



La Newsletter Janvier 2017

Mon coup de cœur - Panama

Destination méconnue, un séjour en hôtel au Panama est une véritable aventure entre histoire, traditions, rencontres et merveilles naturelles.



Le Panama est situé sur l'isthme reliant l'Amérique du Sud à l'Amérique centrale.

Ici le soleil se lève dans le Pacifique et se couche dans la mer des Caraïbes. Traversé par le fameux canal, le Panama s'étire sur 725 km.

Sa largeur ne dépasse pas 190

km et se réduit même à une cinquantaine de kilomètres dans sa partie la plus étroite, entre le golfe de San Blas et l'estuaire du Río Chepo.

Merveille d'ingénierie, le canal de Panama est un incontournable. Il s'étend sur 80 km entre la capitale, sur la côte Pacifique, et Colón, sur l'Atlantique.

Depuis les écluses de Miraflores, on peut observer quelques-uns des 12.000 bateaux et autres porte-conteneurs qui le traversent chaque année.

Les trois jeux d'écluses fonctionnent comme des ascenseurs hydrauliques qui font monter les navires jusqu'au lac Gatún, à 26 m au-dessus du niveau de la mer. Un spectacle fascinant.

La découverte de Panama débute par sa capitale, Panama city, vivante, cosmopolite, bruyante... et aussi très attachante. Entre autres, le quartier bohème du Casco Antiguo, inscrit au patrimoine mondial de l'humanité, plonge dans le passé historique du pays entre ruelles typiques et bâtisses colorées. À la

périphérie se dressent les ruines de Panama La Vieja, qui fut la première capitale du pays avant d'être détruite par le célèbre pirate Henry Morgan.





Un vol pour le Panama, et c'est la jungle, la mangrove, la forêt tropicale qui vous attendent dans le parc national de Soberania. C'est ici que vivent les amérindiens Emberas. L'occasion de découvrir leur mode de vie et leur tradition, parmi lesquelles l'art du tatouage. Les indiens Kunas eux sont établis dans le décor idyllique de l'archipel de San Blas.

378 îles éparpillées le long de la côte caribéenne, du golfe de San Blas pratiquement jusqu'à la frontière colombienne.

Les Indiens Kuna ont conservé leur système économique, leur langue et leurs coutumes propres. L'archipel vit du commerce des noix de coco, de la pêche et du tourisme. Achutupu, Kagantupu et Coco Blanco sont les îles les plus intéressantes.

A l'ouest du pays, surnommée «vallée de l'éternelle printemps», la petite ville de Boquete est une excellente base pour entreprendre l'ascension du volcan Barú (3.475 m), ou visiter les 14.300 hectares du parc national qui l'entoure.

Au sud de Panama, l'île de Taboga, dite l'île aux fleurs, possède une plage agréable et de splendides étendues de forêt vierge protégées. Elle abrite l'une des plus importantes colonies de pélicans d'Amérique latine.



Enfin, que ce soit du côté atlantique ou pacifique, sur le continent ou sur les îles, les plages panaméennes sont magnifiques : sable blanc, gris ou noir, végétation



luxuriante, température de l'eau entre 24 et 30 degrés... La période touristique couvre la saison sèche, de mi-décembre à mi-avril. Pendant la saison des pluies, le temps peut s'avérer chaud et moite en plaine. Célèbre pour son canal, le Panama est aussi et surtout un pays tropical, couvert de jungle. Sa forêt profonde et ses îlots coralliens sont peuplés de sept peuples d'amérindiens

de souche. Ceux-là vivent en symbiose avec la nature, se soignent par les plantes et les racines, chassent et pêchent comme le faisaient leurs ancêtres.

Au Panama, quelques heures suffisent pour passer d'une forêt peuplée d'animaux sauvages à une plage de rêve bordée de cocotiers, de l'océan Pacifique à la mer des Caraïbes.

Trait d'union entre l'Amérique centrale et l'Amérique du sud, le Panama est un pays d'une extrême diversité, tant au niveau de ses paysages que de sa faune et de sa flore. Au Panama, les lacs, montagnes, volcans et petites îles abritent oiseaux tropicaux, singes et fleurs exotiques.

A travers sa capitale moderne, Panama City, ses cités d'inspiration coloniale et ses îles authentiques, le Panama offre un riche panorama dans le respect le plus fidèle de sa culture et de ses traditions.



Art et culture au Panama



La fête fait partie du mode de vie panaméen.

Le folklore est très riche comme le Tipico dans le centre du Panama. Il englobe style de musiques, cuisines, danses et costumes. Musiques et danses sont omniprésentes, dont la mejorana, le punto et le tamborito. A cette occasion les danseuses arborent la pollera (costume traditionnel porté lors des

festivités). Côté artisanat, on note une tradition de sculpture sur bois, de tissage, de céramique et de fabrication de masques.

En revanche, les chapeaux appelés «panama» ne sont pas originaires de l'Isthme mais d'Equateur. Les élégants chapeaux dont sont coiffés les Panaméens, surtout dans l'intérieur du pays, sont appelés pintado.

Que visiter au Panama

Le Panama, c'est : regarder inlassablement le défilé des « Panamax », nom donné aux navires que leur taille autorise à emprunter le Canal de Panama, même si certains ne laissent parfois que quelques centimètres de libre de chaque côté des écluses. Chasser, pêcher, ramasser des plantes médicinales avec les tribus amérindiennes ; mais aussi profiter des plages paradisiaques des côtes caribéennes comme des côtes pacifiques sont autant d'activités à découvrir durant un séjour au Panama.



Spécialités gastronomiques au Panama

Le maïs est l'un des aliments de base de la cuisine panaméenne. La grande spécialité du pays est le tamal, une pâte à base de maïs fourrée à la viande et parfumée de condiments. Le riz est incontournable. Il est servi à tous les repas, préparé de différentes façons. El arroz con coco (riz au lait de coco) est un délice. Frit, fumé, en sauce... les Panaméens raffolent du poulet. A noter que le petit-déjeuner, pris très tôt, constitue un véritable repas salé. Le Seco, alcool fort à base de canne à sucre, très bon marché, est le plus populaire du pays.



Retrouvez toutes les propositions de voyages sur www.willcheaptravel.com, contactez moi sur la même page web et inscrivez vous pour recevoir en avant première tous les bons plans. Will