

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 Basilica 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
Colibris 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