

# anoe\*

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

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



*guide*

**TAHITI  
MOOREA**  
& M O R E

**n°1**

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

**MARS/AOÛT/2023**  
MARCH/AUGUST/2023



**TRAVEL  
HANDBOOK**



**FRANÇAIS  
ENGLISH**

**TAHITI-AGENDA**  
*Share the Fun around*



**REDSOYU**



# TAHITI PEARL

## MARKET



Your pearl, your way.

**BORA BORA**  
+689 40 60 59 00  
VAITAPE HARBOR

**TAHITI**  
+689 40 54 30 60  
DOWNTOWN PAPEETE  
LE TAHITI BY PEARL RESORTS  
WATERFRONT PAPEETE

**TAHA'A**  
+689 40 60 84 60  
LE TAHA'A BY PEARL RESORTS



DUTY FREE - TAHITIAN PEARL LIFETIME WARRANTY - OPEN EVERYDAY  
COURTESY SHUTTLE ON DEMAND - CONTACT@TAHITIPEARLMARKET.COM  
WWW.TAHITIPEARLMARKET.COM



RETROUVEZ LE MEILLEUR DE TAHITI ET SES ÎLES

# 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.*

### ANOË

Édité par la S.A.R.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

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° 1, Mars 2023  
20 000 exemplaires

Merci à nos annonceurs,  
nos distributeurs et nos partenaires.

Informations non contractuelles.



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

5	●	Edito
CARTE DE TAHITI-MOOREA 6-7	●	Map of Tahiti - moorea
CARTE DE PAPEETE 8-9	●	Map of Papeete
CARTE DE POLYNÉSIE 10-11	●	Map of Polynesia
BON À SAVOIR 12-13	●	Good to know
VOIR : LES ÎLES 14-19	●	To see : Islands
VOIR : LES ACTIVITÉS 20-35	●	To see : Activities
LES PLAGES 28	●	Beaches
LES RANDONNÉES 33	●	Hikes
MUSÉES, ARTISANAT 35	●	Museum, arts
VOIR : ARTICLES 36-37	●	To see : Articles
MANGER 38-49	●	To eat
MANGER : ARTICLE 47	●	To eat : article
RECETTE 48	●	Recipe
LA VANILLE 49	●	Vanilla
SHOPPING 50-57	●	Shopping
ÉVÈNEMENTS 58-60	●	Events
DÉTENTE 62	●	No stress



Sommaire

# Moorea

# Tahiti

# Papeete



**Hiv\*  
voir**  
\* To watch

- |                               |                        |   |
|-------------------------------|------------------------|---|
| 1 MAISON DE LA CULTURE        | 11 VALLÉE DE LA FATAUA | ∞ |
| 2 STREET ART                  | 12 MONT MARAU          | ∞ |
| 3 MARCHÉ                      | 13 PLAGE DE TAHARUU    | ∞ |
| 4 MUSÉE DE LA PERLE           | 14 GROTTES DE MARAA    | ∞ |
| 5 MANUA TAHITIEN ART          | 15 MARAE FARE AHAPE    | ∞ |
| 6 POINT DE VUE TAHARAVA       | 16 BAIE OPUNOHU        | ∞ |
| 7 JARDINS VAIPAHI             | 17 PLAGE TEMAE         | ∞ |
| 8 MARAE ARAHURAHU             | 18 BELVEDERE           | ∞ |
| 9 CASCADE DE FAARIMAI         | 19 BAIE DE COOK        | ∞ |
| 10 MUSÉE DE TAHITI & SES ÎLES | 20 FARE NATURA         | ∞ |
| 11 MONT AORAI                 | 21 MONT TOHIEA         | ∞ |
| 12 TROU DU SOUFFLEUR          | 22 MONT ROTUI          | ∞ |
| 13 VALLÉE DE PAPENOO          | 23 TIKIVILLAGE         |   |
| 14 LAC VAHIRIA                |                        |   |
| 15 TEAHUPOO                   |                        |   |
| 16 POINTE VÉNUS               |                        |   |
| 17 PLATEAU DE TARAVAO         |                        |   |



**Fenua\*  
la carte**  
\* The map



RESTAURANT / SNACK

HOTEL

- 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 / Reeftop
- 17 Bora Bora Lounge
- 18 César Palace
- 19 Las margaritas
- 20 Le Sully
- 21 Le Grillardin
- 22 Le Soufflé
- 23 Le Jasmin

- 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

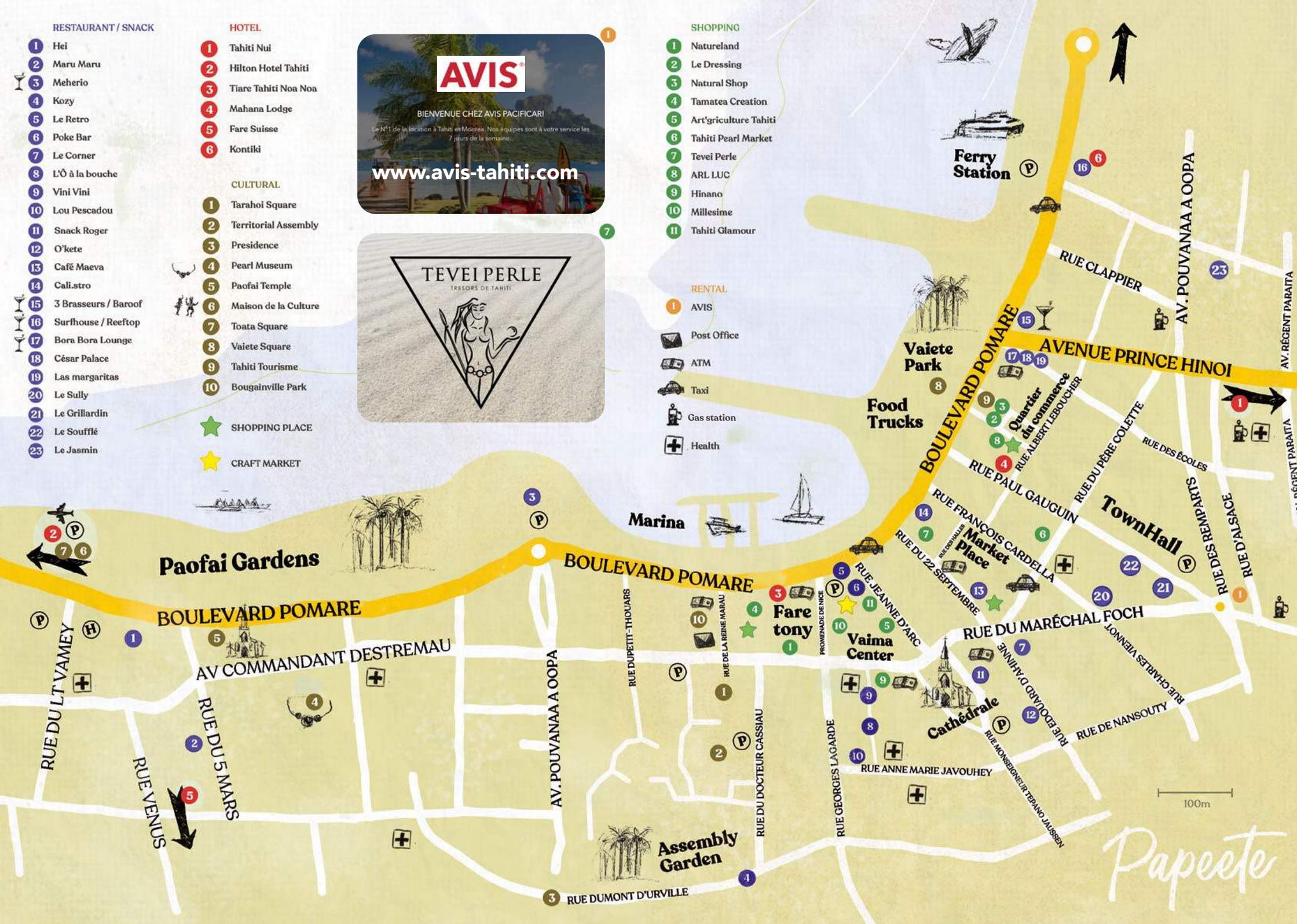


SHOPPING

- 1 Natureland
- 2 Le Dressing
- 3 Natural Shop
- 4 Tamatea Creation
- 5 Art'gricuture Tahiti
- 6 Tahiti Pearl Market
- 7 Tevei Perle
- 8 ARL LUC
- 9 Hinano
- 10 Millesime
- 11 Tahiti Glamour

RENTAL

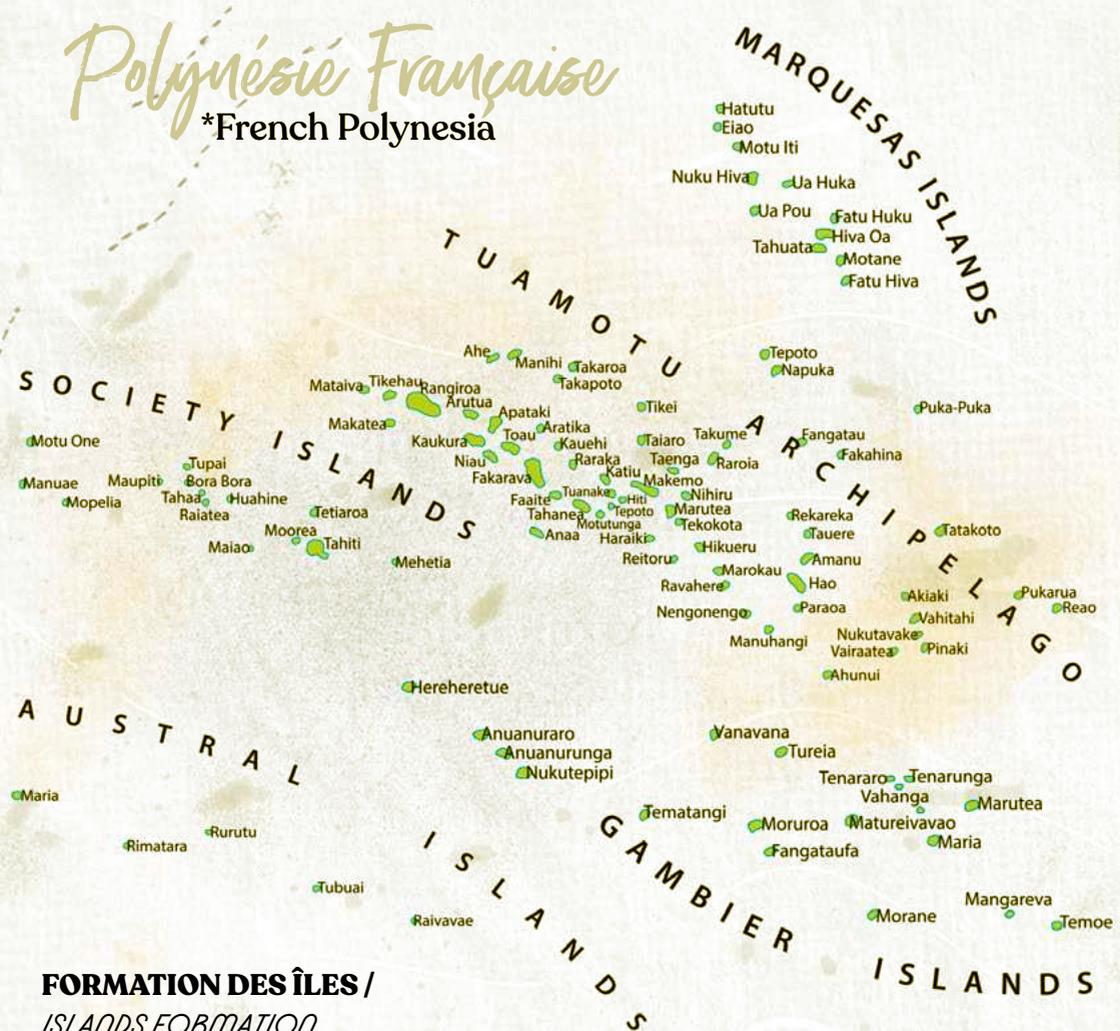
- 1 AVIS
- Post Office
- ATM
- Taxi
- Gas station
- Health



Papeete

# Polynésie Française

\*French Polynesia



## FORMATION DES ÎLES / ISLANDS FORMATION

Les îles polynésiennes 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.

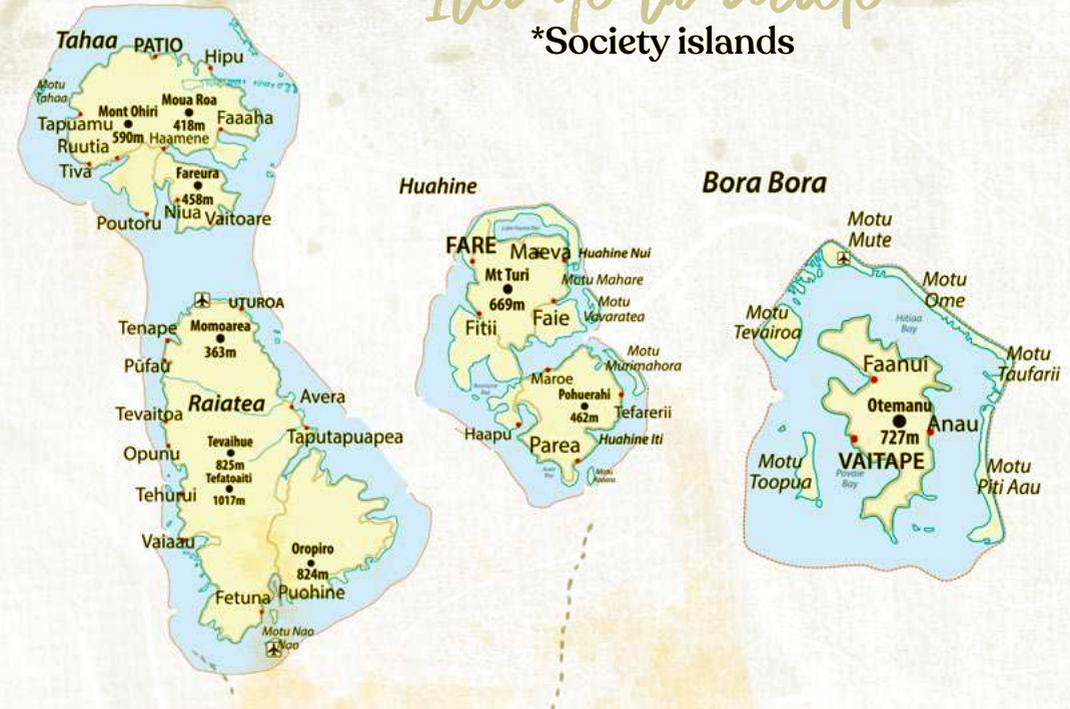
Les îles sont formées à partir de points chauds sous-marins, qui sont des sources de magma chaud et en fusion qui remontent à travers la croûte océanique. Lorsque le magma atteint la surface, il se refroidit et se solidifie, formant ainsi des îles volcaniques. Au fil du temps, ces îles peuvent s'élever 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



## PEUPLEMENT 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.

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 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.*

*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.*



# bon à savoir

## \*GOOD TO KNOW

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 97
Air Tahiti	40 86 41 84

## LOCATION VOITURES / Rent a car

Europcar	40 86 61 96
Avis	40 85 02 84
Hertz	40 42 04 71

## OPÉRATEURS TÉLÉPHONIQUES /

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

TAXIS	Taxi Bob	87 78 08 82
	Taxi Françoise	87 77 01 60
	Taxi Sandra	87 290 250
	Taxi Arianne	87 34 23 67

## QUELQUES CHIFFRES USEFUL NUMBERS

118 îles *islands* / 5 archipels *archipelagos*  
4167 km<sup>2</sup>

Polynésie = 288 000 habitants  
Tahiti = 200 000 habitants  
Papeete = 27 000 habitants  
Moorea = 18 000 habitants  
Raïatea = 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 \$ = 97,5 XPF  
1 € = 119 XPF  
Prefixe international : +689  
Code postal : 987

## LE PETIT LEXIQUE FEW WORDS

BONJOUR	'IA ORA NA	HELLO
BIENVENUE	MĀNAVA	WELCOME
AU REVOIR	NA NA	GOODBYE
MERCI	MĀURUURU	THANK YOU
HOMME	TĀNE	MAN
FEMME	VAHINE	WOMAN
ENFANT	TĀMARI'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	MANUIA	CHEERS
COMMENT 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
NOURRITURE	mĀ'A	FOOD
BIÈRE	PIA	BEER
FRUIT À PAIN	'URU	BREAD FRUIT
JET'AI ME	'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

## CULTURE & TRADITION



En Polynésie, tradition et culture sont partout. Dans la vie quotidienne, dans l'art, à table, dans la mode... comme un trait d'union qui relie les Polynésiens entre eux et qui les rend plus forts. Une claque, pour le visiteur ! Depuis l'accueil, avec les colliers de fleurs et les sons du ukulélé à l'aéroport en passant par le tutoiement, le poisson cru, les danses, les chants, le tatouage, l'artisanat, le sport ...ici, les traditions sont encore bien vivantes. En fonction de l'époque de l'année, certaines fêtes traditionnelles valent le détour ; c'est le cas du Heiva en juin et en juillet, une occasion de découvrir les traditions ancestrales comme la danse, le chant, la marche sur le feu, les courses de porteurs de fruits, les levés de pierre, le lancer de javelot...

*In Polynesia, tradition and culture are everywhere. In daily life, in art, at the table, in fashion... like a connecting link that brings Polynesians together and makes them stronger. A shock for the visitor! From the greeting, with flower necklaces and the sounds of the ukulele at the airport, to the use of the informal address, raw fish, dances, songs, tattoos, crafts, and sports... here, traditions are still very much alive. Depending on the time of year, some traditional festivals are worth a visit; this is the case with the Heiva in June and July, a chance to discover ancestral traditions such as dance, song, firewalking, fruit carrier races, stone lifting, javelin throwing...*

## LOVE & RESPECT

Simplicité, respect et humilité, trois mots qui caractérisent les habitants des îles en Polynésie. Ici, le sourire est naturel. La joie de vivre innée. La solidarité et l'entraide, des évidences. Tout le monde se dit bonjour, on se tutoie, on t'appelle « ma chérie » ou « beau gosse ».

Nous aimons partager notre culture, coutumes, notre savoir à ceux qui savent rester humbles et respectueux de notre style de vie, de nos croyances et de notre «Fenua» ! Le «Fenua» veut dire notre terre, c'est une terre d'accueil, mais qui doit rester préservée.  
**Love & respect !**

*Simplicity, respect, and humility, three words that characterize the inhabitants of the islands in Polynesia. Here, the smile is natural. The joy of life is innate. Solidarity and mutual help, evident. Everyone greets each other, is on first name terms with others, and calls each other «my love» or «handsome». We love to share our culture, customs, and knowledge with those who remain humble and respectful of our lifestyle, beliefs, and our «Fenua». The «Fenua» means our land, it is a land of hospitality, but it must be preserved.  
**Love & respect!***



©Tahititourisme



«ENATA»

*Dans le tatouage maohi, représentation de l'être humain dans toute sa splendeur  
Maohi tattoo representation of the human being in all its splendor*

## 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. Notre « grande » 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 Vaiete avant de partir en goguette pour un Papeete by night... Ne faites pas l'impasse. Tahiti a le vrai goût du paradis.

*Our main island, the largest with 1,042 km<sup>2</sup> of area, the most populous, it 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 navigator Samuel Wallis. 255 years later, its lush and omnipresent vegetation still strikes when you set foot in Tahiti. For example, even the urbanized coast, especially on the side of Papeete, has nothing to do with coastal façades dotted with buildings! That's why, it is a shame to reduce Tahiti to this image of a capital island, agitated, where it's congested, where you do shopping. Our «big» deserves to be explored before escaping to other islands...*



@TahitiTourisme



@GrégoireLeBacon



@TahitiTourisme



@TahitiTourisme

*So follow me and dive into the heart of Papeete's market, for a shock of colors, smells and smiles. The best timing to visit it? Sunday morning, before daybreak! Advice for early birds! Dazed or still asleep, we leave the city to embark on the ring road that goes around the island, almost. To the east or to the west, at the discretion of the PKs (Kilometer Points used as landmarks), there is so much to do and discover in Tahiti. Sink into its deep and mysterious valleys like the Papenoo, admire one of its many cascades with a dizzying fall, hike its trails, flirt with its peaks, chill on black or white sandy beaches, refresh yourself in its rivers, visit its botanical garden in Papeari, surf, dine at the food trucks at Vaiete square before leaving for a Papeete by night... Don't miss out. Tahiti has the real taste of paradise.*



@GrégoireLeBacon

## 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 charmeuse. 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!*



@DavidKirkland



@DavidKirkland



## HUAHINE

'la orana 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.

*'la orana 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 Faie.*

## RAIATEA & TAHA'A

On les met dans le même bain, parce que c'est bien le cas ! Raiatea et Tahaa 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 Tahaa 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, à la silhouette incomparable, au lagon presque irréel, aux couleurs hypnotisantes, mérite que l'on s'intéresse à sa véritable âme, à ses légendes, 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 a dream come true, or even a life dream! Coconut trees, white sand beaches, bungalows on stilts, translucent lagoon, beach hammock, cocktail within reach... It's not easy to get out of the postcard frame and present Bora Bora otherwise! Yet, the one called the Pearl of the Pacific, with its incomparable silhouette, almost unreal lagoon, hypnotic colors, deserves that we look into its true soul, its legends, its history and its people. Try this program: Drive or bike around the island (32 km) on the road or through the lagoon, visit the market, the archeological sites, climb Mount Pahia or Popoti, dive to see manta rays, lounge on the beach of Pointe Matira, take a selfie in front of «Bora Bora's guns» 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 many remains such as bunkers, but especially the runway that was once the longest in Polynesia and still serves today.*



©GrégoireLeBacon



©GrégoireLeBacon



©Hinoltau



©GrégoireLeBacon

### Explore the authentic islands of RA'IA TEA & TAHA'A

LAND AND LAGOON TOUR - HALF DAY / FULL DAY TOUR

16 FIND US + (689) 87 77 26 42 PAPAZOULOU987@YAHOO.COM PAPAZOULOUADVENTURES.COM

## 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, taro dières, 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!*



*The journey of a lifetime*

20% off  
on  
Austral islands  
voyage\*

MARQUESAS  
ISLANDS

AUSTRAL  
ISLANDS

GAMBIER  
ISLANDS

PITCAIRN  
ISLAND

COOK  
ISLANDS

TUAMOTU  
ISLANDS

SAILING ACROSS THE  
SOUTH PACIFIC OCEAN

AN IMMERSIVE EXPERIENCE

A UNIQUE PASSENGER-FREIGHTER



\*only available until May 31, 2023.

Book your next cruise!



(689) 40 42 62 42



reservation@aranui.pf



Aranui Cruises Tahiti



aranui.com

© Photos : Lionel Gouverneur



©TahitiTourisme



©TahitiTourisme



©StephaneMailion



©GrégoireLaBacon

## 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 messe dominicale 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!*

Avenue Prince Hinoï, à côté du Corto en face de Décoflor

+689 87 22 30 30 @burntattooshop +689 87 22 30 30

**THINK** The Tattoo Artist.

**TEMS HRS.** tattoo Artist.

Papeete, Tahiti  
en face Lou Pescadour

+687 89 513 334

Instagram: @Tems\_Harrys  
Email: temsharrys10@icloud.com



©DimitriHeiva



©TahitiTourisme



©TahitiTourisme



©MylesMcGuinness



## 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 Marquisian 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.*

# Spectacle vainqueur du Heiva I Tahiti 2022



PHOTOS: MATAREVA

Toutes les musiques du spectacle  
**bientôt disponibles**  
sur les plateformes de téléchargement



©GrégoireLeBacon



©TahitiTourisme



©KimLawson



©MylesMcGuinness

## PÊCHE / FISHING

Hiti  
voir  
\* To watch

Tradition, art, sport, source d'alimentation, loisir...la pêche fait partie intégrante de la vie polynésienne ! Au filet en bord de plage, à la traine, au moulinet, au fusil « pupuhi » en chasse sous-marine, au lancer depuis les récifs, au harpon, avec des pièges dans des parcs et même 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, food source, recreation... fishing is an integral part of Polynesian life! With nets on the beach, trolling, spinning, underwater hunting with a «pupuhi» gun, fishing from the reefs, harpooning, trapping in parks and even with stones... fishing techniques are numerous. Do you like fishing? Then don't leave Polynesia without boarding a «poti marara,» the «flying fish boat,» to discover the Mahi Mahi harpoon hunting, a unique and adrenaline-fueled technique 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 bourre 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.*



Votre séjour porte ses fruits.



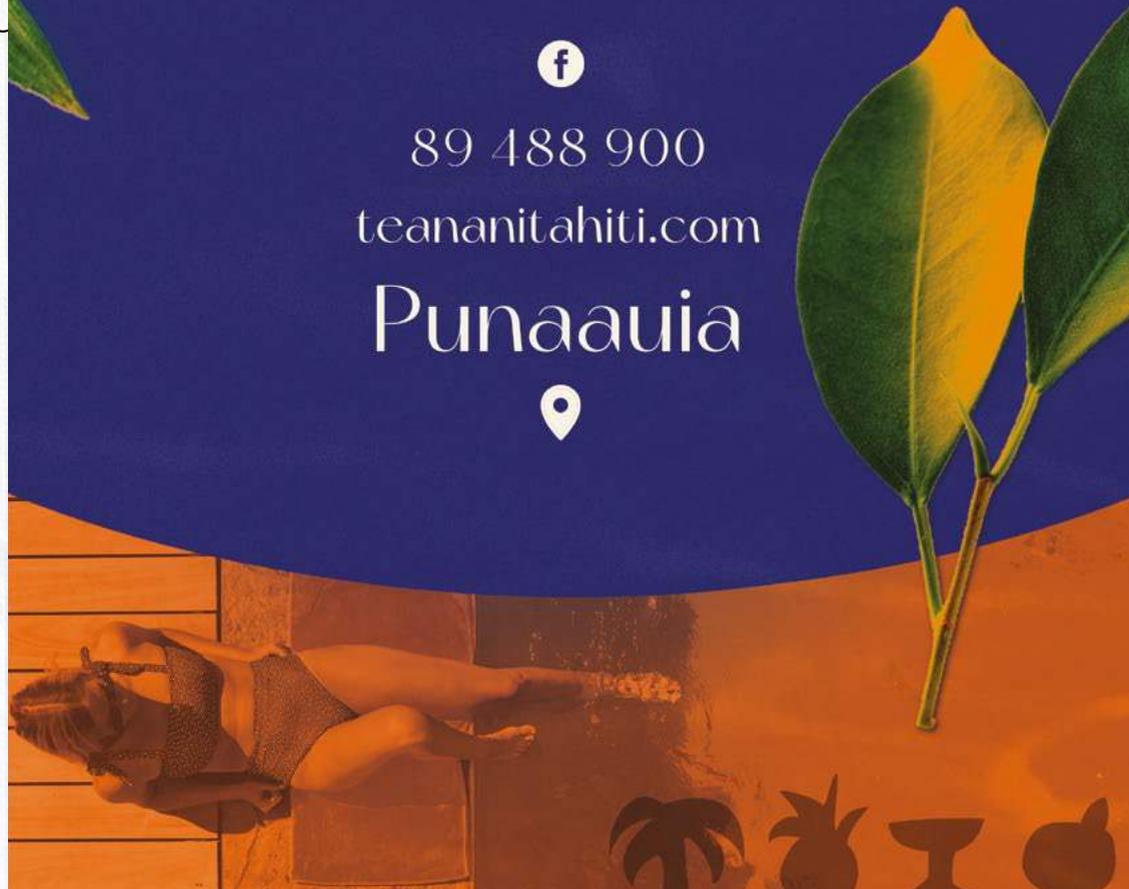
TE  
ANANI  
PRIVATE POOL STAY



89 488 900

teananitahiti.com

Punaauia





©AlexandreVogel



©BernardBeaussier



©SteveDickinson



©CharlottePitho

## PLONGÉE / DIVING



La Polynésie française est un véritable aquarium géant où les plongeurs de tous niveaux 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.*



## Tours privés et excursions à Moorea

Private tours and excursions in Moorea

Contacts:

(+689) 89 759 759

Kahaiaitours@gmail.com



### Ocean Vibes

école de surf

Cours de surf  
Location de surf



<https://o-vibes.com>  
(+689) 89 54 33 99

**TAHITI**

- ✦ **Plage de Taharuu** 🌊   
*Papara*
- ✦ **Plage Vaiava** 🌿  
*Punaauia PK 18*
- ✦ **Plage de Pointe Vénus** 🌊  
*Mahina*
- ✦ **Plage de Tautira**  
*Tautira*
- ✦ **Plage de Teahupoo** 🌊  
*Teahupoo*
- ✦ **Plage de l'hôtel Méridien** 🌿  
*Punaauia PK 15*
- ✦ **Plages de Papenoo** 🌊  
*Papenoo*



**MOOREA**

- ✦ **Plage de Temae** 🌿   
*Temae*
- ✦ **Plage de Tiahura** 🌿  
*Tiahura*
- ✦ **Plage des Tipaniers** 🌿  
*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*  
🗑️ **Gardez les plages propres**  
*Keep beaches clean*  
**Utilisez une crème solaire corail safe**  
*Use coral safe sunscreen*



**ARL | LUC**

ARTISAN - JOAILLIER

*Collection Painapearl*



Quartier du Commerce - Papeete - 40 53 38 38 - arlluctahiti@gmail.com  

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.

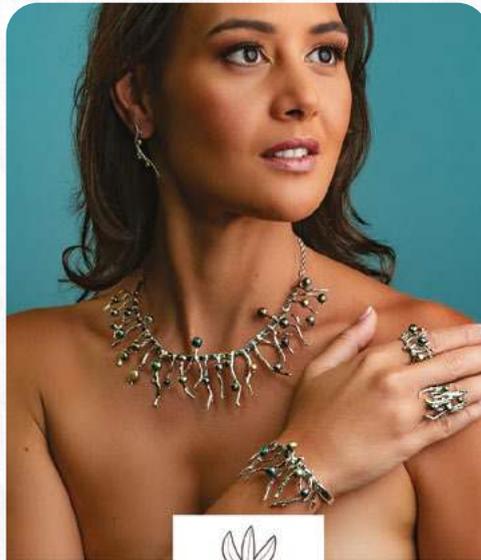
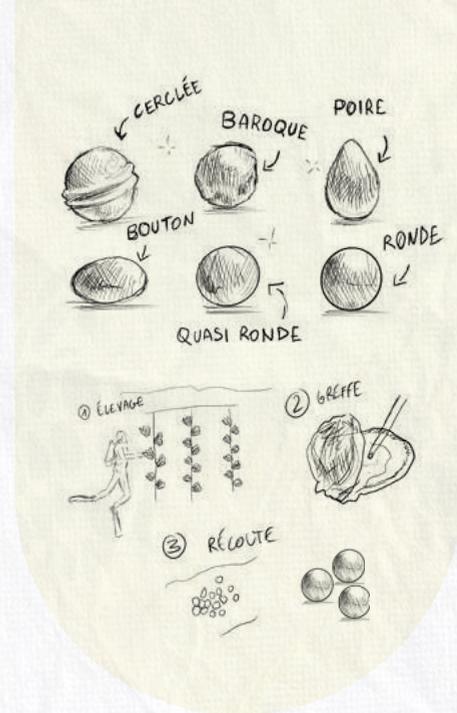
La perle de Tahiti, provient des sécrétions de nacre, une substance scintillante qui tapisse la coquille de l'huître d'une espèce particulière cultivée dans les lagons polynésiens, la *Pinctada Margaritifera*. Mais saviez que l'homme intervenait dans ce processus en introduisant à l'intérieur de l'huître 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.*



TAHITIAN CREATIONS · JEWELRY · PEARLS  
TAHITI · BORA BORA · NAVIRE ARANUI 5

+689 40 57 67 68 • tamateacreation@gmail.com • f

SINCE 1998 - 25 YEARS

# TEVEI PERLE

TRESORS DE TAHITI

TEVEI PERLE  
DISCOUNT COUPON

10%



THE ORIGINAL  
VENUS NECKLACE



SCAN ME

*Naonawa e maeva to Tahiti*

May you find the best memories of your life.

Find the best pearls on

WWW.TEVEIPERLE.COM



#SPREADLOVE

FOLLOW US





POLYNESIAN HAND-CRAFTED  
with passion  
Horaires du Mardi au Vendredi de 9H à 16H30  
Samedi de 8H à 13H



otevaicreations  
Tel : 87 26 50 84 ou 89 316 215  
otevaicreations@gmail.com

Faaa côté montagne  
Pk 4,8 entre Red Store  
et Agritech

Hi\*  
voir  
\* To watch

RANDONNÉES  
HIKES

## TAHITI

- ✦ Les jardins d'eau de Vaipahi *Mataiea*  
Facile / easy  
2 H / 5,5 km / 280 m ↗
- ✦ Les mille sources *Mahina*  
Facile / easy  
4 H / 5,5 km / 300 m ↗
- ✦ La cascade de la Maroto *Papenoo*  
Facile / easy  
2 H / 3,7 km / 150 m ↗
- ✦ La vallée de la Fautau *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

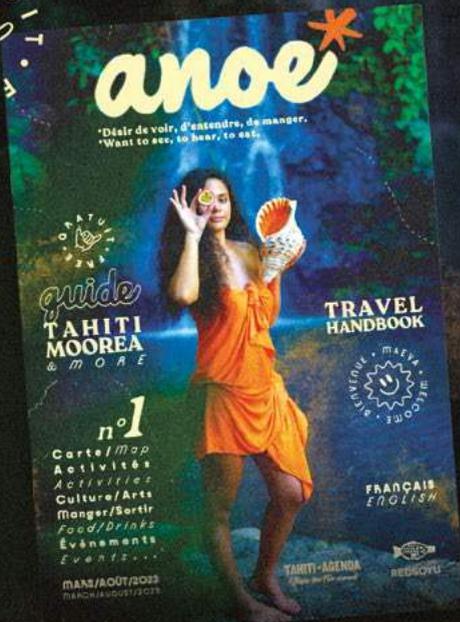
- ✦ Les cascades d'Afareaitu *Afareaitu*  
Facile / easy  
1 H 30 / 1,5 km / 150 m ↗
- ✦ Les trois pinus *Tupauru'uru*  
Facile / easy  
1 H 30 / 3,1 km / 150 m ↗
- ✦ Tour de la Caldera *Tupauru'uru*  
Moyen / medium  
2 H / 3,7 km / 150 m ↗
- ✦ Mou'a puta *Vaiara*  
Difficile / medium  
3 H / 4,8 km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



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



GRATUIT  
FREE



# anoë

\*Désir de voir, d'entendre, de manger.  
\*Want to see, to hear, to eat.

## 2<sup>ème</sup> édition septembre 2023

### RÉSERVEZ VOTRE ESPACE PUBLICITAIRE

☎ 40 856 072 | [nathalie@redsoyu.com](mailto:nathalie@redsoyu.com)



REDSOYU.COM

## RÉGIE PUBLICITAIRE DE L'AÉROPORT DE TAHITI

# SOYEZ VU

1 377 203 PASSAGERS SUR L'AÉROPORT EN 2022

Aéroport de Tahiti, Bora Bora, Raiatea et Rangiroa.  
**la visibilité à grande échelle.**

RÉSERVEZ VOTRE ESPACE PUB ☎ 40 856 072 | [nathalie@redsoyu.com](mailto:nathalie@redsoyu.com)

**REDSOYU**  
LA RÉCIE PUB



# REDSOYU



AGENCE POLYNÉSIIENNE DE COMMUNICATION  
POLYNESIAN COMMUNICATION AGENCY

GRAPHIC DESIGN · BRANDING · EDITORIAL · WEB · VIDEO  
PHOTO · EVENTS · STRATEGY · SOCIAL MEDIA



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)

## MUSÉES, ARTISANAT, LIEUX SACRÉS

*MUSEUMS, ARTS AND CRAFTS, MARAE*

### 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*



©TahitiTourisme



©GrégoireLeBacon



©MassimilianoCina



©TumataVairarora

## LE CENTRE CULTUREL 'ARIOI

### PASSION, TECHNIQUES, SAVOIR-FAIRE & TRANSMISSION AU CŒUR DE LA CULTURE POLYNÉSIE NNE

*PASSION, TECHNIQUES, KNOW-HOW & TRANSMISSION AT THE HEART OF POLYNESIAN CULTURE.*

Le Centre Culturel 'Arioi dispense des enseignements adaptés à tous publics, des familles ou touristes de passages curieux de découvrir les fondamentaux culturels polynésiens, aux professionnels et acteurs du monde culturel en Polynésie française.

Notamment, les enseignements (cours, workshops, ateliers immersifs, etc.) sont proposés en plusieurs langues (français, anglais, espagnol, japonais, reo tahiti), aussi bien sur les modules de formation en ligne proposés via la plateforme dédiée 'Arioi Access qu'en présentiel sur le site du Centre Culturel 'Arioi dans la commune de Papara, sur l'île de Tahiti.

L'objectif principal du Centre Culturel 'Arioi est de rattacher les polynésiens à leur histoire, à leur passé, tout en ayant une vision claire de l'avenir qui s'esquisse à l'horizon.

Les offres culturelles de formation et d'expériences en immersion ont été imaginées et construites afin de provoquer un impact positif auprès des publics touchés. Elles permettent ainsi la réalisation de projets socio-culturels, tels les projets TA'UPITI et TAPA Ō. Ou encore des partenariats pour des activités spécifiques et la formation de jeunes à l'échelle locale.



+689 89 75 29 99  
shop@arioi.pf



*The 'Arioi Cultural Center provides teachings adapted to all audiences, from families or curious tourists passing through to discover the fundamentals of Polynesian culture, to professionals and actors in the cultural world in French Polynesia.*

*Teachings (courses, workshops, immersive workshops, etc.) are offered in several languages (French, English, Spanish, Japanese, Reo Tahiti), both online through the dedicated 'Arioi Access platform and in-person at the 'Arioi Cultural Center in the municipality of Papara, on the island of Tahiti.*

*The main objective of the 'Arioi Cultural Center is to connect Polynesians to their history, to their past, while having a clear vision of the future that is emerging on the horizon.*

*The cultural training and immersive experience offerings have been designed and constructed to have a positive impact on the targeted audiences. They thus allow for the realization of socio-cultural projects, such as the TA'UPITI and TAPA Ō projects. Or partnerships for specific activities and the training of young people at the local level.*

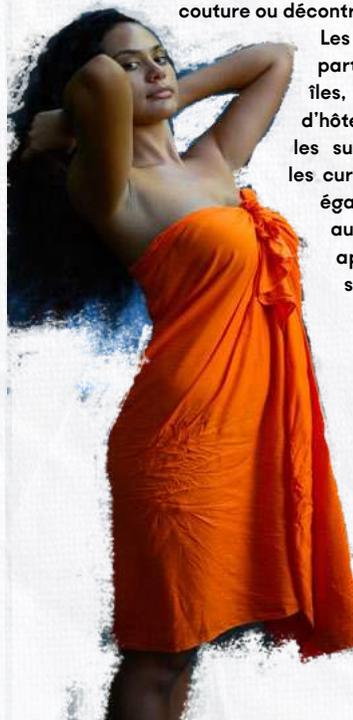
Vêtement emblématique de nos îles, connu dans le monde entier, le pareo (pâreu en tahitien) reste toujours très apprécié au quotidien par les polynésiens.

Pour la petite histoire, il faut savoir qu'avant l'arrivée des européens, la population locale utilisait seulement des éléments naturels comme des fleurs, des feuilles, des écorces battues en un tissu végétal, le tapa, pour se vêtir. D'après les récits des navigateurs du XIXe, les Polynésiens portaient encore souvent des pagnes de tapa. Ces pagnes étaient répandus dans une bonne partie du Pacifique.

Puis, le tissu, importé par les européens, est rapidement devenu la norme pour se couvrir. Malgré tout, le pareo, ce simple morceau de tissu coloré noué autour du corps imprimé de motifs végétaux et floraux est resté la base de l'habillement d'une grande partie de la population jusqu'à aujourd'hui encore, surtout dans les îles.

Ce vêtement est toujours l'un des plus simples à porter, à la maison comme à l'extérieur que ce soit par les femmes ou les hommes, les jeunes et les moins jeunes ! Il est même devenu un symbole de liberté et de farniente. Cette pièce de tissu rectangulaire de deux à trois mètres de longueur se décline dans de nombreux motifs et couleurs et il existe des centaines de façons de l'attacher : en jupe, en robe nouée derrière le cou, en short pour les hommes, en combinaison, version couture ou décontractée, plage ou ville !

Les pareos sont vendus partout, dans toutes les îles, dans les boutiques d'hôtels, sur les marchés, les supermarchés et dans les curios. Des ateliers sont également proposés aux touristes pour apprendre à peindre son pareo.



*The pareo, a legendary garment known worldwide, remains very popular in Polynesian daily life. Historically, before the arrival of Europeans, the local population only used natural elements like flowers, leaves, and beaten bark in a vegetable fabric called tapa to dress. According to accounts of 19th-century navigators, Polynesians still often wore tapa skirts. These skirts were widespread throughout much of the Pacific.*

*Then, fabric imported by Europeans quickly became the norm for covering up. Nevertheless, the pareo, a simple piece of colorful fabric tied around the body with floral and vegetal patterns, has remained the base of a large part of the population's clothing until today, especially in the islands.*

*This garment is still one of the simplest to wear, at home and outside, for women and men, young and old alike! It has even become a symbol of freedom and leisure. This rectangular piece of fabric, two to three meters long, comes in many patterns and colors, and there are hundreds of ways to tie it: as a skirt, a dress tied behind the neck, shorts for men, as a jumpsuit, dressed up or relaxed, at the beach or in the city! Pareos are sold everywhere, in all the islands, in hotel shops, on markets, supermarkets, and souvenir shops. Workshops are also offered to tourists to learn how to paint their own pareo.*



©HeleneHayard

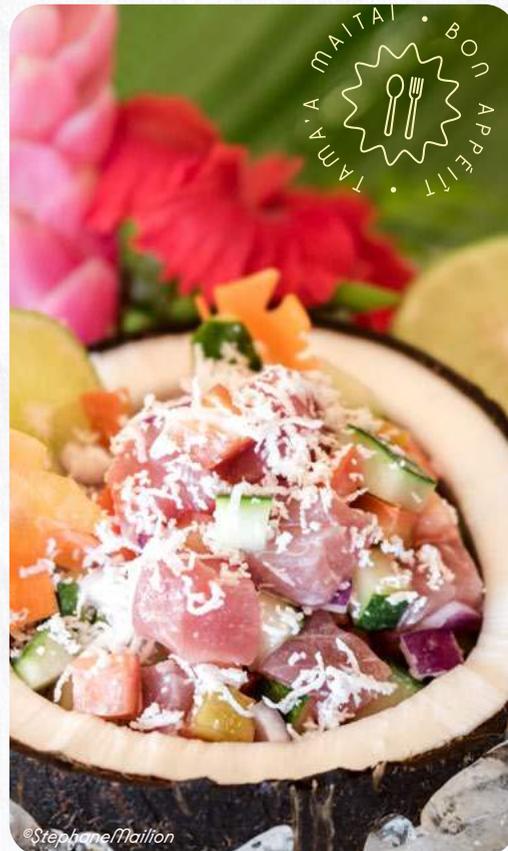
Comment décrire la cuisine polynésienne ? Prenez une dose de traditions alimentaires des anciens polynésiens, composées de poissons, de tubercules, de féculents, de fruits et de lait de coco. Ajoutez-y une bonne poignée de saveurs et de plats asiatiques, héritage de la communauté hakka qui s'est installée 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 vienniseries, 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!*



©StephaneMailion

## PLATS PHARES LOCAUX

### LOCAL FAMOUS DISHES



©HeleneHavard

#### 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 MEIN

Nouilles chinoises sautées avec des légumes et des protéines  
Chinese pasta with vegetables and proteins

#### POULET Fafa

Poulet au lait de coco et épinards locaux  
Chicken cooked with coconut milk and local spinach

#### POULET AU 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.  
Fermented fish. For the more adventurous. Don't die stupid.




**NOA**  
Atelier pâtissier

CONFECTION DE TARTES AUX DÉCLINAISONS INFINIES

ARUE, immeuble Miriama Ruita  
Face au Carrefour Arue  
89 . 42 . 01 . 00 - heimataiki@noa.com




**TŪ'ATI**

f 40 57 98 56 #RESTAURANTS DE LA PRESQU'ÎLE TARAVAO





*mui* Centre Tamanu Nui, Punaauia - Réservez au **87 72 39 45** *mui*

Fine  
TAHITIAN  
Cuisine



FRESH - AUTHENTIC - FLAVORFUL  
+689 40 43 77 14 - heirestaurant.com



## TAHITI

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

### PAPEETE

★ 3 Brasseurs	40 50 60 25
★ Brasserie des remparts	40 42 80 00
Café de la gare	40 42 61 42
★ 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	89 51 54 51
★ L'Ô à la Bouche	40 45 29 76
★ La Petite Auberge	40 42 86 13
Le Baroof	40 50 60 26
★ Le City d'Or	40 42 86 28
★ 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
★ 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 22
★ The Surfhouse	89 40 44 07
★ Urban Café	40 83 39 99

### FAA'A

★ L'Arbre à Pain	40 45 64 64
------------------	-------------

### PUNAAUIA

★ Blue Banana	40 41 22 24
★ Captain Bligh	40 43 62 90
★ Casa Bianca	40 43 91 35
★ Chez Rémy	40 58 21 61
★ 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
★ Pai	89 40 09 27
★ Taapuna Grill	87 77 18 87

### PIRAE

★ Le Manaia SteakHouse	40 57 67 76
★ Royal Tahitien	40 50 40 40

### PAPARA

★ Beach Burger	40 57 41 03
★ O' Taharu'u	87 49 95 00

### MATAIEA

★ O' Tunu Mate	40 57 70 80
★ Snack Hoa Nui	87 22 20 09

### TEVA I UTA

★ Restaurant du Musée Gauguin	40 57 13 80
-------------------------------	-------------

### MAHINA

★ La Pizza du Phare	89 40 48 08
★ Mama's Beach House	89 40 00 78

### TARAVAO

★ Le Manoa	40 57 71 01
★ Le Motu de Mymy	87 79 87 58
★ Snack Vini Vini	40 50 69 25
★ Tuati	40 57 98 56

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

# Red Restaurant

Cuisine chinoise cantonaise  
par un Chef de Hong Kong

40 43 75 00  
www.leredrestaurant.com



R

The Asian  
Taste.

TEPPAN  
GRILL  
&  
SUSHIS

Un espace Teppanyaki Grill



LE RESTAURANT  
Cuisine tahitienne  
française & internationale  
Petit déjeuner

7j./7

Cuisine ouverte en journée continue  
En semaine : 7 heures à 21 heures  
Vendredi et Samedi : 7 heures à 22 heures

Renseignements  
40 450 300  
#boraboralounge



LAS MARGARITAS  
TAHITI  
Restaurant Mexicain  
& Tapas  
Ouvert de 8 h 30 à 1 h 00 du matin !  
du mardi au samedi

Vivez l'élégance et le confort  
EXPERIENCE ELEGANCE AND COMFORT



Bénéficiant d'un emplacement de premier choix au cœur 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 dans une ambiance sophistiquée au restaurant "Le Velvet". Hôtel Tahiti Nui, le meilleur confort à Papeete.



LE VELVET

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



Information & réservation  
Tél (+689) 40 46 58 99  
Avenue Prince Hinoi  
info@hoteltahitiniui.pf  
www.hoteltahitiniui.com  
Hotel Tahiti Nui  
Le Velvet Restaurant



BORA BORA  
LOUNGE  
TAHITI



Corner  
COFFEE SHOP | SANDWICH | RESTAURANT

89 45 00 10  
Angle des rues Edouard Ahne  
et Marechal Foch,  
Papeete, French Polynesia

l'Annexe

40 42 32 32  
Centre commercial Pacific Plaza  
Faa'a, French Polynesia

- ✱ ITALIEN
- ✱ LOCAL
- ✱ FRANÇAIS
- ✱ FUSION
- ✱ INTERNATIONNAL
- ✱ ASIE

## SOCIETY ISLANDS

### MOOREA

- ✱ Casa Vincenzo 87 74 64 64
- ✱ Coco Beach 87 72 57 26
- ✱ Le Lézard jaune 89 56 58 64
- ✱ Holy Steak House 40 55 15 14
- ✱ Pura Vida 87 74 55 76
- ✱ Le QG 40 56 58 72
- ✱ Le No Stress 40 56 45 10
- ✱ Vaiare Pizza 87 72 00 71
- ✱ Snack Mahana 40 56 41 70
- ✱ Restaurant le K (Sofitel) 40 55 12 25
- ✱ La crêperie du Hilton 40 55 11 11
- ✱ Snack à l'heure du Sud 87 70 03 12
- ✱ Snack Tamahau 87 79 85 08
- ✱ Snack Tauahere 89 48 04 80

### BORA BORA

- ✱ Bloody Mary's 40 67 69 10
- ✱ Saint James 40 67 64 62
- ✱ Bora Bora Beach Club 40 67 52 50
- ✱ la ora na Gelato 89 50 42 52

### HUAHINE

- ✱ Huahine Yacht Club (Te Marara) 40 68 70 81
- ✱ Les Dauphins 40 68 89 01
- ✱ Restaurant de Lapita 87 74 55 76

### TAHAA

- ✱ Le Tipairua 40 66 49 25
- ✱ Vahine Island 40 65 67 38

### RAIATEA

- ✱ Fish and blue 40 66 49 25
- ✱ Le Napoli 40 66 10 77
- ✱ Bon apetahi 40 66 40 00



## LA PIZZA AU FEU DE BOIS

wood fire pizza

Pk 7 cote montagne Baie de Cook face Gendarmerie,  
Paopao, Moorea

Contacts:

(+689) 40 56 18 22

-delivery in hotels-



**ALO-PIZZA**

# CHEFS

## DE TAHITI



Portraits de chefs, savoir-faire, traditions culinaires de tahiti, recettes, produits, vins... c'est tout dans chefsdetahiti.pf un site qui nous donne envie de goûter, de découvrir.





# L'ARBRE À PAIN

BOULANGERIE POLYNÉSIENNE



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

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

article 



Le  
**Manoa**  
RESTAURANT-BAR

**LE MANOA** +689 40 57 71 01

Le Manoa à Taravao, Tahiti, est un petite perle de restaurant qui mérite le détour. Avec son ambiance chaleureuse et familiale, ses plats savoureux et copieux, et sa superbe décoration, c'est un endroit idéal pour se détendre et profiter d'un excellent repas. Le chef Attilio a découvert sa passion pour la cuisine grâce à sa mère qui tenait un snack au même emplacement, il crée des plats simples, mais innovants en mélangeant les saveurs locales, françaises et internationales. Alors, si vous êtes à Taravao, ne manquez pas une visite au Manoa !

Retrouvez les plats signatures comme l'assiette Manoa, composée de différents poissons, le «meka» ou espadon en croûte de noix, ou encore le tartare de bœuf et son foie gras poêlé. Un délice !

*The Manoa in Taravao, Tahiti, is a small gem of a restaurant that is worth a visit. With its warm and familial atmosphere, delicious and hearty dishes, and superb decoration, it is an ideal place to relax and enjoy an excellent meal. Chef Attilio, who discovered his passion for cooking thanks to his mother, creates simple but innovative dishes by mixing local, French, and international flavors. So if you're in Taravao, don't miss a visit to Manoa!*

*Try their signature dishes such as the Manoa plate, which consists of different types of fish, the «meka» or swordfish in a nut crust, or the beef tartare with pan-fried foie gras. A true delight!*



## CARPACCIO DE THON ROUGE À L'HUILE CHAUDE

Ingrédients pour 2 ou 4 personnes  
(selon si c'est une entrée ou le plat principal)

- 500 g de filet de thon rouge
- Un bouquet d'oignons verts
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre haché
- 2 cuillères à soupe de sauce soja sucrées
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- Poivre moulu fraîchement
- 8 cuillères à soupe d'huile d'arachide

Préparation:

- Couper de jolies tranches dans le filet de thon.
- Réserver les parties extérieures pour de la cuisson avec des oignons et du Soyu
- Disposer les tranches d'une belle assiette à bords légèrement hauts.
- Répartir le gingembre, l'ail et l'oignon vert préalablement découpés en toutes fines rondelles.
- Arroser avec les deux sauces soja et du poivre
- Chauffer l'huile d'arachide à 180°
- Avec précaution et à l'aide d'une grande cuillère verser l'huile sur l'ensemble de l'assiette.

### «Red Tuna Carpaccio with Hot Oil»

Ingredients for 2 or 4 people  
(depending on whether it's an appetizer or main dish)

- 500 g of red tuna fillet
- A bunch of green onions
- 2 cloves of garlic
- 2 cm of chopped ginger
- 2 tablespoons of sweet soy sauce
- 3 tablespoons of soy sauce
- Freshly ground pepper
- 8 tablespoons of peanut oil

Preparation:

- Cut nice slices from the tuna fillet.
- Reserve the outer parts for cooking with onions and Soyu
- Arrange the slices on a beautiful plate with slightly high edges.
- Distribute the ginger, garlic, and previously cut green onions into very thin slices.
- Drizzle with the two soy sauces and pepper
- Heat the peanut oil to 180°
- Carefully and with the help of a large spoon, pour the oil over the entire plate.



## LA VANILLE DE TAHITI

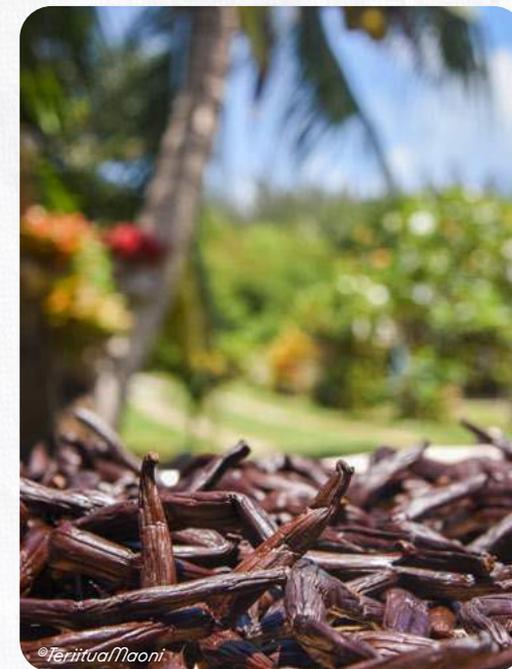
Une odeur de vanille vient titiller nos narines et, instantanément, s'éveillent en nous des souvenirs gustatifs lointains de notre enfance : un riz au lait, un flan, des îles flottantes, souvent concoctés par une aïeule tant aimée...Cet or noir, convoité par les plus grands chefs du monde pour sublimer leurs plats possède de nombreuses vertus.

Un peu d'histoire....

La vanille vient du Mexique, ce sont les Aztèques qui l'ont fait découvrir aux Conquistadors espagnols au début du 16<sup>ème</sup> siècle. Ces derniers, séduits par son arôme, en rapportent chez eux mais n'arrivent qu'à la faire fleurir, en dépit des nombreuses tentatives réalisées par les botanistes européens. Ce n'est qu'en 1841, sur l'île de la Réunion où l'épice a été importée dans un but ornemental, que l'on arrive à percer son secret et que la plante produit des gousses. La culture de la vanille s'étend alors dans tout l'océan indien: les Comores, Madagascar mais aussi au-delà, l'Indonésie, Tahiti et les Antilles...

Le saviez-vous ?

Au Mexique, la vanille est fécondée naturellement par une petite abeille endémique, la melipona, partout ailleurs, pour que la fécondation se produise, la manipulation doit être faite par l'Homme.



*A scent of vanilla tickles our nostrils and instantly awakens distant taste memories from our childhood: a rice pudding, a flan, floating islands often prepared by a beloved grandmother... This black gold, coveted by the world's greatest chefs to enhance their dishes, has many virtues.*

*A bit of history...*

*Vanilla comes from Mexico, and the Aztecs were the ones who introduced it to the Spanish Conquistadors in the early 16th century. The latter were seduced by its aroma and brought it home, but were only able to make it flower, despite the numerous attempts made by European botanists. It wasn't until 1841, on the island of Réunion, where the spice was imported for ornamental purposes, that its secret was finally uncovered and the plant produced pods. Vanilla cultivation then spread throughout the Indian Ocean: the Comoros, Madagascar, but also beyond, Indonesia, Tahiti, and the Caribbean...*

*Did you know?*

*In Mexico, vanilla is naturally fertilized by a small endemic bee, the melipona. Everywhere else, for fertilization to occur, it must be done by humans.*

# 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 to'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.

*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.*

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 to'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!*



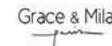
© Grégoire LeBacon

Voire boutique "Tendances" pour Hommes & Femmes



LE DRESSING CO

Fashion for Men & Women  
# New Collection 2023



PULLIN



40 43 99 88



“It's Not About the Appearance,  
It's About the Experience.”



*Little Missy*

CLOTHING | ACCESSORIES | DECOR

**PAPEETE** 6 Rue Yves Martin,  
Quartier du commerce, Papeete

**UPA UPA** Chez Natural Shop Tahiti  
et Natural Shop Bora Bora

**BORA BORA** Vaitape, derrière  
la banque de Polynésie, côté mer

Tel : +689 89 75 89 83  
Natural Shop Tahiti  
naturalshoptahiti.com

Tel : +689 89 53 99 88  
Upa Upa Tahiti  
www.upaupatahiti.com

Tel : +689 89 40 15 49  
Natural Shop Bora Bora

  @littlemissytahiti  www.littlemissytahiti.com

 88 Chemin Vicinal de Patutoa, Papeete, Tahiti

A Polynesian  
initiative  
for the planet



**WHAT ABOUT  
YOUR  
ECOLOGICAL  
FOOTPRINT?  
JOIN US!\***



\*Et vous, vous en êtes où  
de votre empreinte écologique ?

Rejoignez-nous!   

[www.aoa.pf](http://www.aoa.pf)



**10%  
OFF\***

\*Offre non cumulable et hors promotion  
Can not be combined with  
any other promotion.

10% de remise sur présentation de cette PAGE  
COUPON 10% OFF upon presentation of this PAGE



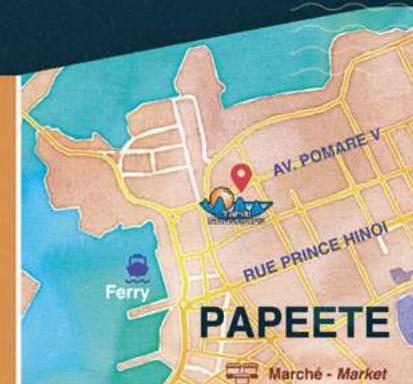
**SOUVENIRS  
MARQUESAS  
ART  
LOCAL DIY  
CURIOS  
GIFTS**

Ouvert du lundi au samedi de 8h à 17h

*We are open Monday thru Saturday  
from 8am to 5pm*

 40 45 42 79

 [souvenirsdistribution@mail.pf](mailto:souvenirsdistribution@mail.pf) -  [souvenirsdistribution](https://www.facebook.com/souvenirsdistribution)





CENTRE VAIMA



CONCEPT STORE  
*Polynésien*

**ART  
FOOD  
GIFT  
JEWELS**

*artgriculturetahiti.com*

**89 54 23 88**



**GIFTS  
SOUVENIRS  
REGALO  
GESCHENKE  
DOM**



Ouvert du Lundi au Samedi de 09h00 à 17h00  
Papeete - FARE TONY center - +689 40 436 421



Centre  
de beauté et  
d'amincissement



tel. +689 89 490 619

**f** BEAUTIST INSTITUT



**CONCEPT STORE**

Centre Vaima- Papeete  
[www.tahitiglamour.com](http://www.tahitiglamour.com)  
+689 87 73 30 45



**LA VANILLE DU PACIFIQUE**

[WWW.VANILLE-PACIFIQUE.COM](http://WWW.VANILLE-PACIFIQUE.COM)

+689 87 25 19 78

[LAVANILLEDUPACIFIQUE@GMAIL.COM](mailto:LAVANILLEDUPACIFIQUE@GMAIL.COM)



SCAN ME

# events

## Agenda

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



### LE 11 MARS

Assistez à la 3<sup>ème</sup> édition du Tahiti Fishing Contest, un concours de pêche au gros. Fb et insta : Tahiti Fishing Contest

### DU 22 AU 25 MARS

3<sup>ème</sup> édition du Salon des jeunes artisans créateurs dans la salle de réception de l'hôtel Hilton Tahiti.

### LE 25 MARS

Tere Nā Tūa, organisé par Tahiti Tourisme. Cap vers le large à bord des catamarans pour découvrir Tahiti de mer au rythme des 'ukulele. <http://www.TahitiTourisme.org/>

### DU 24 AVRIL AU 7 MAI

Exposition des artisans de Rurutu dans le hall de l'Assemblée de la Polynésie française.

### DU 26 AU 29 AVRIL

22<sup>ème</sup> Salon du tifaifai à l'hôtel Hilton Tahiti.

### LE 29 AVRIL

Tere Nā Uta e Nā Tai i Moorea organisé par Tahiti Tourisme. Visite de Moorea. <http://www.TahitiTourisme.org/>

### DU 17 AU 20 MAI

19<sup>ème</sup> édition de la Tahiti Pearl Regatta, grande régates organisée aux îles Sous-le-Vent alliant régates, voiles et pirogues, rencontres humaines et découvertes des îles. <https://www.tahitipearlregatta.com/>

### LE 27 MAI

Tere Nā Uta I Papeno'o organisé par Tahiti Tourisme. Grimpez à bord des 4x4 pour une excursion au cœur de Tahiti, pour découvrir l'histoire et les traditions de la vallée. <http://www.TahitiTourisme.org/>

### DE JUIN À JUILLET

34<sup>ème</sup> Heiva Rima'i au Parc Expo de Mamao, un salon qui regroupe les artisans des cinq archipels. <https://www.heiva.org>

### DU 1ER AU 11 JUIN

Heiva des écoles, Ta'upiti Ana'e 2023. Concours des écoles de danse, de percussions, de 'Ukulele et de chants traditionnels. <https://www.heiva.org>

### DU 1ER AU 4 JUIN

Salon de la Fête des mères à l'hôtel Hilton Tahiti.

### DU 1ER AU 11 JUIN

53<sup>ème</sup> Salon des Marquises au Parc expo de Mamao.

### LE 24 JUIN

Tere Nā te Fenua'Aihere organisé par Tahiti Tourisme. Rendez-vous à Tautira à une journée découverte des trésors cachés de Tahiti iti. <http://www.TahitiTourisme.org/>

### DE FIN JUIN À MI-JUILLET

Tu'aro ma'ohi, concours de sports traditionnels organisés dans différents lieux de Tahiti. <https://www.heiva.org>

### DÉBUT JUILLET

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

### LE 29 JUILLET

Tere du bien-être organisé par Tahiti Tourisme. Un tour de l'île pour découvrir Tahiti à travers des rituels de soins. <http://www.TahitiTourisme.org/>

### DU 11 AU 20 AOÛT

Tahiti Pro, étape polynésienne de compétition de surf de la World Surf League.

### LE 26 AOÛT

Tere Ha'avivivini, dégustations, visites et rencontres le temps d'une escapade culinaire. <http://www.TahitiTourisme.org/>

### On March 11th,

attend the 3rd edition of the Tahiti Fishing Contest, a big game fishing competition. FB and Insta: Tahiti Fishing Contest.

### From March 22nd to 25th,

the 3rd edition of the Young Artisan Creators Fair in the Hilton Tahiti hotel reception hall.

### On March 25th,

Tere Nā Tūa, organized by Tahiti Tourism. Sail to the open sea on catamarans to discover Tahiti by sea to the rhythm of the 'ukulele. <http://www.TahitiTourisme.org>

### From April 24th to May 7th,

the Rurutu artisans exhibition in the hall of the Assembly of French Polynesia.

### From April 26th to 29th,

the 22nd Tifaifai Fair at the Hilton Tahiti hotel.

### On April 29th,

Tere Nā Uta e Nā Tai i Moorea organized by Tahiti Tourism. Visit Moorea. <http://www.TahitiTourisme.org>

### From May 17th to 20th,

the 19th edition of the Tahiti Pearl Regatta, a major regatta organized in the Leeward Islands combining regattas, sails, and outrigger canoes, human encounters, and island discoveries. <https://www.tahitipearlregatta.com>

### On May 27th,

Tere Nā Uta I Papeno'o organized by Tahiti Tourism. Climb aboard 4x4s for an excursion to the heart of Tahiti to discover the history and traditions of the valley. <http://www.TahitiTourisme.org>

### From June to July,

the 34th Heiva Rima'i at the Mamao Expo Park, a fair that brings together the artisans of the five archipelagos. <https://www.heiva.org>

### From June 1st to 11th,

the Heiva of the schools, Ta'upiti Ana'e 2023. Competition of dance schools, percussion, 'Ukulele, and traditional singing. <https://www.heiva.org>

### From June 1st to 4th,

the Mother's Day Fair at the Hilton Tahiti hotel.

### From June 1st to 11th,

the 53rd Marquises Fair at the Mamao Expo Park.

### On June 24th,

Tere Nā te Fenua'Aihere organized by Tahiti Tourism. Meet at Tautira for a day of discovering the hidden treasures of Tahiti iti. <http://www.TahitiTourisme.org>

### From late June to mid-July,

Tu'aro ma'ohi, a competition of traditional sports organized in different places in Tahiti. <https://www.heiva.org>

### Beginning of July,

Heiva'i Tahiti, a competition of traditional singing and dancing. <https://www.heiva.org>

### On July 29th,

Tere du bien-être organized by Tahiti Tourism. A tour of the island to discover Tahiti through care rituals. <http://www.TahitiTourisme.org>

### From August 11th to 20th,

Tahiti Pro, the Polynesian stage of the World Surf League surfing competition.

### On August 26th,

Tere Ha'avivivini, tastings, visits, and encounters during a culinary escape. <http://www.TahitiTourisme.org>

Tous les événements sont sur tahiti-agenda.com

All events are on tahiti-agenda.com

TAHITI-AGENDA

Share the Fun around



©TahitiTourisme

## LE HEIVA DÉBUT JUILLET

Le Heiva est une explosion de couleurs, de musique et de danse qui célèbre la culture polynésienne avec une énergie contagieuse !

Défilé de costumes magnifiques, conçus avec des matériaux locaux tels que des fleurs, des plumes et des perles, pour représenter la faune et la flore de la Polynésie.

La musique est un autre élément clé du Heiva, avec des orchestres qui jouent des instruments traditionnels. Les chanteurs interprètent des chansons polynésiennes.

Mélange de festivités et de compétitions, de diversité et d'unité. Bien que ces aspects apparemment contradictoires puissent sembler divergents, ils ont en réalité le pouvoir de nous unir autour de la plus belle expression de la culture polynésienne.

Le Heiva i Tahiti, établi depuis 1881, est l'un des plus anciens festivals du Pacifique et même du monde entier. Cet événement culturel est aujourd'hui devenu un incontournable pour les Polynésiens de tous les archipels, qui l'attendent avec impatience chaque année. Ce festival vivant allie habilement le langage, la musique, l'ori tahiti (danse) et le hīmene (chant) pour nous plonger dans les récits des traditions et des légendes locales.

*The Heiva is an explosion of colors, music, and dance that celebrates Polynesian culture with contagious energy! It features a parade of magnificent costumes, made with local materials such as flowers, feathers, and pearls, to represent the fauna and flora of Polynesia. Music is another key element of the Heiva, with orchestras playing traditional instruments while singers perform Polynesian songs. This festival is a mixture of festivities and competitions, diversity and unity. Although these seemingly contradictory aspects may appear divergent, they actually have the power to unite us around the most beautiful expression of Polynesian culture. The Heiva i Tahiti, established in 1881, is one of the oldest festivals in the Pacific and even in the world. This cultural event has become a must-attend for Polynesians from all archipelagos, who eagerly await it every year. This living festival cleverly combines language, music, ori tahiti (dance), and hīmene (chant) to immerse us in the stories of local traditions and legends.*



©GrégoireLeBocon

PUR JUS DE CANNE À SUCRE BIO

CONCOURS GÉNÉRAL AGRICOLE  
MÉDAILLE D'ARGENT  
PARIS 2023  
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE

MANA'O TAHITI  
Rhum Paille  
Rhum Blanc

MANA'O TAHITI

WWW.MANA'O.PF

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

VIN DE TAHITI

ATOLL DE RANGIROA TUAMOTU

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

## DESSINE LA LÉGENDE

RELIE LES POINTS ET  
TROUVE QUEL ANIMAL  
DONNA NAISSANCE AU  
COCOTIER SELON LA  
LÉGENDE DE HINA.

# détente

## 7 DIFFÉRENCES



## CONCOURS PHOTO

### THÈME : FAUNE ET FLORE

ENVOIE-NOUS TON MEILLEUR CLICHÉ DE FAUNE ET FLORE POLYNÉSIEENNE PAR MESSAGE PRIVÉ SUR LA PAGE FACEBOOK OU INSTAGRAM REDSOYU, ET N'HÉSITE PAS À LIKER ! UNE SÉLECTION SERA FAITE PAR VOTE.

VOIS TA PHOTO PUBLIÉE DANS LE PROCHAIN NUMÉRO !

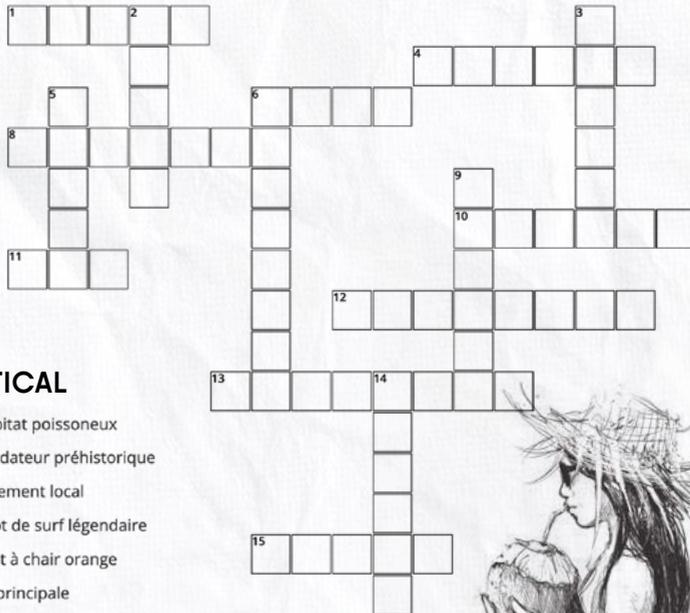


## HORIZONTAL

1. coquillage de la perle
4. île de beauté
6. délicieux tubercule local
8. gousses de tahaa
10. fruit emblématique de l'île soeur
11. animal réveil matin
12. atoll des tuamotu
13. arbre à tout faire
15. majestueuse raie

## VERTICAL

2. habitat poissonneux
3. prédateur préhistorique
5. vêtement local
6. spot de surf légendaire
9. fruit à chair orange
14. île principale



## EIMEO SHOWROOM

21 SERVITUDE GRAFFE TAHUHUTERANI,  
TAUNOA, PAPEETE, TAHITI  
TEL: 40 57 58 13

## EIMEO STORE

COOK'S BAY CENTER,  
PAOPAO, MOOREA  
TEL: 87 32 00 60

WWW.EIMEOCLOTHING.COM

# EIMEO

*Authentic Polynesian Essence*

A Polynesian  
initiative  
for the planet



**HOW TO BE  
A MORE  
RESPONSIBLE  
TRAVELER ?**

**JOIN US ! \***

\*Comment devenir  
un voyageur responsable ?

Rejoignez-nous !   



[www.aoa.pf](http://www.aoa.pf)