

# Index

Les numéros en **bleu** renvoient aux cartes.

## A

Achiote 108  
 Achutupu 202  
 Agua Clara, écluses d' 81  
 Aigle harpie 230  
 Ailigandí, île 202  
 Akuanusadup 202  
 Almirante 172  
 Alto de Piedra 130  
 Altos de Curundú 62  
 Ambassade de France 56  
 Ancón 62  
 APROVACA Orquideas 121  
 Archipel de San Blas 189, **189**  
 Archipiélago de Las Perlas 94  
 Arco Chato 56  
 Área Protegida San Lorenzo 108  
 Aridup, île 200  
 Art 238  
 Artesanías Ocueñas 144  
 Asseryaladub, île 199  
 Assudub Bibbi, île 204  
 Autochtones 233  
 Avenida Central España 58  
 Azuero, Península d' 140

## B

Bahía Honda 182  
 Baignade 217  
 Balboa 62  
 Balboa, Vasco Núñez de 29  
 Balneario El Salto 129  
 Banco Hannibal 138  
 Basílica Menor de Santiago Apóstol 126  
 Batería Alta San Fernando 112  
 Bella Vista 61  
 Bière 242  
 Biomuseo 63  
 Biomuseo de Boquete 160  
 Biomuseo de Pedasí 148  
 Bird Island 178

Blades, Rubén 240  
 Blue Lagoon 177  
 Boca Chica 157  
 Boca de Lara 208  
 Boca del Drago 177  
 Bocas del Toro 175  
 Bocas del Toro, province de 170  
 Boissons 242  
 Bolívar, quartier historique de 156  
 Bolívar, Simón 34  
 Bolívar, statue de Simón 124  
 Bonyic 174  
 Boquete 160  
 Boquete Bees and Butterflies 161  
 Bosque Protector de Palo Seco 174  
 Butterfly Haven 121

## C

Cabildo, ruines du 68  
 Café 244  
 Calidonia 58  
 Calle de los Sombreros 56  
 Calle Manuel Amador Guerrero 124  
 Calzada de Amador 63  
 Cambutal 152  
 Camino de Cruces 83  
 Camino del Oleoducto 82  
 Camino Plantación 82  
 Camino Real 86  
 Canal de Panamá 70  
 Canal de Panamá et ses environs **71**  
 Cangilones de Gualaca 159  
 Carnaval Acuático 124  
 Carnaval de Las Tablas 143  
 Cartí 199  
 Casa Alianza 54  
 Casa Art Déco 57  
 Casa de la Aduana 110  
 Casa de la Municipalidad 52  
 Casa Fuerte San Fernando 112  
 Cascada de Bemejo 130

- Cascada de Chorchá 156  
Cascada El Chocón 156  
Casco Antiguo 50  
Casco Viejo 50  
Castillo de San Lorenzo el Real de Chagres 107  
Castillo San Fernando 112  
Castillo Santiago de la Gloria 109  
Catedral Basílica Santa María La Antigua 52  
Catedral de la Inmaculada Concepción 105  
Catedral de Panamá Viejo 68  
Catedral Metropolitana 52  
Catedral San Juan Bautista 124, 143  
Cayo Coral 185  
Cayos 203  
Cayos Holandeses 205  
Cayos Limones 204  
Cayos Los Grullas 205  
Cayos Orduquip 205  
Cayos Zapatillas 184  
Central Hotel Panamá 54  
Centre-ville de Ciudad de Panamá 61  
Centro de Visitantes de Agua Clara 81  
Centro de Visitantes de Miraflores 80  
Centro El Tucán 108  
Cerro Ancón 62  
Cerro Azul 86  
Cerro de la Cruz 93  
Cerro El Vigía 93  
Cerro Gaital 122  
Cerro Juan Díaz 145  
Cerro Punta 167  
Cerro Punta Highlands 167  
Cerro Tute 130  
Changuinola 172  
Chicha 242  
Chiguirí Arriba 123  
Chiriquí Grande 172  
Chiriquí, province de 154  
Chitré 143  
Chorro Las Mozas 122  
Chorro Macho 122  
Churuquita Grande 125  
Ciclovía Cinta Costera 58  
City Bank 52  
Ciudad de Las Artes 62  
Ciudad de Panamá 46, 47  
Calidonia 59  
Casco Antiguo 51  
La Exposición 59  
Panamá Viejo 65  
Santa Ana 59  
Climat 26  
Coclé, provinces de 118  
Coco Key 180  
Colibrís 231  
Colomb, statue de Christophe 105  
Colón et ses environs 103  
Colón 105  
Portobelo 111  
Comarca Emberá-Wounaan 210  
Comarca Guna Yala 188, 189  
Comarca Naso Tjër Di 174  
Comarca Ngöbe-Buglé 172  
Comarcas 174  
Congos 112  
Corbiski, île 198  
Costa Abajo 107  
Costa Arriba 108  
Crème solaire 218  
Cristo Negro 112  
Cuango 114  
Cuevas y Santuario La Gruta 176  
Cuisine panaméenne 242  
Culture 238
- 
- D**
- Danse 239  
Darién, province du 206  
David 156  
Descente de rivière 218  
Dolphin Bay 180  
Don Pepe Estate Coffee 162
- 
- E**
- Écluses  
d'Agua Clara 81  
de Gatún 81  
de Miraflores 80  
de Pedro Miguel 81  
Économie 40  
Ecoparque Cerro la Cruz 161  
Edificio de la Administración del Canal 62  
Edificio la Pollera 58  
Einstein, sculpture de la tête d'Albert 61  
El Cacao 152  
El Cangrejo 61  
El Caño 126  
El Copé 128

El Faro de l'Isla Grande 115  
 El Pianista, sentier 162  
 El Real de Santa María 208  
 El Salto 130  
 El Valle de Antón 120  
 Emberá, communauté 86  
 Emberá Druá 87  
 Emberá Purú 86  
 Emberás 235  
 Équitation 218  
 Escuela Normal Juan Demóstenes  
 Arosemena 129

## F

Farallón 99  
 Faune 224  
 Feria de las Flores y del Café 160  
 Feria Internacional del Mar 176  
 Feria Internacional de Azuero 144  
 Feria Nacional de la Naranja 125  
 Festival Musical de El Valle 121  
 Festival Nacional de la Mejorana 146  
 Festival Nacional de la Pollera 147  
 F&F Tower 61  
 Fiesta del Corpus Christi 144  
 Finca Ceriana 164  
 Finca Drácula 168  
 Finca El Salto 130  
 Finca Hartmann 165  
 Finca Lerida 162  
 Finca María y Chon 130  
 Finca Pamel 145  
 Flore 226  
 Forêt tropicale humide 227  
 Forêt tropicale sèche 226  
 Fort De Lesseps, vestiges du 105  
 Fortín de la Natividad 66  
 Fortuna, route de 159  
 Fuerte San Lorezo 107  
 Fuerte y Batería San Jerónimo 110  
 Fundación Agua y Tierra 133

## G

Gamboa 84  
 Gamboa Rainforest Reserve 84  
 Gastronomie 242  
 Gatún, écluses de 81  
 Gauguin, Paul 92  
 Géographie 24  
 Golf 219  
 Golfo de Chiriquí 157

Golfo de Montijo 136  
 Gorgidub, île 204  
 Guadalupe 167  
 Gualaca 159  
 Guararé 146  
 Guna 190  
 Gunas 234

## H

Hacienda Mamecillo 162  
 Hacienda San Isidro 144  
 Herrera, province d' 140  
 Histoire 28  
 Hospital de San Juan de Dios 68  
 Hospital Point 180  
 Humedal San San Pond Sak 172

## I

Icodub, île 199  
 Iglesia de la Merced 52  
 Iglesia del Carmen 61  
 Iglesia de Santa Librada 146  
 Iglesia de Santo Domingo de Guzmán 142  
 Iglesia San Atanasio 144  
 Iglesia San Felipe 112  
 Iglesia San Felipe de Neri 55  
 Iglesia San Francisco de Asís 55  
 Iglesia San Francisco de la Montaña 129  
 Iglesia San José 57  
 Iglesia San Juan de Dios 112  
 Iglesia San Pedro 93  
 Iglesia Santa Ana 58  
 Iglesia y Convento de la Compañía de Jesús 56  
 Iglesia y Convento de La Concepción 68  
 Iglesia y Convento de la Merced 66  
 Iglesia y Convento de San José 69  
 Iglesia y Convento de Santo Domingo 56  
 Îles et plages autour de la Ciudad  
 de Panamá 91  
 India Dormida 123  
 Isla Aguja 199  
 Isla Anzuelo 199  
 Isla Banedup 205  
 Isla Barco Hundido 204  
 Isla Barro Colorado 85  
 Isla Bastimentos 181  
 Isla Boca Brava 157  
 Isla Bolaños 157  
 Isla Boná 98  
 Isla Cañas 152  
 Isla Carenero 178

Isla Cébaco 136  
 Isla Chapera 96  
 Isla Chichime 204  
 Isla Coco Blanco 204  
 Isla Colón 175  
 Isla Contadora 95  
 Isla Corazón de Jesús 202  
 Isla Diablo 204  
 Isla El Porvenir 198  
 Isla Escudo de Veraguas 185  
 Isla Flamenco 63  
 Isla Franklin 202  
 Isla Gámez 157  
 Isla Gobernadora 136  
 Isla Grande 114, 157  
 Isla Iguana 149, 200  
 Isla Mamey 114  
 Isla Máquina 202  
 Isla Mogo Mogo 96  
 Isla Montuosa 158  
 Isla Morodub 205  
 Isla Naos 63  
 Isla Narganá 202  
 Isla Otoque 98  
 Isla Pacheca 96  
 Isla Pájaros 178  
 Isla Parida 157  
 Isla Partida 158  
 Isla Pedro González 96  
 Isla Pelicano 204  
 Isla Perico 63  
 Isla Perro Chico 204  
 Isla Playón Chico 202  
 Isla Popa 185  
 Isla Ratón 201  
 Isla Robeson 201  
 Isla Saboga 96  
 Isla San Cristóbal 180  
 Isla San José 96  
 Islas Ladrones 158  
 Isla Solarte 180  
 Islas Secas 158  
 Isla Taboga 92  
 Isla Tubasenika 202

## J

Janson Coffee Farm 164  
 Jardín Botánico Lajas Adentro 158  
 JW Marriott Panama 61

## K

Kayak 219  
 Kuanidup, île 201

## L

La Acequia 156  
 La Arena 142  
 Lac Gatún 81, 84  
 La Chunga 210  
 La Enea 147  
 La Exposición 58  
 Lago Fortuna 159  
 La Guaira 114  
 Laguna de Bastimentos 184  
 La Loma Jungle Lodge  
 & Chocolate Farm 183  
 La Palma 210  
 La Pintada 125  
 La Piscina 177  
 Las Lajas 158  
 Las Tablas 146  
 Las Tres Cascadas, sentier 163  
 La Villa de Los Santos 144  
 Lexique Guna 200  
 Littérature 238  
 Los Quetzales, Sendero 166  
 Los Santos, province de 140  
 Lost Waterfalls Trail 163

## M

Malena 132  
 Marbella 61  
 Mariato 132  
 Mariposario del Valle de Antón 121  
 Mata Oscura 133  
 Mercado Agrícola y Artesanal  
 de La Pintada 126  
 Mercado d'El Valle de Antón 120  
 Mercado de Mariscos Cinca Costero 58  
 Mercado Público de Penonomé 124  
 Metetí 208  
 Métró de Ciudad de Panamá 50  
 Miel Boqueteña y Mariposario 161  
 Mi Pueblito 62  
 Mirador Cerro La Cruz 120  
 Mirador de Boquete 160  
 Mirador Pedro Miguel 81  
 Mola 194  
 Monkey Island 85

- Montuno 145  
 Monumento Vasco Núñez de Balboa 60  
 Mormagedub, île 202  
 Mountain Coffee Inn 130  
 Mount Totumas Cloud Forest Ecolodge 165  
 Muelle Público 84  
 Museo Afroantillano 58  
 Museo de Arte Contemporáneo (MAC) 58  
 Museo de Arte Religioso Colonial 56  
 Museo de Herrera 143  
 Museo de Historia de Panamá 53  
 Museo de la Memoria Afropanameña 110  
 Museo de la Mola (MuMo) 57  
 Museo de la Nacionalidad 144  
 Museo de La Plaza Mayor Samuel Lewis García de Paredes 66  
 Museo del Barrio y Antigüedades La Casona 156  
 Museo del Canal 53  
 Museo de Penonomé 124  
 Museo Manuel F. Zárata 146  
 Musique 239
- N**
- 
- Nalunega, île 198  
 Nancy's Cay 180  
 Naranjo Chico 201  
 Narasgandup Bipi, île 201  
 Naso 174  
 Natá 126  
 Ngöbe-Buglé 233  
 Niadup, île 204  
 Nívida, grotte 183  
 Ñöba chocolate farm 180  
 Nombre de Dios 114  
 Noriega, Manuel Antonio 36  
 Nueva Gorgona 98  
 Nusatupu, île 201
- O**
- 
- Obarrio 61  
 Observation des oiseaux 219  
 Ocú 144  
 Ogobsbudub, île 204  
 Old Bank 181  
 Orchidées 229  
 Örebä Chocolate Tour 172
- P**
- 
- Palacio Bolívar 55  
 Palacio de las Garzas 54  
 Palacio Municipal 53  
 Palacio Presidencial 54  
 Palenque 114  
 Panama Papers 40  
 Panama Railroad Company 76  
 Panama Rainforest Discovery Center 83  
 Panamá Viejo 64  
 Parará Purú 86  
 Parcs 216  
 Paresseux 232  
 Paríta 142  
 Parque 8 de Diciembre 124  
 Parque Arqueológico El Caño 126  
 Parque Central de Boquete 161  
 Parque Cervantes 156  
 Parque Domingo Médica 161  
 Parque Internacional La Amistad 168, 172  
 Parque Municipal Summit 84  
 Parque Nacional Camino de Cruces 83  
 Parque Nacional Cerro Hoya 134  
 Parque Nacional Chagres 85  
 Parque Nacional Coiba 137  
 Parque Nacional Darién 212  
 Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí 157  
 Parque Nacional Marino Isla Bastimentos 181  
 Parque Nacional Omar Torrijos Herrera 128  
 Parque Nacional Portobelo 114  
 Parque Nacional Santa Fe 130  
 Parque Nacional Sarigua 142  
 Parque Nacional Soberanía 82  
 Parque Nacional Volcán Barú 165  
 Parque Nacional y Reserva Biológica Altos de Campana 120  
 Parque Natural Metropolitano 62  
 Parque Omar 61  
 Parque Simón Bolívar 144, 176  
 Parque Unión 143  
 Paseo de Las Bóvedas 56  
 Paseo del Centenario 104  
 Paseo Washington 105  
 Pavillons de complaisance 79  
 Pêche en haute mer 220  
 Pedasí 148  
 Pedrarias 31  
 Pedro Miguel, écluses de 81  
 Península de Azuero, côte ouest de la 132  
 Penonomé 124  
 Pesé 144  
 Piedra de la India Vieja 162

- Piedras Pintadas 123  
Pipeline 82  
Planche à pagaie 219  
Plastic Bottle Village 176  
Playa Arrimadero 136  
Playa Blanca 96, 99, 112  
Playa Bluff 176  
Playa Cacique 95  
Playa Coronado 98  
Playa Damas 114  
Playa El Arenal 148  
Playa El Cirial 149  
Playa El Coral 96  
Playa El Encanto 96  
Playa El Istmito 176  
Playa El Palmar 98  
Playa El Toro 148  
Playa Ensenada 98  
Playa Estero 135  
Playa Estrella 178  
Playa Farallón 99  
Playa Gorgona 98  
Playa Huerta 112  
Playa Isla Parida 157  
Playa La Barqueta 157  
Playa La Cabaña 176  
Playa La Ermita 99  
Playa La Gorgona 136  
Playa La Restinga 92  
Playa Larga 184  
Playa Las Lajas 158  
Playa Los Destiladeros 150  
Playa Malibú 98  
Playa Morrillo 133  
Playa Negra 96  
Playa Polo 183  
Playa Red Frog 182  
Playa Reina 132  
Playa Río Mar 98  
Playa San Carlos 98  
Playa San Pedrillo 136  
Playa Santa Catalina 135  
Playa Santa Clara 99  
Playa Suecas 95  
Playa Venao 150  
Playa Wizard 181  
Playita El Faro 149  
Plaza Bolívar 54  
Plaza Catedral 52  
Plaza de Francia 56  
Plaza de la Independencia 52  
Plaza Mayor 68  
Plaza Santa Ana 58  
Plein air 217  
Plongée sous-marine 220  
Plongée-tuba 220  
Politique 40  
Pollera 147  
Population 232  
Port Colón 2000 106  
Portobelo 109  
Pozos de Aguas Termales 122  
Province de Bocas del Toro **171**  
  Archipel de Bocas del Toro **175**  
Province de Chiriquí **155**  
  Boquete **161**  
  David **155**  
  Environs de Boquete **163**  
Province de Coclé **119**  
  El Valle de Antón **121**  
  Penonomé **125**  
Province de Colón 102  
  Colón et ses environs **103**  
  Colón **105**  
  Portobelo **111**  
Province de Los Santos **141**  
Province de Veraguas **119**  
Province d'Herrera **141**  
  Chitré **141**  
Province du Darién **207**  
Puente Atlántico 107  
Puente Centenario 81  
Puente de las Américas 80  
Puente del Matadero 66  
Puente del Rey 69  
Puerto Cartí 199  
Puerto Francés 112  
Puerto Indio 210  
Puerto Lara 208  
Puerto Lindo 114  
Puerto Quimba 208  
Punta Chame 97  
Punta Culebra Nature Center 64  
Punta Pacífica 61  
Punta Paitilla 61
- Q**
- Quebrada de Piedra 158  
Quetzal 229

**R**

Randonnée pédestre 221  
 Red Frog Marina 181  
 Refugio de Vida Silvestre Isla Boná 98  
 Refugio de Vida Silvestre Isla de Cañas 152  
 Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana 149  
 Refugio de Vida Silvestre Islas Taboga y Urabá 93  
 Refugio de Vida Silvestre Playa La Barqueta 157  
 Reserva Forestal Fortuna 159  
 Reserva Hidrológica Filo del Tallo 208  
 Reserva Natural Punta Patiño 210  
 Réserves 216  
 Rhum 242  
 Río Chiriquí 163  
 Río Chiriquí Viejo 163  
 Río Sambú 210  
 Río Sidra, île 200  
 Río Torio 133  
 Riviera Pacífica 97  
 Rock Beach 177

**S**

Salón Bolívar 55  
 Salt Creek 184  
 Sambú 210  
 San Blas, archipel de 188  
 San Carlos 98  
 San Cristóbal 180  
 San Felipe 50  
 San Francisco 61, 129  
 San Pedro 92  
 Santa Ana 58  
 Santa Catalina 135  
 Santa Clara 165  
 Santa Fe 129, 208  
 Santiago de Veraguas 129  
 Santuario Nacional del Corazón de María 61  
 Seco 242  
 Sendero de la Cruz 120  
 Sendero Las 3 Cruces 93  
 Sendero Los Quetzales 166  
 Sendero Natural El Charco 82  
 Senidup, île 202  
 Serpentario Maravillas Tropicales 121  
 Sieyic 174  
 Silico Creek 172  
 Singes 231  
 Sitio Arqueológico de Panamá Viejo 66

Sitio Barriles 164  
 Smithsonian Tropical Research Institute 85  
 Starfish Beach 178  
 Surf 222

**T**

Teatro Anita Villalaz 56  
 Teatro Nacional 55  
 Teribes 174  
 Tierras Altas 164  
 Torio 132  
 Tortues marines 186  
 Tortugas Playa Venao 151  
 Tortuguias 152  
 Toucan 231  
 Tourisme responsable 237  
 Tree Trek Boquete 161  
 Turtle Island 205  
 Tusipono 86

**U**

Ukupseni, île 202  
 Ukuptupu, île 198  
 Up in the Hill 181  
 Urarí 172  
 Urgandi, île 200

**V**

Valiente, péninsule de 185  
 Valle Bash 122  
 Vélo 223  
 Veraguas, provinces de 118  
 Volcán 164  
 Volcán Barú, Parque Nacional 165

**W**

Wailidup, île 204  
 WAO Zipline Playa Venao 151  
 Wissudub, île 204  
 Wounaan, communauté 86  
 Wounaans 235

**Y**

Yantupu, île 202  
 Yaviza 208

**Z**

Zona Libre de Colón 106  
 Zoológico El Nispero 121