

PANAMA



11h sans escale
14h30 avec escale



-6h Hiver/-7h Eté

MERVEILLES DU PANAMA – PANCT001

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide. Vous trouverez dans cette fiche technique des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

FICHE TECHNIQUE VALABLE POUR LES DEPARTS DU 14/12/19 AU 17/10/20 inclus

Découvrez ce pays de contrastes, à cheval sur deux océans, où se mêlent histoire et modernité. Des plages infinies aux villages indiens, des forêts tropicales aux rythmes endiablés de la capitale, sans oublier son célèbre canal, le Panama ne manque pas de charme pour vous séduire.



VOTRE VOYAGE

L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des arrivées et des départs des vols internationaux, des conditions climatiques, des transports intérieurs et des lieux d'hébergement. Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.

ITINERAIRE :

Jour 1 : France – Panama City

Envol pour Panama City. Transfert et installation à l'hôtel Las Americas Golden Tower 5* pour 4 nuits. Dîner.

Jour 2 : Panama City • (Emberá)

Activités éco-sensibles : visite de la communauté Emberá, l'une des sept communautés indigènes que compte le Panama. Toutes sont situées sur les berges de rivières de grande importance écologique pour le bassin du canal. Route vers l'embarcadère du fleuve Chagres, où vous attendent les membres de la communauté pour vous emmener vers leur village en pirogue motorisée. Découvrez leur histoire, leur culture, en écoutant les récits de leur Chef et en assistant, voire en "participant", à des danses traditionnelles. Leur riche artisanat sera une autre occasion de mieux connaître leur mode de vie. Vous partagez ensuite un repas de poissons grillés, avant d'être convié à une tradition ancestrale : le tatouage à base de "jagua". Les volontaires pourront ainsi se parer de représentations d'animaux ou de formes géométriques correspondant à autant de cérémonies importantes et de rites ancestraux. Retour vers Panama City et votre hôtel en fin d'après-midi. Dîner.

Jour 3 : Panama City • (Panama Express Train)

Départ pour la visite de l'ancien comptoir de douanes de Portobelo avec ses fortifications construites au 16e siècle face à la mer des Caraïbes. Route vers Gatún et visite du nouveau centre d'observation Aguas Claras. Appréciez son emplacement privilégié. D'ici la vue est imprenable : le majestueux lac Gatún, les navires transitant par la voie interocéanique et l'œuvre moderne et impressionnante d'agrandissement du canal. Déjeuner et tour panoramique de la ville de Colón, capitale commerciale du Panama. Embarquement à bord du Panama Canal Railway qui vous conduit en 1h30 de l'Atlantique au Pacifique à travers des paysages exceptionnels tels que le lac Gatún, le canal et la forêt vierge. Retour à l'hôtel. Dîner et nuit.

Jour 4 : Panama City • (Gamboa et lac Gatún)

Une merveilleuse aventure écologique, au cours de laquelle vous ferez la découverte de lieux uniques, vous attend aujourd'hui. À Gamboa, prenez place à bord d'un téléphérique qui vous mènera véritablement au cœur de la forêt tropicale jusqu'à une tour d'observation et sa vue panoramique sur l'isthme panaméen et son canal. Assurément le meilleur moyen d'être au plus proche de la faune et de la flore. Les espèces les plus rares seront aussi visibles dans les serres que vous visiterez : orchidées, papillons, grenouilles multicolores... Montez ensuite à bord de votre bateau et parcourez

les sentiers aquatiques entre les îles du lac Gatún. Cet endroit est un sanctuaire naturel où l'on peut voir plusieurs espèces locales : des paresseux, des capucins à face blanche, des toucans, des crocodiles ou encore des tortues. Ouvrez l'œil ! Déjeuner en cours d'excursion sur les rives du fleuve Chagres. Retour vers Panama City. Dîner à l'hôtel.

Jour 5 : Panama City – Playa Blanca • (125 km/env. 2h ville et écluse)

Journée consacrée à la visite de Panama City et du canal. Visite du fameux canal inauguré en 1914 et des écluses de Miraflores pendant le passage des navires (éclusage sujet aux horaires de l'administration du canal). Découverte du Casco Antiguo, le quartier ancien de la ville de Panama, avec l'Altar de Oro, la Plaza de Francia et Las Bovedas. Déjeuner. Arrêts sur la très belle avenue Cinta Costera, où se dresse la statue de Vasco Núñez de Balboa, et à la jetée d'Amador, où s'offre à vous le superbe panorama de Panama City. Poursuite en direction de Playa Blanca et installation au Lookea Riu Playa Blanca 4* pour 3 nuits. Dîner.

Jour 6 : Playa Blanca

Journée libre en formule tout inclus pour profiter des joies de la plage et des activités du Lookea Riu Playa Blanca.

Jour 7 : Playa Blanca

Journée libre en formule tout-inclus. En option : excursion à la vallée d'Anton avec visite au fond du cratère d'un volcan éteint, d'un village et de son marché de produits du terroir et d'artisanat. Courte randonnée dans la forêt tropicale. Snack inclus (env. 57 \$USD/pers. à réserver sur place).

Jour 8 : Playa Blanca - Panama City • (125 km/env. 2h) – France ou extension

Transfert à l'aéroport de Panama City et envol pour la France. Dîner et nuit à bord. Ou profitez de notre offre d'extension.

Jour 9 : France

Arrivée en France.

EXTENSIONS OPTIONNELLES

Extension à Playa Blanca - 4 jours / 3 nuits

Situé à 2 h de Panama City, sur la belle plage de Playa Blanca, le Lookea Riu Playa Blanca 4* (formule tout inclus) offre 573 chambres, toutes dotées d'une décoration moderne, disposant d'une salle d'eau avec sèche-cheveux, air conditionné, TV satellite, wifi, minibar, distributeur de liqueur. L'hôtel propose 3 restaurants, 5 bars, 3 piscines, une discothèque, une salle de fitness, un golf (€), de la plongée (€), des sports nautiques (€) et une animation francophone quotidienne. Possibilité d'être hébergé en chambres Standard vue mer (€). Nous consulter

FORMALITES & SANTE



Passeport valide plus de 6 mois après la date de retour.

Attention toutefois aux vols avec transits qui peuvent nécessiter des validités de passeport de plus de 6 mois après la date de retour, ainsi qu'un visa (ESTA pour les Etats-Unis ou A.V.E pour le Canada)

VACCINS, RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Aucun vaccin obligatoire, mais certains sont conseillés : traitement anti paludéen (zone de Limon), mise à jour DTP. Consulter son médecin traitant.

Un répulsif anti-moustique est également recommandé.

INFORMATIONS UTILES

Monnaie

La devise officielle est le dollar américain. 1EUR = 1,12 \$US (à titre indicatif - décembre 2019).

Le premier jour du circuit, le guide vous donnera une petite bouteille d'eau dans le bus, vous pourrez ensuite l'utiliser pour la remplir d'eau potable à disposition dans votre hôtel et dans la plupart des établissements.

Si vous voulez en acheter, il faut prévoir \$2 pour une bouteille de 1litre, \$2 à \$3 pour des jus de fruits et d'autres boissons non alcoolisées ainsi que pour une bière.

Langue

La langue officielle est l'espagnol mais on y parle aussi l'anglais.

INFORMATIONS CIRCUIT

BON A SAVOIR

À partir du mois de mai, les jours 2 et 3 seront inversés. Maximum 1 enfant de 5 à -12 ans dans la chambre de 2 adultes (lit supplémentaire).

ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT

La personne qui vous accompagne saura vous faire partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit afin qu'il se déroule en toute sérénité.

Il saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays. Il répond à vos attentes et à vos questions sur le pays, sa culture, ses traditions, et joue souvent les interprètes avec les populations rencontrées. Le guide connaît la nature et aura plaisir à partager ses connaissances avec vous.



Vous serez transporté dans de véhicules type HIACE (1-7 places) ou COASTER (8 à 17 places), ou SENIOR (18-20 places) selon le nombre de personnes qui voyagent.

Ces véhicules sont équipés d'une prise allume-cigare de 120 volts, de l'air conditionné, et d'un microphone.



Hôtels sélectionnés pour leur qualité. Selon l'état des réservations nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires dans certains endroits. La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ.

Les hôtels (ou similaire) :

Panama City: hôtel Las Americas Golden Tower 5*

Playa Blanca: Club Lookea Riu Playa Blanca 4*

Cette liste n'est pas contractuelle, sous réserve de disponibilité.

INFORMATIONS PRATIQUES



Climat tropical – La saison sèche de décembre à avril est la saison la plus touristique. La saison des pluies ou saison verte dure de mai à octobre. La température entre 25° et 30° toute l'année selon les régions.

En général, pendant la saison des pluies, il pleut les après-midi et les matinées sont ensoleillées et c'est durant cette période que l'on voit le plus d'animaux et que tout est plus vert (les plantes aiment l'eau !). Les cascades sont à leur débit maximum et c'est la meilleure saison pour les activités d'eau.



Circuit en pension complète à l'exception de 1 repas (le dîner du 1^{er} jour).

Les repas sont pris dans des restaurants locaux, en route, lors des activités ou dans des hôtels. La cuisine est variée et équilibrée.

La cuisine costaricienne est loin d'être aussi variée que la cuisine française car on y retrouve assez souvent les mêmes ingrédients : la tortilla, la galette de farine de maïs, du riz, des haricots rouge, des crudités, du poulet ou du poisson. D'ailleurs le plat traditionnel que vous aurez l'occasion de goûter s'appelle le « casado » (qui signifie « marié ») et c'est le plat que « toute bonne épouse doit savoir servir à son mari » (!). C'est une grande assiette où l'on retrouve : une salade de crudités (le plus souvent du chou), du riz, des haricots et de la viande ou du poisson. Les plats sont assez peu épicés et souvent agrémentés de coriandre et d'oignons. En dessert, les costariciens mangent habituellement des fruits ou un gâteau de lait ou du riz au lait.



Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV sera une protection efficace pour votre objectif. Un téléobjectif de 80-135 ou 200 mm est très apprécié pour les photos d'animaux. Votre aimable diplomatie et votre courtoisie sont indispensables pour vous faire accepter des peuples rencontrés.



110 volts. Prises américaines (prévoir un adaptateur).



Pourboire à votre discrétion au guide et au chauffeur. Comptez environ 4€/jour/personne pour le guide et pour le chauffeur à titre indicatif.
Pourboires au restaurant ; La taxe de service

BOUCLER SA VALISE



- Une valise à roulettes est conseillée. Ne dépassez pas les 15 Kg si possible.
- Un petit sac à dos de 30 à 35 litres pour les effets utiles dans la journée (veste, gourde, crème solaire...)

Chaussures :

- une paire de chaussure de randonnée basse, imperméables ou une paire de baskets confortables.
- une paire de sandales de marche.

Vêtements :

- une veste imperméable
- une veste polaire ou pull
- un pantalon de toile type randonnée
- short ou bermuda
- chemises à manches longues et T-shirts.
- chaussettes en coton pour la marche
- maillot de bain
- chapeau ou casquette

Matériel :

- lunettes de soleil à verres filtrants
- crème solaire (lèvres et peau)
- une paire de jumelles
- pharmacie personnelle : un collyre, un anti diarrhéique, un désinfectant externe (alcool à 90°), une crème anti-inflammatoire, du paracétamol, des pansements, une bande, un coton hémostatique, une crème anti-moustique, une épingle à nourrice.

VOYAGE ET PARTAGE

La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Nos équipes s'occupent de tout, ainsi vous ne serez pas contraints d'effectuer les tâches collectives, mais votre aide sera toujours appréciée et renforcera vos liens avec vos accompagnateurs, guides, chauffeurs...

Votre environnement

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages. L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas et essayez de passer inaperçus... Enfin certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. Bref, ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide ! Si, malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons de la communiquer à votre agence.

Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout va... Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes (faire un don à l'école, à l'hôpital, aux autorités locales etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté...) et éviter les comportements exubérants.

RECOMMANDATIONS

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur. Assurez votre matériel vidéo et photo. - N'emportez jamais d'objets dont la perte serait source d'ennuis. - Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité. Gardez un peu de monnaie sous la main, loin de vos économies, afin de ne pas devoir sortir une grosse somme à chacun de vos achats. - Suivez attentivement les conseils de vos guides locaux et accompagnateurs. - Ne laissez jamais vos objets

de « valeurs » (argent, passeport, billets d'avions) « traîner » dans le véhicule, restaurants...
chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel.

MINI LEXIQUE

Bonjour / Bonsoir	Buenos días / Buenas tardes
Comment allez-vous ?	Cómo estas?
Très bien, merci, et vous ?	Muy bien, gracias, y usted?
Au revoir	Adios
Bienvenue	Bienvenido
Merci (beaucoup)	(Muchas) Gracias
Excusez-moi/SVP	Por favor
Non merci	No gracias
Oui/Non	Sí / No

Nous vous souhaitons un très beau voyage !