



PANAMA

Topo pays



FORMALITÉS D'ENTRÉE

Pour tous les ressortissants français, le **passport valable 6 mois après la date de retour en France** est obligatoire.

Aucun visa n'est requis pour un séjour touristique inférieur à 90 jours. Un billet de retour ou de continuation peut toutefois être demandé à l'arrivée. Un billet de retour ou de continuation peut toutefois être demandé à l'arrivée.

Si escale USA :

- Passeport biométrique obligatoire. Sinon, visa US même en transit. Infos visa US : 08 10 26 46 26 (appel payant).
- ESTA obligatoire : esta.cbp.dhs.gov, valable 2 ans.

Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire et, selon la nationalité, un visa peut être exigé. Il convient de se renseigner auprès de l'Ambassade du Panama ou du consulat de son pays de résidence avant le départ.

Pour plus d'informations nous vous conseillons de visiter le site du ministère des affaires étrangères : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/panama/>

SANTÉ

Aucun vaccin obligatoire pour le Panama, mais il est recommandé d'être à jour des vaccins courants (DTP, ROR pour les enfants). La fièvre jaune est exigée seulement pour les voyageurs venant de zones à risque.

Consultez votre médecin avant le départ, souscrivez une assurance santé et emportez un bon répulsif anti-moustiques.

CARTE D'IDENTITÉ

Capitale : Panama City

Population : environ 4,5 millions d'habitants.

Superficie : 75 420 km²

US ET COUTUMES

Les Panaméens sont chaleureux et accueillants : un "Buenos días" et un sourire facilitent toujours les échanges.



Majoritairement catholiques, ils célèbrent leurs traditions avec musique et danse. Tenue simple en zone rurale, plus décontractée en ville, mais toujours avec courtoisie.

BUDGET ET CHANGE

L'unité monétaire est le **Balboa**.



1 € = environ 1,16 PAB

Voici quelques exemples de prix au Panama



≈ 0,80 - 1,50 €

Bouteille d'eau
1,5L



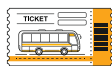
≈ 5 - 15 €

Repas dans un
restaurant local



≈ 20 - 50 €

Chapeau
panaméen



≈ 0,30 - 0,60 €

Ticket de bus
local (en ville)



≈ 10 - 30 €

Café panaméen
(Boquete)



≈ 4 - 10 €

Carte SIM
données mobiles

Note : Nous vous conseillons de changer vos euros directement avec le guide en ville.

POURBOIRES

Ils sont facultatifs mais si vous avez été satisfait du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire. Nous recommandons :



6€/jour/pers.

Dont 4€ pour le guide et
2€ pour le chauffeur

DÉCALAGE HORAIRE



6 heures de
décalage l'hiver

*S'il est 12h à Paris, il est 18h à Panama City en
hiver et 19h en été.



7 heures de
décalage l'été

CLIMAT

JAN FEV MAR AVR MAI JUIN JUI AOÛ SEP OCT NOV DEC

Centre



Ouest



Est



LANGUES

Langues parlées

L'Espagnol



Bonjour : Buenos dias

Au revoir : Adiós

Bienvenue : Bienvenido

S'il vous plaît : Por favor

Je m'appelle : Me llamo

De rien : De Nada

C'est combien ? : Cuento Cuesta ?

Je voudrais aller... : Quiero ir

Où est ? : Donde Esta

ELECTRICITÉ



Prise de type A et B. Pensez à vous
munir d'un adaptateur.

LES PLATS TYPIQUES



Sancocho

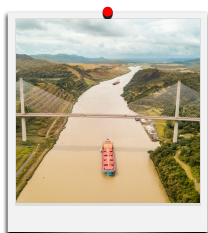


Ropa Vieja

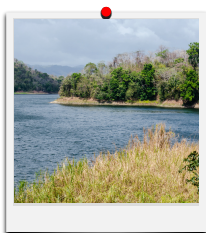


Patacones

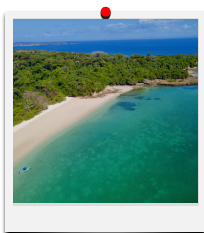
LES LIEUX INCONTOURNABLES



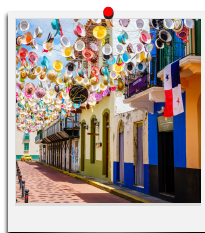
Canal de Panama



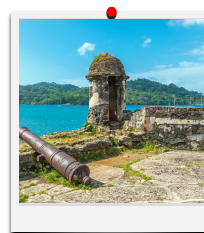
Lac Bayano



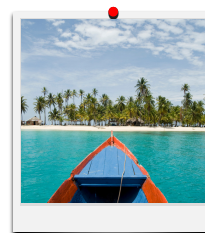
Archipel de Las Perlas



Panama City



Portobelo



San blas

LES ARTISTES, LIVRES, MUSIQUES...



Otro Trago – Sech
Hecha Pa' Mi – Boza
Dime Si Te Vas Con Él – Flex & Mr. Saik



Rubén Blades
Omar Torrijos
Roberto "Manos de Piedra" Durán



James Bond – Quantum of Solace
The Tailor of Panama
Contraband