

# Panamá

Par Huguette Béraud et Thierry Debeur  
Photos Debeur



**P**anamá est située sur l'isthme qui sépare l'Amérique du Nord de l'Amérique du Sud. Faisant autrefois partie de la Colombie, elle a acquis son indépendance en 1903. Panamá, c'est non seulement un climat tropical (34°C à l'ombre en permanence), des plages, des palmiers, une douceur de vivre à bon marché, mais c'est encore un célèbre canal qui permet aux bateaux de gagner onze jours de trajet en évitant de contourner l'Amérique du Sud par le Cap Horn, avec parfois une mer difficile voire dangereuse. Il leur faudra cependant dépenser une moyenne de 75 000\$US pour avoir le droit de le franchir. Certains bateaux ont même payé jusqu'à 255 000\$US. Du côté de l'océan Atlantique, une écluse les élève à 26 mètres au-dessus du niveau de la mer et deux autres écluses les redescendent du côté du Pacifique, près de la ville de Panamá, la capitale. La percée de ce canal était le rêve d'un Français, **Ferdinand de Lesseps** (le père du canal de Suez), qui en 1850 creusa la plus grande partie (21km) avec de nombreux autres hommes qui y laissèrent même leur vie, vingt-cinq mille morts en tout. Après la faillite monumentale des Français, due en grande partie à une mauvaise gestion, à une méconnaissance d'un climat excessif durant la saison des pluies, mais aussi au fait qu'ils croyaient pouvoir faire un canal à niveau (sans écluses, reliant directement les deux océans), ce qui se révéla impossible. Si les océans sont de même niveau, les marées respectives n'ont pas la même hauteur. Les droits furent alors vendus aux Américains en 1903, deux semaines après la séparation de la Colombie, qui le terminèrent (8km) et l'inaugurèrent en 1914.



Pont des Amériques



Canal de Panama



Quartier du Panama colonial



Cathédrale de Panama la vieille

Ce canal constitue la première ressource du Panamá, avec un revenu annuel d'un milliard de dollars, laissant un bénéfice net de six cent millions de dollars américains. Le tourisme jeune (quatre ans seulement) est en quatrième place après la zone franche de Colón et les centres bancaires internationaux (paradis fiscaux). On peut se demander si ce tourisme naissant ne risque pas de devenir polluant à long terme. "Nous y veillons et nous allons l'encadrer comme il faut", nous rassure le maire de Panamá, **Juan Carlos Navarro**, que nous avons rencontré lors de notre visite.



Panama moderne

## Notre séjour

Nous avons acheté un séjour tout inclus "10-4", c'est-à-dire dix jours au bord de la plage à l'**Hôtel Royal Décameron**, à Playa Blanca près de Farallon (prononcez Faralíon) dans la province de Coclé, et quatre jours à la ville de Panamá à l'**Hôtel Décapolis**, un cinq étoiles appartenant à la chaîne Décameron. Les deux endroits valent vraiment la peine.

Le **Royal Décameron Beach Resort, Golf, Spa & Casino** de Coclé est paradisiaque avec ses multiples piscines, dont de nombreuses pataugeuses dans lesquelles on peut se faire bronzer allongé sur des chaises longues, ses sept restaurants dont six à la carte, ses jardins verdoyants et son personnel d'une grande gentillesse. L'assiette est très bonne et faite avec des produits d'une grande fraîcheur (nous avons visité les chambres froides en compagnie du chef exécutif **Jesus Luna**). Il y a un terrain de golf avec villas, (un projet de 455 villas), juste à l'arrière et la compagnie projette de construire un *hôtel apart* de 208 chambres.

Profitez-en pour vous faire masser, dès votre arrivée, au centre **Baía Spa** à la Plaza comercial de l'hôtel. C'est un passage presque obligé pour vous détendre et vous préparer immédiatement à un bon séjour. La situation de l'hôtel en bordure de la baie permet de longues promenades. Il y a aussi un casino, **Le Majestic**, à proximité et le **Club de Playa** (★★★ Debeur), un restaurant payant appartenant à l'hôtel, au décor magnifique et à l'assiette raffinée et généreuse.

L'animation du soir est de toute première

qualité avec une troupe de bons danseurs et d'excellents spectacles.

Le **Radisson Décapolis Panamá City**, c'est le grand luxe avec son design moderne et confortable, son personnel stylé, voire quelquefois légèrement emprunté, et surtout sa table gastronomique internationale ("**Fusion**" ★★★ Debeur) alimentée par le chef péruvien Paul Carillo. Décor moderne, très zen, avec au centre une statue monolithique, re-



La Peatonal, une rue très animée

présentant une tête d'indien Kuna, qui s'élève vers le ciel de la voûte, tel un temple dont le plafond est éclairé par le fond de la piscine de l'hôtel. Outre le **Fusion**, il y a aussi le **Bar à sushis** de l'hôtel où l'on peut déguster d'excellents sushis préparés par qua-



Brigade des cuisines de l'Hôtel Royal Décameron,

tre chefs. Ici, on est au cœur de la grande ville, mais avec des dimensions humaines. C'est tout à la fois un centre d'affaires international et un centre de villégiature avec sa vieille ville, sa ville coloniale et, entre les deux, la ville moderne. Tout y est bon marché. Un passage d'autobus dans les fameux "diablos rouges" qui roulent comme des fous, au son d'une disco tonitruante, où vous devez hurler "parada" de toutes vos forces pour le faire arrêter, ne coûte que 25¢US, et vous payerez 1,25\$US pour un trajet en taxi. Un CD de musique peut vous être proposé pour 3,50US. Et tout est à l'avenant.



Marché de fruits et légumes à Panama

GUIDE DEBEUR 2006

## À Panamá

Nous recommandons une visite au restaurant **Las Tinajas** (★★ Debeur), Calle 51, Bella Vista. On y sert une cuisine typiquement panaméenne tout en y offrant un spectacle de danse folklorique de très bonne qualité avec la troupe *Panamai Ritmos e Tambolles*. Essayez aussi l'un des restaurants de cuisine rapide de la chaîne **Niko's**



Delicia de mariscos al portobello

qui sert des mets traditionnels. Ce n'est pas cher là non plus. Essayez les Camarones Salsa arosa, les Calamares al azillo, le Guachico de mariscos ou le Filete de corvina salsa madera. Pour environ 4\$US, on peut avoir un généreux plat garni avec une boisson aux fruits.

À Panamá City, il faut aussi aller se promener à **La Peatonal**, une rue très animée où l'on ne rencontre pas de touristes, mais qui vaut le déplacement. Un vrai bain de foule tranquille et typiquement panaméen qui permet de sentir l'esprit et le coeur de la ville. En outre, on y trouve d'innombrables commerces vendant des produits à des prix ridiculement bas.

### Salsa panaméenne

On l'appelle aussi "Typico". Il s'agit d'un mélange de danse salsa cubaine et de *valenato*, la musique folklorique panaméenne. Pas beaucoup de passe ni de figure, voire



Jesus Luna, chef exécutif de l'Hôtel Royal Décameron



Paul Carillo, chef exécutif du Radisson Décapolis Panamá City



pas du tout, mais le pas est là quand même.

## Gastronomie

Originaire de Colombie, la tendance cuisine à Panamá est actuellement un mélange de nourriture des Caraïbes et des Amériques. Plus traditionnellement, on y trouve le foie de bœuf avec beaucoup d'oignon, les Empanadas, le Bollos (maïs bouilli), la soupe panaméenne (poulet, yam ou patates et oregano), les Tamales (maïs en purée, cuit dans des feuilles de bananier avec des oignons, du poulet ou du porc), la soupe



Filet de poisson avec fruits de mer à la sauce tomate piquante riz et pesto (Berrugate a lo macho)



Groupe de danse Panamai Ritmos & Tambolles

San Cocho, (blé et poulet avec du miamie et du coriandre frais). Il y a aussi le riz au poulet, le porcelet rôti, le Mondongo criollo (tripe de bœuf, les Tortillas de maiz nuevo (frais), les Carimanolas (yuka moulu avec de la viande), le Mamallena (pudding au pain et raisins), la Bienmesabe (sorte de crème renversée ou flan), les Patacowes (plantin tapé), le Guacho (fruits de mer et riz mélangés un peu comme une soupe), le Cuisado de mariscos Costa Blanca (fruits de mer aux oignons et tomates), le Tasajo ahunmado a la chiricana (estouffade de bœuf fumé en sauce), Pied de porc servi



Piscine devant le restaurant Atlantis du Royal Décameron de Playa Blanca

froid avec oignons, concombres et citron, etc. La base de l'alimentation reste le maïs. Il y a beaucoup de poissons et ils ont un très bon riz qu'ils exportent même à l'extérieur.

Il faut également savoir que Panamá est l'endroit idéal pour manger des poissons et des fruits de mer, qui sont frais et excellents. Au **Royal Décameron** (★★ Debeur, pour l'ensemble de la restauration) par exemple, on en trouve tous les jours dans presque tous les restaurants. C'est généreux et c'est bon. Il faudrait cependant qu'ils développent un peu plus de créativité dans les desserts.

Fait non négligeable, au Panamá, l'eau du robinet est potable et c'est vrai. Nous en avons beaucoup bu aussi bien en ville qu'à la campagne.

## Excursions

Voici cinq excursions, organisées par **Explorer Decameron**, que nous avons faites et qui valent la peine:

### Canal partial transit

Traversée en bateau de deux écluses du canal de Panamá. On part du point le plus haut (26 m au-dessus de la mer) avec les écluses de *Pedro Miguel* (10 m) pour ter-

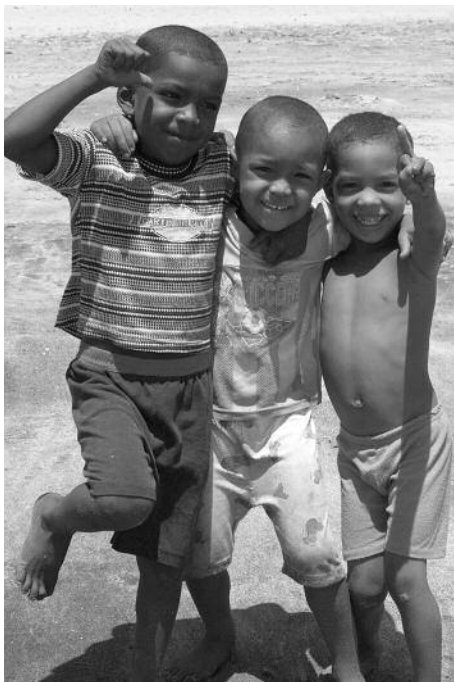
miner au niveau de la mer après les écluses de *Miraflores* (2 fois 8 m) et le pont des Amériques. Le tout se termine à la *Calzada de Amador*, formé de trois îles reliées entre elles par les remblais du canal, un endroit de villégiature où viennent se reposer les Panaméens le dimanche.

### Jungle boat

Une balade (avec baignade, sortie en barque moteur dans les bayous et repas typique à bord, délicieusement simple) sur le lac **Gatun** au travers duquel passent les bateaux qui vont d'un océan à l'autre. Visite d'observation dans une faune luxuriante, riche de 1500 plantes diverses, 1500 variétés de papillons dont le célèbre papillon bleu, 950 sortes d'oiseaux. Un grand parc naturel protégé où l'on verra des singes capucins, des crocodiles, des iguanes, des tortues, etc. Un petit paradis tropical très écologique, merveilleux où la nature nous absorbe dans toute sa plénitude.

### Vallée d'Anton

Visite de la vallée d'Anton et celle d'un jardin botanique et zoologique *El Nispero*, où on peut voir **Rana Dorada**, la célèbre petite grenouille dorée, faire une marche dans un parc tropical et la visite d'un marché local de



Enfants de pêcheurs sur la plage de Playa Blanca à Coclé

fruits et de légumes et d'artisanat. Toute la nature du Panamá au même endroit. Très typique. C'est l'occasion de se mêler aux "natives", marchands et acheteurs, et d'apprécier leur gentillesse, parfois réservée quand il s'agit d'Amérindiennes.

### Embera

Embera est une communauté indienne, fière et belle, originaire des montagnes de la région de *Darien*, aujourd'hui installée sur le bord de la *rivière Chagres*. Quittant les pirogues, on y fait une randonnée à pied jusqu'à une chute d'eau où l'on se baigne et on termine par une visite au village avec un repas sommaire, mais bon (poisson grillé et plantain frit), préparé par les femmes et que nous avons mangé avec les mains, danses traditionnelles et achat d'un bel artisanat indien, présenté avec gentillesse à des prix modiques (bien moins cher qu'à la boutique hors taxe de Panamá City et tout aussi authentique).

### Panama coloniale

Lorsque la *Vieille ville* fut brûlée, en 1671 par le pirate **Morgan**, les habitants reconstruisirent Panamá à huit kilomètres plus au nord. C'est ce qu'on appelle aujourd'hui *Panamá colonial*. Entre les deux, se situe la *ville moderne* avec son centre d'affaires et



Plage de sable fin de Playa Blanca

ses centres commerciaux. Panamá colonial est pleine de charme et d'histoire. Aujourd'hui partiellement rénovée, elle s'enorgueillit de monuments qui ont façonné son histoire. Calme et ensoleillée, elle abrite, entre autres, la maison du maire, le centre culturel, un théâtre et le palais présidentiel gardé jour et nuit par trois corps policiers.

Il y a aussi pour les sportifs **Canopy Adventure**, dans les *Macho Falls* de la vallée d'Anton, où on peut observer la nature à partir de la cime des arbres suspendus par des câbles ou des ponts suspendus et pour les amateurs santé les bains de boue et d'eau chaude naturelle dans un parc où les panaméens aiment passer la journée.

Au Panamá, l'écotourisme est important, on sent la volonté du gouvernement de préserver la nature, beaucoup d'espaces sont délimités en parcs protégés.

### Tina quero

C'est le surnom que l'on donne aux chiens sans race précise, qui vagabondent un peu partout sur les routes et dans les villages. Ce surnom vient de *tinaco* qui signifie poubelle en espagnol. Ce sont des "chiens-poubelle"!

À cette destination, nous avons eu la chance de retrouver **Reynald Voyer**, l'agent **Nolftour** sur place, que nous avons connu sur l'île de *Contadora* dans l'*Archipel des Perles* dans le *Golfe de Panamá* (réf. Guide Debeur



Indienne Embera offrant du poisson tilapia frit avec des bananes plantain dans des feuilles de bananier

1997). C'est un homme d'une très grande compétence professionnelle, prompt à réagir et régler rapidement une situation perturbante, qui vous permet chaque fois un séjour réussi, ce qui n'est pas toujours évident dans les destinations du sud. Avec lui ça roule et vite. 🌺

