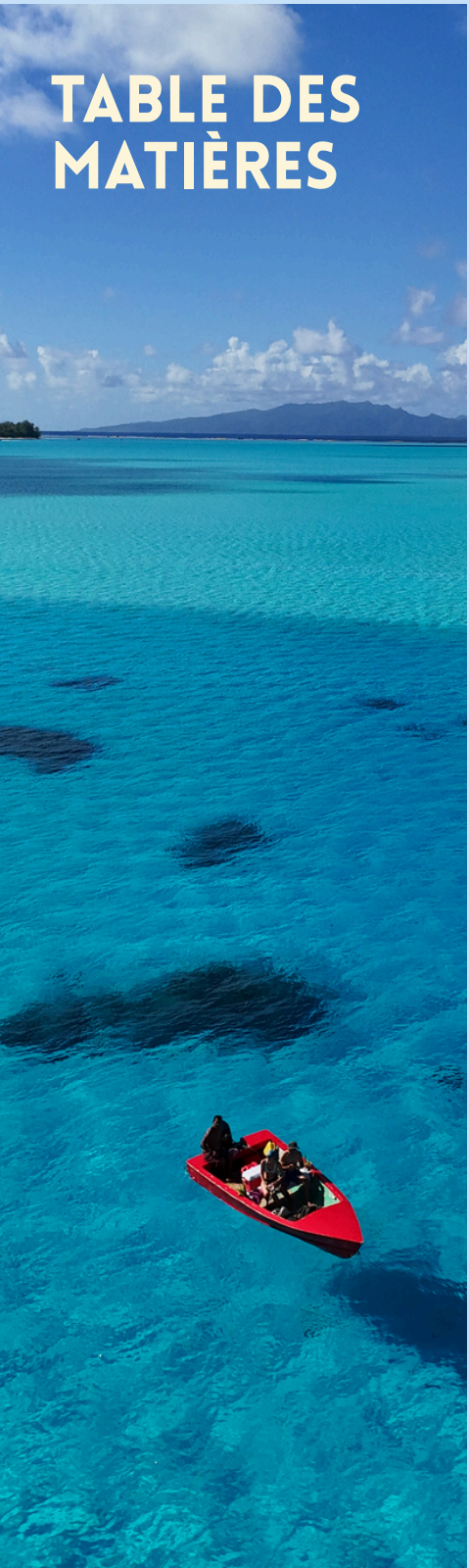
# LA POLYNÉSIE
## *Authentique*

### LES ÎLES DE LA SOCIÉTÉ
### ENTRE TERRES, MERS ET RENCONTRES

© PAR CAPOUPACA, 2025.
TOUS DROITS RÉSERVÉS.



# TABLE DES MATIÈRES


**QUI SOMMES NOUS ?....4**
Notre projet tout du monde....5
Notre arrêt Polynésie Française....6

**AVANT LE DÉPART**
Comment s'organiser ?....7
Formalités administratives....8
L'assurance voyage
Les vaccins....9
La valise
Quand partir, météo ?
Affluence....10
Festivités

**CONSEILS PRATIQUE ET SÉCURITÉ**
Randonnée....13
Dans l'eau....15
Les animaux marins dangereux....17
Les coquillages dangereux....19
Les dangers terrestres....20
La dengue....21

**MINI GUIDE TAHITIEN**
Les mots et expressions essentiels....22
Comportement à adopter
Monnaie et paiement....23
La nourriture
Les forfaits téléphoniques....24

**ACCESSIBILITÉ**
Comment se rendre en Polynésie....25
Accessibilité sur place....26

**PRÉSENTATION GÉNÉRALE DES DIFFÉRENTS ARCHIPELS....28**

**ARCHIPEL DE LA SOCIÉTÉ....29**

**TAHITI....31**
Se déplacer sur Tahiti....32
Où dormir à Tahiti Nui....33
Où manger....34
En ville....35
Musée de Tahiti et des îles....36
Usine de monoï et atelier....37
Sentier aquatique à la plage Pk18....38
Snorkeling à la pointe des pêcheurs....39
Les autres plages....40
Prendre un cours de surf....41
Les jardins d'eau de Vaipahi....42
Les grottes de Mara'a et les Marae....43
La Cascade Maruavana....44
Plateau de Vaitavere....45
La vallée de Fautaua....46
Lac Vaihiria....47
Vallée de Titaaviri....48
Mont Aorai....49
Les 3 cascades....50
Vallée de la Papeno'o....51
Recommandations....52
Randonnées extrêmes....53
Faire un saut en parachute....54
Faire un saut en Parapente....55
Où dormir à Tahiti Iti....56
Le village olympique....57
Excursion au Te Pari....58
La traversière....59
Autres activités....60

**MOOREA....62**
Se déplacer....63
Où dormir....64
Où manger....65
Col des 3 Pinus et des 3 Cocotiers....66
Montagne Magique....67

# TABLE DES MATIÈRES


Mont Rotui....68
Montagne percée....69
Autres activités....70
Point plage....71
Excursion lagon

**HUAHINE....73**
Se déplacer....74
Où dormir....75
Tour de l'île....76
Mont Puhueri....77
Mont Tapu....78
Point plage....79
Autres activités....80

**RAIATEA....82**
Se déplacer....83
Où dormir....84
Où manger....85
Tour de l'île....86
Crête de Macaranga....87
Promenade des Gabbros
Tour lagon - Hava'i and Sea....88
Mont Temehani....89
Les 3 cascades....90
Autres activités....91

**TAHA'A....93**
Se déplacer....94
Où dormir....95
Tour lagon - Hava'i and Sea....96
La traversière....97
Autres activités....98

**BORA BORA....100**
Se déplacer....101
Où dormir....102
Où manger....104
Tour de l'île....105
Tour lagon avec Toofa....106
Les 3 cannons....107
Crête Matira....108
Mont Ohue....109

**MAUPITI....111**
Se déplacer....112
Où dormir....113
Tour lagon....114
Mont Teurafaatiu....115
Four tahitien....116
Autres activités....117

**LES DAYPASS....118**

**LES EXCURSIONS BALEINES....119**

**FAIRE DE LA PLONGÉE....124**

**LES PERLES DE TAHITI....126**

**LA VANILLE....130**

**ITINÉRAIRE ET ERREURS À ÉVITER....133**

**BUDGET....134**

**ITINÉRAIRE ET BUDGET 2 SEMAINES....135**

**ITINÉRAIRE ET BUDGET 3 SEMAINES....138**

**ITINÉRAIRE ET BUDGET 1 MOIS....141**

**L'AIDE CONTRE HÉBERGEMENT....144**

**NOTRE CARTE GOOGLE MAPS....145**

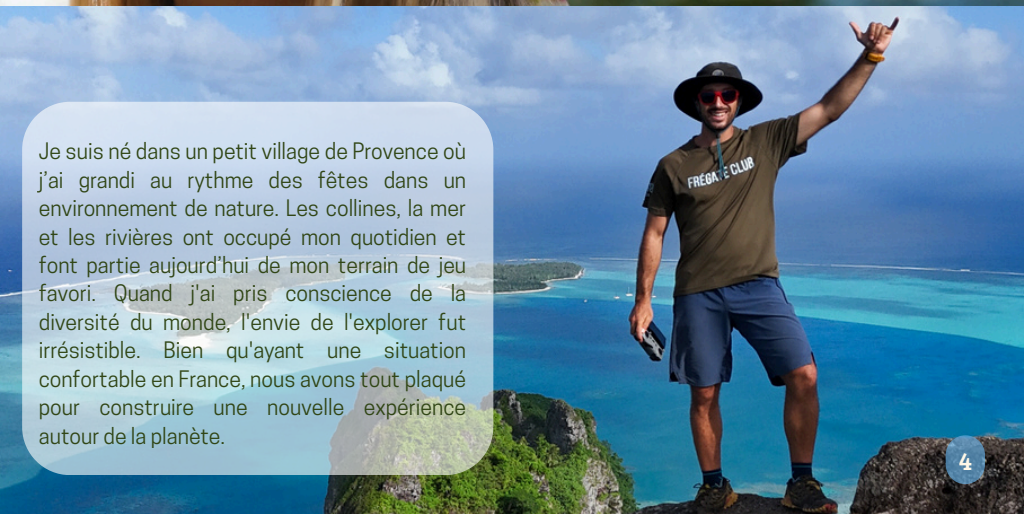
**CRÉATION D'UNE COMMUNAUTÉ FACEBOOK**

**REMERCIEMENT....146**

# QUI SOMMES NOUS ?

Nous sommes un couple français passionné par la nature, les défis sportifs et les rencontres authentiques. Ensemble, nous parcourons le monde à la recherche d'aventures singulières et de lieux hors des sentiers battus. À travers nos récits et nos images, nous invitons notre communauté à découvrir ces expériences au plus proche de la réalité, avec sincérité et passion.

Originaire de la région Hauts de France, j'ai toujours eu envie de m'évader au soleil après mes études. Après être allée sur la côte d'azur chaque été durant mon enfance je décide de suivre mon bien aimé dans sa région et m'installe dans le sud de la France en 2021. Depuis mon arrivée, mes week-ends sont rythmés par des randonnées, sorties en mer, bivouac… Chaque jour, je prends conscience de la beauté de la nature et de son immensité. Les montagnes sont devenues un réel terrain de jeu, c'est pourquoi l'envie de parcourir celles du monde entier nous est venue.




Je suis né dans un petit village de Provence où j'ai grandi au rythme des fêtes dans un environnement de nature. Les collines, la mer et les rivières ont occupé mon quotidien et font partie aujourd'hui de mon terrain de jeu favori. Quand j'ai pris conscience de la diversité du monde, l'envie de l'explorer fut irrésistible. Bien qu'ayant une situation confortable en France, nous avons tout plaqué pour construire une nouvelle expérience autour de la planète.

# NOTRE PROJET TOUR DU MONDE

## Pourquoi les réseaux sociaux ?

Avant le Tour Du Monde (TDM), notre page Instagram était dédiée au recensement des randonnées de notre région. Le but était de donner des idées à nos proches qui nous demandaient souvent quoi faire. Cette envie d'aider s'est vite étendue et nous avons décidé d'ouvrir le compte à un public plus large.

Ayant chacun quitté nos vies professionnelles et étant passionnés par le partage, nous avons alors décidé de faire des réseaux sociaux notre nouveau projet professionnel. C'est parti, montrons aux gens que voyager c'est simple et que le monde regorge de merveilles qui transformera votre esprit pour toujours.

# NOTRE ARRÊT POLYNÉSIE FRANÇAISE

Nous avons passé 4 mois en Polynésie Française, essentiellement dans l'archipel de la société. Notre objectif était de s'imprégner du rythme de vie local et de prendre le temps sur chaque île afin d'en explorer leur potentiel. Chaque île possède une atmosphère et une ambiance différente. Elles ont toutes leurs défauts et leurs qualités, on vous explique tout ça plus bas pour vous aider à faire le meilleur itinéraire possible !

La Polynésie est souvent réduite à une image de luxe et de prestige qui ne reflète absolument pas l'expérience qu'il faut en tirer. En dehors de ces hôtels sur pilotis que vous voyez sur les réseaux se cachent de nombreuses pensions familiales, des repas partagés, des sessions de pêches, des émotions musicales, des parties de rigolade et une chaleur humaine que vous ne trouverez jamais ailleurs. Pour accéder à cela il vous faudra passer outre une mentalité de consommation intense, oublier le concept de temps et accepter ce que la nature offre.
Vous trouverez ici des activités incontournables tout en évitant le tourisme de masse ou activités attrapes-touristes. .

💡 Tout au long du ebook tu trouveras des liens cliquables sur les **mots en gras soulignés** ou avec le petit émoji de souris!

# AVANT LE DÉPART

## Comment s'organiser

Nous savons qu'il n'est pas évident de préparer un tel voyage et qu'il est souvent difficile de savoir par où commencer. Ne t'inquiètes pas, c'est tout à fait normal ! Nous allons t'accompagner dans chaque étape.

Voici une liste des choses à faire et dans l'ordre des priorités :

1. Définir la **période** où tu souhaites partir.
2. Vérifie les **formalités administratives** développées dans le point suivant afin de ne pas avoir de surprise une fois sur place.
3. Choisis le **nombre d'îles** que tu souhaites visiter et lesquelles (le choix le plus difficile ! )
4. Renseigne toi tout d'abord sur les jours/dates de **transports inter-îles**. Si tu choisis l'avion renseigne-toi sur les **pass inter-îles** et réserve tes vols pour t'assurer ta place. Si tu choisis le bateau tu peux te renseigner sur les jours de rotation mais il n'est pas urgent de réserver, il y aura toujours de la place même en haute saison. Attends les périodes où les codes promos sont proposés pour passer à l'achat. L'apetahi propose souvent -20 % sur ses billets, nous t'informeront des promos sur notre groupe Facebook. Si tu prévois cependant de prendre le bateau de Tahiti à Moorea ave une voiture, il est important de réserver le plus tôt possible.
5. Ensuite, une fois les trajets planifiés, tu peux commencer à réserver les **logements**.
6. Tu peux maintenant réserver tes **excursions** qui peuvent être vite complètes si tu pars en pleine saison. Tu trouveras toujours de la place en vu du nombre de prestataires, mais si tu en veux un en particulier, n'hésite pas à réserver à l'avance.
7. Maintenant que tu connais tes jours de libres et ton parcours, tu peux réserver tes locations de **véhicule** si tu le souhaite. Il se peut que ce ne soit pas possible de réserver longtemps à l'avance si ceux sont de petites structures. Il faudra alors voir quelques jours avant ton arrivée.

# AVANT LE DÉPART

## Formalités administratives

Avant d'embarquer pour le paradis il est important de vérifier les conditions d'accès et formalités administratives nécessaires.

**Tu es ressortissant français :** tu es dans le cas le plus facile, seul un passeport en cours de validité te suffit pour entrer sur le territoire.

**Tu es ressortissant de l'Union Européenne, de l'Espace économique européen, des Etats-Unis, Canada, Australie, Nouvelle-Zélande :** dans ce cas un VISA n'est PAS nécessaire pour les séjours de courte durée (moins de 3 mois). Pour les séjours touristiques de plus de 3 mois, un visa de long séjour est obligatoire. Rapproche toi de l'ambassade ou du consulat le plus proche de chez toi.

Renseigne toi tout de même auprès de ton ambassade afin de vérifier que les règles n'ont pas changé.

**Escale aux USA**

Attention, au départ de la France une escale aux Etats-Unis est quasiment systématique. Il ne faut pas oublier de faire votre demande d'ESTA même si vous ne mettez les pieds que quelques heures sur le territoire américain.

le lien pour faire votre demande : Official ESTA Application Website - Home

L'ESTA coûte 21 dollars américains et est valable 2 ans.

Attention, à partir du 30 septembre 2025, l'ESTA passe à 40 dollars !

## L'assurance voyage

Attention, la Polynésie Française ne fonctionne pas sous le régime de la sécurité sociale en termes de soins. Nous vous recommandons vivement de souscrire à une assurance voyage couvrant les soins médicaux, les accidents et le rapatriement.
Il est important de prendre une assurance couvrant les activités de randonnée et de plongée.

**Quelle assurance choisir ?** Chapka

Pour notre tour du monde nous avions choisis l'assurance couple **CAP Aventure** hors USA - Canada.
Voici le **lien** direct si tu veux plus d'informations.

Pour un voyage inférieur à 90 jours nous conseillons le forfait **Cap Assistance 24/24**
Voici un **lien** qui t'offrira 5% réduction;

Attention, ces types de contrats ne couvrent pas les conséquences de maladies ou accidents antérieurs

# Les vaccins

Aucune vaccination spécifique n'est nécessaire pour voyager en Polynésie Française.

# La valise

Ne t'encombre pas avec une énorme valise, tu passeras tes journées en tenue locale : tongs, maillot de bain, paréo. D'ailleurs **privilégie le sac à dos** aux valises qui sont moins pratiques dans les transferts inter îles. Si tu ne fais pas le tour des hôtels de luxes, évite les valises à roulettes, en dehors de ces structures ça ne roulera pas bien.

Les essentiels de ta valise seront :

- Tes maillots de bain
- Ta crème solaire **reef-safe**,
- Chapeau/casquette
- Lunettes
- Masque et tuba
- Chaussures d'eau
- Chaussures de randonnée
- Tongs
- Produit anti moustique
- T-shirt Anti-UV

# Quand partir, météo

Contrairement à la métropole et ses 4 saisons, la Polynésie française est rythmée par 2 saisons : la saison sèche et la saison des pluies.

| Saison sèche | Saison des pluies |
|---|---|
| Mai à octobre | Novembre à avril |
| Temps frais le soir (entre 22° et 27), plus chaud le jour (jusqu'à 30°) | Entre 25 et 31° avec un taux d'humidité dépassant les 80% |
| Peu d'averses | Averses fréquentes surtout l'après-midi |
| 6-7 heures d'ensoleillement par jour | 9-10 heures d'ensoleillement par jour |
| Température de la mer environ 26° | Température de la mer environ 30° |

# Affluence

Durant la période de mai à octobre les touristes sont plus nombreux avec un pic de juin à septembre en lien avec les vacances scolaires, le Heiva et la saison des baleines.

# Festivités

La Polynésie regorge de paysages époustouflants mais elle abrite surtout une culture remplie de coutumes et traditions ancestrales. Participer aux festivités est un réel plus si tu en as l'occasion.

- **Le HEIVA i Tahiti :**

Le HEIVA est une compétition de danse de chant et d'orchestre ayant lieu chaque année le durant le mois de juillet. Cet évènement met en lumière la culture Maohi. Tu y trouveras aussi des compétitions sportives traditionnelles comme le lancer de javelot, le lever de pierre, les courses de porteurs de fruits ou encore de pirogues (Va'a). Le plus grand événement se déroule à Tahiti (Papeete) mais rassure toi il a aussi lieu de manière plus authentique sur toutes les autres îles. Pour y assister, il est conseillé de réserver ses places à l'avance, les représentations attirent aussi bien les locaux que les visiteurs du monde entier.

**Tips** : Durant les mois qui précèdent juillet, tous les villages s'entraînent alors si tu entends de la musique n'hésite pas à demander si tu peux regarder. Larme a l'œil assurée.

N'hésite pas à suivre cette page pour connaître les dates de mise en vente des billets.

Heiva à Huahine

Concours de lancer de javelots Tahiti

Concours de Coprah Tahiti

Danses marquisiennes Tahiti

- **Hawaiki Nui Va'a :**

Le Hawaiki Nui Va'a est la course de pirogues la plus célèbre et la plus spectaculaire de Polynésie française. Elle se déroule chaque année début novembre et réunit des centaines de rameurs venus de tout le Pacifique.

Cette compétition de va'a hoe (pirogues à 6 rameurs) s'étend sur trois jours, reliant les îles de la société : Huahine → Raiatea → Taha'a → Bora Bora, soit plus de 120 kilomètres parcourus en haute mer.

C'est un véritable exploit sportif mais aussi un moment de ferveur populaire : chaque arrivée est accueillie par des foules enthousiastes sur les plages, avec chants, danses et festivités. Pour les voyageurs, assister à cette course est une expérience unique, car elle allie performance athlétique et immersion dans la culture polynésienne.

Pour profiter pleinement du spectacle, il est conseillé de se rendre sur les îles étapes, en particulier à Bora Bora, où l'arrivée finale est toujours un moment inoubliable.

- **Les Trials de Teahupo'o :**

Chaque année, avant la grande compétition du Championship Tour, le village de Teahupo'o vibre au rythme des trials, une épreuve de qualification qui rassemble les meilleurs surfeurs locaux et internationaux en quête d'une place pour affronter l'élite mondiale.

C'est un moment unique où l'ambiance est à la fois festive et intense : la communauté se rassemble, les familles préparent des plats traditionnels, et l'on sent toute la ferveur de la culture polynésienne autour du surf. Les trials sont aussi l'occasion de voir émerger de nouveaux talents du fenua, capables de défier la mythique vague de Teahupo'o, reconnue comme l'une des plus puissantes et impressionnantes au monde.

Assister à ces journées, c'est plonger dans le cœur battant du village et partager une véritable célébration du surf, entre respect des anciens, passion des jeunes et admiration collective pour la nature grandiose qui fait la renommée de Teahupo'o.

- **Le championship tour à Teahupo'o :**

Après les trials, place au Championship Tour, l'étape mythique de la World Surf League qui réunit les meilleurs surfeurs de la planète. Chaque année, Teahupo'o devient le théâtre d'un spectacle hors du commun : des athlètes de renommée mondiale se mesurent à l'une des vagues les plus redoutées et respectées de la planète.
L'ambiance est électrique : le petit village vit au rythme de la compétition, les spectateurs se pressent sur les bateaux pour admirer les surfeurs de près, tandis que les familles locales ouvrent leurs portes et partagent la chaleur de leur hospitalité.

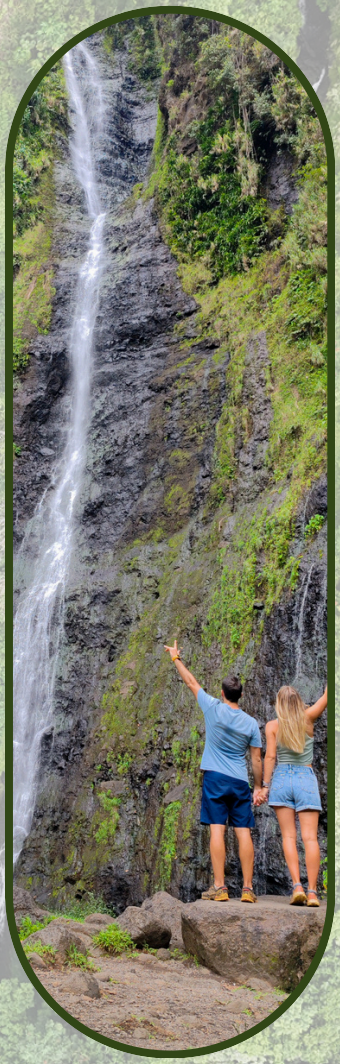
Au-delà du sport, c'est un véritable événement culturel et festif qui met en valeur le mana du lieu, la force de l'océan et l'esprit de la communauté polynésienne. Assister au Championship Tour à Teahupo'o, c'est vivre une expérience inoubliable, où adrénaline, respect et beauté sauvage se mêlent.

# CONSEILS PRATIQUES ET SÉCURITÉ

## Randonnées

**Météo**

Le climat étant tropical, les fortes pluies ont tendances à creuser les rivières, endommager les chemins et les rendre boueux et glissants. C'est pourquoi selon les sorties, il faudra parfois prendre en compte la météo des jours précédents. Si de fortes averses sont prévues, annulez la sortie. Pour vérifier l'entretien des chemins vous pouvez, soit poser la question dans les auberges, soit demander sur le groupe Facebook "Allo qui sait quoi ?". Celui-ci est propre à Tahiti mais il en existe pour chaque île. C'est le moyen de communication des habitants entre eux.



**Équipement**

Il est important de bien s'équiper afin de limiter les risques et d'emporter le nécessaire pour rester en sécurité. Quelle que soit la randonnée, voici ce que tu dois emporter avec toi :

- Chaussures adaptées
- Veste de pluie (imperméable, poncho)
- 1,5 Litres d'eau par personne minimum
- Une trousse de premiers secours
- Téléphone
- Nourriture (barres de céréales, snacks…)

# CONSEILS PRATIQUES ET SÉCURITÉ

## Randonnées

**Localisation**

Nous te conseillons de télécharger deux applications de randonnée :

- **Maps.me :** C'est une application de carte hors ligne que tu peux télécharger à l'avance et consulter à tout moment sans réseau. Tu pourras y voir clairement ta position et les sentiers afin de t'orienter facilement. Tu pourras également charger les traces GPX fournies.

- **All Trail :** C'est une application qui regroupe un grand nombre de parcours en pleine nature et notamment de randonnées. Dans la version gratuite, tu peux consulter les traces gps, voir toutes les informations comme la distance, le dénivelé ou encore le temps estimé. Tu peux également suivre ton avancement sur le parcours exactement comme un gps.

Tu trouveras dans chaque suggestion de randonnée le lien d'une trace sur All Trail.

**Bonnes conduites**

Il est préférable de ne jamais partir seul et d'informer une personne de ta sortie.
Les parcours types annoncés ne t'obligent en rien. Il est de ton devoir d'adapter ces derniers à tes capacités. Tu peux modifier l'itinéraire, demander des informations aux autres randonneurs ou encore faire demi-tour si tu ne te sens pas capable de continuer. Pas de honte, la nature gagne toujours. Nous avons nous même fait demi tour plusieurs fois.

Reste toujours sur les sentiers tracés, ne t'aventure pas dans l'inconnu. Tu n'es pas à l'abri d'un glissement de terrain, d'une chute de noix de coco, de branche ou d'autres éléments qui pourraient tomber de la canopée.

**Tips** : débute crescendo pour te familiariser avec l'environnement et le climat.

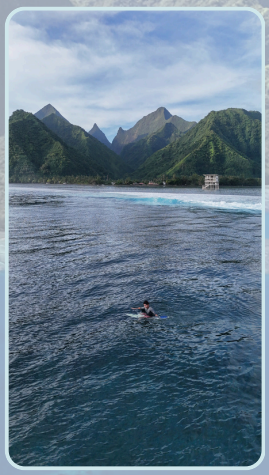
# CONSEILS PRATIQUES ET SÉCURITÉ

## Dans l'eau

En Polynésie, l'océan fait partie intégrante de la vie quotidienne : il nourrit, il relie les îles et il inspire un profond respect. Quelle que soit ton activité, il est important d'adopter une attitude responsable et respectueuse. Voici quelques conseils pour profiter pleinement de l'eau, en toute sécurité et en harmonie avec l'esprit polynésien.

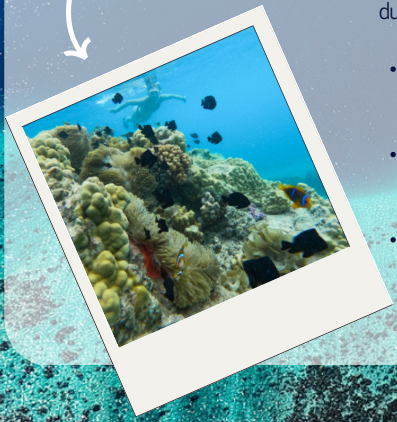
**La sécurité avant tout**

L'océan Pacifique est magnifique mais puissant. Les courants, la houle et la météo peuvent évoluer rapidement. Avant toute sortie, renseigne toi auprès des habitants, des clubs nautiques ou de ton hébergement : leurs conseils sont précieux.



- Évite de nager seul, surtout dans les passes ou zones moins fréquentées.
- Ne surestime pas tes capacités, en particulier si tu pratiques le surf ou le paddle dans des zones connues pour leurs vagues puissantes (Teahupo'o, Papara, etc.).
- Protégé toi du soleil : opte pour un lycra ou une crème solaire reef-safe afin de préserver ta peau et les coraux.

*Spot secret snorkeling Raiatea*



**Respect de l'environnement marin**

Le lagon polynésien est un écosystème fragile et unique. Un simple geste maladroit peut l'endommager durablement.

- Ne touche pas les coraux, ne marche jamais dessus : ce sont des organismes vivants qui mettent des années à se reconstruire.
- Observe les poissons, tortues, raies et requins sans les poursuivre ni les nourrir. La meilleure rencontre est celle qui se fait dans le calme et le respect.
- Ramene tous tes déchets à terre, même les plus petits (mégots, plastiques, emballages). L'océan est sacré et doit rester immaculé.

# CONSEILS PRATIQUES ET SÉCURITÉ

## Dans l'eau

**Conduite respectueuse dans l'eau**

La mer, en Polynésie, est un lieu de partage. Les Polynésiens lui vouent un profond respect et suivent des règles tacites, notamment dans le surf.

- Dans un line-up (zone d'attente pour les vagues), laisse la priorité aux locaux et observe avant de te lancer. La patience et l'humilité sont essentielles.
- Dans le lagon, respecte l'espace des autres nageurs ou plongeurs : il y a de la place pour tous.

**Le feeding : une pratique interdite**

En Polynésie française, nourrir les animaux marins est strictement interdit par la loi. Cette pratique, appelée feeding, est non seulement dangereuse mais aussi néfaste pour l'environnement et l'équilibre des lagons.

Le feeding perturbe le comportement naturel des animaux : les poissons et requins apprennent à associer l'homme à une source de nourriture, ce qui modifie leur régime alimentaire et les rend dépendants. Certains aliments donnés ne sont pas adaptés et peuvent nuire à leur santé.

Pour l'écosystème, la concentration d'un grand nombre d'animaux au même endroit perturbe l'équilibre naturel du lagon et abîme les coraux. Au lieu de découvrir les animaux dans leur habitat naturel, on assiste à un spectacle artificiel.

Pour les humains, le risque de morsures ou d'accidents augmente, surtout avec les requins et les raies. Cela crée une fausse impression de sécurité vis-à-vis d'espèces qui doivent être respectées et observées avec distance.

La meilleure façon de découvrir la richesse de la faune marine polynésienne est d'opter pour une observation naturelle et respectueuse :

- Privilégie les sorties avec des prestataires éco-responsables qui respectent la réglementation.
- Observe les requins et les raies avec distance, sans les toucher ni les nourrir.
- Laissez le temps aux animaux de s'approcher si eux le décident

Souviens toi: l'océan n'a pas besoin d'être manipulé pour être magique. La plus belle expérience restera toujours celle d'une rencontre naturelle, dans le respect des animaux et de leur habitat.

# LES ANIMAUX MARINS DANGEREUX

## Les poissons

**Le poisson-pierre** est l'un des poissons les plus venimeux du monde, présent dans les lagons et sur les récifs polynésiens. Ses épines dorsales injectent un venin très douloureux.
Ne jamais marcher pieds nus sur les récifs ou zones rocheuses. Ne pas toucher ni manipuler le poisson si vous le voyez.
En cas de piqûre : immerger la zone dans de l'eau chaude (non brûlante) et consulter un médecin rapidement.

**Les Balistes** sont des poissons de récif connus pour leur agressivité. Il est fréquent que les humains se fassent mordre en snorkeling. Ils sont facilement reconnaissables à leurs grandes dents.
Vous en verrez à coup sûr alors pour ne pas vous faire mordre évitez de les suivre ou de leur faire peur. Ils peuvent également être agressifs pour protéger leur nid. Si vous en voyez défendre un petit espace, n'allez pas les embêter.

## Les raies

Bien que ces animaux soient généralement paisibles et non agressifs, ils peuvent se défendre si on les surprend ou les dérange.

Les raies pastenague et les raies léopards sont connues pour leurs queues dotées d'aiguillons venimeux.

Le venin peut provoquer : douleur intense et brûlure, gonflement et rougeur
Dans de rares cas, des réactions plus graves nécessitant une prise en charge médicale

Comment éviter les accidents

- Ne jamais marcher pieds nus dans les zones peu profondes où les raies peuvent se cacher sous le sable.
- Ne jamais toucher ou attraper une raie, même pour prendre une photo.
- Observer à distance et respecter leur espace naturel.

# LES ANIMAUX MARINS DANGEREUX

## Les requins

La Polynésie abrite plusieurs espèces de requins, principalement présentes autour des récifs et dans les passes. La plupart sont non agressives, mais il est important de respecter certaines règles pour éviter tout risque de morsure.

**Les espèces présentes**

- Les requins à pointe noire et les requins gris sont les plus fréquents dans les lagons et près des récifs.
- Les requins nourrices et pointe blanche vivent souvent dans des zones plus profondes ou à l'abri des rochers.
- Bien que rares, certaines rencontres avec des requins plus grands peuvent se produire au large, dans les passes ou zones de surf. Il s'agira dans la plupart des cas, des requins Tigres, Marteaux, Soyeux et Paratas.

**Comportement et danger**

- Les requins sont des animaux sauvages et peuvent mordre s'ils se sentent menacés ou stimulés par de la nourriture.
- La plupart des attaques proviennent de curiosité ou confusion avec une proie, et non d'agression délibérée.

**Conseils de sécurité**

- Ne jamais nourrir ni provoquer les requins.
- Éviter les zones où des appâts, poissons morts sont présents, ainsi que les passes après la pêche.
- Observer à distance et rester calme, sans faire de gestes brusques.

# LES COQUILLAGES DANGEREUX

La Polynésie abrite certains coquillages mortels ou très venimeux, qu'il est essentiel de connaître pour profiter de la mer en toute sécurité.

**Triton géant**

Utilisé parfois comme corne de marine, il peut injecter un venin puissant s'il est manipulé

**Conus**

Ces coquillages aux belles couleurs possèdent un dard venimeux capable de provoquer de graves intoxications, parfois mortelles.

**Conseils de sécurité**

- Ne jamais toucher un coquillage inconnu, surtout sur les récifs et dans les zones rocheuses.
- Éviter de ramasser les coquillages vivants, même pour les admirer ou les rapporter comme souvenirs.
- Surveiller les enfants lors des baignades et explorations aquatiques.

En cas de piqûre ou morsure, consultez immédiatement un médecin.

# LES DANGERS TERRESTRES

Bien que la Polynésie soit un pays très sûr, il faut tout de même rester attentif sur certains points qui peuvent gâcher vos vacances si vous ne faites pas attention.

## Les noix de coco

Les chutes de noix de coco peuvent être fatales si tu te trouves au mauvais endroit au mauvais moment. Sans surprise, il y aura de nombreux cocotiers alors voici quelques conseils :

- Oui se mettre sous un cocotier pour avoir de l'ombre c'est tentant mais c'est à éviter. Souvent dans les lieux prisés par les voyageurs les cocos sont retirés des cocotiers mais jette tout de même un œil d'abord.
- Les noix de coco tombent généralement quand elles sont marrons
- Contourne les, si tu ne peux pas garde un œil sur les noix quand tu passes dessous

## Les chiens errants

Ils sont de loin le plus grand danger dans les îles. Il y en a partout et peuvent parfois être agressifs. Même si les attaques sont rares, il faut tout de même rester vigilant. Dans la plupart des cas, ils vont aboyer pour signaler leur territoire qui correspond au jardin de leur propriétaire.

Voici une liste des bonnes conduites : ne pas les caresser, ne pas les nourrir, ne pas les provoquer, rester à distance, s'il te barre la route trouve un autre itinéraire, ne panique pas, reste calme

En dernier recours ou par précaution, tu peux prendre un bâton ou une pierre dans la main pour les dissuader (sans l'utiliser).

## Les 100 pieds

La piqûre peut être semblable à celle d'une guêpe mais pas d'inquiétude en 4 mois nous en avons vu seulement quelques uns et des tout petits.
En cas de piqûre, lave et désinfecte la zone.
Si d'autres symptômes comme des maux de tête, nausées ou difficultés respiratoires apparaissent, consulte tout de suite un médecin.

## Les fourmis de feu

Ces fourmis se trouvent dans certaines vallées. Pas de panique, il y a souvent un panneau qui indique leur présence. Si c'est le cas, il faudra simplement éviter de se coller aux arbres et aux feuilles. Porter un pantalon de randonnée diminue le risque de piqure.

# LA DENGUE

La Polynésie française connaît régulièrement des épidémies de dengue, une maladie virale transmise par les moustiques. Elle peut toucher aussi bien les habitants que les voyageurs.

## Les symptômes

La dengue se manifeste généralement par :

- une forte fièvre soudaine,
- des maux de tête intenses,
- des douleurs musculaires et articulaires,
- parfois des éruptions cutanées.

Dans la majorité des cas, la maladie est bénigne mais elle peut évoluer vers une forme plus grave nécessitant une prise en charge médicale.

## Prévention et précautions

Il existerait un vaccin préventif contre la dengue mais à ce jour les professionnels de santé restent encore flous sur celui-ci. La majorité des professionnels te diront qu'il n'en n'existe pas..

La prévention repose donc sur la protection contre les piqûres de moustiques :

- Utilise un répulsif cutané efficace, surtout en journée (les moustiques vecteurs piquent principalement le jour).
- Dors sous une moustiquaire si nécessaire, même si la plupart des hébergements sont équipés.
- Porte des vêtements longs et légers pour limiter les zones de peau exposées.

Évite de laisser de l'eau stagnante autour de ton logement, car elle favorise la prolifération des moustiques.

## En cas de symptômes

Si tu présente des signes de dengue, consulte un médecin sans tarder. Évite asolument la prise d'aspirine ou d'anti-inflammatoires (ibuprofène), qui peuvent aggraver les risques d'hémorragies. Le traitement repose principalement sur le repos, l'hydratation et le paracétamol pour soulager la fièvre et les douleurs.

*On a tout les deux testés l'expérience de la dengue, on ne la recommande pas* 🤣

# MINI GUIDE TAHITIEN

Découvrir la Polynésie, ce n'est pas seulement admirer ses paysages et ses lagons, c'est aussi s'immerger dans la culture locale, ses habitudes quotidiennes et son art de vivre. Ce guide pratique t'aidera à mieux comprendre les usages locaux et à interagir respectueusement avec les habitants

## Les mots et expressions essentiels

Apprendre quelques mots en tahitien facilite les échanges et montre ton respect pour la culture locale :

- Ia ora na → Bonjour / Salut
- Māuruuru → Merci
- Nānā → Au revoir
- Le maa → la nourriture
- Tama'a Maitai → Bon appétit
- Mana → Force, énergie, esprit

Même si le français est largement parlé, utiliser quelques mots tahitiens est toujours apprécié et ouvre la porte à des échanges chaleureux.

## Comportements à adopter

- **Tutoiement et politesse** : Les Polynésiens se tutoient, même avec des inconnus. Adapté toi au ton local, cela peut être un peu perturbant au départ mais ça renforce le sentiment de promiscuité !
- **Dire bonjour** : ici tout le monde se dit bonjour que ce soit dans la rue, sur les chemins de randonnée… Ne pas dire bonjour marque un certain manque de respect. Tu seras immédiatement "rangé" dans la case touriste et tu passeras à côté de moments authentiques.
- **Hospitalité** : Accepter une invitation à partager un repas ou un moment dans le village est un signe de respect et permet de créer de vrais liens.
- **Respect de la nature et des sites sacrés** : Les plages, lagons, marae et forêts sont considérés comme sacrés. Laisser les lieux propres et observer sans déranger est essentiel.
- **Prendre le temps** : Le rythme polynésien est plus tranquille. Savoir s'adapter est une preuve de respect.

# MINI GUIDE TAHITIEN

## Monnaie et paiements

La monnaie officielle est le franc pacifique (XPF / CFP).

1 € ≈ 120 XPF (à vérifier selon le taux en vigueur).
- 1000 XPF ≈ 8,40 €
- 12 000 XPF ≈ 100 €

Les cartes bancaires sont acceptées dans les villes et zones touristiques, mais certains petits commerces ne les prennent pas. Avoir un peu de liquide est pratique pour les marchés et petites excursions.

## La nourriture

La phrase typique " je vais manger local pour économiser" ne marche pas tant ici en Polynésie!

Les roulottes sont les lieux de rendez-vous pour manger local : poisson cru coco, mahi mahi, tataki de thon ou encore Chao men, steak frite, poulet citron. Bien que les portions soient très généreuses, les prix sont à partir de 10€ le plat, cela peut alors vite chiffrer si vous comptez uniquement sur ça.

Nos conseils quand on voyage à petit budget :

- **Cuisiner** : Nous avons toujours un petit Tupperware sur nous qui nous permet de faire un pic nique pour le midi. Préparer une grosse salade de riz/pâtes permet de tenir facilement plusieurs jours.

⚠️ Cuisiner oui, mais à quel prix ? Fini les grands plats élaborés, cela peut vite chiffrer si vous utilisez des produits importés dans vos recettes.

Pour faire des courses à moindre prix on utilise au maximum :
- **Les produits "PPN"** : Les Produits de Première Nécessité, comme pâtes, riz, lait, conserves… Ces produits sont disponibles dans les grandes surfaces comme Champion, Carrefour, Leader Price. Ils sont marqués par des étiquettes rouges et on des prix bas fixes.
- **Produits frais** : Pour profiter de fruits et légumes frais, privilégie les marchés locaux ou les étals en bord de route tenus par des producteurs. Les prix sont souvent plus justes, la qualité meilleure, et vous soutenez directement les habitants en plus de vivre une expérience locale.
- **Le casse-croûte** : le casse-croûte c'est tout simplement un sandwich, ils sont vendus dans les grandes surfaces au rayon traiteur. Un simple sandwich au thon ou au jambon vous coûtera 3€. En roulotte, vous pourrez trouver des casses croûtes plus élaborés aux alentours de 4€50 (on vous conseille de goûter le casse croûte poisson frite sauce sashimi 😁)

En jonglant entre la cuisine, les roulottes, les casse-croûte vous pourrez économiser tout en vous faisant plaisir 😄

# MINI GUIDE TAHITIEN

## Les forfaits téléphoniques

⚠ Attention, la Polynésie française n'est pas incluse dans les forfaits téléphoniques français! Eteins bien tes données mobiles avant de monter dans l'avion au risque d'avoir une facture bien salée.

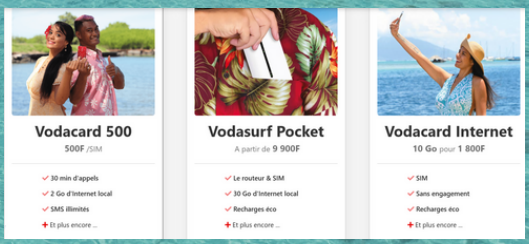
Tu trouveras deux opérateurs téléphoniques en Polynésie française : Vini et Vodafone.

Vini bénéficie de la meilleure couverture réseau et 4G, Vodafone propose des prix plus bas.

Nous avons choisis d'opter pour Vini dans un premier temps avec un forfait mensuel directement souscrit en magasin.

Pour les jours restants nous avons fonctionnés avec des recharges VINI adaptées à nos besoin en data.

Les tarifs des recharges Vini sont les suivants : 5 Go pour 1000 XPF (8,35 €), 20 Go pour 4000 XPF (33,38€), et 40 Go pour 8000 XPF (66,76 €)




Tu trouveras ici les tarifs Vodafone. Renseigne toi sur la couverture géographique, si tu ne prévois pas d'îles reculées c'est peut-être le réseau à prioriser.

# ACCESSIBILITE

## Comment se rendre en Polynésie ?

### Avion

**Depuis la France**

Vols directs : Air France propose des vols directs entre Paris (CDG) et Papeete (Tahiti). Le trajet dure environ 22 heures avec une escale technique possible.

Compagnies low-cost / alternatives : French Bee propose des tarifs compétitifs pour le même itinéraire. Air Tahiti Nui offre également des vols via Los Angeles, parfois moins chers mais avec une escale plus longue.

Prix indicatifs : Les tarifs varient selon la saison (1300 € – 1800 € en moyenne). La basse saison (mars, mai, novembre) est plus économique.

**Depuis l'international**

Les voyageurs peuvent passer par Los Angeles, Auckland, Sydney ou Tokyo pour rejoindre Tahiti, puis prendre un vol intérieur pour les autres îles.

Air Tahiti Nui et French Bee desservent ces grandes villes internationales.

Nous sommes venus en polynésie au départ du Costa Rica avec Air Tahiti Nui, on recommande fortement cette compagnie ! Entre la decoration, les fleurs de Tiare offertes, le repas et les règles de sécurité expliquées sur la plage, on est direct plongés dans la vie des îles !

### Bateau de croisière

Certains bateaux de croisière passent par la Polynésie Française, les prix sont très variables en fonction du type de croisière et de sa durée. Cela limite cependant drastiquement le temps passé sur chaque île.

### Bateau à voile

Chaque année, de nombreux matelots traversent les océans sur leur voilier. Il n'est pas rare que ces derniers cherchent des coéquipiers pour les aider durant cette aventure. Cela s'appelle du "Bateau Stop". Voici le lien d'un site qui te permettra de trouver un navire. Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience, cela dépend de ce que le capitaine recherche.
https://www.bourse-aux-equipiers.com/

# ACCESSIBILITE

## Accessibilite sur place

Un fois arrivé sur place, il te faudra un moyen de transport pour relier les îles entre elles. Tu auras le choix entre le **bateau** et l'**avion**. De manière générale, l'avion est plus rapide que le bateau, cependant il est souvent bien plus onéreux et moins authentique.

**LA BATEAU :**

La meilleure option est de loin le **"Pass Tuatea"** pour seulement 20 000xpf par personne (168€/pers) il permet de voyager en illimités entre les îles de la société pendant une durée de 30 jours à compté du premier trajet effectué. Les trajets uniques étant de 12 000 xpf par personne, tu deviens rentable à partir du troisième trajet. Nous te conseillons vraiment cette option ça va te faire économiser beaucoup d'argent.

Renseigne toi bien sur les dates de rotation. En effet, il fait un jour dans un sens puis un jour dans l'autre. Il est impératif que tu réserves tes logements en fonction de tes transports inter-île et pas l'inverse.

APETAHI EXPRESS | TAUATI FERRY

**Remarques** :

Les horaires peuvent varier selon la saison et les conditions météorologiques. Il est recommandé de consulter les sites officiels des compagnies ou de les contacter directement pour obtenir les informations les plus récentes.

Les réservations sont généralement possibles en ligne, par téléphone ou directement au guichet des ports.

Les tarifs pour les véhicules et les passagers peuvent différer; il est conseillé de vérifier les conditions spécifiques lors de la réservation.

**Transport entre Raiatea et Taha'a :**

Ces deux îles étant très proches l'une de l'autre il n'est pas nécessaire d'attendre le ferry pour traverser. Il existe des petits bateaux taxi qui font chaque jour les voyages entre les deux îles. C'est bien plus pratique et rapide que les grosses sociétés de transport.

# ACCESSIBILITE

## Accessibilite sur place

**Déplacements inter-îles :**

**L'AVION :**

**Air Tahiti**

Destinations desservies : Tahiti ↔ Moorea, Huahine, Raiatea, Taha'a, Bora Bora, Maupiti, Rangiroa, Tikehau, Fakarava, Nuku Hiva, Hiva Oa, Rurutu, Tubuai.

Horaires : Le programme des vols change deux fois par an, en avril et en novembre.

Réservation : Les billets peuvent être réservés en ligne via le site officiel d'Air Tahiti.

**Air Moana**

Cette compagnie est effective depuis peu et vient concurrencer Air Tahiti qui avait le monopole et gonflait alors ses prix. Depuis son arrivée, Air Moana permet la baisse globale des prix!

Destinations desservies : Tahiti, Moorea, Bora Bora, Raiatea, Rangiroa, Fakarava, Nuku Hiva, Hiva Oa.

Horaires : Les horaires varient selon les jours et les destinations. Il est recommandé de consulter le programme de vols pour obtenir les informations les plus récentes.

Tarifs : Les tarifs sont compétitifs et varient en fonction de la destination. Par exemple, un vol aller-retour entre Tahiti et Bora Bora commence à partir de 21 120 XPF.

Réservation : Les billets peuvent être réservés en ligne via le site officiel d'Air Moana.

**Le Pass Inter-îles :**
**Air tahiti** met en place plusieurs pass inter îles :

- Les tarifs Pass sont proposés aux adultes, aux enfants et aux bébés.
- Tous les Pass sont des circuits fermés et débutent et finissent en général par Tahiti.
- Vous n'êtes pas obligé de visiter toutes les îles du Pass choisi, cependant deux îles au minimum doivent être visitées.

Attention à partir du 1er avril les noms et pass changent quelque peu. Il y aura désormais des pass au départ de Tahiti OU de Moorea.
On t'invite à les découvrir en cliquant **ICI**.

Pour certains pass, toutes les îles ne peuvent être visitées :

- Pass Découverte : visite de 2 îles parmi Moorea, Huahine, Raiatea et Bora Bora
- L'île de Moorea doit être visitée au début ou à la fin de l'itinéraire.
- Il est nécessaire que l'ensemble de vos vols soient confirmés au moment de l'émission du billet.
- La durée totale du voyage est de 28 jours maximum à compter de la date du premier départ dans le cadre d'un Pass.

# PRESENTATION GENERALE DES DIFFERENTS ARCHIPELS

La Polynésie française couvre une superficie supérieure à celle de l'Europe. Elle comprend 118 îles et atolls regroupés en 5 archipels :

- **La Société** : l'archipel le plus visite, entre mers et montagnes il permet d'avoir un bon aperçu de ce que peut offrir la Polynésie pour un premier voyage.
- **Les Tuamotus** : ces atolls perdus en pleine mer, l'image que nous avons tous d'un ile déserte. Ici pas de relief, uniquement des bancs de sable et des cocotiers. C'est aussi le paradis des plongeurs.
- **Les Marquises** : pour les amoureux de la randonnée, les marquises offrent un panorama très montagneux. Le langage y est different, les danses, les plats typiques egalement. La culture maohi y est toujours énormément ancrée, plus que dans les autres archipels. C' est un archipel éloigné, a 4h d'avion de Tahiti avec même 1H de décalage horaire.
- **Les Australes :** souvent boudées des voyageurs, ses iles volcaniques sont isolés, le climat y est plus frais. Grand berceau des baleines durant la saison elle abrite des merveilles de la nature et est encore très préservée du tourisme.
- **Les Gambiers** : aussi boudé des voyageurs de part son éloignement cet archipel est réputé pour ses perles et son atmosphere paisible

Marquises

Iles de la societe

Tuamotus

Gambier

Australes

# ARCHIPEL DE LA SOCIÉTÉ

# TAHITI

# TAHITI

Tahiti est la plus grande île de Polynésie, elle en est le centre économique et culturel. De par sa taille, tu y trouveras une grande diversité de paysages : cascades, grottes, plages de sable blanc et noir, montagnes, crêtes, côtes sauvages, lagons turquoises et panoramas à couper le souffle. C'est également ici que les plus gros événements culturels comme le Heiva ont lieu.
L'île se décompose en deux parties, Tahiti Nui (Grand) et Tahiti Iti (Petit) aussi appelé la presqu'île.

L'île se décompose en deux parties, Tahiti Nui (Grand) et Tahiti Iti (Petit) aussi appelé la presqu'île.

**Notre avis** : Contrairement aux circuits touristiques classiques plus axés sur les autres îles, nous avons pris le temps d'explorer l'île mère et elle regorge de nombreux trésors exceptionnels. Nous avons adoré sa diversité et la gentillesse des gens. Elle est le meilleur terrain de jeu pour les randonnées.

| Points positifs | Points Negatifs |
|---|---|
| • Diversité de paysage<br>• Commodités<br>• Nombreuses activités<br>• Prix moins chers que les autres îles | • Moins isolé, plus développé<br>• Plus de monde que dans les autres îles<br>• Bouchons aux heures de pointe |

# SE DÉPLACER SUR TAHITI

- **Le bus :**

Idéal pour voyager à petit prix mais cela requiert d'avoir une certaine flexibilité en termes de temps. En fonction des zones à visiter, les passages de bus ne sont parfois pas fréquents. De plus, les week-ends, les bus ne passent que très peu le samedi et pas du tout le dimanche.

Tu peux télécharger l'application Tere Tahiti sur play store afin de suivre les différents bus en direct.

Le prix d'un billet est de 200 xpf quelque soit l'arrêt où tu descends.

- **La voiture** :

La voiture est le moyen de déplacement qui offre le plus de liberté mais aussi le plus cher. S'il y a bien une île où la voiture nous semble nécessaire c'est Tahiti. En effet c'est la plus grande et si tu souhaites réaliser des randonnées cela deviendra un indispensable.

Pour la location de voiture on te conseille **Heirai Rent A Car** qui loue des voitures à prix abordable. Ils peuvent te mener et récupérer la voiture à l'aéroport en supplément.
Tu peux les contacter via WhatsApp à ce numéro : +689 89 40 85 21. Nous avions payés pour une location de 6 jours en haute saison (août 2025) 4500 XPF par jour soit 38€ !

Attention, Tahiti n'étant dotée que d'une seule route, de nombreux bouchons ont lieu le matin en direction de Papeete et le soir en direction de Punaauia.

- **Le scooter**

Le scooter peut être une bonne alternative si tu voyages seul pour diminuer les frais. Il permet de visiter en toute liberté mais ne protège pas contre les intempéries. C'est une bonne solution si tu es à l'aise avec la conduite de scooter et que tu ne peux partager les frais d'une voiture.

On te conseille **Perle Scoot Location** qui loue les scooters à 3 000 XPF (25€) la journée, si tu loues plus de 3 jours le prix descend à 2500 XPF (21€) la journée.

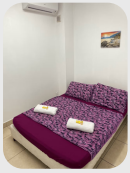
- **A pied, en stop**

Ne pas prendre de moyen de locomotion est souvent un choix notamment pour des backpackers. N'hésite pas à faire du stop, les tahitiens sont adorables et s'arrêtent facilement. Faire du stop te permet aussi de faire de magnifiques rencontres, nous sommes plusieurs fois descendus de voitures les larmes au yeux, hyper reconnaissants d'avoir eu des échanges forts avec des locaux.
Si tu veux prendre le temps et vivre au rythme local c'est une bonne option!

Évidemment rien n'est fixe, nous avons passé plus d'un mois à Tahiti. Nous avions loué une voiture sur certaines périodes avec planning chargé puis le reste du temps nous nous sommes laissés porter en stop ou en bus !

# OÙ DORMIR TAHITI NUI

**Mahana Lodge Tahiti (Booking)**
Si tu dois prendre le bateau tôt le matin, on te conseille de prendre une nuit ici. Tu auras une petite chambre avec des communs partagés. On ne te conseille pas d'y rester pour visiter l'île mais c'est pratique pour te rendre au ferry à pied. Le petit déjeuner est inclus.



**Pare Lodge (Lien)**
Ce lodge a été pas mal recommandé par les voyageurs. Pare Lodge abrite plusieurs bungalows de standing différents ainsi qu'une piscine. Il est situé proche de Papeete ce qui est parfait pour se déplacer rapidement vers les différents points d'intérêts.

**Pension Te Miti (Booking)**
La pension te miti offre à la fois des chambres privées et des lits en dortoirs. Les espaces communs sont partagés. Cette pension est située à environ 5 minutes de marche de la célèbre plage PK18. Ici le petit déjeuner est compris. Une ambiance conviviale règne. Si tu souhaites rencontrer d'autres voyageurs et être proche de la plage cette pension est faite pour toi. (+689 40 58 48 61)

**Naia Lodge (Booking)**
Si tu cherches un logement bien équipé, spacieux et calme alors celui-ci devrait te plaire. Il se situe dans les hauteurs de Arue, proche du carrefour et de la pointe venus. Tu pourras bénéficier de la piscine de la résidence. Ici, pas d'expérience authentique mais un logement pratique, fonctionnel avec une belle vue.

**Nooroa Lodge**
Si tu cherches une pension de famille sur Tahiti, rends-toi à Nooroa Lodge! Tu seras accueilli chez Patricia et Gilbert pour être immergé dans la culture polynésienne. Ils proposent 2 grandes chambres climatisées avec salle de bain privative et demi pension. Tu pourras goûter aux délices des îles avec les petits déjeuners et repas copieux ainsi que les fameux brunchs du dimanche. Tu peux les contacter via whatsapp au : +689 87 73 09 97

Vous avez également les grandes **firmes internationales** aux prix bien plus hauts cependant nous faisons le choix de ne pas les citer dans tout le ebook car ce sont des logements qui **manquent d'authenticité** selon nous. De plus, en logeant dans les pensions de famille tu participes à l'économie locale !

# OÙ MANGER

**Les roulottes**
On appelle ici “roulotte” l'équivalent du “food truck” en France c’est le petit fast-food local. Tu pourras en trouver un peu partout mais rends toi le soir à Pirae c’est un endroit réputé où plusieurs d'entre elles se réunissen. Nous avons testé le chao men et le combo poisson du jour de la roulotte tout à gauche, on recommande! On a aussi craqué pour une pizza on s’est régalés !

*Le fameux Firi firi*

**Au marché**
Le marché est un très bon endroit pour manger, que ce soit le matin pour tester le sucré (firi firi, beignets banane choco, fruits, jus de sucre de cane) ou le midi pour le salé. Tu trouveras plein de petites boutiques offrant une belle diversité de nourriture (casse-croute, Viande, Pokebowl…)

**Kiss Tahitian Burger**
Situé à Punaauia, proche du musée de Tahiti et de la pointe des pêcheurs se trouve ce petit fast-food qui propose de très bons hamburgers accompagnés de VRAIES frites !
Mention spéciale au burger brie truffé

*10 sur 10 !*

**Hotu Mahana**
Ce restaurant proche de la plage Pk18 propose un buffet à volonté aux alentours de 3000xpf par personne. Le menu change régulièrement et le prix avec. Il faut se tenir informé sur leur page Facebook. Le plus souvent c'est ma’a Tahiti.

**Le Casse-Croûte**
Un des moyens les plus économiques pour se nourrir le midi reste le casse-croûte. Ce sont des sandwichs simples (thon/poulet mayonnaise) que tu peux trouver en grande surface. Tu peux également en trouver dans les roulottes qui seront plus des sandwich, steak ou poisson avec des frites. Ça coûte entre 300 et 500xpf par sandwich.

# EN VILLE

La ville de Papeete est souvent un point de convergence entre toutes vos activités. Vous aurez certainement du temps à tuer avant de prendre le ferry ou l'avion. Voici une liste de choses à faire en ville où dans ses alentours

**Balade à la Marina + Jardin de Paofai**
Une promenade sur le port est toujours agréable. Vous pourrez même y voir des structures coralliennes aménagées. Au bout de la promenade, le Jardin de Paofai est parfait pour observer le coucher de soleil.

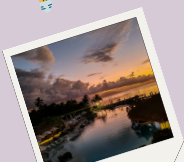
**Musée de la perle**
Situé dans une boutique de la marque Robert Wan. C'est en réalité une petite exposition gratuite sur l'histoire de la perle dans le monde. C'est assez intéressant mais si vous voulez en savoir plus sur sa fabrication attendez d'être dans une ferme perlière.

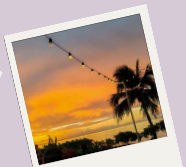
**Marché de Papeete**
C'est un réel centre d'activités qu'il faut voir. Nous te conseillons de t'y rendre le dimanche matin vers 5-6h. On sait que c'est tôt mais le dimanche les vrais producteurs locaux sont de la partie. Il y a des étalages dans les rues adjacentes où tu trouveras de bons produits aux vrais prix. C'est également le parfait moment pour faire ses courses et goûter les spécialités locales comme les “Firi Firi”.

**Tips :** tu as aussi des marchés artisanaux à papara ou papeari

**Boire un verre au coucher de soleil au Hilton**
Bien que nous soyons contre le business des grands hôtels il faut avouer qu'ils sont souvent dans des cadres sublimes. Vous pouvez aller boire un cocktail sur la terrasse du Hilton pour admirer le coucher de soleil.

**Tips :** l'happy hour est de 16H30 à 18H30





# MUSEE DE TAHITI ET DES ILES

Si tu veux plonger au cœur de l'histoire et de la culture polynésienne c'est une étape incontournable lors de ton séjour. Situé à Punaauia, à une quinzaine de minutes de Papeete, ce musée t'accueillera dans un cadre exceptionnel, entre lagon turquoise et montagnes verdoyantes.

À travers ses expositions permanentes et temporaires, tu découvriras les trésors du patrimoine polynésien: objets traditionnels, pirogues, outils, parures et œuvres d'art qui racontent la vie et les croyances des anciens. La galerie d'histoire naturelle met en valeur la richesse unique de la faune et de la flore des îles, tandis que des expositions modernes viennent compléter la visite avec une touche contemporaine.

Le musée n'est pas seulement un lieu d'histoire, c'est aussi une véritable promenade culturelle et sensorielle. Après ta visite, tu pourras profiter de ses jardins face à la mer, un endroit idéal pour admirer le coucher du soleil et prolonger ce voyage à travers le temps et les traditions polynésiennes.

Le prix de l'entrée est de 1000 xpf par personne. Tu auras la possibilité de voir certaines expositions en supplément ou des audios guides si tu le souhaites.

Site

# USINE DE MONOÏ ET ATELIER

Le monoï est un emblème de la Polynésie Française.
A Papara le comptoir du monoï offre la possibilité de réaliser une visite guidée dans les plantations de Tiare Tahiti mais également le laboratoire et l'usine de production qui fournit une immense partie du marché comestique mondial.

La visite guidée dure 1 heure et coûte 2400 xpf (20€)

Après la visite guidée, un atelier au "Bar à monoï" est proposé aux clients.
Si tu le souhaites tu pourras personnaliser ton propre monoï.

Tu auras le choix entre plus de 36 huiles pour confectioner ton flacon de 100 ml.

L'atelier bar à monoï dure environ 15 minutes par personne et coûte 1200 xpf (10€) supplémentaires.

Tu peux également acheter des produits dans la boutique si tu souhaite tester un produit plus classique.

**Notre avis** : on a beaucoup aimé cette activité. La visite guidée est un peu chère selon nous pour ce qu'on y voit et apprend mais si c'était à refaire on le referais quand même.

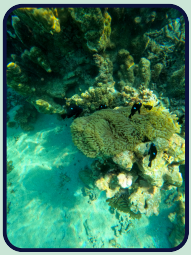
On a par contre adoré le bar a monoï ! Ça fait un très joli souvenir ou un joli cadeau.

Site

# SENTIER AQUATIQUE À LA PLAGE PK 18

La plage Vaiava est une des plages les plus connues de l'île de part son sable blanc et sa localisation parfaite non loin de la ville face à celle de Moorea.

La majorité des gens viennent sur la plage sans savoir que s'y trouve un sentier aquatique incroyable ! Sur la partie gauche de la plage, tu pourras voir au loin des petits panneaux sortir de l'eau. Il y en a 9.



Les 9 panneaux sont répartis à différents endroits de manière à réaliser une boucle. Ils traitent tous un sujet différent sur la faune et la flore lagonaire.

On a vraiment apprécié le parcours, tu pourras observer des très jolis coraux et divers poissons! Nous avons passé entre 40 min et 1 h sur la boucle.

**Tips** : fait le sentier aquatique en fin d'après midi et profite du magnifique coucher de soleil une fois ton tour fini.

Sur la plage se trouve souvent une petite roulotte de glace Bount'iti spécialisé dans les glaces au lait de coco. N'hésite pas à gouter les saveurs, elles sont très bonnes!

# SNORKELING À LA POINTE DES PÊCHEURS

Il est certainement le meilleur spot de tahiti pour voir des raies léopard et des tortues. C'est une petite plage cachée située à côté du Musée de Tahiti et des îles. Tu peux garer la voiture sur les places de parking le long de la route, environ 200 mètres avant l'intersection du musée.

Attention tout de même au courant! Sa proximité avec la passe crée de très forts courants qui peuvent facilement vous emporter. Il est mieux d'avoir des palmes et nous le déconseillons aux enfants. L'aller est facile, c'est le retour qui est compliqué. Si tu as des doutes sur tes compétences, trouve un prestataire qui te feras pratiquer en toute sécurité.

# LES AUTRES PLAGES

**Coucher de soleil à la pointe vénus**
La pointe Vénus est un joli parc en bord de mer où tu peux pique-niquer, te baigner et regarder le coucher de soleil. Dans le pacifique les couleurs du crépuscule sont totalement différentes de l'Europe. Prends le temps de te poser et d'admirer le silence.

**Aller voir les surfeurs à la plage de papara (Taharuu)**
Regarder les locaux surfer est un vrai spectacle. La plage de Taharuu est le lieu idéal pour voir leurs exploits. Leur connexion à l'océan est si forte que nous sommes presque jaloux de ce rapport qu'ils ont à la nature.

**Plage publique de Toaroto**
Plus discrète que sa voisine PK18, la plage de Toaroto est le lieu parfait pour trouver calme et sérénité.

Globalement la côte Ouest de l'île abrite des plages de sable blanc et la côte Est des plages de sable noir.

Les plages de la côte Est sont moins prisées car moins accessibles (parfois il s'agit juste d'un accès direct à l'eau pour le surf).

Les plages sont équipées de douche et de sanitaires

# PRENDRE UN COURS DE SURF

La Polynésie étant une destination réputée pour le surf, faire une session est une vraie expérience locale. Pas besoin d'être un pro, il y a des spots adaptés à tous les niveaux.
La côte Est de l'île offre plusieurs spots adaptés aux débutants. Tandis que l'exposition Sud de l'autre côté est souvent victime de fortes houles plus adaptées aux surfers expérimentés

Si tu veux observer les conditions de l'eau je te recomande le site Surf Forecast.

On te recommande Ken de Manuia Tahiti Surf School qui propose à la fois des cours en groupe, des cours privés ou des stages.

Ses tarifs débutent à 6000 xpf.

Tu peux le contacter via WhatsApp au +33 0768827353

Ou via son site internet :
https://www.manuiatahitisurfschool.com/

# LES JARDINS D'EAU DE VAIPAHI

## Description

Des jardins d'eau aménagés offrent un cadre sublime pour y faire une petite promenade. Il y a également une très belle cascade et si tu ouvres l'œil tu pourras y voir des anguilles.

Depuis les jardins d'eau, tu peux egalement faire une petite randonnee:

Nous avons fait les 3 sentiers, la grande boucle n'offre pas de vue incroyable.

On te conseille vivement de t'engager dans le sentier de la petite boucle puis de faire le sentier de la rivière (tracé bleu sur le panneau). Tu vas longer la rivière dans un décor de conte de fées

Entre 35 min et 2 H

Entre 1 et 5 KM

Tu peux te garer facilement, un parking gratuit est présent. Le bus peut t'y déposer également.

Il est possible de pic niquer sur le sentier, des tables sont presentent sur le sentier bas.

# LES GROTTES DE MARA'A ET LES MARAE

## Grottes de Mara'a

Les grottes de Mara'a sont 3 grottes accessibles en bord de route, il est possible de s'y baigner. La promenade est courte mais sympathique! Il y a des rideaux d'eau à l'entrée de chaque grotte, alors attention aux appareils électroniques.

## Les Marae

Les Marae sont d'anciens lieux de culte Maohi qui sont encore aujourd'hui très respectés. Nous t'invitons à y jeter un œil pour voir les traces d'anciennes traditions et en apprendre plus sur l'histoire. N'oublie pas de respecter les lieux, on ne touche pas les pierres et on ne monte pas sur les infrastructures. Ils sont tous gratuits.

Ces spots se situent tout les deux sur la cote Sud-Ouest de l'ile. Vous pouvez les enchainer facilement dans la meme journee

# LA CASCADE MARUAVANA

C'est une très jolie cascade enclavée au fond d'une petite vallée. Peu connue, tu ne seras certainement seul. C'est le spot parfait pour couper la route en direction de la presqu'île. Pour y accéder, enfonce-toi d'environ 400 mètres dans le chemin puis gare-toi sur le côté de façon à ne pas gêner le passage.

30 min

2 km

Cet endroit est parfois envahi de fourmis de feu, un panneau mettant en garde les marcheurs est présent au début du chemin.
Durant notre venue, nous n'avons eu aucun soucis. Evite tout de même de te frotter aux arbres et trop trainer dans les herbes hautes.

*Même quand on tourne le dos à la cascade la vue est plutôt sympathique*

# PLATEAU DE VAITAVERE

4 heures

8 kilomètres

700 D+

Le panorama de cette randonnée est complètement fou. Le final offre une vue à 360 degrés. D'un côté un immense cirque avec au centre, le plateau du tamanu et au loin le célèbre Diadème. Tandis que de l'autre côté les lagons et l'île de Moorea nous saluent depuis l'océan.

On prefere te prevenir mais la montée est rude !

Le parcours est très bien entretenu sauf la dernière portion qui peut griffer un peu à cause des feuillages. Le chemin est une immense montée qui se terminera une fois au sommet. Si jamais, tu peux t'arrêter au plateau qui est un départ de parapente. La vue est fantastique.

Accessibilité : Monte l'immense montée du parcours santé et gare toi devant le cimetière de Vaitavere.

# LA VALLÉE DE LA FAUTAUA

4 heures | 8 kilomètres | 700 D+

C'est une très jolie vallée avec un chemin de 4x4. Très facile au début puis un petit chemin bien entretenu avec quelques rivières peu profondes à traverser. L'arrivée est une immense cascade qui offre un arc-en-ciel permanent. Attention la dernière portion est très humide ce qui rend le sol glissant

Cette randonnée nécessite une autorisation. Il faudra te rendre à la mairie de Papeete et demander où se trouve le guichet pour les autorisations de la vallée de Fautaua. Le coût est de 600xpf par personne. Un vigile vérifie tous les papiers à l'entrée de la vallée.

Accessibilité : Il y a un grand parking au départ de la randonnée.

**Recommandation :**
Il y a deux chemins possibles. Nous avons fait celui du bas qui mène au pied de la cascade mais le sentier supérieur semble bien mieux. Il est plus technique avec des cordes sur terrain glissant. De plus, il est possible de se baigner dans des vasques.

# LAC VAIHIRIA

4 heures | 19 kilomètres | 420 D+

Célèbre pour sa légende du premier cocotier, le lac Vaihiria avait une grande valeur culturelle autrefois. Aujourd'hui c'est une retenue d'eau exploitée pour abreuver les habitants de la vallée. Tu y trouveras tout autour des panneaux informatifs sur la création du lac, la faune, la flore et les légendes. Cette randonnée est à faire seulement si tu restes beaucoup de temps sur place. Le parcours est peu intéressant, seul le lac et les panneaux informatifs le sont. Cette portion fait partie intégrante de la traversière.

**Accessibilité** : Prend le chemin de la vallée qui sera en terre pendant un petit moment et gare-toi avant la rivière avec le pont. Tu n'auras plus qu'à suivre le chemin de 4x4 jusqu'au lac.

***Légende***

*"On raconte que le prince du lac Vaihiria, en réalité une anguille géante sacrée, était fou amoureux de la déesse Hina. Pour échapper à cet amour interdit, Hina demanda de l'aide au demi-dieu Maui. Ce dernier le tua et offrit la tête à Hina en la prévenant de ne surtout pas poser le cadeau avant d'arriver chez elle . Bien qu'elle fut prévenue elle oublia le présent au bord de la rivière après sa baignade. De la tête posé à terre naquit le premier cocotier. Ainsi, chaque noix de coco porte les trois marques des yeux et de la bouche de l'anguille, symbolisant l'héritage de cette histoire d'amour mythique."*

# VALLEE DE TITAAVIRI

4 heures | 20 kilomètres | 700 D+

La randonnée de la vallée de Titaaviri offre un final aux airs du Machu Picchu avec des terrasses verdoyantes et des pics rocheux en arrière-plan. Nous avons adoré l'ambiance silencieuse et mystique du lieu.

Bien que le final soit sympathique il est important de savoir plusieurs choses. La randonnée fait 20 km aller retour et est plutôt plate. Bien qu'agréable, il n'y a pas grand chose à voir tout le long du parcours. Tu marcheras dans des petites forêts luxuriante et passeras plusieurs fois des petites rivières de quoi bien te rafraîchir les pieds !
Sur les derniers mètres on peut apercevoir des dizaines de cascades creusées dans les montagnes. Par beau temps, ces cascades ne seront pas visibles (ce qui fut notre cas). On te conseille alors de t'y rendre par petit temps pluvieux, l'atmosphère doit être totalement différente ! Attention ne vous y aventurez pas lors de grosses crues !

# MONT AORAI

9 heures | 18 kilomètres | 1500 D+

Située à 2066 mètres d'altitude, la randonnée pour y accéder est réputée très difficile. Les panoramas sont sublimes avec des lignes de crête à couper le souffle. Vertige interdit !
La plupart des gens la font sur deux jours avec une nuit en refuge où il te faudra tout ton équipement de bivouac exceptée la tente. Si tu aimes les sensations fortes, cette rando est faite pour toi. Si tu n'es pas expert en randonnée nous te conseillons très fortement de prendre un guide ou de te rabattre sur une randonnée plus facile.

1er refuge

Notre avis : Nous avons dû abandonner l'ascension pour cause de mauvaise météo. Préparez vous à être mouillé, le climat change très vite et il fait froid là haut. Prenez un pantalon car les plantes coupent.

Si pluie prévue ou forte pluie les jours précédents : ne t'y aventures pas

Tu peux également faire le début de randonnée jusqu'au belvédère où se trouve une balançoire avec un panorama exceptionnel. Il te faudra plus ou moins 2h30 aller retour.

# LES 3 CASCADES

30 minutes

2 kilomètres

Petite promenade très sympathique et facile. Il y a deux chemins. L'un mène à une belle cascade puis l'autre mène aux deux suivantes qui seront observables de plus loin.

**Notre avis :** Facilement accessible, c'est parfait à faire avec des enfants, c'est un petit stop agréable pour couper la route si vous vous dirigez en direction de la presqu'île.

N'oublie pas de lire la légende à la première cascade et protége toi des moustiques.

# VALLEE DE LA PAPENO'O

2 jours | 40 kilomètres | 700 D+

-Départ
-Relai
-Marae

Relai à la Cascade

Cette vallée t'emmènera directement au cœur d'une île que tu ne vois pas sur les réseaux. Quitte les plages de carte postale et plonge dans un univers semblable à Jurassic Park. D'immenses falaises verdoyantes, des cascades et encore bien d'autres secrets. Pour explorer cette univers tu as deux possibilités :

**La Traversière :** C'est un itinéraire qui traverse l'île de part en part et qui se fait généralement sur deux jours. Tu pourras dormir en refuge avec tout ton matériel de bivouac ou bien au "Relai de la Maroto" qui est un lodge tout équipé. Tu as également la possibilité de faire évoluer l'aventure en ajoutant des portions pour voir des cascades ou Marae. Sur le chemin de la traversière tu passeras par le Lac Vaihiria présenté plus haut!

Il existe des **excursions en 4x4** pour explorer les environs à la journée. Peut être que c'est une option plus adaptée si tu n'as pas assez de temps ou si tu n'es pas fan de grandes randonnées.
Nous te conseillons Tahiti Discovery qui est un très bon prestataire. Voici leur numéro pour plus d'informations : +689 87 77 15 94

Le 2eme jour n'est pas disponible sur Alltrail, mais pas d'inquiétudes le chemin est une piste de 4x4, tu ne peux pas te perdre.

Cascade de la Maroto

Relais de la Maroto

# RECOMMANDATIONS

Autres recommandations de randonnées que nous n'avons pas réalises par manque de temps;

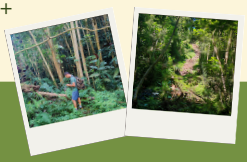
## Le Pic Vert

Une petite randonnée qui offre un panorama exceptionnel sur Moorea et l'océan. Le départ se fait dans un lotissement fermé. Le seul moyen d'accéder au départ est de rentrer lorsqu'une voiture sort ou rentre du lotissement. Il existe un autre départ en dehors du lotissement mais celui-ci n'est plus praticable et est infesté de fourmis de feu.

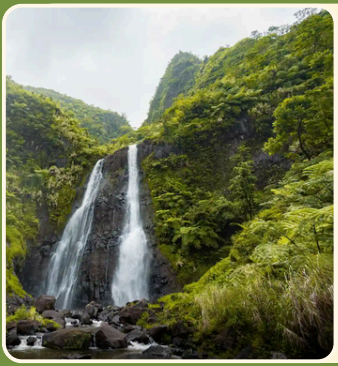
4 heures

8 kilomètres

530 D+



*On a voulu tester l'option sans rentrer dans le lotissement et en effet le chemin est devenu totalement impraticable...*



## Les cascades jumelles

On les appelle "jumelles" car l'une des chutes d'eau se séparent en deux. Pour accéder à la dernière chute d'eau des passages vertigineux avec cordes seront à franchir.

6 heures

640 D+

11 kilomètres

## La croix de la mission

C'est la candidate parfaite pour une balade avec des enfants ou une sortie à la demi-journée. Elle offre un très beau panorama sur les hauteurs de Papeete, l'océan et Moorea. Il y a deux boucles possibles

2 heures 30
3 heures 30

450 D+
600 D+

7,4 kilomètres
9,4 kilomètres

# RANDONNÉES EXTRÊMES

Toutes les randonnées évoquées précédemment ne sont rien à côté des deux suivantes. On ne parle même plus de “randonnées” mais “d'ascensions”! Il te faudra réserver un guide car ces sorties s’apparentent à de l'alpinisme en terrain hostile où tu auras besoin d’équipements spécifiques et d’accompagnement. Les prises de risques sont importantes il est impératif d'être un sportif engagé expert dans le domaine et en possession de tous ses moyens.

Les itinéraires évoluent sur terrain, humide, glissant, escarpé, friable, avec de la végétation dense, des passages de cordes, de l’escalade ainsi que des passages étroits et exposés au vent fort.

**Ascension Orohena**
Altitude au sommet : 2241 mètres
Distance : 30km
Dénivelé: 2200 D+
Durée : 3 jours (2 nuits de bivouac).
Poids moyen du sac: entre 17 et 20kg.

**Pito Iti**
Altitude au sommet: 2110 mètres
Distance : 22 km
Dénivelé: 1750 D+
Durée : 2 jours (1 nuit de bivouac).
Poids moyen du sac: entre 17 et 20kg.

Pour réaliser ces ascensions le rois des sentiers et surtout le seul guide certifié pour ce genre d’expédition c’est Ulysse!

Tu peux checker son site : https://www.tahitian-odyssey.com/

*Photos tirées du site Tahitian Odyssey*

# FAIRE UN SAUT EN PARACHUTE

10% Off
Code :
CapSky10*

*Sur les sauts tandem sur Tahiti avec photos/vidéos, offre réservée aux non-résidents.

Il y a de nombreuses expériences insolites mais celle-ci est sans doute **la plus folle** de toutes! J'ai toujours rêvé de faire un saut en parachute dans ma vie mais pas n'importe où... Je voulais que l'endroit soit exceptionnel et il est difficile de faire plus beau que la Polynésie française!

Tu auras l'occasion de profiter d'un magnifique vol panoramique au dessus du lagon de Tahiti. Tu auras une vue **spectaculaire** sur les sommets, son lagon mais aussi Moorea et l'océan !

*l'expérience est encore plus belle grâce à une équipe adorables!*

Tu partiras ensuite dans une chute libre de 40 secondes, adrénaline garantie!
Tu finiras le vol suspendu au paradis où tu pourras observer depuis le ciel les tortues et les baleines pendant la saison avant d'atterrir sur le sable chaud.

Tu peux consulter le **site** pour voir les offres mais pour réserver **appelle ou envoie un Whatsapp au : +689 87 33 97 23**

Tu peux sauter à Tahiti, Moorea ou Bora Bora. C'est la plus belle expérience de ma vie, on te le recommande à 1000% !!!

# FAIRE UN SAUT EN PARAPENTE

Si tu es fervent d'adrénaline mais pas aussi forte que le saut en parachute tu peux toujours faire un saut en parapente!
Tu survoleras les montagnes magnifiques de l'île en terminant par le lagon.

*Photo prise sur leur page Facebook*

On te conseille l'agence Tahiti Parapente. C'est celle qui est le plus souvent recommandée.

Tu pourras retrouver plusieurs tarifs :

- Vol en parapente tande : 22 000 xpf
- Vol enfant de moins de 10 ans : 20 000 xpf (présence d'un parent nécessaire)
- Vol à sensation : 27 000 xpf
- Vol pédagogique 32 000 xpf

L'option photo/vidéo du vol est possible pour 5 000xpf supplémentaires.

Les tarids peuvent varier si ton poids dépasse les 80 Kg.

Tu peux les contacter via Whatsapp au +689 89 77 90 17

Site

# TAHITI ITI

## Où dormir

**Havae lodge - Teahupo'o**

Elle est certainement la meilleure auberge de l'île à nos yeux. Elle allie confort et convivialité. Rairoa son hôte saura vous accueillir de la meilleure des manières. Sa gentillesse et sa bonne humeur en ont fait l'une de nos meilleures expériences Polynésiennes. Le logement est parfaitement situé sur le front de mer juste en face d'une des plus célèbres vagues de la planète. Tu auras accès à des équipements de snorkeling et un kayak pour explorer le lagon.

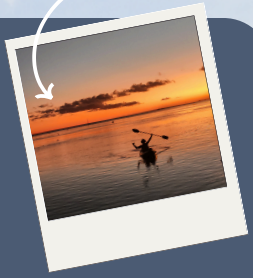
Un succulent petit déjeuner est inclus avec son célèbre “gâteau banane” signature.

Une cuisine toute équipée est à disposition. Tu pourras dormir en dortoir ou en chambre double séparée. Les sanitaires sont communs.

N'ayant pas de commodités à proximité (surtout si tu es à pied) il est possible en supplément de commander le repas du soir. Rairoa se fera un plaisir de te cuisiner de bon petits plats locaux.

Tarifs : 4000 XPF en dortoir, 8500 XPF la chambre double.

Session kayak au coucher de soleil



Depuis la terrasse tu peux observer le spot de surf

**Contact Whatsapp :**
**+689 89 52 88 21**

Difficile de faire mieux comme emplacement

# LE VILLAGE OLYMPIQUE

**Aller au village olympique**

Ayant accueilli les jeux olympiques de 2024, tu trouveras au bout de la route le “Village Olympique” signalé par les anneaux. Véritable lieu de vie local, l'ambiance est magique. Tu peux emprunter la passerelle construite pour l'occasion et regarder les enfants jouer dans les vagues.

**Observer les surfeurs**

- De la plage

Tu peux continuer après la passerelle pour emprunter le chemin très mignon le long de la mer. Arrivé à la pointe tu verras la vague au loin et les surfeurs s'il y en a.

- Sur l’eau

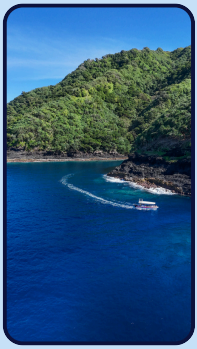
Si tu le souhaites, tu peux payer pour prendre un bateau et allé voir la vague de plus prêt. Négocie les prix, tu tomber jusqu'à 2000xpf/pers.

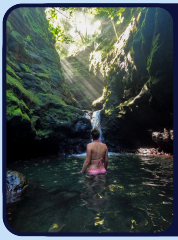
# EXCURSION AU TE PARI

20% Off
Code :
CAPTEPARI20

**Excursion bateau avec Te Pari Explorer**

Une journée incontournable entre terre et mer sur la côte sauvage de Tahiti. Embarque pour une sortie au bout du monde dans un paysage du Jurassique avec Te Pari Explorer. Tu verras des cascades qui tombent dans la mer, des grottes sous-marines et mangeras dans le bleu lagon mais pas que ! Tu mettras aussi pied à terre pour passer dans un “Lava Tube” qui t'amènera dans une cascade secrète. Tu pourras si tu en as le courage te baigner dans l'obscurité totale d'une grotte et faire le saut de tarzan dans la rivière. Évidemment tu finiras la journée en allant voir les surfers dompter la vague mythique de Teahupo'o.





En bref, c'est une journée que l'on recommande vraiment, elle est le meilleur moyen d'explorer le plein potentiel de Tahiti à l'état sauvage. C'est une excursion incontournable selon nous car très différente des tours lagons sur d'autres îles!

Ici tu découvres le coin non habité de Tahiti autant côté terre que côté mer.

Pour réserver vous pouvez les contacter via Whatsapp au : +689 87 093 900

Le prix est de :

- 13 000 XPF par adulte
- 7 500 xpf pour les - de 12 ans

De nombreuses baleines sont visibles pendant la période alors ouvre les yeux ça risque d'être gravé à vie dans ta mémoire.

Site

# LA TRAVERSIÈRE

De la même manière que l'on peut traverser Tahiti Nui, il est possible de traverser la presqu'île. Le tracé relie les deux villes du bout de la route Sud et Nord : Teahupo'o et Tautira.

Cela prend deux jours car les sentiers sont assez difficiles et pas entretenus en vue du peu de passage. Nous vous conseillons de prendre un guide afin d'évoluer en sécurité dans un environnement hostile.

En fonction des conditions de houle et de pluie certaines précautions sont à prendre c'est pourquoi être en compagnie d'un guide local semble nécessaire.

On te recommande Tahiti Reva Trek qui est un guide local recommandé.

Site

Tu peux le contacter via WhatsApp au : +689 87 747 720

Les tarifs sont de 15 000 XPF (123€) repas du soir et petit dejeuner compris.

Il y a un supplément de 2 500 XPF pour la navette bateau.

2 jours

28 kilomètres

*Photos prises sur le site Tahiti Reva Trek*

# AUTRES ACTIVITÉS

## Tahiti ITI Pearl Farm

Cette ferme perlière propose une activité touristique hors du commun. Après avoir appris le processus de fabrication de la perle il vous est proposé d'aller vous même chercher une huître dans leur culture et d'en extraire votre propre perle.

Ils proposent plusieurs forfaits : Facebook

- FORFAIT 1 : POE à 18 000 XPF (150€)

Sur le Fare flottant, explication de la perle et son environnement, choix d'une huître dans son milieu naturel, vous repartez avec la perle qui provient de votre huître perlière.
Déjeuner et boissons inclus
Retour à 14H30 voire 15h

- FORFAIT 2 : AVAITI à 9 000 XPF (75€)

Sur le Fare flottant, explication de la perle et son environnement
Déjeuner et boissons inclus
Retour à 14H30 voire 15H.

- FORFAIT 3 : TAMA (De 5ans à 11 ans) à 3 500 XPF (30€)

Sur le Fare flottant, explication de la perle et son environnement
Déjeuner et boissons inclus
Retour à 14H30 voire 15H.

Nous trouvons les prix un peu élevés et avions déjà acheté des perles ce qui explique pourquoi nous n'avons pas réalisé l'activité. Elle semble tout de même géniale et est très fortement recommandé des visiteurs comme des locaux.

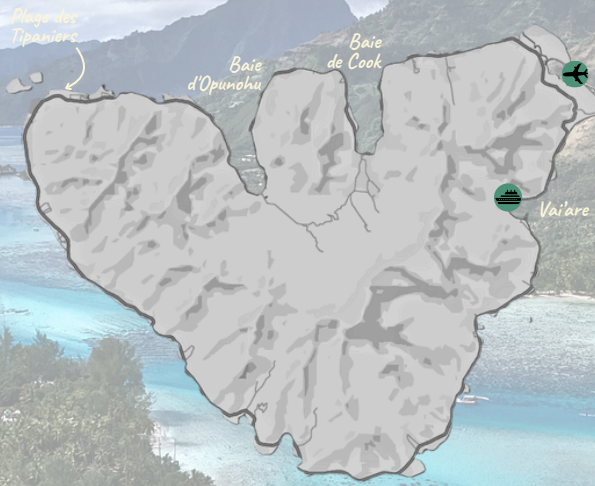
## Belvédère de Taravao

C'est un spot facilement accessible en voiture qui offre une vue imprenable sur Taravao et la presqu'île. Le chemin a des airs de Normandie avec de grandes plaines verdoyantes et des vaches en pâture. Certains y vont pour le coucher de soleil. Tu peux également y faire une petite randonnée (2h30/7km/340D+)

# MOOREA

# MOOREA

Souvent surnommée « l'île sœur » de Tahiti en raison de sa proximité. À seulement 30 minutes de ferry de Papeete, elle séduit par ses paysages spectaculaires : des montagnes volcaniques couvertes de verdure plongent dans un lagon turquoise, entouré de plages de sable blanc bordées de cocotiers. L'île est réputée pour ses baies majestueuses — Cook et Opunohu — qui offrent des panoramas inoubliables.




**Notre avis** : Moorea allie tout ce qui nous plaît c'est à dire randonnées, plages et lagons. A certains endroit l'île est un peu américanisée selon nous notamment aux alentours de la plage des tipaniers. Tu peux cependant vite t'éloigner des foules et du tourisme de masse. Les habitants de la ville s'y précipitent le week-end ce qui augmente significativement l'affluence.

| Points positifs | Points Negatifs |
|---|---|
| • Diversité de paysage<br>• Accès facile aux plages<br>• Nombreuses activités | • Ile un peu américanisée à certains endroits<br>• Prix parfois beaucoup plus élevés en lien avec le tourisme américain<br>• Beaucoup de monde |

# SE DEPLACER SUR MOOREA

Le tour de l'île de Moorea fait 62 kilomètres. Ton moyen de locomotion va fortement dépendre du temps que tu passeras sur l'île.

**Voiture et Scooter :**
Comme pour Tahiti la voiture est le moyen de déplacement qui offre le plus de liberté mais aussi le plus cher. Si vous êtes plusieurs et que vous pouvez diviser les frais on vous conseille cette option. Si vous êtes deux, on vous conseille plutôt de vous tourner vers le scooter.

Nous avons loué notre voiture chez **Moorea Rent A Car** qui propose des prix encore abordables en comparaison à certains loueurs! Cette entreprise est gérée par un local adorable! Louer chez lui vous permettra d'avoir quelques avantages :

- Une **réduction** sur le trajet de ferry avec le bateau Terevau
- Un **chauffeur** viendra vous chercher au ferry et vous ramener gratuitement

La voiture a été décoré avec des fleurs pour notre arrivée, c'est le genre de petites attentions qui nous font chaud au cœur.

Site

**Contact Whatsapp** :
+689 89 23 07 74

Voici des tarifs et son contact,il loue également des scooters ! N'hésite pas à lui demander un devis ses prix sont dégressifs nous avions payés la voiture au prix de 5000 xpf les 24H.

Il existe une alternative si tu trouves un moyen de locomotion moins cher sur Tahiti. Prolonge la durée de location sur ton séjour à Moorea et emmène ta voiture sur le ferry. Parfois faire la traversée avec la voiture te permet d'économiser pas mal d'argent !

**Le Bus :**
Malheureusement sur l'île de Moorea le bus n'est pas très fiable. A ce jour, il passe uniquement 2 fois par jour (une fois le matin et une fois le soir), les horaires peuvent être variable il faut alors prendre son mal en patience...

Sincèrement, le stop sera plus efficace que le bus.

# OÙ DORMIR

**Ite Fare**

Si tu es plutôt en mode camping ou cabane tu peux loger à Ite Fare chez Max. L'ambiance est vraiment unique avec des soirées et des barbecues organisés en musique chaque vendredi. Dans l'ambiance d'une auberge de jeunesse, c'est le parfait endroit pour faire des rencontres. La réputation de sa gentillesse fait l'unanimité, les gens en sont ravis.

Idéalement situé, ils ont récemment ouvert un sentier de randonnée au départ du camping. En plus d'avoir accès à une plage de sable blanc, avec kayak et possibilité de pêche ils organisent également de nombreux ateliers : danse traditionnelle, danse de feu, cours de tressage, préparation du célèbre poisson cru, cours de Yoga...

10% Off Code : CapFare10

**+689 87 02 02 87**

**A la Roots (Lien)**

C'est une auberge en auto gérance très bien située. Il y a une immense terrasse avec piscine et vue imprenable sur la baie de Cook. Il y a possibilité de dormir en dortoir, chambre double avec salle d'eau commune ou suite indépendante. Il y a également une cuisine tout équipée. Prévoit tout de même un véhicule car il est situé dans les hauteurs loin de la route principale.

Si tu es Backpacker et que tu souhaites rencontrer des gens, on te conseille ce logement. Si tu viens pour passer du temps en couple ou en famille, ce logement n'est pas fait pour toi.

**La Cabane (Airbnb)**

C'est une belle chambre de qualité avec salle de bain sur le front de mer. Etant sur pilotis elle offre un panorama spectaculaire sur l'océan. Parfait pour observer les baleines pendant la saison. Il y a également une petite cuisine et une sublime terrasse. Le logement est situé à proximité de la plage Temae.

# OÙ MANGER

**Coco Beach**

Tu peux faire l'expérience premium d'aller manger au Coco Beach sur un motu. Les repas sont excellent mais évidemment tu paies l'expérience alors prépare le porte feuille, ça peut vite chauffer ! Il faut évidement réserver à l'avance. En tout cas, tu passeras un super moment c'est garanti.

**Chez Tamahau**

C'est un super restaurant qui sert des plats et produits locaux. Mention spéciale pour le trio de la mer avec des crevettes au curry, thon cru au lait de coco et mi-cuit de thon à la vanille.

**Snack Mahana**

C'est un snack réputé directement situé sur le front de mer. Tu pourras y déguster tous les plats d'un snack classic mais aussi leurs spécialités de la mer. Le cadre est idylique avec une ambiance cosie.

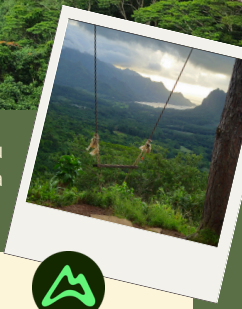
**Le Lézard Jaune Café**

Nous avons plusieurs fois entendu parler de ce restaurant. Ils proposent de temps en temps des soirées à thème sur réservation. Clique sur le nom pour voir les infos sur leur page facebook.

**Le Casse-Croûte**

Tu pourras trouver partout autour de l'île des roulottes qui proposent des casse-croûtes vraiment pas cher. Ca fait toujours plaisir de manger un bon sandwich frite.

# COL DES 3 PINUS ET DES 3 COCOTIERS



Ces deux randonnées sont des classiques de Moorea et se font au départ du Belvédère Opunohu où tu pourras facilement te garer. Si tu pars à droite ce sera les trois cocotiers et si tu pars à gauche les trois pinus

**Col des Trois Pinus**

Le sentier est facile et agréable à travers la forêt. Tu arrives ensuite au col qui a un super point de vue dégagé sur la baie d'Opunohu. Elle est aussi une balade idéale pour une immersion dans la végétation luxuriante de Moorea.

1h30 | 3,5 Km | 200 D+

**Col des Trois cocotiers**

C'est une randonnée accessible qui mène à un superbe point de vue central sur l'île. Depuis le col, on découvre un panorama sur les baies de Cook et d'Opunohu ainsi que les montagnes verdoyantes de Moorea. C'est une super randonnée pour donner un peu de verdure au voyage.

3h | 7 Km | 200 D+

# MONTAGNE MAGIQUE

1 heure 30 | 3,3 kilomètres | 200 D+

C'est une petite randonnée rapide et facile qui offre de très beaux points de vues sur la baie de Opunohu. Même si ça monte au début, le chemin est bien entretenu. Si vous êtes en famille c'est la balade idéale. Au sommet se trouve une belle plateforme qui permet d'apprécier la vue comme il se doit.

L'entrée est facile à trouver, il y a un panneau sur le bord de la route avec écrit "Magic Mountain".
Le terrain étant privé, il faudra payer 200xpf par adulte et 100xpf par enfant au magasin à l'entrée.

# MONT ROTUI

7 heures | 6,5 kilomètres | 950 D+

Situé entre les deux baies, c'est une sortie exigeante et réservée aux plus expérimentés. Le sentier, aérien et parfois vertigineux, offre l'un des plus beaux panoramas de Polynésie. Au sommet tu verras la baie de Cook et la baie d'Opunohu, le lagon et l'océan à perte de vue.

⚠ Attention la grande majorité du sentier est une crête abrupte avec falaises des 2 cotés. Les erreurs d'inattentions peuvent-être tragiques.

On ne te conseille pas de faire cette randonnée si tu es maladroit, débutant ou accompagné d'enfants.

Débute dès l'aube et emporte au moins 3 litres d'eau avec toi !

Renseigne toi bien sur la météo en amont, si de la pluie est annoncée ou que les nuages semblent menançant il est préférable de reporter ta sortie. Il faut bien garder en tête de toujours être prudent en montagne.

# MONTAGNE PERCÉE

6 heures | 11 kilomètres | 800 D+

C'est certainement la plus belle randonnée de Moorea, mais aussi la plus difficile. On la qualifiera même “d'ascension” ! Le chemin progresse dans une végétation dense avec de nombreux passages à corde. La vue au sommet est époustouflante ! Tu as un panorama à 360 degrés d'un côté sur la cime des montagnes de l'île et de l'autre le lagon, Tahiti et l'océan.

La randonnée du Mont Moua Puta est réservée aux experts. Le chemin glissant et très escarpé rend l'ascension compliquée. Il faut absolument attendre 2 à 3 jours de séchage avant de s'y aventurer. Si tu n'es pas expert dans le domaine nous te conseillons de prendre un guide pour pratiquer en toute sécurité.

Moorea Eco Adventure est le seul guide habilité à faire les randonnées guidée jusqu'au trou.

Site

Il propose deux formules:

- sommet et baignade dans un bassin d'eau pour 12 000 XPF par personne
- sommet + visite du trou percé en rappel + baignade au bassin pour 15 000 XPF par personne

*photos prises sur le site Moorea Adventure Co

**Légende** : *La légende raconte qu'une nuit, Hiro et sa bande de voleurs de Raiatea vinrent à Moorea, pour voler le mont Rotui (mont qui expédie les âmes aux cieux). A l'aide de longues lianes accrochées au sommet de la montagne, il commencèrent à tirer et réussirent à détacher une portion de l'île comme en témoignent les deux baies de Moorea. Voyant la terre se détacher petit à petit, ils pensaient bientôt avoir réussi leur prise. Cependant, le fameux guerrier Pai de Tahiti réveillé par ses parents qui venaient de voir cette scène, se rendit sur la colline Tataa pour avoir le meilleur angle de vue sur l'île de Moorea et jeta une lance de combat taillée dans du purau qui perça la montagne d'un grand trou. Les vibrations du lancé de Pai réveilla les coqs de l'île qui ont fait fuir les voleurs, pensant que le jour n'allait pas tarder à se lever.*

# AUTRES ACTIVITES

**Belvédère du Opunohu**

Le belvédère est sublime, tu peux y aller directement en voiture. Tu auras une vue imprenable sur les deux baies séparées par le mont Rotui.

**Visiter le lycée agricole et goûter une glace locale**

Il est possible de visiter le lycée agricole gratuitement. Une jolie petite promenade dans les plantations te donnera l'occasion de te familiariser avec les produits locaux comme l'ananas, la papaye et les agrumes.

Après ta promenade, n'oublie pas de déguster une bonne glace qu'ils fabriquent sur place avec les produits récoltés. Tu peux également acheter leur confitures et pâtes de fruit maison. Ils proposent d'ailleurs une dégustation gratuite de leurs confitures.

*Gros coup de coeur pour la glace parfum Tiare*

**Usine Rotui**

Ici, la marque de jus de fruit Rotui est une institution. Elle a un enjeu économique très important pour l'agriculture locale et propage une réputation Polynésienne à l'international.
Tu peux visiter l'usine gratuitement en autonomie à condition de respecter les règles indiquées. Il y a des pancartes à lire très instructives.

A la fin de la visite tu peux te rendre dans la boutique de souvenirs et faire une petite dégustation gratuite.

Tu pourras tester des jus alcoolisés et non alcoolisés.

# POINT PLAGES

**Plage Temae**
C'est une grande plage publique de sable blanc située près de l'aéroport. Son lagon turquoise est idéal pour la baignade et surtout pour le snorkeling. Tu peux facilement observer coraux et poissons à seulement quelques mètres du bord. Elle est facile d'accès et parfaite pour une journée détente. Attention tout de même à ses immenses cocotiers.

**Plage Ta'ahiamanu**
Également connue comme la plage publique de la baie d'Opunohu, elle est ombragée et appréciée des familles. Il y a des tables de pique-nique et un lagon calme, parfait pour nager et admirer la vue sur les montagnes de Moorea. C'est aussi un spot incroyable pour les couchers de soleil.

**Plage des Tipaniers**
Petite plage privée appartenant à l'hôtel des Tipaniers, mais accessible aux visiteurs. Elle est réputée pour ses eaux peu profondes et son accès facile aux motus et au fameux spot des raies et requins ou il y a toujours beaucoup de monde. Tu peux y aller en kayak à condition de réserver à l'avance. Il est possible de t'y rendre à la nage mais fortement déconseillé car il y a du courant et tu devras passer par le chenal où passent les bateaux. à nage mais prend des palmes, il y a un peu de courant.

# EXCURSION LAGON

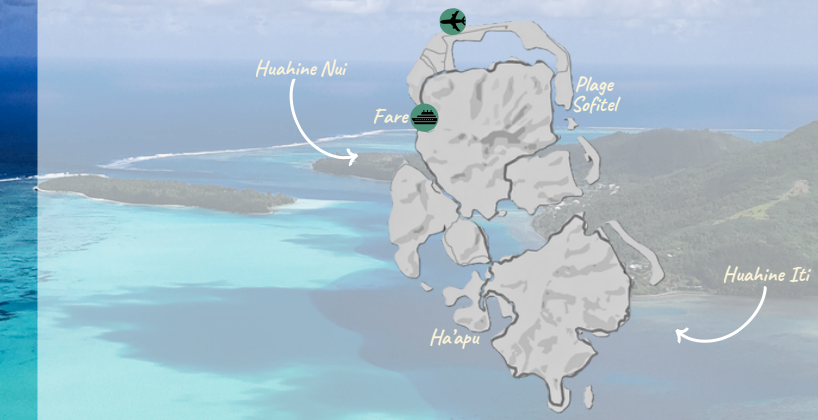
On sait qu'il existe des excursions lagon à Moorea mais pour cette île nous avons décidé de passer notre tour (nous avons du faire des choix pour tenir notre budget). Si tu as un budget restreint priorise les autres îles qui sont exceptionnelles comme Maupiti, Bora Bora et Taha'a.
De plus, Moorea est victime de son succès, beaucoup de monde se retrouve sur les spots de snorkeling et les prix sont plus élevés.
Si tu souhaite découvrir le lagon de on a entendu parler de **One Love Moorea Tour** qui propose des tours privés loin de la foule mais aussi de **Captain Taina**, **Moorea Miti Tour** et **Moorea Tiki Tour** qui ont de bons avis.

Attention après avoir regardé les sites internet de TOUT les prestataires, tous semblent faire du feeding avec les raies pastenagues . 👎

# HUAHINE

# HUAHINE

Huahine, surnommée « l'île de la femme », est une véritable perle de la Polynésie. Ici, le temps semble s'être arrêté : lagon turquoise, montagnes verdoyantes et villages paisibles offrent un décor de carte postale. Moins fréquentée que Bora Bora ou Moorea, Huahine séduit par son atmosphère intimiste et chaleureuse. Entre balades dans les plantations de vanille, découverte des marae ancestraux et baignades sur des plages sauvages encore préservées, chaque instant invite à l'évasion. Une île idéale pour vivre la Polynésie dans sa plus belle simplicité.




**Notre avis** : Huahine est souvent délaissée face au choix des îles dans un itinéraire MAIS au final elle est souvent une des îles préférées des voyageurs. Elle est belle, sauvage et authentique, tu pourras autant visiter que de reposer sur de belles plages. Nous validons totalement cette merveille encore préservée.

| Points positifs | Points Negatifs |
|---|---|
| • Diversité de paysage<br>• Moins de tourisme<br>• Plus sauvage | • Qui dit île sauvage dit spots plus difficiles d'accès que les autres îles<br>• Peu de plages accessibles facilement ou présence de courant |

Le savais-tu :
Huahine est l'île qui a inspiré Te Fiti dans le film Vaiana !

# SE DEPLACER SUR HUAHINE

**Scooter** : Le scooter est suffisant pour l'île de Huahine qui n'est pas si grande. Attention tout de même à ne pas prendre de risque. Et bien se protéger (casque, lunettes, chaussures fermées et si possible pantalon, gant, haut manche longue.

Nous avons trouvé un super prestataire qui nous a même livré le scooter directement à l'auberge. De plus, les tarifs sont dégréssifs si tu loues plusieurs jours d'affilés. Pose toutes tes questions au numéro suivant.
Whatsapp : +689 89 32 13 02

**Attention,** à la montée qui traverse Huahine Nui est raide, le scooter 50cc a failli caler à deux dessus.

**A pied / stop**
Le stop fonctionne bien, nous l'avons fait à notre arrivée pour rejoindre le logement de l'autre côté de l'île. Ainsi que pour se rendre à une randonnée. Cependant, il y a des parties de l'île peu fréquentés comme l'extrémité sud ou il sera plus difficile de trouver un véhicule.

**Voiture**
Si tu souhaites tout de même louer une voiture tu peux consulter le logement Piti Huira Huahine qui propose de la location de véhicule. Si les tarifs sont trops chers, tu peux te renseigner sur d'autres prestataires.

# OÙ DORMIR

5% Off
Code :
CapPiti5

**Piti Huira Huahine**

Si tu cherches un logement hors des sentiers battus avec un service de qualité. Piti Huira Huahine est l'expérience qu'il te faut. Ils possèdent deux magnifiques cabanes en bois dans un décor féerique. Si tu as envie de tester une expérience de qualité, c'est le bon endroit.

Gros plus ! Tu peux louer ta voiture ou ton scooter directement avec eux, ce qui simplifie l'organisation.

**Code Promo :** 5% de réduction pour les séjours réservés via **Facebook** ou **Instagram** avant mars 2026.

| Tarifs en Xpf | Fare Maimiti | Fare Tearenui |
|---|---|---|
| Logement | 16 800/j | 13 400/j |
| Logement + Voiture | 23 000/j | 19 000/j |
| Logement + Scooter | 18 500/j | 15 500/j |
| Voiture (Auto) | 1-3 Jours : 8 000/j<br>3-6 Jours : 7 500/j<br>6 Jours et + : 6 500/j | |
| Scooter | 2 jours : 4 500/j<br>3 jours : 4 000/j<br>6 jours et + : 3 700/j | |

**Ravehei Smile (Booking)**

Situé dans le petit village de Haapu dans l'île sud (Huahine Iti). C'est une auberge très modeste qui offre un dortoir ou deux chambres doubles. La salle de bain est commune avec une douche chaude. Il y a également une cuisine extérieure.

Ce logement authentique est vraiment bien pour les petits budgets qui n'ont pas peur de baisser leur standing.

La gérante qui vie sur une autre île confie son auberge à des gérants ou des woofers. Il est difficile de te parler de l'accueil et de l'ambiance car les personnes en charge changent régulièrement. Lors de notre venue c'était une famille locale très sympathique et nous avions passé de magnifique moments de partage.

# TOUR DE L'ÎLE

Huahine est separée en deux petites îles, on te recommande vraiment d'en faire le tour. Tu auras plusieurs stops pour ponctuer ton tour on te décrit tout ci-dessous.

Deux options vont être possibles pour toi, réaliser ce tour en autonomie ou en excusion 4x4. D'habitude nous ne sommes pas très fans des tours 4x4 car ça manque parfois d'authenticité mais si tu dois en faire un dans ton voyage c'est celui-ci !

**Les stops à faire :**

- Plantation de Vanille tout autour de l'île
- Pièges à poissons ancestraux dans le village de Maeva
- Anguilles sacrées aux yeux bleus dans le village de Faie
- Belvédère de Huahine Nui
- Pont de Maroe, reliant Huahine Nui et Huahine Iti
- Marae Anini au Sud de l'île, dans le district de Parea
- Panorama de Tefarerii, vues du lagon et ses multiples couleurs
- Arrêt à la boutique de Pareo « Passion du Pareo » peint à la main
- Trace de la patte de chien

On te met bien évidement tout les stops sur la carte google maps!

**En excursion 4X4**

Les plus de l'excursion organisée :

- Tu auras toutes les explications et légendes des différents sites, ce qui va vraiment donner sens à l'expérience
- Tu partages un moment privilégié avec un local passionné
- Si tu choisis l'excursion à la journée tu auras le repas traditionnel inclus le midi, la visite du musée de coquillages (sauf week-end) et une initiation à la rame ou fabrication de couronne de fleurs.

Voici le contact du guide le plus recommandé de l'île :
+689 89 43 33 34
+689 87 23 79 06
hineoravaiislandtour@gmail.com

Site

Ses excursions sont au prix de 10 000 xpf. Nous avons fait le choix de faire le tour de l'île en autonomie

# MONT PUHUERI

C'est une randonnée incontournable de Huahine, au départ de Tefarerii dans l'île Sud. La dernière portion est assez technique mais le panorama à couper le souffle en vaut la chandelle. Au début, le sentier serpente au milieu d'une végétation luxuriante avec de superbes points de vue sur le lagon et sur l'île de Moorea au loin.

La randonnée reste assez accessible jusqu'à son dernier tronçon. Là, le chemin devient plus étroit et glissant. C'est pourquoi nous conseillons aux familles de s'arrêter au premier belvédère, atteint en moins de 45 minutes, où la vue est déjà spectaculaire.

3 H

6,5 Km

450 D+

*La vue au sommet est dingue*

# MONT TAPU

*Tu pourras voir des vues incroyables sur les motus !*

À proximité des Marae de Maeva se trouve le mont Tapu qui offre un très beau panorama sur le lagon et les motus. Le départ de la randonnée se fait à proximité des Marae de Maeva, au pied de la grande antenne (rouge et blanche). La route est assez accidentée, ce qui permet un accès en scooter mais pas en voiture.
Le chemin débute sur la droite de l'antenne. Prépare les jambes, ça monte ! N'oublie pas de prendre beaucoup d'eau, la chaleur peut vraiment être étouffante selon la période.

# COLLINE DE MATAIREA

Dans les pentes du Mont Tapu, non loin du Marae se trouve également une jolie promenade dans la colline de Matairea qui donne elle aussi accès à d'autres sites archéologiques dont un marae qui surplombe le lac et les motus. Aux abords du sentier, tu pourras apercevoir un immense Banian sacré qui est un arbre aux airs mystiques qui possède des racines aériennes.

Il y a plusieurs chemins possibles : Soit celui donné dans All Trail, soit tu verras sur le bord de la route côté montagne des escaliers monter avec écrit sur une pierre “Maeva, Bienvenue, Welcom".

# POINT PLAGE

**Plage de Hana Iti**

C'est une toute petite plage très jolie et très sauvage. Il faudra marcher environ 30 minutes depuis la route pour la trouver. Attention aux glissades, le chemin peut être boueux, mais le jeu en vaut largement la chandelle. Si tu entends dire qu'il y a une forte houle en ce moment, n'y va pas, la plage sera sous l'eau.

Info : Il y a un monsieur qui s'appelle Siki et qui prétend être le gardien de la plage. Si il t'aime bien il ne va pas t'embêter, peut être même qu'il t'invitera à faire un collier de coquillages dans sa cabane et te donnera un rendez-vous pour préparer les pains coco sur la plage. S'il ne t'aime pas, il te dira d'aller dormir sous les cocotiers.

**Plage de Fare**

Elle se situe entre la plage de l'hôtel Maitai Lapita et le Yacht Club. Tu auras également la vue sur les montagnes qui forment la célèbre femme enceinte qui a inspiré l'île de Tefiti dans Vaiana. N'oublie pas ton masque et ton tuba c'est aussi un bon spot de snorkeling.

**Plage de l'ancien Sofitel**

Anciennement la plage privée d'un ancien Sofitel, ce dernier à abandonné les lieux dans les années 2000. Quelques structures en dur sont restées ce qui donne un look d'urbex au lieu. Cependant, c'est ici le meilleur spot de snorkeling de l'île avec un sublime jardin de corail. La plage est également abritée du vent pour les mauvais. Attention ce spot de snorkeling est sujet à de forts courants.

**Plages privées** :

Bien qu'ils n'aient pas le droit, certains hôtels ont privatisés des plages. Si tu veux y accéder tu devras alors consommer au restaurant ou au bar. Si tu souhaites te faire plaisir tu peux toujours tenter l'expérience. Sache que le fait qu'elles soient privées ne les rend pas plus jolies mais peut être mieux entretenues. On te met deux noms d'hôtel :

- Hotel Mahana
- Royal Huahine

# AUTRES ACTIVITÉS

**Création d'un paréo** Site

Huahine est très connue pour ses paréos. Tu trouveras le long des routes de nombreuses boutiques où tu pourras en acheter mais pas que. Elles proposent souvent des ateliers de création qui te permettront de repartir avec ta propre création. Les tarifs sont en général de 10 000xpf par adulte et 4000xpf par enfant.
La boutique la plus réputée est "La Baie du Paréo" mais tu peux toujours en essayer une autre si tu le sens bien.

**Tour lagon**

Comme sur les autres îles, il y a également la possibilité de faire le tour du lagon en bateau. Tu verras plus ou moins les mêmes points d'intérêts détaillés dans l'excursion 4x4 avec en plus des jardins de corail en snorkeling. Restriction budgetaire oblige, nous avons fait le choix de ne pas faire d'excursion surr cette île. On te conseille **Huahine Dream Tour.**
Leur tarif est de 12 000 Xpf la journée
Tu peux les contacter via WhatsApp à ce numéro : +689 87 21 90

**Visite ferme perlière**

Sur l'île se trouve une seule ferme perlière accessible uniquement en bateau. Nous ne l'avons pas faite car elle semblait fermée et la navette pour s'y rendre était payante. Ils assurent cependant sur leur site internet que la navette est gratuite, histoire à creuser...

**Sunset au Yach Club**

Si tu es sur l'île de Huahine tout le monde te dira d'aller boire un verre au Yach Club pour l'happy hour. En plus de bénéficier de prix plutôt abordables (choses plutôt rare en polynésie) tu auras une magnifique vue sur le coucher de soleil.

Alternative encore moins chère (ce que nous avons fait) : prend toi une petite boisson au supermarché et pose toi sur le ponton. Tu verras limite mieux le coucher de soleil qu'au bar!

**Distillerie**

Non loin de la ville se trouve une toute petite distillerie qui produit des alcools de qualités. L'accueil y est très chaleureux et pour quelques euros tu pourras procéder à une dégustation qui te sera offerte si tu achètes une bouteille. C'est un bon endroit pour créer des interactions authentiques.

# RAIATEA

# RAIATEA

En plus d'être l'une des plus grandes îles de Polynésie (4ème) elle occupe également une importance capitale dans la culture Maohi. Sa particularité est d'avoir un lagon commun avec l'île de Tahaa. On y trouve un sublime lagon, de belles vallées et montagnes ainsi que la seule rivière navigable de Polynésie. Les paysages sont magnifiques avec de nombreuses expériences disponibles.
Ce serait ici, que les premiers Maoris auraient débarqués avant d'en repartir pour conquérir le reste du Pacifique. De ce fait, on y trouve le Marae de Taputapuatea qui est le plus grand et le plus sacré de toute la Polynésie. Son symbole est la Tiare Apetahi une fleur rare en voie de disparition. Elle se trouve seulement sur le plateau du Temehani et est extrêmement protégée.

**Notre avis** : Nous avons passé deux semaines sur l'île et en avons découvert tous ses secrets. Nous avons adoré en faire le tour en scooter et voir nos premiers poissons clowns. On sent toute l'importance et l'implication des locaux dans la culture. Nous avons passés pas mal de temps avec des habitants et ils sont vraiment adorables. Nous avons autant aimé son côté mer que son côté terre.

| Points positifs | Points Negatifs |
|---|---|
| • Diversité de paysages<br>• Commodité/Supermarché<br>• Nombreuses activités<br>• Culture | • Moins carte postale<br>• Pas de plages<br>• 3eme île la plus peuplée |

# SE DEPLACER SUR RAIATEA

- **Le Stop**

Ca fonctionne très bien, nous l'avons fait plusieurs fois, c'étaient de bonnes expériences. Il ne faut pas en abuser mais ça dépanne bien selon les situations. Evidement, il y a une affluence vers la ville le matin et dans l'autre sens le soir. Au plus tu t'éloignes de celle-ci, au moins il y a de voitures.

- **Scooter**

Nous avons de temps en temps loué un scooter à la journée en fonction des activités prévues. C'est une très bonne alternative économique. Nous en avons trouvé à 3000 xpf les 24H (environ 25 euros) chez un particulier. Il faudra compter un peu plus pour une agence de location.
Voici la position gps du loueur.

- **Voiture**

C'est toujours pratique si vous êtes plusieurs pour diviser les frais.

- **Vélo**

L'île étant assez grande, les déplacements en vélo paraissent compliqués. Il vaut mieux prioriser un véhicule à moteur.

# OÙ DORMIR

**L'Auberge Polynésienne (Booking)**

On se doit de te parler de cette auberge car elle est certainement celle avec la plus belle vue de Raiatea. Situé dans les hauteurs, une grande terrasse en bois surplombe l'océan. C'est parfait pour contempler les couchers de soleils. Elle se situe à proximité du loueur de scooter évoqué précédement.

Les tarifs devraient êtres moins cher en direct alors voici le numéro : +689 87 20 22 72

**Raiatea Bellevue (Booking - AirBnb)**

Ce logement situé proche de toutes commodités avec une vue sur Taha'a propose des chambres avec salle de bain privé et petit déjeuner.

Une petite piscine est disponible dans le jardin. Les nuitées sont à environ 90€ la nuit en haute saison via Booking ou AirBnb mais si tu tente de contacter l'hôte directement via Whatapp le prix sera peut-êtremoins cher! Numéro : +689 87 30 48 59

**LTB Fenua (Lien)**

Si tu recherches un moment d'évasion en toute simplicité loin de la ville tu as trouvé le paradis. C'est un camping qui propose des emplacements pour tente, des locations de tentes toutes équipées ou encore des petites hutes. Situé en bord de mer, tu as accés à une plage et pleins d'autres commodité (wifi, kayak, petit déjeuner inclus...). Prépare toi à vivre une expérience rustique en adéquation avec les faibles tarifs.

Contact : +689 87 29 46 45

# OÙ MANGER

**Roulottes chez Rau**
C'est une petite roulotte sympathique juste en face du chantier naval.
Tu y trouveras tous les classiques. Si tu ne connais pas les noms des plats n'hésite pas à demander au personnel qui se fera un plaisir de te répondre.

*photos prises sur leur page Facebook*

**Fish & Blue Raiatea**
C'est un restaurant réputé avec un parfait emplacement pour apprécier le coucher de soleil. L'ambiance bohême et les pieds dans le sable renforce le cadre idyllique. Evidement, les tarifs sont un peu plus élevés qu'ailleur mais nous avons eu de bons retours.

**Churros**
Si tu veux des churros, il y a une dame qui en fait chez elle dans la rue juste derrière la roulotte chez Rau en face du chantier naval. Il y a un paneau sur le bord de la route avec un numéro de téléphone. Appelle ou envoi un message pour être sûr qu'elle soit ouverte.

Nous avons goûté sucre canelle et nutella, prépare toi c'est vraiment gourmand!

# TOUR DE L'ÎLE

Il y a de nombreux points d'intérêts gratuits autour de l'île que tu peux visiter facilement. Il est mieux de louer un véhicule à la journée pour être sûr d'avoir le temps.
Si tu as choisi l'option scooter, n'oublie pas de partir avec le plein d'essence car il n'y a aucune station en dehors de Uturoa.

Voici le lien de l'itinéraire à faire :

- **Jardin botanique**

Au bord de la rivière se trouve un jardin botanique. Il est très agréable de s'y promener au milieu d'espèces endémiques de la Polynésie. L'idéal est de le visiter avec un guide local qui apportera toutes les informations sur la flore. L'accès est gratuit. La visite du jardin est inclus dans l'excursion de Julien.

- **Marae Taputapuatea**

Il est le Marae le plus important de la culture Maori, c'est d'ici que tout à commencé. Raiatea est le centre du triangle Polynesien, les ancêtres seraient partis de cette île pour unifier les différents peuples du pacifique (conférer Vaiana 2)

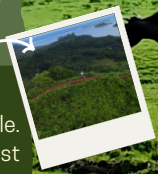
De nombreux sites de cérémonie sont visibles. Ils doivent être respectés. Ne pas monter sur les pierres, ne pas voler les offrandes, ne pas marcher sur les Marae. Au départ du parking tu peux faire une petite balade et prendre un peu de hauteur, la vue sur le lagon est très jolie.

- **Pain de sucre**

C'est une structure rocheuse insolite qui se trouve au Sud de l'île. Le Sud de l'île plus humide et nuageux transforme le décors en apportant une ambiance mystique. Tu pourras simplement t'arrêter en bord de route et faire quelques photos.

- **Visite de fermes perlière**

Il y a plusieurs fermes de perles sur Raiatea mais notre préférée et la plus authentique est Raiatea Pearl. Nous y sommes allés via l'excursion de Julien mais il est également possible de s'y rendre tout seul par la route. On est loin des magasins bling bling et des machines à touriste. Ici, c'est une famille qui gère la ferme en toute simplicité.



- **Belvédère de Faaroa**

C'est un super spot pour observer l'ancien cratère du volcan de l'île. Le calme de l'espace environnement est vraiment appréciable. C'est aussi le départ de la petite randonnée de la Crête de Macaranga. N'hésite pas à lire les écriteaux pour en apprendre plus sur la faune, la flore et les formations géologiques. Les Gabbros se trouvent juste un peu plus bas dans la vallée.

# CRÊTE DE MACARANGA

Elle est la randonnée la plus rentable de Polynésie ! Après seulement une belle montée d'escaliers à l'ombre, tu arrives sur une incroyable crête avec d'un côté l'océan et de l'autre l'ancien cratère de Faaroa. Le départ se fait du Belvédère. Cette petite balade vaut vraiment le coup d'oeil, c'est court et magnifique.

30 minutes

1,7 kilomètres

100 D+

# PROMENADE DES GABBROS

Dans la vallée de Faaroa en plein cœur de l'île se trouve le site des Gabbros. Étant un ancien cratère de volcan, ce dernier a laissé des traces. Ici, ce sont des blocs rocheux plutoniques érodés en forme de gouttière. Il y a également un joli point de vue sur la caldeira.

10 minutes

400 mètres

20 D+

Bon les polynésiens appèlent se spot une randonné mais le tour prend vraiment 10 minutes top chrono en prenant son temps. C'est tout de même super interessant de venir voir ces formations.

# TOUR LAGON - HAVA'I AND SEA

10% Off
Code :
CapSea10

Le meilleur moyen de visiter l'île est sans aucun doute le bateau. Julien, un local de Raiatea propose des excursions à la journée en petit comité. Tu vas voir de nombreux points d'intérêts et en apprendre davantage sur l'importance de l'île dans la culture Maohi. Loin des circuits touristiques il est l'un des seuls prestataires à réaliser cette excursion à la journée, ce qui la rend vraie et authentique.

Déroulement de la journée :

- visite de l'unique rivière naviguable de Polynésie
- visite du jardin botanique, Julien explique de manière ludique les fruits et plantes présentes ainsi que leur utilité
- visite du marae Taputapuatea
- visite d'une petite ferme perlière authentique (gros coup de coeur pour nous)
- repas chez l'habitant avec plage privée et apprentissage du lait de coco
- découverte du jardin de corail de raiatea* qui dispose de corraux totalement différent de celui de Taha'a

*Celui ci n'est pratiquement pas fréquenté ce qui nous a permis d'observer des raies léopards, des requins pointes noires et même un baliste titan!

Cerise sur le gâteau, le midi, tu vas manger un succulent repas chez ses amis et apprendre à préparer du lait de coco. Tu auras également droit au cocktail spécial de Julien 100% made in fenua.

Pour réserver tu peux le contacter via Whatsapp au : +689 87 24 43 85
Tu peux également checker les excursions sur son site

Site

# MONT TEMEHANI

6 heures | 12,2 kilomètres | 740 D+

C'est une très jolie randonnée à faire à la journée qui t'emmènera sur les hauteurs de l'île sacrée. Tu vas rejoindre une grande dalle en pierre avec un panorama absolument fou sur le lagon Tahaa et le canal qui sépare les deux îles.

Le parcours monte doucement et à l'ombre pendant environ 5 kilomètres. Ensuite, en sortant de la végétation juste avant que la pente s'intensifie, tu pourras te baigner dans la rivière sur ta droite. Grimpe ensuite jusqu'à la "Grande dalle" pour voir le panorama. Si tu continues un peu, d'autres points de vue sont accessibles et tu pourras même te baigner dans une magnifique vasque.

Ne sors pas des sentiers, la flore locale est extrêmement fragile. Respecte les règles de base (ne pas cueillir les fleurs, arracher les feuilles…). Prend le temps de lire le panneau concernant la Tiare 'Apetahi.

*Voici à quoi ressemble la fameuse Tiaré Aphetahi*

*Tips : pense à prendre un coupe-vent car ça peut souffler très fort à la grande dalle!*

# LES 3 CASCADES

C'est une très belle randonnée à faire avec guide car elle passe par des chemins privés. Tu seras plongé en plein cœur de la jungle où tu devras traverser plusieurs fois la rivière pour progresser. Il est aussi possible de se baigner à la dernière cascade dans de sublimes vasques.

Comme toute randonnée n'oublie pas de prendre du matériel adapté : chaussures, boisson, sac imperméable, pic nique…

3 heures

5,5 kilomètres

200 D+

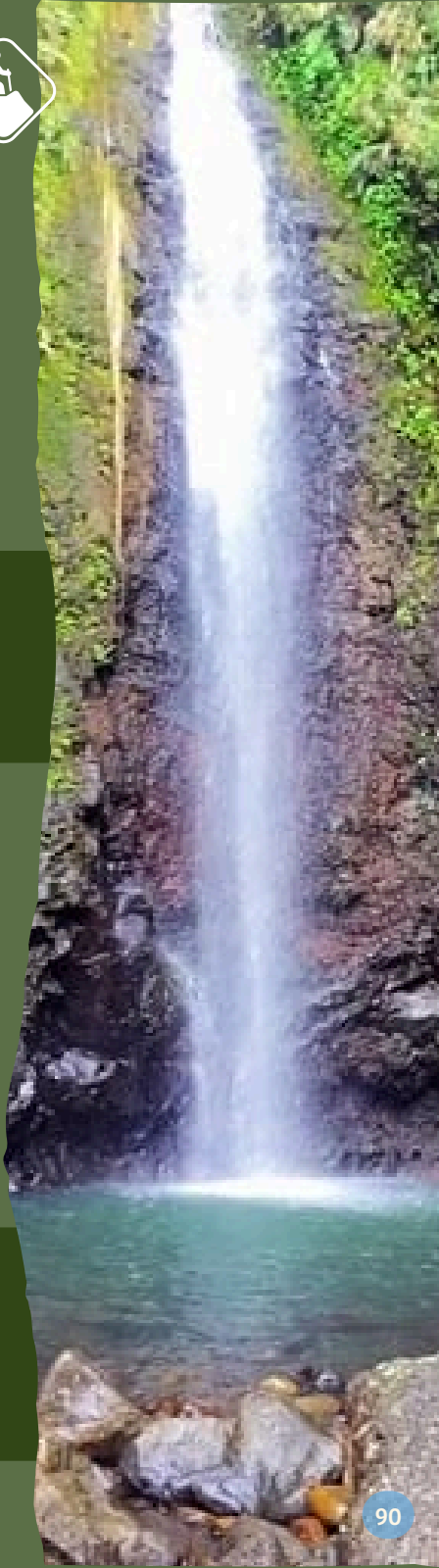
Attention depuis quelques temps cette randonnée passe par un chemin privé avec portail. Tu ne peux donc pas la faire en autonomie, tu dois obligatoirement prendre un guide.

Voici les contacts de 2 guides qui réalisent cette randonnée (ils font également le Mont Temehani) :

- Raiatea Randonnées (Thierry):
+689 87 77 91 23 / raiatearando@mail.pf

- Temehani Rando (Kiam):
+689 87 27 23 00 / kiam.marti@gmail.com

**Notre avis :** si tu randonnes souvent on te déconseille cette randonnée qui est assez courte et ne peut pas se faire en autonomie.
Si tu n'as pas l'habitude de randonner, que tu souhaite faire une marche courte mais sympathique ou que tu souhaite être accompagné pour te rassurer c'est une bonne option.



# AUTRES ACTIVITÉS

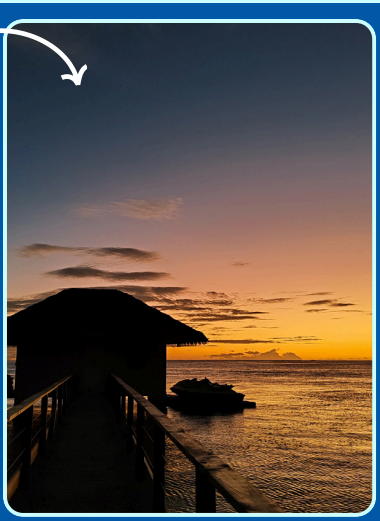
**Spot de Snorkeling**

C'est un super spot pour observer la faune marine. Laisse tes affaires sur le bord un peu à l'abri des regards et c'est parti. Suis le chenal et nage le long du tombant pour observer les poissons aux mille couleurs. Il y a de nombreux coraux, c'est ici que nous avons vu nos premières anémones et poissons clown.

Attention ! Parfois le courant peut être un peu fort, pas d'inquiétude mais reste vigilant. N'oublie pas de toujours mettre des chaussures d'eau pour ne pas te blesser et éviter les poissons pierre.

**Kayak sur un motu**

Sur le ponton en face de l'Hôtel Raiatea Lodge, tu pourras louer des kayaks pour explorer le lagon. Tu peux également jouer au Robinson Crusoé et aller te prélasser sur le petit motu en face.



**Tips :** la cabane de location est également un spot très sympas pour voir le coucher de soleil.

Prévoit une petite boisson, des biscuits apéros et tu auras un coucher de soleil incroyable à bas prix

# TAHA'A

# TAHA'A

Taha'a est sûrement une des îles les plus sauvages de l'archipel. Située dans le même lagon que Raiatea elle est surnommée "l'île vanille". En effet, c'est ici qu'y est cultivée la deuxième épice la plus chère au monde. De part son aspect sauvage et sa tranquillité, Taha'a attire les voyageurs les plus engagés. Son lagon étant aussi magnifique que limpide, il est parfait pour la culture de la perle. Ses conditions météorologiques particulières en font également un site privilégié pour la culture de canne à sucre et la distillation de rhum.

**Notre avis :** Nous avons beaucoup aimé l'éloignement que cette île peut susciter. Nous avions besoin de repos c'était l'île parfaite. Cependant, l'île n'est pas grande et il y a très peu de commodités et d'activités. Si tu cherches un peu de calme, c'est l'endroit parfait. Sinon, une excursion à la journée fait largement l'affaire.

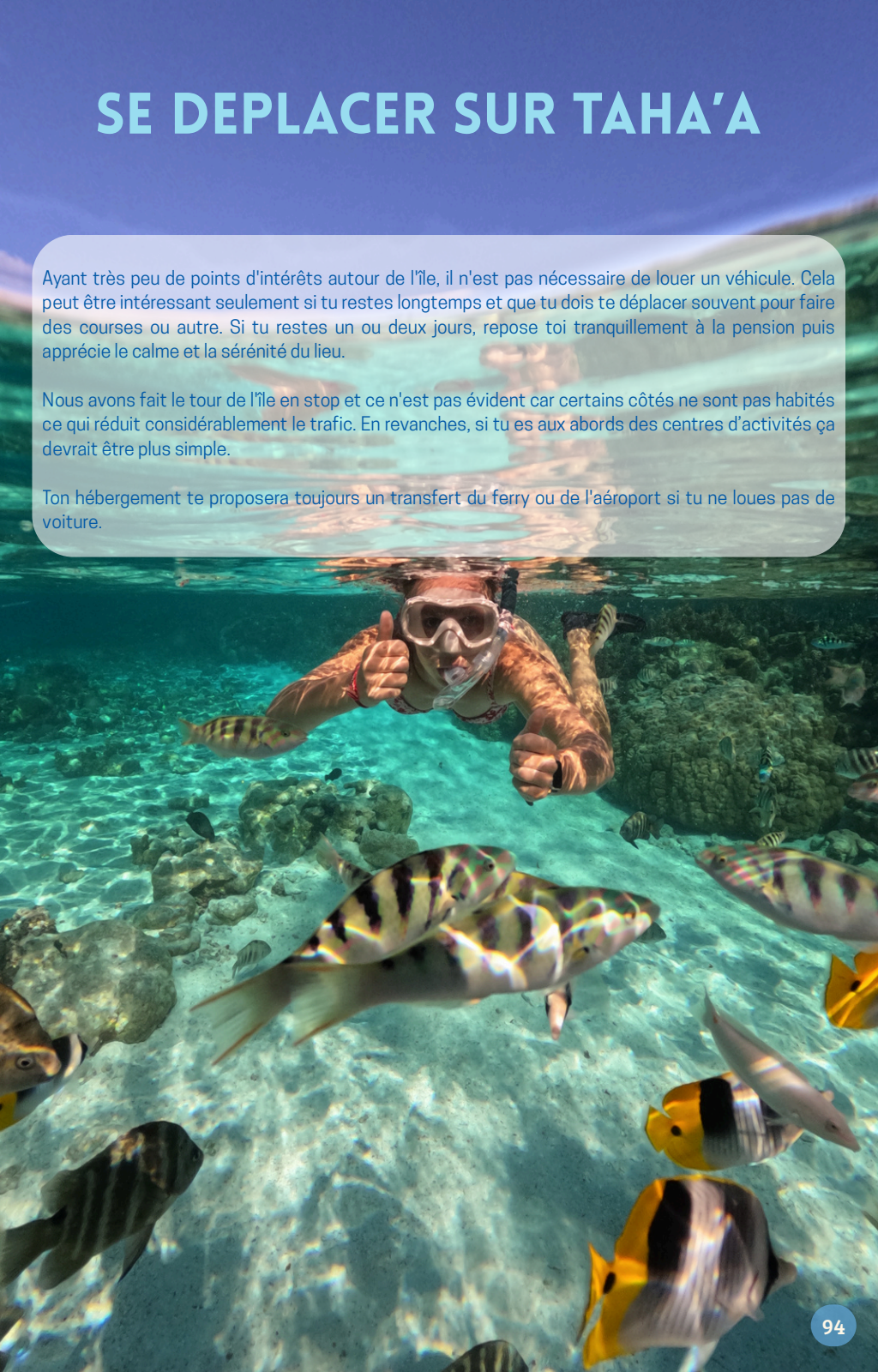
| Points positifs | Points Negatifs |
|---|---|
| • Île sauvage<br>• Produits locaux<br>• Rencontres authentiques | • Peu de commodités<br>• Peu de plage<br>• Climat capricieux |

# SE DEPLACER SUR TAHA'A

Ayant très peu de points d'intérêts autour de l'île, il n'est pas nécessaire de louer un véhicule. Cela peut être intéressant seulement si tu restes longtemps et que tu dois te déplacer souvent pour faire des courses ou autre. Si tu restes un ou deux jours, repose toi tranquillement à la pension puis apprécie le calme et la sérénité du lieu.

Nous avons fait le tour de l'île en stop et ce n'est pas évident car certains côtés ne sont pas habités ce qui réduit considérablement le trafic. En revanches, si tu es aux abords des centres d'activités ça devrait être plus simple.

Ton hébergement te proposera toujours un transfert du ferry ou de l'aéroport si tu ne loues pas de voiture.



# OÙ DORMIR

**Pension Anahata (Lien)**
Située au Sud-Est de l'île, c'est ici un logment premium avec des services de grandes qualités. Les logements sont des bungalows très bien équipés et il y a de nombreux services comme la restauration, les transferts, location de voiture ainsi que de nombreuses activités comme le snorkeling, balade à vélo, activité culturelles...

**Moana Beach Taha'a (Lien)**
Cette auberge propose deux sublimes bungalows en bois directement sur le front de mer avec plage privée en direction du coucher de soleil. Si tu recherches un séjour à haut standing les pieds dans l'eau ce logement est fait pour toi. Ils proposent également le petit déjeuner et le diner en supplément.

**Pension Titaina (Lien)**
Cette pension fait souvent partie des recommandations des voyageurs. Tu auras à disposition un bungalow familial pouvant accueillir 1 à 3/4 personnes. Ici la demi pension est obligatoire. Tu auras à disposition gratuitement des vélos, des Kayaks et du matériel de Snorkeling.

**Teavahere Dream (Booking 1 et Booking 2)**
C'est un logement très modeste qui à le mérite d'être authentique. Eléonore la gérante est d'une gentillesse sans nom. Les logements sont une petite cabane et un bungalow dissimulé dans son jardin très dense. Il est également possible d'y planter sa tente. Il y a une toute petite cuisine à disposition ainsi que des sanitaires communs à la cabane et aux tentes.
Tu peux commander des repas pour le soir en supplément, ils sont succulents.

# TOUR LAGON AVEC HAVA'I AND SEA

10% Off
Code :
CapSea10

Taha'a possède un des lagons les plus sauvages de l'archipel et tous ses points d'intérêts sont accessibles en bateau. Le but de faire un tour lagon est de visiter les points d'intérêts sur terre et d'explorer les trésors de la mer. Le meilleur moyen pour en faire le tour est l'excursion bateau à la journée. Qui de mieux pour visiter l'île sauvage que notre guide local Julien de Hava'i and Sea. Cette excursion fait partie de nos préférées.

Déroulement de la journée :

- Visite d'une Vanilleraie
- Rhumerie locale
- Visite d'une ferme perlière
- Repas local sur un motu avec plage paradisiaque
- Jardin de corail (le plus beau de tous selon nous)
- Nage avec les requins
- (Apéro coucher de soleil dans le lagon en option)

L'excursion peut se faire au départ de Tahaa ou de Raiatea.
Pour réserver tu peux le contacter via Whatsapp au : +689 87 24 43 85
Tu peux également aller voirs les autres excursions sur son site internet :

Site

# LA TRAVERSIÈRE

3 heures | 9,3 kilomètres | 230 D+

GPX

La trace Alltrails n'existe pas mais tu peux quand même télécharger le fichier GPX sur ton smartphone et l'ouvrir avec Maps.me

Il existe un chemin qui traverse l'île de part en part. Il relie les villes de Haamene et Patio.

Le chemin te plonge au cœur d'une nature vierge et sauvage. Si tu veux t'évader et explorer une île tropicale de l'intérieur c'est une bonne expérience. Étant donné que le chemin est peu emprunté et que les pluies sont fréquentes, ce dernier pourrait bien être difficile d'accès. Ne t'attend pas à une autoroute toute tracée mais plutôt à une randonnée d'exploration.

Respecte bien les règles de sécurité développées dans la rubrique randonnée. Prend une veste imperméable, de la nourriture, de l'eau et n'oublie pas d'informer une tierce personne de ton expédition.

Niveau organisation, le stop est la meilleure option. En effet, le parcours étant un aller simple tu seras bien loin de ton point de départ. À toi de voir si tu préfères démarrer de l'autre côté de l'île pour arriver proche de ton logement ou si tu veux faire l'inverse.

# AUTRES ACTIVITÉS

**Visiter des fermes perlières**

- la Ora Na Pearl Farm

Les explications sur la perliculture n'étaient pas très poussées. Cependant, nous avons trouvé la collection de bijoux très jolie, notamment les bagues et colliers avec des keshis.

- Love Here Pearl Farm

C'est un vrai lieu de vie très joli. Les pontons sont aménagés et le personnel très gentil. Tu peux également voir les dames sélectionner les perles pour les prochains colliers. Le gros plus de cette ferme et que tu vas voir quasiment tous les jours un greffeur extraire les perles des huîtres.

**Visiter les rhumeries**

- Rhumerie Mana'o / Distillerie Va'eva'e

C'est une distillerie très réputée qui a le mérite de revendiquer "l'unique rhum pur jus de canne bio de Polynésie". Ils proposent également des dégustations et visites gratuites plus détaillées que Pari Pari.

- Domaine Pari Pari

C'est une toute petite distillerie de rhum local qui produit également sa propre huile de coco et de tamanu. Le personnel se fait un plaisir de te faire une petite visite gratuite des lieux. En vue de leur petite structure et de leur faible production il faudra payer si tu souhaite faire une dégustation.

**Spot raies Manta**

Il existe un spot de raie manta que peu de gens connaissent juste en face de la "Pension Au Phil du Temps". Elles y sont le matin tôt ou en fin de journée. N'oublie pas de respecter les animaux en gardant au minimum 3 mètres de distance de sécurité. Il est également interdit de plonger en apnée pour ne pas les effrayer.
Voici le point GPS :

# BORA BORA

# BORA BORA

Bora Bora est célèbre dans le monde entier pour la beauté de son lagon et ses luxueux bungalows sur pilotis. Contrairement à ce que beaucoup de personnes pensent, derrière cette image de tourisme de masse se cache une île où l'authenticité polynésienne est toujours vivante.
Au centre de l'île, le mont Otemanu domine le paysage : vestige d'un ancien volcan, il offre des panoramas spectaculaires et nourrit de nombreuses légendes locales. Autour, le lagon aux eaux cristallines est un véritable sanctuaire marin où l'on peut nager avec les raies mantas, observer les requins de récif ou simplement se laisser porter par la magie des couleurs.

**Notre avis** : nous sommes arrivés à Bora Bora avec la volonté de nous faire notre propre avis sur cette île qui divise tant les voyageurs. Nous y sommes restés 9 jours afin de prendre le temps de visiter et passer du temps avec les locaux et il s'avère que cette île est un énorme COUP DE COEUR pour nous!

| Points positifs | Points Negatifs |
|---|---|
| • Son lagon<br>• Une des plus belle plage de Polynésie<br>• Randonnées exceptionnelles pour tout niveau | • Boutiques attrape touristes<br>• Prix élevés<br>• Ville de Vaitape victime du tourisme de masse |

# SE DÉPLACER SUR BORA BORA

Selon nous Bora Bora est une île qui ne nécessite pas de louer un moyen de transport.

Pour te rendre à ton logement les hôtes proposent souvent des transferts.

- Si tu arrives en avion : une navette bateau gratuite te mènera sur l'île principale. Tu pourras prendre ensuite un taxi ou ton hôte pourra venir te chercher.
- Si tu arrives en ferry tu pourras prendre un taxi ou ton hôte pourra venir te chercher directement sur le port.

Personnellement nous avons fait du stop en descendant du ferry, il faut un peu plus s'armer de patience que sur les autres îles mais ça fonctionne tout de même.

# OÙ DORMIR

**Chez Toofa**

Que dire de ce logement qui nous a permis de vivre l'expérience la plus locale possible...
Toofa accueille chez lui des voyageurs. Pas de pilotis, pas de bungalow privé ici tu partages son quotidien.
Il met à disposition plusieurs types de chambre :

- une chambre double privée
- un dortoir composé d'un lit superposé et d'un grand lit double
- la possibilité de mettre une tente à l'extérieur

La salle de bain et la cuisine extérieure sont partagées.

Toofa est un homme adorable qui permet aux voyageurs de visiter Bora Bora de manière authentique et **ABORDABLE**.

Son logement se trouve à 100 mètres de la fameuse plage de Matira.

Il met à disposition 2 vélos gratuitement et un petit canoé également si tu veux explorer l'île et le lagon.

Cerise sur le gâteau : Toofa propose une **excursion bateau** à la journée pour découvrir le merveilleux lagon de Bora Bora, on t'explique ça dans les prochaines pages. Il accompagne également les voyageurs sur une petite randonnée à couper le souffle.

Tu l'auras compris, on a vraiment adoré ce logement. Si tu souhaite être immergé dans la culture locale c'est l'endroit parfait.

Pour réserver tu peux contacter Marie Claude de notre part via Whatsapp au : +689 87 32 99 86

Concernant les tarifs la chambre double est à 6000 xpf la nuit, lit superposé dortoir 3000 xpf, lit double dortoir 4000 xpf, tente 3000 xpf. A partir de 2026 la chambre passera a 7000 xpf, le dortoir 3500 xpf.

# OÙ DORMIR

**Chez Nono Bora Bora (Lien)**
Pour un logement moins rustique avec toujours un peu d'authenticité nous avons souvent entendu parler de "Chez Nono Bora Bora". Directement situé en front de mer sur la plage de Matira il offre le vrai paradis polynésien comme on l'entend. Il est situé proche des commodités. Les logements peuvent êtres des bungalows ou des petites villas en fonction du nombre de personnes.

Studio 1

Studio 2

**Tereva Bora Bora (Airbnb)**
C'est une famille très sympathique qui possède 3 bungalows et 2 studios en front de mer. On vous conseille de louer les studios avec accès direct à la mer. Ils proposent de nombreuses activités et vous mettent à disposition gratuitement vélo, kayak et stand-up paddle.
Tu peux essayer par téléphone/whatsapp peut être que le tarif sera moins cher que par Airbnb : +689 89 75 51 84

# OÙ MANGER

**Roulotte Teare**

Si tu veux tester une roulotte un soir à Bora Bora c'est l'endroit où aller! C'est Toofa notre hôte et sa petite fille qui y vont régulièrement alors on va voulu tester.

Les prix sont vraiment abordables et les portions généreuses.

**Tips d'un local** : tu peux emmener un saladier et demander "je voudrais pour 2 000 XPF de thon cru coco" ou autre plat de ton choix. Nous avons fait ça pour plusieurs plats, les portions étaient gargantuesques et le coup final vraiment peu cher.

**Snack Matira**

Ce snack se trouve sur la plage Matira et est un des rares ouvert la journée. Si tu prévois une petite journée plage, la pause repas face à la mer est idéale ici.

Les prix sont un peu plus élevés qu'une roulotte traditionnelle mais sur une des plus belles plages du monde on accepte!

On te recommande le thon mi cuit il était très bon.

# TOUR DE L'ÎLE

Nous avons fait le tour de l'île avec les vélos de Toofa. L'île fait 32 kilomètres, mis à part un col qui grimpe l'ensemble est plutôt plat et agréable en vélo.

Tu peux combiner les 3 canons avec le tour de l'île.

**Plage Matira**

Considérée comme l'une des plus belles plages de Polynésie, celle de Matira à tout du paradis. Tu pourras te caler tranquillement sur le sable fin pour te reposer un peu et apprécier le lagon turquoise qui s'étend à perte de vue. N'oublie pas ton masque et ton tuba car tu pourras y trouver certaines "patates" qui abritent de nombreux poissons tropicaux.

Si tu as un petit creux, tu pourras manger un bout au Snack Matira dont on a parlé dans la rubrique "Où manger".

Si tu continues à longer la plage tu arriveras sur un promontoire avec un petit parking. C'est le spot parfait pour regarder le coucher de soleil. Les couleurs du crépuscule se mélangent au bleu de l'eau pour t'offrir un court instant de magie.

**Heiva**

Pendant la période de préparation du Heiva n'oublie pas d'aller voir les répétitions de danse. On te met deux spots où les danseurs sont vraiment forts.

Spot 1 Spot 2

**Activités locales**

L'île possède un complexe sportif qui est également un lieu de vie locale. Le soir tout le monde s'y rejoint pour pratiquer leurs activités sportives. N'hésite pas à y faire un tour et si tu le sens à demander gentiment si tu peux jouer avec eux. Il n'y a rien de plus authentique que de partager un moment avec les locaux.

**Paréos**

Tu trouveras sur le tour de l'île un petit stand de fabrication de paréos au pochoir. La dame est très gentille et vend également des bijoux.

# TOUR LAGON AVEC TOOFA

Si tu cherches un tour lagon loin de la masse touristique, Toofa est l'homme de la situation. Il propose des sorties bateau à la journée en petit comité. Il passe te récupérer devant l'auberge à la plage de Matira et c'est parti !

Tu pourras y voir :

- Le lagon bleu turquoise
- Le spot des raies mantas
- Le spot des raies léopards
- Le spot des requins et raies pastenagues
- Le célèbre jardin de corail
- Manger sur son motu privé
- Une vue de dingue sur l'île et ses montagnes
- Un jardin de corail moins connu

On a vraiment adoré cette journée partagée avec notre hôte. Il était vraiment heureux de nous partager ses histoires et de nous faire découvrir son chez lui. On recommande complètement ses services.

Les prix de son excursion sont tout à fait abordable en comparaison aux autres compagnies qui haussent leurs tarifs. De plus, tu auras totalement un tour privé, nous étions 2 c'était magique.

Le tarif est de 10 000xpf par personne et passe à 12 000 xpf à partir de 2026.

Pour réserver tu peux contacter Marie Claude de notre part via Whatsapp au : +689 87 32 99 86

# LES 3 CANONS

Lors de son entrée dans la Seconde Guerre mondiale, Bora-Bora fût une base militaire américaine. N'ayant qu'une seule passe, elle est plus facile à défendre. Tu pourras trouver certains vestiges comme des bunkers ou des canons qui servaient à se protéger d'une potentielle invasion japonaise. Tu pourras en trouver trois éparpillés autour de l'île. Ils ont tous de superbes points de vue sur le lagon et l'océan.

1 2 3

Pour le numéro 3, le chemin est privé. En haut de la montée dans le virage tu verras deux tikis bleus, c'est le début du chemin. N'oublie pas de payer 500xpf au panneau «réception» un peu plus haut sur le bord de la route.

**Tips** : De manière générale on te conseille de t'y rendre le matin à l'aube ou le soir au coucher de soleil pour des couleurs enivrantes.

# CRÊTE MATIRA

45 minutes | 2,7 kilomètres | 130 D+

C'est notre aubergiste Toofa qui nous à fait découvrir cette randonnée. S'il a le temps, il emmène généralement ses clients découvrir les hauteurs.

Après seulement quelques minutes de marche, les premiers points de vue nous coupent le souffle. Le lagon vient toucher la plage en projetant un bleu turquoise d'une intensité envoûtante.

Les chemins sont faciles avec quelques parties qui grimpent un peu mais rien de bien méchant. La grande majorité du parcours est à l'ombre mais la chaleur est bien présente.

Il est également possible de faire cette petite randonnée seule sans guide. Elle est parfaite pour une famille avec des enfants.

La trace Alltrails n'existe pas mais tu peux quand même télécharger le fichier GPX sur ton smartphone et l'ouvrir avec Maps.me

GPX

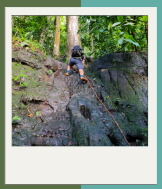
# MONT OHUE

6H | 6 kilomètres | 600 D+

Certainement une des plus belles randonnées du monde sans hésiter. Un panorama exceptionnel à 360° avec vue lagon à couper le souffle et une vue imprenable sur le Mont Otemanu, le point culminant de l'île. Une fois au sommet, nous ne voulions plus redescendre. Tellement il était difficile de dire au-revoir à ce paradis.

Attention c'est une randonnée extrêmement difficile !

- Il est très fortement déconseillé de s'y rendre par temps pluvieux, attendez au moins 3 jours sans pluie
- C'est très abrupte, le chemin est à 70% constitué de cordes
- Une très bonne condition physique est requise, pas le droit à l'erreur dans les sections à corde ou la marche sur les arêtes
- Allez y à plusieurs et prévient une personne de ta sortie
- Emporte beaucoup d'eau et des collations



La beauté des paysages que tu vas voir peut être enivrante alors reste attentif surtout pour le final. Prends un peu de sucre avant de redescendre et ne relâche pas ton attention. Une copine à glissé proche de l'arrivée et aurait pu se faire très mal si on ne l'avait pas rattrapée à temps.

# MAUPITI

# MAUPITI

À seulement 40 kilomètres de Bora Bora, Maupiti est souvent appelée « la petite sœur », mais elle possède une personnalité bien à elle. Plus sauvage et moins fréquentée, elle offre une immersion rare dans la Polynésie traditionnelle.
Dominée par le mont Teurafaatiu, l'île dévoile un panorama exceptionnel sur son lagon turquoise et ses motus de sable blanc. Contrairement à Bora Bora, Maupiti n'a pas d'hôtels de luxe : ici, l'accueil se fait en pension familiale, permettant de partager le quotidien des habitants et de découvrir la vraie hospitalité polynésienne.

**Notre avis** : Maupiti est certainement notre île préférée de Polynésie. Nous y avons rencontré de fabuleuses personnes et partagé des moments qui resteront à jamais gravés dans nos mémoires. La faune marine est aussi belle que exceptionnelle, en partir a vraiment été difficile.

| Points positifs | Points Negatifs |
|---|---|
| • Atmosphère authentique<br>• Rencontres inévitables avec les raies mantas<br>• Randonnée à couper le souffle | • Eloignement géographique, pas d'hôpital à proximité |

# SE DÉPLACER SUR MAUPITI

- **A Pied ou à Vélo**

L'île fait 10 kilomètres de circonférence alors il n'est pas nécessaire de louer de véhicule motorisés. Cependant, si vous ne voulez pas marcher, l'option vélo sera parfaitement adaptée.

De plus, votre hôte viendra vous chercher en voiture au ferry ou à l'arrivée de la navette de l'aéroport. Les transferts sont souvent compris.

Attention, contrairement à Bora Bora, la navette de l'aéroport de Maupiti est payante.

# MAUPITI

## Où dormir

**Maupiti Camping**

C'est un camping très sympas à l'ombre des manguiers. Il y a des sanitaires propres et une cuisine à disposition. Pour dormir tu as trois possibilités soit tu loues une tente mise à disposition avec matelas et draps inclus. Soit tu loues l'emplacement et tu mets ta propre tente. Il y a également la possibilité de louer une chambre (nous l'avons testé et nous avons préféré la tente car moins bruyant).

Étant dans un endroit reculé, il n'est pas pratique de faire les courses et de cuisiner. C'est pourquoi le petit déjeuner est inclus et au choix, tu peux également réserver le repas du soir. Nous te le conseillons vivement car tout le monde fait ça. Autour d'une grande tablée Hani sert un excellent repas avec souvent des recettes locales. C'est un super moment partagé entre voyageurs.

Tu auras également la possibilité de réserver le tour lagon avec William le papa de la famille qui se fera un plaisir de jouer du ukulele toute la journée avec son ami.
Whatsapp : +689 87 26 66 60

**Pension Papahani (facebook)**

Si tu veux dormir sur un motu (ces petits ilots de sables autours de l'île principale) et tester la vie sur une île "déserte" on te conseille la Pension Papahani qui est souvent recomandée et qui a de très bon retour. Des cabanes en bois, du sable blanc, des cocotiers et même les raies pastenagues qui viennent te saluer sur la plage privée. Si tu cherches un moment de détente en toute simplicité tu as alors trouvé ton paradis.
Contact : +689 87 76 47 35 (tu peux aussi essayer d'envoyer un message sur facebook)

**Maupiti Résidence (Lien)**

Pour séjourner sur l'île principale les pieds dans l'eau, sur la seule plage de Maupiti. Si vous souhaitez un peu plus de confort et que vous avez plus de budget ce logement peut être un bon choix. Il ya des offres pour toutes catégories de voyageurs (famille, lune de miel, tour du monde) ainsi que de nombreuses activités.

# TOUR LAGON

Si tu vas à Maupiti ce tour est un incontournable! En plus d'être le tour le moins cher de Polynésie c'est aussi l'un des plus beaux.

**Comment ça se passe ?**

On vient te chercher à ta pension pour te mener jusqu'au bateau. Après avoir embarqué, tu iras découvrir :

- Les raies mantas comme tu ne les as jamais vu !
- La passe de l'île qui est l'une des plus dangereuses de Polynésie
- La légendes des montagnes et du "penu"
- Les raies pastenagues
- Les requins
- Le jardin de corail

Si tu fais l'excursion le samedi, le midi tu iras manger au four tahitien avec le reste du village.

**Avec qui le faire ?**

En général les pensions organisent leur propre tour. Cependant, il est quand même possible de choisir un autre prestataire si tu le souhaites. Nous t'en mettons deux ci-dessous qui possèdent également leur pension. Rassure toi, dans tous les cas tu passeras une de tes plus belles journées de vacances.

**Maupiti Pinky Tour / Pension Teheimana**

Nous avons été en compagnie de Auguste et Ato deux jeunes frères passionnés et heureux de partager leurs paradis. Le bateau possède un filet sur le côté pour se détendre au-dessus de l'eau. En plus d'être un organisme agréé, ils font découvrir les animaux avec respect et ne pratiquent pas le "feeding". Pendant la pause repas les filles font un atelier de tressage tandis que les hommes cassent des noix de coco.

Whatsapp : +689 87 01 05 03

**William - Maupiti Camping**

L'excursion avec William est moins codifiée mais peut être plus authentique. Lui et son ami t'accompagneront en musique toute la journée ce qui donne clairement une autre dimension, nous en avions les larmes aux yeux. Un point négatif pour nous est le feeding réalisés avec les raies pastenagues et des poissons. Il y a également une buvette à disposition avec boisson et alcool à volonté.

# MONT TEURAFAATIU

2H30 | 2,5 kilomètres | 300 D+

Le Mont Teurafaatiu est certainement le point de vue le plus connu de Polynésie et on comprend vite pourquoi. Avec son panorama à 360° sur l'île et son sublime lagon il est difficile de décrocher le regard. D'un côté tu verras l'immensité turquoise du lagon (nous y avons même vu une raie manta nager), au milieu la célèbre passe Onoiau et de l'autre côté les alvéoles de son récif corallien
Avec la randonnée du Mont Ohue à Bora-Bora elles font facilement parties des plus belles randonnées du monde.

*Les personnes sujettes au vertige verront tout de même des vues incroyables dès le début de la rado*

La plupart du parcours est à l'ombre mais attention ça grimpe fort. La dernière portion peut impressionner avec beaucoup des passages de cordes et vertigineux.. Attention également au sommet qui est une plateforme rocheuse étroite et sans sécurité.

**Tips** : Commence l'ascension en fin de matinée vers 10h30 - 11h pas avant ! Effectivement, tout le monde veut la faire tôt pour éviter les foules et la chaleur. Au final tout le monde se retrouve à faire la queue sur le sentier ce qui peut être dangereux et gâcher le moment.
Nous l'avons faite deux fois à 11h pour pique niquer au sommet et nous étions seuls les deux fois. Prévoyez de quoi vous couvrir pour la chaleur au sommet!

# FOUR TAHITIEN

Chaque samedi sur l'île de Maupiti à lieu le fameux four tahitien.

Le four tahitien (ahi ma'a) est un four creusé dans la terre où les aliments cuisent lentement sur des pierres chauffées, à l'étouffée, selon une tradition ancestrale polynésienne.

C'est selon nous une activité incontournable à faire durant ton voyage mais attention on te donne l'astuce pour rendre un repas hyper touristique en journée authentique au plus près des locaux.

Le midi c'est plus de 100-150 personnes (des touristes) qui se rendent sur le motu pour manger le four tahitien, ne fait pas ça!

Demande à t'y rendre pour la préparation :

- tu embarqueras à 6H sur un bateau direction le motu avec les locaux et les stocks de nourriture
- tu aideras à préparer différents plats, tu pourras noter les petites recettes pour les refaire chez toi
- tu seras seul ou très peu nombreux. Nous étions 5! On a pu longuement discuter avec tout le monde, et partager une parenthèse musicale (Clément avait emmené son ukulélé)
- tu verras vraiment le processus du four tahitien. Les gens arrivent le midi et ne voit rien d'autre que de la fumée et un buffet servi

Après le repas des petites activités sont organisées : danse, jeux en équipe, baignade dans le lagon

On a vraiment eu l'impression de vivre l'expérience de la manière la plus authentique, on te conseille de faire ça, que tu arrives à midi ou 6H le prix reste le même.
Pendant la cuisson des aliments tu pourras profiter de la plage ou faire une petite sortie lagon.

Pour t'y rendre demande à ton hôte, c'est lui qui t'inscrit. Il faudra une fois le repas terminé que tu paies 2500Xfp par personne.

# AUTRES ACTIVITÉS

**Se détendre sur la plage de Tereia**

Considérée comme l'une des plus belles de Polynésie, cette plage de sable blanc au lagon turquoise invite au repos, à la baignade et aux couchers de soleil inoubliables.

**Traverser le lagon jusqu'au motu**

Depuis Tereia, on peut marcher dans l'eau peu profonde pour rejoindre le motu en face. Tu peux ensuite faire le tour du motu à pieds mais tu seras dans le lagon et attention il est plutôt grand !

Soit prudent, parfois la houle est forte et la traversée n'est selon nous pas faisable, tu peux avoir l'eau jusqu'au cou.

**Faire le tour de l'île à vélo ou à pieds**

Avec seulement 9 km de route, le tour de Maupiti se fait facilement à vélo ou à pieds. C'est l'occasion de découvrir ses pensions fleuries, ses marae (sites sacrés) et son rythme de vie paisible. Tu passeras aussi devant le palais de la mer. Un logement totalement fait par un local avec uniquement des coraux. Il propose une immersion dans son palais mais nous avons trouvé ses prix très chers et selon certains échos cela ne vaut pas trop le coût.

**Prendre de la hauteur pour voir le coucher de soleil**

A l'Ouest de l'île, proche de la plage, la route monte et donne de la hauteur. C'est un super spot pour contempler le coucher de soleil. Les auberges que nous t'avons conseillées sont à proximité, c'est parfait pour une petite promenade en fin de journée.
On te met le point gps

# LES DAYPASS

Si tu dors dans des logements économiques et authentiques mais que tu aimerais tout de même tenter l'expérience d'un hôtel de luxe sans exploser ton budget il existe une solution : le daypass

Le principe est simple, tu payes une centaine d'euros et tu as accès aux infrastructures de l'hôtel ainsi qu'à un repas.

⚠ Attention tu ne peux pas te présenter à l'hôtel à l'improviste tu dois réserver à l'avance par mail sous réserve de disponibilités. Il se peut que l'hôtel soit complet et refuse donc la venue de personnes extérieures, surtout en haute saison.

On te donne quelques hôtels proposant le daypass avec leur tarif lorsqu'il est communiqué:

Sofitel Kia Ora Moorea : accès plage et infinity pool + déjeuner et boisson chaude. Tarif non communiqué. (période affichée : 1 janv. 2025 – 4 janv. 2026).

Contact : +689 40 55 12 12 Email: H0566@sofitel.com

InterContinental Resort Tahiti :

- Pass Te Tiare avec dejeuner : accès à la piscine Te Tiare et son restaurant. 9 800 XPF/pers du lundi au jeudi, 11 500 XPF/pers du vendredi au dimanche et les jours fériés locaux.
- Pass Le Lotus avec dejeuner : accès à la piscine Le Lotus et son restaurant. 10 750 XPF/pers du lundi au jeudi, 12 600 XPF/pers du vendredi au dimanche et les jours fériés locaux.
- Pass Huriama Sunset : accès à la piscine Lotus de 14H à 18H + un tapas et un cocktail du menu à partir de 16H30.

Le dejeuner comprend un plat principal, un dessert et une boisson chaude.

+689 40 86 51 50 pour Te Tiare ou le +689 40 86 51 25 pour Le Lotus

Par email à restauration.tahiti@ihg.com

Te Moana Tahiti Resort (Puna'auia) :

- Pool day pass : accès à la piscine, un repas le midi au restaurant + 2H de location de kayak ou de paddle. Tarif 7 900 XPF/personne.
- Diving day pass : pool day pass + une plongée. Tarif 12 900 XPF/personne.
- Wellness day pass : pool day pass + un massage de 25 minutes. Tarif 14 900 XPF/personne.
- Adeventure day pass : accès à la piscine, 2 cocktails + 2H de location de kayak ou de paddle + 1H de jet ski. Tarif 18 900 XPF pour 2 personnes.

Contact : +689 40 47 31 00 Email : contact@temoana.pf

# LES EXCURSIONS BALEINES

# LES EXCURSIONS BALEINES

Chaque année, de fin juillet à novembre, les eaux polynésiennes deviennent le théâtre d'un spectacle unique : l'arrivée des baleines à bosse. Ces géantes venues de l'Antarctique parcourent des milliers de kilomètres pour rejoindre le lagon et les eaux chaudes, où elles mettent bas et allaitent leurs petits.

Assister à ce moment privilégié, que ce soit depuis un bateau ou dans l'eau, est une expérience bouleversante, souvent décrite comme l'une des plus belles rencontres possibles avec la faune sauvage.

## A savoir

- Les premières baleines apparaissent dès juillet, mais le cœur de la saison se situe entre mi-août et octobre, quand les femelles et leurs baleineaux sont nombreux dans les lagons.
- La Polynésie offre des eaux chaudes, claires et calmes, idéales pour la reproduction. Les mères y trouvent des conditions parfaites pour mettre bas et nourrir leur petit avant de reprendre la longue migration vers l'Antarctique.
- Tu pourras voir des souffles puissants à la surface, des sauts impressionnants ou encore des comportements tendres entre la mère et son baleineau.
- Depuis 2002, les baleines bénéficient d'une protection intégrale en Polynésie. Leur observation est encadrée par des règles strictes, pensées pour leur bien-être. Depuis 2025 les règles sont devenues encore plus strictes, pour le bien des animaux.

## Conduite à tenir

Les règles d'approche et de mise à l'eau sont définies par la Direction de l'Environnement (DIREN Polynésie française) et intégrées au Code de l'Environnement.

Nager ou naviguer auprès des baleines est un privilège qui impose un profond respect. Voici les règles d'or :

- Respecter les distances : 100 mètres minimum en bateau, 30 mètres à la nage. Cela permet aux animaux de ne pas se sentir menacés. Pas plus de 3 bateaux par baleine.
- Ne pas couper la route : toujours laisser les baleines décider de l'approche. Ce sont elles qui choisissent si elles souhaitent interagir ou non.
- Silence et calme : couper le moteur quand on est à proximité, limiter les éclaboussures et les cris. Le chant des baleines résonne à des kilomètres, il serait dommage de le couvrir.
- Pas de contact physique : ne jamais chercher à toucher un baleineau, même s'il s'approche curieusement.

Souvent, les moments les plus intenses surviennent quand la baleine choisit d'approcher. Certains voyageurs racontent la sensation inoubliable d'un baleineau qui les regarde dans les yeux, curieux et joueur, sous le regard attentif de sa mère.

# LES EXCURSIONS BALEINES

## Comment choisir un bon organisme ?

Toutes les sorties en mer ne se ressemblent pas. Nous en avons testé 2 et clairement il y a d'énormes différences entre les prestataires!

Pour vivre une expérience magique et éthique, voici les critères à prendre en compte :

- **Les labels et certifications :** certains opérateurs sont signataires de chartes écotouristiques garantissant le respect des mammifères marins. Chaque année la DIREN donne l'autorisation à de nombreux prestataires. Assure toi bien que ton prestataire en fait partie !
- **Le briefing éducatif :** un bon prestataire prend le temps d'expliquer les règles, les comportements des baleines et la manière de se mettre à l'eau en toute sécurité.
- **L'expérience de l'équipage :** guides naturalistes, capitaines spécialisés, passionnés par la protection de la faune marine. Renseigne toi sur le déroulement de l'excursion. Durant notre seconde excursion nous n'avons eu aucune explication! Nous nous sentions vraiment heureux d'avoir pu faire une première excursion beaucoup plus qualitative.
- **L'éthique avant tout :** méfiez-vous des opérateurs qui garantissent absolument la nage avec les baleines. La nature n'offre jamais de certitude — et c'est ce qui rend la rencontre encore plus précieuse.

## Sur quelle île ?

Les baleines peuvent être observées dans la plupart des îles de la Société, mais les excursions accréditées par la DIREN ont lieu principalement à **Tahiti** et **Moorea**. Certains prestataires de Bora Bora ont également l'accréditation mais ne sont pas nombreux.

## Nos recommandations

Si tu ne sais pas où faire ton excursion nous te conseillons de privilégier **Tahiti** et notamment **la presqu'île** ! On te donne 2 excursionnistes qui valent le coup à 100000%

- **Mokarran Diving**

En plus d'être peu chers, ils sont les SEULS à être habilités sur la côte Est de la presqu'île. Tu seras l'unique bateau sur l'eau! Les guides sont de vrais passionnés, tu apprendras énormément de choses sur les baleines à bosses. On a adoré la manière dont c'était planifié et le petit côté ludique de la présentation. Enfin, le décors de la presqu'île est vraiment un des plus beau selon nous, cela rajoute une atmosphère sauvage.

Leur approche est VRAIMENT éthique. On ressent leur amour et leur respect pour l'océan.

**TARIFS 2025**

- Sortie adulte: 11900 CFP (100 €)
- Enfant de -10 ans: 9900 CFP (82€)
- Durée environ 3H30

Site

# LES EXCURSIONS BALEINES

## Nos recommandations

- **ATAE Tahiti**

Situé aux alentours de Punaauia, ce prestataire est fortement recommandé de par son approche éthique également et son professionnalisme!

Ils mettent à dispositions des lunettes anti mal de mer pour les personnes sensibles et offrent un petit goodies à la personne qui aperçoit la première baleine! Ce genre d'attention fait la différence et est fortement appréciée.

Nous n'avons malheureusement pas pu tester de sortie avec eux car victimes de leur succès ils étaient déjà complets! Nous nous sommes rabattus sur un autre organisme que nous ne mentionnerons pas car nous n'avons pas été satisfaits.

**TARIFS 2025**

- Sortie adulte (Nageur >12 ans) : 16 500 xpf (139€)
- Sortie adulte (Non nageur >8 ans) :

=> Observation depuis le bateau : 11 800 xpf (99€)

- Durée 4 à 5 heures

Site

**Pourquoi on ne recommande pas Moorea**

Personnellement nous ne recommandons pas Moorea pour deux raisons :

- C'est un peu la guerre des bateaux sur l'eau, on n'avait pas envie de ressentir de sentiment négatifs sur ce type d'activités
- Les prix sont beaucoup trop excessifs... On peut les voir s'envoler à 200 - 250€, pour nous c'est un gros non. Payer plus cher sans raison pour une excursion beaucoup moins intimiste qu'à Tahiti ça ne nous convenait pas.

# LES EXCURSIONS BALEINES

## Risques et précautions

Même si les sorties baleines sont généralement sûres, il est important d'être conscient de certains risques :

**Requins** (Parata, A pointe Blanche, Soyeux...) :

Les requins océaniques sont curieux et opportunistes. Ils n'hésitent pas à s'approcher des bateaux ou des nageurs pour explorer l'environnement. La majorité des rencontres sont sans danger : il s'agit d'observations furtives où le requin repart de lui-même.

Cependant, comme tout grand prédateur, il mérite respect et vigilance.
Le risque reste faible, mais cette présence rappelle que la nage avec les baleines se fait en pleine nature, dans un environnement sauvage. La vigilance et le respect des consignes des guides assurent la sécurité de tous.

**Mer et conditions météo :** houle, courants et vent peuvent rendre la sortie difficile, surtout pour les personnes sensibles au mal de mer.

**Fatigue et stress :** nager en pleine mer demande une bonne condition physique et une gestion du stress, surtout en présence d'animaux sauvages de grande taille.

Dans tous les cas, choisir un opérateur expérimenté et rester calme dans l'eau sont les meilleures garanties de sécurité.

Requin Parata

# FAIRE DE LA PLONGÉE

# FAIRE DE LA PLONGÉE

Avec des lagons turquoises, des passes réputées et une biodiversité exceptionnelle, la Polynésie française est considérée comme un paradis mondial de la plongée. Des requins gris aux raies manta, des bancs de barracudas aux coraux multicolores, chaque immersion est une aventure unique.

En Polynésie française les conditions sont idéales toute l'année avec une eau entre 26 et 29°C et une visibilité souvent excellente (20 à 40 mètres selon les sites).

La Polynésie offre des plongées pour tous les profils : baptêmes pour débutants, dérivantes en passes pour confirmés, plongées profondes pour experts.

## Sur quelle île ?

Personnellement nous ne plongeons pas mais voici les retours que nous avons récoltés !

- **Si tu es débutant** : on te conseille Raitea, Huahine ou Moorea

L'organisme Hémisphère Sub Polynésie est fortement recommandé à Raiatea.

- **Si tu es confirmé** Tahiti pourrait te plaire car propose des spots de plongé techniques, profonds
- Les sorties plongées à Bora Bora sont apparemment exceptionnelles dues au lagon limpide.
- Si tu veux une session **intimiste** on te conseille Huahine, Raiatea ou Maupiti

## Le Diving Pass

Le Diving Pass (comme le Te Moana Diving Pass ou l'eDivingPass) est une formule avantageuse qui permet d'acheter un pack de plongées utilisable dans plusieurs centres partenaires répartis sur les principales îles de Polynésie (Tahiti, Moorea, Bora Bora, Huahine, Raiatea, Rangiroa, Fakarava, etc.). Valable en général 12 mois et souvent partageable entre deux plongeurs, il s'adresse aux plongeurs déjà certifiés (Open Water ou équivalent).
Le prix est fixe puis dégressif : par exemple, un pass de 10 plongées coûte environ 85 000 XPF (708€), soit un tarif plus intéressant que des plongées réservées séparément.

Ce système est idéal pour les voyageurs qui prévoient de plonger sur plusieurs îles : il offre flexibilité, économies et accès garanti à des clubs reconnus.

⚠ Attention toutefois, le pass ne couvre pas les baptêmes ni les formations initiales, et certains frais supplémentaires (Nitrox, transferts, location spéciale) peuvent s'ajouter selon les centres.

Le **Te Moana Diving Pass** : via le site officiel TeMoanaDiving.com. Toutefois, le site indique que le pass n'est pas vendu en ligne, mais directement par les centres de plongée affiliés : il faut donc contacter un centre partenaire pour l'acheter.

Le **eDivingPass** : celui-ci est vendu en ligne via le site eDivingPass.com, 100 % digital, avec prise en charge par les centres partenaires.

# LES PERLES DE TAHITI

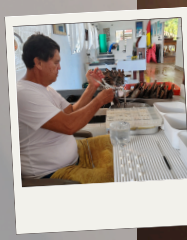
# LES PERLES DE TAHITI

La perle de Tahiti, souvent appelée **perle noire**, est une perle de culture produite par l'huître à lèvres noires. Sa particularité tient à ses reflets irisés uniques : gris argenté, vert paon, aubergine, bleu… Chaque perle est différente, et c'est ce qui fait sa valeur.

La perliculture a commencé en Polynésie dans les années 1960 et s'est rapidement imposée comme un pilier économique. Aujourd'hui, la Polynésie française est l'un des premiers producteurs mondiaux. La majorité des fermes se trouvent dans les archipels des Tuamotu et des Gambier, où les lagons offrent des conditions idéales. Les perles que vous voyez en boutique à Tahiti ou Bora Bora viennent donc souvent d'atolls éloignés.

## Les visites à faire

Quoi de mieux pour en apprendre sur la perle noire que de faire des visites. On ne va pas t'expliquer le processus de fabrication de perle ici, on te laisse la surprise sur place!



Pour vraiment t'informer sur la perle noire on te conseille de coupler plusieurs visites:

- Rend toi tout d'abord au musée de la perle à Papeete, ce musée est totalement gratuit. Il explique bien l'histoire de la perle, comment est-elle arrivée, par qui, pourquoi... Tu auras également une partie explicative sur le processus de greffe. Tu verras aussi des bijoux Robert Wan avec des parures plus luxueuses les unes que les autres.
- Visite des fermes perlières! Maintenant que tu connais l'aspect historique grâce au musée dirige toi dans une ferme pour en apprendre un peu plus sur le cycle de vie d'une huître, le déroulement de greffe et les critères de sélection.

Ne te restreint pas à une seule ferme perlière, nous en avons visité 4-5 et les explications ne sont pas toujours identiques. Certaines fermes se complètent, d'autres survolent les explications, les visites sont toujours gratuites alors ne t'en prive pas!

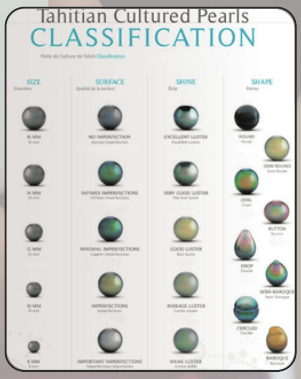
## Qualité

La qualité d'une perle est évaluée selon 5 critères : forme, brillance, surface, taille et couleur.

Les perles parfaitement rondes et très brillantes sont rares et chères.

La plupart des perles disponibles dans les bijouteries touristiques sont de qualité intermédiaire ou "baroque" (formes irrégulières, petites imperfections).

**Attention** : toutes les perles ne sont pas des joyaux d'exception, malgré l'image véhiculée.



# LES PERLES DE TAHITI

## Où acheter et pour quel budget

Au final acheter une perle peut être accessible à tous, tu vas en trouver certaines à 20 euros comme d'autres à plusieurs milliers d'euros..

Il est important de savoir que :

- Les bijouteries de luxe (Bora Bora, Tahiti, Moorea) vendent de belles pièces avec un service haut de gamme mais souvent les prix sont gonflés par rapport à la valeur réelle.
- Dans les boutiques spécialisées ou les marchés artisanaux les prix sont plus accessibles mais qualité variable. Il faut que tu prennes le temps de bien comparer.
- En ferme perlière souvent tu obtiendras le meilleur rapport qualité/prix et une expérience plus authentique.

Prix indicatifs (très variables selon qualité) :

→ Petite perle baroque : à partir de 2 000 – 5 000 XPF (20–40 €).
→ Perle de bonne qualité, semi-ronde : 10 000 – 40 000 XPF (80–330 €).
→ Perle exceptionnelle (ronde, >14 mm, lustre intense, couleur rare) : plusieurs centaines de milliers de XPF (jusqu'à plusieurs milliers d'euros).

**Tips** : en boutique ou même en ferme tu verras la plupart des perles déjà montées en bijoux. Le montage est souvent réalisé avec de l'or ou de l'argent ce qui augmente drastiquement le prix d'achat. N'hésite pas à demander à voir des perles nues, libre à toi ensuite de percer ta perle pour en faire un bijoux. C'est ce que nous avons fait, ça nous a permis d'avoir de belles perles montées sur un simple câble ou un fil.

**Nos endroits coup de cœur** (attention le coup de cœur avec les perles c'est assez subjectif) **:**

**Raiatea Pearl (Raiatea):** petite ferme familiale totalement authentique. C'est ici que Mélissa a craqué sur une perle nue aux reflets aubergine pour environ 15 000 XPF avec montage sur câble.

**Nancy's Creations (Moorea)** : c'est un magasin de souvenirs qui ne paye pas de mine au premier abord mais dans leur vitrine ils disposent de quelques perles nues. N'hésite pas à demander à les voir de plus près nous sommes tombés sur une pépite peu chère !

**Ia Ora Na Pearl Farm (Taha'a):** uniquement bijoux montés donc prix un peu plus hauts. Les montages sont assez originaux si tu fais l'excursion à Taha'a avec Julien de Hava'i and Sea tu y passeras.

**Vaimiti Perles Papeete (Tahiti)** : prépare toi avant d'entrer ici car tu vas y passer du temps! Vaimiti a plein de bacs de perles nues classées par prix. Les premiers prix sont d'environ 2-3€, demande à voir le bac de ton choix, on te versera l'intégralité sur une serviette, prend le temps de regarder chaque perle et de regarder plusieurs bacs

La ferme perlière **Champon de Taha'a** et la **Huahine Pearl Farm** sont souvent recommandées par les voyageurs!

# LES PERLES DE TAHITI

## La détaxe et les règlementations

En Polynésie, il est possible de bénéficier d'une détaxe de 13 à 15 % sur certains achats (notamment bijoux et perles) si :

- le montant dépasse 15 000 XPF (≈ 125 €),
- l'achat est effectué dans une boutique agréée "Tax Free Shopping",
- vous présentez le produit et le formulaire validé à l'aéroport au départ.

C'est une économie intéressante, surtout pour des pièces haut de gamme! Normalement c'est cumulable nous avons achetés plusieurs perles et bijoux à Moorea, le total dépassant 15 000 XPF, nous avons eu 15% de réduction sur l'ensemble de nos achats.

Les perles de Tahiti sont certifiées par le Service de la Perliculture de Polynésie française. Une perle nue vendue doit être accompagnée d'un certificat d'authenticité, garantissant qu'il s'agit bien d'une perle de culture locale sinon elle peut être confisquée à la douane. Ce système protège l'appellation et lutte contre les imitations venues d'Asie.

## Le keshi

Le keshi n'est pas une "perle noire" classique, mais un sous-produit naturel de la perliculture. Il se forme dans l'huître lorsque celle-ci rejette le noyau inséré par le greffeur, mais continue à sécréter de la nacre. Résultat : une petite granule faite à 100% de nacre, généralement de forme irrégulière (baroque), avec des reflets souvent très intenses. Plus petit qu'une perle traditionnelle, le keshi n'a pas de noyau, ce qui le rend plus léger, mais aussi moins standardisé.

**Notre magasin coup de coeur pour acheter des bijoux avec Keshi (perles aussi) :**

- **Guavaz Tahiti et Bora Bora**

Ils ont l'art de sublimer les perles avec de magnifiques bijoux. On trouvait que les perles montées étaient souvent classiques et difficiles à porter, avec les keshi tu auras une variété de design beaucoup plus dynamiques et facile à porter tout les jours.

*Je te mets au défi de ne pas craquer dans ce magasin...*

# LA VANILLE

# LA VANILLE

La vanille est l'un des trésors les plus emblématiques de la Polynésie française. Cette épice, introduite au XIXe siècle, a trouvé dans le climat tropical et humide des îles Sous-le-Vent et de Tahiti un terrain idéal pour s'épanouir. La vanille de Tahiti, reconnaissable à son parfum intense et floral, est devenue un symbole culturel et économique, mais aussi un incontournable souvenir pour les visiteurs. Découvrir la vanille, c'est explorer à la fois les plantations traditionnelles, le savoir-faire des producteurs et l'histoire agricole de la région.

## Où se rendre pour découvrir la vanille

**Taha'a – « L'île vanille »**

Taha'a est la capitale incontestée de la production de vanille en Polynésie française, produisant environ 80% de la vanille locale. L'île est parsemée de plantations familiales, souvent accessibles aux visiteurs pour des visites guidées. Les visiteurs peuvent découvrir le processus de pollinisation manuelle, de séchage au soleil et de maturation des gousses. Des fermes comme Fare Vanira et la vallée de la vanille proposent des expériences immersives.

Nous avons visité **Fare Vanira**, Alice qui présente la visite est passionnée et nous explique extrêmement bien le processus de fabrication. Ne te fais pas envouter comme nous, n'achète pas dans la boutique les produits dérivés. Nous avons eu la mauvaise surprise de les retrouver dans des superette à moitié prix...

Les gousses sont cependant de qualité, sous vide et certifiées, si tu souhaite en acheter c'est un bon endroit.

**Huahine**

Huahine est réputée pour sa vanille de qualité supérieure, souvent décrite comme l'une des meilleures et des plus rares au monde. L'île abrite de nombreuses plantations familiales où les visiteurs peuvent apprendre les techniques traditionnelles de culture et de pollinisation de la vanille. Souvent les habitants de Huahine et Taha'a se battent pour revendiquer la meilleure vanille, honnêtement on ne sait pas qui est le meilleur!

**Raiatea**

Raiatea, voisine de Taha'a, participe également à la production de vanille en Polynésie française. Bien que moins connue que Taha'a, l'île accueille des plantations où les visiteurs peuvent découvrir la culture de la vanille et acheter des produits locaux.

**Tahiti**

Tahiti, la plus grande île de la Polynésie française, possède également des plantations de vanille, bien que leur production soit moins importante que celle de Taha'a. N'hésite pas à visiter **Tahiti Vanilla Farm**. Tu trouveras également énormément de produits dérivés dans les commerces (ce sont les mêmes vendus à Taha'a au double du prix).

# LA VANILLE

## Les prix actuels de la vanille

La vanille de Tahiti reste l'une des plus prisées au monde, notamment pour sa qualité exceptionnelle et son parfum unique. En 2025, les prix varient en fonction de la taille et de la qualité des gousses :

- A ce jour les grosses gousses de 14 cm atteignent 1 000 € le kilo. Ces prix correspondent à des gousses de haute qualité, souvent primées lors de concours agricoles.
- Des offres plus accessibles existent, comme des lots de 20 gousses à 4,99 € la gousse, soit environ 250 € le kilo. Ces gousses sont sélectionnées avec soin, garantissant une qualité supérieure.

Ces prix reflètent la rareté de la vanille de Tahiti et les coûts élevés de production, incluant la pollinisation manuelle et le séchage méticuleux des gousses.

Il ne serait pas étonnant que le prix augmente au fil des mois durant ta prochaine visite...

## La réglementation

Il est essentiel de vérifier les quantités autorisées pour l'importation de produits d'origine végétale.

Assure toi que la vanille est correctement emballée et étiquetée, conformément aux exigences de la Direction de la Biosécurité.

Achète auprès de sources fiables : privilégie les achats dans des plantations ou des boutiques certifiées pour garantir la qualité et la conformité des produits.

Garde toutes les factures et documents relatifs à l'achat de la vanille.

# ITINERAIRES ET ERREURS À ÉVITER

Avant de planifier ton itinéraire il est important de comprendre que l'authenticité de ton expérience dépendra directement du temps que tu vas passer sur place. Nous avons vu énormément de personnes venir deux semaines en express et faire deux jours sur chaque île. Malheureusement, ce rythme intense ne permet souvent pas de passer des moments intimistes avec des locaux. Nous sommes tout à fait conscient du coût que demande un tel voyage étant donné son éloignement, nous sommes cependant convaincus que passer au minimum 3 jours par île permet de commencer à s'imprégner réellement de l'ambiance de chacune.

Dans un deuxième temps il faut être conscient que plus ton logement est luxueux, moins il sera authentique. Il n'y a pas de secret, si tu veux partager des moments forts et avoir des échanges privilégiés il te faudra aller dans des pensions de famille avec un standing inférieur aux hôtels étoilés. D'un côté, tu auras des interactions naturelles et de l'autre une relation client - employé. Par exemple, une grande quantité de personnes sont absorbées par les pilotis de Bora Bora et passent à côté de la vie locale sur l'île principale avec ses habitants, ses festivités, ses marchands en bord de route…

L'idée est de voyager loin d'un esprit de **consommation intense.** Les itinéraires que nous allons te présenter ci-dessous privilégient un voyage **authentique** au plus près de la vie locale et au contact de la nature. Libre à toi de modifier comme bon te semble en fonction de tes préférences. Certaines îles sont plutôt orientées vers le repos, d'autre vers la randonnée, la culture, chaque voyage est unique.

## Erreurs à éviter

⚠ **Attention**, ton voyage sera rythmé par les disponibilités des transports inter île (bateau ou avion). Organise en premier les déplacements inter îles avant de t'occuper des logements!

Si tu prévois de te rendre à Maupiti ne fait pas l'erreur de mettre cette île à la fin de ton voyage! En effet, cette île est la plus éloignée des îles de la société mais aussi la plus difficilement accessible que ce soit en bateau ou en avion .

La passe de Maupiti est l'une des plus étroite, rendant sa traversée difficile voire impossible par temps de grosse houle. Sa piste d'atterrissage minuscule rend également l'atterrissage dangereux en fonction des conditions météorologiques. De ce fait, il n'est pas rare que les transferts soient annulés dans l'attente de meilleures conditions.

Certains voyageurs se sont fait prendre au piège en voulant finir en beauté par Maupiti et se sont retrouvés bloqués sur l'île, loupant leur vol retour vers la France! Prévois toujours Maupiti en début ou milieu de voyage.

A ce jour il est obligatoire de passer par Tahiti pour aller sur l'île de Moorea.

# BUDGET

Tu trouveras ci-dessous, **trois exemples d'itinéraire et de budget** que nous avons conçu en fonction de nos coups de coeurs et des contraintes de temps imposées.
Chaque budget est calculé pour un **couple** étant en Polynésie pendant la **haute saison 2026**.

Nous vérifirons régulièrement si nous observons une hausse des prix cependant il se peut que cela fluctue de quelques euros notamment sur les plateformes type Booking. Si nous observons des augmentations significatives nous ferons les modifications !

Pour avoir une expérience la plus complète possible, nous avons alterné entre des logements authentiques type pensions de famille et des Airbnb simples plus économiques. Si tu as plus de budget, n'hésite pas à rajouter d'avantage de pensions familiales pour une expérience encore plus immersive. En revanche, si tu as moins de budget, tu peux prioriser les Airbnb ou encore les campings. Nous avons des amis qui ont pris leur tente et qui ont fait exclusivement du camping. Grace à ça, ils ont diminué drastiquement les coûts des logements. Nous te laissons le soin d'adapter les services en fonction de ton budget et de tes attentes.

Pour te donner une idée nous avons dépensé environ **4600 euros** par personne pour **4 mois** sur place. Ces 4 mois incluent **2 mois de woofing** (voir pages suivantes). Nous avons cependant dormi uniquement dans des logements **low-cost** et très peu mangé à l'extérieur. Nous avons loué très peu de véhicule également, chose difficilement faisable si tu as un planning chargé avec des contraintes de temps. Tout est possible, libre à toi d'adapter tes logements à ton budget.

Concernant les activités, nous avons sélectionné les **indispensables** selon nous mais également celles faisables en vu des contraintes temporelles. De plus, il t'appartient de troquer certaines activités qui ne te plairaient pas contre d'autres plus attractives selon toi. Modifie la liste à ta guise pour que **TON** voyage **TE** corresponde au mieux.

Chaque itinéraire donnera lieu à un budget prévisionnel total. A celui-ci, il faudra que tu rajoutes :

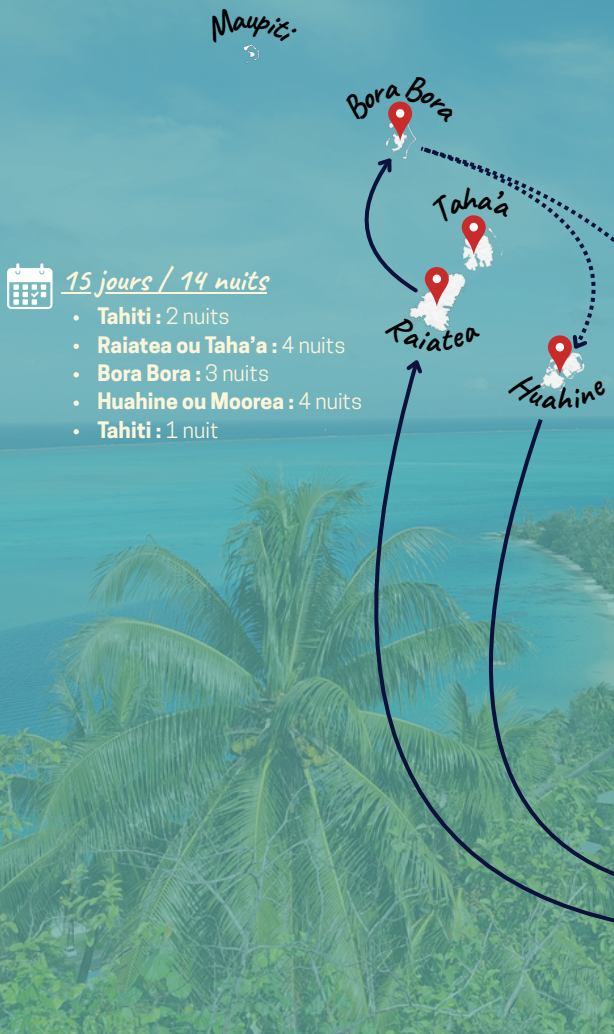
- **L'essence lors des locations de véhicule :** En général* pas beaucoup car les distances sont assez courtes. Compte un plein par location de scooter (~6€/plein) et un demi plein par location de voiture (~30€/demi plein)
- **La nourriture :** En effet, il nous est difficile de savoir par quel moyen tu souhaites te nourrir (roulottes et restaurants entre 12-40€/pers, Cuisiner toi même = 5€/pers ou moins) et à quelle fréquence. Cela dépendra des logements avec demi-pension ou non ainsi que des excursions à la journée qui ont le repas inclus

Chaque prix est donnée en euro arrondi à l'entier supérieur pour compter large.

# ITINÉRAIRE ET BUDGET 2 SEMAINES

Pour un itinéraire de deux semaines, nous privilégions les incontournables dans un petit rayon d'action. L'objectif est de ne pas se précipiter afin de vivre au mieux l'authenticité de chaque île.

**Tahiti → Raiatea/Taha'a → Bora Bora → Moorea OU Huahine → Tahiti**




*15 jours / 14 nuits*

- **Tahiti :** 2 nuits
- **Raiatea ou Taha'a :** 4 nuits
- **Bora Bora :** 3 nuits
- **Huahine ou Moorea :** 4 nuits
- **Tahiti :** 1 nuit

# ITINÉRAIRE ET BUDGET 2 SEMAINES

1ère étape

## Tahiti : 2 nuits / 971€

**Logement :** Nooroa Lodge (Demi-pension et Authentique) / **550€**
**Déplacement :** Location voiture 2 jours / ~42€/j x2j = **84€**
**Activités payantes :**

- Usine de monoï + atelier / 30€ x 2pers = **60€**
- Musée de Tahiti et des îles / 8,50€ x 2pers = **17€**
- Excursion Baleine / 130€ x 2pers = **260€**

2ème étape

## Raiatea/Taha'a : 4 nuits / 1070€

**Logement :** L'Auberge Polynésienne / **538€**
**Déplacement :** Location scooter 3 jours / 26€/j x3j = **78€**
**Activités payantes :** (avec code promo)

- Lagon tour Raiatea / 107€ x 2pers = **214€**
- Lagon tour Taha'a / 107€ x 2pers = **214€**
- Kayak motu / **26€**

3ème étape

## Bora Bora : 3 nuits / 396€

**Logement :** Chez Toofa / **177€**
**Déplacement :** Pas nécessaire
**Activités payantes :**

- Transfert quai-logement / 8,50€ x 2(aller et retour) = **17€**
- Tour Lagon avec Toofa / 101€ x 2pers = **202€**

4ème étape

Rando Découverte

## Variante Moorea : 4 nuits 964€

**Logement :** La Cabane / **574€**
**Déplacement :** Location voiture / 42€/j x 4j = **168€**
**Activités payantes :**

- Excursion Lagon Moorea Miti Tour/ 111€ x 2pers = **222€**

Repos Plage

## Huahine : 4 nuits / 956€

**Logement :** Piti Huira / **450€**
**Déplacement :** Location scooter / 34€/j x 4j = **136€**
**Activités payantes :**

- Excursion Tour 4x4 à la journée / 84€ x 2pers = **168€**
- Excursion Tour Lagon à la journée / 101€ x 2pers = **202€**

5ème étape

## Tahiti : 1 nuits / 223€

**Logement :** Havae Lodge (demi-pension) / **97€**
**Déplacement :** Location voiture / 42€/j x2j = **84€**
**Activités payantes :**

- Tour bateau à la vague / 21€/pers x 2pers = **42€**

## Transport Inter-îles

**Bateau :** Prix pour 2pers "Pass Tuatea" = **336€**
***Avion :*** *Pass Maeva Tahiti + 3 îles / 442€/pers x 2pers =* ***884€***

# ITINÉRAIRE ET BUDGET 2 SEMAINES

Pour les îles Raiatea/Taha'a nous avons choisi un logement sur une île uniquement. Raiatea et Taha'a sont très proches l'une de l'autre. Tu peux facilement aller d'une île à une autre en prenant un petit bateau sur le port.
Dans nos prévisionnels nous avons opté pour un logement sur Raiatea car l'île est plus propice à la découverte. Si tu veux du pur repos et des plages privées alors opte pour Taha'a mais prend en compte que le budget sera beaucoup plus conséquent.

Si tu es plutôt randonnées et découvertes culturelles, opte pour les îles de Raiatea et Moorea. Si tu préfères le repos et la plage Taha'a et Huahine seront plus adaptées à tes envies.

# BUDGET PRÉVISIONNEL TOTAL

**Variante Moorea / Bateau**
**3960€/2 personnes**
*Sans essence et nourriture*

**Variante Moorea / Avion**
**4508€/2 personnes**
*Sans essence et nourriture*

**Variante Huahine / Bateau**
**3952€/2 personnes**
*Sans essence et nourriture*

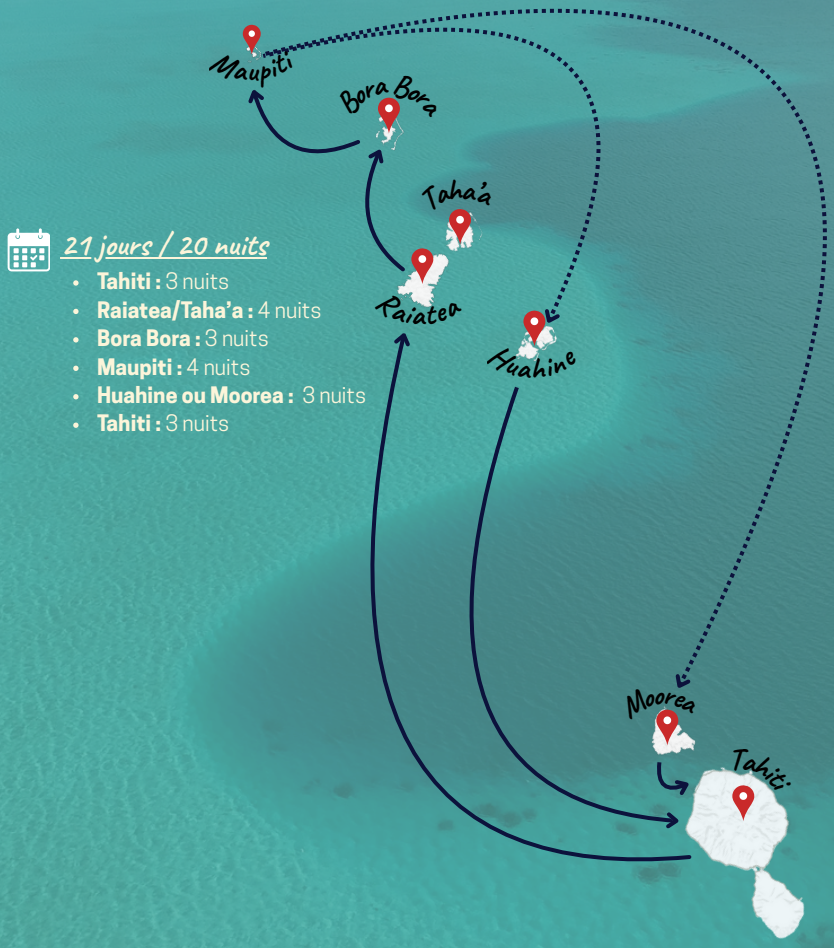
**Variante Huahine / Avion**
**4500€/2 personnes**
*Sans essence et nourriture*

Il est à noter que le budget prévisionnel est annoncé à titre indicatif pour te donner un ordre d'idée au plus proche de la réalité et des simulations que nous avons faites. Il est fortement possible que tu ne tombes pas exactement sur le même montant sachant les structures sont libres de varier leur tarifs et que nous n'en seront pas informé aussitôt. Merci pour ta compréhension.

# ITINÉRAIRE ET BUDGET 3 SEMAINES

Sur l'itinéraire de 21 jours il est possible de couvrir la quasi-totalité de l'archipel. Ce qui est un vrai plus car Maupiti vient s'ajouter à la liste. Elle est la concurrente directe de Bora Bora mais plus authentique et isolée.

**Tahiti → Raiatea/Taha'a → Bora Bora → Maupiti → Moorea OU Huahine → Tahiti**




*21 jours / 20 nuits*

- **Tahiti :** 3 nuits
- **Raiatea/Taha'a :** 4 nuits
- **Bora Bora :** 3 nuits
- **Maupiti :** 4 nuits
- **Huahine ou Moorea :** 3 nuits
- **Tahiti :** 3 nuits

# ITINÉRAIRE ET BUDGET 3 SEMAINES

1ère étape

## Tahiti : 3 nuits / 1073€

**Logement :** Nooroa Lodge (Demi-pension et Authentique) / **610€**
**Déplacement :** Location voiture 3 jours / ~42€/j x3j = **126€**
**Activités payantes :**

- Usine de monoï + atelier / 30€ x 2pers = **60€**
- Musée de Tahiti et des îles / 8,50€ x 2pers = **17€**
- Excursion Baleine / 130€ x 2pers = **260€**

2ème étape

## Raiatea : 4 nuits / 1070€

**Logement :** L'Auberge Polynésienne / **538€**
**Déplacement :** Location scooter 3 jours / 26€/j x3j = **78€**
**Activités payantes :** (avec code promo)

- Lagon tour Raiatea / 107€ x 2pers = **214€**
- Lagon tour Taha'a / 107€ x 2pers = **214€**
- Kayak motu / **26€**

3ème étape

## Bora Bora : 3 nuits / 396€

**Logement :** Chez Toofa / **177€**
**Déplacement :** Pas nécessaire
**Activités payantes :**

- Transfert quai-logement / 8,50€ x 2(aller et retour) = **17€**
- Tour Lagon avec Toofa / 101€ x 2pers = **202€**

4ème étape

## Maupiti : 4 nuits / 890€

**Logement :** Pension Papahani/ 680€
**Déplacement :** Pas nécessaire
**Activités payantes :**

- Four Tahitien 21€ x 2 = **42€**
- Tour Lagon avec Pinky Tour / 84€ x 2pers = **168€**

5ème étape

Rando Découverte

## Variante Moorea : 3 nuits 787€

**Logement :** La Cabane **/ 439€**
**Déplacement :** Location voiture / 42€/j x 3j = **126€**
**Activités payantes :**

- Excursion Lagon Moorea Miti Tour/ 111€ x 2pers = **222€**

Repos Plage

## Huahine : 3 nuits / 607€

**Logement :** Piti Huira / **337€**
**Déplacement :** Location scooter / 34€/j x 3j = **102€**
**Activités payantes :**

- Excursion Tour 4x4 à la journée / 84€ x 2pers = **168€**

6ème étape

## Tahiti : 3 nuits / 584€

**Logement :** Havae Lodge (demi-pension) / **290€**
**Déplacement :** Location voiture / 42€/j x3j = **126€**
**Activités payantes :**

- Excursion Te Pari Explorer 84€ x 2pers = **168€**

# ITINÉRAIRE ET BUDGET 3 SEMAINES

### Transport Inter-îles

**Bateau :** Prix pour 2pers "Pass Tuatea" **= 336€**
***Avion :*** *Pass Maupiti 527€/pers x 2pers* **= 1054€**

Pour les îles Raiatea/Taha'a nous en avons choisi un logement sur une île uniquement. Raiatea et Taha'a sont très proches l'une de l'autre. Tu peux facilement aller d'une île à une autre en prenant un petit bateau sur le port.
Dans nos prévisionnels nous avons opté pour un logement sur Raiatea car l'île est plus propice à la découverte. Si tu veux du pure repos et des plages privées alors opte pour Taha'a mais prend en compte que le budget sera beaucoup plus conséquent.

Si tu es plutôt randonnées et découvertes culturelles, opte pour les îles de Raiatea et Moorea. Si tu préfères le repos et la plage Taha'a et Huahine seront plus adaptées à tes envies.

# BUDGET PRÉVISIONNEL TOTAL

### Variante Moorea / Bateau
**5136€/2 personnes**
*Sans essence et nourriture*

### Variante Moorea / Avion
**5854€/2 personnes**
*Sans essence et nourriture*

### Variante Huahine / Bateau
**4957€/2 personnes**
*Sans essence et nourriture*

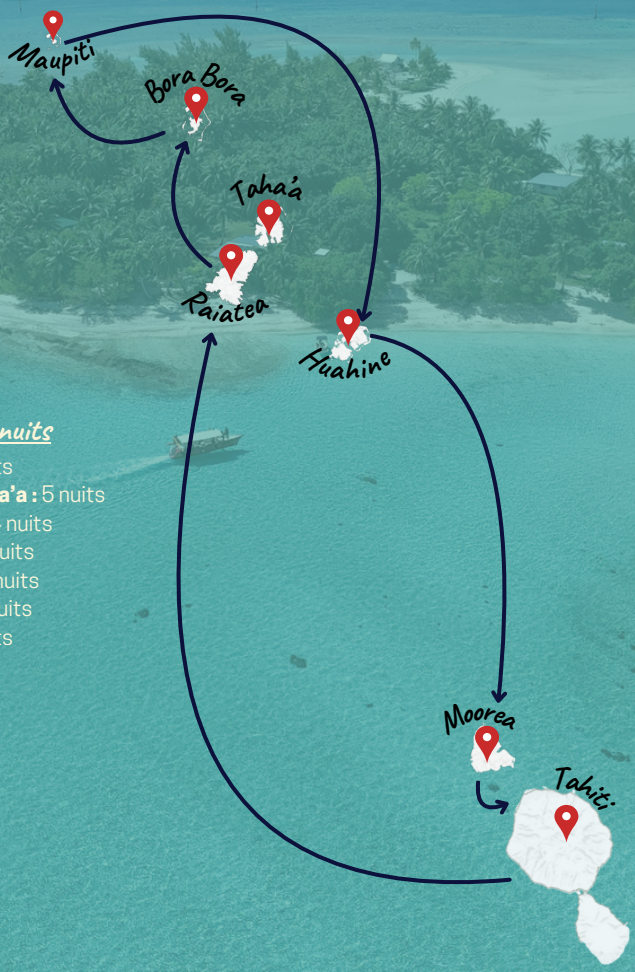
### Variante Huahine / Avion
**5674€/2 personnes**
*Sans essence et nourriture*

Il est à noter que le budget prévisionnel est annoncé à titre indicatif pour te donner un ordre d'idée au plus proche de la réalité et des simulations que nous avons faites. Il est fortement possible que tu ne tombes pas exactement sur le même montant sachant les structures sont libres de varier leur tarifs et que nous n'en seront pas informé aussitôt. Merci pour ta compréhension.

# ITINÉRAIRE ET BUDGET 1 MOIS

À partir d'un mois et au-delà c'est bien plus qu'un voyage, c'est une réelle immersion dans la culture locale. Tu auras le temps pour faire les activités incontournables ainsi que les petits bonus moins connus des touristes. Tu pourras ralentir le rythme et prendre le temps de rencontrer ces personnes merveilleuses que sont les polynésiens.

**Tahiti → Raiatea/Taha'a → Bora Bora → Maupiti → Huahine → Moorea → Tahiti**




*30 jours / 29 nuits*

- **Tahiti :** 3 nuits
- **Raiatea/Taha'a :** 5 nuits
- **Bora Bora :** 4 nuits
- **Maupiti :** 4 nuits
- **Huahine :** 5 nuits
- **Moorea :** 5 nuits
- **Tahiti :** 3 nuits

# ITINÉRAIRE ET BUDGET 1 MOIS

1ère étape

## Tahiti : 3 nuits / 1073€

**Logement :** Nooroa Lodge (Demi-pension et Authentique) / **610€**
**Déplacement :** Location voiture 3 jours / ~42€/j x3j = **126€**
**Activités payantes :**

- Usine de monoï + atelier / 30€ x 2pers = **60€**
- Musée de Tahiti et des îles / 8,50€ x 2pers = **17€**
- Excursion Baleine / 130€ x 2pers = **260€**

2ème étape

## Raiatea : 5 nuits / 1070€

**Logement :** L'Auberge Polynésienne / **638€**
**Déplacement :** Location scooter 4 jours / 26€/j x4 = **104€**
**Activités payantes :** (avec code promo)

- Lagon tour Raiatea / 107€ x 2pers = **214€**
- Lagon tour Taha'a / 107€ x 2pers = **214€**
- Kayak motu / **26€**

3ème étape

## Bora Bora : 3 nuits / 454€

**Logement :** Chez Toofa / 235**€**
**Déplacement :** Pas nécessaire
**Activités payantes :**

- Transfert quai-logement / 8,50€ x 2(aller et retour) = **17€**
- Tour Lagon avec Toofa / 101€ x 2pers = **202€**

4ème étape

## Maupiti : 4 nuits / 890€

**Logement :** Pension Papahani/ **680€**
**Déplacement :** Pas nécessaire
**Activités payantes :**

- Four Tahitien 21€ x 2 = **42€**
- Tour Lagon avec Pinky Tour / 84€ x 2pers = **168€**

5ème étape

## Huahine : 5 nuits / 1102€

**Logement :** Piti Huira / **562€** (avec code promo)
**Déplacement :** Location scooter / 34€/j x 5j = **170€**
**Activités payantes :**

- Excursion Tour 4x4 à la journée / 84€ x 2pers = **168€**
- Tour lagon Huahine Dream / 101€ x 2pers = **202€**

6ème étape

## Moorea : 5 nuits 1140€

**Logement :** La Cabane **/ 708€**
**Déplacement :** Location voiture / 42€/j x 5j = **210€**
**Activités payantes :**

- Excursion Lagon Moorea Miti Tour/ 111€ x 2pers = **222€**

# ITINÉRAIRE ET BUDGET 1 MOIS

*7ème étape*

### Tahiti : 3 nuits / 584€

**Logement :** Havae Lodge (demi-pension) / **290€**
**Déplacement :** Location voiture / 42€/j x3j = **126€**
**Activités payantes :**

- Excursion Te Pari Explorer 84€ x 2pers = **168€**

### Transport Inter-îles

**Bateau :** Prix pour 2pers "Pass Tuatea" **= 336€**
***Avion :*** *Pass Maupiti 527€/pers x 2pers* **= 1054€**

Pour les îles Raiatea/Taha'a nous en avons choisi un logement sur une île uniquement. Raiatea et Taha'a sont très proches l'une de l'autre. Tu peux facilement aller d'une île à une autre en prenant un petit bateau sur le port.
Dans nos prévisionnels nous avons opté pour un logement sur Raiatea car l'île est plus propice à la découverte. Si tu veux du pure repos et des plages privées alors opte pour Taha'a mais prend en compte que le budget sera beaucoup plus conséquent.

# BUDGET PRÉVISIONNEL TOTAL

### Budget prévisionnel avec bateau
### 6 649€/2 personnes

*Sans essence et nourriture*

### Budget prévisionnel avec avion
### 7 367€/ 2 personnes

*Sans essence et nourriture*

Il est à noter que le budget prévisionnel est annoncé à titre indicatif pour te donner un ordre d'idée au plus proche de la réalité et des simulations que nous avons faites. Il est fortement possible que tu ne tombes pas exactement sur le même montant sachant les structures sont libres de varier leur tarifs et que nous n'en seront pas informé aussitôt. Merci pour ta compréhension.

# L'AIDE CONTRE HÉBERGEMENT

Cette page s'adresse aux voyageurs long terme en couple ou solo. L'aide contre hébergement ou le woofing est une super alternative si tu souhaites être immergé dans la culture locale, venir en aide aux locaux et économiser de l'argent.

## Qu'est ce que l'aide contre hébergement ?

L'aide contre hébergement est un échange de services. Tu apportes ton aide 5 heures par jour à ton hôte en échange de la gratuité du logement et des repas.

Les travaux demandés sont souvent des travaux manuels en extérieurs, du bricolage, jardinage, entretien, ménage, il ne faut pas avoir peur de travailler sous le soleil de plomb comme sous la pluie!

Tu partageras des moments d'exception avec tes hôtes, c'est un échange de bon procédé et de culture. Le but est tout de même de passer du temps avec tes hôtes et non de profiter uniquement de la gratuité du logement

En général les woofing durent entre 2 à 3 semaines. Ne cherches pas de woofing si c'est uniquement pour quelques jours, les locaux te diront gentiment d'aller te louer un airbnb. De même au delà de 3 semaines cela donne l'image d'une expatriation déguisée.

Nous avons fait près de 2 mois de woofing et l'expérience est magique, celà nous a permis de vivre des moments authentiques chez l'habitant, d'être invités à des fêtes locales...

On te déconseille de faire du woofing chez des expatriés, il n'y a finalement pas ou peu d'échange culturel.

## Où trouver les woofings ?

Rend toi sur ces 2 pages Facebook et poste ton annonce, tu recevras des messages de potentiels hôtes intéressés. Parfois des hôtes publient directement leur annonce mais soit réactif elles sont rapidement prises d'assaut par les autres voyageurs!

# NOTRE CARTE GOOGLE MAPS

Nous te fournissons une carte Google maps qui regroupe tous les points d'intérêts, les logements, les activités, les plages, etc. Tu as juste à cliquer sur le point d'intérêt de ton choix pour connaître l'itinéraire.

**Tips :** Si tu n'as pas prévu de prendre un forfait internet sur place, n'oublie pas que tu peux télécharger des cartes hors lignes sur Maps et les utiliser quand bon te semble, sans réseau.

# CRÉATION D'UNE COMMUNAUTÉ FACEBOOK

En cliquant sur le lien ci-dessous, tu pourras accéder et faire ta demande pour intégrer le groupe Facebook privé "**Cap sur la Polynésie**". Nous accepterons ta demande après avoir vérifié que tu fais bien parti de la liste.

**L'objectif de ce groupe est de :**

- Répondre à d'éventuelles questions dont les réponses ne sont pas dans le Ebook
- Apporter ou demander des informations en direct pendant ton voyage
- Partager tes photos et meilleurs souvenirs de voyage
- Donner ton ressenti sur les expériences vécues
- C'est également ici que nous informerons les périodes de promotions pour les billets de bateau si tu souhaites faire des économies !

Ce groupe est un lieu de vie alors n'hésite pas à être actif avec les autres adhérents si tu veux qu'ils le soient en retour.

# REMERCIEMENTS

Tu arrives maintenant à la fin de ce Ebook, nous t'avons transmis tout ce que nous avons appris après 4 mois de voyage en Polynésie. Nous espérons avoir pû t'aider dans la préparation et que tu pourras vivre une expérience inoubliable.

Un voyage n'est jamais figé, il doit évoluer au fur et à mesure de ton avancée. Saisi les opportunités qui se présentent à toi et tu transformeras de simples vacances en souvenirs gravés à jamais dans ton esprit !

Un grand merci à toi d'avoir acheté ce Ebook! N'oublie pas de nous faire un retour en message privé sur Instagram ou TikTok @capoupaca et de t'abonner à la page Facebook “Cap sur la Polynésie”.

Si certaines informations changent au cours du temps, nous ferons des mises à jour du Ebook que tu recevras gratuitement.

Il nous semble nécessaire de t'informer que ce document est soumis à un Copyright est qu'il est strictement interdit de le copier ou de le partager.
Merci pour ta compréhension 😊

© Capoupaca, 2025. Tous droits réservés.
Ce guide est protégé par le droit d'auteur.
Toute reproduction, diffusion ou utilisation, même partielle, sans autorisation préalable écrite de l'auteur est strictement interdite.