Ses forêts profondes et sauvages abritent les indiens Emberas. Au cœur d'une vallée cernée de plantations de café et de thé, Boquete est appréciée pour la fraîcheur de son climat. Sur les pentes du volcan Barú et dans l'Altos de Campana, le plus ancien parc national du Panama, des randonneurs partent à la rencontre du quetzal, l'oiseau sacré des Mayas. ●



↑ Le quetzal, oiseau des forêts tropicales que l'on rencontre dans le parc d'Altos de Campana.

5 BONNES  
RAISONS D'Y  
ALLER, PAGE  
SUIVANTE →

© AMAIQUEZ, DIEGOCARDINI / ADOBESTOCK - SL / PHOTOGRAPHY, SUNNY\_NSK / GETTYIMAGES



# 5 BONNES RAISONS D'Y ALLER

## 1 | DÉCOUVRIR L'ÎLE COÏBA

Sur la côte pacifique, cette île aux allures de mini Galapagos abrite une forêt primaire, des vaches à l'état sauvage, des scientifiques et, désormais, quelques touristes. Dans ses fonds, un récif corallien peuplé de tortues, de requins et de dauphins... Chaque année, des baleines à bosse y donnent la vie. Jusqu'en 2004, l'île était une prison à ciel ouvert.

## 2 | PROFITER DE PLUS DE 2 500 KM DE PLAGES

Il fait chaud toute l'année ici mais il y a toujours une plage pour s'abreuver de soleil, de sable blanc et d'eaux cristallines. Des centaines d'îles peuplent les côtes. On peut plonger dans l'Atlantique le matin et dans le Pacifique l'après-midi.

## 3 | VISITER LE BIOMUSEO

Posée à l'entrée pacifique du canal, cette structure chaotique de métal et de verre, pimentée de couleurs vives, raconte le lien entre les continents et les océans, la naissance de Panama et la biodiversité du pays. C'est le premier édifice érigé par l'architecte-star Frank Gehry en Amérique latine.

## 4 | DÉGUSTER UN CAFÉ "GEISHA"

Autour de Boquete, sur le sol volcanique des hauts plateaux, est produit un café, le "geisha", dont on dit qu'il est le meilleur du monde, une sorte de "champagne des cafés". Goût subtil aux notes de jasmin, de mangue et de caramel. L'un des plus chers aussi: environ 30 € les 250 g!



TEMPS DE VOL :  
Environ 11 h.



DÉCALAGE  
HORAIRE : 7 h de moins qu'en France.



INFORMATIONS : office du tourisme, [visitpanama.com](http://visitpanama.com) (en anglais et en espagnol).



INDISPENSABLES DANS MA VALISE : **vêtements légers et pull** pour les musées, centres commerciaux, restaurants, tous climatisés. Un maillot de bain et des tongs. Ajoutez un répulsif contre les moustiques et une crème solaire avec un indice élevé.



À RAPPORTER : **un authentique panama**. Ce chapeau infroissable en feuilles de palmier tressées, teinture crème et ruban noir, fut importé d'Équateur par les travailleurs du canal. Avant que Roosevelt ne le popularise.

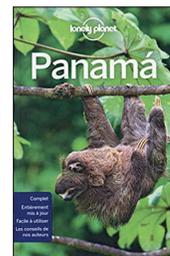


Le Panama

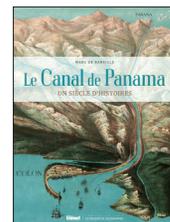
© PETER HERMES FURIAN / ADOBESTOCK

## 5 | APPROCHER LES GÉANTS DES MERS

Un belvédère sur le lac Gatún permet d'observer l'ouverture et la fermeture des portes des écluses. Autre must : le restaurant des écluses de Miraflores. On voit s'enchaîner paquebots et porte-conteneurs. Mieux vaut réserver à l'avance!



**Panama**, Lonely Planet, 272 pages. 23 €.



**Le Canal de Panama. Un siècle d'histoires**, Marc de Banville, éd. Glénat, 192 pages, 39 €.

## Avant de partir

**Formalités :** passeport en cours de validité.

**Langue :** espagnol.

**Monnaie :** dollar américain.

**Y aller :** Air France assure chaque semaine jusqu'à 6 vols directs Paris-Panamá. À partir de 570 € A/R. Environ 100 €/personne pour rejoindre les San Blas (4 x 4 et bateau).

### Séjours

- À Panamá : le JW Marriott 4\* (ex-Trump Tower). Ses 60 étages surplombent la baie et la skyline ([marriott.fr/hotels/travel/ptymj-jw-marriott-panama](http://marriott.fr/hotels/travel/ptymj-jw-marriott-panama)). Ou, dans le Casco Viejo, les 10 chambres de la Concordia (boutique hôtel 4\*) qui sont dans un bâtiment emblématique du quartier de Santa Ana

([laconcordiapanama.com.pa](http://laconcordiapanama.com.pa)).

- À Boquete : le Panamonte 4\* appartient à Charlie Collins, meilleur chef du Panama ([panamonte.com](http://panamonte.com)).  
- Sur l'île de Mamitupiu : le Cabañas Kalu Obaki (80 \$/jour/personne, tout inclus).  
- Au bord du lac Gatún : le Melia Panama Canal, "École

des Amériques" créée par les États-Unis, aujourd'hui un hôtel 5\* ([melia.com/fr/hotels/panama/colon/melia-panama-canal/index.htm](http://melia.com/fr/hotels/panama/colon/melia-panama-canal/index.htm)).

**Quand partir :** tout au long de l'année. La saison sèche s'étend de mi-décembre à mi-avril. Températures entre 20°C et 35°C.