



lonely planet

Tahiti

et la Polynésie française

La culture
polynésienne

Le top des sites
de plongée

Transports et
hébergements
détaillés

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



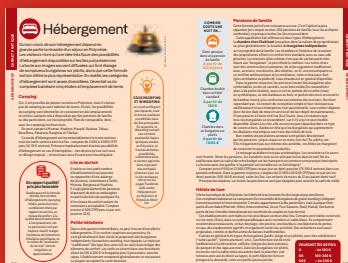
Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage



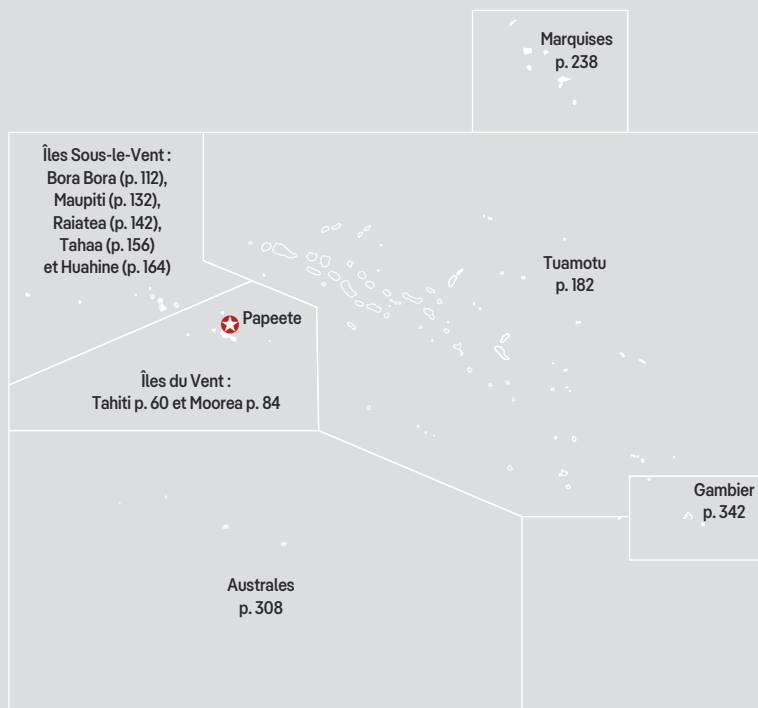
Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



Tahiti

et la Polynésie française



Jean-Bernard Carillet et Émilie Thièse

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici.....	4
Carte de la Polynésie française	6
Expériences incontournables.....	8
Les archipels de Polynésie.....	20
Itinéraires.....	22
Quand partir.....	30
Avant de partir.....	32
À table !.....	34
Plonger en Polynésie.....	40
Activités de plein air.....	46
Les meilleurs spots.....	48

Sur la route

Tahiti et Moorea	52
S'orienter.....	55
Planifier son séjour	56
Tahiti.....	60
Ailleurs sur Tahiti.....	76
Moorea.....	84
Notre sélection pour dormir.....	100
Bora Bora, Maupiti, Raiatea, Tahaa et Huahine	106
S'orienter.....	108
Planifier son séjour	110
Bora Bora	112
Maupiti	132
Raiatea	142

Tahaa	156
Huahine.....	164
Notre sélection pour dormir.....	173

Tuamotu	182
S'orienter.....	184
Planifier son séjour	186
Rangiroa	188
Fakarava	201
Tikehau.....	212
Mataiva.....	217
Manihi	220
Makatea	224
Notre sélection pour dormir.....	228

Marquises	238
S'orienter.....	240
Planifier son séjour	242
Nuku Hiva.....	244
Ua Pou	263
Ua Huka.....	270
Hiva Oa.....	276
Tahuata.....	291
Fatu Hiva.....	295
Notre sélection pour dormir.....	305

Australes	308
S'orienter.....	310
Planifier son séjour	312
Rurutu.....	314
Rimatara	322
Tubuai.....	326
Raivavae.....	332
Notre sélection pour dormir.....	338

Gambier	342
S'orienter.....	344
Planifier son séjour	345
Îles Gambier	346
Notre sélection pour dormir.....	351



Lori de Kuhl p. 324



Raivavae p. 332

Carnet pratique

Arriver en Polynésie	354
Comment circuler	356
Argent.....	360
Avec des enfants	361
Hébergement.....	362
Santé et sécurité	365
Voyage et handicap	368
Voyageurs LGBTQIA+	369
Manger, boire et sortir	370
Voyage responsable	371
Bon à savoir.....	372
Langue.....	374

Comprendre

Une histoire de la Polynésie française en 15 lieux	380
Un environnement diversifié mais fragile.....	385
La force de la civilisation polynésienne	388
Une culture vivante, une société en mutation.....	390
La perle de Tahiti, une beauté fragile.....	392
Un artisanat ancestral.....	394



Makatea (p. 224), Tuamotu

POLYNÉSIE FRANÇAISE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

J'entretiens une relation passionnelle et affective avec la Polynésie, que j'ai la chance d'avoir connue précocement – j'étais encore étudiant et tout juste moniteur de plongée. Au départ, ce sont les fabuleuses richesses sous-marines qui m'ont attiré. Puis, lors des voyages ultérieurs, j'ai enrichi mon expertise d'autres facettes du *fenua*, du haka marquisien (dont je suis un fan absolu) à l'archéologie en passant par l'artisanat et la culture traditionnelle. À ce jour, je totalise près de 25 voyages en Polynésie, ce qui représente en séjours cumulés plus de 4 années de ma vie. J'ai la chance d'avoir visité 35 îles et atolls du territoire. C'est à chaque fois un émerveillement, un choc visuel, une osmose sensorielle. Passer d'un archipel à un autre équivaut presque à changer de pays.

Jean-Bernard Carillet

@jb.carillet_photography

Journaliste, photographe et vidéaste basé à Paris, et d'origine lorraine, Jean-Bernard Carillet est spécialiste des univers insulaires, qu'il a abondamment couverts pour *Lonely Planet*. Il collabore aux pages Voyage de plusieurs magazines français. Il a également traduit des ouvrages ethnologiques pour le ministère de la Culture de Polynésie, et ses photos ont illustré le livre *Tupuna* (éd. Au Vent des Îles).



Mon expérience préférée

J'ai finalement cédé : je me suis fait tatouer aux Marquises, un joli motif qui intègre mon histoire et ma rencontre avec la Polynésie. Je n'oublierai jamais cette expérience !

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux la Polynésie.

JEAN-BERNARD CARILLET ©



Huahine (p. 164)

C'est un peu vertigineux, pour quelqu'un qui aime profondément la mer, que de se poser sur une île au milieu de l'océan Pacifique, à plus de 6 000 km du continent. Regarder l'horizon, une fois immergée dans le lagon, prend alors une autre dimension. Le sentiment d'être loin de tout, au bout du monde, n'a jamais autant fait sens qu'ici, dans cette insularité totale. Ce dépaysement extrême, et l'émerveillement que suscite, à chaque instant, ces îles à la beauté mystique, ont-ils fait le poids face à l'épreuve que furent pour moi les 22 heures de vol depuis Paris ? En partie... Car la rencontre avec les Polynésien(ne)s et la découverte de leur culture, riche et complexe, sont les vraies raisons qui me pousseront à revenir.

Mon expérience préférée

Naviguer à la voile sur une pirogue traditionnelle, contempler depuis les flots la silhouette majestueuse de Moorea et percer quelques-uns de ses mystères en me faisant conter ses légendes.

Émilie Thièse

Journaliste-photographe indépendante, Émilie est autrice pour les guides Lonely Planet depuis 2011. Elle est également spécialisée en développement de projets interculturels. Son travail promeut une approche lente et raisonnée du voyage. Elle écrit aussi sur substack.com/@lesfacettesduprisme.



Archipel des Australes

Rimatarara

Une île de poche, à l'écart des circuits touristiques (p. 322).

Rurutu

Des baleines et des grottes (p. 314).

Tubuai

Un lagon aux beautés insoupçonnées (p. 326).

Raivavae

Authentiquement polynésienne (p. 332).

0 200 km

Les atolls ne sont pas à l'échelle

Archipel des Marquises

Nuku Hiva

De beaux vestiges archéologiques et des activités de plein air (p. 244).

Ua Pou

Des pics magnifiques et des villages paisibles (p. 263).

Fatu Hiva

Une île où le temps s'est arrêté (p. 295).

Motu One
Hatutu

Ua Huka

Cadre sauvage et balades à cheval (p. 270).

Nuku Hiva

Ua Huka

Ua Pou

Hiva Oa

Tahuata

Fatu Hiva

Hiva Oa

Sur les pas de Brel et de Gauguin (p. 276).

0 200 km
Les atolls ne sont pas à l'échelle

Maupiti

Le bijou des îles Sous-le-Vent, adorée pour son ambiance et son cadre (p. 132).

Bora Bora

L'un des plus beaux lagons du monde (p. 112).

Archipel de la Société

Tahaa

L'"île vanille", au charme discret, et ses *motu* idylliques (p. 156).

Huahine

Des sites archéologiques et des baies somptueuses (p. 164).

Bellinghausen

Scilly

Mopelia

Îles Sous-le-Vent

Raiatea

L'"île sacrée", avec son grand site cérémoniel polynésien (p. 142).

Tupai

Maupiti

Bora Bora

Raiatea

Tahaa

Huahine

Mo'orea

Îles du Vent
PAPEETE

Tahiti

De superbes randonnées, du surf, et des fêtes culturelles traditionnelles (p. 60).

Moorea

Un subtil mélange de lagon et de paysages montagneux (p. 84).

0 100 km

Tikehau

Un atoll idéal pour se ressourcer (p. 212).

Rangiroa

La référence en matière de plongée sous-marine, dotée de sites lagunaires somptueux (p. 188).

Archipel des Tuamotu

Fakarava

Deux merveilleuses passes où batifole une faune sous-marine variée, et d'inoubliables excursions nautiques (p. 201).

Mataiva

Retour aux sources dans cet atoll à nul autre pareil (p. 217).

Makatea

Une géologie hors norme, un passé industriel et des aventures hors du commun (p. 224).

Mataiva

Tikehau

Makatea

Ahe

Manihi

Takapoto

Takarua

Tikei

Rangiroa

Arutua

Apataki

Aratika

Taiaro

Kaukura

Toau

Kauehi

Raraka

Niau

Fakarava

Katiu

Takume

Faaité

Tahanea

Motutunga

Makemo

Nihiru

Rekareka

Anaa

Haraiki

Reitoru

Marutea Nord

Tekokota

Hikueru

Marokau

Ravahere

Nengonengo

Fangatau

Fakahina

0 200 km
Les atolls ne sont pas à l'échelle



PARADIS CORALLIENS

La Polynésie française n'est pas une destination balnéaire, mais lagonaire. Les lagons polynésiens forment de magnifiques tableaux façonnés par la nature. Ils sont agrémentés de formations coralliennes d'une incroyable diversité, autour desquelles prospère une petite faune bariolée.



Taillés pour la robinsonnade

Les *motu* (îlots de la barrière de corail) incarnent le rêve tropical par excellence : inhabités, plantés de cocotiers bercés par les alizés, bordés d'un liséré de sable corallien et nappés d'eau turquoise.



Excursions lagonaires

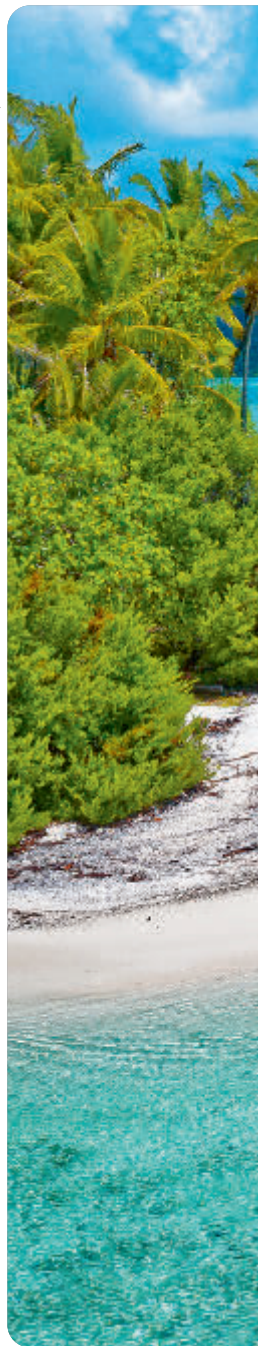
Les plus beaux sites lagonaires sont pour la plupart uniquement accessibles en bateau, par l'intermédiaire d'un prestataire, lors d'une excursion à la journée incluant un barbecue – une expérience inoubliable.

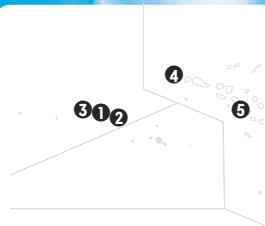


Des lagons tous différents

Tous les lagons sont uniques ! Chacun a sa singularité, sa personnalité, sa physionomie, ses nuances de bleu. Impossible de se lasser !

DE GAUCHE À DROITE : JEAN-BERNARD CARILLET, JEAN-BERNARD CARILLET, JEAN-BERNARD CARILLET





NOTRE SÉLECTION

Le lagon parfait, c'est à

1 Bora Bora (p. 112) : le plus cristallin, le plus scintillant, le plus magique de tous...

Les jardins coralliens abondent dans le lagon de

2 Tahaa (p. 156), où l'on peut pratiquer le snorkeling dans quelques mètres d'eau.

Vu d'en haut, les coraux qui peuplent les lagons polynésiens forment d'étonnantes marbrures, comme à **3 Maupiti** (p. 132).

Le lagon de **4 Mataiva** (p. 217), surnommé le "lagon léopard", est un chef-d'œuvre de la nature.

À **5 Fakarava** (p. 201), des étendues de sable rose émergent des eaux turquoise, sur fond de cocoteraie.

6 Raivavae (p. 332) est un bijou d'île situé dans l'archipel des Australes, avec des îlots d'une sublime beauté.



SÉJOUR DE RÊVE

La Polynésie a la réputation d'être une destination chère, comme en témoignent les superbes établissements au bord de l'eau. Mais elle ne se résume pas qu'à ces prestations de luxe. On compte de nombreux hébergements plus simples, également situés dans des endroits magnifiques. Le rêve à portée de (presque) toutes les bourses !



Les pensions de famille

C'est le mode d'hébergement le plus répandu, présent sur toutes les îles. Vous logez dans des bungalows ou des chambres, de conception simple, généralement en demi-pension.



Bungalows sur pilotis

Ils ont contribué à façonner le mythe polynésien. Posés sur les eaux cristallines du lagon, les bungalows sur pilotis incarnent le rêve tropical par excellence. Ils se paient cher, mais c'est la promesse d'un séjour inoubliable.



Camping, Wwoofing et plateformes collaboratives

Ces modes d'hébergement ont le vent en poupe. À condition d'être sélectif, on peut également trouver des pépites.

DE GAUCHE À DROITE : JEAN-BERNARD CARILLET, JEAN-BERNARD CARILLET, JEAN-BERNARD CARILLET





NOTRE SÉLECTION

L'île de **1 Moorea** (p. 84), en face de Tahiti, possède quelques fleurons de l'hôtellerie de luxe en Polynésie, équipés de magnifiques bungalows sur pilotis de style traditionnel (p. 103).

C'est sur la barrière de corail, dans la partie est du lagon à **2 Bora Bora** (p. 112), que se déploient plusieurs hôtels de rêve (p. 118).

L'atoll de **3 Tikehau** (p. 212) offre une gamme variée d'hébergements, avec un hôtel de standing et des pensions aux prestations plus simples, au bord du lagon (p. 235).

À **4 Maupiti** (p. 132), il n'y a aucun hôtel, mais une trentaine de pensions, dont certaines sont situées dans un cadre idyllique sur les *motu* (voir p. 136 et p. 175).

5 Raivavae (p. 332) ne compte que des pensions. Immersion garantie dans la vie locale (p. 340).



ÉCHOS DU PASSÉ

Les passionnés de culture ancienne trouveront de quoi alimenter leur penchant en Polynésie. C'est aux Marquises que se trouvent les vestiges pré-européens les plus spectaculaires. Dans les îles Sous-le-Vent, on trouve également des sites majeurs qui nous projettent dans le passé mystérieux des Polynésiens. Les Australes comptent également plusieurs sites dignes d'intérêt. Tous sont en harmonie avec l'environnement paysager et naturel.



Excursions guidées

Il est conseillé de visiter les sites archéologiques avec un guide compétent, qui saura restituer la dimension historique des lieux et apporter des éclairages.



Patrimoine archéologique

De nombreux vestiges datant d'avant la colonisation ont été restaurés et mis en valeur. Il s'agit de tikis (statues de pierre) et de plateformes en basalte où se tenaient des cérémonies.



Sites Unesco

La Polynésie compte désormais plusieurs sites inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco, à Raiatea et aux Marquises.

DE GAUCHE À DROITE : JEAN-BERNARD CARILLET





NOTRE SÉLECTION

Le **1 marae Taputapuatea** (p. 148) à Raiatea est le site cérémoniel le plus important dans l'histoire de la Polynésie.

À Huahine, le site de **2 Maeva** (p. 168), réparti en deux endroits, au bord du lagon et sur une colline, rassemble plusieurs sites cérémoniels.

3 Puamau (p. 286), à Hiva Oa, est le site archéologique le plus important des Marquises, avec une série de plateformes en pierre sur lesquelles trônent d'imposants tikis.

Au village d'**4 Omoa** (p. 297), à Fatu Hiva (Marquises), vous pourrez voir de superbes pétroglyphes.

À **5 Raivavae** (Australes), un tiki (p. 335) de belle taille se trouve sur une propriété privée, mais est accessible au public. Les habitants vous expliqueront les légendes qui lui sont rattachées.



DÉCOUVERTES SOUS-MARINES

La Polynésie est un paradis bleu qui fait rêver les plongeurs du monde entier. Dans des eaux chaudes et limpides, on a l'assurance de rencontrer toute la faune du Pacifique, des minuscules anthias aux baleines à bosse, en passant par les dauphins, les tortues, les requins, les raies mantas, les raies léopards, les carangues... On s'immerge dans un aquarium aux richesses infinies, sur des sites qui ne souffrent pas de la surfréquentation.



Baleines à bosse et requins

L'observation des baleines à bosse, de fin juillet à début novembre, est une activité en plein essor en Polynésie, à Tahiti, Moorea, Bora Bora, Rurutu et Tubuai. Les requins sont présents en abondance dans les passes des Tuamotu.



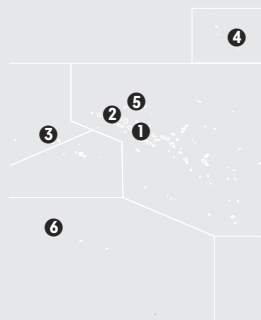
Plongée sous-marine

On évolue ici dans de véritables aquariums naturels, à seulement quelques mètres de profondeur. Lagons, récifs, passes, îlots... les sites conviennent à tous les niveaux, du débutant au confirmé. On plonge dans tous les archipels, sauf aux Gambier.



Snorkeling

Palmes, masque et tuba suffisent pour observer la faune marine. Lors d'excursions lagonaires, vous découvrirez de somptueux jardins coralliens.



NOTRE SÉLECTION

À Fakarava (Tuamotu), la **1 passe de Tumakohua** (p. 208), ou "passe Sud", est mondialement connue pour son "mur de requins gris".

À Rangiroa (Tuamotu), nagez avec des dauphins dans la **2 passe de Tiputa** (p. 192).

À Bora Bora, admirez le ballet des raies mantas sur le site d'**3 Anau** (p. 116).

À Hiva Oa (Marquises), des raies mantas font régulièrement leur apparition sur le site d'**4 Anakée** (p. 283).

5 Manihi (Tuamotu, p. 221) offre de superbes plongées encore confidentielles.

À **6 Rurutu** (Australes, p. 316), on peut nager avec des baleines à bosse dans des conditions privilégiées.



Baie des Vierges, Fatu Hiva



BOUTS DU MONDE

La Polynésie est préservée du tourisme de masse. Quelles que soient les îles, y compris à Bora Bora et à Moorea (les plus fréquentées), les visiteurs ont l'assurance de trouver la tranquillité et de profiter de sites naturels en toute quiétude. Certaines îles et certains archipels restent encore totalement méconnus.

Des pépites d'atolls

Au-delà du triptyque habituel Rangiroa-Tikehau-Fakarava, il existe des atolls qui gagnent à être connus.

Les Gambier, le voyage ultime

C'est loin et cher, certes. Mais quelle récompense ! Les Gambier révéleront leurs facettes insolites aux voyageurs curieux.

Les Australes, la Polynésie hors des sentiers battus

Ce n'est généralement pas un archipel que l'on visite lors d'un premier séjour en Polynésie, et c'est bien dommage – bonnes surprises assurées !



NOTRE SÉLECTION

Joyau du bout du monde, **① Mangareva** (p. 346), aux Gambier, est à 1700 km au sud-est de Tahiti. On se sent loin de tout !

② Fatu Hiva (p. 295), au sud des Marquises, n'est accessible qu'après un long voyage depuis Tahiti (3 heures d'avion et 4 heures de bateau).

À 600 km au sud de Tahiti, le lagon de **③ Tubuai** (p. 326) forme une immense piscine turquoise déserte, pour le plus grand bonheur des (rares) visiteurs.

④ Rimatara (p. 322) est l'île des Australes la moins fréquentée. Elle vaut pourtant largement le détour.

S'il est une île qui se mérite, c'est bien **⑤ Makatea** (p. 224), un atoll surélevé qui fait bande à part dans les Tuamotu.



Sculpture sur bois aux Marquises



SAVOIR-FAIRE

Les Polynésiens ont des mains d'or. Les pratiques artisanales sont très vivaces et, souvent, s'inscrivent dans un contexte identitaire et culturel solide, comme par exemple la sculpture aux Marquises, la vannerie (la grande spécialité des Australes), les parures de fleurs ou de coquillages... Chaque pièce, unique, est réalisée par un artisan. Les bijoux intégrant des perles de Tahiti font aussi partie des savoir-faire polynésiens. De beaux souvenirs à rapporter !

Vannerie et tifaifai

L'archipel des Australes est réputé pour la vannerie et la production de *tifaifai* (surtout à Raivavae), de grands tissus composés de motifs stylisés. Tout est intégralement réalisé à la main.

Perles

Acheter des perles dans une ferme perlière en activité fait partie des expériences incontournables en Polynésie. Il en existe de plusieurs tailles, couleurs et aspects.

Sculpture

Les sculpteurs marquisiens passent pour les plus talentueux du Pacifique. Ils travaillent différents matériaux (bois, pierre, os) et réalisent des pièces variées (plats, récipients, tikis, herminettes, etc.).



NOTRE SÉLECTION

Vêtements, perles, artisanat... Faites vos emplettes à **1 Papeete** (p. 60).

À **2 Raivavae** (p. 332), aux Australes, vous pourrez acheter un *tifaifai*.

Achetez des objets en pandanus tressé à **3 Rimatara** (p. 322), spécialité de l'île.

À **4 Ua Pou** (p. 263), au village de Hohoi, des artisans travaillent la pierre fleurie.

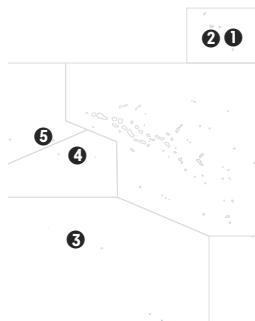
À **5 Hiva Oa** (p. 276), le centre artisanal d'Atuona rassemble les productions des artisans de l'île.

Aux **6 Gambier** (p. 342), vous pourrez vous procurer de jolies perles de très belle qualité directement chez le producteur.



TATOUAGE

Dès l'arrivée en Polynésie, on est frappé par le nombre de personnes, hommes et femmes, qui arborent un tatouage. À mille lieues de tout effet de mode, la pratique du tatouage s'inscrit dans une très longue tradition, aujourd'hui remise au goût du jour après avoir été proscrite par les missionnaires. Pour les visiteurs, c'est l'occasion de revenir avec un souvenir... indélébile !



NOTRE SÉLECTION

Trois jeunes tatoueurs exercent sur l'île de **1 Hiva Oa** (p. 276) aux Marquises.

Rencontrez Areki ou Ahi, deux talentueux tatoueurs, à **2 Ua Pou** (p. 263), aux Marquises.

À **3 Tubuai** (p. 326), aux Australes, Albert Duday travaille des motifs typiques de l'archipel.

Si vous n'avez pas eu l'occasion de vous faire tatouer dans les îles, il n'est pas trop tard : **4 Tahiti** (p. 60) compte quelques grands maîtres.

À **5 Bora Bora** (p. 112), Marama Tattoo, à Matira, est établi de longue date et jouit d'une bonne réputation.



Une tradition bien vivante

La plupart des danseurs et des danseuses, aux Marquises et dans l'archipel de la Société, arborent de somptueux tatouages qui racontent l'histoire de leur clan. Chaque détail est finement travaillé. De vraies œuvres d'art vivantes !



Tatoueurs marquisiens

C'est aux Marquises que l'art du tatouage, appelé *patutiki*, est le plus spectaculaire. Les tatoueurs locaux proposent des motifs qui véhiculent une symbolique propre à chacun.



Se faire tatouer en Polynésie, une expérience inoubliable

Le savoir-faire des tatoueurs polynésiens est reconnu mondialement. Chaque île compte un ou plusieurs tatoueurs, qui exercent à domicile ou dans un studio. Si les motifs sont très codifiés, chaque tatoueur a néanmoins son propre style. Regardez leur book, échangez avec eux, écoutez votre feeling.



Randonnée à Nuku Hiva, Marquises



RANDONNÉE

N'oubliez pas vos chaussures de marche ! À côté du tourisme "bleu", il existe un tourisme vert, axé sur la randonnée pédestre, qui privilégie la découverte de l'intérieur (généralement inhabité) des îles. Le potentiel des îles hautes est important, bien qu'insuffisamment valorisé.

Des randonnées pour tous les niveaux

De la petite balade d'une heure ou deux à l'ascension plus engagée d'un sommet à Tahiti ou à Moorea, il y en a pour tous les goûts et dans tous les archipels.



Avec ou sans guide ?

Les sentiers balisés étant rares (et souvent sur des terrains privés), il convient de faire appel aux services d'un guide qui, outre l'aspect sécurité, apportera des éclairages sur la flore et la géologie.

Précautions

Se protéger impérativement du soleil et de la chaleur tropicale et porter des vêtements longs et amples. Il est préférable d'entreprendre les randonnées en début de matinée.

NOTRE SÉLECTION

Le centre de **1 Tahiti** (p. 74), strié de profondes vallées et ponctué de sommets vertigineux, est plein de mystères.

En gravissant le mont Teurafaatiu à **2 Maupiti** (p. 135), qui culmine à 380 m d'altitude, on est gratifié d'une vue à 360°.

Cascades, plateau et crêtes, l'intérieur de **3 Raiatea** (p. 142) offre un décor digne d'*Avatar* !

Il n'y a pas que le lagon à **4 Bora Bora** (p. 125) : l'intérieur volcanique est spectaculaire.

5 Nuku Hiva (p. 250) est un paradis pour les randonneurs. Ses sentiers mènent à d'extraordinaires points de vue.

Découvrez la géologie tourmentée de **6 Rurutu** (p. 318) lors d'une randonnée pédestre.



FESTIVITÉS

La danse traditionnelle est un vecteur essentiel de l'affirmation de l'identité polynésienne. Elle n'a rien de folklorique, mais constitue un socle sur lequel s'appuie l'expression intime et viscérale de la culture locale. Sur scène, les groupes donnent le meilleur d'eux-mêmes pour communiquer leur énergie à travers une gestuelle codifiée. Ils s'investissent complètement dans leur rôle, à raison de plusieurs répétitions hebdomadaires lors de la préparation aux concours de danse comme le fascinant Heiva, chaque année en juillet.



Le Heiva

Lors du Heiva en juillet, célébré dans la plupart des îles, chaque danseur et chaque danseuse réalise son costume, uniquement avec des matériaux naturels, dans le respect de la tradition.



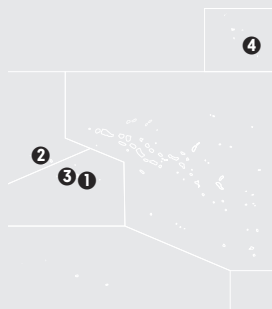
Sports traditionnels

Les sports traditionnels polynésiens sont à l'honneur à l'occasion du Heiva. Pour les visiteurs, c'est une occasion unique d'assister à des concours de lancer de javelot, de lever de pierre, de décorçage de noix de coco...



Haka marquisien

Les Marquisiens ont leurs propres danses (haka), inspirées de thématiques guerrières ; les plus expressives sont la danse du Cochon (*haka pua*) et la danse de l'Oiseau (*haka Manu*).



NOTRE SÉLECTION

En juillet, ne manquez pas les festivités du Heiva à **1 Papeete** (p. 58) – vous assisterez à de somptueux spectacles de danse et de chant.

À **2 Bora Bora** (p. 128), le Heiva est également très réputé pour la qualité de ses représentations, au bourg de Vaitape.

À **3 Moorea** (p. 84), laissez-vous emporter par les spectacles de danse du Tiki Village.

À **4 Hiva Oa** (p. 276), et dans toutes les îles des Marquises, renseignez-vous sur place pour savoir quand ont lieu des représentations de haka.

LES ARCHIPELS DE POLYNÉSIE

Composez votre voyage selon vos envies.

Îles Sous-le-Vent (Bora Bora, Maupiti, Raiatea, Tahaa et Huahine)

SPLENDEURS POLYNÉSIENNES

Chaque île a sa personnalité et ses atouts. Sites culturels et randonnée à Raiatea, découvertes lagonaires à Tahaa, vestiges archéologiques et excursions nautiques à Huahine... Et, bien sûr, la "perle du Pacifique", Bora Bora, qui fait rêver le monde entier. Sans oublier Maupiti... Le coup de cœur des voyageurs !

p. 106

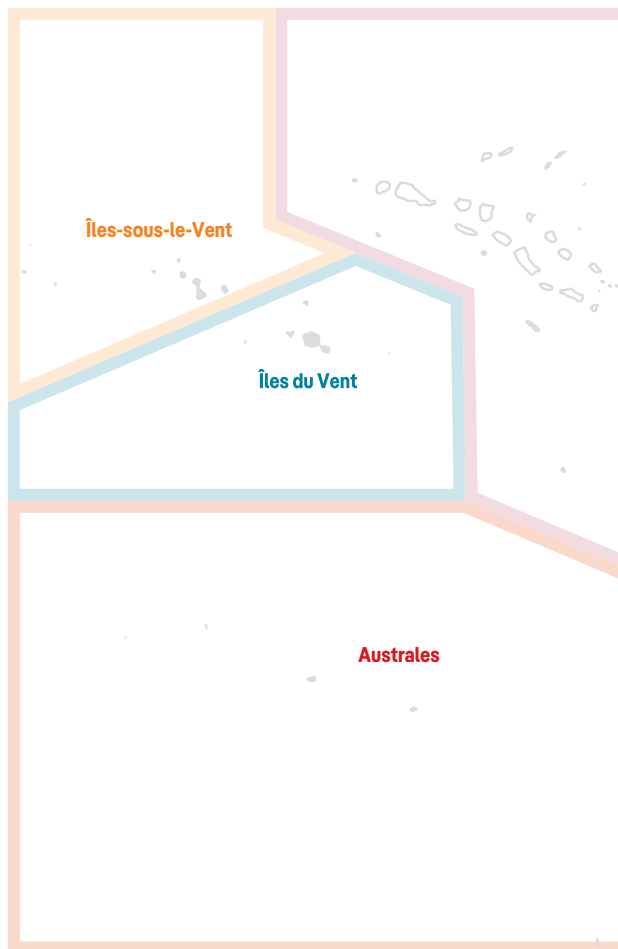
Îles du Vent (Tahiti et Moorea)

LE CŒUR VIVANT DE LA POLYNÉSIE

Les deux îles voisines sont assez complémentaires. Dans l'agglomération de Papeete, on s'imprègne de l'effervescence d'une capitale en pleine évolution, avant de faire le tour de l'île pour découvrir des ambiances différentes, sans oublier la presqu'île et son légendaire spot de surf, à Teahupoo. L'intérieur montagneux se prête à de belles découvertes et randonnées.

Moorea offre un cadre plus paisible. On profite des joies de la plage et du lagon. Les plus sportifs effectueront quelques belles randonnées.

p. 52



Marquises

UN MONDE À PART

Les Marquises, à l'identité singulière fièrement revendiquée, cultivent leur différence à tous les niveaux. Pas de lagon, mais des montagnes taillées à la serpe qui plongent dans l'océan. Partout, des vestiges pré-européens bien restaurés, dont d'étranges tikis. Les activités de plein air permettent de découvrir les paysages spectaculaires de ces îles, mais il ne faut surtout pas manquer l'artisanat, un point central de la culture marquisienne, tout comme le tatouage.

p. 238

Marquises

Tuamotu

DU BLEU PLEIN LES YEUX

Vivez au ras de l'eau en entrant dans cet univers d'atolls. Les fonds sous-marins ont fait la réputation de l'archipel ; on y plonge dans des passes mythiques, à la rencontre d'une faune spectaculaire. Sur tout l'archipel, possibilités d'excursions lagonaires qui vous conduiront directement dans le rêve tropical : eau turquoise, cocotiers et sable clair.

p. 182

Tuamotu

Gambier

LE BOUT DU MONDE

Pour un peu, on l'oublierait, ce Petit Poucet isolé à 1700 km de Tahiti. Laissez-vous tenter par le parfum de mystère et d'aventure qui se dégage de cet archipel miniature recelant de belles surprises : randonnées, sites religieux bien préservés, sorties lagonaires, visites de fermes perlières...

p. 342

Gambier

Australes

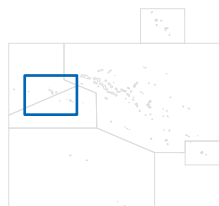
UN CONDENSÉ DE LA POLYNÉSIE

Cet archipel méconnu commence à attirer la lumière, notamment grâce à la variété de ses paysages : des grottes et des falaises à Rurutu, un lagon de rêve à Raivavae, des collines et de superbes îlots à Tubuai, des petites plages désertes à Rimatara.

p. 308



JEAN-BERNARD CARILLET ©



Pêcheur de Huahine

ITINÉRAIRES

Les perles de la Société

Durée : 3 semaines

Offrez-vous le voyage d'une vie, à la découverte du meilleur des îles de l'archipel de la Société, qui conjuguent à merveille dépaysement tropical, culture traditionnelle, décor idyllique et activités variées, sur terre comme sur (ou sous) l'eau.



1 TAHITI ⌚ 3 JOURS

Posez vos valises dans un bon hôtel près de Papeete et faites quelques emplettes au **marché de Papeete** (p. 61). Louez une voiture pour faire le tour de l'île, en vous arrêtant à la **plage du PK 18** (p. 65), aux **cascades de Faaurumai** (p. 80), sans oublier la délicieuse presque-île et son légendaire spot de surf à **Teahupoo** (p. 67).

Détour : Une sortie en bateau à **Tetiaroa** (p. 71). ⌚ 1 journée



2 MOOREA ⌚ 4 JOURS

Un beau programme vous attend : **plongée** (p. 93), **excursions sur le lagon** (p. 92) et découvertes archéologiques avec les vestiges de la **vallée d'Opunohu** (p. 88). Montez au **Belvédère** (p. 89) pour profiter d'un panorama saisissant. Les plus endurants feront de la randonnée (p. 95). Et, bien sûr, farniente obligatoire sur la **plage de Ta'ahiamanu** (p. 85).

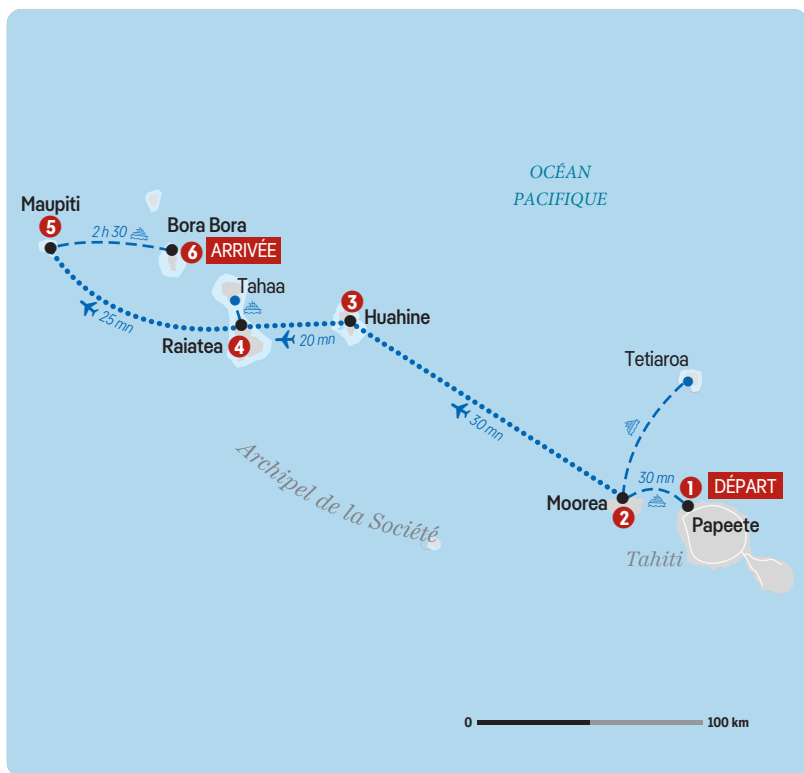
Détour : En saison, **Observation des baleines** (p. 90) ! ⌚ ½ journée



3 HUAHINE ⌚ 3 JOURS

Par ici la douceur de vivre ! Louez une voiture ou un scooter pour faire le tour de l'île. Visitez les **vestiges archéologiques de Maeva** (p. 168), savourez un cocktail avec vue sur la plage à l'**hôtel Le Mahana** (p. 181) et faites du **snorkeling au jardin de corail** (p. 165). Prévoyez une journée pour une **excursion lagonaire** (p. 170).

Détour : Aventurez-vous à pied jusqu'à la **plage de l'ancien hôtel Hana Iti** (p. 169). ⌚ 30 minutes



4

RAIATEA 🕒 3 JOURS

Faites le tour de l'île en une journée, avec un arrêt prolongé au **marae Taputapuetea** (p. 146), classé à l'Unesco. L'intérieur sauvage de Raiatea mérite qu'on lui consacre une randonnée – pourquoi pas les **Trois Cascades** (p. 151) ? Enfin, détendez-vous au **motu Ofetaro** (p. 147).

👉 **Détour :** Faites une excursion à **Tahaa** (p. 156). Au programme : snorkeling, achat de vanille et visite d'une ferme perlière. 🕒 1 journée



5

MAUPITI 🕒 4 JOURS

Coulez des jours heureux sur cette île de rêve, taillée pour la robinsonnade tranquille. Faites le tour de l'île à vélo pour vous imprégner de l'ambiance et faites une pause farniente sur la **plage de Tereia** (p. 139). Observez le ballet des **raies mantas** (p. 147) lors d'une sortie lagonaire.

👉 **Détour :** Faites la randonnée jusqu'au sommet du **mont Teurafaatiu** (p. 135), la plus belle vue de l'archipel ! 🕒 ¼ journée



6

BORA BORA 🕒 4 JOURS

Cette île est entourée d'un lagon aux féériques nuances de bleu. Cap sur la **plage de Matira** (p. 122), idéale pour se relaxer. Si vous le pouvez, offrez-vous un séjour dans un **bungalow sur pilotis** (p. 118). Observez des raies lors d'une **excursion sur le lagon** (p. 115). Prenez de la hauteur lors d'un **survol de l'île en hélicoptère** (p. 131).

👉 **Détour :** Les sportifs se frôteront à l'ascension du **mont Ohue** (p. 126), avec un guide 🕒 1 journée

ITINÉRAIRES

Îles hautes
et atolls

Durée : 3 semaines

Cet itinéraire combine le meilleur des deux mondes : certaines îles hautes de l'archipel de la Société et plusieurs atolls des Tuamotu. Une symphonie en vert et bleu (turquoise).



Tikehau



1

TAHITI 🕒 3 JOURS

Inspirez-vous de l'itinéraire précédent. Si vous êtes sur place en juillet, immergez-vous dans la culture polynésienne en assistant à un spectacle lors du **Heiva** (p. 58) à Papeete, après avoir visité le **musée de Tahiti et des Îles** (p. 64). De fin juillet à début novembre, ne manquez pas une sortie d'**observation des baleines** (p. 71).

🛥️ **Détour** : Une sortie en bateau à **Tetiaroa** (p. 71). 🕒 1 journée

2

MOOREA 🕒 3 JOURS

Moorea ne déçoit jamais. Qu'il s'agisse de graver l'un des sommets ou d'une balade moins engagée, par exemple le **col des Trois Pinus** (p. 96), ou d'explorer le lagon en louant un **kayak** (p. 92) ou un **bateau à moteur sans permis** (p. 92), on fait le plein de sensations inoubliables.

🛥️ **Détour** : Réservez un baptême de plongée dans le lagon ou une **plongée** (p. 93) dans une passe 🕒 ½ journée

3

BORA BORA 🕒 3 JOURS

Bora Bora en mode actif ou en mode *chill* ? Les deux sont possibles. Incontournable, l'**excursion sur le lagon** (p. 115) vous permettra d'approcher des requins et plusieurs espèces de raies. En faisant le tour de l'île, découvrez les **canons de défense anti-aérienne** (p. 127) laissés par les Américains. À Vaitape, offrez-vous une pause **shopping** (p. 128).

🛥️ **Détour** : Envie de découvrir le lagon à votre rythme ? Louez un **bateau à moteur sans permis** (p. 117). 🕒 1 journée

JEAN-BERNARD CARLLET ©



4

TIKEHAU 🕒 3 JOURS

Ah, les charmes de Tikehau ! Cet atoll vous envoie immédiatement. Visitez le village de **Tuherahera** (p. 212) et profitez des plages. Consacrez une journée pour une **excursion sur le lagon** (p. 215), au cours de laquelle vous observerez des oiseaux de très près sur un îlot, avant de pique-niquer dans un site paradisiaque. Avis aux plongeurs : on croise régulièrement des requins-tigres et des requins marteaux dans la **passse de Tuheiava** (p. 213) !

🏊 **Détour :** Jouez à “saute motu” (p. 212) – une balade à pied d’îlot en îlot.
🕒 1 journée

5

RANGIROA 🕒 4 JOURS

Pas de temps à perdre : réservez vos plongées dans la mythique **passse de Tiputa** (p. 192), où vous croiserez peut-être de facétieux dauphins. Également au menu, l’excursion au **lagon Bleu** (p. 198), un lagon dans le lagon, et une excursion à l’**île aux Récifs** (p. 198), un autre site lagunaire d’exception. Barbecue, snorkeling, baignade dans l’eau turquoise...

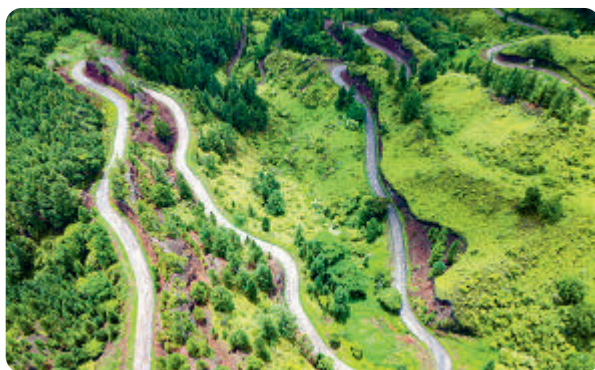
🏊 **Détour :** Visitez le **village de Tiputa** (p. 188) et ses environs, de l’autre côté de la **passse de Tiputa**.
🕒 ½ journée

6

FAKARAVA 🕒 5 JOURS

Un rêve pour les plongeurs (et les non-plongeurs). Baladez-vous à vélo ou en scooter jusqu’à la **plage du PK 9** (p. 203) pour faire d’inoubliables selfies. La spectaculaire **passse Nord** (p. 207) mérite qu’on lui consacre au moins deux plongées. Cap ensuite au sud de l’atoll, où vous attendent la **passse Sud** (p. 208) et son mur de requins, le hameau de Tetamanu et l’idyllique site des **Sables roses** (p. 210)... Vous avez dit “paysages de carte postale” ?

🏊 **Détour :** Découvrez le site lagunaire de **Hirifa** (p. 211).
🕒 ½ journée



JEAN-BERNARD CARILLET ©

Route sinueuse à Nuku Hiva

ITINÉRAIRES

Exquises Marquises



Durée : 19 jours

Fascinantes Marquises ! Une autre facette de la Polynésie, qui mérite qu'on lui consacre un voyage à part entière. Au menu : culture, nature et activités.



1 TAHITI 2 JOURS

Choisissez un hôtel confortable pour vous remettre du décalage horaire, par exemple l'**InterContinental Tahiti Resort & Spa** (p. 100), doté de bons équipements. Le lendemain, faites la **traversée de l'île** (p. 83) en 4x4 avec un prestataire spécialisé.

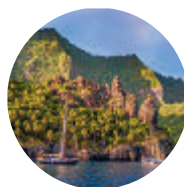
Détour : Le marché de Papeete (p. 61), pour son ambiance. ⌚ 2 heures



2 HIVA OA 4 JOURS

La grande aventure commence dans cette île où reposent Brel et Gauguin, au **cimetière du Calvaire** (p. 279). Accompagné d'un guide, découvrez la culture marquisienne traditionnelle en visitant les **tikis de Puamau** (p. 286) et le site archéologique de **Taa'a** (p. 283). Consacrez une journée à **Hanaiaapa** (p. 285), comprenant la balade jusqu'à la **baie de Hanatekuva** (p. 288).

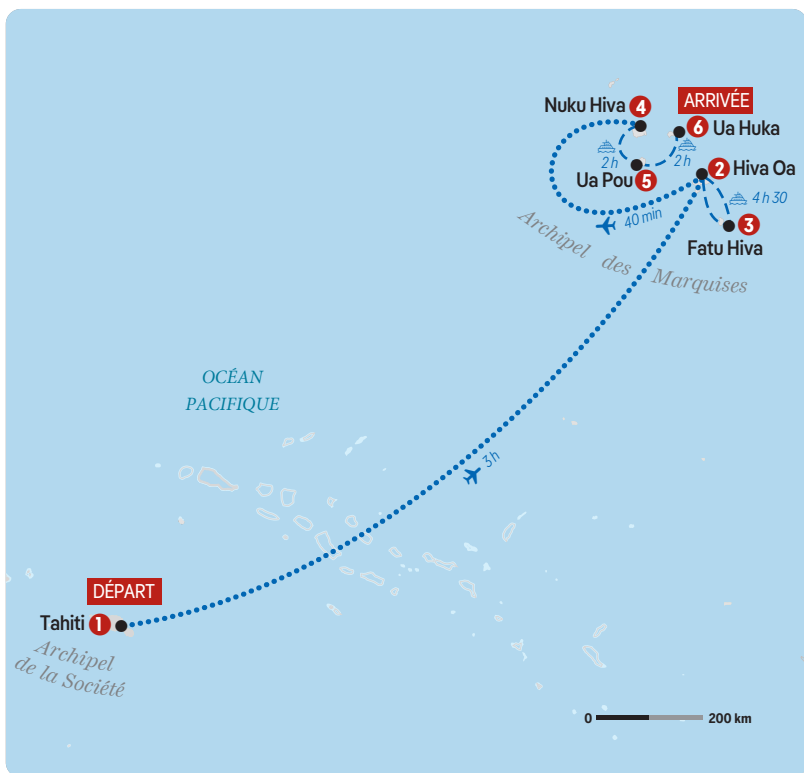
Détour : Une excursion sur l'île voisine de Tahuata (p. 291). ⌚ 1 journée



3 FATU HIVA 3 JOURS

L'île du bout du monde se mérite. Mais quelle récompense ! Admirez la **baie des Vierges** (p. 297) au soleil couchant et empruntez la route entre les deux villages, **Omoa** et **Hanavave** (p. 297), pour profiter de panoramas spectaculaires. Découvrez l'**artisanat** (p. 300) local et rafraîchissez-vous dans la **cascade Vaieenui** (p. 299).

Détour : Le tour de l'île en bateau (p. 298). ⌚ 1 journée



4

NUKU HIVA 🕒 4 JOURS

Vos journées seront bien remplies sur cette île. Imprégnez-vous de la culture marquisienne traditionnelle sur les **sites archéologiques de Hatiheu** (p. 252), **plongez** (p. 258) sur des sites poissonneux et découvrez l'intérieur de l'île à **cheval** (p. 257). Prévoyez une journée pour explorer la **vallée de Hakai** (p. 250).

👉 **Détour** : Une escapade dans la **baie d'Anaho** (p. 255).
🕒 1 journée et une nuit



5

UA POU 🕒 3 JOURS

Accompagné d'un guide, découvrez le cœur de l'île lors d'une **randonnée** (p. 265). Louez un 4x4 et traversez les villages où le temps s'est arrêté. À **Hohoi** (p. 266), rencontrez les artisans qui travaillent les galets fleuris. Pique-niquez sur la **plage de Hakanai** (p. 268) ou réservez un déjeuner chez Ti'Piero à **Hakahetau** (p. 269).

👉 **Détour** : La rencontre avec l'un des **tatoueurs** (p. 267) de l'île.
🕒 1 journée et une nuit



6

UA HUKA 🕒 3 JOURS

Le paradis du cheval ! Débutant ou confirmé, faites une **balade équestre** (p. 274), guidée, qui vous conduira sur des sites impressionnants. Lors d'une **excursion en mer** (p. 274), vous approcherez de très près des oiseaux qui nichent sur un îlot. Sur la **plage de Manihina** (p. 272), respirez à plein poumon l'air du large.

👉 **Détour** : Les **tikis de Meiaute** (p. 273), accessibles par une courte marche. 🕒 2 heures



JEAN-BERNARD CARILLET ©



Mataiva

ITINÉRAIRES

La Polynésie (encore) confidentielle

Durée : 20 jours

Envie de sortir des sentiers battus ? La visite d'un atoll unique aux Tuamotu combiné avec un périple aux Australes et un séjour aux Gambier, vous feront découvrir un autre visage de la Polynésie, plus secret.



1 TAHITI 2 JOURS

Première étape : du repos, pour trouver vos marques après un long voyage. Faites une petite balade au **centre de Papeete** (p. 73) et détendez-vous sur la plage de sable noir de la **pointe Vénus** (p. 69)

Détour : Un cocktail au **Te Honu Bar** (p. 69). 1 soirée



2 MATAIVA 4 JOURS

Voici un atoll singulier et hors norme : le lagon de Mataiva (p. 217) est dit "réticulé". Vous adorerez l'ambiance paisible qui règne dans cette île. Vos journées seront rythmées par des excursions terrestres et lagunaires, sur les plus beaux sites. N'oubliez pas votre matériel de snorkeling !

Détour : Un baptême ou une plongée (p. 219) avec le tout petit centre de plongée local. ½ journée



3 RAIVAVAE 3 JOURS

Vous serez conquis par la beauté de cette île, qui cumule tous les atouts, à commencer par son lagon – ne manquez pas l'excursion au **motu Piscine** (p. 333). Adeptes de l'effort ? Gravissez le **mont Hiro** (p. 333) et jouissez de l'incroyable vue à 360°. Enfouchez un vélo et rencontrez les **artisans** (p. 336) de l'île.

Détour : Écouter des **chants traditionnels** (p. 334) lors d'un office religieux dominical. 2 heures

DEPUIS LA GAUCHE : JOHN/STOCK.ADOBE.COM ; JEAN-BERNARD CARILLET ; PAUL/STOCK.ADOBE.COM



4 TUBUAI 🕒 3 JOURS

Encore un lagon de toute beauté, dont vous profiterez lors d'une **excursion** (p. 329). Arrêtez-vous chez les **artisans** (p. 327) qui exercent sur l'île, et marchez jusqu'au **mont Taitaa** (p. 329) pour embrasser un somptueux panorama. Si vous êtes plongeur, prévoyez une demi-journée pour **explorer les fonds marins** (p. 326) préservés de l'île.

🏊 **Détour :** En saison, nagez avec des **baleines** (p. 327), une expérience magique ! 🕒 ½ journée



5 RURUTU 🕒 4 JOURS

Si c'est la saison des **baleines** (p. 316), de fin juillet à début novembre, consacrez deux demi-journées à l'observation des cétacés. Explorez les grottes qui sont creusées dans les falaises et baladez-vous jusqu'à la **Gueule du Monstre** (p. 320). Au sud de l'île, faites trempette dans la crique située à la **pointe Toataratara** (p. 319).

🚲 **Détour :** Une balade en **e-bike** (p. 320) dans l'intérieur luxuriant de l'île 🕒 ½ journée



6 GAMBIE 🕒 4 JOURS

L'archipel le moins connu de Polynésie a des airs de bout du monde, à 1700 km de Tahiti. Visitez la **cathédrale Saint-Michel** (p. 346), à Rikitea, découvrez l'univers des **fermes perlières** (p. 349) et passez une journée à **explorer les îles du lagon** (p. 348), où se trouvent d'étonnantes vestiges religieux. Profitez des plages et adonnez-vous au snorkeling.

🏊 **Détour :** La randonnée jusqu'au **mont Aurorotini** (p. 348) 🕒 ½ journée

QUAND PARTIR

Climat, précipitations, variations selon les îles : tous nos conseils pour choisir le bon moment (et éviter les déceptions !)

Saisons et températures

On a coutume de distinguer deux saisons dans l'année. La saison des pluies (été austral) s'étend de novembre à avril. Les températures sont maximales en février-mars, entraînant une intense évaporation au-dessus de l'océan. L'air est saturé d'humidité, la nébulosité élevée et l'atmosphère étouffante. Les trois quarts des précipitations annuelles s'abattent au cours de cette période, généralement sous forme de violents orages de courte durée, mais des pluies torrentielles pendant plusieurs jours sont également monnaie courante.

La saison sèche (hiver austral) couvre les mois de mai à octobre. Les pluies sont en principe moins fréquentes, l'air est plus sec et les températures légèrement plus fraîches (entre 21°C et 28°C en août à Tahiti-Faaa), surtout la nuit. Pour autant, en raison du dérèglement climatique, les épisodes pluvieux sont courants, même à cette période.

Nuances par archipel

Le climat polynésien est loin d'être uniforme. Le relief et la latitude jouent un rôle essentiel. Aux Tuamotu, les alizés se font nettement plus sentir en raison de l'absence de relief. L'ensoleillement est maximal, avoisinant 3 000 heures par an. Les Marquises, bien que proches de l'équateur, sont l'archipel le plus sec de Polynésie. À la différence des autres archipels, les pluies sont surtout concentrées entre janvier et août. Dans les Australes et Gambier, les plus méridionaux, la pluviométrie est élevée en toute saison et les températures sont nettement plus fraîches entre juin et septembre ; le mercure descend alors régulièrement sous la barre des 20°C, surtout la nuit.

Sur une même île, les précipitations sont très variables en fonction de l'altitude, de l'exposition aux vents et du profil des vallées. Les côtes au vent sont nettement plus arrosées que les côtes sous le vent, abritées. La nébulosité, plus marquée près des sommets, donne lieu à des précipitations plus abondantes.

PAROLE D'AUTEUR

Jean-Bernard Carillet,
auteur *Lonely Planet*

On me demande souvent "Quelle est la meilleure saison en Polynésie ?". J'ai coutume de répondre : "C'est celle où vous avez de la chance." Ce n'est pas une boutade. J'ai vu le climat changer en Polynésie, comme partout ailleurs. Les schémas classiques sont modifiés. Il y a de la pluie en toute saison et des périodes très calmes et sèches en toute saison également... C'est un peu une loterie. Il faut l'accepter !



LE VENT EN POLYNÉSIE

La Polynésie française est soumise au régime des alizés, qui soufflent du secteur nord-est à sud-est avec une force de 40 à 60 km/h en toute saison. Le *maraamu* (alizé de sud-est), fréquent entre juin et septembre, est assez frais et apporte des précipitations et une forte nébulosité. Les activités lagunaires sont alors parfois annulées ou reportées.

La météo au fil des mois



JANVIER

Temp. max.
moyenne : **31°C**
Jours de pluie :
13



FÉVRIER

Temp. max.
moyenne : **31°C**
Jours de pluie :
12



MARS

Temp. max.
moyenne : **31,5°C**
Jours de pluie :
10



AVRIL

Temp. max.
moyenne : **31°C**
Jours de pluie :
8



MAI

Temp. max.
moyenne : **30°C**
Jours de pluie :
7



JUIN

Temp. max.
moyenne : **29°C**
Jours de pluie :
5

LES CLICHÉS DE CARTE POSTALE

Soyez prévenu : le climat n'est pas toujours paradisiaque en Polynésie. Les températures sont certes toujours clémentes, mais l'ensoleillement et le ciel bleu vantés sur Internet ne sont pas toujours au rendez-vous, loin de là. Ciel voilé, pluies fines ou torrentielles, journées de grand vent à décorner les bœufs, mer agitée...

Sur la durée de votre séjour, vous n'échapperez pas à ces désagréments météorologiques. Gardez à l'esprit que la Polynésie, entre l'équateur et le tropique du Capricorne, connaît un climat de type tropical humide. Il y pleut donc régulièrement, et en toutes saisons !

EN HAUT ET EN BAS : JEAN-BERNARD CARILLET ©



Heiva i Tahiti

Fêtes locales et festivals

Nouvel An chinois

Danses, spectacles d'arts martiaux et feux d'artifice à Papeete. 🗓️ **Février**

Marathon international de Moorea

Grand rendez-vous sportif rassemblant des athlètes du monde entier pour 3 courses et un parcours familial. 🗓️ **Mars**

Arrivée des premiers missionnaires

L'arrivée à Tahiti

des premiers membres de la London Missionary Society à bord du *Duff* est célébrée le 5 mars, avec une reconstitution du mouillage du navire à la pointe Vénus. 🗓️ **Mars**

Heiva Rima'i (Heiva des artisans) Grande exposition-vente d'artisanat réunissant les artisans de Polynésie, à Pirae (Tahiti). 🗓️ **Juin-juillet**

Les grands rendez-vous

Festival international du film documentaire océanien (FIFO)

Un festival qui s'affirme comme l'un des meilleurs du genre dans le Pacifique. Projections, ateliers et colloques. À Papeete.

🗓️ **Fin janvier**

Heiva i Tahiti Le plus grand festival de danses et de chants traditionnels, sur la place Toata, à Papeete (p. 58). En marge des concours, d'autres animations sont organisées (sports et jeux traditionnels polynésiens, courses de pirogue, marche sur le feu). Également dans les autres îles de l'archipel, dont Bora Bora (p. 128). 🗓️ **Juillet**

Tahiti Pro Teahupoo Épreuve de surf professionnelle où s'affrontent les meilleurs surfeurs internationaux, sur la vague mythique de Teahupoo, à la presqu'île de Tahiti.

🗓️ **Août**

Hawaiki Nui Va'a La plus célèbre course de pirogues du monde, entre Huahine, Raiatea, Tahaa et Bora Bora (3 jours).

🗓️ **Début novembre**

Festival des arts des îles

Marquises Grande célébration de la culture marquisienne, tous les quatre ans en alternance dans les trois îles principales, et tous les deux ans en alternance dans les trois petites îles. 🗓️ **Décembre**



Mataiva



TEMPÉRATURE DE L'EAU

La température de l'eau reste relativement constante sur l'année (entre 26 et 29°C, sauf aux Australes et aux Gambier où elle peut descendre à 22°C entre juillet et septembre).



JUILLET

Temp. max.
moyenne : **29°C**
Jours de pluie :
5



AOÛT

Temp. max.
moyenne : **29°C**
Jours de pluie :
5



SEPTEMBRE

Temp. max.
moyenne : **29°C**
Jours de pluie :
5



OCTOBRE

Temp. max.
moyenne : **30°C**
Jours de pluie :
7



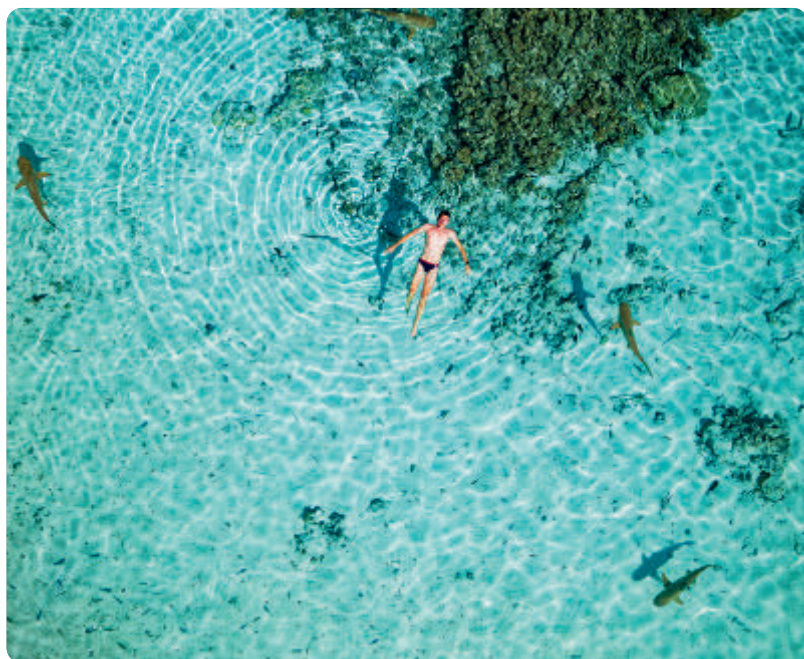
NOVEMBRE

Temp. max.
moyenne : **30°C**
Jours de pluie :
8



DÉCEMBRE

Temp. max.
moyenne : **31°C**
Jours de pluie :
14



DE GAUCHE À DROITE : JEAN-BERNARD GARILLET / SFORZZA/STOCK.ADOBE.COM ©

AVANT DE PARTIR EN POLYNÉSIE

Nos recommandations pour bien se préparer

Dans sa valise

Maillots de bain, évidemment : où que vous alliez, le lagon n'est jamais loin.

Masque, (petites) palmes et tuba pour des séances magiques de snorkeling.

Chaussures de baignade pour éviter de se blesser en marchant sur les coraux ou les rochers.

Imperméable léger car, oui, il pleut (souvent) en Polynésie !

Sandales ou tongs : la chaussure de tous les jours en Polynésie.

Chapeau et lunettes de soleil, ainsi qu'une veste anti-UV si vous souhaitez protéger les coraux (déjà bien mal en point) des effets de la crème solaire.

Veste légère pour les soirées parfois plus fraîches.

32 Baskets et pantalons pour la randonnée.

En quelques mots (tahitien)

la Ora Na Bonjour
Maeva Bienvenue
Nana Au revoir
Maururu Merci

Tama'a maitai
Bon appétit
Manuia ! Santé !

Permis de conduire pour louer une voiture.

Brevet de plongée pour justifier de votre niveau auprès du centre de plongée.

Une lampe frontale pour s'éclairer le soir dans les îles mal éclairées.

Les indispensables (qu'on oublie trop souvent) : répulsif antimoustique, trousse de secours de base et sac étanche pour placer son matériel photo et téléphone en cas d'intempéries.



LIRE

Pina (Titaua Peu, éd. Au Vent des Îles, 2016). Auteure très engagée, hostile à la colonisation et militante pour le droit des femmes. Ses écrits racontent l'envers du décor polynésien.

Tupuna (Moearii Darius, Au Vent des Îles, 2021). Bel ouvrage illustré accessible à tous. L'histoire et la culture de la Polynésie racontée par une Polynésienne, loin des clichés.

Tiare (Célestine Hitiura Vaite, Au Vent des Îles, 2006). Cette militante féministe qui a vécu en Australie raconte le quotidien d'une famille de Papeete et livre de savoureuses tranches de vie.

L'essentiel

Argent Des distributeurs sont disponibles dans la plupart des îles principales. Les cartes bancaires ne sont pas acceptées dans les petites structures et par bon nombre de prestataires lagonaires : prévoyez du liquide (voir aussi le *Carnet pratique* p. 363). Faites augmenter votre plafond de retrait avant votre départ.

Formalités Passeport (valable encore 6 mois après la date de retour) et, dans le cas d'un transit aux États-Unis (même pour une escale sans sortie de l'aéroport), ESTA (autorisation de voyage électronique), à demander au minimum 72 heures avant le départ.

Téléphone et Internet Renseignez-vous sur les forfaits internationaux de votre opérateur ou optez pour une eSIM ou une carte SIM locale. Couverture 4G sur toutes les îles sauf Raivavae et Rimatara.

Électricité Les prises électriques sont les mêmes qu'en France métropolitaine.

Décalage horaire Il y a entre 11 heures (en hiver) et 12 heures (en été) en moins par rapport à la France. Avec les Marquises, c'est respectivement moins 10 heures 30 et moins 11 heures 30. Avec les Gambier, -10 heures et -11 heures.



VOIR



Les révoltés du Bounty (Lewis Milestone ; 1962). Marlon Brando interprète Fletcher Christian, chef du groupe qui mena la mutinerie contre le capitaine du *Bounty*.

Gauguin, Voyage de Tahiti (Édouard Deluc, 2017). Un biopic sur la vie de Gauguin en Polynésie, avec Vincent Cassel dans le rôle du peintre.

La dernière reine de Tahiti (Adeline Darraux ; 2022). Téléfilm qui retrace la vie de Pomare IV, reine de Tahiti et dépendances de 1827 à 1877.

The Ultimate Wave Tahiti (*La vague du démon* ; 2010). Un documentaire de 45 minutes qui suit deux légendes du surf, Kelly Slater et Raimana Van Bastolaer, en quête des meilleures vagues de Tahiti, notamment celle de Teahupoo.



ÉCOUTER

Te Nehenehe O Te Natura (Teiva Lc, 2012). Teiva Lc est la voix de la Polynésie. Sa musique aux accents doux et jazzy est très appréciée.

Arioi (Angelo Ariitai Neuffer, 1995). Les chansons d'Angelo, chanteur engagé (favorable à l'indépendance), sont indémodables.

Jesus is Back (Tikahiri, 2019). Du bon rock paumotu par les frères Salmon, originaires de Fakarava.

Île Vanille (Andy Tupaia, 2001). Auteur et compositeur polynésien, Andy Tupaia est un grand nom de la scène musicale locale. Musique de style funk.



Poisson cru au lait de coco

À TABLE !

Saveur, fraîcheur et qualité des ingrédients : la cuisine polynésienne a tout pour enchanter les papilles. Sa diversité est son autre point fort. Ainsi, les spécialités traditionnelles se sont enrichies d'influences extérieures, notamment françaises, chinoises et même italiennes.

Poisson et fruits de mer

La mer est un vrai trésor en Polynésie. Les poissons du large (thon rouge, thon blanc, bonite, thazard, carangue ou *paihere*, saumon des dieux, espadon ou *meku*, daurade coryphène ou mahi-mahi), les poissons du lagon (perroquet ou *paati*, nason, perche, chinchard ou *ature*, rouget ou *apa'i*) et même certains poissons d'élevage, comme le platex, figurent en bonne place dans la cuisine locale. Ils sont dégustés crus, marinés au jus de citron ou au lait de coco, préparés en brochettes, en grillades, en papillotes, au gingembre, au curry ou à la vanille, en sashimi, en tartare, en carpaccio, en chaud-froid... Impossible de se lasser tant les préparations sont vastes ! Le poisson cru au lait de coco (voir p. 370) est le plat national.

Le lait de coco est un condiment qui est souvent associé au poisson. Pour obtenir le lait de coco, on râpe d'abord la chair blanche qui tapisse l'intérieur de la noix de coco, puis l'on place les copeaux de chair dans un torchon, que l'on essore à la main, pour en extraire le lait. On peut également déguster le poisson avec du *miti hue*, sauce fermentée à base de chair de coco mélangée à du jus de têtes de chevrettes (sortes de petites écrevisses d'eau douce) et de l'eau salée, ou du *taïoro*, autre variante de sauce fermentée. Les poissons sont généralement proposés en filet ou en darne et mariés à des sauces parfumées, notamment à la vanille, ou à des sauces plus classiques (meunière, par exemple).

Les amateurs de fruits de mer se régaleront de langoustes (surtout disponibles aux Marquises, aux Gambier et aux Australes), de

Les essentiels

POÉ

Dessert riche et onctueux à base de potiron, de banane ou de papaye, mélangé à de l'amidon et du lait de coco.

POISSON CRU À LA CHINOISE

Dés de poisson mélangés à des légumes marinés dans une vinaigrette aigre-douce

MAHI-MAHI À LA VANILLE

Daurade coryphène servie avec une sauce à la vanille de Tahaa - un délice !

POULET FAFA

Poulet mijoté avec des épinards tahitiens et du lait de coco.

bénitiers (*pahua*), de bulots (*maoa*), d'oursins (*vana*) et de chevrettes, généralement relevés au curry. Les *inaa* (alevins), frits dans de la pâte à beignet, sont diversement appréciés. Plus rarement, on trouve des squilles (*varo*) et, aux Tuamotu, des crabes de cocotier (*kaveu*), à la chair délicate.

Viandes

Amateurs de produits carnés, soyez sans crainte ; malgré l'omniprésence des plats de poisson, il est tout à fait possible de déguster de bonnes viandes en Polynésie, surtout dans les îles de la Société et aux Marquises. Le cochon de lait (*pua*) est la viande de prédilection pour l'*ahimaa* (four tahitien). L'excellent bœuf importé de Nouvelle-Zélande garnit également souvent les plats. Préparé en entrecôte, filet, tournedo ou steak, il est accommodé à diverses sauces, souvent à la française (roquefort, poivre...). Le poulet (importé) est également très répandu. Aux Marquises, on consomme de la viande de chèvre. Dans les Tuamotu, en revanche, les produits carnés sont plus rares. Dans certains atolls très reculés, on mange encore du chien.

Curieusement, les Polynésiens raffolent du *punu pua toro*, du corned-beef que l'on trouve en supermarché et qu'ils font frire avec des oignons.

Fruits et légumes

On trouve ici la plupart des fruits tropicaux, notamment les mangues, les pamplemousses (de couleur verte), les papayes, les citrons verts (spécialité des Marquises), les pastèques, les melons, les ananas (cultivés à Moorea), les bananes (dont la succulente variété rio : ferme, petite et savoureuse) et, bien sûr, la noix de coco. La papaye au four est un mets succulent. Les légumes et le riz accompagnent les viandes et poissons. Les légumes verts, les carottes et les tomates sont peu représentés en Polynésie, sauf aux Australes, où il existe

LE FAFARU

C'est le plat le moins appétissant pour les palais occidentaux... Il s'agit d'un plat de poisson (du thon, en principe), mis à macérer dans une préparation à base d'eau de mer et de têtes de crevettes. Vous n'oublierez pas de sitôt son goût (et son odeur...). Il n'est pas servi dans les restaurants. C'est plutôt un plat préparé en famille et servi lors du brunch dominical.

des zones de maraîchage ; les Polynésiens préfèrent les tubercules et les féculents. L'*uru*, ou *maïore*, fruit de l'arbre à pain, repérable à son écorce vert jaune, assez fade, se déguste cuit. Aux Marquises, le plat de base est le *popoi*, mets aigre-doux ayant l'apparence d'une pâte jaune. Il s'agit d'*uru* cuit, broyé au pilon, mélangé à de la pulpe d'*uru* fraîche et laissé à fermenter, auquel on ajoute du lait de coco. Le tout est recouvert d'une feuille de *purau*. Le *fei*, sorte de banane plantain, de couleur rouge orangé, se consomme exclusivement cuit et possède une saveur douce-amère. Il a sa place dans le four tahitien, avec les légumes. La racine du taro, un gros tubercule aux racines de couleur violacée, principalement cultivé aux Australes, se consomme cuite, tout comme la patate douce (*umara*), l'igname (*ufi*) et le manioc. Les feuilles de taro (*fafa*) accompagnent souvent le poulet ("poulet *fafa*") et le porc.

Le chou blanc est également très prisé ; émincé, cru, il accompagne généralement les tranches de thon cru en sashimi. On trouve également du chou chinois, à longues feuilles.

Pâtisseries et desserts

Le pain coco (*faraoa coco*) est un gâteau savoureux, parfumé au coco. Les *firi firi*, beignets sucrés, ont généralement la forme d'un 8 ou d'une tresse. De consistance épaisse, l'*ipo* est le pain des Tuamotu.

POISSON CRU AU LAIT DE COCO

Le plat national. Dés de poisson (généralement du thon très frais) mariné au jus de citron et servi avec du lait de coco.

CHAO MEN

Nouilles chinoises sautées, avec divers accompagnements (végétarien, poulet, fruits de mer, sec...). Très copieux et nourrissant.

CASSE-CROÛTE

La généreuse version locale du sandwich, comme par exemple le "hachis-frites", un sandwich à la viande hachée et aux frites.

MAA TINITO

Plat d'inspiration chinoise, composé de haricots rouge, de viande (porc), de chou chinois, d'oignons et de haricots verts.



Bananes plantains

La farine est mélangée à de l'eau de coco, du sucre et du coco râpé. Les *pai* sont des chaussons fourrés au coco ou à la banane.

Vous succomberez au *poe* : il s'agit de morceaux de fruits broyés (papaye, bananes, potiron ou manioc), mélangés à de l'amidon, enveloppés dans une feuille de bananier et cuits au four avec une gousse de vanille fendue par le milieu. Le tout est ensuite arrosé avec le lait de coco. L'ensemble a un aspect gélatineux. Les amateurs de confiserie goûteront les "bonbons chinois", en vente dans les épiceries chinoises.

On trouve également quelques glaces réalisées localement. Essayez la glace au taro, parfumée, de couleur légèrement violacée.

Le miel local est rare (on en trouve à Rangiroa et aux Marquises), mais les amateurs de confitures seront à la fête, avec d'excellentes recettes aux fruits exotiques.

Spécialités chinoises et françaises

La cuisine chinoise est largement représentée en Polynésie. On retrouve les grands classiques, comme le *chao men* (une poêlée de nouilles, de chou et autres légumes, de porc, de poulet

VÉGÉTARIENS

Si vous êtes végétarien pur et dur, vous éprouverez des difficultés en Polynésie. La cuisine locale repose sur les plats de poisson et de viande, et les légumes verts sont peu consommés en dehors de Tahiti. Heureusement, dans les îles les plus touristiques, la carte des restaurants est assez étoffée pour que vous y trouviez votre bonheur. Dans les pensions de famille, le message sera difficile à faire passer, puisque le menu est fixe. Malgré tout, tentez votre chance et n'hésitez pas à demander à la maîtresse de maison qu'elle vous prépare un plat sans viande ou sans poisson.

et de crevettes), le *fou youn ha* (omelette), le *kai fan* (sorte de riz cantonais), le porc sauté et bien d'autres spécialités encore. Le poisson cru à la chinoise diffère de la recette tahitienne par l'ajout d'huile d'arachide, de gingembre et d'ail, en plus du jus de citron. Le *maa tinito* consiste en un mélange de morceaux de porc et de haricots rouges.

La cuisine française est surtout représentée à Tahiti et dans les îles touristiques, où exercent des chefs et des cuisiniers venus de métropole. Les pizzas et les pâtes italiennes sont également bien présentes.

Héritage de la présence française, le pain, sous forme de baguette, est depuis longtemps entré dans les habitudes alimentaires des Polynésiens, y compris dans les atolls, où l'on trouve au moins un boulanger. Le pain est servi à tous les repas. Les viennoiseries, surtout les croissants, font aussi partie du quotidien.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



TOUTE L'ANNÉE

Bananes, papayes, mangues, noix de coco, fruits de la passion, corossols, fruits à pain, ananas... un véritable Éden tout au long de l'année.



FIN NOV-FIN MAI

Cette période est traditionnellement considérée comme la saison de l'abondance, et correspond à l'été austral. La mer est plus calme, idéale pour la pêche au large.



JUIN-OCT

Cette saison est un peu plus fraîche, surtout dans les archipels méridionaux, mais on continue à trouver de l'excellent poisson et des fruits. C'est la période de floraison de la vanille.

Et à boire ?

Boissons

non alcoolisées

Quelques délicieux jus de fruits sont produits localement, notamment les jus d'ananas, de corossol ou de pamplemousse (de la marque Rotui fabriqués à Moorea). Très désaltérant, le jus de citron vert se boit avec de l'eau minérale (citronnade).

L'eau de coco (*pape haari*) est la boisson la plus saine, la plus naturelle, la moins onéreuse et la plus désaltérante. Elle est totalement exempte de microbes et de bactéries. Après avoir enlevé la bourre entourant la noix de coco, celle-ci est décalottée d'un coup de machette. On boit à même la noix ou avec une paille. Le goût dégage une très légère amertume.

Plusieurs marques d'eau minérale sont représentées, dont les principales marques françaises. L'eau de source locale, Eau Royale ou Vaimato, est moins chère. À l'exception de Papeete et des établissements de luxe dans les autres îles, ne buvez pas l'eau du robinet.

Les grandes marques internationales de boissons gazeuses sont distribuées en Polynésie, et les habitants en font malheureusement un usage immodéré.

Le café est largement consommé. Mais, malgré l'existence d'un excellent café à la vanille local, vendu dans les supermarchés, vous devrez vous contenter du café soluble, sauf à Tahiti.

Quelques marques de thé sont représentées. Quant au lait, il n'entre guère dans les habitudes de consommation des Polynésiens. Il s'agit souvent de lait soluble, sauf dans les îles principales, où l'on trouve des briques de lait.

Boissons alcoolisées

Elle est pour ainsi dire l'emblème de la Polynésie : la bière (*pia*) locale de marque Hinano, en vente partout, est conditionnée en bouteille de verre (0,5 l, surnommée "obus"), en canette de 33 cl ou 50 cl ou tirée à la pression. C'est une blonde légère, titrant 5°, que les Polynésien(ne)s boivent en quantité, surtout le week-end. L'autre marque de bière locale, la Tabu, similaire à la Corona, possède un goût sucré assez agréable, mais sa distribution est plus limitée. La mode des bières parfumées (à la vodka, mojito, etc.) s'est récemment développée. Comptez 700 CFP pour une bière dans un restaurant.

Les rayons des grandes surfaces à Papeete comptent des vins français, ainsi que des vins d'autres pays, et, bien sûr, l'étonnant vin de Tahiti (voir p. 191), qui se décline en blanc et rosé. Les moins chers coûtent environ 1 500 CFP. Les restaurants bénéficient d'une détente sur les alcools, vendus à "prix conventionnés", ce qui les rend accessibles (comptez entre 2 500 et 5 000 CFP la bouteille). Goûtez impérativement au *maitai*. Proche du punch, il est composé de rhums brun et blanc auxquels on ajoute du jus d'ananas, de la grenadine, du citron vert, de la liqueur de coco et, éventuellement, du Grand Marnier et du Cointreau. Il est en vente dans les grandes surfaces sous la marque Tahiti Drink. On trouve également du rhum produit localement, notamment la marque Mana'o Tahiti, qui comprend une bonne sélection de rhums blancs et ambrés, faits à Tahaa avec des fruits locaux (la canne à sucre est cultivée à Atimaono et à Tahaa).

PLATS DE FÊTE

Lors des fêtes familiales ou religieuses, les Polynésiens ont coutume de préparer un *tamaaraa* (repas, banquet), avec un *ahimaa*. L'*ahimaa* est le four polynésien dans lequel on cuit les aliments à l'étouffée. Des branches et des pierres sont disposées au fond d'un trou creusé dans le sol. On embrase les branches, qui chauffent les pierres. On pose alors une couche de feuilles de bananier, sur laquelle on place les aliments à cuire (souvent un cochon de lait, des poissons ou des légumes). On couvre l'ensemble de feuilles et de sacs en toile, puis de sable, pour une parfaite étanchéité. La cuisson dure plusieurs heures. À l'ouverture du four commence le *tamaaraa*. Pour les touristes, les grands hôtels et certains restaurants proposent un *tamaaraa* une fois par semaine, généralement le dimanche, ouvert aux clients extérieurs (sur réservation). Dans les îles les plus touristiques, il tend à être supplanté par le barbecue. Le dimanche, les familles polynésiennes sacrifient généralement au rituel du *maa tahiti*, le repas traditionnel, qui rassemble les plats de la cuisine locale, dont le *fafaru*, le poulet *fafa*, le poisson cru, le *pua* (porc) rôti, les bananes *fei*, le *poe*...



Ahimaa

TERNAU/STOCK.ADOBE.COM



Marché de Papeete

Des roulottes aux restaurants d'hôtels

Roulottes

Formule appréciée et relativement bon marché : les "roulottes". Il s'agit de camionnettes aménagées en restaurants mobiles. Elles prennent position aux endroits stratégiques (quais, centre-ville, etc.) dans la plupart des îles, principalement le soir. Les plats sont simples (poisson, steak-frites, *chao men*, pizzas) et les tarifs abordables (15-20 € en moyenne). Les normes d'hygiène sont très variables selon les roulottes.

Snacks

Véritables institutions, présents dans toutes les îles ou presque, les snacks sont de petits restaurants très modestes qui proposent des plats simples à des prix mesurés (assiette de poisson cru au lait de coco, poisson cru à la chinoise, poisson grillé, *chao men*, sashimi, de 20 à 25 € environ), ainsi que des sandwiches, appelés localement "casse-croûte". À Tahiti, les snacks possèdent une carte relativement étoffée. Dans les îles moins

fréquentées, la carte se limite à quelques plats seulement. En général, qualité et fraîcheur sont au rendez-vous, et les Polynésiens n'hésitent pas à faire plusieurs kilomètres pour se régaler d'un poisson cru dans leur snack préféré. Le décor est limité à sa plus simple expression : une terrasse et des chaises en plastique.

Restaurants

La plupart des restaurants dignes de ce nom sont concentrés dans l'agglomération de Papeete et dans les îles les plus touristiques. Ils servent des mets français, polynésiens et chinois. Les tarifs sont très variables selon les spécialités et la catégorie du restaurant. Comptez en moyenne de 25 à 35 € pour un plat de poisson ou de viande.

La carte des vins comprend des crus français et des vins californiens, chiliens, australiens et néo-zélandais. Les tarifs sont supérieurs à ceux de la métropole, même s'ils bénéficient d'une détaxe.

Ailleurs qu'à Tahiti, la scène culinaire est nettement

plus uniforme et les bons restaurants sont rares. Ceux à vocation gastronomique, pour la plupart inspirés de la cuisine française (accompagnés avec des produits locaux), se trouvent principalement à Tahiti, à Moorea et à Bora Bora.

Vous ne rencontrerez aucun problème pour aller au restaurant accompagné de vos enfants, sauf dans certains établissements huppés de Papeete. Le menu enfant est malheureusement assez peu répandu.

Restaurants d'hôtels

Ne manquez pas de dîner au moins une fois dans le cadre souvent idyllique des restaurants des grands hôtels, ouverts aux clients extérieurs. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les tarifs pratiqués sont raisonnables (surtout au déjeuner) et ne sont en tout cas pas plus chers que les restaurants habituels, voire que les snacks ! Comptez environ 25 € pour un plat de poisson ou un copieux hamburger. Sachez cependant que la qualité varie beaucoup