

# anoe

guide  
**TAHITI  
MOOREA**  
& ISLANDS

**FRANÇAIS**  
*ENGLISH*



[anoe-tahiti.com](http://anoe-tahiti.com)



Cartes / Maps  
Activités  
Activities  
Culture / Arts  
Manger / Sortir  
Food / Drinks  
Évènements  
Events...

✧ Désir de voir, d'entendre, de manger  
Want to see, to hear, to eat

n° 6

REDSOYU





P. ORIGINALS

— Fine Jewelry —



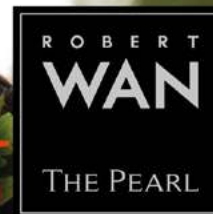
*Rare. Unique. Elegant*

COURTESY SHUTTLE /// DUTY FREE

Petit Village de Haapiti

[www.p-originals-pearls.com](http://www.p-originals-pearls.com)

Tel: +689 40 56 27 56



50<sup>years</sup>  
OF  
EXCELLENCE

TAHITI • MOOREA • BORA BORA

HONG KONG • DUBAI • DOHA • SAUDI ARABIA







ENTRÉE LIBRE / FREE ENTRANCE

Installé au cœur de Papeete, le Musée de la Perle Robert Wan est le seul musée au monde entièrement consacré à la perle de Tahiti. Fondé par Robert Wan, figure emblématique de la perliculture, il propose un voyage à travers l'histoire et les légendes de ce joyau naturel. Le parcours met en lumière les techniques de culture modernes ainsi qu'une collection exceptionnelle de perles noires, dont la plus grande perle ronde jamais découverte.

Une boutique exceptionnelle vous attend au cœur du musée pour découvrir les créations exclusives de la Maison Robert Wan.



Located in the heart of Papeete, the Robert Wan Pearl Museum is the only museum in the world entirely dedicated to the Tahitian pearl. Founded by Robert Wan, an iconic figure in pearl farming, it offers a journey through the history and legends of this natural gem. The exhibition highlights modern cultivation techniques and features an exceptional collection of black pearls, including the largest round cultured pearl ever discovered.

At the heart of the museum, an exceptional boutique invites you to explore the exclusive creations of the House of Robert Wan.



Lundi - samedi | 9h - 17h / Monday - Saturday | 9am - 5pm  
Entrée libre / Free entrance  
+689 40 54 86 40  
tpaofai@robertwan.com



# 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.*

*\* The desire to see, hear and eat - that is the meaning of my name.*

*I have listed here the places, activities, and events you shouldn't miss. 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

### 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

Crédits photo : Tahiti Tourisme / REDSOYU

STP Multipress :  
Z.I. de la Punaruu, Papeete 98713, Polynésie française  
imprimerie@stp-multipress.pf  
40 54 41 41 - labellisé imprim'vert

Gratuit - interdit à la vente  
SEMESTRIEL  
N°6 Septembre 2025  
20 000 exemplaires

Merci à nos annonceurs,  
nos distributeurs et nos partenaires.

Informations non contractuelles.

EDITO	5	●	Edito
LOVE & RESPECT	6	●	Love & Respect
BON À SAVOIR	7-8	●	Good to know
LES CARTES	10-16	●	Maps
LES ÎLES	17-29	●	Islands
LES TRADITIONS	30-33	●	Traditions
VISAGES DE POLYNÉSIE	36	●	Faces of Polynesia
LES PLAGES	38	●	Beaches
LES ACTIVITÉS	40	●	Activities
LES RANDONNÉES	42	●	Hikes
LIEUX CULTURELS	43	●	Cultural place
MANGER	44-47	●	To eat
RESTAURANTS	48-51	●	Restaurants
LA RECETTE	52	●	Recipe
IDÉES SORTIES	54 - 55	●	Going out
ÉVÈNEMENTS	56-57	●	Events
ARTICLE EVENT	58	●	Event Article
BIEN-ÊTRE	59	●	Wellness
SHOPPING	60-63	●	Shopping
DÉTENTE	64	●	Relax
ARTICLE	66-67	●	Article





# 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, le lever de pierre, 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 humbles 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!



**SY** Symbole « 'Enana » en Marquisien

Représentation de l'être humain dans toute sa diversité ou presque ....

©TahitiTourisme

## 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 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
Hawaiian Airlines	40 86 60 00

### LOCATION DE VÉHICULES / Vehicle rental

Tahiti easy car	87 72 19 75
Avis	40 54 10 10
Hertz	40 43 04 30
Hello Scoot	40 54 54 40

### OPÉRATEURS TÉLÉPHONIQUES /

Phone operator

Vini	39 50
Vodafone	89 89 89 89
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 = 300 000 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 POLYNÉSIE POLYNESIAN GLOSSARY

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



## 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
- Station Mobil pk15

### 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 ?

Comme en France : prises type E et F - 220volts

### 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, baskets, chaussettes
- Anti-moustiques
- Pense à garder de la place 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
- Station Mobil pk 15

### 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 - 220 volts

### 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, sneakers, socks
- Mosquito spray
- Don't forget to save room for souvenirs

## Vini travel card

LIVE

60

Unlimited share

EXOTIC  
©Kiran B.



Emily Harris



Bryan Law



John Doe



Stay connected wherever you are during your vacation with Vini !

Vini travel card

**40 Gb**  
up to 60 mn calls\*

8 000F 67 € / 73 USD\*\*

Vini travel card

**20 Gb**  
up to 30 mn calls\*

4 000F 33 € / 37 USD\*\*



Get your eSIM instantly !

\*Credit valid for 30 days for local calls or to the Premium Area (Metropolitan France, USA, Canada, Australia and New Zealand) or local texts.  
\*\*Amounts shown are estimates based on current exchange rates. Conversions are for information purposes only and do not constitute a contractual commitment. Detailed coverage map available at [www.vini.pf](http://www.vini.pf)

**VINI**  
Partageons l'innovation

# Hertz

## VOTRE PASSEPORT POUR L'ÉVASION.



LOUEZ VOTRE VÉHICULE À TAHITI ET MOOREA

**-30%**

AVEC LE CODE **ANOE**

Sur toutes les catégories de véhicules valable sur le site [www.hertz.pf](http://www.hertz.pf)

HERTZ CENTRE-VILLE - DOWNTOWN  
(+689) 40 430 430  
[hertz@hertz.pf](mailto:hertz@hertz.pf)

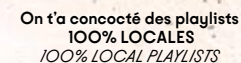
HERTZ AÉROPORT - AIRPORT  
(+689) 40 800 470  
[airport@hertz.pf](mailto:airport@hertz.pf)

HERTZ MOOREA - MOOREA  
(+689) 40 565 565  
[hertzmoorea@hertz.pf](mailto:hertzmoorea@hertz.pf)

**Hertz**



\* The map





## 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 BOTANICA
- 15 3 BRASSEURS / BAROOF
- 16 SURFHOUSE / REEFTOP
- 17 LE GOBIE
- 18 THE AVENUE
- 19 LES MARGARITAS
- 20 LE SULLY
- 21 LE GRILLARDIN
- 22 LE SOUFFLÉ
- 23 LE JASMIN
- 24 LE HIP LOUNGE

## HOTEL

- 1 TAHITI NUI
- 2 HILTON HOTEL TAHITI
- 3 HOTEL KONTIKI
- 4 MAHANA LODGE

## 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 / A day in 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 :

MORE ROUTES ON YOUR MOBILE:



Un parcours pour connaître Papeete sur le bout des doigts

# Papeete la carte

\* The map



Fare Ute

Ferry Station

Vaiete Park

Food Trucks

Marina

Paofai Gardens

BOULEVARD POMARE

AV COMMANDANT DESTREMAU

BOULEVARD POMARE

Fare tony

Vaima Center

Cathédrale

Town Hall

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





# Moorea la carte

\* The map

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



On t'a concocté des playlists  
100% LOCALES  
100% LOCAL PLAYLISTS

## 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.



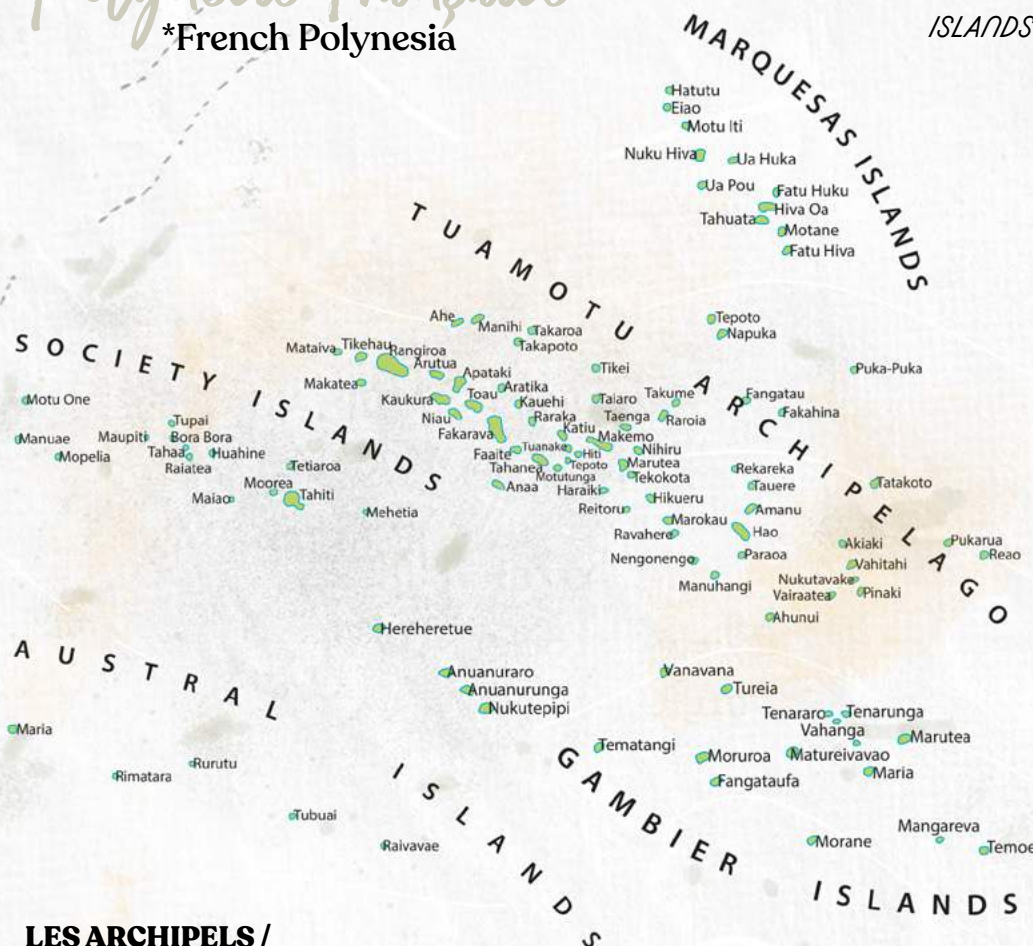
- 1 TIKI VILLAGE
- 2 RAIES ET REQUINS
- 3 SHOPPING CENTER LE PETIT VILLAGE
- 4 TE FARE NATURA
- 5 TROPICAL GARDEN
- 6 ROTUI FACTORY
- 7 TIKI PARC
- 8 LYCÉE AGRICOLE OPUNOHU
- 9 BELVÈDÈRE
- 10 SHOPPING CENTER - CENTRE RAEHAU
- 11 GOLF DE TEMAE
- 12 JARDIN DE CORAIL
- 13 TAIANAPA HOUSE



# Polynésie Française

\*French Polynesia

## LES ÎLES ISLANDS



### LES ARCHIPELS / THE ARCHIPELAGOS

La Polynésie française connue pour ses nuances infinies de bleu en plein milieu du Pacifique Sud est composée de cinq archipels principaux : la Société, les Tuamotu, les Marquises, les Îles Gambier et les Australes.

Chaque archipel offre des paysages uniques, de la montagne volcanique de Tahiti aux atolls coralliens des Tuamotu en passant par les îles hautes et éloignées des Marquises, chaque île a sa propre identité.

Que vous soyez amoureux de l'Océan ou de la montagne, ou encore des deux, vous serez comblés par les lagons turquoise, les plages de sable blanc, les forêts luxuriantes et les montagnes verdoyantes.

*French Polynesia, known for its endless shades of blue in the middle of the South Pacific, consists of five main archipelagos: Society Islands, Tuamotu Archipelago, Marquesas Islands, Gambier Islands, and Austral Islands.*

*Each archipelago offers unique landscapes, from the volcanic mountains of Tahiti to the coral atolls of the Tuamotu, and the high, remote islands of the Marquesas. Every island has its own identity.*

*Whether you are a lover of the ocean, the mountains, or both, you will be delighted by the turquoise lagoons, white sand beaches, lush forests, and verdant mountains.*



La Galerie de l'Aéroport®

by **ADP**  
Aéroport De Tahiti

Nous réunir Nous connecter



DES COMPAGNIES AÉRIENNES



DES FOOD COURT



DES LOCATIONS DE VOITURE



UN POINT D'INFORMATION



DES RESTAURANTS



DES SERVICES



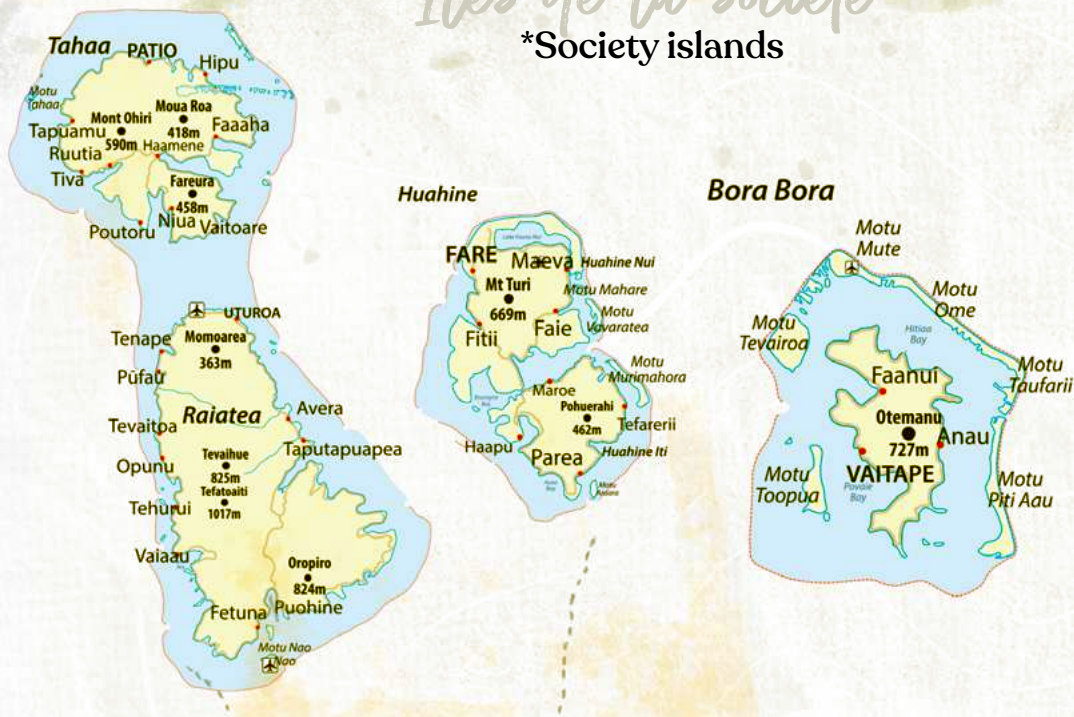
DU SHOPPING





# Iles de la société

\*Society islands



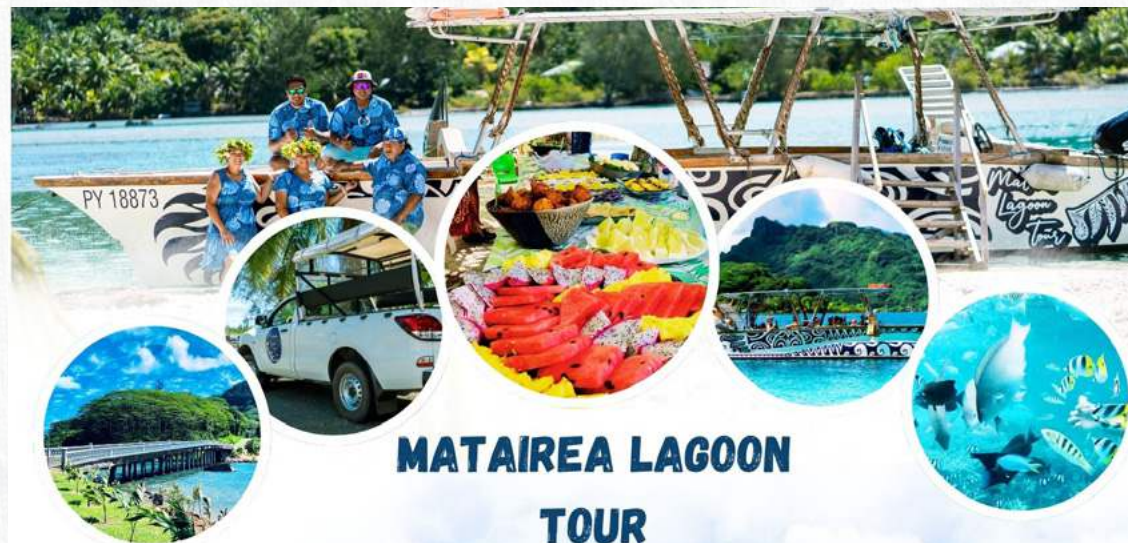
## PEUPLEMENT DES ÎLES / ISLANDS SETTLEMENT

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.*



## MATAIREA LAGOON TOUR

Découvrez Huahine sous son plus beau charme avec nos excursions lagonnaires et terrestres



matairealagoont@gmail.com



+689 87 20 59 79





## 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... Ne faites pas l'impasse. Tahiti a le vrai goût du paradis.



Our main island, the largest, with a surface area of 1,042 km<sup>2</sup>, it is home to 80% of the total population of French Polynesia and, last but not least, the most majestic, with its imposing stature and its highest point, Mount Orohena, perched at an altitude of 2,241 metres. Tahiti was discovered in 1767 by the navigator Samuel Wallis. 255 years later, Tahiti's lush, ubiquitous vegetation is still as striking as ever. For example, even the urbanised coastline around Papeete has nothing in common with coastlines dotted with buildings! That's why it's a shame to reduce Tahiti to the image of a hectic capital island, a place where things get busy and people go shopping. Tahiti deserves to be explored before escaping to the other islands...

So follow me, and plunge into the heart of the Papeete market, for a shock of colours, smells and smiles. The best time to visit? Sunday morning, before the sun rises! Early birds beware! Dazed or still asleep, we leave the city to take the ring road that almost circles the island. East or west, depending on the PK (Kilometre Points), there are so many things to do and discover in Tahiti... Don't miss out. Tahiti has the real taste of paradise.



TAHITI AU FIL DES SAISONS :  
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Matari'i i raro

/ Quand la terre entre en repos



Le Matari'i i raro, ce n'est pas qu'un mot cérémoniel : c'est un repère essentiel dans le calendrier polynésien. Il marque l'entrée dans la saison sèche, vers la fin mai, quand les Pléiades disparaissent du ciel. C'est une période où les ressources naturelles deviennent rares, où la nature se repose, et où les anciens vivaient avec prudence, en ralentissant le rythme.

Durant ces six mois (de mai à novembre), les Polynésiens consommaient avec mesure, en s'appuyant sur les réserves du Matari'i i ni'a, la saison d'abondance précédente. On évitait les excès, on respectait les cycles naturels, et on instaurait des rahui (interdictions temporaires) pour laisser les écosystèmes se régénérer.

Mais le Matari'i i raro, ce n'était pas juste une disette : c'était aussi un temps de transmission, de mémoire, de sagesse. On se retrouvait, on racontait, on apprenait. Aujourd'hui encore, cette tradition est célébrée et rappelle une chose essentielle : la nature a besoin de pauses, tout comme nous. Le cycle polynésien nous enseigne l'importance de l'équilibre entre le temps de l'abondance (Te Tau 'Auhune) et celui de la disette (Te Tau O'e).

Matari'i i raro is more than just a ceremonial word – it's a key marker in the Polynesian calendar. It signals the start of the dry season, around late May, when the Pleiades disappear from the night sky. It's a time when natural resources grow scarce, when nature takes a break, and when the ancestors lived more cautiously, slowing their pace.

During these six months (from May to November), Polynesians consumed carefully, relying on the reserves from Matari'i i ni'a, the previous season of abundance. Excess was avoided, natural cycles were respected, and rahui (temporary bans on fishing or gathering) were implemented to allow ecosystems to regenerate.

But Matari'i i raro wasn't just about scarcity – it was also a time of transmission, memory, and wisdom. People gathered, shared stories, and passed on knowledge. Even today, this tradition is still celebrated and reminds us of a vital truth: nature needs rest – just like we do.

The Polynesian cycle teaches us the importance of balance between the season of abundance (Te Tau 'Auhune) and the season of scarcity (Te Tau O'e).



# TAHITI ITI, LA PRESQU'ÎLE

/PENINSULA

Tahiti est composée de deux parties : Tahiti Nui « Grand Tahiti » et Tahiti Iti « Petit Tahiti ». La presqu'île, Tahiti Iti, est reliée à la grande île, par l'isthme de Taravao.

Plus sauvage et préservée, Tahiti Iti offre une atmosphère calme et authentique.

Si tu recherches un lieu naturel, ressourçant avec des plages isolées, et des montagnes escarpées, Tahiti Iti est l'endroit idéal. Une des particularités de la presqu'île, est qu'elle ne se découvre pas entièrement en voiture. Il est essentiel d'être accompagné d'un guide pour découvrir la côte entre Teahupoo et Tautira, car les sentiers, parfois situés le long des falaises, ne peuvent être parcourus qu'à pied.

La presqu'île réserve de belles surprises: les pétroglyphes de Vaoite, le bain de la Reine, une végétation luxuriante, des cascades, les falaises de Te Pari... et bien d'autres merveilles.

Un arrêt à Teahupoo s'impose : ce spot légendaire, prisé des surfeurs, a accueilli les épreuves de surf des Jeux Olympiques de 2024 avec en médaillé d'or catégorie homme, notre champion Kauli VAAST originaire de ce district.

Une chose est certaine, la visite de Tahiti Iti est incontournable pour découvrir une autre facette de l'île !

*Tahiti is made up of two parts: Tahiti Nui, or «Greater Tahiti,» and Tahiti Iti, or «Lesser Tahiti.» The peninsula, Tahiti Iti, is connected to the main island by the Taravao isthmus. More wild and preserved, Tahiti Iti offers a calm and authentic atmosphere, even in the rain.*

*If you're looking for a natural, rejuvenating place with isolated beaches and rugged mountains, Tahiti Iti is the ideal spot. One unique feature of the peninsula is that it cannot be fully explored by car. To explore the coastline between Teahupoo and Tautira, you'll need to take walking trails, sometimes along cliff sides.*

*The peninsula holds many beautiful surprises: the petroglyphs of Vaoite, the Queen's bath, lush vegetation, waterfalls, the Tambours (rocks) of the god Honu Usa, the cliffs of Pari, the chants of the witches of To'a Pu'u... and many other wonders.*

*A stop at Teahupoo is a must: this legendary surf spot hosted the surfing events of the 2024 Olympic Games, with our champion Kauli Vaast from this district winning the gold medal in the men's category.*



©TahitiTourisme - Teahupoo



OFFREZ-VOUS  
*le Goût de l'Excellence*

## EMPORTEZ LA SAVEUR DE NOS ÎLES CHEZ VOUS

Plébiscitée par les grands chefs pour ses arômes inoubliables, ce joyau d'un savoir-faire d'exception sublimerait toutes vos créations.

Disponible au concept store **POLYNESIAN STORIES**, dans le hall public de l'aéroport de Tahiti. Un trésor authentique des îles à emporter.



## TAKE THE FLAVOR OF OUR ISLANDS BACK HOME

Cherished by top chefs for its unforgettable aromas, this gem of exceptional craftsmanship will elevate every dish. Available at the **POLYNESIAN STORE** in the public hall of Tahiti Airport. An authentic island treasure to take home.

Retrouvez vos points de vente sur le site  
[www.vanille-de-tahiti.shop](http://www.vanille-de-tahiti.shop)



[lavanilledupacifique@gmail.com](mailto:lavanilledupacifique@gmail.com)  
Tél: (+689) 87 25 19 78





## MOOREA



©TahitiTourisme - 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!*



## HUAHINE

'la 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.

*la ora na e maeva i Huahine. Welcome to Huahine, 175 km from Tahiti, the island of the reclining woman! Explanations: from the port of Fare, as the sun sets, you can see the curious hills in the shape of a woman lying down. This is Hina and she is the pride of the inhabitants of Huahine.*

*Other sights not to be missed? The Maeva marae, the most impressive in Polynesia, the 600-year-old fish traps, a tour of the island in a pirogue, stopping off at one of the many motu with their heavenly beaches, the blue-eyed eels of Faie, a tasting of the melons and watermelons grown on the island.*



©TahitiTourisme - Huahine

## RAIATEA & TAHA'A



©TahitiTourisme - 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. Raiatea, c'est l'île sacrée, le berceau de la mythologie polynésienne notamment incarné avec son célèbre marae de Taputapuata. Elle abrite aussi la seule rivière navigable de Polynésie, la Faaroa. 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 Taputapuata. It also houses the only navigable river in Polynesia, the Faaroa. 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, voire 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 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.*



**EXCEPTIONAL JEWELRY  
TO ENHANCE YOUR PRECIOUS  
MOMENT.**

+689 87 719 889  
arcencielborabora@gmail.com

**THE PLEASURE OF A COCKTAIL,  
THE SURPRISE OF A PEARL.**

+689 89 400 848  
lesdelicesbb@gmail.com

**COMPLETE LUGGAGE STORAGE,  
YOUR TRAVEL ALLY !**

+689 89 674 663  
rainbowlockersborabora@gmail.com

**BORA-BORA  
VAITAPE TOWN MAP**

ONLY 200 M  
from  
VAITAPE DOCK

**Ouvert du Lundi au Vendredi de 8h30 à 17h00 - Open from Monday to Friday from 8:30 am to 5:00 pm**





## 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.

*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.*

## MANIHI

Connue sous le nom de "l'île aux perles", Manihi est l'une des premières îles où les fermes perlières ont vu le jour en Polynésie française. Situé dans l'archipel des Tuamotu, cet atoll isolé est un paradis pour les amateurs de la plongée sous-marine mais également pour les amoureux de la nature et de la mer. Loin du tourisme de masse et à seulement 1h de vol depuis Tahiti, Manihi propose une multitude d'activités qui ravira les voyageurs en quête de tranquillité.

*Known as "Pearl Island", Manihi is one of the first islands where pearl farms were established in French Polynesia. Located in the Tuamotu archipelago, this isolated atoll is a paradise for scuba diving enthusiasts but also for nature and sea lovers.*

*Far from mass tourism and only 1 hour flight from Tahiti, Manihi offers a multitude of activities that will delight travelers in search of tranquility.*

## PENSION POERANI NUI

Manihi 

pension.poerani.nui@gmail.com

40 96 42 89  
ou 87 26 61 41



## 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.*

## TIKEHAU / FOCUS



*Nicknamed "the island of pink sand," Tikehau is a stunning atoll in the Tuamotu archipelago, just a one-hour flight from Tahiti. With its almost perfectly circular shape, crystal-clear lagoon, and coconut-lined motu, it's an ideal destination for those seeking peace and nature.*

*Life flows gently around the small village of Tuherahera, where visitors can ride bikes along coral paths, greet locals, and enjoy a warm and simple atmosphere. The lagoon, rich in marine life, is home to hundreds of species of tropical fish, as well as manta rays, turtles, and reef sharks. Whether snorkeling or diving, underwater exploration here is truly unforgettable.*

*Among the must-sees, the Bird Island offers a timeless experience – a wild islet where seabird colonies nest undisturbed. And for those who simply want to relax, the soft white and pink sand beaches are perfect for unwinding between swims and peaceful sunsets.*

*Spared from mass tourism, Tikehau is an authentic escape – a place to recharge and discover Polynesia in its purest and most natural form.*

Surnommée « l'île au sable rose », Tikehau est un atoll enchanteur situé dans l'archipel des Tuamotu, à seulement une heure de vol de Tahiti. Sa forme presque circulaire, son lagon translucide et ses motu bordés de cocotiers en font une destination idéale pour celles et ceux qui rêvent de calme et de nature.

Ici, la vie s'écoule paisiblement autour du petit village de Tuherahera, où l'on peut se balader à vélo, saluer les habitants et profiter d'une ambiance chaleureuse et simple. Le lagon, d'une richesse incroyable, abrite des centaines d'espèces de poissons tropicaux, mais aussi des raies manta, des tortues ou encore des requins de récif. Que ce soit en snorkeling ou en plongée, l'exploration sous-marine y est inoubliable.

Parmi les incontournables de l'atoll, l'île aux oiseaux offre un moment suspendu : un îlot sauvage où nichent des colonies d'oiseaux marins. Et pour les amateurs de farniente, les plages de sable blanc ou rosé invitent au repos, entre baignades tranquilles et couchers de soleil apaisants.

Préservée du tourisme de masse, Tikehau est une destination authentique, parfaite pour se ressourcer et découvrir la Polynésie dans ce qu'elle a de plus pur et de plus simple.







## 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» !

*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»!*



## 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 n'ia, 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 n'ia, 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.*





## PLONGÉE *hopurā'a* / 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 *fa'ahe'e*

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 de 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 Teahupoo, la célèbre vague de Tahiti, sachez que c'est aussi la vague la plus dangereuse et donc réservée aux experts ! La regarder est déjà spectaculaire. Elle a été le théâtre d'une performance historique pour les JO 2024, où Kauli Vaast, surfeur local, a décroché la médaille d'or, offrant ainsi à Tahiti une victoire inoubliable.

*Surfing is more than just a sport in Tahiti; it's part of the culture. Under the arm, hanging from the roof of the car or on the side of the scooter, the surfboard is everywhere and above all it has to be close at hand in case the waves come! As for the atmosphere, be careful if you're not from the area. Respect the locals! They're the ones who give you the green light. Before tackling Teahupoo, Tahiti's famous wave, you should know that it's also the most dangerous and therefore reserved for experts! Watching it is already spectacular. It was the scene of a historic performance at the 2024 Olympics, when local surfer Kauli Vaast won the gold medal, giving Tahiti an unforgettable victory.*



©TahitiTourisme - Huahine, Rouget-barbet

## PÊCHE / FISHING *Tautai*

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 *va'a* / 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.*



©TahitiTourisme - Va'a à Tahiti



©TahitiTourisme



# VISAGES DE POLYNÉSIE / FACES OF POLYNESIA

@Juan Manuel Ariipeu Tirador

**MARAMA ARIPEU-TIRADOR, DOUBLE LAURÉAT DU CONCOURS DU MEILLEUR DANSEUR AU HEIVA I TAHITI ET ENSEIGNANT ENGAGÉ**

Sacré deux fois meilleur danseur du Heiva i Tahiti et représentant du groupe 'O Tahiti E, il se distingue par son énergie et sa maîtrise. Professeur à l'école 'Ārere, il transmet avec passion et humilité l'art du 'ori Tahiti, formant la nouvelle génération et incarnant une tradition vivante entre excellence et transmission.

## Comment as-tu découvert ta passion pour la danse ?

En 2017 je suis allé voir un ami qui montait au Heiva pour la première fois et ça m'a marqué ; les chants, les chorégraphies, l'émotion... en rentrant j'ai directement demandé à mes parents de m'inscrire dans une école de danse, et depuis je n'ai jamais arrêté.

## Qu'est-ce que tu ressens quand tu montes sur scène au Heiva ?

Je n'ai pas vraiment les mots, mais c'est très fort comme sensation. C'est quelque chose qui te met le sourire aux lèvres automatiquement. Il faut le vivre pour comprendre.

## Qu'est-ce qui, selon toi, fait un grand danseur de 'ori Tahiti aujourd'hui ?

Déjà c'est son humilité, ensuite, c'est que lorsque tu le regarde danser, tu voyages, tu es embarqué par son énergie, sa prestance, et tout ce qu'il dégage. Un grand danseur de 'ori tahiti n'est pas simplement danseur, il touche un peu à tout, c'est un artiste.

## Quelles valeurs souhaites-tu transmettre à tes élèves ?

J'aimerais beaucoup leur transmettre mon amour pour notre culture, qu'ils se tournent un jour vers notre héritage et qu'ils se disent qu'ils veulent en savoir plus, qu'ils aiment ce qui fait de nous des tahitiens. À commencer bien sûr par notre belle langue, qu'ils en soient fiers, car il n'y a pas que le 'ori tahiti, il y a tant de choses à apprendre.

*Marama Ariipeu-Tirador, two-time winner of the Best Dancer award at Heiva i Tahiti and dedicated teacher*

*Crowned twice as Best Dancer at the prestigious Heiva i Tahiti and representing the group 'O Tahiti E, he stands out for his mastery, energy, and authenticity on stage. As a teacher at the 'Ārere school, he passionately and humbly passes on the art of 'ori Tahiti, shaping the next generation and embodying a living tradition that bridges excellence and cultural transmission.*

## How did you discover your passion for dance?

*In 2017, I went to see a friend perform at the Heiva for the first time, and it really struck me – the songs, the choreography, the emotion... When I got home, I immediately asked my parents to enroll me in a dance school, and since then, I've never stopped.*

## What do you feel when you perform on stage at the Heiva?

*I don't really have the words – it's such a powerful feeling. It instantly puts a smile on your face. You have to experience it to understand.*

## In your opinion, what makes a great 'ori Tahiti dancer today?

*First of all, humility. Then, when you watch them dance, you're transported – by their energy, their presence, and everything they radiate. A great 'ori Tahiti dancer isn't just a dancer; they are an artist who embraces it all.*

## What values would you like to pass on to your students?

*I'd love to pass on my love for our culture, so that one day they turn to our heritage and feel the desire to learn more, to cherish what makes us Tahitian. Starting, of course, with our beautiful language – to be proud of it – because 'ori Tahiti is not the only treasure; there is so much more to discover.*



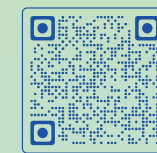
RETROUVEZ LE MEILLEUR DE TAHITI ET SES ÎLES



ET BIEN PLUS ENCORE !



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



TAHITI  
TOURISME





BORA BORA • TAHITI • TAHA'A



FIND US



**Your pearl, your way.**



MOMOA COLLECTION

**TAHITI PEARL**  
MARKET

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



**TAHITI**



✳ **Plage de Teahupoo** 🌊  
*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** 🌿  
*Pihaena PK 25 / nord*

✳ **Plages du 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**



**Air Moana**

*TE MANA NŌ TE MĀ'ITI*

**VOYAGEZ AUTREMENT**

ACCUEIL, CONFORT & AUTHENTICITÉ

**NOS DESTINATIONS :**

Tahiti, Moorea, Bora Bora, Raiatea  
Huahine, Rangiroa, Fakarava, Nuku Hiva, Hiva Oa

**NOS AVIONS :**

3 ATR 72-600 en bi-classe Economique et Premium

Tél : 40.48.40.00 🌐 [airmoana.pf](http://airmoana.pf)





# LES ACTIVITÉS PHARES

## THE FLAGSHIP ACTIVITIES

### TERRESTRES & AÉRIENNES

RANDOONNÉE PÉDESTRE  
RANDOONNÉE 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  
RANDOONNÉE ÉQUESTRE

### 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 / FOIL

### LAND & AERIAL ACTIVITIES

Hiking  
Guided Hiking Tours  
Mountain Biking (MTB)  
4x4 Excursions  
Golf  
Horseback Riding  
Tree Climbing / Adventure Park  
Quad Biking  
Helicopter Flight  
Tandem Skydiving  
Electric Bike Island Tour  
Canyoning  
Horseback Trek

### WATER ACTIVITIES

Paddleboarding / Transparent Kayak Tour  
Outing in a Traditional Outrigger Canoe  
Scuba Diving  
Jet Ski  
Lagoon Snorkeling Excursion  
Night Snorkeling  
Snorkeling with Whales and Dolphins (June to September)  
Sea Scooter Excursion  
Underwater Helmet Diving in the Lagoon  
Boat Tour  
Deep-Sea Fishing  
Flyboard & Hoverboard / Foil Boarding



©TahitiTourisme

### MATA TOHORA ASSOCIATION

En Polynésie, l'association Mata Tohora œuvre depuis 2004 pour la protection des baleines et dauphins qui fréquentent les eaux de Tahiti et de ses îles. Son nom, qui signifie « l'œil de la baleine », traduit sa mission : veiller sur ces géants marins et promouvoir une observation respectueuse de leur environnement.

Ses actions reposent sur trois axes principaux : sensibiliser le public et les professionnels aux bonnes pratiques en mer, accompagner la recherche scientifique grâce à la collecte de données, et encadrer les sorties d'observation afin qu'elles se déroulent sans perturber les animaux. Chaque rencontre devient ainsi une expérience à la fois magique et responsable.

Mata Tohora rappelle que ces cétacés ne sont pas seulement des emblèmes de la Polynésie, mais aussi des indicateurs de la santé des océans. Leur protection dépend du respect de règles simples : garder ses distances, limiter le bruit et privilégier l'observation plutôt que l'interaction. Chacun, habitant ou visiteur, peut contribuer à cette démarche.

*Mata Tohora is a Tahiti-based association founded in 2004 to protect whales and dolphins in Polynesian waters. Its mission is to promote respectful observation, raise awareness among the public and tourism professionals, and support scientific research through data collection. By encouraging safe and responsible practices at sea, every encounter with these marine giants becomes both magical and mindful. Protecting whales and dolphins means preserving the health of the ocean and the cultural heritage of the islands, a responsibility shared by locals and visitors alike.*

Facebook : Mata Tohora



Consultez les règles  
Check the rules



©TahitiTourisme - Moorea



WhatsApp  
+689 89 76 37 27



+689 87 78 92 29  
WhatsApp



Google Maps







## TAHITI

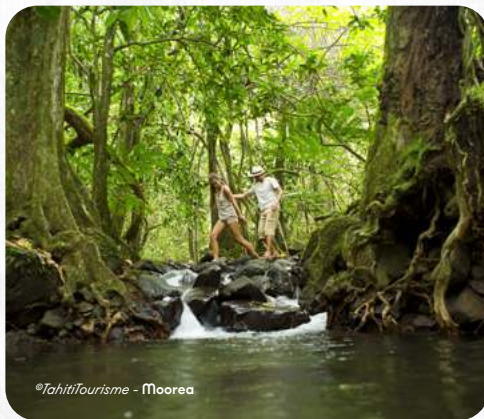
- ★ **Les grottes de Mara'a** *Paea*  
Facile / easy  
2H / 3 km / 80 m ↑
- ★ **Les milles sources** *Mahina*  
Facile / easy  
4 H / 5,5 km / 300 m ↑
- ★ **Cascade de la Maroto** *Papenoo*  
Moyen / medium (guide) ●  
2 H / 3,7 km / 150 m ↑
- ★ **Vallée De La Fautaua** *Pirae*  
Moyen / medium - réglementé  
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 ↑



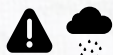
©TahitiTourisme - Tahiti

## 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 / Hard  
3 H / 4,8 km / 585 m ↑



©TahitiTourisme - Moorea



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



## 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 Exquise Tahitian Art**

*Papeete*

**Marae 'Ārahurahu**

*Paea*

**Marae Fare Hape**

*Papenoo*

**Grottes de Mara'a**

*Paea*

## MOOREA

**Te Fare Natura**

*Papetoai*

**Lycée Agricole**

*Ōpūnohu*

**Tiki Village**

*Haapiti*

**Marae-o-Mahine** ●

*Ōpūnohu*

**Marae Ti'i-rua**

*Ōpūnohu*



©TahitiTourisme - Moorea



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!*

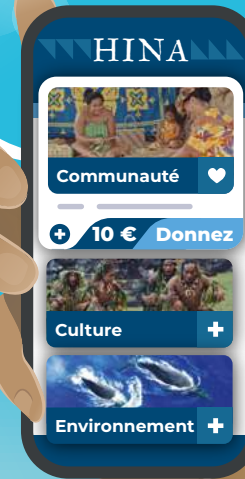


©TahitiTourisme - Poisson cru

Ensemble, agissons pour un tourisme durable



SCANNEZ-MOI



# Faites un don sur

# www.Hina.pf



Communauté



Culture



Environnement



## PLATS PHARES LOCAUX

LOCAL FAMOUS DISHES

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

### Korori

Le korori est une spécialité locale préparée à partir du muscle de l'huître perlière, un mollusque emblématique des lagons polynésiens. Sa chair ferme et subtilement iodée est très appréciée. Servi cru, en carpaccio ou mariné au citron vert, il accompagne volontiers des plats délicats et raffinés.

*Korori is a local delicacy made from the muscle of the pearl oyster, an iconic mollusk found in Polynesian lagoons. Its firm, subtly briny flesh is highly prized. Often served raw, as carpaccio or marinated in lime juice, it pairs beautifully with delicate and refined dishes.*



Retrouvez directement  
la recette ici

©REDSOYU  
Plat réalisé par Marc Lintanf



### 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 FÂFÂ

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.*



Call me  
xoxo



TAHITIAN  
BURGERS

TÉL.: 87 33 14 44  
@ f d : KISSTAHITIANBURGERS  
CENTRE TAMANU NUI, PUNAUAIA

KISS





TYPE DE CUISINE

★ ITALIEN ★ FRANÇAIS ★ INTERNATIONAL  
★ LOCAL ★ FUSION ★ ASIE

TAHITI

PAPEETE

★ 3 Brasseurs	40 50 60 25
★ Botanica	40 81 28 28
★ Brasserie des remparts	40 42 80 00
★ Café Maeva	87 24 16 46
★ Hei	40 43 77 14
★ L'Api'zzeria	40 42 98 30
★ L'Auberg'in	40 42 29 74
★ L'Ivresse	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 Hip Lounge	87 78 77 00
★ Le Jasmin	40 82 42 42
★ Le Jimmy	89 42 00 43
★ Le Karaaji	40 85 17 47
★ Le Kozy	40 41 92 40
★ Le Maru Maru	40 45 20 20
★ Le Moana	40 42 20 21
★ Le Romarin	40 82 13 13
★ 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

★ Aki Aki	40 57 11 57
★ 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

PUNAAUIA

★ Blue Banana	40 41 22 24
★ Captain Bligh	40 43 62 90
★ Casa Bianca	40 43 91 35
★ Akua	87 00 09 00
★ 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
★ Paï Bistro	89 40 09 27
★ Roulotte Anita	87 79 25 26
★ Taapuna Grill	87 77 18 87
★ Tahiti Smoothie	89 41 29 29
★ Tano Maita'i	89 49 00 20
★ Te Hiti	89 52 33 93
★ YellowFin	49 99 19 99

Fine  
TAHITIAN  
Cuisine



Hei



# 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.



<i>FAA'A</i>		
★ Pietro Pizza	40 81 98 77	
<i>PIRAE</i>		
★ Le White	40 42 70 88	
★ Royal Tahitien	40 50 40 40	
★ O Belvédère	89 40 34 03	
<i>MAHINA</i>		
★ Mohea Streetfood	87 34 45 38	
★ 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	

<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 I UTA</i>		
★ Restaurant du Musée Gauguin	40 57 13 80	
<i>PRESQU'ÎLE</i>		
★ La plage de Maui	87 74 71 74	
★ Restaurant Vanira	40.57.70.18	

## SOCIETY ISLANDS

<i>MOOREA</i>		
★ Casa Vincenzo	87 74 64 64	
★ Coco Beach	87 72 57 26	
★ Holy Steak House	40 55 15 14	
★ Le Cook's	40 55 22 02	
★ La crêperie du Hilton	40 55 11 11	
★ Le Léopard jaune	89 56 58 64	
★ Moorea Beach Café	89 30 55 94	
★ O2 Coco	40 56 45 10	
★ Pura Vida	87 74 55 76	
★ Restaurant le K (Sofitel)	40 55 12 25	
★ Snack à l'heure du Sud	87 70 03 12	
★ Snack Autea	89 76 90 40	
★ Snack Mahana	40 56 41 70	
★ Snack Tamahau	87 79 85 08	
★ Snack Taoahere	40 56 13 30	
★ Vaiare Pizza	87 72 00 71	

<i>RAIATEA</i>		
★ Apatoa	87 00 04 56	
★ Bon apetahi	40 66 40 00	
★ Fish and blue	40 66 49 25	
★ Le Napoli	40 66 10 77	
★ Villa Ixora	40 66 33 00	
<i>HUAHINE</i>		
★ Huahine Yacht Club	40 68 70 81	
★ Snack Oa Oa	87 34 60 30	
★ Le Métis	87 34 11 76	
★ Les Dauphins	40 68 89 01	
★ Restaurant de Lapita	40 68 80 80	

<i>TAHAA</i>		
★ Le Tipairua	40 66 49 25	
Vahine Island	40 65 67 38	

<i>BORA BORA</i>		
★ Bloody Mary's	40 67 69 10	
★ Bora Bora Beach Club	40 67 52 50	
★ Bora Bora Yacht Club	40 67 60 47	
★ la ora na Gelato	40 67 72 21	
★ Saint James	40 67 64 62	



# recette

## La tarte à la goyave

Une recette fruitée et gourmande, parfaite à partager pour le goûter ou en dessert avec une boule de glace vanille.

### Ingrédients

- 300 g de farine
- 55 g d'eau
- 150 g de beurre mou
- Purée de goyave ou confiture
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 œuf (pour dorer)

### RECETTE :

#### Préparation de la pâte

- Mélanger le beurre mou avec le sucre.
- Ajouter la farine, mélanger à la cuillère, puis à la main.
- Incorporer l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Si besoin, ajouter un peu de farine si la pâte colle trop.
- Filmer et réserver au frais pendant 30 min.

#### Montage de la tarte :

- Déposer la pâte entre du papier sulfurisé et du papier film, puis l'étaler au rouleau.
- Placer la pâte dans un moule à tarte, et garder le surplus de pâte.
- Étaler généreusement la purée de goyave sur la pâte (jusqu'à mi-hauteur des bords).

#### Quadrillage :

- Récupérer le surplus de pâte, l'étaler et découper des bandes fines d'environ 1 cm de large.
- Disposer les bandes sur la tarte en formant une première série parallèle.
- Découper l'excédent de pâte sur les bords.
- Battre l'œuf et badigeonner les bandes.
- Ajouter la seconde série de bandes et badigeonner à nouveau.

**Tips :** Préférez la purée de goyave, moins sucrée que la confiture.

### Ingrédients

- 300 g flour
- 55 g water
- 150 g soft butter
- Guava purée or jam
- 3 tablespoons sugar
- 1 egg (for brushing)

### Recipe:

#### Making the dough

- Mix butter and sugar.
- Add flour, mix with a spoon, then by hand.
- Add water, knead until smooth. Add flour if too sticky.
- Wrap and chill for 30 min.

#### Assembling the tart

- Roll out the dough between parchment and plastic wrap.
- Place in a tart pan, keep extra dough from edges.
- Spread guava purée (about halfway up the sides).

#### Lattice topping

- Roll out leftover dough, cut 1 cm strips.
- Lay the first set of strips across the tart.
- Trim edges. Beat egg and brush the strips.
- Add a second set of strips in the other direction to form a lattice. Brush again.

**Tips:** Guava purée is a healthier alternative to jam.



Retrouvez directement la recette de la purée de goyaves ici



TAMA'A MAITA'I  
(BON APPÉTIT) !

©REDSOYU

# article

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



## LA GOYAVE

Le goyavier, originaire d'Amérique centrale et des Antilles, a été introduit à Tahiti depuis le Brésil par Bricknell en 1815. La goyave de Tahiti est un fruit tropical très apprécié en Polynésie française pour sa saveur douce, acidulée et sa texture juteuse. Cette plante s'est parfaitement adaptée au climat et à la diversité des sols polynésiens, où elle pousse à l'état sauvage ou dans des jardins familiaux. La goyave est particulièrement riche en vitamine C, offrant jusqu'à cinq fois plus que l'orange, ainsi qu'en fibres, vitamine A, fer et calcium, ce qui en fait un fruit à la fois gourmand et nutritif.

En Polynésie, la goyave est largement utilisée en cuisine locale. Elle sert à préparer des confitures, purées, jus, sorbets ou desserts, souvent réalisés de manière artisanale, ce qui préserve la richesse des saveurs naturelles. La purée de goyave est notamment très prisée, car elle apporte un goût fruité sans trop de sucre ajouté.

La goyave possède des vertus médicinales : ses feuilles et son écorce sont utilisées en infusion pour soulager les troubles digestifs et les inflammations. Fruit à la fois savoureux et thérapeutique, elle fait partie du patrimoine naturel.

*The guava tree, native to Central America and the Caribbean, was introduced to Tahiti from Brazil by Bricknell in 1815. Tahitian guava is a tropical fruit highly appreciated in French Polynesia for its sweet, tangy flavor and juicy texture. This plant has perfectly adapted to the climate and diverse soils of Polynesia, where it now grows wild or in family gardens.*

*Guava is particularly rich in vitamin C, providing up to five times more than oranges, as well as fiber, vitamin A, iron, and calcium, making it both a tasty and nutritious fruit. In Polynesia, guava is widely used in local cuisine. It is used to make jams, purees, juices, sorbets, or desserts, often prepared artisanally to preserve its natural rich flavors. Guava puree is especially popular because it offers a fruity taste without too much added sugar.*

*Guava also has medicinal properties: its leaves and bark are used in infusions to relieve digestive issues and inflammation. Both delicious and therapeutic, guava is part of the natural heritage.*





# 6 IDÉES SOIRÉES NIGHT OUT TIPS

## TAHITI

### ASSISTER À UNE SOIRÉE MARQUISIENNE

/ ATTENDING A MARQUESAN NIGHT  
L'INTERCONTINENTAL TAHITI RESORT  
Buffet & spectacle tous les mercredis soir à  
partir de 18h30  
PK 7, Faa'a  
Tel : 40 86 51 10

### BOIRE UNE BIÈRE ARTISANALE

/ ENJOYING A CRAFT BEER  
LA BRASSERIE HOA  
Tél. : 89 46 04 60

### COCKTAILS, BILLARD & BONNE HUMEUR

/ COCKTAILS, POOL & GOOD VIBES  
TUPAIA SURF CLUB  
Croisement Rue Albert Leboucher et Av.  
Prince Hinoi, Papeete  
Tel : 40 43 95 50

### DÎNER À LA MARINA

/ DINNER AT THE MARINA  
YELLOW FIN  
Marina Taina, Punaauia  
Tel : 49 99 19 99

### DÎNER AU COEUR DE LA VILLE

/ DINNER IN THE HEART OF THE CITY  
BOTANICA  
Restaurant Italien  
Papeete à côté du marché  
Tel : 40 81 28 28

### SAVOURER UN HAPPY HOUR SUR UN ROOFTOP

/ ENJOY A HAPPY HOUR ON A ROOFTOP  
REEFTOP  
Papeete, en face de la gare maritime  
Tel : 89 40 44 08



### OÙ ALLER BOIRE UN VERRE ?

WHERE TO GO FOR A DRINK?

Les spots fancy au endroits simples où  
boire un cocktail pas trop cher.

## MOOREA

### SAVOURER UN HAPPY HOUR DEVANT LE SUNSET

/ SAVORING A SUNSET HAPPY HOUR  
RESTAURANT BAR COOK'S BAY hotel&suites  
PK 7,8 Baie de Cook, Paopao  
Tél. : 40 55 22 00  
<https://mooreacooksbay.com/>

### FAIRE UNE CROISIÈRE AU COUCHER DE SOLEIL SUR UN CATAMARAN

/ GOING ON A SUNSET CRUISE ON A CATAMARAN  
MOOREA TIKI TOUR  
<https://moorea-tiki-tour.com/>  
Tel : 89 66 10 40

### DÎNER DANS UNE AMBIANCE 100% ITALIENNE

/ DINING IN A 100% ITALIAN ATMOSPHERE  
CASA VINCENTO  
Haapiti  
TEL : 87 74 64 64

### ASSISTER À UN SPECTACLE DE DANSES TAHITIENNES

/ ENJOY A TAHITIAN DANCE SHOW  
TIKI VILLAGE  
Haapiti  
Tel : 40 55 02 50

### AU SUNSET, PROFITER DE LA VUE DES BUNGALOWS SUR PILOTIS

/ ENJOY A SUNSET VIEW FROM THE STAYED  
BUNGALOWS MANAVA BEACH RESORT & SPA  
HOTEL  
Maharepa  
Tel : 40 50 84 45

### SE RESTAURER AU GOLF /

EATING AT THE GOLF  
LE GREEN PEARL RESTAURANT  
Bar, cuisine française et polynésienne, concerts.  
Golf de Moorea, Temae.

## TAHITI-AGENDA

Share the Fun around



### TOUS LES BONS PLANS POUR SORTIR À TAHITI !

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

[tahiti-agenda.com](http://tahiti-agenda.com)



©TahitiTourisme

## SORTIR DANSER : NOS BONNES ADRESSES

### MATAVAI BAR

Route de l'Eau Royale, Arue  
Tel : 89 26 05 93

### LE MORISSON

Centre Vaima, Papeete  
Tel : 40 42 78 61

### LE PERCHOIR

Allée Tiare, Papeete  
Tel : 89 54 58 88

### L'AFTER

12 Rue de l'École des Frères de Ploërmel, Papeete  
Tel : 40 43 60 60

### LE UTE UTE

45 rue colette, Papeete  
Tel : 40 53 46 46

### MALABAR BISTRONOMIA

52, Rue Paul Gauguin, Papeete,  
Tel : 40 42 28 28

### HOA BRASSERIE

Voie N, Fare Ute, Papeete  
Tel : 89 46 04 60

### LE PARADISE

Paradise Tours, Papeete  
Tel : 40 42 73 05

### BORA BORA LOUNGE

Rue de l'École des Frères de Ploërmel, Papeete  
Tel : 40 45 03 00

### LAS MARGARITAS

Rue des écoles, Papeete  
Tel : 89 77 35 34

### REEFTOP

Quai gallieni, Papeete  
Tel : 89 40 44 08

### BAROOF

61 Boulevard, POMARE, Immeuble ARIIRAU,  
Papeete  
Tel : 40 50 60 26

### LE PRINS

Centre commercial Tamanu Hotu, Punaauia  
Tel : 89 40 13 40





# events

## Agenda

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



### DU 18 AU 19 OCTOBRE

Xterra Triathlon - Moorea  
www.xterraplanet.com

### DU 20 AU 25 OCTOBRE

TAHITI SOUL JAZZ FESTIVAL  
Jardins du musée de Tahiti et des Îles  
Conservatoire artistique de Polynésie Française  
Facebook : Tahiti Soul Jazz Festival

### DU 23 AU 25 OCTOBRE

Tahiti Burger Week  
Finale à la brasserie Hoa

### DU 29 OCTOBRE AU 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE

Hawaiki Nui Va'a - 32<sup>ème</sup> Edition

### 30 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE

TAHITI TATTOO FEST 2025  
Hotel Hilton Tahiti, Faa'a

### 21-23 NOVEMBRE

'Ori Tahiti Nui Competitions 2025  
www.oritahitinui.org

### 22 NOVEMBRE

FESTIVAL TUIFARA  
Marae Arahurahu, Paeae

### 26 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

Hura Tapairu  
www.huratapairu.com

### DÉBUT DÉCEMBRE

DOWNTOWN CHRISTMAS  
Papeete - Centre-ville

### 13 DÉCEMBRE

SALON DE NOËL au parc d'expositions de  
Mama'o sur Papeete.

### 15 AU 19 DÉCEMBRE 2025

Festival des Marquises 2025  
Matavava O te Henua Enana  
Ua Huka  
www.matavava.org

### 19 AU 21 DÉCEMBRE 2025

Tahiti Moorea Ultra Trail 2025  
Moorea

### Ongoing until November 9

Temporary exhibition "Te iho o te arutaimareva"  
www.museetahiti.pf

### September 20-21

European Heritage Days - Saturday & Sunday  
Museum of Tahiti and the Islands  
www.museetahiti.pf

### September 27

Mister Tahiti 2025  
www.mistertahiti.com

### September 27

Urban Ride Fest 2025  
Auae Skate Park, Papeete  
Facebook: Urban Ride Fest Tahiti

### October 2

Festival Parau Ti'amā 2025:  
A vibrant celebration of Polynesian languages  
Maison de la Culture, Papeete  
www.maisondelaculture.pf

### October 3-6

Tahiti Yoga Festival  
Tahiti by Pearl Resorts, Arue  
www.tahititourisme.fr

### October 10

Final - Rockstar E-Sport Championship  
Papeete, Presidency of French Polynesia

### October 10

Miss et Mister Tatau (tattoo)  
InterContinental Resort Tahiti, Faa'a  
Facebook : Miss & Mister Tatau - Tahiti

### October 16-19

25th Edition - Book Fair  
Maison de la Culture

### October 18-19

Xterra Triathlon - Moorea  
www.xterraplanet.com

### October 20-25

Tahiti Soul Jazz Festival  
Gardens of the Museum of Tahiti and the Islands  
Artistic Conservatory of French Polynesia  
Facebook : Tahiti Soul Jazz Festival

### October 23-25

Tahiti Burger Week - Finals at Hoa Brewery

### October 29 - November 1

Hawaiki Nui Va'a - 32nd Edition

### October 30 - November 2

Tahiti Tattoo Fest 2025  
Hotel Hilton Tahiti, Faa'a

### November 21-23

'Ori Tahiti Nui Competitions 2025  
www.oritahitinui.org

### November 22

Tuifara Festival  
Marae Arahurahu, Paeae

### November 26 - December 6

Hura Tapairu  
www.huratapairu.com

### Early December

Downtown Christmas  
Papeete - City Center

### December 13

Christmas Fair  
Exhibition Park, Mama'o - Papeete

### December 15-19

Marquesas Festival 2025 - Matavava O te  
Henua Enana  
Ua Huka  
www.matavava.org

### December 19-21

Tahiti Moorea Ultra Trail 2025  
Moorea



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

TOUS LES ÉVÈNEMENTS SONT SUR  
**TAHITI-AGENDA.COM**  
ALL EVENTS ARE ON TAHITI-AGENDA.COM



©TahitiTourisme - Nuku Hiva





# article\*

Le Festival des Îles Marquises se tiendra du 15 au 19 décembre 2025 sur l'île de Ua Huka.

Organisé tous les 4 ans / 2 ans, cet événement culturel majeur célèbre la richesse des traditions marquisiennes à travers danses, chants, jeux anciens, artisanat, expositions et gastronomie locale. Placée sous le thème « HAAKĀĪĒ » – la fierté d'être marquisien, cette édition met en lumière l'identité et les valeurs de respect, de solidarité et d'appartenance qui animent les habitants de l'archipel. Plus qu'une fête, le festival est un rendez-vous de transmission et de partage, où les Marquisiens réaffirment leur héritage auprès des jeunes générations tout en accueillant visiteurs du monde entier, venus découvrir l'âme profonde et vivante des Marquises.

site : <https://matavao.org/>



*The Festival of the Marquesas Islands will take place from December 15 to 19, 2025, on the island of Ua Huka.*

*Held every four years, this major cultural event celebrates the richness of Marquesan traditions through dance, song, ancient games, crafts, exhibitions, and local cuisine. Under the theme "HAAKĀĪĒ" – the pride of being Marquesan, this edition highlights the identity and core values of respect, solidarity, and belonging that define the people of the archipelago. More than just a celebration, the festival is a moment of transmission and sharing, where Marquesans reaffirm their heritage to younger generations while welcoming visitors from around the world to experience the deep and vibrant soul of the Marquesas.*



## Zhen Zhu Tattoo



### TATOUAGES POLYNÉSIENS

*Polynesian tattoos*



### SALON PRIVÉ

*Private showroom*



### SUR RENDEZ-VOUS

*By appointment only*

☎ 87 75 24 73 📱 Zhen Zhu Tattoo

119 Avenue du Commandant Chessé - Papeete



Séjours  
authentiques  
et élégants



### Villa Nui

6 voyageurs • 3 chambres

Jardin luxuriant  
et Bord de mer



### Villa Rotui

4 voyageurs • 2 chambres

Vue unique sur  
le Mont Rotui & la Baie d'Opunohu



### Villa Tau Rere

4 voyageurs • 2 chambres

À proximité du golf  
et des plages



tyarevillas.com



Superhost

Puretu  
bien-être  
\*Wellness & beauty



## L'HUILE DE COCO, LE SECRET NATUREL DES ÎLES / COCONUT OIL,

THE NATURAL SECRET OF THE ISLANDS

L'huile de coco fait partie des trésors du quotidien en Polynésie. Extraite de la pulpe fraîche de la noix de coco, elle est utilisée depuis toujours dans les soins de beauté traditionnels.

Les bienfaits de l'huile de coco

Hydrate et protège la peau du dessèchement, du vent, du sel et du soleil.

- Répare les cheveux : gaine, adoucit, limite les frisottis et donne de l'éclat.
- Apaise les rougeurs et coups de soleil.
- Douce pour tous : idéale pour les massages, même chez les bébés.
- Antibactérienne naturelle, elle calme les petites irritations et piqûres.

*Coconut oil is one of the everyday treasures of Polynesia. Extracted from fresh coconut pulp, it has long been used in traditional beauty rituals.*

*Benefits of coconut oil*

*Hydrates and protects the skin from dryness, wind, salt, and sun.*

- Repairs hair: smooths, softens, reduces frizz, and adds shine.
- Soothes redness and sunburn.
- Gentle for everyone: ideal for massages, even for babies.
- Naturally antibacterial: helps calm minor irritations and insect bites.



## PRENDRE SOIN DE TOI

/ TAKE CARE

### MASQUE VISAGE CURCUMA, MIEL & COCO

1 c. à café de curcuma

1 c. à café de miel

1 c. à café d'huile de coco

Mélange le tout, applique sur peau propre, laisse poser 10 à 15 min, puis rince à l'eau tiède. (Évite le contour des yeux.)

Curcuma : anti-inflammatoire et antioxydant, il aide à réduire les rougeurs, l'acné et les taches pigmentaires.

Miel : antibactérien, cicatrisant et hydratant, il adoucit la peau tout en la purifiant.

Huile de coco : nourrissante et apaisante, elle aide à calmer les irritations et protège la barrière cutanée.

**Attention :** le curcuma peut légèrement colorer la peau (jaune clair), surtout sur peaux très claires. Dans ce cas, nettoie avec un peu d'huile végétale après rinçage.

TURMERIC, HONEY & COCONUT FACE MASK

1 tsp turmeric

1 tsp honey

1 tsp coconut oil

Mix all ingredients together. Apply to clean skin, leave on for 10 to 15 minutes, then rinse with warm water. (Avoid the eye area.)

Turmeric: anti-inflammatory and antioxidant, it helps reduce redness, acne, and dark spots.

Honey: antibacterial, healing, and moisturizing – it softens and purifies the skin.

Coconut oil: nourishing and soothing, it helps calm irritation and protects the skin barrier.

**Warning :** Turmeric may slightly stain the skin (a light yellow tint), especially on fair skin. If needed, cleanse gently with a little plant oil after rinsing.





# 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 tifaïfai, 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, tifaïfai, 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.*



©TahitiTourisme



Bijoux confectionnés avec  
des perles de culture  
de la ferme perlière familiale  
de Arutua - Tuamotu.

87 70 30 83





## PLONGEZ DANS L'EXPÉRIENCE SHOPPING À PAPEETE

Explorez les Quartiers Emblématiques :

**CENTRE VAIMA :** Un centre commercial en plein cœur de Papeete, sur 4 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.

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

**CENTRE TAMANU :** Situé à Punaauia, le Centre commercial Tamanu est une destination incontournable de la côte ouest de Tahiti. Ce lieu animé et convivial réunit près d'une centaine de commerces et services pour répondre à toutes vos envies : restaurants, snacks, boulangeries, studios de tatouage, salle de sport, coiffeurs, salons d'esthétique, supermarché, boutiques d'ameublement, opticiens, cave à vins, pharmacie, et bien plus encore. Un véritable lieu de vie où praticité et art de vivre se rencontrent.

**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 lundi au samedi.

Le samedi, la plupart des commerces ferment à 13h. Cependant, les galeries marchandes des centres commerciaux comme Carrefour Faa'a, 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.

*THE CENTRE TAMANU:* Located in Punaauia, the Tamanu Shopping Center is a must-visit destination on the west coast of Tahiti. This vibrant and welcoming hub brings together nearly a hundred shops and services, offering something for everyone: restaurants, snack bars, bakeries, tattoo studios, a gym, hairdressers, beauty salons, a supermarket, furniture stores, opticians, a wine cellar, a pharmacy, and much more. A lively meeting place where convenience meets lifestyle.

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

*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, Monday 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.



©Tahiti Tourisme - Marché de Papeete

Le temps des  
perles

Grace & Mila  
par

PULLIN

PAIN & SUCRE

## LE DRESSING



**QUARTIER DU COMMERCE,  
PAPEETE  
40 43 99 88**



**CENTRE TAMANU ITI,  
PUNAAUIA  
40 43 99 86**



# MODE TAHITIENNE : COULEURS & TEXTURES

Un t-shirt transformé en bandana, clin d'œil au clip de Tei « Local Boy ». Des lunettes de pêche et des tatouages qui habillent les corps, une fleur glissée derrière l'oreille, un collier de coquillages, de perles ou d'os gravés... autant de détails qui racontent l'appartenance à nos îles de Polynésie. Ces codes vestimentaires et culturels, à la fois en mouvement et enracinés dans la tradition, sont portés avec la même fierté par la jeunesse d'aujourd'hui que par nos anciens.

La mode locale est une expression vivante de l'identité et de l'héritage polynésien : couleurs éclatantes, motifs symboliques et matières naturelles traduisent un savoir-faire artisanal qui unit tradition et créativité contemporaine.

*A T-shirt turned into a bandana, a nod to Tei's "Local Boy" music video. Fishing glasses and tattoos adorning the body, a flower tucked behind the ear, a necklace of shells, pearls, or carved bone... each detail reflects a deep sense of belonging to our Polynesian islands. These cultural and fashion codes, both evolving and rooted in tradition, are worn with the same pride by today's youth as by our ancestors. Local fashion is a living expression of Polynesian identity and heritage: vibrant colors, symbolic patterns, and natural materials embody an artisanal know-how that seamlessly blends tradition with contemporary creativity.*

## Matériaux naturels



## Le Pareu



## Pattern



### DESSINE LA LÉGENDE

RELIE LES POINTS POUR DÉCOUVRIR  
LA LÉGENDE REAO, LES MANGEURS DE SAVATES



À Reao, la légende raconte qu'un pêcheur utilisait la peau d'un poisson appelé hue pour fabriquer les premières savates, après avoir découvert qu'elle protégeait ses pieds du sable brûlant et du roc. Depuis, les habitants sont surnommés « mangeurs de savates ».



### LA MAP

TROUVE LES 5 UKULELES



### LES MOTS EN TAHITIEN

RELIE LES TRADUCTIONS ENSEMBLE



BONJOUR	●	●	MA'AU
MERCI	●	●	'IA ORA NA
FEMME	●	●	TAMARI'I
NON	●	●	MĀURUURU
NOURRITURE	●	●	AITA
IMBÉCILE	●	●	MĀ'A
ENFANT	●	●	VAHINE



ARL | LUC  
ARTISAN - JOAILLIER





## KEA KUA ART

### Quand l'art polynésien prend vie

A la sortie de Papeete, Kea Kua Art est bien plus qu'une galerie : c'est un écrin qui célèbre l'âme artistique et culturelle de la Polynésie. Né d'une passion pour la richesse créative des îles, cet espace réunit sculptures, pièces rares et œuvres d'exception, sélectionnées avec soin auprès d'artistes polynésiens.

Chaque création est le résultat d'une véritable quête : voyages à travers les archipels, rencontres avec les créateurs, immersion dans un décor spectaculaire. Entrer chez Kea Kua Art, c'est pénétrer dans une atmosphère unique, évoquant une grotte polynésienne d'antan, où légendes et récits ancestraux se murmurent à travers les formes et les matières.

Adossé à la Galerie, le Musée prolonge cette immersion. On y découvre des œuvres patrimoniales et des collections uniques, témoins vivants de l'histoire, des croyances et des savoir-faire transmis de génération en génération. Chaque exposition tisse un lien subtil entre tradition et modernité, passé et présent.

Mais Kea Kua Art, c'est aussi un lieu de rencontres et de dialogues. Artistes, collectionneurs, passionnés et simples curieux s'y croisent faisant de cet espace un moteur pour la scène artistique locale.

Ici, on ne se contente pas de contempler : on ressent, on apprend, on s'imprègne. Les couleurs, les textures et les histoires donnent à chaque visite l'allure d'un voyage... au cœur même de Papeete. Découvrez Kea Kua Art et trouvez VOTRE trésor qui fera le plus bel effet dans votre intérieur.

**Venez vivre l'expérience  
Kea Kua Art, L'art comme un voyage.**

## Kea Kua Art – *Where Polynesian Art Comes to Life*

*Just outside Papeete, Kea Kua Art is more than a gallery: it is a sanctuary celebrating the artistic and cultural soul of Polynesia. Born from a passion for the creative richness of the islands, this space brings together sculptures, rare pieces, and exceptional works carefully selected from Polynesian artists.*

*Each creation is the result of a true quest: journeys across the archipelagos, encounters with creators, and immersion in breathtaking landscapes. Entering Kea Kua Art is like stepping into a unique atmosphere, reminiscent of an ancient Polynesian cave where legends and ancestral tales whisper through shapes and materials.*

*Alongside the Gallery, the Museum extends this immersion. Here, visitors can discover heritage works and unique collections, living witnesses of history, beliefs, and ancestral know-how passed down through generations. Each exhibition weaves a subtle link between tradition and modernity, past and present.*

*But Kea Kua Art is also a place of encounters and dialogue. Artists, collectors, enthusiasts, and curious visitors cross paths, making this space a true engine for the local art scene.*

*Here, art is not only contemplated – it is felt, learned, and absorbed. Colors, textures, and stories give every visit the feel of a journey... right in the heart of Papeete.*

*Discover Kea Kua Art and find YOUR treasure – the piece that will bring the spirit of Polynesia into your home.*

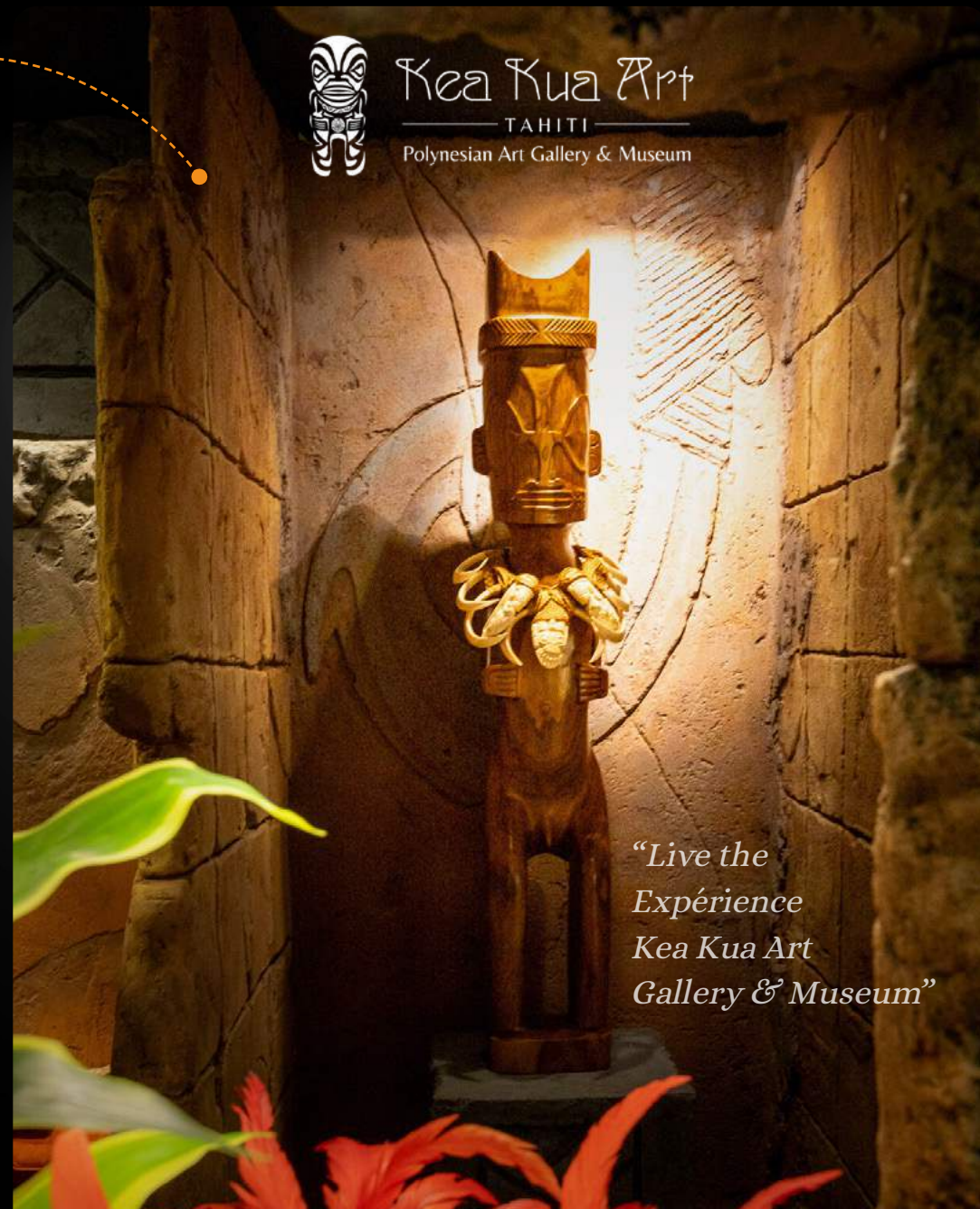
*Come and live the Kea Kua Art experience – Art as a journey.*



©KeaKuaArt



Kea Kua Art  
— TAHITI —  
Polynesian Art Gallery & Museum



*“Live the  
Expérience  
Kea Kua Art  
Gallery & Museum”*

Kea Kua Art Gallery & Museum - 179 av. Georges Clémenceau - Papeete - Tahiti

+689 89 79 70 09

www.keakua.art

Open Tuesday to Saturday  
from 8 a.m. to 6 p.m.

keakua.art

@keakuaart.tahiti





# HERMAN PEARLS DESIGN



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](mailto:hermanpearlsdesign@gmail.com)



Herman Pearls Design

**DUTY  
FREE**