



POLYNÉSIE FRANÇAISE

GUIDE DE SNORKELING & APNÉE



SOMMAIRE

1 TAHITI

2 MOOREA

3 BORA BORA

4 MAUPITI

TETIAROA 5

RANGIROA 6

FAKARAVA 7

RURUTU 8

BONUS Des merveilles insoupçonnées

À PROPOS DE NOUS

Nous sommes deux apnéistes et plongeurs qui vivent et explorent la Polynésie française depuis plus de deux ans. Passionnés par l'océan, nous cherchons toujours à découvrir les merveilles sous-marines de chaque lieu que nous visitons. À force d'explorations, nous avons réalisé qu'un guide regroupant les meilleurs spots, comment y accéder et quoi y voir serait très utile.

C'est un condensé de nos expériences, de nos endroits préférés et de conseils persos.

Nous l'avons créé avec amour, et toutes les photos sont les nôtres, fidèles à la beauté des lieux que nous décrivons.



 [@JOHAN_OCEAN_EXPLORER](https://www.instagram.com/johan_ocean_explorer)

 [@MEG_SLMN](https://www.instagram.com/meg_slmn)

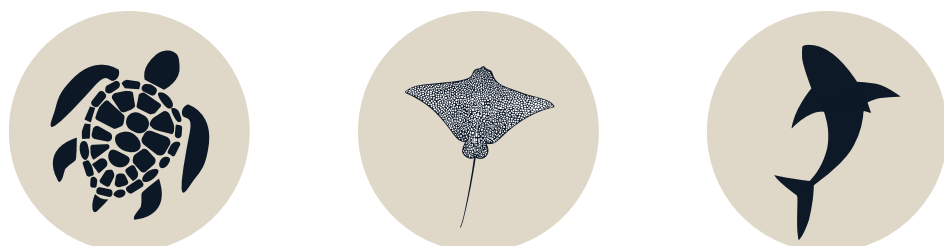


LA SOURCE

TAHITI

La Source est le spot où nous avons le plus nagé depuis notre arrivée en Polynésie française. Nous habitons tout près et en connaissons chaque recoin.

RENCONTRES

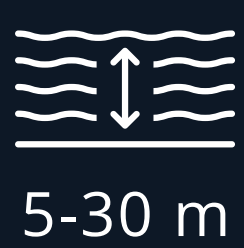


ACCÈS

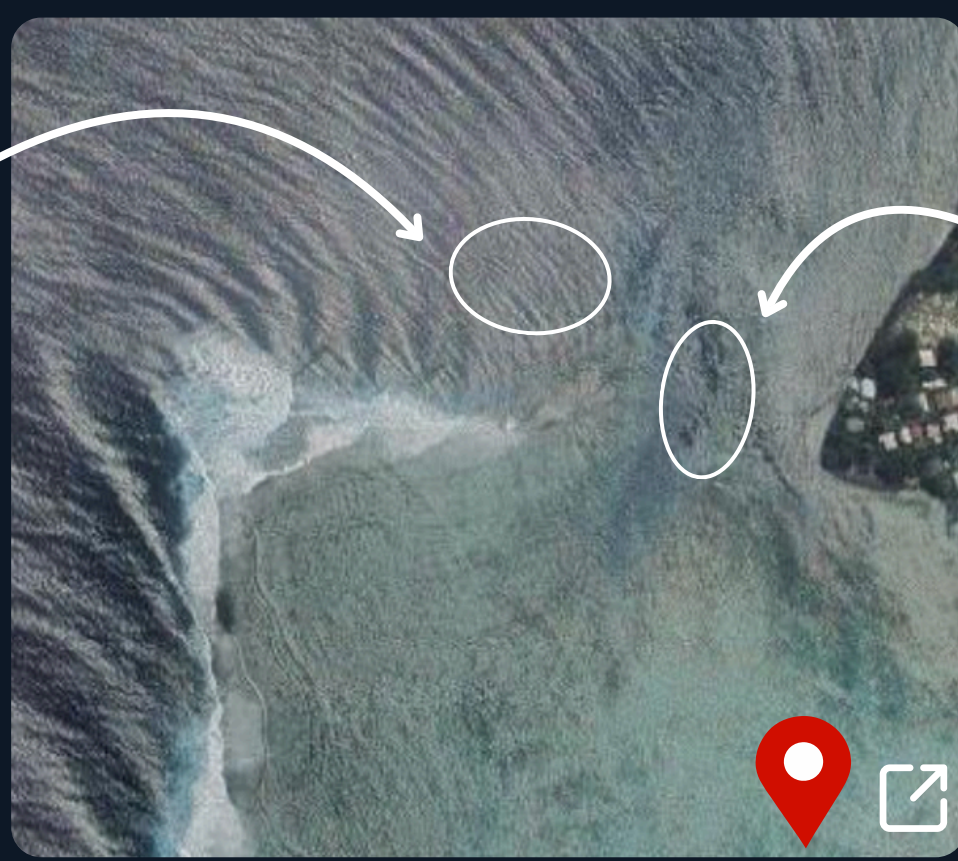


LA CARTE DU SPOT

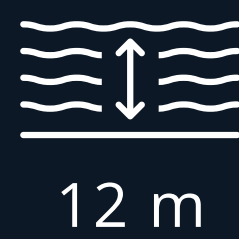
La source



5-30 m



Raies aigles



12 m

La Source est un excellent site de snorkeling et d'apnée à Tahiti, accessible en bateau ou à la nage pour les nageurs expérimentés. Il y a deux spots où l'on peut s'arrêter.

Le premier en partant du rivage se trouve dans la fausse passe visible sur la carte. C'est là que tu pourras apercevoir un banc de raies aigles.

On croise souvent des requins à pointes blanches posés sur le fond, et les poissons-perroquets viennent aussi en bande pour pondre.



Le deuxième spot se trouve sur la pente externe du récif. Il tient son nom d'une source d'eau douce qui se jette dans la mer.

C'est un paradis pour les tortues : elles se cachent parmi les coraux et remontent régulièrement à la surface. On y voit principalement des tortues vertes, mais aussi quelques tortues imbriquées.

C'est aussi un super spot pour s'entraîner à l'apnée jusqu'à 30 m de profondeur.



Une rencontre inoubliable : plus de 20 tortues en train de se régaler de méduses. À voir dans la vidéo !



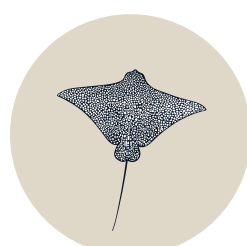


AQUARIUM & MONT RERE

TAHITI

Ces deux spots sont vraiment uniques et valent clairement le détour. On ne s'en lasse jamais !

RENCONTRES

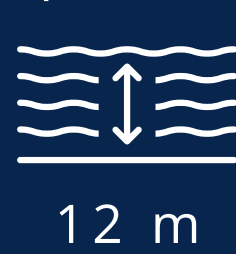


ACCÈS



LA CARTE DU SPOT

Aquarium



Mont Rere



Alors que l'Aquarium est bien connu des plongeurs et snorkelers, le Mont Rere reste un spot caché, pas accessible à tout le monde.



L'Aquarium est un spot incontournable pour les passionnés de l'océan, avec des épaves de bateaux, d'avions et des objets insolites comme un bureau. C'est parfait pour des photos et vidéos originales.

En bonus, des bancs de poissons s'y rassemblent souvent, pour le plus grand bonheur des visiteurs.

Pour ce qui est du Mont Rere, il faut s'aventurer dans le chenal pour trouver l'endroit exact indiqué sur la carte. Plus de 50 raies aigles peuvent s'y rassembler.

On te recommande de louer un kayak chez Tahiti Jet Ski et de demander des indications claires pour les trouver. Tu sauras que tu es au bon endroit quand tu verras un gros tas de rochers au fond de l'eau.

Pense toujours à signaler ta présence, car des bateaux passent dans la zone.



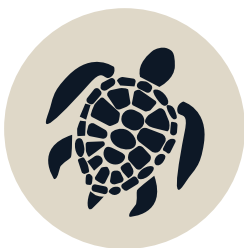


TEMAE

MOOREA

C'est un spot très facile d'accès qui permet de combiner plage paradisiaque et snorkeling : un vrai plus !

RENCONTRES

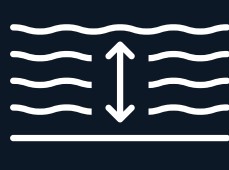


ACCÈS

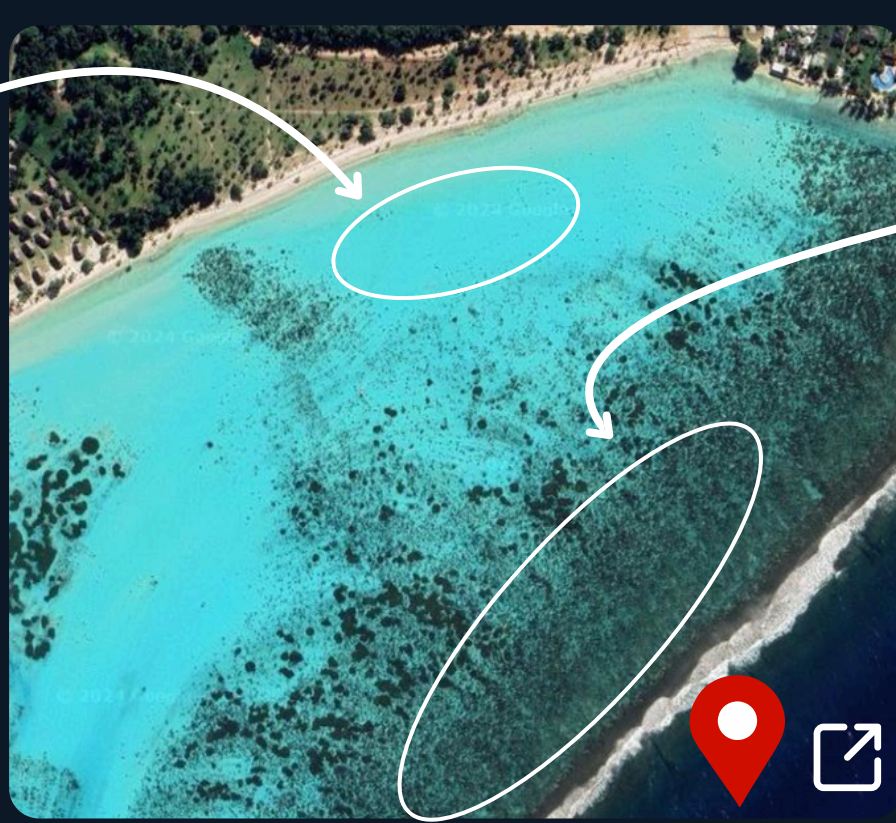


LA CARTE DU SPOT

Banc de sable



3 m



Récif



2 m

Ce spot a un peu de tout : des bancs de sable blanc sous-marins et les plus beaux récifs coralliens de Moorea.

Tu trouveras ici de longues étendues de sable blanc, souvent peuplées de poissons-vaches, reconnaissables à leurs petites cornes.

La visibilité est généralement top, et il n'est pas rare d'y croiser des raies, des requins ou des tortues.



Ensuite, continue vers le récif. Les coraux sont magnifiques (probablement les plus beaux de Moorea) et la vie marine riche.

Prends ton temps pour explorer entre les patates de corail, mais fais attention à ne rien toucher, l'eau est peu profonde dans cette zone.

Des bancs de chirurgiens bagnards nagent ici, et les murènes pointent souvent le bout de leur nez.

Reviens vers la plage dès que tu vois les bungalows sur pilotis du Sofitel, le courant devient plus fort au-delà.



Avant d'entrer dans l'eau, on te recommande de marcher environ 100 mètres le long de la plage, vers la gauche. C'est important pour éviter de nager à contre-courant, car le courant va généralement vers la droite.

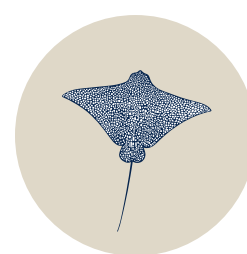
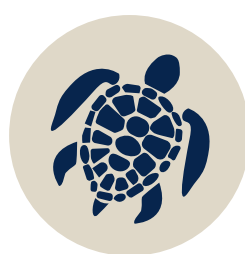


TIPANIERS

MOOREA

Impossible de visiter Moorea sans passer une journée entière aux Tipaniers !

RENCONTRES

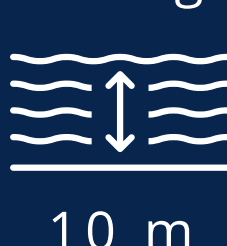


ACCÈS

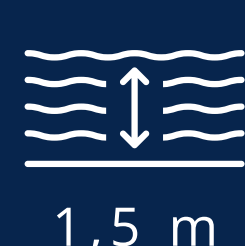


LA CARTE DU SPOT

Raies aigles



Banc de sable



Il y a deux spots principaux à explorer dans cette partie de l'île.



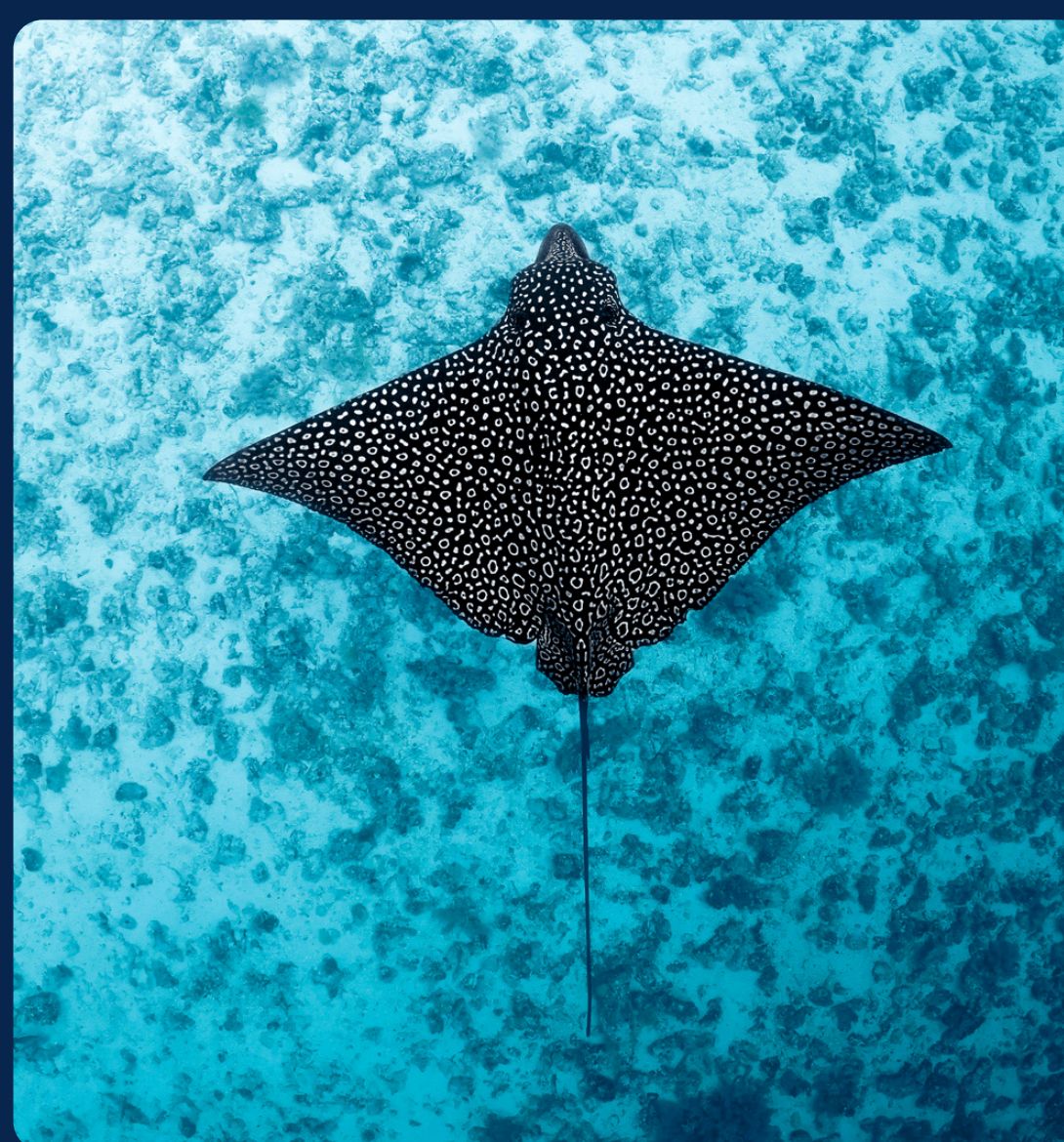
Le premier, connu internationalement, est le banc de sable des raies et requins. C'est un coin peu profond où des dizaines de raies pastenagues et de requins à pointe noire se réunissent.

Par ici les raies sont nourries, ce qui explique leur présence. Ça peut enlever un peu de magie à la rencontre, mais c'est quand même incroyable de les voir d'aussi près. S'il te plaît, ne les touche pas, quoi qu'on te dise !

Le deuxième spot se trouve directement dans le chenal.

En te laissant dériver, tu peux apercevoir un petit banc de raies aux motifs magnifiques, ainsi que de grandes tortues vertes.

Le courant tire généralement vers la droite. Pense à bien te signaler en permanence, car il y a pas mal de bateaux qui passent !



On recommande vivement d'aller sur ces spots tôt le matin ou en fin d'après-midi pour éviter les bateaux et la foule.

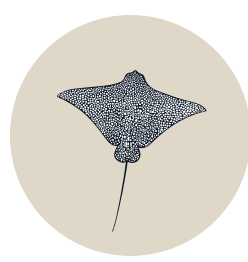


POINTE TA'IIHI

BORA BORA

Un spot facilement accessible pour rencontrer ces créatures majestueuses : un des plus gros poissons du monde.

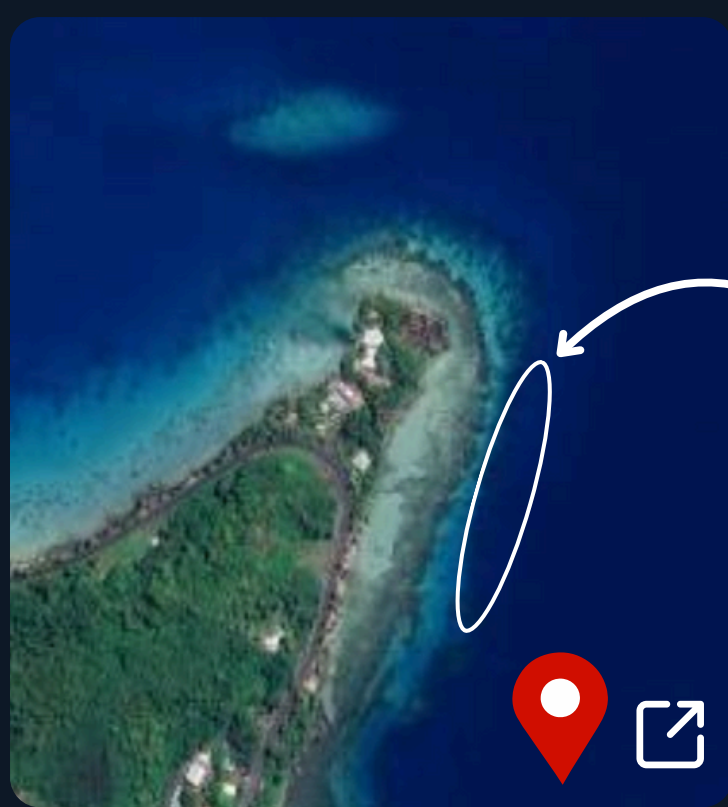
RENCONTRES



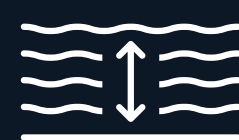
ACCÈS



LA CARTE DU SPOT



Spot à manta



3-15 m

Un spot très connu pour voir des raies manta. C'est une station de nettoyage qui s'étend le long d'un tombant.

Il y a plusieurs façons d'y aller. Si tu choisis une excursion en bateau, laisse-toi simplement guider. Si tu préfères y aller par toi-même, gare-toi le long de la route et traverse le petit lagon sur quelques dizaines de mètres.

Fais attention en traversant, il peut y avoir des poissons-pierre, et évite de marcher sur les coraux. Le mieux est de nager lentement mais sûrement. Une fois dans le bleu, tourne à gauche et commence ta recherche.



La visibilité n'est pas toujours bonne, mais tôt le matin, tu peux parfois voir plusieurs raies nager juste en dessous de toi.

Dans certaines zones, l'eau est très peu profonde, et les raies n'hésitent pas à te frôler. Si tu as la chance de vivre ce moment, nous te garantissons un vrai pic d'adrénaline.

Elles font des allers-retours. Reste calme près d'elles et tu pourras profiter du spectacle pendant des heures.



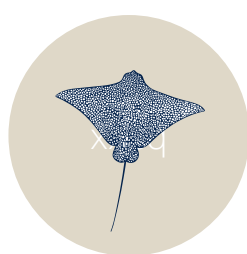


MOTU FAN FAN

BORA BORA

Un spot moins accessible, mais qui combine vue paradisiaque et snorkeling de rêve.

RENCONTRES



ACCÈS

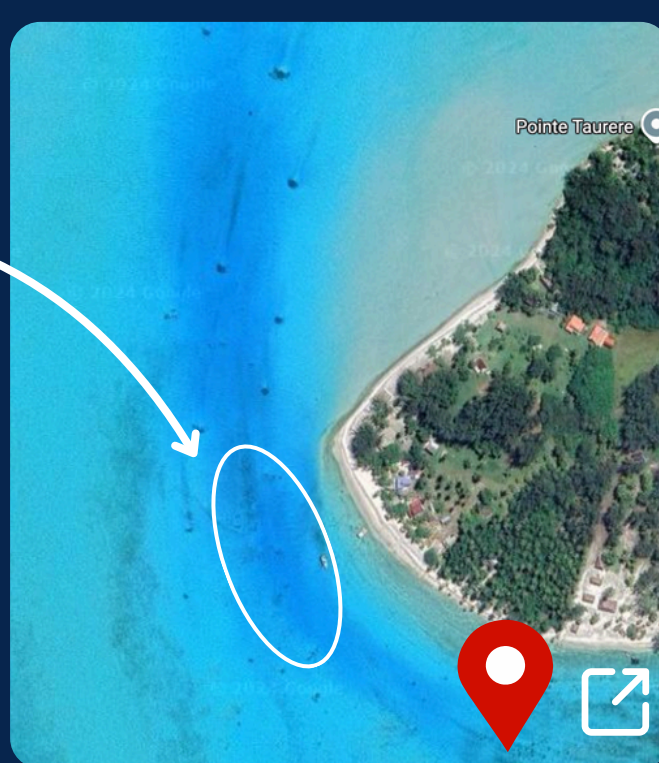


LA CARTE DU SPOT

Raies aigles



5 m



Pour rejoindre le Motu Fan Fan, il faut prendre un bateau taxi. C'est une île privée située dans le lagon de Bora Bora.



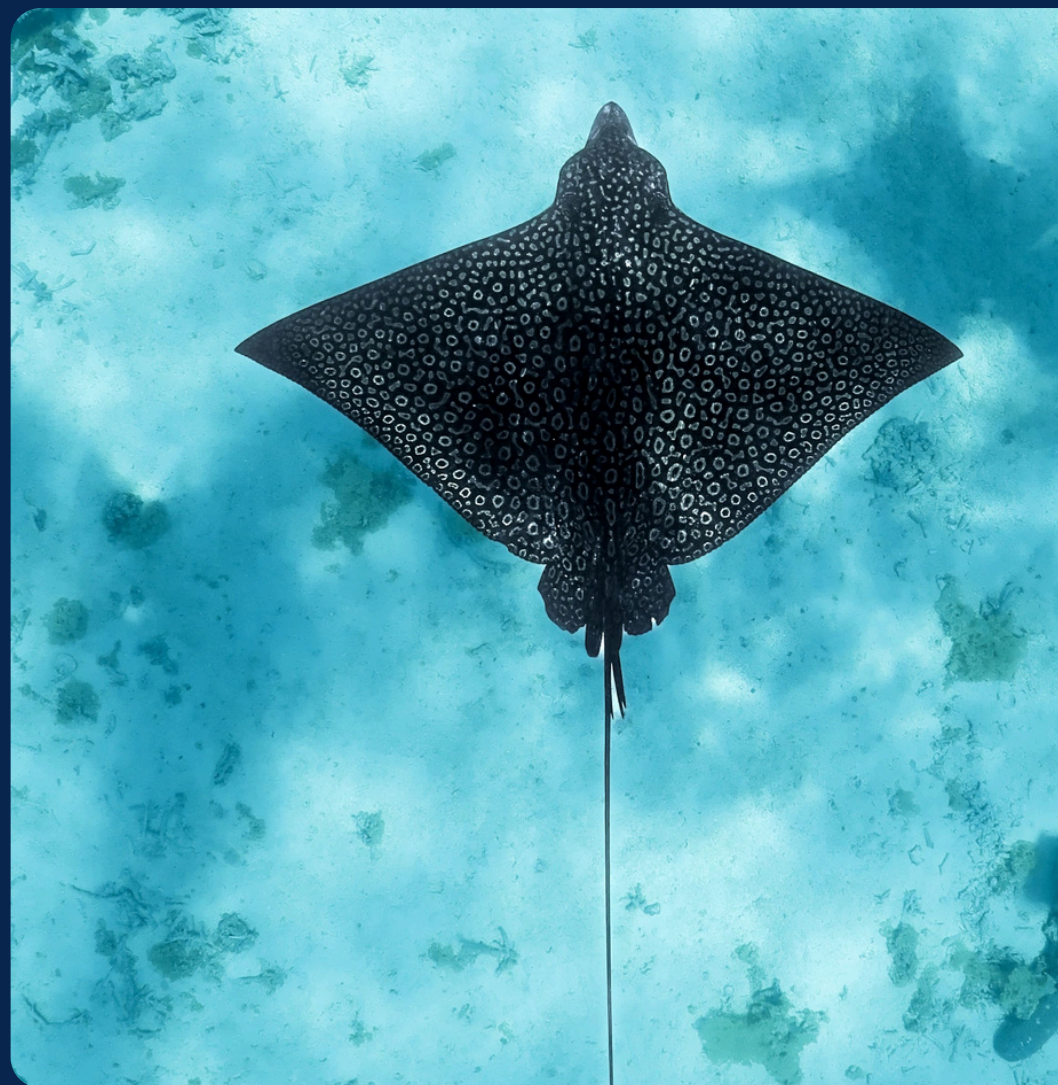
Comme souvent, pour trouver des bancs de raies aigles, il faut se diriger vers les chenaux ou les fausses passes. Celui en face de l'île n'y fait pas exception.

Tout au long de l'année, un banc de plusieurs dizaines de raies peut fréquenter ces eaux.

La visibilité dépend surtout de la direction de la houle qui remplit le lagon. Parfois, on voit à peine à 5 mètres, et d'autres jours, jusqu'à 50 !

Même si ce sont les stars du spot, tu peux aussi croiser des raies pastenagues près du rivage, ou quelques requins à pointe noire un peu timides.

C'est un endroit paisible où le courant est rarement fort, parfait pour se détendre. Et tout ça avec l'une des plus belles vues au monde : le mont Oteman en toile de fond.



Tu peux y passer la journée ou juste une demi-journée. On te conseille d'opter pour une escapade de quelques heures, suffisant pour profiter du lieu, des résidents et de la vue.

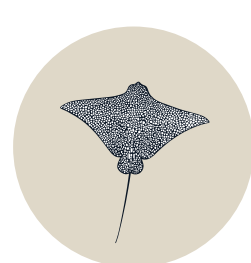


SPOTS À MANTA

MAUPITI

Pour nous, Maupiti est le vrai paradis des raies manta en Polynésie française, et on le recommande vivement.

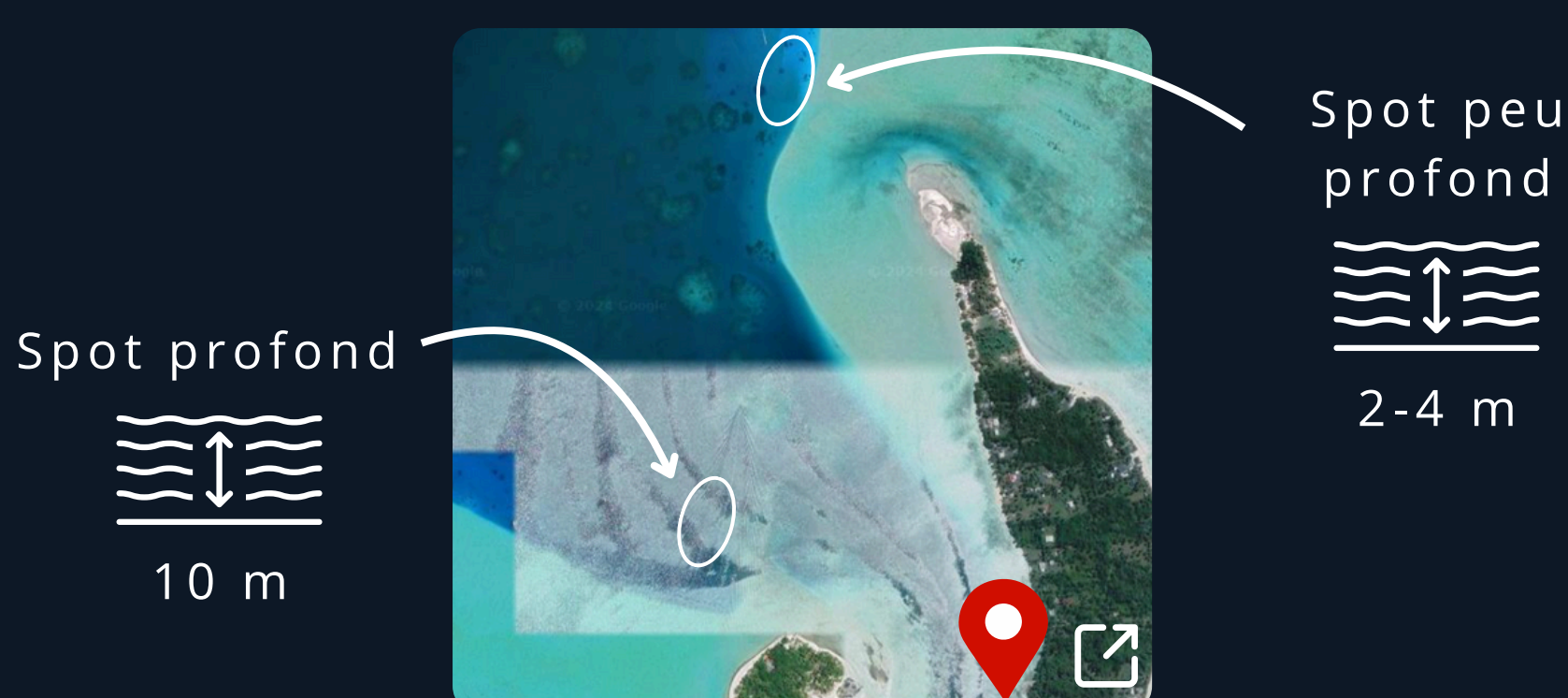
RENCONTRES



ACCÈS



LA CARTE DU SPOT



Encore une fois, deux spots différents selon ce que tu cherches : l'un peu profond et l'autre plus en profondeur.

Le spot peu profond se trouve à la limite entre le fond sableux et le début de la passe. Plusieurs patates de corail servent de stations de nettoyage pour les raies, qui viennent surtout le matin.

La visibilité y est généralement très bonne, ce qui est rare pour ce type d'écosystème et c'est ce qui rend l'endroit vraiment exceptionnel.

Il est facilement accessible depuis le motu Tiapa : c'est là qu'on séjourne à chaque fois que l'on vient à Maupiti.



Le deuxième spot est moins accessible et plus sauvage. C'est là que va le centre de plongée. Impossible de s'y rendre à la nage.

On y voit aussi des mantas, parfois une dizaine, mais la visibilité est souvent moindre.

L'avantage est d'être presque seul, mais tout dépend de ce que tu cherches !





RIMATU'U

TETIAROA

L'atoll le plus proche de Tahiti, à 4 heures en bateau, parfait pour une journée ou une escapade de deux jours, notre préférée.

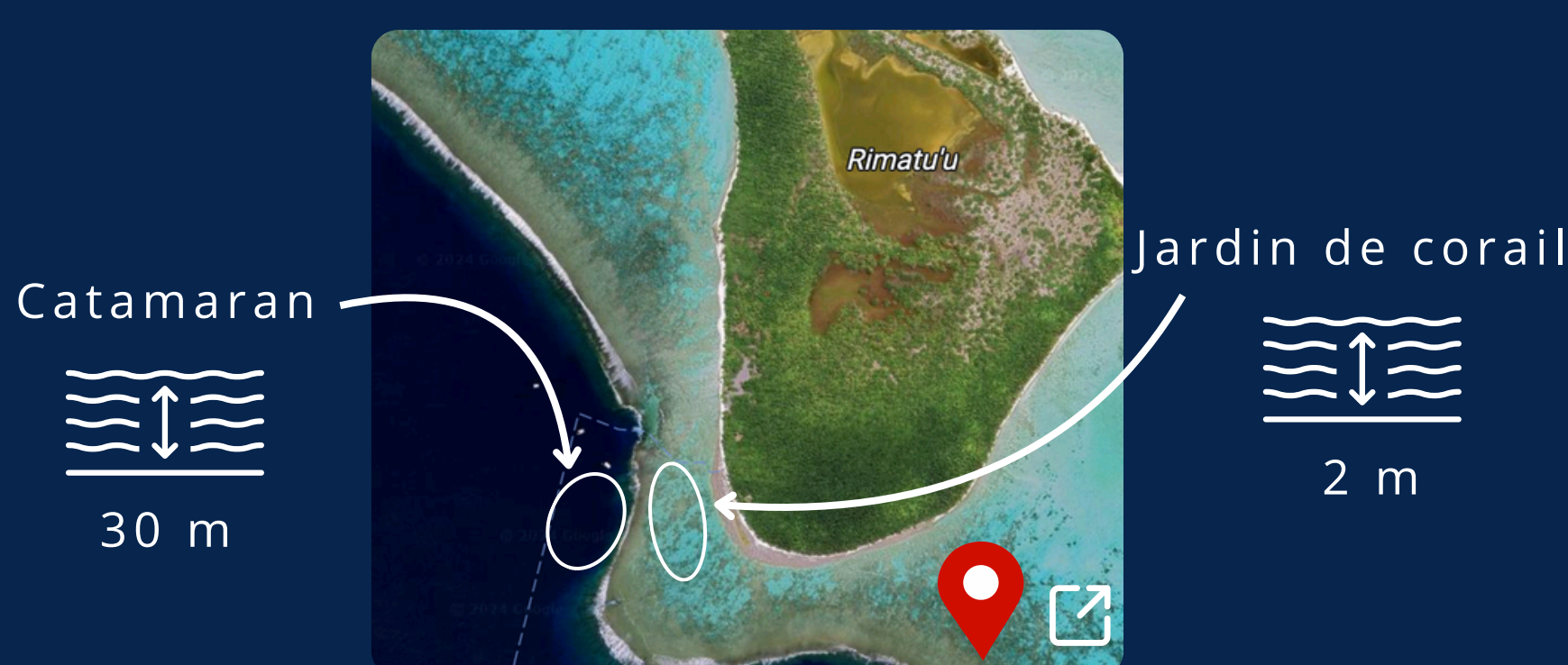
RENCONTRES



ACCÈS



LA CARTE DU SPOT



Rien que pour la couleur bleu incroyable de l'eau à Tetiaroa, on ne peut que te recommander d'y aller.



Le premier spot se trouve juste sous les catamarans et, à notre avis, c'est le plus beau et le plus intéressant.

Dès ton arrivée, plusieurs requins à pointe noire tourneront autour du bateau et resteront là jusqu'à ton départ. Une fois dans l'eau, tu pourras les admirer ainsi que les tortues vertes locales (on a décidé d'appeler "Dentelles" celle sur la photo !). À noter que Tetiaroa est l'un des principaux sites de nidification du Pacifique Sud.

Un magnifique tombant permet aussi d'observer toutes sortes de poissons, souvent avec une bonne visibilité.

À l'intérieur du lagon, il y a un jardin de corail que tu peux explorer en te laissant porter par le courant qui mène à la passe par laquelle le bateau est entré.

Nage un peu pour en profiter pleinement : les patates de corail sont bien préservées et il y a plein de poissons.





TIPUTA & AQUARIUM

RANGIROA

C'est difficile de faire un guide comme celui-ci sans inclure une section sur l'île de Rangiroa.

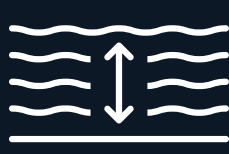
RENCONTRES



ACCÈS

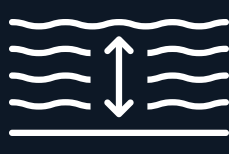


La passe



10 m

Aquarium

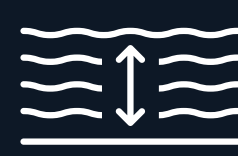


2-10 m

LA CARTE DU SPOT



Sortie de passe



60 m

Les meilleurs snorkelings à Rangiroa nécessitent de passer par un prestataire avec bateau.

L'un des animaux emblématiques de Rangiroa est le grand dauphin. Il est connu pour s'approcher régulièrement des plongeurs. Mais ce que beaucoup ignorent, c'est qu'il se comporte de la même manière avec les snorkelers. Si tu as de la chance, tu pourras nager avec eux et c'est vraiment magique.

Durant l'excursion, tu pourras également profiter du courant rentrant de la passe, dans l'espoir d'apercevoir de gros requins pour les chanceux.



Enfin, le dernier spot de snorkeling est l'Aquarium. Peu de courant, et moins bonne visibilité, mais beaucoup de poissons, surtout sous les bateaux.

Près du récif, tu pourras voir des requins à pointe noire et également les redoutables balistes titans.



En tant que passionnés de plongée, on ne peut que recommander la passe de Tiputa, l'une des meilleures au monde, de même que la passe sud de Fakarava.



PASSE SUD

FAKARAVA

Devenu célèbre notamment grâce au documentaire français « 700 requins dans la nuit » de Laurent Ballesta.

RENCONTRES



ACCÈS

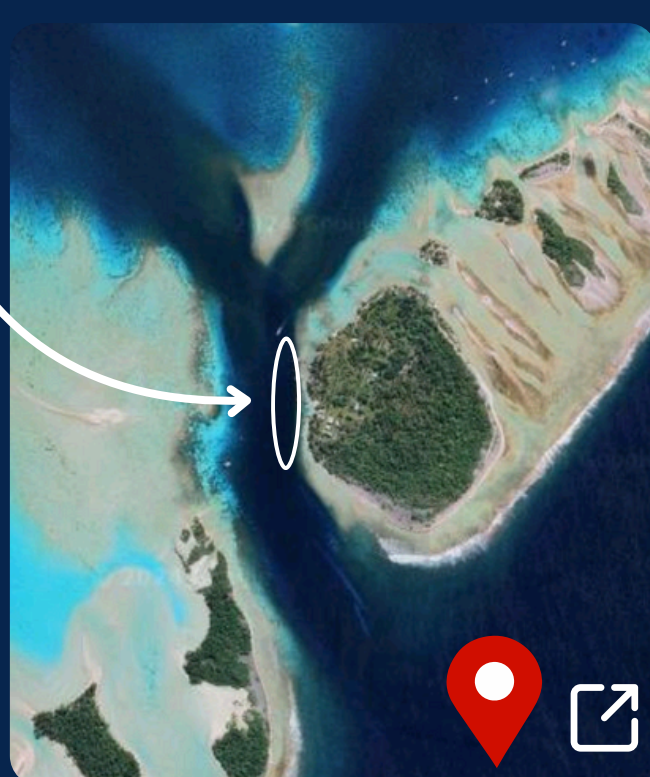


LA CARTE DU SPOT

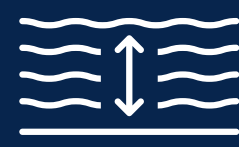
Tombant



2-25 m



La "piscine"



1 m

Cet endroit est très isolé et n'est accessible qu'après une heure et demie de bateau depuis le nord de l'île.



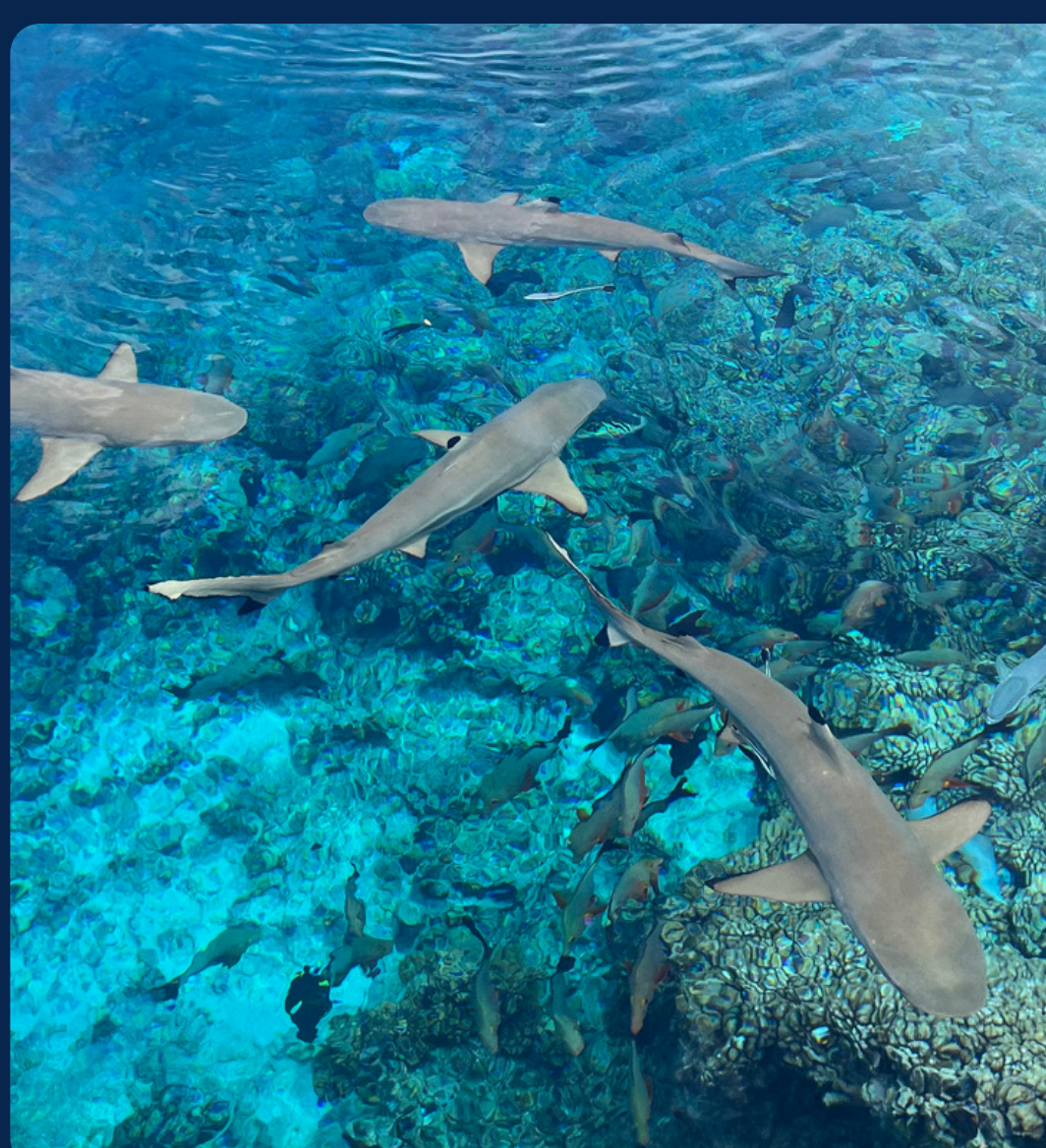
Avec l'aide d'un bateau qui te déposera et te suivra, tu pourras faire du snorkeling le long de la passe.

Ce qui t'attend est vraiment exceptionnel : des coraux magnifiques en grande quantité, des dizaines de requins à pointe noire et d'imposants poissons napoléons. Une expérience de snorkeling inoubliable.

Pense à jeter un œil au fond de la passe, où se trouvent les centaines de requins gris qui rendent cet endroit si célèbre et qui remontent parfois sur le récif.

À la fin de ce snorkeling dérivant, arrête toi dans « la piscine ». L'eau y est très peu profonde et remplie de requins et de poissons napoléons si gros qu'ils dépassent de la surface.

Tu peux aussi admirer cette scène incroyable depuis la surface, dans les eaux cristallines de la passe sud. Quoi qu'il en soit, c'est un spectacle à ne pas manquer.





ÎLE AUX OISEAUX

FAKARAVA

Pour nous, c'est l'un des meilleurs spots de toute la Polynésie française. Il doit absolument figurer sur ta bucket-list.

RENCONTRES

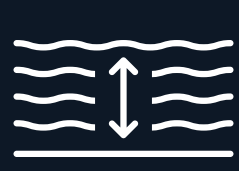


ACCÈS

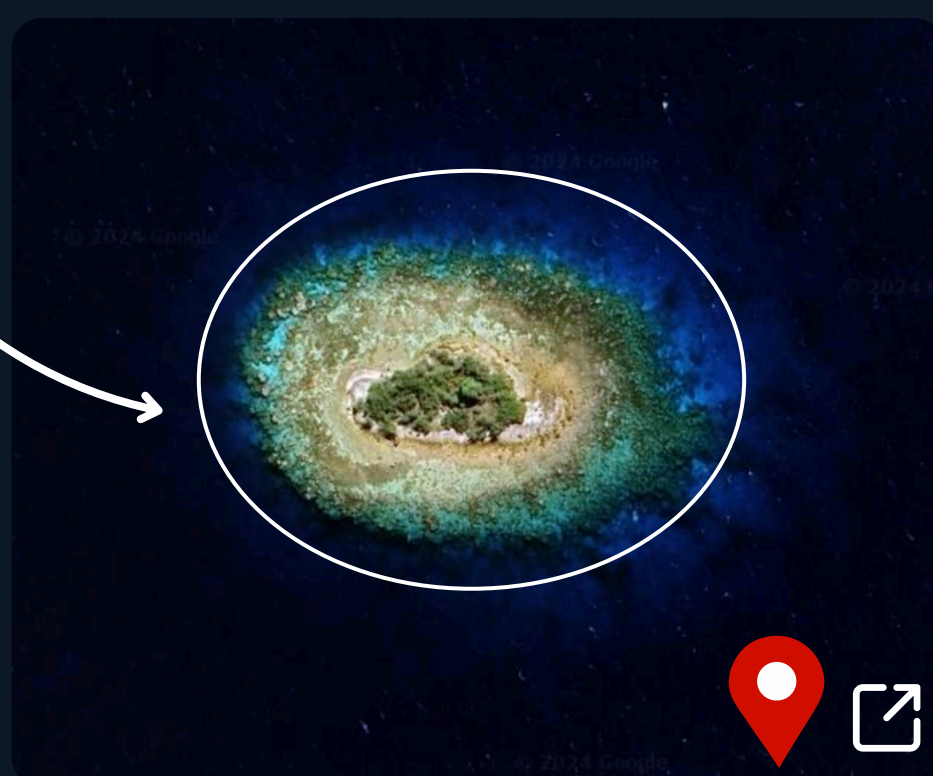


LA CARTE DU SPOT

L'île



1-5 m

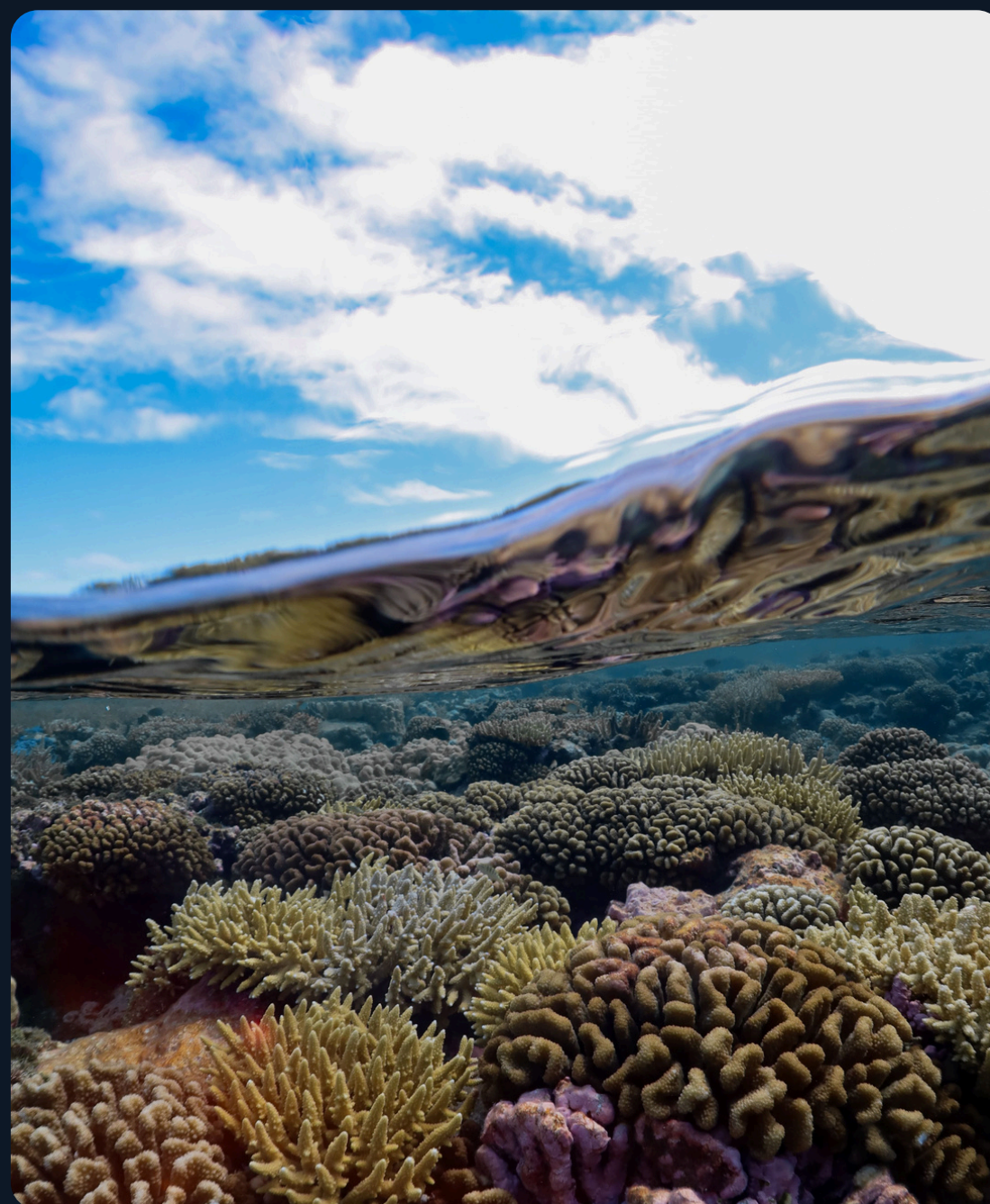


Le spot n'est accessible qu'en bateau, et la plupart des excursions vers le Lagon Vert/Bleu font une halte là-bas.

La zone à explorer est assez petite, alors prends ton temps, pas besoin de te presser. Le bateau te déposera sur le récif de l'île, et tu pourras nager tout autour.

Ce sont les coraux les plus colorés que nous ayons vus en Polynésie française. On dirait un véritable jardin.

Attention, dans certaines zones l'eau est vraiment peu profonde.



À ce stade, tu t'en doutes : dans les Tuamotu, il y a toujours des requins, et ce spot n'y échappe pas.

De nombreux requins à pointe noire nagent dans ces eaux, rendant le décor encore plus spectaculaire. C'est toujours fascinant de voir leurs ailerons qui dépassent de la surface.

Dans certaines zones, le tombant laisse apparaître des étendues de sable blanc, et des requins nourrices y passent parfois.





MOERAI

RURUTU

Rurutu est l'un des meilleurs endroits en Polynésie française pour nager avec les baleines à bosse pendant la saison.

RENCONTRES

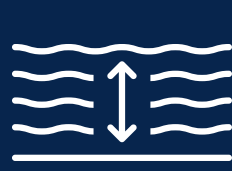


ACCÈS

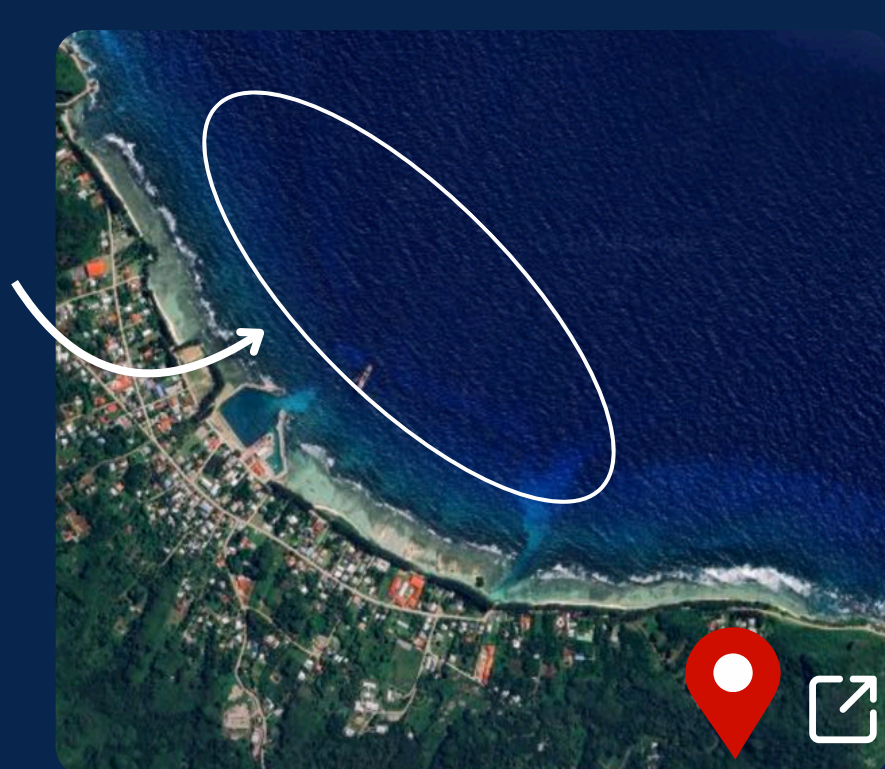


LA CARTE DU SPOT

Océan



40 m



Ici, même si tu n'as pas envie de te mettre à l'eau (ce qu'on aurait du mal à comprendre !), tu peux quand même observer les baleines depuis la terre, car elles sont facilement visibles.



On a essayé de délimiter une zone, car c'est souvent là qu'on voit les baleines, mais en réalité, elles peuvent être partout et c'est aussi ça la magie.

Entre juillet et novembre, les baleines à bosse migrent depuis l'Antarctique vers la Polynésie française pour s'y reproduire et mettre bas.

Il est possible de nager avec elles en respectant certaines règles. Se retrouver face à ces géants dans l'immensité de l'océan est une expérience hors du temps, inoubliable.

À Rurutu, les rencontres avec les baleines sont presque garanties. Il y a peu de monde dans l'eau, ce qui rend l'expérience encore plus spéciale.

Et détail sympa : on y voit souvent des baleines au ventre noir, normalement assez rares dans l'Hémisphère Sud.





BONUS

DES MERVEILLES INSOUÇONNÉES

BANC DE SABLE

TAHA'A



Accessible uniquement en bateau, ce spot n'est pas le plus connu de Taha'a. La plupart des gens vont plutôt au "Jardin de Corail" pour un snorkeling dérivant qui vaut clairement le détour.

Cependant, si tu aimes les requins, ce spot est idéal et fait pour toi : bonne visibilité, peu de monde, et des requins presque garantis. C'est comme aux Tipaniers, mais en version ultra paisible. Nous ne pouvons que te le conseiller.



PASSE DE TUHEIVA

TIKEHAU

La passe de Tikehau est accessible uniquement en bateau et change selon les marées.

Quand le courant sortant est fort, les deux côtés près des mouillages regorgent de vie marine, avec des requins, des carangues et des barracudas.

Quand le courant est entrant, tu peux te laisser dériver avec l'eau claire qui entre dans le lagon et admirer le paysage sous-marin magnifique. C'est aussi le meilleur moment pour apercevoir de gros requins, comme des tigres ou des marteaux, parfois de passage !



LES FAILLES

MAKATEA



Le meilleur spot de snorkeling de l'île se trouve juste à côté des mouillages, le long de la pente externe du récif. Là, une série de crevasses et fissures dans le récif crée un paysage sous-marin unique.

Au lever et au coucher du soleil, la lumière du soleil crée une atmosphère magique en traversant l'eau et en illuminant les bancs de poissons-chirurgiens. Les requins pointe blanche et gris remontent depuis les profondeurs pour ajouter encore au spectacle.

TOUCHE FINALE

Ne fais pas de snorkeling ou d'apnée seul

Signale-toi en permanence

Ne touche à rien sous l'eau

Prends une GoPro ou un appareil pour garder les meilleurs souvenirs



À TOI DE JOUER, PALMES AUX PIEDS !

Nous espérons sincèrement que ce guide a été à la hauteur de tes attentes et que tu auras la chance d'explorer bon nombre des endroits que nous avons souhaité partager avec toi. N'hésite pas à nous parler de tes spots préférés dans la liste, ou même des pépites que nous aurions pu manquer !

Amuse toi bien!

MÉGANE & JOHAN