

Sommaire

Le meilleur du Panamá..... 12

5 itinéraires recommandés..... 17

Le portrait 23

Géographie	24	Politique	40
Climat	26	Économie	40
Histoire	28		

Les attraits 45

La Ciudad de Panamá..... 46

Histoire	48	Le centre-ville	61
Le Casco Antiguo	50	Ancón, Balboa et Altos de Curundú	62
Santa Ana, La Exposición et Calidonia	58	Calzada de Amador	63
		Panamá Viejo	64

Le canal de Panamá et ses environs 70

Bref historique du canal	72	Les environs du canal de Panamá	82
Le canal, du Pacifique à l'Atlantique	80		

Îles et plages autour de la Ciudad de Panamá 90

Isla Taboga	92	Les plages de la Riviera Pacifica	97
Archipiélago de Las Perlas	94		

La province de Colón..... 102

Colón	104	La Costa Arriba	108
La Costa Abajo	107		

Les provinces de Coclé et de Veraguas 118

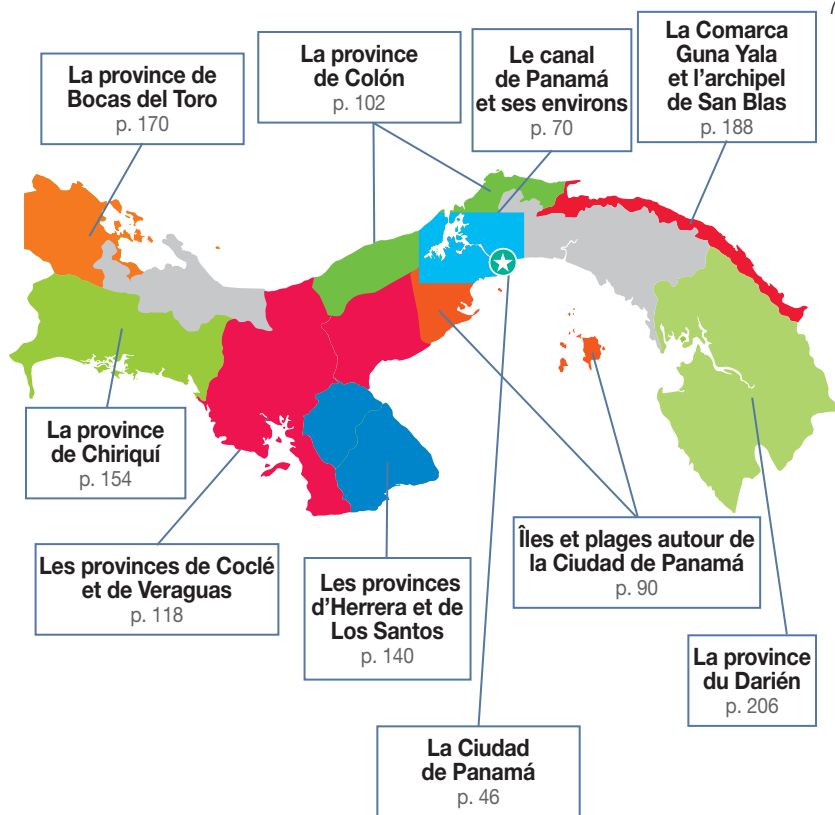
Parque Nacional y Reserva Biológica Altos de Campana	120	La côte ouest de la Península de Azuero	132
El Valle de Antón et ses environs	120	Santa Catalina et ses environs	135
Penonomé et ses environs	124	Parque Nacional Coiba	137
De Santiago à Santa Fe	129		

Les provinces d'Herrera et de Los Santos 140

Chitré et ses environs	142	Playa Venao et ses environs	150
La Villa de Los Santos	144	Refugio de Vida Silvestre Isla Cañas	152
Las Tablas et ses environs	146	El Cacao	152
Pedasí et ses environs	148	Cambutal	152

La province de Chiriquí..... 154

David et ses environs	156	La route de Fortuna	159
Golfo de Chiriquí	157	Boquete et ses environs	160
Playa Las Lajas	158	Tierras Altas	164



La province de Bocas del Toro 170

Sur le continent	172	Isla Escudo de Veraguas	185
Archipel de Bocas del Toro	175	et péninsule de Valiente	

La Comarca Guna Yala et l'archipel de San Blas 188

La révolution Guna	190	Secteur d'Akuanusadup	202
La société Guna aujourd'hui	191	Secteur d'Ukupseni	202
Secteur de Gaigirgordub	198	Secteur d'Achutupu	202
Secteur de Cartí	199	Les Cayos	203
Secteur de Río Sidra	200		

La province du Darién..... 206

Le long de l'Interamericana	208	À l'ouest de l'Interamericana	210
-----------------------------	-----	-------------------------------	-----

Les grands thèmes 215

Parcs et réserves	216	Population	232
Plein air	217	Art et culture	238
La faune et la flore	224	Cuisine panaméenne	242

Index 248

Crédits photographiques..... 255