

# anoe

\*Désir de voir, d'entendre, de manger.

\*Want to see, to hear, to eat.

guide  
**TAHITI  
MOOREA**  
& MORE



Plus d'astuces  
More tips on  
[anoe-tahiti.com](http://anoe-tahiti.com)

**TRAVEL  
HANDBOOK**  
**FRANÇAIS**  
**ENGLISH**

GRATUIT  
à  
RECEVOIR  
à  
la  
main

n°3

Carte / Map  
Activités  
Activities  
Culture / Arts  
Manger / Sortir  
Food / Drinks  
Évènements  
Events...

  
REDSOYU

**CHEFS**  
DE TAHITI

**TAHITI-AGENDA**  
Share the Fun around



P. ORIGINALS

Fine Jewelry



Rare. Unique. Elegant

COURTESY SHUTTLE /// DUTY FREE

Petit Village de Haapiti

www.p-originals-pearls.com

Tel: +689 40 56 27 56



# edito



## Je suis Anoe.

Je suis d'ici. Je viens du fond de l'océan et du cœur de la montagne.  
 Je connais les vallées, le récif, les rivières et leurs habitants.  
 Ma curiosité est sans limite.  
 Désir de voir, d'entendre, et de manger, c'est d'ailleurs le sens de mon nom.  
 J'ai recensé ici les lieux, les activités et les événements à ne pas rater.  
 Sous une cascade ou sur la crête d'une vague, devant une belle assiette ou un cocktail tout en musique, laissez-moi vous guider.

*I am Anoe. I am from here.  
 I come from the depths of the ocean and the heart of the mountain. I know the valleys, the reef, the rivers, and their inhabitants. My curiosity is boundless. Desire to see, to hear, and to eat, that is the meaning of my name. Here I have listed the places, activities, and events not to be missed. Under a waterfall or on the crest of a wave, in front of a beautiful dish or a cocktail with music, let me guide you.*

**anoe-tahiti.com**

**ANOE**  
 Édité par la S.A.P.L REDSOYU  
 Directrice de publication : Amandine Launois  
 Responsable commerciale : Nathalie Cobut / 87 33 85 62  
 Studio graphique REDSOYU  
 Direction Artistique : Paul Méneau

Brune Vazquez - Heimana Tsing - Teiki Wan Phook  
 Elie Tauru - Alexia Solari - Ruben Chang

Crédits photo : Tahiti Tourisme  
**STP Multipress :**  
 Z.I. de la Punaruu, Papeete 98713, Polynésie française  
 imprimerie@stp-multipress.pf  
 40 54 41 41 - labellisée imprim'vert

Gratuit - Interdit à la vente  
 SEMESTRIEL  
 n°3 Mars 2024  
 20 000 exemplaires

Merci à nos annonceurs,  
 nos distributeurs et nos partenaires.

Informations non contractuelles.

- EDITO 3 ● *Edito*
- BON À SAVOIR 4-5 ● *Good to know*
- CARTE DE TAHITI 6-7 ● *Map of Tahiti*
- CARTE DE PAPEETE 8-9 ● *Map of Papeete*
- CARTE DE MOOREA 10-11 ● *Map of Moorea*
- CARTE DE POLYNÉSIE 12-13 ● *Map of Polynesia*
- LES ÎLES 18-23 ● *To see : Islands*
- LES TRADITIONS 24-27 ● *To see : Activities*
- TE LOGER 28-29 ● *To see : Activities*
- LES PLAGES 30 ● *Beaches*
- LES RANDONNÉES 32 ● *Hikes*
- MUSÉES, ARTISANAT 36 ● *Museum, arts*
- MANGER 40 ● *To eat*
- RESTAURANTS 47-48 ● *Restaurants*
- RECETTE 52 ● *Recipe*
- IDÉES SORTIES 55 ● *Going out*
- ÉVÈNEMENTS 56-57 ● *Events*
- BIEN-ÊTRE 60 ● *Wellness*
- SHOPPING 62-65 ● *Shopping*
- DÉTENTE 66 ● *Relax*



# Sommaire

Gendarmerie / Police station	17
Police	40 47 01 47
Pompiers / Firemen	18
Poste / Post office	40 86 90 04
SAMU	15
Secours en mer / Sea emergency	16
Aéroport / Airport	40 86 60 61

## COMPAGNIES AERIENNES / Airlines

Air Moana	40 48 40 00
Air Tahiti Nui	40 47 67 87
Air Tahiti	40 86 42 42
Air France	40 47 47 47
Air New Zealand	40 54 07 47
Air Calin	40 85 09 04
French Bee	40 42 90 90
Hawaian Airlines	40 86 60 00

## LOCATION DE VÉHICULES / Vehicle rental

Tahiti easy car	87 72 19 75
Avis	40 54 10 10
Hertz	40 42 04 71
Hello Scoot	40 54 54 40

## OPÉRATEURS TÉLÉPHONIQUES /

Phone operator	
Vini	39 50
Vodafone	40 54 28 28
Ora	88 88 88 88

TAXIS	
Station du Vaima	40 43 72 47
Station du Marché	40 42 97 91
Station de Vaiete	40 41 23 42
Station de l'aéroport	40 86 60 66

Contacts  
taxitahiti.com



## QUELQUES CHIFFRES USEFUL NUMBERS

118 îles islands / 5 archipels archipelagos  
4167 km<sup>2</sup>  
Polynésie = 310 590 habitants  
Tahiti = 200 000 habitants  
Papeete = 27 000 habitants  
Moorea = 18 000 habitants  
Raiatea = 13 000 habitants  
Bora Bora = 10 000 habitants  
Rangiroa = 4000 habitants  
Tour de l'île de Tahiti Nui (grande île) = 120km  
Tour de l'île de Moorea = 65 km  
1 \$ = 110 XPF  
1 € = 119 XPF  
Prefixe international : +689  
Code postal : 987



## LEXIQUE POLYNÉSIEEN POLYNESIAN GLOSSARY

BONJOUR	'IA ORA NA	HELLO
BIENVENUE	MĀNANA	WELCOME
AU REVOIR	NANA	GOODBYE
MERCI	MĀURUURU	THANK YOU
HOMME	TĀNE	MAN
FEMME	VAHINE	WOMAN
ENFANT	TAMARI'I	CHILD
CHIEN	'ŪRĪ	DOG
CHAT	mīmī	CAT
COQ	MOA	CHICKEN
OUI	'AE/'Ē	YES
NON	AITA	NO
VIENS	HAERE MAI	COME OVER
BON APPÉTIT	TĀMĀ'A MAITA'I	ENJOY YOUR MEAL
SANTÉ	MAŊUIA	CHEERS
ÇA VA ?	E AHA TŌ 'ŌE HURU	HOW ARE YOU ?
ÎLOT	MOTU	ISLET
STATUE DE PIERRE	TIKI	STONE STATUE
LIEU SACRÉ	MARAE	CULT PLACE
JOUR	MAHANA	DAY
NUIT	PŌ	NIGHT
1,2,3	HŌ'Ē PITI TORU	1,2,3
NOURRIURE	MĀ'A	FOOD
BIÈRE	PIA	BEER
FRUIT À PAIN	'URU	BREAD FRUIT
JE T'AIME	'UA HERE AU IA 'ŌE	I LOVE YOU
FATIGUE LOCALE	FIU	LOCAL TIREDNESS
DANSE LOCALE	TĀMŪRĒ	LOCAL DANCE
PAS DE PROBLÈME	AITA PE'APE'A	NO PROBLEM
IMBÉCILE	MA'AU	FOOL

## LOVE & RESPECT



En Polynésie, nos traditions et notre culture sont puissantes, ancrées. Du quotidien à l'art, à table, et jusqu'à la façon dont on s'habille. C'est un fil invisible qui tisse la force des Polynésiens, un lien puissant. Pour les visiteurs, c'est une expérience à couper le souffle ! Dès l'arrivée, les colliers de fleurs et les accords joyeux du ukulélé à l'aéroport enveloppent chacun dans une chaleur authentique. Le tutoiement, le goût du poisson cru, les danses envoûtantes, les chants mélodieux, les tatouages, l'artisanat précieux, et même l'esprit sportif, tout ici vibre encore au rythme de nos traditions.

À chaque saison, certaines fêtes traditionnelles valent le détour, comme le Heiva en juin et juillet. La danse, le chant, la marche sur le feu, les courses de porteurs de fruits, les lever de pierres, le lancer gracieux de javelot sont autant de fenêtres ouvertes sur nos pratiques ancestrales. Simplicité, respect, et humilité sont notre essence, gravées dans le sourire naturel. La joie de vivre est notre héritage, la solidarité et l'entraide sont des évidences. Ici, on se dit bonjour, on se tutoie.

On aime partager notre culture, nos coutumes, notre savoir, mais c'est réservé à ceux qui comprennent l'importance de rester humble et respectueux de notre mode de vie, de nos croyances, et de notre «Fenua».

Le «Fenua», c'est notre terre, notre accueil, une terre qui mérite d'être préservée.

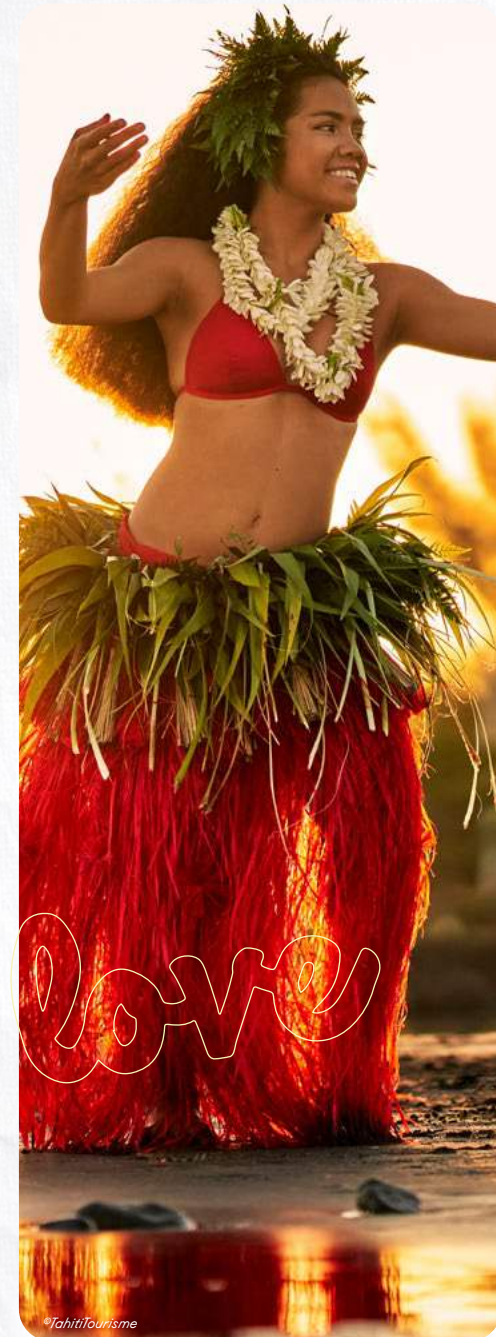
### Love & respect !

*In French Polynesia, our traditions and culture are powerful, deeply rooted. From daily life to art, at the table, and even in the way we dress, there is an invisible thread that weaves the strength of the Polynesians—a powerful connection. For visitors, it's a breathtaking experience! Upon arrival, flower necklaces and the joyful chords of the ukulele at the airport wrap everyone in authentic warmth. The use of familiar address, the taste of raw fish, enchanting dances, melodious songs, tattoos, precious craftsmanship, and even the spirit of sports—all resonate here to the rhythm of our traditions.*

*In every season, some traditional festivals are worth a visit, such as the Heiva in June and July. Dance, song, firewalking, fruit-carrying races, stone lifting, and the graceful javelin throw are windows into our ancestral practices. Simplicity, respect, and humility are our essence, engraved in our natural smiles. The joy of living is our heritage; solidarity and mutual aid are self-evident. Here, we greet each other, we use familiar address.*

*We love to share our culture, customs, and knowledge, but it is reserved for those who understand the importance of remaining humble and respectful of our way of life, beliefs, and our «Fenua» (land). The «Fenua» is our land, our welcome, a land that deserves to be preserved.*

Love & respect!



©TahitiTourisme



«IPU ÀŌ»

Dans le tatouage maohi, représentation de l'origine de la vie, du monde des êtres vivants et du monde de la lumière

# Hio\* voir

\* To watch

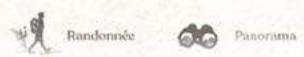
- 1 MAISON DE LA CULTURE
- 2 STREET ART
- 3 MARCHÉ
- 4 MUSÉE DE LA PERLE
- 5 MANUA TAHITIAN ART
- 6 MUSÉE DE TAHITI ET SES ÎLES
- 7 MARAE ARAHURAHU
- 8 GROTTES DE MARAA
- 9 PLACE DE TAHARUU
- 10 JARDIN VAIPAHI
- 11 VAGUE DE TEAHUPOO
- 12 PLAGE DE TAUTIRA
- 13 PLATEAU DE TARAVAO
- 14 TROU DU SOUFFLEUR
- 15 CASCADE DE FAARIMAI
- 16 VALLÉE DE PAPENOO
- 17 POINTE VÉNUS
- 18 POINT DE VUE TAHARAA
- 19 VALLÉE DE LA FATAUA
- 20 MONT AORAI
- 21 MONT MARAU
- 22 MARAE FARE AHAPE
- 23 LAC VAHIRIA

# Fenua\* la carte

\* The map



On t'a concocté une playlist 100% LOCALE



RESTAURANT



- 1 HEI
- 2 MARU MARU
- 3 MEHERIO
- 4 KOZY
- 5 LE RETRO
- 6 POKE BAR
- 7 LE CORNER
- 8 L'Ô À LA BOUCHE
- 9 VINI VINI
- 10 LOU PESCADOU
- 11 SNACK ROGER
- 12 O'KETE
- 13 CAFÉ MAEVA
- 14 CALI.STRO
- 15 3 BRASSEURS / BAROOF
- 16 SURFHOUSE / REEF TOP
- 17 BORA BORA LOUNGE
- 18 CÉSAR PALACE
- 19 LES MARGARITAS
- 20 LE SULLY
- 21 LE GRILLARDIN
- 22 LE SOUFFLÉ
- 23 LE JASMIN


HOTEL

- 1 TAHITI NUI
- 2 HILTON HOTEL TAHITI
- 3 TIARE TAHITI NOA NOA
- 4 MAHANA LODGE
- 5 FARE SUISSE
- 6 KONTIKI

CULTURAL

- 1 TARAHOI SQUARE
- 2 TERRITORIAL ASSEMBLY
- 3 PRESIDENCE
- 4 PEARL MUSEUM
- 5 PAOFAI TEMPLE
- 6 MAISON DE LA CULTURE
- 7 TOATA SQUARE
- 8 VAIETE SQUARE
- 9 TAHITI TOURISME
- 10 BOUGAINVILLE PARK

-  SHOPPING PLACE
-  CRAFT MARKET

 Un jour à Papeete

- 7h Le marché de Papeete / Craft market 
- 9h Cathédrale / Cathedral 
- 10h Boutiques / Shopping center 
- 12h Restaurants de Toata / Eat at Toata 
- 14h Parc paofai / Paofai park 
- 15h Musée de la perle / Pearl Museum 
- 16h Jardin assemblée / Assembly garden 
- 17h Front de mer / Seafront promenade 

PLUS D'ITINÉRAIRES SUR TON MOBILE :



Un parcours pour connaître Papeete sur le bout des doigts

# Papeete

## la carte

\* The map

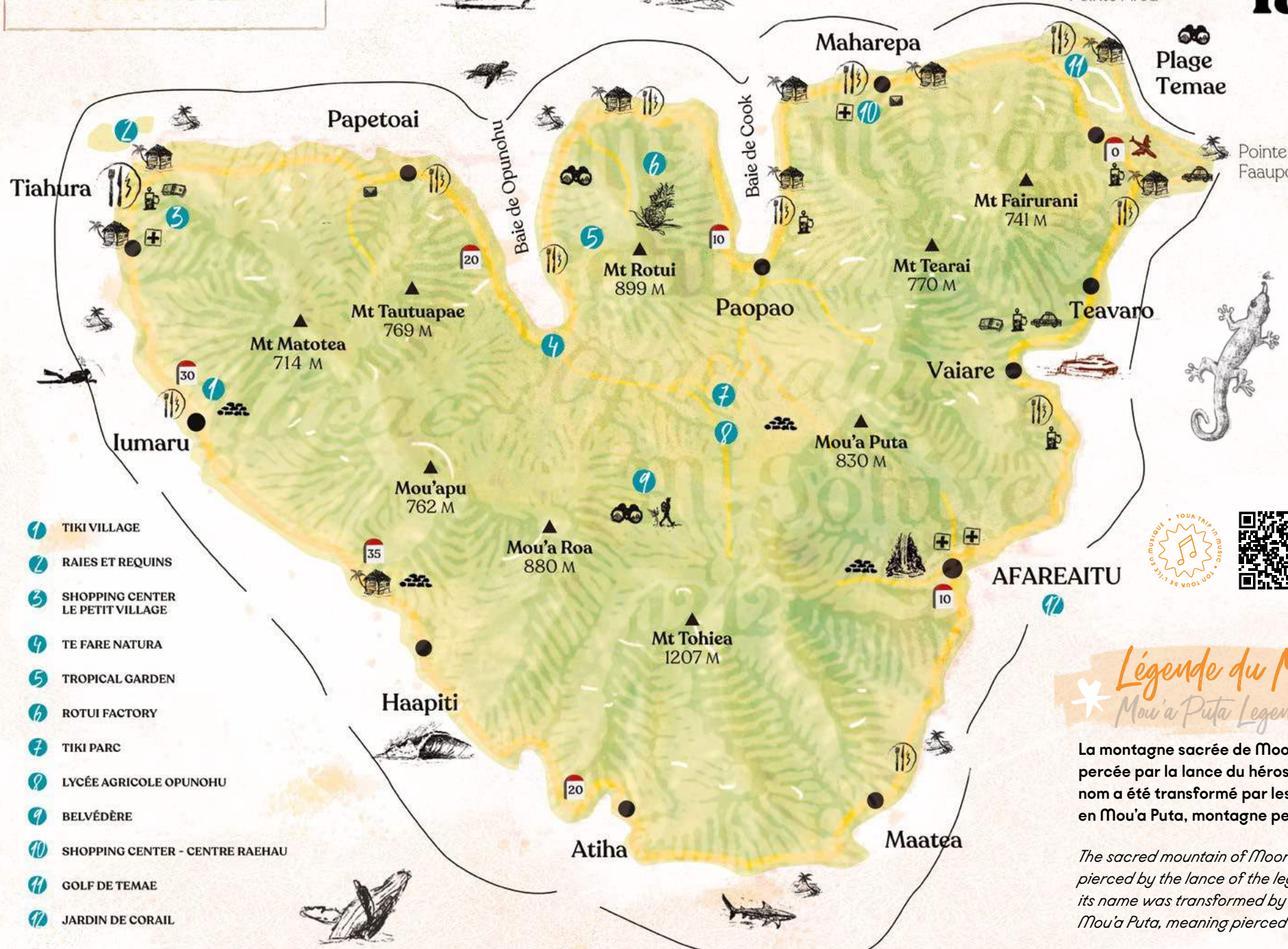


-  GAS STATION
-  TAXI
-  ATM
-  POST OFFICE
-  HEALTH



# Moorea la carte

\* The map



- GAS STATION
- TAXI
- ATM
- POST OFFICE
- HEALTH
- VIEW
- WATERFALLS
- MARAE
- RESTAURANTS

- 1 TIKI VILLAGE
- 2 RAIES ET REQUINS
- 3 SHOPPING CENTER LE PETIT VILLAGE
- 4 TE FARE NATURA
- 5 TROPICAL GARDEN
- 6 ROTUI FACTORY
- 7 TIKI PARC
- 8 LYCÉE AGRICOLE OPUNOHU
- 9 BELVÈDÈRE
- 10 SHOPPING CENTER - CENTRE RAEHAU
- 11 GOLF DE TEMAE
- 12 JARDIN DE CORAIL



**TON TOUR DE L'ÎLE EN MUSIQUE!**  
On t'a concocté une playlist 100% LOCALE

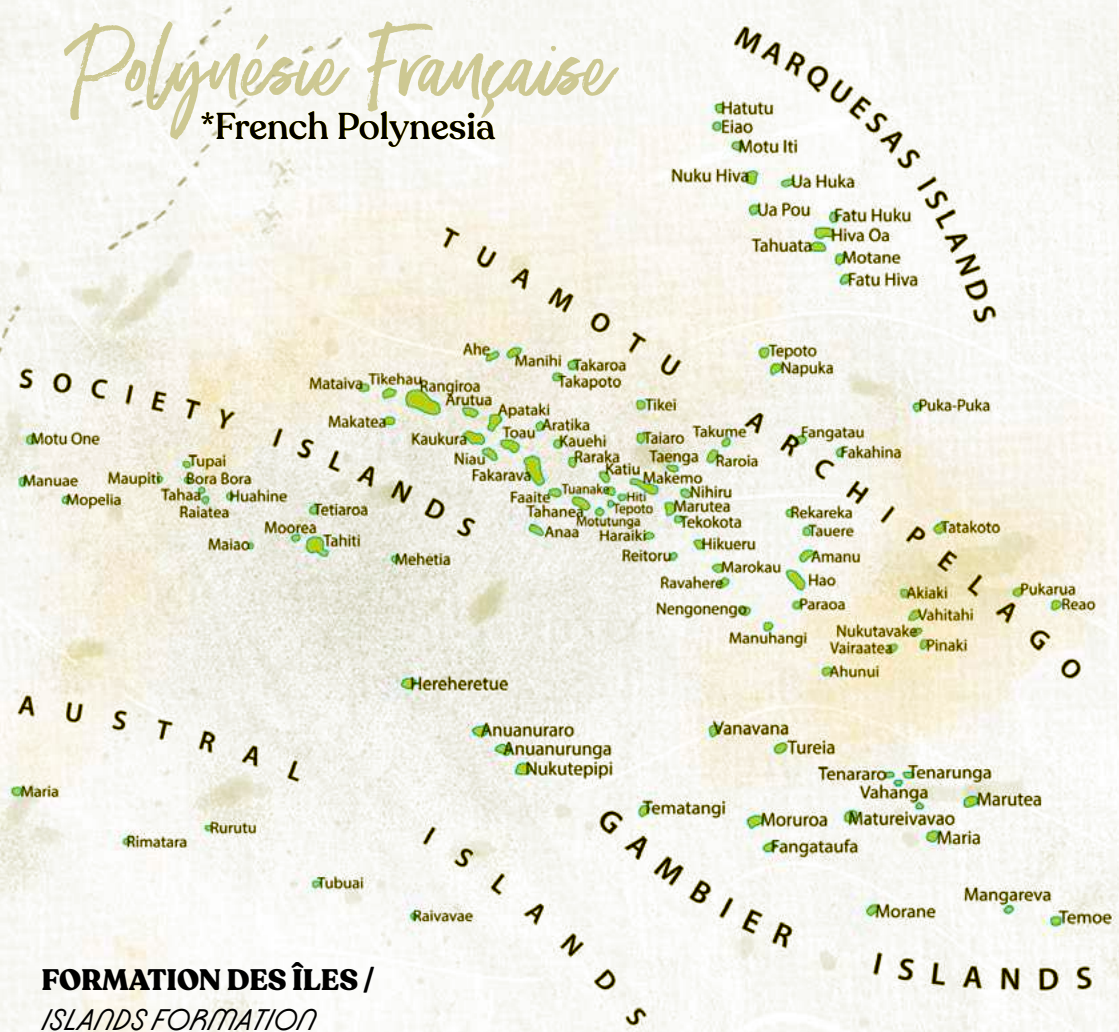
## Légende du Mou'a Puta Mou'a Puta Legend

La montagne sacrée de Moorea, Mou'a Puta, a été percée par la lance du héros légendaire Pai et son nom a été transformé par les narrateurs européens en Mou'a Puta, montagne percée.

*The sacred mountain of Moorea, Mou'a Puta, was pierced by the lance of the legendary hero Pai, and its name was transformed by European narrators into Mou'a Puta, meaning pierced mountain.*

# Polynésie Française

\*French Polynesia



## FORMATION DES ÎLES / ISLANDS FORMATION

Les îles polynésiennes se sont principalement formées par l'activité volcanique. Elles se trouvent dans une zone de l'océan Pacifique appelée «ceinture de feu», où les plaques tectoniques se rencontrent et s'enfoncent sous d'autres plaques. Les îles sont formées à partir de points chauds sous-marins, qui sont des sources de magma chaud et en fusion qui remontent à travers la croûte océanique. Lorsque le magma atteint la surface, il se refroidit et se solidifie, formant ainsi des îles volcaniques. Au fil du temps, ces îles peuvent s'élever et grandir à mesure que de nouvelles coulées de lave se forment et que le magma continue à s'accumuler. Les îles polynésiennes sont également soumises à l'érosion, qui peut aider à façonner leur forme et leur topographie. L'érosion est causée par des facteurs tels que la pluie, le vent, les vagues et les courants marins, qui érodent lentement les îles volcaniques au fil du temps.

*The Polynesian islands are mainly formed by volcanic activity. They are located in an area of the Pacific Ocean called the 'Ring of Fire', where tectonic plates meet and subduct under other plates. The volcanic islands of French Polynesia are formed from underwater hotspots, which are sources of hot and molten magma that rise through the oceanic crust. When the magma reaches the surface, it cools and solidifies, forming volcanic islands. Over time, these islands can rise and grow as new lava flows form and magma continues to accumulate. Polynesian islands are also subject to erosion, which can help shape their form and topography. Erosion is caused by factors such as rain, wind, waves, and ocean currents, which slowly erode volcanic islands over time.*

# Iles de la société

\*Society islands



## PEUPEMENT DES ÎLES / ISLANDS SETTLEMENT

Le peuplement de la Polynésie représente la dernière étape de la colonisation de la planète par l'espèce humaine, et cela n'est pas dû au hasard. Les petites îles disséminées au milieu de l'immensité de l'océan Pacifique ont rendu la tâche des navigateurs particulièrement difficile. Cependant, grâce à leur maîtrise de la navigation, les marins polynésiens ont réussi à surmonter les obstacles. Des études récentes ont permis de retracer les étapes de cette migration comme étant originaire du Sud-Est asiatique, bien que certains aspects demeurent imprécis ou font l'objet de débats scientifiques.

*The settlement of Polynesia represents the final stage of human colonization of the planet, and it is not a coincidence. The tiny islands scattered in the vastness of the Pacific Ocean made the task of voyagers particularly difficult. However, thanks to their mastery of navigation, Polynesian sailors managed to overcome the obstacles. Recent studies have traced the stages of this migration, although some aspects remain unclear or subject to scientific debate.*

Les talents de navigation des marins polynésiens ont longtemps été sous-estimés par les chercheurs occidentaux. Cependant, il est maintenant clairement établi que la découverte des îles, en particulier les plus éloignées, n'était pas le fruit du hasard, mais plutôt le résultat d'une stratégie d'exploration. Les marins étaient capables de se repérer dans l'immensité de l'océan sans aucun instrument de navigation, grâce à leurs connaissances astronomiques. Ils suivaient les «rua» ou «chemins d'étoiles» en utilisant une succession d'étoiles guides pour déterminer leur route.

*The navigation skills of Polynesian sailors were long underestimated by Western researchers. However, it is now clearly established that the discovery of islands, particularly the most remote ones, was not a matter of chance, but rather the result of an exploration strategy. Sailors were able to navigate in the vastness of the ocean without any navigation instruments, thanks to their astronomical knowledge. They followed the «rua» or «paths of stars» using a succession of guiding stars to determine their route.*





RETROUVEZ LE MEILLEUR DE TAHITI ET SES ÎLES



01  
ÉVÉNEMENTS

02  
BONS PLANS

03  
HÉBERGEMENTS

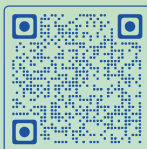
04  
RESTAURATION

05  
ACTIVITÉS

ET BIEN PLUS  
ENCORE!



DÉCOUVREZ NOS ÎLES sur  
[WWW.TAHITITOURISME.PF](http://WWW.TAHITITOURISME.PF)



TAHITI  
TOURISME



MATA TOHORA, for the protection of cetaceans



© Tohora Bora Bora

Communication  
Education  
Research



Many actions  
in Polynesia  
for 10 years!

[www.matatohora.com](http://www.matatohora.com)

AVIS

Bora Rent  
Bora a Car

REMISE  
-10%  
SUR LE  
QR CODE

TENTEZ L'EXPÉRIENCE  
**AVIS BORA BORA**

**NOTRE SERVICE DE LOCATION**

- Vélos : classique et électrique
- Scooter : classique et électrique
- Voitures : ECO, Fun Car électrique, Automatique, SUV manuelle, SUV PREMIUM Auto, SUV Cabriolet, Familiale

**À PROPOS**

Parce que chez Avis Bora Bora, c'est plus qu'un simple service de location!

Notre équipe est à votre disposition pour vous faciliter la vie et vous aider à passer des vacances sereinement et sans tracas... Des solutions adaptées à vos demandes !

Et bien sûr, le tout chaleureusement avec le sourire et la douceur polynésienne.

**CONTACT**

40 67 70 15

contact@avis-borabora.com

[www.avis-borabora.com](http://www.avis-borabora.com)





## À TON ARRIVÉE (INFOS PRATIQUES)

### OÙ AVOIR LE WIFI GRATUIT ?

- Wifi disponible dans les salles d'embarquement internationales et celles du domestique de l'aéroport de Tahiti-Faa'a
- Dans les hôtels, pensions, Airbnb

### OÙ ET QUELLES CARTES SIMS ?

- Dans les stations-service, les petits magasins et grandes enseignes.
- Opter pour une carte SIM à recharge (à partir de 500F). Attention : certains opérateurs fonctionnent très mal dans les îles.

### LES MAGASINS OUVERTS 24H/24, 7J/7

- Marina Taina à Puna'auia
- La Supérette / Mobil à Papeete

### COMMENT SE DÉPLACER FACILEMENT :

- Louer une voiture / un deux-roues
- Hello Scoot : scooters électriques en libre-service
- Taxis

### OÙ RETIRER DE L'ARGENT ?

- À l'aéroport
- En ville

### QUELLE PRISE VOLTAGE UTILISER ?

C'est comme en France : prises de type E et F.

### DANS TON SAC ?

- Vêtements légers
- Maillot de bain
- Tenue de pluie
- Tenue de sport
- Protection solaire (lunettes, crème)
- Accessoires sportifs aquatiques
- Accessoires photo
- Une petite laine au cas où
- Tongs, claquettes, baskets, chaussettes
- Anti-moustiques
- Ne te surcharge pas pour les souvenirs



## UPON YOUR ARRIVAL (PRACTICALS INFOS)

### WHERE TO FIND FREE WIFI?

- Wifi is available in the international and domestic departure lounges at Tahiti-Faa'a Airport.
- In hotels, guesthouses and Airbnb

### WHERE AND WHAT SIM CARDS TO CHOOSE?

- SIM cards can be purchased at gas stations, small shops, and major retailers.
- Opt for a rechargeable SIM card (starting from 500F). Caution: some operators have poor coverage in the islands.

### 24/7 OPEN STORES:

- Marina Taina in Puna'auia
- La Supérette / Mobil in Papeete

### HOW TO GET AROUND EASILY:

- Rent a car/motorbike.
- Hello Scoot: Electric scooters available for self-service with unlimited range.
- Taxis

### WHERE TO WITHDRAW MONEY?

- At the airport
- In the city

### WHICH VOLTAGE PLUG TO USE:

Same as in France: type E and F plugs.

### IN YOUR BAG?

- Lightweight clothing
- Swimsuit
- Rain gear
- Sportswear
- Sun protection (sunglasses, sunscreen)
- Aquatic sports accessories
- Camera accessories
- A light jacket just in case
- Flip-flops, sandals, sneakers, socks
- Mosquito spray
- Don't overload yourself with souvenirs.

## LES ACTIVITÉS PHARES

### THE FLAGSHIP ACTIVITIES

### TERRESTRES & AÉRIENNES

- RANDEONNÉE PÉDESTRE
- RANDEONNÉE AVEC GUIDE
- VTT (VÉLO TOUT TERRAIN)
- EXCURSIONS EN 4X4
- GOLF
- ÉQUITATION
- ACCROBRANCHE
- QUAD
- VOL EN HÉLICOPTÈRE
- SAUT EN PARACHUTE TANDEM
- TOUR DE L'ÎLE EN VÉLO ÉLECTRIQUE
- CANYONING

### AQUATIQUES

- TOUR EN PADDLE / KAYAK TRANSPARENT
- EXCURSION EN PIROGUE TRADITIONNELLE
- PLONGÉE
- JET SKI
- EXCURSION DE SNORKELING DANS LE LAGON
- SNORKELING DE NUIT
- SNORKELING AVEC LES BALEINES ET LES DAUPHINS (JUIN À SEPTEMBRE)
- EXCURSION EN SEA SCOOTER
- PLONGÉE EN SCAPHANDRE DANS LE LAGON
- TOUR EN BATEAU
- PÊCHE AU GROS AU LARGE
- FLYBOARD & HOVERBOARD

### LAND & AERIAL

- Hiking
- Guided hiking
- Mountain biking (All-Terrain Bike)
- 4x4 excursions
- Golf
- Horseback riding
- Tree climbing (Adventure park)
- Quad biking
- Helicopter tours
- Tandem parachute jump
- Electric bike island tour
- Canyoning

### ON WATER

- Paddleboarding / transparent kayaking
- Traditional outrigger canoe excursion
- Diving
- Jet Skiing
- Snorkeling excursion in the lagoon
- Night snorkeling
- Snorkeling with whales and dolphins (June to September)
- Sea scooter excursion
- Scuba diving in the lagoon
- Boat tour
- Deep-sea fishing
- Flyboarding & Hoverboarding



# LES ÎLES / ISLANDS

## TAHITI

Notre principale île, la plus grande, avec 1 042 km<sup>2</sup> de superficie, elle concentre 80% de la population totale de la Polynésie française et enfin la plus majestueuse avec son imposante stature et son point culminant, le mont Orohena, perché à 2 241 mètres d'altitude. Tahiti a été découverte en 1767, par le navigateur Samuel Wallis. 255 ans plus tard, sa végétation luxuriante et omniprésente frappe toujours autant lorsque l'on pose les pieds à Tahiti. Un exemple ; La côte même urbanisée surtout du côté de Papeete n'a rien à voir avec des littoraux aux façades parsemées de buildings ! C'est pourquoi, il est dommage de réduire Tahiti à cette image d'île capitale, agitée, là où ça bouchonne, là où l'on fait du shopping. Tahiti mérite qu'on s'y attarde avant de s'échapper vers les autres îles...

Alors suivez-moi, et plongez au cœur du marché de Papeete, pour un choc des couleurs, des odeurs et des sourires. Le meilleur timing pour le visiter ? Le dimanche matin, avant que le jour se lève ! Avis aux lève-tôt ! Étourdis ou encore endormis, on quitte la ville pour nous engager sur la route de ceinture qui fait le tour de l'île, enfin presque. Par l'est ou par l'ouest, au gré des PK (Points Kilométriques servant de repères), il y a tant de choses à faire et à découvrir à Tahiti. S'enfoncer dans les profondes et mystérieuses vallées comme celle de la Papenoo, contempler l'une de ses nombreuses cascades à la chute vertigineuse, randonner sur ses sentiers, flirter avec ses sommets, chiller sur des plages de sable noir ou blanc, se rafraîchir dans ses rivières, visiter son jardin botanique à Papeari, surfer, dîner aux roulettes place Vaïete avant de partir en goquette pour un Papeete by night... Ne faites pas l'impasse. Tahiti a le vrai goût du paradis.

*Our main island, the largest one, with an area of 1,042 km<sup>2</sup>, concentrates 80% of the total population of French Polynesia and finally the most majestic with its imposing stature and its highest point, Mount Orohena, perched at 2,241 meters above sea level. Tahiti was discovered in 1767 by the navigator Samuel Wallis. 255 years later, its lush and omnipresent vegetation still strikes as much when setting foot in Tahiti. An example; Even the urbanized coast, especially around Papeete, has nothing to do with coastlines dotted with buildings! That's why it's a shame to reduce Tahiti to this image of a capital island, bustling, where it's crowded, where shopping is done. Tahiti deserves to be lingered upon before escaping to the other islands...*

*So follow me, and dive into the heart of Papeete market, for a clash of colors, smells, and smiles. The best time to visit?*



*Sunday morning, before daybreak! Attention early risers! Dizzy or still sleepy, we leave the city to embark on the coastal road that goes around the island, well, almost. Whether by the east or the west, according to the PKs (Kilometer Points serving as landmarks), there are so many things to do and discover in Tahiti. Delve into the deep and mysterious valleys like that of Papenoo, contemplate one of its numerous waterfalls with dizzying drops, hike its trails, flirt with its peaks, chill on black or white sandy beaches, cool off in its rivers, visit its botanical garden in Papeari, surf, dine at the food trucks on Vaïete Square before going out for a night out in Papeete... Don't skip it. Tahiti has the true taste of paradise.*

## MOOREA

Je vous présente l'île sœur de Tahiti, Moorea, qui doit aussi son nom à la légende du lézard jaune (mo'o = lézard et rea = jaune). Moorea est là, si proche et même visible de Tahiti (à peine 30 minutes de ferry) et pourtant si loin de l'agitation de la ville. Ce petit bout de terre en forme de cœur, de 65 kilomètres de tour, a tout d'une charmuse. Mon conseil ? Faites le tour de l'île à la vitesse locale (40 à 50 km/h) afin d'en apprécier la beauté et de vous caler à son rythme. Puis, prenez de la hauteur en montant au Belvédère pour une vue imprenable sur ses deux immenses et profondes baies, Opunohu et Cook. Selon vous, où le capitaine Cook ancre son navire en 1777 lors de son 3ème voyage dans le Pacifique ? (Attention, il y a un piège !) Baie d'Opunohu et non dans la baie de Cook ! De là, du Belvédère, marchez jusqu'au col des Trois cocotiers, descendez dans les champs d'ananas et remontez le temps en découvrant les marae, anciens lieux de culte maohi. Pour finir, baignez-vous, explorez le lagon et caressez les raies ! Attention, on ne repart jamais indemne de Moorea !

*Let me introduce you Tahiti's sister island, Moorea, named after the legend of the yellow lizard (mo'o = lizard and rea = yellow). Moorea is so close, even visible from Tahiti (only a 30-minute ferry ride), yet so far from the city's hustle and bustle. This small, 65-kilometer heart-shaped island is a charmer. My advice? Drive around the island at a local pace (40 to 50 km/h) to appreciate its beauty and get in sync with its rhythm. Then, take in the view from the Belvédère, which offers a stunning view of the two deep and massive bays, Opunohu and Cook. Where did Captain Cook anchor his ship in 1777 during his third voyage in the Pacific, you ask? (Beware, there's a trap!) The bay of Opunohu and not Cook Bay! From the Belvédère, walk to the Three Coconut Trees pass, then descend into the pineapple fields and travel back in time by exploring the marae, ancient Maori worship sites. Finally, swim, explore the lagoon, and pet the rays! Beware, you never leave Moorea unscathed!*



## LES ÎLES / ISLANDS

### HUAHINE

'Ia ora na e maeva i Huahine. Bienvenue à Huahine située à 175 km de Tahiti, l'île de la femme allongée ! Explications : du port de Fare, lorsque le soleil se couche, on découvre les curieuses collines prenant la forme d'une femme allongée. C'est Hina et elle fait la fierté des habitants de Huahine. Autres curiosités à ne pas rater ? Les marae de Maeva, les plus impressionnants de Polynésie, les pièges à poisson vieux de 600 ans, le tour de l'île en pirogue avec escale sur l'un de ses nombreux motu aux plages paradisiaques, les anguilles aux yeux bleus de Faie, une dégustation de melons et de pastèques cultivés sur l'île, un stop au Belvédère pour admirer la baie de Maroe et celle de Port-Bourayne.

*'Ia ora na e maeva i Huahine. Welcome to Huahine located 175 km from Tahiti, the island of the lying woman! Explanations: from the port of Fare, when the sun goes down, we discover the curious hills taking the form of a reclining woman. It's Hina and she is the pride of the inhabitants of Huahine. Other curiosities not to be missed? The marae of Maeva, the most impressive in Polynesia, the 600-year-old fish traps, the tour of the island by canoe with a stopover on one of its many motu with paradisiacal beaches, the blue-eyed eels of Fa'ie.*



### RAIATEA & TAHA'A

On les met dans le même bain, parce que c'est bien le cas ! Raiatea et Taha'a se partagent le même lagon, réputé pour être un formidable terrain de jeu pour les amateurs de voile. Raiatea est d'ailleurs, la capitale du yachting. Mais ces deux îles, unies par l'eau, n'ont pas le même caractère ! Raiatea, c'est l'île sacrée, le berceau de la mythologie polynésienne notamment incarné avec son célèbre marae de Taputapuatea. Elle abrite aussi la seule rivière navigable de Polynésie, la Faaroo. C'est à Raiatea que l'on peut découvrir l'Apetahi, une fleur qui ne pousse que sur le mont Temehani. Taha'a plus sauvage se fait moins remarquer. Elle est réputée pour sa culture de vanille, son rhum, ses nombreux motus et ses plages splendides. On y accède uniquement par la mer et c'est peut-être ce petit truc en plus qui contribue à faire de l'île vanille un petit paradis préservé.

*Let's put them in the same basket, because that's exactly the case! Raiatea and Taha'a share the same lagoon, which is known to be a great playground for sailing enthusiasts. Raiatea is the capital of yachting, after all. However, these two islands, united by water, have different personalities! Raiatea is the sacred island, the cradle of Polynesian*



*mythology, particularly embodied by its famous marae of Taputapuatea. It also houses the only navigable river in Polynesia, the Faaroo. It is in Raiatea that you can discover the Apetahi, a flower that grows only on Mount Temehani. Taha'a is wilder and less noticeable. It is famous for its vanilla culture, rum, many motus, and stunning beaches. It can only be accessed by sea and this little extra may contribute to making the Vanilla Island a little preserved paradise.*

### BORA BORA

Bora Bora, quatre syllabes qui résonnent chez beaucoup comme la promesse de la réalisation d'un rêve, voir du rêve d'une vie ! Cocotiers, plages de sable blanc, bungalows sur pilotis, lagon translucide, hamac sur la plage, cocktail à portée de main...pas facile de sortir du cadre de la carte postale et de présenter Bora Bora autrement ! Et pourtant, celle que l'on appelle la Perle du Pacifique, au lagon presque irréel, aux couleurs hypnotisantes, mérite que l'on s'intéresse à sa véritable âme, à son histoire et à ses habitants. Essayez ce programme: faire le tour de l'île en voiture ou à vélo (32 km) par la route ou aussi par le lagon, visiter le marché, les sites archéologiques, grimper au mont Pahia ou Popoti, plonger pour observer les raies mantas, lézarder sur la plage de la pointe Matira, faire un selfie devant « les canons de Bora Bora » placés là par les Américains lors de la seconde guerre mondiale... D'ailleurs, saviez-vous qu'en 1942, Bora Bora était devenue une base navale majeure ? Ce qui explique la présence de nombreux vestiges comme des blockhaus, mais surtout la piste d'atterrissage qui fut longtemps la plus longue de Polynésie et qui sert toujours aujourd'hui.

*Bora Bora, four syllables that resonate with many as the promise of realizing a dream, even the dream of a lifetime! Coconut trees, white sandy beaches, overwater bungalows, translucent lagoon, hammock on the beach, cocktail within reach... It's not easy to step out of the postcard frame and present Bora Bora differently! And yet, the one called the Pearl of the Pacific, with its almost unreal lagoon, its mesmerizing colors, deserves to be looked at for its true essence, its history, and its inhabitants. Try this itinerary: go around the island by car or bike (32 km) via the road or even by the lagoon, visit the market, archaeological sites, climb Mount Pahia or Popoti, dive to observe manta rays, laze on the beach at Matira Point, take a selfie in front of «the cannons of Bora Bora» placed there by the Americans during World War II... By the way, did you know that in 1942, Bora Bora became a major naval base? This explains the presence of numerous remnants like bunkers, but above all the airstrip which was long the longest in Polynesia and still serves today.*



## LES ÎLES / ISLANDS

### MAUPITI

Appelée aussi « le petit Bora Bora », Maupiti a de quoi, de par sa beauté, rendre jalouse sa voisine, Bora Bora située à quelques minutes d'avion. Maupiti, petit bout de terre d'une dizaine de kilomètres carrés est l'endroit idéal pour s'immerger dans une Polynésie authentique. Ici, pas d'hôtels de luxe mais une poignée de pensions qui vous accueillent à la mode de chez nous, simplement et chaleureusement. On peut plonger dans le lagon et nager avec les raies mantas, gravir le mont Teurafaatui et admirer la vue à couper le souffle, faire le tour de l'île à vélo ou à pied, flemmarder sur la plage de Tereia puis traverser pour rejoindre le motu en face tout en ayant pied ! Maupiti fait partie de ces rendez-vous à ne pas manquer en Polynésie.

*Also known as «the little Bora Bora,» Maupiti has what it takes, with its beauty, to make its neighbor, Bora Bora, located a few minutes by plane, jealous. Maupiti, a small piece of land of about ten square kilometers, is the ideal place to immerse yourself in authentic Polynesian culture. Here, there are no luxury hotels, but a handful of guesthouses that welcome you in our simple and warm way. You can dive into the lagoon and swim with manta rays, climb Mount Teurafaatui and admire the breathtaking view, cycle or walk around the island, relax on the Tereia beach, and cross over to the motu opposite while wading! Maupiti is one of those appointments not to be missed in Polynesia.*

### RANGIROA & FAKARAVA

Changement de décor ! Cap sur l'archipel des Tuamotu, plus précisément à Rangiroa, l'un des trois plus grands atolls du monde, le plus vaste de Polynésie situé à une heure de vol de Tahiti. Avec ses 79 km<sup>2</sup>, on dit que toute l'île de Tahiti pourrait tenir à l'intérieur ! Sous l'eau ? Des fonds marins à couper le souffle, des dauphins, des requins, des raies, des tortues et des poissons-clown qui jouent à cache-cache dans des anémones ! Hors de l'eau ? Cinquante nuances de bleu ! Mais du vert aussi. Idem pour Fakarava, la Mecque des plongeurs, son atoll est classé réserve de biosphère par l'Unesco. Un conseil : jouez aux Robinsons Crusoe, marchez pieds nus, dormez dans une des charmantes et authentiques pensions de famille, mangez, pêchez avec les locaux. Attention, séjourner dans les Tuamotu, c'est faire un vrai come-back à l'essentiel. On vous aura prévenu.

*A change of scenery! On to the Tuamotu Archipelago, specifically to Rangiroa, one of the three largest atolls in the world, the largest in Polynesia located an hour's flight from Tahiti. With its 79 km<sup>2</sup>, it is said that the entire island of*



*Tahiti could fit inside! Underwater? Breathtaking scenery, dolphins, sharks, rays, turtles and clownfish playing hide and seek in anemones! Out of the water? Fifty shades of blue! But green too. Same for Fakarava, the Mecca of divers, its atoll is classified as a biosphere reserve by UNESCO. A tip: play Robinson Crusoe, walk barefoot, sleep in one of the charming and authentic family pensions, eat, fish with the locals. Beware, staying in the Tuamotus is a true return to the essentials. We warned you.*

### HIVA OA & UA POU

Kaoha nui, bienvenue aux Marquises, Te Henua Enata, la terre des hommes, une terre d'histoires et de légendes, où la culture y est unique. Situé, à 1500 km au nord-est de Tahiti, l'archipel des Marquises possède douze îles, toutes aussi luxuriantes et fascinantes. Six sont habitées. Des îles au relief brut et tourmenté. Ici, pas de lagon. Partir sur les traces de Brel et de Gauguin à Hiva Oa ou découvrir Ua Pou avec sa chaîne de pitons basaltiques et ses traditions encore bien vivantes... Il y a plein de bonnes raisons de «vivre» les Marquises

*Welcome to the Marquesas, Te Henua Enata, the land of men, a land of stories and legends with a unique culture. Located 1500 km northeast of Tahiti, the Marquesas archipelago has twelve islands, all equally lush and fascinating. Six of them are inhabited. Islands with rough and rugged terrain. Here, no lagoon. Follow in the footsteps of Brel and Gauguin in Hiva Oa or discover Ua Pou with its chain of basaltic peaks and its still vibrant traditions... there are plenty of good reasons to 'experience' the Marquesas.*

### RURUTU

Falaises escarpées, grottes mystérieuses, plages de sable blanc, jardin tropical luxuriant, taroïères, artisanat raffiné, légendes envoûtantes, villages pittoresques, habitants attachants... Bienvenue à Rurutu ! Rurutu est un vrai petit paradis, authentique, au charme fou que ce soit côté terre, côté mer et côté hommes !

*Steep cliffs, mysterious caves, white sand beaches, lush tropical garden, «taro» fields, refined crafts, enchanting legends, picturesque villages, charming inhabitants... Welcome to Rurutu! Rurutu is a true little paradise, authentic, with a charming appeal both on land, sea and people!*

### UA HUKA / FOCUS

Ua Huka est l'une des plus petites îles des Marquises. Ses vastes étendues verdoyantes sont le domaine des chèvres et de quelque 1 500 chevaux sauvages que l'on peut rencontrer sur l'unique route de l'île, à quelque distance de la réserve botanique. Véritable paradis des plantes tropicales, ce jardin exceptionnel vient compléter l'arboretum qui rassemble plus de trois cents espèces d'arbres en provenance du monde entier, incluant la collection d'agrumes la plus importante.

La population vit principalement de l'élevage de chevaux sur les hauts plateaux, car il y a plus de chevaux sur l'île que d'habitants. La pêche et la coprahculture sont les deux autres activités principales.

Les habitants de l'île vivent autour de Vaipae, chef-lieu qui possède un musée d'archéologie installé à la mairie.

Un petit aéroport relie Ua Huka au reste du monde ainsi que l'Aranui 3 qui y fait escale toutes les trois semaines.

Cependant, le tourisme y est encore peu développé et a conservé un visage familial.

La grande richesse touristique de l'île vient de la restauration des nombreux sites archéologiques présents.

La préservation du patrimoine culturel et la protection de l'environnement sont très importants pour la population locale. Vous pourrez découvrir le site de Meiaute avec ses tikis en pierre rouge, la grotte au Pas, l'île aux oiseaux ou encore les pétroglyphes du plateau de Vaikiki.

**Date à ne pas manquer : Le 29 Juin à Ua Huka « Fête de la Sculpture »**

*Ua Huka is one of the smallest islands in the Marquesas. Its vast green expanses are the domain of goats and some 1,500 wild horses that can be encountered on the island's only road, some distance from the botanical reserve. A true paradise for tropical plants, this exceptional garden complements the arboretum which gathers over three hundred species of trees from around the world, including the largest collection of citrus fruits.*

*The population mainly lives off horse breeding in the highlands, as there are more horses on the island than inhabitants. Fishing and copra farming are the other two main activities.*

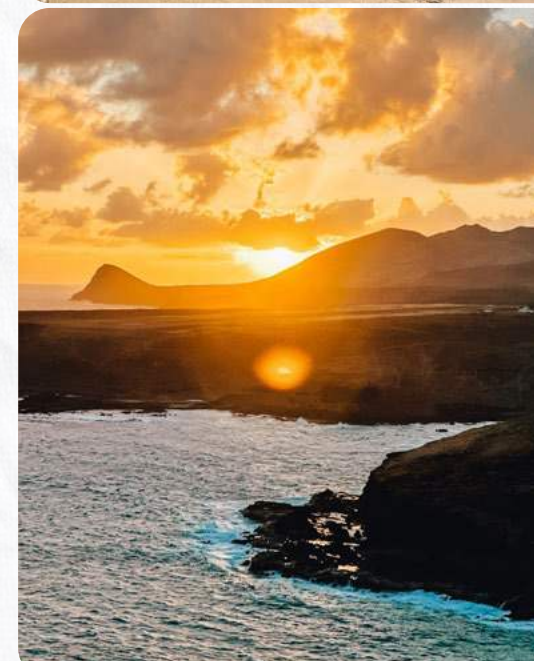
*The island's inhabitants live around Vaipae, the capital which houses an archaeology museum located at the town hall.*

*A small airport connects Ua Huka to the rest of the world, as well as the Aranui 3 which stops there every three weeks.*

*However, tourism is still underdeveloped and has retained a family-oriented character.*

*The island's great tourist wealth comes from the restoration of the numerous archaeological sites present.*

*Preservation of cultural heritage and environmental protection are very important to the local population. You can discover the Meiaute site with its red stone tikis, the Pas cave, Bird Island, or the petroglyphs of the Vaikiki plateau.*





## CROYANCES / BELIEFS

Les polynésiens sont très croyants ; on fait la prière avant de manger ou avant une compétition de pirogues, même avant une réunion politique... Assister à une des messes dominicales que ce soit chez les catholiques ou chez les protestants, écouter les chants religieux, admirer les tenues endimanchées font partie des découvertes à faire absolument sur notre fenua. Mais les croyances englobent aussi les mythes et la spiritualité. On vénère les dieux, on respecte les marae (lieux sacrés), on croit au mana, l'énergie mystérieuse et mythique tout comme au pouvoir protecteur des tiki (statue des dieux) ou encore aux visites de tupapa'u (fantômes).

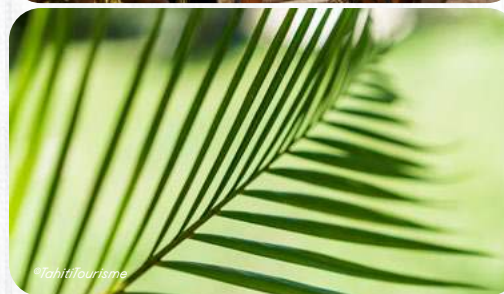
*The polynesians are very religious; they pray before eating or before a canoe race, even before a political meeting... Attending one of the Sunday masses, either among the Catholics or Protestants, listening to religious songs, admiring the fancy outfits are part of the must-discover experiences on our land. But beliefs also encompass myths and spirituality. We worship gods, respect the marae (sacred places), believe in mana, the mysterious and mythical energy, as well as in the protective power of tiki (god statues) or in the visits of tupapa'u (ghosts).*



## TATOUAGE / TATTOO

Le tatouage est lié à la culture polynésienne. Il servait autrefois à raconter l'histoire de celui ou de celle qui le portait, mais aussi à identifier son rang social. Il a également joué un rôle dans la transmission des connaissances, utilisant le corps comme une toile. Saviez-vous que le tatouage avait été banni par les missionnaires et avait ainsi disparu pendant plus de 150 ans ? Aujourd'hui, les motifs polynésiens sont à la mode partout dans le monde de par leur esthétique ethnique. Les motifs du tatouage marquisien, le Patutiki, prédominent. Attention, chaque motif a un sens et mieux vaut connaître la signification de son tatouage avant de l'avoir dans la peau...à vie !

*Tattooing is linked to Polynesian culture. It used to tell the story of the person who wore it, as well as to identify their social status. It also played a role in the transmission of knowledge, using the body as a canvas. Did you know that tattooing was banned by missionaries and disappeared for over 150 years? Today, Polynesian designs are fashionable all over the world because of their ethnic aesthetic. The tattoos of Marquesan, Patutiki, predominate. Be aware, every design has a meaning, and it's better to know the significance of your tattoo before getting it on your skin...for life!*



## DANSE / DANCE

En Polynésie, on commence à danser le « 'ori Tahiti » (danse tahitienne), dès que l'on sait marcher...ou presque ! La danse ? Les polynésiens l'ont dans la peau ! Tout est même prétexte à danser ! Aujourd'hui, cette expression artistique n'a jamais été aussi populaire. Il existe des centaines d'écoles de danse fréquentées par des élèves de tout âge y compris la nouvelle génération. Le 'ori tahiti accompagné des chants et des percussions célèbre avec puissance, esthétique et fierté la culture polynésienne. Elle raconte ses légendes, parle d'amour et de guerre. Chaque année, au mois de juillet, le Heiva i Tahiti réunit des centaines de danseurs pour « the concours of the year » ! Un rendez-vous vibrant, un show plein de couleurs et de sourires pour une immersion au cœur de la culture polynésienne !

*In Polynesia, people start dancing the «'ori Tahiti» (Tahitian dance) as soon as they can walk...or almost! Dance is in the blood of Polynesians! Anything is an excuse to dance! Today, this artistic expression is more popular than ever. There are hundreds of dance schools attended by students of all ages, including the new generation. The 'ori Tahiti accompanied by songs and percussion celebrates Polynesian culture with power, aesthetics, and pride. It tells its legends, speaks of love and war. Every year in July, the Heiva i Tahiti brings together hundreds of dancers for «the concours of the year»! A vibrant event, a colorful and smiling show for an immersion into the heart of Polynesian culture!*

## NATURE

Ici, tout est nature. La végétation dense, généreuse et variée fait partie du décor, les fleurs se glissent derrière les oreilles des vahine... Cascade femme, homme poisson, déesse de la lune, dieu des volcans... Dans les légendes polynésiennes, la frontière entre l'homme et la nature n'existe pas. Chaque année, on célèbre le Matari'i i ni'a, le retour de la saison de l'abondance, avec une cérémonie puissante et spirituelle remerciant les dieux de la nature ! Les pêcheurs, les agriculteurs se fient à la lune et les navigateurs aux étoiles, les marquisiennes font la danse de l'oiseau... En Polynésie, on parle à la nature, on la remercie, on marche pieds nus pour mieux sentir la terre nourricière et son mana.

*Here, everything is nature. The dense, generous, and varied vegetation is part of the decor, flowers slip behind the ears of the women... Woman waterfall, fish man, moon goddess, volcano god... in Polynesian legends, there is no boundary between man and nature. Each year, the Matari'i i ni'a, the return of the season of abundance, is celebrated with a powerful and spiritual ceremony thanking the nature gods! Fishermen, farmers rely on the moon and navigators on the stars, the Marquesian women perform the bird dance... In Polynesia, we talk to nature, we thank it, we walk barefoot to better feel the nourishing earth and its mana.*



## PÊCHE / FISHING

Tradition, art, sport, source d'alimentation, loisir...la pêche fait partie intégrante de la vie polynésienne! Au filet en bord de plage, à la traîne, au moulinet, au fusil « pupuhi » en chasse sous-marine, au lancer depuis les récifs, au harpon, avec des pièges dans des parcs et même la pêche aux cailloux... Les techniques de pêche sont nombreuses. Vous aimez la pêche ? Alors ne partez pas de Polynésie sans embarquer sur un « poti marara » le « bateau poisson-volant » pour découvrir la chasse du Mahi Mahi au harpon, une technique unique au monde et forte en adrénaline.

*Tradition, art, sport, source of sustenance, leisure... fishing is an integral part of Polynesian life! From net fishing on the beach, trolling, using a reel, to spearfishing with a «pupuhi» gun, casting from the reefs, using a harpoon, setting traps in parks, and even stone fishing... The fishing techniques are numerous. Do you love fishing? Then don't leave Polynesia without boarding a «poti marara,» the «flying fish boat,» to discover spearfishing for Mahi Mahi, a unique and adrenaline-packed technique found nowhere else in the world.*

## PIROGUE / LOCAL CANOE

Essentielle en Polynésie, la pirogue à balancier, appelée « va'a » permettait à l'origine, de voyager d'île en île et de pratiquer la pêche sur le lagon et en pleine mer. Ces embarcations étaient construites avec des matériaux d'origine végétale comme les cordages en baux de coco, la coque à partir de troncs d'arbres et la voile en feuilles de pandanus. Aujourd'hui, le va'a est devenu notre sport « national ». On rame le matin, entre midi et deux ou le soir au coucher du soleil. Il y a des clubs de va'a dans toutes les communes. Parmi les compétitions emblématiques de cette discipline, figure la Hawaiki Nui Va'a en octobre ou novembre qui relie les îles de Huahine, Raiatea, Taha'a et Bora Bora.

*Essential in Polynesia, the outrigger canoe, called «va'a,» originally allowed for traveling from island to island and fishing in the lagoon and open sea. These boats were built with vegetative materials such as coconut fibers for ropes, tree trunk for the hull, and pandanus leaves for the sail. Today, the va'a has become our «national» sport. We row in the morning, between noon and two, or in the evening at sunset. There are va'a clubs in all cities. Among the emblematic competitions of this discipline is the Hawaiki Nui Va'a in October or November which connects the islands of Huahine, Raiatea, Taha'a, and Bora Bora.*



## PLONGÉE / DIVING

La Polynésie française est un véritable aquarium géant où les plongeurs de tout niveau s'émerveillent devant une faune marine d'une richesse incroyable. On peut plonger toute l'année car la température de l'eau est en moyenne de 26° et la visibilité est excellente. Il est possible d'observer raies, barracudas, napoléons, tortues, requins dans des reliefs mêlant failles, canyons et tombants vertigineux. Les spots les plus spectaculaires en Polynésie ? La passe de Tiputa, dans l'atoll de Rangiroa et les deux passes de Fakarava. Sensations fortes garanties !

*The French Polynesian islands are a giant aquarium where divers of all levels are amazed by the incredible marine life. Diving is possible all year round as the water temperature is usually around 26° and visibility is excellent. You can see rays, barracudas, Napoleon fish, turtles, and sharks in a landscape of fissures, canyons, and vertiginous drop-offs. The most spectacular dive spots in Polynesia are the Tiputa Pass in the Rangiroa atoll and the two passes of Fakarava. Thrills guaranteed!*

## SURF

Le surf est plus qu'un sport à Tahiti ; il fait partie de la culture. Sous le bras, accroché au toit de la voiture ou sur le côté du scooter, la planche de surf est partout et surtout elle doit rester à portée main au cas où les vagues se pointent ! Côté ambiance, attention, si tu n'es pas du coin. Respect pour les locaux ! C'est eux qui te donnent le feu vert. Avant de se frotter à Teahupo'o la célèbre vague de Tahiti, où se déroulera d'ailleurs l'épreuve de surf des prochains Jeux Olympiques en 2024, sachez que c'est aussi la vague la plus dangereuse et donc réservée aux experts ! La regarder est déjà spectaculaire. Lorsque la houle sud se calme, go to Papeno'o de l'autre côté de l'île.

*Surfing is more than just a sport in Tahiti; it's part of the culture. With the surfboard under the arm, attached to the car roof, or on the side of the scooter, the surfboard is everywhere and should always be within reach in case the waves show up! In terms of atmosphere, beware if you're not from around here. Respect for the locals! They're the ones who give you the green light. Before tackling Teahupo'o, the famous wave of Tahiti, which will also host the surf event of the next Olympics in 2024, know that it's also the most dangerous wave and therefore reserved for experts! Watching it is already spectacular.*

©TahitiTourisme



©TahitiTourisme



©TahitiTourisme

©TahitiTourisme



©TahitiTourisme



©TahitiTourisme

## TE LOGER

TO STAY

### LES PENSIONS DE FAMILLE

Les pensions de famille à Tahiti offrent une expérience d'hébergement authentique et souvent plus intime que les grands hôtels. Elles sont généralement des établissements gérés par des familles polynésiennes et offrent un accueil chaleureux et personnalisé aux voyageurs.

Les pensions de famille proposent souvent des chambres simples mais confortables, ainsi que des options de repas avec une cuisine locale et parfois des activités organisées comme des excursions en bateau, des randonnées, ou des cours de danse. C'est une option populaire pour les voyageurs à la recherche d'une expérience plus proche de la culture locale et d'un contact plus direct avec les habitants.

Les tarifs sont souvent plus abordables que ceux des grands complexes hôteliers, ce qui en fait une option attrayante pour les voyageurs avec des budgets plus restreints.

*Guesthouses in Tahiti offer an authentic and often more intimate accommodation experience than larger hotels. They are usually run by Polynesian families and offer a warm, personalized welcome to travelers.*

*Guesthouses often offer simple but comfortable rooms, as well as dining options featuring local cuisine and sometimes organized activities such as boat trips, hikes, or dance lessons. This is a popular option for travelers looking for an experience closer to the local culture and more direct contact with the locals.*

*Rates are often more affordable than those of larger resorts, making them an attractive option for travelers on tighter budgets.*



©TahitiTourisme



©TahitiTourisme



©TahitiTourisme

## LES HOTELS

HOTELS

À TAHITI


InterContinental Tahiti Resort & Spa - Faaa	40 86 51 10
Hotel Kon Tiki - Papeete	40 43 92 92
Hotel Te Moana - Punaauia	40 84 61 61
Hôtel Hilton Tahiti - Faaa	40 86 48 48
Tahiti Nui - Papeete	40 46 38 88
Royal Tahitien - Pirae	40 50 84 45
Hotel Sarah Nui - Papeete	40 50 88 45
Hotel le Tahiti - Arue	40 48 88 00

À MOOREA

Hilton Moorea Lagoon Resort & Spa - Papetoai	40 55 11 11
Sofitel la Ora Beach Resort - Maharepa	40 55 12 12
Manava Beach Resort & Spa Moorea - Maharepa	40 55 17 50
Hotel Kaveka - Paopao	40 56 10 35
Hotel Les Tipaniers Tiahura	40 56 13 60
Hotel Hibiscus - Papetoai	40 56 21 78
Moorea Beach Lodge Teavaro	40 55 00 37
Cook's Bay Baie de Cook	40 55 22 00
Niu Beach Hotel - Paopao	40 50 84 45



**TAHITI**


\* Plage de Teahupoo  

\* Plage Vaiava  *Punaauia PK 18*

\* Plage de Pointe Vénus  *Mahina*

\* Plage de Tautira *Tautira*

\* Plage de Taharuu  *Papara*

\* Plage de l'hôtel Méridien  *Punaauia PK 15*

\* Plages de Papenoo  *Papenoo*





**MOOREA**

\* Plage de Temae  *Temae*



\* Plage de Tiahura  *Tiahura*

\* Plage de Ta'ahiamanu  *PK 25 / nord*

\* Plages de Coco Beach  *Motu Coco Beach, Tiahura*

\*  Sable blanc / *White sand* \*  Sable noir / *Black sand*  Surf  Snorkeling



 Ne brisez pas les coraux / *Do not break corals*  
 Utilisez une crème solaire respectueuse des coraux / *Use coral safe sunscreen*



Te Ora Naho, la Fédération des Associations de Protection de l'Environnement (FAPE) regroupe les associations de Polynésie française dont l'objet est de protéger, régénérer ou promouvoir le milieu naturel de Tahiti et ses îles.

PLUS DE  
**30**  
ANS  
D'EXISTENCE

PRÈS DE  
**60**  
ASSOCIATIONS  
MEMBRES

DANS LES 5  
ARCHIPELS  
**+2000**  
MEMBRES DE LA SOCIÉTÉ  
CIVILE ENVIRONNEMENTALE

**NOS MISSIONS**



**FÉDÉRER ET ACCOMPAGNER**

Nous offrons à nos associations membres un cadre qui leur permet de se rencontrer et d'échanger, de solliciter de l'assistance technique, de se former, etc.



**REPRÉSENTER ET INFLUENCER**

Nous sommes l'organisme de référence de la société civile environnementale polynésienne vis-à-vis des organismes gouvernementaux et non-gouvernementaux



**CONTRIBUER À LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE**

Chaque année, nous menons de nombreux programmes qui permettent de répondre à des problématiques environnementales jugées comme prioritaires en Polynésie française



**TAHITI**

- ✱ **Les jardins d'eau de Vaipahi** *Mataiea*  
Facile / easy  
2 H / 5,5 km / 280 m ↑
- ✱ **Les milles sources** *Mahina*  
Facile / easy  
4 H / 5,5 km / 300 m ↑
- ✱ **Te Pari** *Tautira - Teahupoo*  
Moyen / medium  
2 H / 3,7 km / 150 m ↑
- ✱ **La vallée de lav** *Pirae*  
Moyen / medium  
4 H / 10 km / 600 m ↑
- ✱ **La vallée de la Faraura** *Hitia'a*  
Difficile / Hard  
6 H / 8 km / 400 m ↑
- ✱ **Le mont Aorai** *Pirae*  
Très difficile / Very hard  
9 H / 18 km / 1500 m ↑



**MOOREA**

- ✱ **Les cascades d'Afareaitu** *Afareaitu*  
Facile / easy  
1 H 30 / 1,5 km / 150 m ↑
- ✱ **Les trois pinus** *Tupauru'uru*  
Facile / easy  
1 H 30 / 3,1 km / 150 m ↑
- ✱ **Tour de la Caldera** *Tupauru'uru*  
Moyen / medium  
2 H / 3,7 km / 150 m ↑
- ✱ **Mou'a puta** *Vaiare*  
Difficile / medium  
3 H / 4,8 km / 585 m ↑



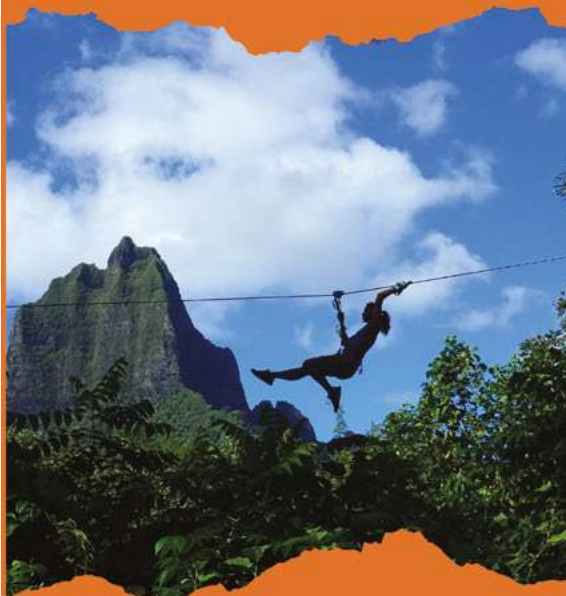
Consultez la météo  
Check the weather  
Ne randonnez pas seul  
Do not hike alone



**TIKI PARC MOOREA**  
**ACCROBRANCHE**

VENEZ DÉCOUVRIR LE PLUS GRAND  
PARCOURS D'ACCROBRANCHE DE POLYNÉSIE  
POUR TOUS NIVEAUX A PARTIR DE 3 ANS!

DISCOVER THE LARGEST TREETOP ADVENTURE COURSE IN POLYNESIA



TYROLIENNE DE 200M  
QUICK JUMP  
SAUT DE TARZAN



SCAN ME

INFORMATIONS TARIFS ET RESERVATIONS SUR  
[WWW.TIKIPARCMOOREA.COM](http://WWW.TIKIPARCMOOREA.COM) OU 89 4000 39

## LA PERLE / THE PEARL

Impossible de quitter la Polynésie sans acheter une perle de Tahiti, reconnue dans le monde entier pour sa qualité. Nous sommes fiers de ce trésor issu directement des profondeurs de nos lagons.

La perle de Tahiti, provient des sécrétions de nacre, une substance scintillante qui tapisse la coquille de l'huître d'une espèce particulière cultivée dans les lagons polynésiens, la *Pinctada Margaritifera*.

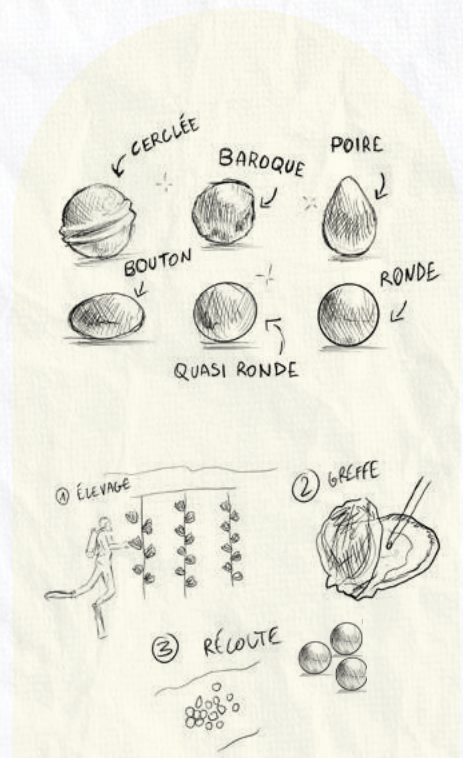
Mais saviez-vous que l'homme intervenait dans ce processus en introduisant à l'intérieur de l'huître un nucléus de nacre ? C'est en effet cette greffe qui au bout de deux ans permet à l'huître de produire une perle de haute qualité.

Alors comment choisir une perle ? Ronde, poire, cerclée, baroque, semi-baroque, verte, grise, aubergine... Il existe des perles de différentes tailles, de couleurs et de formes. On peut choisir une perle de Tahiti au coup de cœur ou alors et c'est conseillé, en se laissant guider par un professionnel. De nombreux bijoutiers proposent des colliers, des bagues, des boucles d'oreilles et des bracelets avec des perles de Tahiti déjà montées, mais il est également possible d'acheter des perles en vrac à faire percer pour un montage.

*It is impossible to leave French Polynesia without buying a Tahitian pearl, recognized worldwide for its quality. We are proud of this treasure directly from the depths of our lagoons.*

*The Tahitian pearl comes from the secretions of nacre, a sparkling substance that lines the shell of a particular species of oyster grown in Polynesian lagoons, the *Pinctada Margaritifera*. But did you know that man intervenes in this process by introducing a nacre nucleus into the oyster? It is indeed this graft that after two years allows the oyster to produce a high-quality pearl.*

*So how to choose a pearl? Round, pear, circled, baroque, semi-baroque, green, gray, eggplant... There are pearls of different sizes, colors and shapes. One can choose a Tahitian pearl on a whim or, as is recommended, be guided by a professional. Many jewelers offer necklaces, rings, earrings, and bracelets with already mounted Tahitian pearls, but it is also possible to buy bulk pearls to have pierced for a mounting.*



Ahinavai  
PEARL

- A legacy of passion for black pearl -  
SINCE 1995

Rue des écoles Immeuble Te Hau Nui, Papeete, French Polynesia

+689 40 83 57 22 [f](#) Ahinavai Pearl [@ahinvaipearl](#)

## LIEUX CULTURELS

CULTURAL PLACES



### TAHITI

**Marché de Papeete**

*Papeete*

**Musée de Tahiti et ses îles**

*Punaauia pointe des pêcheurs*

**La Maison James Norman Hall**

*Arue*

**Musée de la perle et Bijouterie**

*Papeete*

**Manua Exquisite Tahitian Art**

*Papeete*

**Marae 'Ārahurahu**

*Paea*

**Marae Fare Hape**

*Papenoo*

**Grottes de Mara'a**

*Mara'a*

### MOOREA

**Te Fare Natura**

*Papetoai*

**Lycée Agricole**

*Ōpūnohu*

**Tiki Village**

*Haapiti*

**Marae-o-Mahine**

*Ōpūnohu*

**Marae Ti'i-rua**

*Ōpūnohu*



DÉCOUVRIR,  
RESSENTIR



**TE FARE IAMANAHA**  
MUSÉE DE TAHITI & DES ÎLES

Ouverture du mardi au dimanche  
(+689) 40 548 435 - [www.museetahiti.pf](http://www.museetahiti.pf)

## HINANO MURPHY ET LE CENTRE ATITIA

Hinano Teavai-Murphy, notre vedette de couverture, est une éminente spécialiste de l'histoire culturelle tahitienne. Élevée entre Moorea et Tahiti, elle a acquis une profonde connaissance des traditions orales transmises par ses aînés. Son parcours l'a conduite à œuvrer en tant que conseillère technique auprès du gouvernement, contribuant à la mise en place de programmes éducatifs valorisant la langue et la culture tahitienne. En qualité de présidente de l'organisation culturelle Te Pu Atitia, elle a joué un rôle déterminant dans l'établissement du centre culturel Atitia à Moorea. À présent, elle occupe le poste de Directrice culturelle au sein de la Tetiaroa Society, où elle supervise le comité culturel chargé de guider les initiatives culturelles à Tetiaroa. Hinano a partagé son expertise lors de conférences internationales, mettant en avant l'intersection entre le savoir traditionnel polynésien, les domaines scientifiques, la préservation de l'environnement et la philosophie.

*Hinano Teavai-Murphy is a widely recognized expert in Tahitian cultural history. Raised between Moorea and Tahiti, she gained a deep understanding of oral traditions passed down by her elders. She worked as a technical advisor to the government, contributing to the development of educational programs promoting Tahitian language and culture. As the president of the cultural organization Te Pu Atitia, she played a crucial role in establishing the Atitia cultural center on Moorea. Currently, Hinano serves as the Cultural Director at the Tetiaroa Society, leading the cultural committee advising on all cultural matters at Tetiaroa. She has shared her expertise at conferences worldwide, highlighting the intersection between traditional Polynesian knowledge, science, environmental conservation, and philosophy.*



## LE TIKI

Impossible de passer à côté ! Le tiki est partout en Polynésie que ce soit dans les boutiques de souvenirs, les bijouteries, les galeries d'art, ou encore installé sur nos sites historiques...

Et pour cause, c'est l'une des figures culturelles les plus célèbres et fascinantes de notre pays. Le tiki, avant son utilisation actuelle, était à l'origine une statue, de représentation de forme humaine sculptée dans de la pierre basaltique, du corail ou du bois. Même si les mythes diffèrent d'un archipel à l'autre (et même parfois d'une île à l'autre !), le tiki est lié à des divinités ou à des ancêtres vénérés ; il est considéré comme le premier homme ou comme étant à l'origine du monde. Le récit de la naissance de l'humanité est constant dans toutes les histoires de tiki. Sa fonction diffère également selon les îles ; il peut être protecteur ou maléfique. Ce symbole de la culture polynésienne est toujours vénéré, protégé et respecté en raison de la profonde signification spirituelle qu'il porte.

Aujourd'hui, le tiki reste un symbole fort de l'identité, de la culture et du patrimoine polynésien. Il représente la Polynésie à travers le monde et est utilisé aussi bien dans la décoration, dans les objets de souvenirs, dans les bijoux... Dans l'art polynésien, le tiki a évolué au fil des siècles ; il est aujourd'hui très présent et réinterprété par les artistes dans de nombreuses œuvres d'art contemporain.

*You can't miss it! The tiki is everywhere in Polynesia, whether it's in souvenir shops, jewelry stores, art galleries, or even installed at our historical sites...*

*And for good reason, it's one of the most famous and fascinating cultural figures of our country. The tiki, before its current usage, was originally a statue, representing a human form carved from basaltic stone, coral, or wood. Even though myths differ from one archipelago to another (and sometimes even from one island to another!), the tiki is linked to revered deities or ancestors; it is considered as the first man or as the origin of the world. The narrative of the birth of humanity is consistent in all tiki stories. Its function also varies depending on the islands; it can be protective or malevolent. This symbol of Polynesian culture is still revered, protected, and respected due to the profound spiritual significance it carries.*

*Today, the tiki remains a strong symbol of Polynesian identity, culture, and heritage. It represents Polynesia worldwide and is used both in decoration, souvenirs, jewelry... In Polynesian art, the tiki has evolved over the centuries; it is now very present and reinterpreted by artists in many contemporary artworks.*



## LE MARCHÉ DE PAPEETE

Cœur économique et culturel de Papeete, le marché municipal est un must pour qui souhaite s'imprégner d'une ambiance typiquement polynésienne en plein centre-ville. Le meilleur moment se situe très tôt le matin, le dimanche en particulier.

Ce marché fut créé dès 1847 à l'emplacement qu'il occupe encore aujourd'hui. Vers 1870, il s'agrandit sur une parcelle mitoyenne appartenant à une dame Mapuru a Paraita qui lui a donné son nom. Tombé dans l'escarcelle de la commune en 1890, le marché devient peu à peu un quartier à part entière en s'entourant de nombreux commerces ouverts par les immigrants chinois.

Construit en 1989, rénové en 2006 puis en 2013, le marché couvert actuel, avec sa charpente métallique, sa mezzanine dédiée à l'artisanat et ses différents secteurs (halle aux poissons et aux viandes, fruits et légumes, fleurs, paréos, bijoux, vannerie...), reçoit en moyenne cinq mille visiteurs par an. Les étals des pêcheurs, des agriculteurs locaux et des artisans sont la fierté du marché, reflétant la culture et l'identité polynésiennes.

Lieu de rencontre pour les habitants, qui s'y rendent pour leur ravitaillement quotidien, le marché de Papeete est également devenu un point d'attraction touristique majeur. L'ambiance animée, l'hospitalité chaleureuse des commerçants et la diversité des produits en font une expérience inoubliable. C'est un lieu où se mêlent authenticité et modernité, où le patrimoine se marie avec le dynamisme économique. Une visite au marché de Papeete est une invitation à explorer l'âme des mers du Sud et à embrasser la culture polynésienne dans sa splendide simplicité.



*The economic and cultural heart of Papeete, the city market is a must for anyone wanting to soak up the typical Polynesian atmosphere in the city centre. The best time to visit is very early in the morning, especially on Sundays. The market was established in 1847 on the site it still occupies today. Around 1870, it was extended onto an adjoining plot of land belonging to Mapuru a Paraita, a woman who gave it her name. Transferred to the city of Papeete in 1890, the market gradually becomes a full-fledged neighborhood, surrounded by numerous businesses opened by Chinese immigrants. Built in 1989, renovated in 2006 and again in 2013, the current covered market, with its metal framework, mezzanine dedicated to crafts and its various sectors (fish and meat, fruit and vegetables, flowers, pareos, pearl jewelry, weaving...), receives an average of five hundred thousand visitors a year. The stalls of fishermen, local farmers and craftsmen are the pride of the market, reflecting Polynesian culture and identity. A meeting place for the locals, who go there for their daily supplies, the Papeete market has also become a major tourist attraction. The lively atmosphere, the warm hospitality of the shopkeepers and the diversity of products make it an unforgettable experience. It's a place where authenticity meets modernity, where heritage meets economic dynamism. A visit to the Papeete market is an invitation to explore the spirit of the South Seas and embrace Polynesian culture in its splendid simplicity.*

# MARCHÉ DE PAPEETE

PÉNÉTRÉZ AU CŒUR DE L'AUTHENTICITÉ POLYNÉSIENNE

SOUVENIRS  
ARTISANAT • BIJOUX  
METS ET PRODUITS  
LOCAUX

OUVERT AU PUBLIC DU LUNDI AU VENDREDI DE 5 H 30  
À 16 HEURES, JUSQU'À 13 HEURES LE SAMEDI,  
ET DE 4 H 30 À 10 HEURES LE DIMANCHE.



Ville de Papeete

TÉL : 40 43 67 15 / 40 43 67 87



Comment décrire la cuisine polynésienne ? Prenez une dose de traditions alimentaires des anciens polynésiens, composées de poissons, de tubercules, de féculents, de fruits et de lait de coco. Ajoutez-y une bonne poignée de saveurs et de plats asiatiques, héritage de la communauté hakka qui s'est installée en Polynésie à la fin du XIXe siècle. Saupoudrez le tout de cuisine française. Vous obtenez une cuisine multiculturelle que l'on ne trouve nulle part ailleurs. Ainsi peuvent être réunis, dans un même repas, un filet de bœuf Satay, des crevettes sauce aigre-douce, un poisson cru au lait de coco, une tarte tatin à la papaye et pour saucer ? De la baguette, l'élément incontournable des repas des polynésiens. Si certaines recettes ancestrales hakkas et cantonaises ont conservé leur caractère originel, d'autres se sont tropicalisées et d'autres encore ont été créées à Tahiti pour devenir elles-mêmes, aujourd'hui, traditionnelles.

Mais, la grande star des repas polynésiens est sans aucun doute, le poisson surtout le thon que l'on prépare cru sous forme de carpaccio, au lait de coco, en tartare ou en sashimi. Les roulottes (food trucks), spécialisées en poisson cru, brochettes, grillades, crêpes, cuisine chinoise, font partie du quotidien des Polynésiens en s'installant tous les soirs un peu partout autour de l'île. Outre les restaurants chinois et les snacks très nombreux, on trouve aussi notamment à Papeete, des restaurants français, italiens, japonais et même thaï. Le matin, et surtout le dimanche, on mange de tout, du sucré comme du salé et la plupart des grands hôtels proposent les traditionnels brunchs composés de poissons, de viennoiseries, d'œufs, de charcuterie, de laitage et de fruits, souvent accompagnés d'une animation musicale.

Alors Tama'a Maita'i, (bon appétit en tahitien), comme on dit chez nous !

*Describing Polynesian cuisine: Take a blend of traditional Polynesian foods including fish, root vegetables, starches, fruit, and coconut milk. Add a mix of flavors and dishes from Asian cuisine, a legacy of the Hakka community who settled in Polynesia in the late 19th century. Sprinkle in some French cuisine, and you have a unique, multicultural cuisine found nowhere else. A meal may include dishes such as beef Satay, sweet and sour shrimp, coconut milk marinated raw fish, a papaya tarte tatin, and of course, baguette, an essential part of any Polynesian meal. Some ancestral Hakka and Cantonese recipes have remained unchanged, while others have been adapted to a more tropical style and still others were created in Tahiti and*

*are now considered traditional. Fish, particularly tuna, is the star of Polynesian cuisine and is prepared in many forms such as carpaccio, coconut milk marinated, tartare, and sashimi. Food trucks, specializing in raw fish, skewered meats, grilled foods, crepes, and Chinese cuisine, are a daily part of life in Polynesia and can be found around the island every evening. In addition to the numerous Chinese restaurants and snacks, Papeete also offers French, Italian, Japanese, and Thai restaurants. In the morning, especially on Sundays, a variety of sweet and savory dishes are enjoyed and many of the larger hotels offer traditional brunches with fish, pastries, eggs, charcuterie, dairy products, and fruit, often accompanied by musical entertainment. So, «Tama'a Maita'i,» or «bon appétit» in Tahitian, as we say here!*



# mmmm

NUI RESTAURANT

## PLATS PHARES LOCAUX

LOCAL FAMOUS DISHES

Tama'a\*  
**manger  
& sortir**  
\* To eat, to go out

### AHIMĀ'A

Le four traditionnel polynésien est un moyen de cuisson ancien où des pierres chauffées sont utilisées pour cuire lentement des aliments enveloppés dans des feuilles de bananier sous terre, à l'étouffé.... Créant ainsi des plats savoureux imprégnés de la culture polynésienne.

*The traditional Polynesian oven is an ancient cooking method where heated stones are used to slowly cook foods wrapped in banana leaves underground, creating flavorful dishes infused with Polynesian culture.*

©Allkapphoto

### POISSON CRU AU LAIT DE COCO

Souvent du thon cru accompagné de légumes et de lait de coco

*Raw tuna with vegetables and coconut milk*

### CHAO MEN

Nouilles chinoises sautées avec des légumes et des protéines

*Chinese pasta with vegetables and proteins*

### POULET FAVA

Poulet au lait de coco et épinards locaux

*Chicken cooked with coconut milk and local spinach*

### POULET CITRON

Poulet frit et sa sauce spéciale

*Fried chicken and special sauce*

### MA'A TINITO

Mélange de pâtes, porc, haricots rouges et légumes

*Mix of pasta, pork, red bean and vegetables*

### FIRI FIRI

Beignet sucré en forme de huit

*Sweet doughnut shaped like an eight*

### PUNU PUA'ATORO

Bœuf en boîte, approuvé par toutes les générations s'accompagne généralement avec du 'uru cuit au feu  
*Corned beef, a must for all generations. Usually served with «'uru» cooked in fire*

### PAIN COCO

Pain à base de coco, le top au p'tit dej !

*Coconut bread, a breakfast must*

### POE

Délicieux dessert à base de farine d'amidon et de fruits

*Famous dessert with starch flour and fruits*

### CHAO PAO

Brioche à la vapeur farcie à la viande

*Steamed Chinese bun filled with meat*

### PUA'A RÔTI

Cochon rôti, excellent avec du lait de coco

*Roasted pork, excellent with coconut milk.*

### FAFARU

Poisson avec de l'eau de mer fermentée. Pour les plus téméraires. Ne mourez pas bête.

*Fish with fermented sea water. For the more adventurous. Don't die stupid.*

Fine  
**TAHITIAN**  
Cuisine



REDSOVU

  
H e i

FRESH - AUTHENTIC - FLAVORFUL

+689 40 43 77 14 - heirestaurants.com  



TÉL.: 87 33 14 44

📍 📱 : KISSTAHITIANSBURGERS

CENTRE TAMANU NUI, PUNAAUIA

**KISS**  
TAHITIAN BURGERS

## TAHITI

★ ITALIEN   ★ FRANÇAIS   ★ INTERNATIONNAL  
★ LOCAL   ★ FUSION   ★ ASIE

### PAPEETE

★ 3 Brasseurs 🍷	40 50 60 25
★ Brasserie des remparts	40 42 80 00
★ Café Maeva	87 24 16 46
★ Calistro	40 83 08 38
★ Hei	40 43 77 14
★ L'Alpha b	40 42 21 21
★ L'Api'zzeria	40 42 98 30
★ L'Auberg'in	40 42 29 74
★ L'lvresse 🍷	88 82 08 20
★ L'Ô à la Bouche	40 45 29 76
★ La Petite Auberge	40 42 86 13
★ La Suite	40 48 38 48
★ Le Baroof 🍷	40 50 60 26
★ Le City d'Or	40 42 86 28
★ Le Gobie	40 53 26 92
★ Le Grillardin	40 43 09 90
★ Le Jasmin	40 82 42 42
★ Le Jimmy	89 42 00 43
★ Le Kozy	40 41 92 40
★ Le Maru Maru	40 45 20 20
★ Le Moana	40 42 20 21
★ Le Soufflé	40 57 00 17
★ Le Sully	40 83 39 83
★ Le Velvet	40 46 38 99
★ Lou Pescadou	40 43 74 26
★ Malabar 🍷	40 42 28 28
★ Manakai	40 45 24 52
★ Meherio 🍷	89 41 01 20
★ Okete	40 85 31 11
★ Paradise Club 🍷	40 42 73 05
★ Reeftop	89 40 44 08
★ Snack Vini vini	40 50 69 27
★ Sip & Slide	40 83 51 11
★ The Surfhouse	89 40 44 07
★ Urban Café	89 43 39 99
<i>FAAA</i>	
★ Pietro Pizza	40 81 98 77

### PUNAAUIA

★ Blue Banana	40 41 22 24
★ Captain Bligh	40 43 62 90
★ Casa Bianca 🍷	40 43 91 35
★ Chez Dani	40 58 21 61
★ Kiss Tahitian Burgers	87 33 14 44
★ Le Ginger	89 40 90 00
★ L'instant Présent	40 57 00 08
★ La Petite Bohème	40 41 05 05
★ La Plage	40 58 21 08
★ Le Lotus	40 86 51 25
★ Le Red	40 43 75 00
★ Noix de Coco by Teva	87 79 29 89
★ Nui Bistro Bon	87 72 39 45
★ Paï Bistro	89 40 09 27
★ Taapuna Grill	87 77 18 87
★ Yellow Finn	49 99 19 99
<i>PIRAE</i>	
★ Le White	40 42 70 88
★ Royal Tahitien	40 50 40 40
★ O Belvédère	89 40 34 03
<i>PAPARA</i>	
★ Beach Burger	40 57 41 03
★ O' Taharu'u	87 49 95 00
<i>MATAIEA</i>	
★ O' Tumu Mape	87 22 20 09
★ Snack Hoa Nui	40 57 70 80
<i>TEVA / UTA</i>	
★ Restaurant du Musée Gauguin	40 57 13 80
<i>MAHINA</i>	
★ La Pizza du Phare	89 40 48 08
★ Mama's Beach House	89 40 00 78
<i>TARAVAO</i>	
★ Le Manoa	40 57 71 01
★ Le Motu de Mymy	87 79 87 58
★ Snack Vini Vini	40 50 69 25

Tanna'a  
**manger & sortir**  
\* To eat, to go out



✱ ITALIEN    ✱ FRANÇAIS    ✱ INTERNATIONAL  
✱ LOCAL    ✱ FUSION    ✱ ASIE

## SOCIETY ISLANDS

### MOOREA

<span style="color: green;">✱</span> Casa Vincenzo	87 74 64 64
<span style="color: orange;">✱</span> Coco Beach	87 72 57 26
<span style="color: purple;">✱</span> Holy Steak House	40 55 15 14
<span style="color: purple;">✱</span> Le Cook's	40 55 22 02
<span style="color: purple;">✱</span> La crêperie du Hilton	40 55 11 11
<span style="color: purple;">✱</span> Le Léopard jaune	89 56 58 64
<span style="color: purple;">✱</span> Le QG	40 56 58 72
<span style="color: orange;">✱</span> Pura Vida	87 74 55 76
<span style="color: yellow;">✱</span> Restaurant le K (Sofitel)	40 55 12 25
<span style="color: orange;">✱</span> Snack à l'heure du Sud	87 70 03 12
<span style="color: orange;">✱</span> Snack Autea	89 76 90 40
<span style="color: orange;">✱</span> Snack Mahana	40 56 41 70
<span style="color: orange;">✱</span> Snack Tamahau	87 79 85 08
<span style="color: orange;">✱</span> Snack Taoahere	40 56 13 30
<span style="color: purple;">✱</span> Vaiare Pizza	87 72 00 71

### BORA BORA

<span style="color: purple;">✱</span> Bloody Mary's	40 67 69 10
<span style="color: purple;">✱</span> Bora Bora Beach Club	40 67 52 50
<span style="color: green;">✱</span> la ora na Gelato	40 67 72 21
<span style="color: purple;">✱</span> Saint James	40 67 64 62

### HUAHINE

<span style="color: orange;">✱</span> Huahine Yacht Club	40 68 70 81
<span style="color: orange;">✱</span> Snack Oa Oa	87 34 60 30
<span style="color: yellow;">✱</span> Le Métis	87 34 11 76
<span style="color: blue;">✱</span> Les Dauphins	40 68 89 01
<span style="color: purple;">✱</span> Restaurant de Lapita	40 68 80 80

### TAHAA

<span style="color: yellow;">✱</span> Le Tipairua	40 66 49 25
<span style="color: orange;">✱</span> Vahine Island	40 65 67 38

### RAIATEA

<span style="color: blue;">✱</span> Bon apetahi	40 66 40 00
<span style="color: orange;">✱</span> Fish and blue	40 66 49 25
<span style="color: green;">✱</span> Le Napoli	40 66 10 77
<span style="color: yellow;">✱</span> Villa Ixora	40 66 33 00

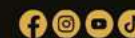
# CHEFS

DE TAHITI



Portraits de chefs, savoir-faire, traditions culinaires de tahiti, recettes, produits, vins, événements et restaurants.. tout est dans [chefsdetahiti.pf](http://chefsdetahiti.pf) un site qui vous donne envie de goûter et de découvrir.

Portraits of chefs, know-how and Tahiti's culinary traditions, recipes, products, wines, events and restaurants.. [chefsdetahiti.pf](http://chefsdetahiti.pf), a website that makes you want to taste and discover.





# L'ARBRE À PAIN

BOULANGERIE POLYNÉSIEENNE

**BOULANGERIE, PATISSERIE, TRAITEUR  
& BEAUCOUP DE PASSION !**

OUVERT 7 JOURS sur 7 - ☎ 40 45 64 64 - 87 76 76 02

Pk 4,3 côté mer en face de la gendarmerie 98704 Faa'a, Îles du Vent, Polynésie française



QUALITÉ ET EXCELLENCE



Rendez-vous dans nos boutiques VINI VINI  
PAPEETE, FAA'A, PUNAAUIA et TARAVALO

@vinivinitraiteur

@vinivinipoissonnerie

@vinivinisnacking

@vinivinitaravao

@vinivinifishnchill



## PO'E BANANE

Réalisé par Cheffe Poe du Nui

### Pour 6 personnes

6 à 8 bananes bien mûres  
150 à 200 g de manioc, farine d'amidon  
50 g de sucre blanc (ou sucre vanillé Tahiti)  
1 bouteille de lait de coco frais  
1 gousse de vanille

### RECETTE :

- Épluchez les bananes et faites-les cuire dans de l'eau.
- En fin de cuisson, égouttez-les et écrasez pour faire une purée.
- Mélangez deux bols de bananes avec un bol d'amidon et 50 g de sucre.
- Fendre la gousse de vanille, gratter les deux parties de la gousse dans la longueur et ajouter à la préparation.
- Placez ce mélange dans une feuille de banane légèrement huilée ou, à défaut, dans un plat.
- Faites cuire dans un four chaud moyen (environ 180°) pendant 25 à 30 min, jusqu'à ce que le haut de la préparation dore.
- Formez des morceaux plus ou moins gros en fonction de votre appétit. Ajoutez le lait de coco frais sur le dessus. Mélangez légèrement puis servir de suite.

**TIPS :** Vous pouvez rajouter un bouchon de rhum ou des épices pour les plus gourmands.

### INGREDIENTS FOR 6 PEOPLE:

6 to 8 ripe bananas  
150 to 200 g of cassava, starch flour  
50 g of white sugar (or Tahitian vanilla sugar)  
1 bottle of fresh coconut milk  
1 vanilla pod

### RECIPE:

- Peel the bananas and cook them in a little water.
- At the end of cooking, drain them and mash them to make a puree.
- Mix two bowls of bananas with one bowl of starch and 50 g of sugar.
- Split the vanilla pod, scrape both sides of the pod lengthwise, and add to the mixture.
- Place this mixture in a lightly oiled banana leaf or, alternatively, in a dish.
- Bake in a medium hot oven (about 180°C) for 25 to 30 minutes, until the top of the preparation is golden brown. Form pieces of various sizes according to your appetite. Add fresh coconut milk on top. Mix lightly and serve immediately.

**TIPS:** You can add a cap of rum or spices for those with a sweet tooth.



## LA BANANE

Il existe plus d'une trentaine de variétés de bananes en Polynésie qui diffèrent par leur saveur et leur aspect. Parmi elles, les bananes desserts les plus sucrées que l'on mange crues à maturité et les bananes plantains utilisées comme des féculents que l'on fait cuire aussi bien vertes que mûres.

### HĀMOA, RIO OU FE'I,

*À plein régime !*

Les bananes hāmoa et rio sont réputées pour leur goût sucré et sont appréciées dans la préparation des desserts.

Le fe'i est reconnaissable par sa couleur orange, cette variété a aussi la particularité d'avoir des régimes qui poussent droit vers le ciel (sens contraire des autres bananes !). On consomme les fe'i cuits à l'eau ou bien rôtis dans un ahimā'a, le four tahitien. Ces bananes plantains accompagnent la viande et le poisson mais on peut aussi les manger simplement arrosées de lait de coco.

Un régal ! Ces fruits, abondamment présents sur tout le territoire, sont incontestablement à l'origine de nombreux plats traditionnels polynésiens tels que le poe banane au lait de coco, le pai banane, ou encore les crêpes.



©TahitiTourisme

*There are more than thirty varieties of bananas in French Polynesia, differing in flavor and appearance. Among them, the sweetest dessert bananas are eaten raw when ripe, while plantains are used as starches and can be cooked when both green and ripe.*

### *Hāmoa, rio, or fe'i,*

*In full swing!*

*The Hāmoa and Rio bananas are renowned for their sweet taste and are appreciated in dessert preparation. The fe'i banana is recognizable by its orange color; this variety also has the peculiarity of having clusters that grow straight towards the sky (opposite to other bananas!). Fe'i bananas are consumed boiled or roasted in an ahimā'a, the Tahitian oven. These plantain bananas accompany meat and fish, but they can also be eaten simply drizzled with coconut milk.*

*A delight! These fruits, abundantly present throughout the territory, are undoubtedly the origin of many traditional Polynesian dishes such as poe banana with coconut milk, pai banana, or even pancakes.*



## TOUS LES BONS PLANS POUR SORTIR À TAHITI !

SOIREEES, CONCERTS, RESTAURANTS, ACTIVITÉS,  
PROFITEZ-EN TOUTE L'ANNÉE !

# TAHITI-AGENDA

Share the Fun around

tahiti-agenda.com



## Experience Elegance and Comfort

Bénéficiant d'un emplacement de premier choix au coeur de Papeete à 400 m du quai des paquebots, l'HÔTEL TAHITI NUI vous invite à la détente dans un cadre moderne et unique. Profitez de notre piscine en plein air et du fitness center et vivez un moment de relaxation au Dhana Spa. Vous pourrez aussi découvrir les créations gastronomiques de notre Chef au restaurant "Le Velvet".



Come and experience the exclusive and modern Hotel Tahiti Nui set in the heart of city and located at 400m from the cruise ships dock. Enjoy our open-air pool, fitness center and relax at the Dhana Spa. Relish our chef's creative gourmet cuisine at "Le Velvet" restaurant.

LE VELVET



Information & réservation  
Tél (+689) 40 46 38 99  
Avenue Prince Hinoi  
info@hoteltahitinui.pf  
www.hoteltahitinui.com  
Hotel Tahiti Nui  
Le Velvet Restaurant

## TAHITI

★ **ASSISTER À UN SHOW MARQUISIEN / ATTENDING A MARQUESAN SHOW**  
Buffet, dîner, spectacle tous les jeudis soir à 18 h 30  
LE TAHITI BY PEARL RESORTS  
Pk 7, Arue.  
Tél. : 40 48 88 00  
<https://www.letahiti.com>  
Fb: Le Tahiti by Pearl Resorts

★ **MANGER AUX ROULOTTES / LOCAL FOOD TRUCKS**  
Chaque roulotte propose des plats différents, grillades, chao men, poissons crus ou encore salades. Elles s'installent le soir, tout autour de l'île dans chaque commune. Place Vaiete sur les quais de Papeete en bord de mer, ou encore Aorai à Pirae, 3 pontons et Vaipopo'o à Puna'auia

★ **BOIRE UNE BIÈRE ARTISANALE / ENJOYING A CRAFT BEER**  
LES 3 BRASSEURS  
Front de mer (face gare maritime)  
Tél. : 40 50 60 25

★ **PRENDRE UN VERRE OU MANGER FACE AUX BATEAUX / HAVING A DRINK OR EATING FACING THE BOATS**  
LE MEHERIO TAHITIEN BISTRO  
Restaurant, cuisine française et polynésienne, bar, concerts. Brigue polynésienne le dimanche à partir de 17 heures.  
Place Tahua Tu-Marama, Papeete.  
Tél. : 89.41.01.20.

★ **SAVOURER UN HAPPY HOUR AU SUNSET DEVANT LA PLAGE / SAVORING A SUNSET HAPPY HOUR IN FRONT OF THE BEACH**  
TAHITI LA PLAGE  
Restaurant bistrot et beach bar.  
Pk 13.2, côté mer, Punaauia.  
Tél. : 40.58.21.08.

★ **DINER À LA MONTAGNE AVEC VUE SUR LA CAPITALE / DINING IN THE MOUNTAINS WITH A VIEW OF THE CAPITAL**  
O'BELVÈDÈRE  
Restaurant le plus haut de Tahiti, situé à Pirae. Cuisine montagnarde et polynésienne. Soirées musicales. Tél. : 89.40.34.03.

## 6 IDÉES SOIRÉES NIGHT OUT TIPS

### MOOREA

★ **MANGER UNE PIZZA NAPOLITAINE / EATING A NEAPOLITAN PIZZA**  
CASA VINCENZO, PIZZERIA  
Pk 27, domaine Tiahura, Haapiti.  
Fb : Casa Vincenzo  
Tél. : 87 74 64 64  
Insta : casa\_vincenzo\_moorea

★ **SAVOURER UN HAPPY HOUR DEVANT LE SUNSET / SAVORING A SUNSET HAPPY HOUR**  
RESTAURANT BAR AU COOK'S BAY  
Hotel & Suites  
Pk 7,8, baie de Cook, Paopao.  
Tél. : 40 55 22 00  
<http://www.mooreacooksbay.com/>  
Fb : Cook's Bay Hotel & Suites, Moorea

★ **FAIRE UNE CROISIÈRE AU COUCHER DE SOLEIL SUR UN CATAMARAN / GOING ON A SUNSET CRUISE ON A CATAMARAN**  
FB: VOILA MOOREA  
Tél. : 87.30.43.33.  
<http://voilamoorea.com>

★ **DINER DANS UNE AMBIANCE 100% LOCALE / DINING IN A 100% LOCAL ATMOSPHERE**  
RESTAURANT TAMA HAU  
Oponohu's Bay, spécialités polynésiennes, spectacle de danse traditionnelle, danse du feu, orchestre local.  
Baie d'Oponohu, Moorea.  
Tél. : 87.32.61.45.  
Fb : Tam Hau Oponohu's Bay  
Insta : Tama Hau Oponohu's Bay

★ **OSER LE SNORKELING DE NUIT / TRYING NIGHT SNORKELING**  
Fb : MOOREA DARK WATERS  
[www.mooreadarkwaters.com](http://www.mooreadarkwaters.com)

★ **SE RESTAURER AU GOLF / EATING AT THE GOLF**  
Le Green Pearl Restaurant, bar, cuisine française et polynésienne, concerts.  
Golf de Moorea, Temae.

# events

## Agenda

Dates susceptibles de subir des modifications par les organisateurs. *Dates subject to change by organizers.*



### DU 30 AU 31 MARS

33<sup>ème</sup> édition du marathon de Moorea.  
[www.mooreamarathon.com](http://www.mooreamarathon.com)

### LE 6 AVRIL

Tere Na Tua, sortie découverte à bord d'un catamaran au large de Tahiti, organisée par Tahiti Tourisme.  
<https://tahititourisme.pf>

### LE 13 AVRIL

Tikifest 2024, festival de musique internationale, parc Vairai, Punaauia.  
[www.tikifest-tahiti.com](http://www.tikifest-tahiti.com)

### LE 27 AVRIL

Tere i Eimeo Nui, découverte de l'île de Moorea, journée organisée par Tahiti Tourisme.  
<https://tahititourisme.pf>

### DU 8 AU 11 MAI

Régate de voile, Tahiti Pearl Regatta, lagon de Raiatea et Taha'a.  
<https://www.tahitipearlregatta.com>

### DU 22 AU 31 MAI

SHISEIDO Tahiti Pro  
World Surf League revient en Mai à Teahupo'o.  
<https://www.worldsurfleague.com>

### DU 30 MAI AU 9 JUIN

30<sup>ème</sup> édition du Heiva des écoles, le Taupiti Ana'e.  
<https://billetterie.maisondelaculture.pf/>



### FIN JUIN

Élection Miss Tahiti 2024, événement très populaire célébrant la beauté et l'élégance polynésienne.  
<https://www.misstahiti.com/>

### LE 25 JUIN

Tere Na Uta, journée immersion dans la nature organisée par Tahiti Tourisme.  
<https://tahititourisme.pf>

### DU 4 AU 20 JUILLET

Heiva i Tahiti 2024 : concours de danses et de chants traditionnels  
<https://www.heiva.org>

### DU 11 AU 14 JUILLET

Épreuves du Heiva Tu'aro Māohi, sports traditionnels. Te Fare lamanaha - Musée de Tahiti et des Îles.

### DU 27 AU 30 JUILLET

Épreuves de surf des Jeux Olympiques 2024 à Teahupo'o.  
<https://www.paris2024.org>

### LE 3 AOÛT

Nu'uroa Fest, événement avec spectacles de 'ori tahiti dans les jardins de Te Fare lamanaha Musée de Tahiti et des Îles.

### LE 31 AOÛT

Tere i te Fenua Aihere, journée découverte des richesses de la presqu'île, du côté de Teahupo'o, organisée par Tahiti Tourisme.  
<https://tahititourisme.pf>



©TahitiTourisme

### From March 30 to 31

33rd Moorea Marathon.  
[www.mooreamarathon.com](http://www.mooreamarathon.com)

### April 6th

Tere Na Tua, discovery outing aboard a catamaran off Tahiti, organized by Tahiti Tourisme.  
<https://tahititourisme.pf>

### April 13

Tikifest 2024, international music festival, Parc Vairai, Punaauia.  
[www.tikifest-tahiti.com](http://www.tikifest-tahiti.com)

### April 27th

Tere i Eimeo Nui, discovery of the island of Moorea, organized by Tahiti Tourisme.  
<https://tahititourisme.pf>

### May 8 to 11

Sailing regatta, Tahiti Pearl Regatta, Raiatea and Taha'a lagoons.  
<https://www.tahitipearlregatta.com>

### May 22 to 31

SHISEIDO Tahiti Pro  
World Surf League returns in May in Teahupo'o.  
<https://www.worldsurfleague.com>

### May 30 to June 9

30th edition of the Heiva des écoles, the Taupiti Ana'e.  
<https://billetterie.maisondelaculture.pf/>

### June 25

Tere Na Uta, nature immersion day organized by Tahiti Tourisme.  
<https://tahititourisme.pf>

### End of June

Election of Miss Tahiti 2024, a symbol of kindness, gentleness, elegance and beauty, elegance and beauty.  
<https://www.misstahiti.com/>

### From July 4 to 20

Heiva i Tahiti 2024: traditional dance and song competition.  
<https://www.heiva.org>

### July 11 to 14

Heiva Tu'aro Māohi events, traditional sports. Te Fare lamanaha - Musée de Tahiti et des Îles.

### July 27 to 30

Olympic 2024 surfing events in Teahupo'o.  
<https://www.paris2024.org>

### August 3

Nu'uroa Fest, an event featuring 'ori tahiti performances in the gardens of Te Fare lamanaha Musée de Tahiti et des Îles.

### August 31st

Tere i te Fenua Aihere, a day to discover the riches of the Teahupo'o peninsula, organized by Tahiti Tourisme.  
<https://tahititourisme.pf>

Tous les événements sont sur  
[tahiti-agenda.com](http://tahiti-agenda.com)

All events are on [tahiti-agenda.com](http://tahiti-agenda.com)

TAHITI-AGENDA  
Share the Fun around



©TahitiTourisme

## JEUX OLYMPIQUES 2024

27 - 30 JUILLET 2024

Les Jeux Olympiques de Surf 2024 vont mettre en lumière la puissance et la beauté de la vague mythique de la polynésie Française: Teahupo'o, plus connue localement sous le nom de «Tchops».

Nos surfeurs locaux, Kauli Vaast et Vahine Fierro, ainsi que d'autres surfers venant du monde entier, auront l'opportunité de s'affronter dans des conditions défiant l'impossible, avec des vagues de plusieurs mètres de haut, offrant des tubes toujours plus creux et proches du récif. Les performances courageuses de ces athlètes inspireront des millions de spectateurs, consolidant ainsi le statut du surf en tant que sport olympique majeur.

Teahupo'o revêt une importance sacrée pour les Polynésiens. La nouvelle génération de surfeurs a hérité de son «mana», tandis que leurs ancêtres leur ont transmis le respect du spot ainsi que l'importance de sa préservation. Ce lieu restera à jamais gravé dans l'histoire comme l'incarnation de l'esprit insaisissable du surf, où les riders se rassemblent pour défier les éléments, repousser leurs limites et célébrer la beauté brute de l'océan.



©AlexiaSolari

*The 2024 Olympic Games of Surfing is a historic event showcasing the power and beauty of the mythical wave of French Polynesia: Teahupoo, locally known as «Tchops».*

*Our local surfers, Kauli Vaast and Vahine Fierro, along with other surfers from around the world, will have the opportunity to compete in conditions that defy the impossible, with waves several meters high, offering ever deeper and closer tubes to the reef. The courageous performances of these athletes will inspire millions of spectators, thus consolidating the status of surfing as a major Olympic sport.*

*Teahupoo holds sacred importance for Polynesians. The new generation of surfers has inherited its «mana,» while their ancestors passed on to them the respect for the spot and the importance of its preservation. This place will forever be etched in history as the embodiment of the elusive spirit of surfing, where riders gather to challenge the elements, push their limits, and celebrate the raw beauty of the ocean.*



# HEIVA I TAHITI

depuis 1881

**DU 4 AU 20 JUILLET 2024**

Ne résistez pas à l'appel envoûtant du Heiva i Tahiti. Il résonne jusqu'au fond des vallées, attire des milliers de danseurs au son des pahu ; les gestes se travaillent jusqu'à l'épuisement, les mamas cousent les derniers coquillages sur les coiffes des grands costumes, les chefs de groupes, d'orchestre et chorégraphes peaufinent les mises en scène, les musiques, les chants. Les cœurs battent, les chanteurs respirent, s'avancent, les danseurs s'élancent !

Repère culminant du calendrier culturel et de nos racines ancestrales, le Heiva i Tahiti est l'un des festivals les plus anciens du bassin pacifique voire du monde. Attendu chaque année par les Polynésiens de tous les archipels, le Heiva i Tahiti est une vraie célébration de l'héritage polynésien. Il rend hommage à notre patrimoine à travers des spectacles vivants, mêlant danse, musique, 'ori Tahiti et hīmene, qui nous invitent à redécouvrir nos coutumes et ainsi les préserver.

L'édition 2024 du Heiva i Tahiti rassemble plus d'une vingtaine de concurrents. Ainsi le public pourra admirer sur la scène mythique de To'atā 12 groupes de chants traditionnels et 10 groupes de 'ori Tahiti.

*Do not resist the captivating call of the Heiva i Tahiti. It echoes through the valleys, drawing thousands of dancers to the beat of the pahu drums. Movements are perfected, costumes adorned, and performances meticulously crafted. Hearts race, singers breathe, and dancers take the stage!*

*The Heiva i Tahiti, a highlight of our cultural calendar and ancestral heritage, is one of the oldest festivals in the Pacific and the world. Anticipated annually by Polynesians from all archipelagos, it celebrates Polynesian heritage through lively performances of dance, music, 'ori Tahiti, and hīmene, inviting us to rediscover and preserve our customs. The 2024 edition features over twenty competing groups, showcasing traditional chants and 'ori Tahiti on the iconic stage of To'atā.*

©TFTI - Groupe Heikura Nui





## MASSAGE TAHITIEN

/ TAHITIAN MASSAGE

Le massage tahitien, ou «taurumi» en tahitien, offre bien plus qu'un simple soulagement physique. En puisant dans les traditions polynésiennes, il devient une expérience sensorielle profonde, enveloppant le corps et l'esprit dans un cocon de bien-être. Avec ses mouvements fluides et rythmiques, inspirés par le rythme des vagues de l'océan, et l'utilisation d'huiles parfumées, souvent enrichies des essences délicates de la fleur de tiaré, le massage tahitien va au-delà du simple toucher. Il incarne la philosophie du «mana» polynésien, cette énergie vitale qui imprègne toutes choses. Chaque geste est empreint d'une intention profonde de guérison, de connexion et de rééquilibrage. Ainsi, le massage tahitien est une invitation à ralentir, à se reconnecter avec soi-même, et à honorer le lien sacré entre le corps, l'esprit et l'environnement naturel qui nous entoure.

*The Tahitian massage, or «taurumi» in Tahitian, offers much more than mere physical relief. Drawing from Polynesian traditions, it becomes a profound sensory experience, enveloping the body and spirit in a cocoon of well-being. With its fluid, rhythmic movements inspired by the rhythm of ocean waves, and the use of fragrant oils, often infused with the delicate essences of the tiare flower, Tahitian massage transcends mere touch. It embodies the Polynesian philosophy of «mana,» the vital energy that permeates all things. Each gesture is imbued with a deep intention of healing, connection, and rebalancing. Thus, Tahitian massage is an invitation to slow down, reconnect with oneself, and honor the sacred bond between body, mind, and the natural environment that surrounds us.*



## PRENDRE SOIN DE TOI

/ TAKE CARE

**YOGA ET MÉDITATION EN PLEIN AIR :** Pratiquez le yoga et la méditation sur les plages de sable blanc ou dans des jardins luxuriants, en harmonie avec la nature environnante.

**MONOI :** Découvrez les bienfaits du monoi, une huile parfumée traditionnelle polynésienne utilisée pour hydrater la peau et les cheveux, ainsi que pour ses vertus apaisantes.

**BAIGNADES EN EAUX CALMES :** Profitez des eaux cristallines du lagon pour vous baigner, nager ou simplement vous relaxer. Les bienfaits de l'eau de mer sur la peau et l'esprit sont nombreux.

**EXPLORATION DE LA NATURE :** Partez à la découverte des paysages époustouflants de Tahiti lors de randonnées dans la nature, à la recherche de cascades cachées et de végétation luxuriante.

**ALIMENTATION SAIN ET LOCALE :** Dégustez une cuisine locale riche en fruits tropicaux, poissons frais et produits du terroir. Une alimentation saine contribue au bien-être général.

*YOGA AND OUTDOOR MEDITATION: Practice yoga and meditation on white sandy beaches or in lush gardens, in harmony with the surrounding nature.*

*MONOI: Discover the benefits of Monoi, a traditional Polynesian scented oil used to moisturize the skin and hair, as well as for its soothing properties.*

*SWIMMING IN CALM WATERS: Enjoy the crystal-clear waters of the lagoon for swimming, snorkeling, or simply relaxing. The benefits of seawater on the skin and mind are numerous.*

*EXPLORING NATURE: Explore the breathtaking landscapes of Tahiti during hikes in nature, searching for hidden waterfalls and lush vegetation.*

*HEALTHY AND LOCAL CUISINE: Indulge in local cuisine rich in tropical fruits, fresh fish, and local produce. A healthy diet contributes to overall well-being.*

# MONOI TOUR

## Visite guidée

Plantation  
de Tiare  
Tahiti



Production  
de Monoi  
de Tahiti



Laboratoire



## HORAIRES DES VISITES

9<sup>h</sup> / 13<sup>h</sup> BASSE SAISON  
9<sup>h</sup> / 11<sup>h</sup> / 13<sup>h</sup> / 15<sup>h</sup>

### Horaires d'ouverture de la boutique

Lundi au vendredi :

09h00 à 12h00 et 13h00 à 16h30

Samedi :

09h00 à 12h00

Plan d'accès  
Map & Réservation  
Booking



TAHITIEN  
Secrets



# shopping



Un conseil : prévoyez de la place dans votre valise afin de rapporter chez vous un petit bout de chez nous ! Les souvenirs prolongent les voyages et les objets rapportés permettent de se rappeler les bons moments passés en vacances. Alors que ramener de Polynésie ? Des perles de Tahiti, des pareo, du monoï, de la vanille, des tifaifai, du tissu tahitien, des colliers de coquillages, un 'ukulele, un tō'ere, un costume traditionnel de danseuse, des bijoux en nacre, des sculptures en bois, des paniers tressés... Voici des exemples de produits locaux les plus couramment achetés par les touristes avant de repartir parce qu'on ne peut les trouver qu'en Polynésie.

C'est à Tahiti que vous aurez le plus grand choix de boutiques de souvenirs, de bijouteries, d'artisanat local et de galeries d'art. Le marché de Papeete est un lieu incontournable pour déguster la perle rare ! On y vient pour acheter, mais aussi pour l'ambiance qui anime tout le quartier tous les jours dès 6 heures du matin y compris le dimanche. Les boutiques des hôtels proposent également une large sélection de produits typiques polynésiens avec notamment des collections de prêt-à-porter de style local et des bijoux qu'on ne trouve que dans ces magasins. A guetter les dates des salons et des expositions d'artisanat, régulièrement organisés à Tahiti. Ces événements offrent l'occasion de rencontrer des artisans venus des autres archipels de la Polynésie pour présenter et vendre leurs créations uniques. Chaque île propose également un petit marché permettant de découvrir les créations artisanales et les spécialités du coin. Enfin, les produits alimentaires et les cosmétiques locaux se trouvent un peu partout dans les supermarchés et autres magasins alimentaires.

*A tip: make sure to leave some room in your suitcase to bring home a piece of here! Souvenirs extend the trip and the items brought back allow us to remember the good times spent on vacation. So what to bring back from Polynesia? Tahitian pearls, pareo, monoï oil, vanilla, tifaifai, Tahitian fabric, shell necklaces, a 'ukulele, a tō'ere, a traditional dance costume, mother of pearl jewelry, wooden sculptures, braided baskets...these are examples of the most commonly purchased local products by tourists before they leave because they can only be found in Polynesia.*

*Tahiti is where you will find the largest selection of souvenir shops, jewelry stores, local crafts and art galleries. The*

*Papeete market is an essential place to find the rare pearl! People come here to buy but also for the atmosphere that animates the whole neighborhood every day from 6 a.m. including Sunday. Hotel shops also offer a wide selection of typical Polynesian products, including collections of locally-styled ready-to-wear clothing and jewelry that can only be found in these stores. Watch out for the dates of craft fairs and exhibitions, regularly organized in Tahiti. These events offer the opportunity to meet artisans from other Polynesian archipelagos to present and sell their unique creations. Each island also offers a small market to discover local crafts and specialties. Finally, local food and cosmetic products can be found everywhere in supermarkets and other food stores.*



## LA BOUTIQUE ÉPHÉMÈRE DE L'AÉROPORT DE TAHITI-FAA'A



### VOTRE ESPACE SHOPPING

- ▶ De nouveaux produits tous les 15 jours
- ▶ Expositions de créations d'artisans locaux et de produits importés du monde  
Bijoux, textile, objets, accessoires, déco, artisanat locale, épicerie fine, etc...



Nous réunir Nous connecter





## PLONGEZ DANS L'EXPÉRIENCE SHOPPING À PAPEETE

Explorez les Quartiers Emblématiques :

**CENTRE VAIMA :** Un centre commercial en plein cœur de Papeete, sur 3 étages où vous pourrez retrouver des boutiques de perles, de l'artisanat local, des vêtements, des soins esthétiques, de la parfumerie, des coiffeurs, des services de massage, des restaurants, des snacks, des pâtisseries, une cuisine du monde, etc.

**FARE TONY :** Ce centre commercial se trouve à côté du Centre Vaima et abrite des restaurants, des magasins de bagagerie, des coiffeurs, des cavistes, des boutiques de téléphonie, des bijouteries, etc.

**MARCHÉ DE PAPEETE :** Pour une immersion gustative, florale et olfactive. Une immersion culturelle qui vous mettra en contact avec la population locale.

**QUARTIER DU COMMERCE :** L'un des premiers quartiers commerçants de la ville, regroupant les opticiens et bijoutiers les plus réputés de la place. Vous y trouverez également Tahiti Tourisme, des restaurants, une pharmacie, des magasins de vêtements, une galerie d'art et des tatoueurs .

**Conseils Pratiques pour les Achats :**

**Horaires d'Ouverture :** La plupart des boutiques ouvrent de 09h00 à 16h00 en centre-ville, du vendredi au samedi.

Le samedi, la plupart des commerces ferment à 13h. Cependant, les galeries marchandes des centres commerciaux comme Carrefour Papeete, Punaauia et Arue sont ouvertes jusqu'à 20h.

**Paiement :** La plupart des magasins acceptent les principales cartes de crédit, mais il est toujours bon d'avoir de la monnaie locale sur vous, surtout dans les marchés et les petites boutiques. Le marchandage ne se pratique pas en Polynésie.

*Explore Iconic Neighborhoods:*

**CENTRE VAIMA:** A shopping center in the heart of Papeete, spanning 3 floors where you can find pearl shops, local crafts, clothing stores, beauty salons, perfumeries, hairdressers, massage services, restaurants, snacks, pastries, international cuisine, and more.

**FARE TONY:** This shopping center is located next to Centre Vaima and houses restaurants, luggage stores, hairdressers, wine shops, phone boutiques, jewelers, and more.

**PAPEETE MARKET:** For a sensory immersion in taste, flora, and fragrance. A cultural immersion that will connect you with the local population.



Quartier du Commer - Tahiti Tourisme

**QUARTIER DU COMMERCE:** One of the city's first commercial districts, housing the most renowned opticians and jewelers in town. You'll also find Tahiti Tourism, restaurants, a pharmacy, clothing stores, an art gallery, and tattoo artists.

*Practical Shopping Tips:*

**Opening Hours:** Most shops open from 9:00 AM to 4:00 PM downtown, Friday through Saturday. On Saturdays, most shops close at 1:00 PM. However, shopping malls' galleries like Carrefour Papeete, Punaauia, and Arue are open until 8:00 PM.

**Payment:** Most stores accept major credit cards, but it's always good to have local currency with you, especially in markets and small shops. Bargaining is not practiced in Polynesia.



Grace & Mila  
par

PULLIN

PAIN & SUCRE



REDSOYU @aikaphoto

# LE DRESSING

PRÊT-À-PORTER POUR ELLE & LUI

QUARTIER DU COMMERCE,  
PAPEETE  
40 43 99 88

CENTRE TAMANU ITI,  
PUNAAUIA  
40 43 99 86

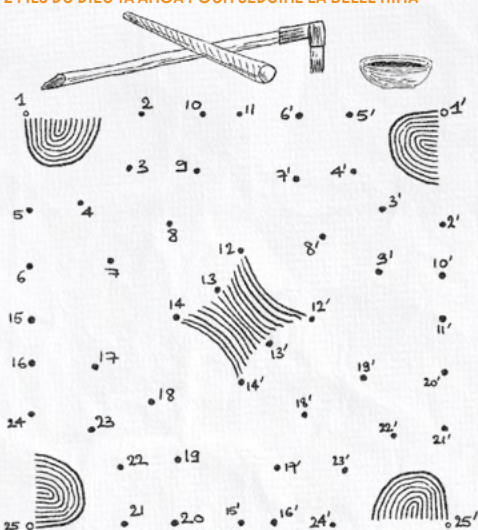
# DESSINE LA LÉGENDE

RELIE LES POINTS POUR VOIR CE QU'ONT INVENTÉ LES 2 FILS DU DIEU TA'AROA POUR SÉDUIRE LA BELLE HINA

# détente

## LES VAHINES

LES 7 DIFFÉRENCES



(qui réside dans le ciel obscur) inventèrent l'art du tatouage, le Fatutiki Mata (Mata Arahu (qui imprime avec du charbon de bois) et Tu Pa'i Po

## LE LABYRINTHE

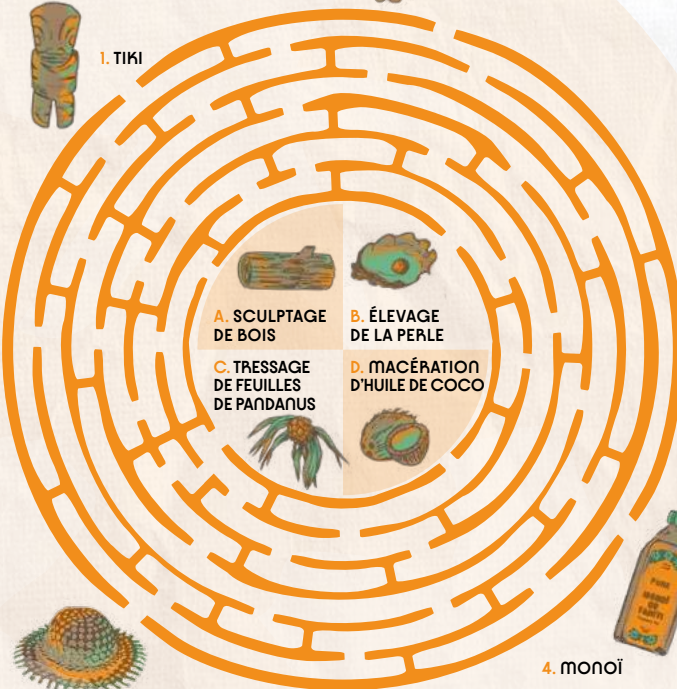
RELIE LES MATÉRIAUX AUX OBJETS



2. BIJOUX DE PERLES



1. TIKI



A. SCULPTAGE DE BOIS

B. ÉLEVAGE DE LA PERLE

C. TRESSAGE DE FEUILLES DE PANDANUS

D. MACÉRATION D'HUILE DE COCO

4. monoï

## LES ÎLES PERDUES

RELIE LES ÎLES À LEUR ARCHIPELS



A ARCHIPELS DE LA SOCIÉTÉ

B ARCHIPELS DES GAMBIE

C ARCHIPELS DES TUAMOTU

D ARCHIPELS DES MARQUISES

E ARCHIPELS DES AUSTRALES

- NUKU HIVA 1
- MOOREA 2
- RURUTU 3
- MAGAREVA 4
- UA POU 5
- HUAHINE 6
- NARUKA 7
- TUBUAI 8
- TIKEHAU 9



QUELLE EST CETTE ÎLE PARMI LES 9 ÎLES AU DESSUS, DONT LE RELIEF LAISSE APPARAÎTRE UN CORPS DE FEMME ?



ARL | LUC  
ARTISAN - JOAILLIER



# HERMAN PEARLS DESIGN



Find us on Google maps

Front de mer N°125 Blvd Pomare - Papeete TAHITI Tel. (+689) 40 45 28 82

PK 27 Haapiti - MOOREA Tel. (+689) 40 56 42 79

hermanpearlsdesign@gmail.com



Herman Pearls Design

**DUTY  
FREE**