

anoe*

guide
n°7

GRATUIT
FREE
👉



Laisse-toi guider
Let me guide you

**TAHITI
MOOREA**
& ISLANDS
FRANÇAIS
ENGLISH

CRESCENDO

COLLECTION



TAHITI  PEARL
MARKET

BORA BORA

+689 40 60 59 00

TAHITI

+689 40 54 30 60

TAHA'A

+689 40 60 84 60

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



FIND US



50 years
OF
EXCELLENCE

 GIA CERTIFICATION

TAHITI • MOOREA • BORA BORA

HONG KONG • DUBAI • DOHA • SAUDI ARABIA • TURKEY

ENTRÉE GRATUITE

LUNDI - SAMEDI / 9H - 17H

FREE ENTRY

MONDAY - SATURDAY / 9AM - 5PM



FIND US

La perle, gemme précieuse et fascinante, enchante l'humanité depuis les premières civilisations, symbole de mystère et d'élégance. Le Musée de la Perle vous invite à découvrir la perliculture, l'art ancestral alliant traditions et innovations pour cultiver ces bijoux naturels. Unique au monde, ce musée révèle les secrets de cette aventure, expose des collections rares et abrite la plus grosse perle de culture, la célèbre Robert Wan.

The pearl, a precious and captivating gem, has fascinated humanity since the earliest civilizations, symbolizing mystery and elegance. The Pearl Museum invites you to discover pearl farming, the ancient art that blends traditions and innovations to cultivate these natural jewels. Unique in the world, this museum unveils the secrets of this adventure, showcases rare collections, and houses the world's largest cultured pearl, the famous Robert Wan.



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.P.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°7 Mars 2026
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 10-15 • *Maps*

LES ÎLES 16-25 • *Islands*

LES TRADITIONS 26-31 • *Traditions*

VISAGES DE POLYNÉSIE 32 • *Faces of Polynesia*

LES PLAGES 36 • *Beaches*

LES RANDONNÉES 38 • *Activities*

LES ACTIVITÉS 40 • *Hikes*

LIEUX CULTURELS 42 • *Cultural place*

MANAGER 44-47 • *To eat*

RESTAURANTS 48-51 • *Restaurants*

LA RECETTE 52 • *Recipe*

IDÉES SORTIES 56 • *Going out*

ARTICLE EVENT 58 • *Events*

ÉVÈNEMENTS 60 • *Event Article*

BIEN-ÊTRE 62 • *Wellness*

SHOPPING 64-67 • *Shopping*

DÉTENTE 68 • *Relax*

ARTICLE 70-72 • *Article*



+689.40.54.86.40



tpaofai@robertwan.com

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!



Symbole « Pua'ika » en Marquisien

Représentation de l'oreille, symbolise l'écoute et la compréhension

©Alikaphoto

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	taxitahiti.com
	Vaima	40 43 72 47
	Marché	40 42 97 91
	Vaïete	40 41 23 42
	Aéroport	40 86 60 66



BUS

Tere Tahiti

<https://www.teretahiti.pf/>



QUELQUES CHIFFRES

USEFUL NUMBERS

118 îles islands / 5 archipels archipelagos
4167 km²

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 = 4 000 habitants

Tour de l'île de Tahiti Nui (grande île) = 120 km

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
JOUR / 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'APE'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



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

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

HERTZ CENTRE-VILLE - DOWNTOWN
(+689) 40 430 430
hertz@hertz.pf

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

HERTZ MOOREA - MOOREA
(+689) 40 565 565
hertzmoorea@hertz.pf

Hertz

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



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

RESTAURANT

- HEI
- MARU MARU
- MEHERIO
- KOZY
- LE RETRO
- POKE BAR
- LE CORNER
- L'Ô À LA BOUCHE
- VINI VINI
- LOU PESCADOU
- SNACK ROGER
- O'KETE
- CAFÉ MAEVA
- CALI-STRO
- 3 BRASSEURS / BAROOF
- SURFHOUSE / REEF TOP
- BORA BORA LOUNGE
- LE JASMIN
- LAS MARGARITAS
- LE SULLY
- LE GRILLARDIN
- LE SOUFFLÉ

HOTEL

- TAHITI NUI
- HILTON HOTEL TAHITI
- HOTEL KONTIKI
- MAHANA LODGE

CULTURAL

- TARAHOI SQUARE
- TERRITORIAL ASSEMBLY
- PRESIDENCE
- PEARL MUSEUM
- PAOFAI TEMPLE
- MAISON DE LA CULTURE
- TOATA SQUARE
- VAIETE SQUARE
- TAHITI TOURISME
- 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



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



0 2 4
Kilometer

Moorea la carte

* The map

-  STATION-SERVICE
GAS STATION
-  TAXI
TAXI
-  ATM
ATM
-  BUREAU DE POSTE
POST OFFICE
-  SANTÉ
HEALTH
-  POINT DE VUE
VIEW
-  CASCADES
WATERFALLS
-  MARAE
MARAE
-  RESTAURANTS
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.

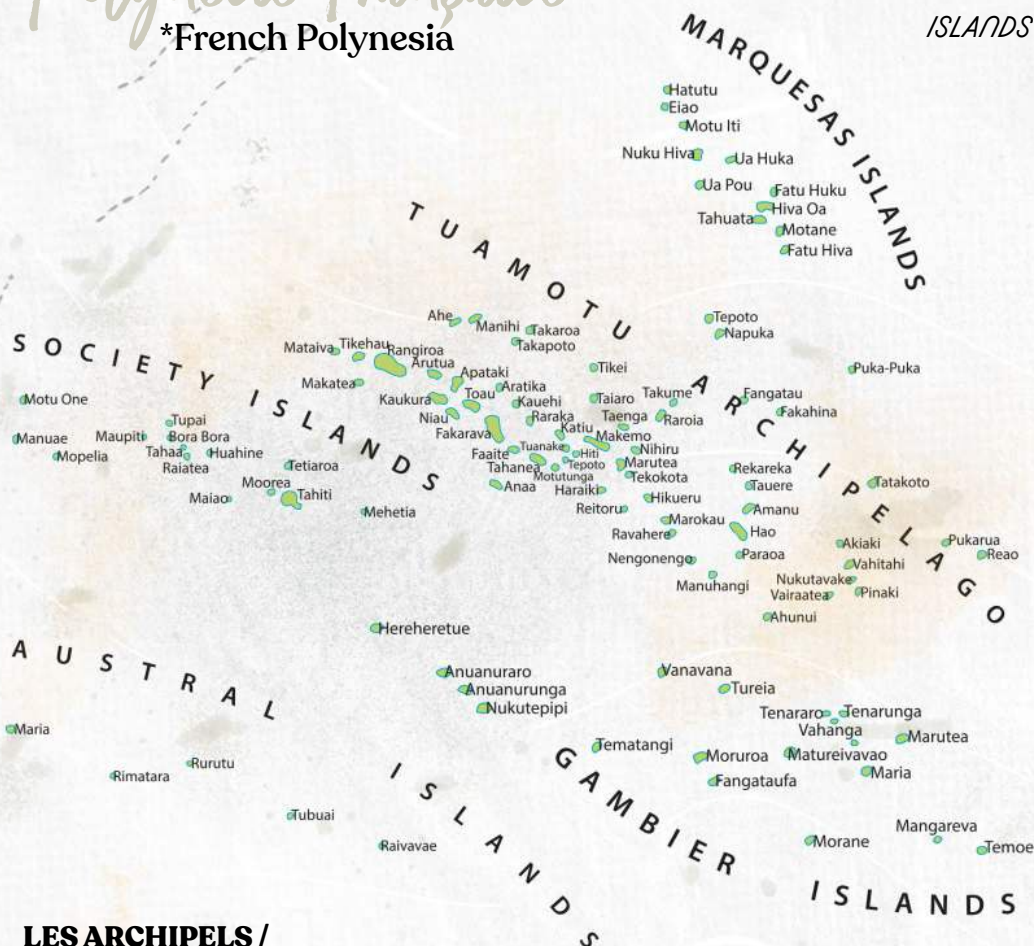
The sacred mountain of Moorea, Mou'a Puta, was pierced by the lance of the legendary hero Pai, and its name was transformed by European narrators into Mou'a Puta, meaning pierced mountain.

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.

Iles de la société

*Society islands



Huahine

Bora Bora



Bienvenue à Tahiti

Simple. Fast. No appointment needed.

No1 Currency — your trusted foreign exchange provider

Sans rendez-vous, service immédiat

☎ 40.45.45.15

📍 11 rue des écoles,
Immeuble Grand, Papeete

📘 No1 Currency Tahiti

No1 bureau de change
currency

TAHITI

Notre principale île, la plus grande, avec 1 042 km² 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.



©TahitiTourisme
Marché de Papeete



©MarkFitz - L'aquarium Tahiti

Our main island, the largest, with a surface area of 1,042 km², 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 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.



©GregoireLeBacon - Teahupoo

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!



RAIATEA & TAHA'A



On les met dans le même bain, parce que c'est bien le cas ! Raiatea et Taha'a se partagent le même lagon, réputé pour être un formidable terrain de jeu pour les amateurs de voile. Raiatea est d'ailleurs, la capitale du yachting. Raiatea, c'est l'île sacrée, le berceau de la mythologie polynésienne notamment incarné avec son célèbre marae de Taputapuatea. Elle abrite aussi la seule rivière navigable de Polynésie, la 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 Taputapuatea. 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.

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.

©KimLawson- Huahine, Watermana



MATAIREA LAGOON TOUR

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

✉ matairealagoont@gmail.com

☎ +689 87 20 59 79

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.



©GrégoireLeBacon -Bora Bora



©Hinoltaru - Le coeur de Tupai

**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 km², 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 Crusô, 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 km², 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.



©GregoireLeBacon - Ua Huka, Marquises

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.

MAKATEA / FOCUS



©MakateaEscalade - Makatea

Au cœur des Tuamotu, loin des clichés de lagons turquoise et de sable blanc, Makatea se dresse comme une forteresse minérale surgie de l'océan. Ancienne île-phosphate, abandonnée pendant des décennies, elle renaît aujourd'hui comme l'un des plus beaux terrains d'aventure du Pacifique. Avec ses falaises de calcaire sculptées, ses grottes aux reliefs fantastiques et ses parois naturellement striées, Makatea est devenue une destination incontournable pour les grimpeurs du monde entier. Chaque voie ouvre une fenêtre sur le passé géologique de l'île, où coraux fossilisés et formations karstiques racontent des millénaires d'histoire.

L'escalade à Makatea n'est pas qu'un sport, c'est une immersion totale. Les parois ont été équipées dans le respect de l'environnement par une équipe passionnée – le collectif Climb Eco Project, soutenu par la commune et des associations locales – avec une approche unique : développer un tourisme durable qui redonne vie à l'île sans jamais la dénaturer. Les grimpeurs évoluent dans un décor sauvage, entourés de forêts luxuriantes, d'oiseaux endémiques et de panoramas vertigineux, tout en participant à la revitalisation économique d'une petite communauté insulaire.

In the heart of the Tuamotu Archipelago, far from the clichés of turquoise lagoons and white-sand beaches, Makatea rises like a mineral fortress emerging from the ocean.

Once a bustling phosphate island later abandoned for decades, it is now experiencing a renaissance as one of the most remarkable adventure playgrounds in the Pacific. With its sculpted limestone cliffs, fantastically shaped caves, and naturally striated walls, Makatea has become an essential destination for climbers from around the world. Each route offers a window into the island's geological past, where fossilized corals and karst formations reveal thousands of years of history.

Climbing in Makatea is more than a sport – it is a full immersion. The routes were equipped with respect for the environment by a passionate team – the Climb Eco Project, supported by the local municipality and community associations – following a unique vision: developing sustainable tourism that revitalizes the island without ever compromising its natural integrity. Climbers move through a wild landscape, surrounded by lush forests, endemic birds, and breathtaking panoramas, while contributing to the economic renewal of a small island community.



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.

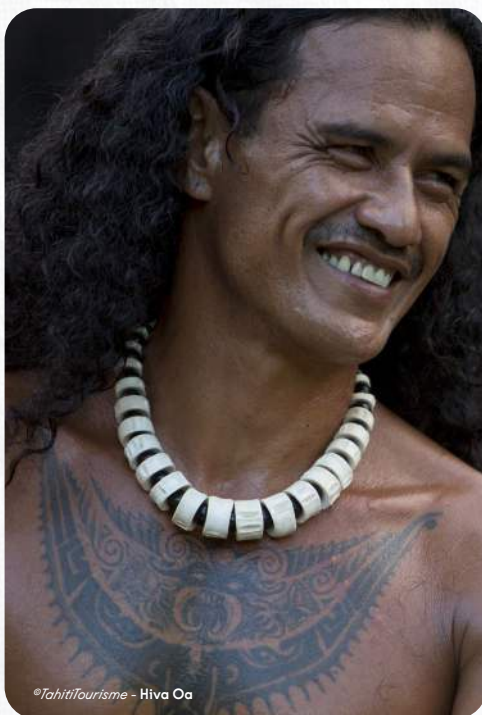
On vénère les dieux, on respecte les marae (lieux sacrés), on croit au mana, l'énergie mystérieuse et mythique tout comme au pouvoir protecteur des tiki (statue des dieux) ou encore aux visites de tupapa'u (fantômes).

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!



fa'aro'o

tātau

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



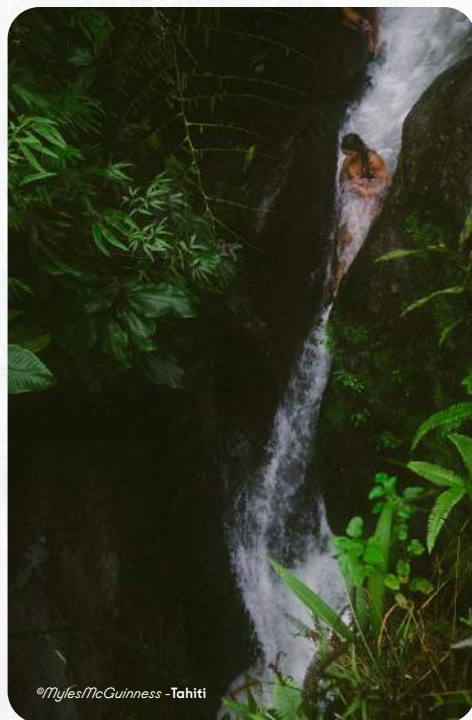
©GrégoireLeBacon - Tahiti

DANSE / DANCE 'ori



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, esthétisme 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»!



©MyflesMcGuinness - Tahiti

NATURE natura



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 Marquisian women perform the bird dance... In Polynesia, we talk to nature, we thank it, we walk barefoot to better feel the nourishing earth and its mana.

article

LA DANSE DU FEU : UN SPECTACLE POLYNÉSIEEN...

Quand le soleil disparaît derrière l'océan et que le ciel se teinte d'orange et de violet, une autre énergie prend vie à Tahiti. Les tambours résonnent, le public retient son souffle... et soudain, la nuit s'illumine. La danse du feu commence. Spectaculaire, hypnotique, puissante, elle transforme chaque représentation en un moment suspendu.

La danse du feu que l'on voit aujourd'hui à Tahiti trouve en grande partie son inspiration dans le Siva Afi, la danse traditionnelle du couteau de feu originaire des Samoa. Avec le temps, cette pratique s'est intégrée aux spectacles polynésiens contemporains, devenant un moment fort des soirées culturelles à Tahiti.

Elle s'inscrit dans un esprit plus large de performance et de démonstration de bravoure, qui résonne avec les valeurs guerrières et cérémonielles présentes dans plusieurs cultures du Pacifique.

On retrouve ces performances dans certains hôtels, lors de soirées traditionnelles, ou à l'occasion d'événements culturels. C'est souvent le moment final du spectacle, celui qui marque les esprits.

When the sun disappears behind the ocean and the sky turns shades of orange and violet, a different energy comes alive in Tahiti. The drums begin to echo, the audience holds its breath... and suddenly, the night ignites. The fire dance begins. Spectacular, hypnotic, and powerful, it transforms every performance into a suspended, unforgettable moment.

The fire dance seen in Tahiti today draws much of its inspiration from the Siva Afi, the traditional Samoan fire knife dance. Over time, this practice has become part of contemporary Polynesian shows, evolving into a highlight of cultural evenings across Tahiti.

It reflects a broader spirit of performance and displays of bravery, resonating with the warrior and ceremonial traditions found throughout many Pacific cultures.

These performances can be experienced in certain hotels, during traditional dinner shows, or at cultural events. Often closing the evening, the fire dance is the grand finale – the moment that leaves a lasting impression.



©TahitiTourisme



©BernardBeaussier - Fakarava

PLONGÉE *hopura'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.

©CharlottePiho



©TahitiTourisme - Moorea

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.



©MylesMcGuinness - Pirogue



MANUEL AIE

@aie_manuel



Originaire de Rurutu, aux îles Australes, Manuel Aie s'est imposée comme l'une des belles figures du Heiva i Tahiti. Double Meilleure danseuse en 2024 et 2025, elle incarne une génération ancrée dans la tradition et ouverte sur le monde. À seulement 21 ans, elle a déjà partagé le 'ori Tahiti jusqu'au Japon, à travers des workshops et des rencontres culturelles.

Comment la danse est-elle entrée dans ta vie ?

J'ai commencé à danser à Rurutu, à la maison, auprès de ma famille. C'est ma mémé, qui s'appelle aussi Aie, et ma sœur Miti qui m'ont tout appris. En 2023, en arrivant à Tahiti, j'ai intégré ma première école de danse, celle de Tauhere.

Quel est le geste, le pas ou l'attitude qui te ressemble le plus quand tu dances ?

Ce que j'aime surtout, c'est le partage, une des valeurs qu'on m'a transmises sur mon île : donner de mon énergie. Ce sont donc les gestes qui expriment le don qui me ressemblent le plus, et qu'on retrouve dans la douceur du 'Aparima.

Est-ce qu'il y a une croyance, un rituel ou une pensée qui t'accompagne juste avant de monter sur scène ?

Je pense à ma mémé. En 2024, lorsque son nom a été prononcé sur la scène de To'atà, j'ai été très émue et honorée.

Qu'est-ce que le public ne voit pas, mais qui fait toute la différence dans une performance ?

Le travail, les remises en question, la préparation mentale. Derrière la grâce et le sourire, il y a beaucoup de travail et de persévérance.

Qu'est-ce qui t'a le plus surprise au Japon ?

L'accueil des gens et l'importance qu'ils accordent à la danse tahitienne m'ont surprise. C'est une autre culture, une autre manière de la vivre. J'avais même un manager pour m'accompagner. Il m'a fallu un peu de temps pour réaliser tout cela.

Y a-t-il un détail qui te vient de Rurutu ?

Le Tāmau Tahito. Une danse ancienne et authentique que l'on ajoute souvent dans un solo de meilleure danseuse. Ce pas apporte toujours un sourire et une énergie particulière.

Two-time winner of the Best Female Dancer title at the Heiva i Tahiti, Manuel Aie is an inspiring figure of 'ori Tahiti. Originally from Rurutu in the Austral Islands, she represents a generation rooted in tradition and open to the world. At just 21, she has already shared Tahitian dance internationally, including in Japan through workshops and cultural exchanges.

How did dance enter your life?

"I started dancing in Rurutu, at home, with my family. My grandmother, whose name is also Aie, and my sister Miti taught me everything. In 2023, when I moved to Tahiti, I joined my first dance school, Tauhere."

Which gesture or attitude represents you the most when you dance?

"What I love most is sharing. It's one of the values passed down to me on my island: giving my energy. The gestures that express giving are the ones that feel most like me, especially in the softness of the 'aparima."

Is there thought that accompanies you before going on stage?

"I think about my grandmother. In 2024, when her name was announced on the stage of To'atà, I felt deeply emotional and honored."

What does the audience not see, but makes all the difference in a performance?

"The work, the self-reflection, the mental preparation. Behind the grace and the smile, there is a lot of hard work and perseverance."

What surprised you the most in Japan?

"The way people welcomed me and the importance they give to Tahitian dance really surprised me. It's a different culture, a different way of experiencing it. I even had a manager accompanying me. It took me some time to truly realize everything that was happening."

Is there a detail that comes directly from Rurutu?

"The Tāmau Tahito. It's an ancient and authentic dance that is often included in a Best Dancer solo. This step always brings a smile and a special energy."



INTERVIEW. Découvrez en plus sur Manuel Aie & Tauhere Sandford
INTERVIEW. MEET MANUEL AIE & TAUHERE SANDFORD

© REDSOYU



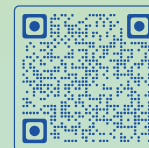
RETROUVEZ LE MEILLEUR DE TAHITI ET SES ÎLES



ET BIEN PLUS ENCORE !



DÉCOUVREZ NOS ÎLES sur
WWW.TAHITITOURISME.PF



TAHITI
TOURISME

LES PAS DE DANSE TAHITIENNE / 'ORI TAHITI

UN PETIT COURS DE DANSE ? A LITTLE DANCE LESSON?

Notre meilleure danseuse 2025 te montre en vidéo les pas essentiels du 'ori Tahiti

Our 2025 top dancer teaches you the essential 'ori Tahiti steps on video



La danse tahitienne, 'ori tahiti, est bien plus qu'un art : c'est le cœur vibrant de l'identité polynésienne. Héritée des anciens puis réinventée par chaque génération, elle mêle rythme, expression et mémoire collective. Chaque pas raconte un fragment de l'âme du fenua, entre nature, légendes et vie quotidienne. Les univers du 'ori vahine, précis et élégant, et du 'ori tāne, puissant et enraciné, se rejoignent dans une même énergie guidée par les percussions : l'ote'a rapide, l'aparima narratif, ou encore les danses festives comme le hivinai et le pā'ōa. Aujourd'hui, l'ori tahiti rayonne bien au-delà des îles grâce à des événements tels que le Heiva i Tahiti, le Hura Tapairu ou les compétitions internationales.



Tairi tamau



Varu



Fa'arapu



Tumami



Tifene



Matiere

Tahitian dance, 'ori tahiti, is far more than an art form – it is the vibrant heart of Polynesian identity. Passed down from the ancestors and reinvented by each new generation, it blends rhythm, expression, and collective memory. Every step tells a fragment of the fenua's soul, shaped by nature, legends, and daily life.

The worlds of 'ori vahine, precise and graceful, and 'ori tāne, powerful and grounded, come together through the energizing beat of the drums: the fast-paced l'ote'a, the narrative aparima, and festive dances such as the hivinai and pā'ōa.

Today, 'ori tahiti shines far beyond the islands, carried by major events such as Heiva i Tahiti, Hura Tapairu, and international competitions.

CONFECTION DES COSTUMES

Les costumes de danse sont entièrement réalisés en matériaux naturels (purau, pandanus, niau, plumes, graines, fleurs) et sont fabriqués par les danseuses et danseurs eux-mêmes, sous la direction de la cheffe de troupe. Leur création demande des heures de travail minutieux : couper, tresser, assembler, ajuster.

C'est un véritable effort collectif, où les proches, amis et familles participent souvent pour aider, car chaque détail compte.

Le rythme est au cœur de la culture, porté par des instruments emblématiques comme le to'ere, fût en bois évidé frappé à grande vitesse, le pahu, tambour traditionnel au son grave et cérémoniel, ou encore le vivo, flûte nasale autrefois utilisée pour accompagner chants et récits. On y retrouve aussi le fa'atete, petit tambour posé au sol et joué avec deux baguettes, ajoutant des accents rapides, ainsi que le pu, grande conque marine soufflée pour annoncer et rassembler.

Dance costumes are made entirely from natural materials (purau, pandanus, niau, feathers, seeds, flowers) and are crafted by the dancers themselves under the guidance of the troupe leader. Their creation requires hours of meticulous work: cutting, weaving, assembling, adjusting. It is a truly collective effort, with friends, family, and loved ones often helping, as every detail matters.

Dance cannot be separated from the music that accompanies it. Rhythm is at the heart of the culture, expressed through iconic instruments such as the to'ere, pahu, vivo, fa'atete, and the pu conch shell, whose sounds guide movement, stories, and ceremonies.

Fa'atete



To'ere



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



©TahitiTourisme - Plage Taharuu



©GrégoireLeBacon - Mahina, Pointe Vénus



©GrégoireLeBacon - Plage Tiahura à Haapiti, Moorea



Book all your activities
in French Polynesia

www.anoe.app



Find your
Way

Earth

Ocean





TOUTES LES RANDONNÉES
ALL THE HIKES OF TAHITI & ITS ISLANDS

J'ai répertorié toutes les randonnées,
avec ou sans guide, sur un seul site !

TAHITI

- ★ **Les grottes de Mara'a** *Paea*
Facile / easy
2 H / 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 ↗



©MylesMcGuinness - 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 ↗



©DavidKirkland - Moorea



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



La Polynésie comme peu de voyageurs la vivent.



Rencontrez Violaine.
Elle vous ouvre les portes
de la Polynésie authentique.

www.xplocal.travel

xplocal révèle le savoir-faire de locaux passionnés à
travers des expériences soigneusement sélectionnées.



Scannez pour
découvrir.

LES ACTIVITÉS PHARES

THE FLAGSHIP ACTIVITIES

TERRESTRES & AÉRIENNES

Randonnée Pédestre
Randonnée avec Guide
VTT (Vélo Tout Terrain)
Excursions en 4x4
Golf
Équitation
Accrobranche
Quad
Vol en Hélicoptère
Saute en Parachute Tandem
Tour de l'île en Vélo Électrique
Canioning
Randonnée 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
Canioning
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



Un cours de danse
tahitienne ?
Tahitian dance lesson ?



ÉCOLE DE 'ORI
TAHITI ĀTOROIRA'I

Ātoroirai est un espace de transmission et de partage où s'expriment les valeurs profondes de la culture maohi. Ici, le 'Ori Tahiti (danse tahitienne), le reo (langue tahitienne) se vivent comme des trésors vivants qui nous relient à nos ancêtres et nourrissent notre identité.



89 53 25 65



tauheresandford@gmail.com



©HelariiChalons

skydive
TAHITI
MOOREA BORA BORA

+689 87 33 97 23 www.tahiti-parachutisme.com



MOOREA FUN DIVE +689 87 78 92 29
CENTRE DE PLONGÉE DIVING CENTER

WhatsApp



Google Maps

DivingPass
TE MOANA
DIVING PASS

Moorea Deep Blue
Dolphins & Whale Watching

THE UNIQUE MARINE EXPERIENCE
DOLPHINS AND WHALE WATCHING

WhatsApp
+689 89 76 37 27





©Grégory Lecoeur - Hiva oa



Stéphane Mallon - Marae Arahurahu, Paea



il est interdit de marcher sur les structures en pierre ou de les toucher, It is forbidden to walk on or touch the stone structures.

LES MARAE DE TAHITI : AU CŒUR DE L'ÂME POLYNÉSIE

Les marae sont d'anciens espaces cérémoniels polynésiens construits en pierre, qui constituaient autrefois les centres religieux, politiques et sociaux des sociétés traditionnelles avant l'arrivée des Européens. À Tahiti, ils accueillent rituels, offrandes, investitures de chefs et grandes cérémonies communautaires. Organisés autour de plateformes et d'autels en pierre, ils occupaient une place essentielle dans la société m'ohi et symbolisaient le lien profond entre le peuple, les ancêtres et le sacré.

Aujourd'hui, des sites comme le Marae Arahurahu à Paea ou le Marae Mahaiatea à Papara témoignent encore de cet héritage. Certains marae restaurés peuvent accueillir des spectacles culturels ou des reconstitutions traditionnelles, mais ils demeurent avant tout des lieux sacrés. Leur visite demande respect et discrétion : il est interdit de marcher sur les structures en pierre ou de les toucher, afin de préserver ces édifices fragiles et chargés d'histoire.

Sur l'île de Raiatea, le Marae Taputapuātea, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, fut l'un des plus grands centres spirituels et politiques du monde polynésien ancien. Véritable carrefour reliant plusieurs archipels du Pacifique – des îles Cook à la Nouvelle-Zélande et à Hawaï – il jouait un rôle majeur dans les alliances, la transmission des savoirs et les grandes expéditions maritimes. Aujourd'hui encore, Taputapuātea demeure un puissant symbole de lien et d'unité entre les peuples polynésiens. Le site continue ainsi d'incarner la mémoire des routes ancestrales et le renouveau contemporain de la navigation polynésienne.

Aux îles Marquises, l'équivalent du marae est appelé me'ae. Il désigne l'ensemble du site cérémoniel où se déroulaient les rituels religieux et sociaux. On y trouve souvent plusieurs pae pae, qui sont des plateformes en pierre servant de base aux structures. Le pae pae correspond donc à un élément architectural, tandis que le me'ae désigne le lieu sacré dans son ensemble.

Marae are ancient Polynesian stone ceremonial sites that once served as religious, political, and social centers before European contact. In Tahiti, they hosted rituals, offerings, and chief investitures, symbolizing the deep connection between the people, their ancestors, and the sacred. Today, sites like Marae Arahurahu and Marae Mahaiatea remain important cultural landmarks. Although some may host cultural performances, they are still sacred places, and visitors must not walk on or touch the stone structures in order to preserve them.

Today, sites like Marae Arahurahu and Marae Mahaiatea remain important cultural landmarks. Although some may host cultural performances, they are still sacred places, and visitors must not walk on or touch the stone structures in order to preserve them.

On Raiatea, the Marae Taputapuātea – a UNESCO World Heritage Site – was a major spiritual and political center of the ancient Polynesian world. It connected archipelagos across the Pacific and played a key role in alliances and long-distance voyaging. Today, it remains a powerful symbol of Polynesian identity and the revival of traditional navigation.

In the Marquesas Islands, the equivalent of a marae is called a me'ae. It refers to the entire sacred complex, which often includes several pae pae, stone platforms forming the foundations of structures.

Hiva
voir
*to see

LIEUX CULTURELS CULTURAL PLACES

TAHITI



Marché de Papeete

Papeete

Musée de Tahiti et ses îles

Punaauia pointe des pêcheurs

La Maison James Norman Hall

Arue

Musée de la perle et Bijouterie

Papeete

Manua Exquisite Tahitian Art

Papeete

Marae 'Ārahurahu

Paea

Marae Fare Hape

Papenoo

Grottes de Mara'a

Paea

MOOREA

Te Fare Natura

Papetoai

Lycée Agricole

Ōpūnohu

Tiki Village

Haapiti

Marae-o-Mahine

Ōpūnohu

Marae Ti'i-rua

Ōpūnohu



©Massimiliana Cina - Tahiti



©Tiki Village

TĀMA'A MAITA'I

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!



©StéphaneMailion - Poisson cru

TAHITI
TEAPRESSO

Le Bubble Tea qu'il te faut!



📍 Papeete, rue Titiaivai

🕒 Lundi à vendredi: 8h-17h
Samedi: 8h-15h



PLATS PHARES LOCAUX

LOCAL FAMOUS DISHES

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

Beignet Ina'a

Les beignets d'ina'a sont de petits beignets croustillants faits avec des micro-poissons pêchés dans les rivières de Tahiti, une spécialité locale rare et très appréciée. On les déguste chauds, dorés, souvent avec un peu de citron, et c'est l'un des snacks les plus typiques et authentiques du fenua.

Ina'a fritters are small, crispy fritters made with tiny river fish caught in the freshwater streams of Tahiti – a rare and highly cherished local specialty. They are enjoyed hot and golden, often with a squeeze of lime, and are considered one of the most typical and authentic snacks of the fenua.



Retrouvez
directement
la recette ici

©REDSOYU
Plat réalisé par Chef De Tahiti

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 FĀFĀ

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



TÉL.: 87 33 14 44

Instagram Facebook : KISSTAHTIANBURGERS

CENTRE TAMANU NUI, PUNAAUIA

KISS
TAHITIAN BURGERS

TYPE DE CUISINE

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

TAHITI

PAPEETE

★ 3 Brasseurs	40 50 60 25
★ 'Ano'i	87 26 97 29
★ 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
★ 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 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
★ Tribeca Tahiti	40 83 08 38
★ Urban Café	89 43 39 99
★ Vibes	87 48 38 48

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 Jimmy	89 44 00 30
★ 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	89 49 19 90

ānoī

MELTING SPOT

CUISINE DU VOYAGE
FARE UTE, FRENCH POLYNESIA, 98714

du Lundi au vendredi ouvert midi et soir
de 11:00 à 14:00 puis de 17:30 à 20:30



La Galerie de l'Aéroport®

by **ADT** 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



FAA'A

- ✱ Pietro Pizza 40 81 98 77
- ✱ Huriama Garden 40 86 54 86

PIRAE

- ✱ Le White 40 42 70 88
- ✱ Royal Tahitien 40 50 40 40
- ✱ O Belvédère 89 40 34 03

MAHINA

- ✱ Mohea Streetfood 87 34 45 38
- ✱ Mama's Beach House 89 40 00 78

PAPARA

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

MATAIEA

- ✱ O' Tumu Mape 87 22 20 09
- ✱ Snack Hoa Nui 40 57 70 80

TEVA / UTA

- ✱ Restaurant du Musée Gauguin 40 57 13 80

PRESQU'ÎLE / TARAFAO

- ✱ La plage de Maui 87 74 71 74
- ✱ Restaurant Vanira 40 57 70 18
- ✱ Loula et Rémy 40 57 74 99
- ✱ Le Manoa 40 57 71 01
- ✱ Le Motu de Mymy 87 79 87 58
- ✱ Snack Vini Vini 40 50 69 25

RAIATEA

- ✱ 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

HUAHINE

- ✱ 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

BORA BORA

- ✱ 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

TAHAA

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

SOCIETY ISLANDS

MOOREA

- ✱ 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
- ✱ Ke'iki 87 73 55 94
- ✱ Le Léopard jaune 89 56 58 64
- ✱ Moorea Beach Café 89 30 55 94
- ✱ O2 Coco 40 56 45 10
- ✱ O moana snack 87 34 48 48
- ✱ 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

recette

cocktail Maita'i

Une recette fruitée et gourmande, parfaite à partager pour un apéro dinatoire.

Ingrédients

- 3 cl rhum blanc
- 3 cl rhum ambré
- 2 cl triple sec (cointreau, grand marnier)
- 1 cl sirop de sucre de canne
- Le jus d'un citron vert
- Vanille en poudre marnier)
- 1 cl sirop de sucre de canne
- Le jus d'un citron vert
- Vanille en poudre

RECETTE :

- Faire la recette «Mai Tai» au shaker.
- Shaker les ingrédients et servir dans un verre rempli de glace.
- Servir dans un verre de type TIKI ou Tulipe
- Décorer avec un morceau d'ananas de Moorea piqué sur un cure-dent avec une jolie fleur de tipanier

Ingrédients

- 3 cl white rum
- 3 cl amber rum
- 2 cl triple sec (Cointreau or Grand Marnier)
- 1 cl cane sugar syrup
- Juice of one lime
- A pinch of vanilla powder

Recipe:

Method:

Prepare the cocktail using the Mai Tai shaker method. Shake all ingredients together and strain into a glass filled with ice.

Serving:

Serve in a TIKI-style or tulip glass.

Garnish with a piece of Moorea pineapple skewered on a toothpick and a pretty frangipani flower.



La recette !! The recipe !

MANUIA
(SANTÉ) !

© REDSOYU

article



LE RHUM

L'ESPRIT DU FENUA EN BOUTEILLE

Le rhum de Tahiti est bien plus qu'un spiritueux : c'est une expression du fenua. Élaboré à partir de canne à sucre cultivée localement, souvent selon une approche artisanale inspirée du rhum agricole, il reflète le climat tropical, les sols volcaniques et l'influence de l'océan. Cette combinaison unique donne naissance à des rhums frais, végétaux et élégants, profondément ancrés dans leur territoire.

Produits en petites quantités, les rhums tahitiens privilégient la qualité et le savoir-faire. Distillés en lots limités, ils se déclinent en rhums blancs expressifs ou en versions vieilles en fûts de chêne, développant des notes de vanille, d'épices douces et de fruits tropicaux. Chaque bouteille est le résultat d'un travail précis, respectueux du produit et du rythme naturel des îles.

À Tahiti, le rhum accompagne les moments de partage et de convivialité. Il s'intègre naturellement à la gastronomie locale et sublime les saveurs du citron vert, de l'ananas ou de la vanille. Pour les voyageurs, découvrir le rhum de Tahiti, c'est vivre une expérience sensorielle authentique et goûter la Polynésie autrement, avec lenteur, curiosité et respect.



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

Tahitian rum is more than a spirit – it is an expression of the fenua. Crafted from locally grown sugarcane and produced on a small, artisanal scale, it reflects the tropical climate, volcanic soils, and constant ocean influence of the islands. This unique environment gives Tahitian rum its fresh, vegetal, and elegant character, deeply rooted in its place of origin.

Production remains deliberately limited, with a strong focus on craftsmanship and quality. Distilled in small batches, Tahitian rums are enjoyed as vibrant white rums or aged expressions matured in oak barrels, revealing notes of vanilla, gentle spices, and ripe tropical fruits. Each bottle tells a story of patience, precision, and respect for the natural rhythm of the islands.

In Tahiti, rum is part of a culture of sharing and simple pleasures. It naturally complements local cuisine and enhances tropical flavors such as lime, pineapple, and Tahitian vanilla. For travelers, discovering Tahitian rum is an invitation to slow down and experience Polynesia in a more intimate way – through taste, tradition, and connection to the land.





HURIAMA

GARDEN LOUNGE

Ouvert tous les jours de 11h30 - 21h30
40 86 54 86

Huriama Garden Lounge s'impose comme le nouveau rendez-vous sunset de l'InterContinental Tahiti Resort & Spa. Niché au cœur des jardins luxuriants de l'hôtel, sur le chemin menant au restaurant Le Lotus, le lieu offre un cadre tropical privilégié entre bananiers, cocotiers et végétation locale, avec une vue spectaculaire sur le lagon et Moorea. Côté plage ou côté jardin, l'atmosphère invite naturellement à s'installer et à prendre le temps, accueilli par un chaleureux « la ora na ».

Pensé comme un élégant entre-deux, Huriama n'est ni un restaurant gastronomique ni un simple bar de plage. Il se vit comme un espace de partage, idéal pour savourer un cocktail au coucher du soleil ou prolonger la soirée autour d'un dîner léger, dans une ambiance à la fois décontractée et raffinée. L'expérience se déploie autant dans l'assiette que dans le décor, porté par la douceur de vivre polynésienne et une élégance contemporaine.

Le nom Huriama porte en lui l'âme du lieu. Il évoque la brise légère descendant de la vallée de Papara, dont Claude Renvoyé, chef de petite troupe traditionnelle éponyme, est originaire. Ses danseurs et musiciens ont animé pendant des années les mariages, cocktails et fins de journée dans les jardins de l'hôtel. Ici, on invite à une rencontre entre nature et culture, mémoire et sensations.

La carte met à l'honneur le plaisir du partage et les saveurs du fenua. Cocktails et mocktails revisitent les grands classiques en intégrant des aromates issus du fa'a'apu, le jardin traditionnel polynésien cultivé sur place. Les créations signatures côtoient des recettes fraîches et équilibrées, imaginées par le chef bartender Terainui en collaboration avec des producteurs locaux. Côté cuisine, les tapas fusion réinterprètent l'esprit des roulottes polynésiennes à travers des produits de la mer soigneusement sélectionnés et des associations gourmandes, pensées pour être partagées.



INTERCONTINENTAL
TAHITI RESORT & SPA

Certains soirs, une danse traditionnelle apparaît au crépuscule, discrète et gracieuse, tandis que la musique reste en toile de fond. Ici, s'installer, c'est goûter pleinement à la douceur de vivre polynésienne, dans un cadre authentique, apaisant et résolument élégant.

Huriama Garden Lounge is the new must-visit sunset destination at the InterContinental Tahiti Resort & Spa. Nestled in the heart of the hotel's lush tropical gardens, along the path leading to Le Lotus restaurant, the venue offers a privileged setting among banana trees, coconut palms, and local vegetation, with breathtaking views over the lagoon and Moorea. Whether by the beach or in the garden, the atmosphere naturally invites guests to settle in and slow down, welcomed by a warm "la ora na."

Designed as an elegant in-between, Huriama is neither a fine-dining restaurant nor a simple beach bar. It is a place for sharing—ideal for enjoying a sunset cocktail or extending the evening with a light dinner—in a setting that blends relaxed sophistication with contemporary elegance. The experience unfolds as much through the surroundings as through the cuisine, embracing the gentle rhythm of Polynesian life.

The name embodies the spirit of the place. It evokes the gentle breeze blowing down from Papara Valley, leader of the Huriama dance troupe Claude Renvoyé's district. For years, his dancers and musicians have entertained guests at weddings, cocktail parties, and sunset gatherings in the hotel gardens. It is an invitation to experience the encounter between nature and culture, memories and impressions.

The menu celebrates the joy of sharing and highlights the flavors of the fenua. Cocktails and mocktails reinterpret classic recipes by incorporating herbs grown in the fa'a'apu, the traditional Polynesian garden cultivated on site. Signature creations sit alongside fresh, balanced recipes imagined by head bartender Terainui in close collaboration with local producers. The fusion tapas draw inspiration from Polynesian food trucks, showcasing carefully selected seafood and bold flavor pairings designed to be shared.

On certain evenings, a graceful traditional dance appears at dusk, subtle and poetic, while music remains softly in the background. Here, settling in means fully savoring the essence of Polynesian living—authentic, serene, and effortlessly refined.

6 IDÉES SOIRÉES NIGHT OUT TIPS

TAHITI

ASSISTER À UN SHOW MARQUISIEN

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

BOIRE UNE BIÈRE ARTISANALE

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

PRENDRE UN VERRE OU MANGER SUR UN BATEAU

/ HAVING A DRINK OR EATING ON A BOAT
AKUA TAHITI
Restaurant, cuisine internationale et
polynésienne Du mercredi au samedi soir
De 17 heures à 22h.
Plage publique de Taina, Punaauia
Tél. : 87 00 09 00

SAVOURER UN HAPPY HOUR AU SUNSET DEVANT LA PLAGE

/ SAVORING A SUNSET HAPPY HOUR IN
FRONT OF THE BEACH
HOTEL TE MOANA
Restaurant & bar.
10h00 à 22h00 (du lundi au dimanche).
Tél. : 40 47 31 00

DINER À LA MONTAGNE AVEC VUE SUR LA CAPITALE / DINING IN THE MOUNTAINS WITH A VIEW OF THE CAPITAL O'BELVÉDÈRE

Restaurant le plus haut de Tahiti, situé à
Pirae.
Cuisine montagnarde et polynésienne.
Soirées musicales. Tél. : 89 40 34 03



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 AU COOK'S BAY
Hotel & Suites
Pk 7.8, baie de Cook, Paopao.
Tél. : 40 55 22 00
<http://www.mooreacooksbay.com/>
Fb : Cook's Bay Hotel & Suites, Moorea

FAIRE UNE CROISIÈRE AU COUCHER DE SOLEIL SUR UN CATAMARAN

/ GOING ON A SUNSET CRUISE ON A CATAMARAN
FB: VOILA MOOREA
Tél. : 87 30 43 33
<http://voilamoorea.com>

DINER DANS UNE AMBIANCE 100% LOCALE

/ DINING IN A 100% LOCAL ATMOSPHERE
RESTAURANT TAMA HAU
Opunohu's Bay, spécialités polynésiennes, spectacle de
danse traditionnelle, danse du feu, orchestre local.
Baie d'Opunohu, Moorea.
Tél. : 87 79 85 08
Fb : Tam Hau Oponohu's Bay
Insta : Tama Hau Oponohu's Bay

OSER LE SNORKELING DE NUIT

/ TRYING NIGHT SNORKELING
Fb : MOOREA DARK WATERS
www.mooreadarkwaters.com

SE RESTAURER AU GOLF

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

MANGER AUX ROULOTTES

/ LOCAL FOOD TRUCKS
Chaque roulotte propose des plats différents,
grillades, chao men, poissons crus ou encore
salades. Elles s'installent le soir, tout autour de l'île
dans chaque commune.

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



©AlikaPhoto

SORTIR DANSER : NOS BONNES ADRESSES

MATAVAI BAR

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

LE MORISSON

Centre Vaima, Papeete
Tél: 40 42 78 61

LE PERCHOIR

Allée Tiare, Papeete
Tél: 89 54 58 88

L'AFTER

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

LE UTE UTE

45 rue colette, Papeete
Tél: 40 53 46 46

MALABAR BISTRONOMIA

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

HOA BRASSERIE

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

LE PARADISE

Paradise Tours, Papeete
Tél: 40 42 73 05

BORA BORA LOUNGE

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

LAS MARGARITAS

Rue des écoles, Papeete
Tél: 89 77 35 34

REEFTOP

Quai gallieni, Papeete
Tél: 89 40 44 08

BAROOF

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

LE PRINS

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



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

Les participants au Heiva défilent dans des costumes magnifiques, conçus avec des matériaux locaux tels que des fleurs, des plumes et des perles, pour représenter la faune et la flore de la Polynésie. Les danses traditionnelles, telles que les danses de tamure, sont présentées avec une énergie qui met en valeur la grâce et la puissance physique de ces danseurs talentueux.

La musique est un autre élément clé du Heiva, avec des orchestres qui jouent des instruments traditionnels. Les chanteurs interprètent des chansons polynésiennes qui célèbrent les ancêtres, la nature et l'amour.

Le Heiva est un événement important pour les communautés polynésiennes, et il attire des milliers de personnes chaque année. C'est un moment de fierté pour les habitants de Tahiti et des îles de la Société, qui sont fiers de partager leur culture avec le monde entier. Les touristes peuvent également participer à l'événement et découvrir la riche tradition et la culture polynésiennes.

HeiVA I TAHITI

The Heiva is an explosion of color, music, and dance that celebrates Polynesian culture with contagious energy! Participants in the Heiva parade in magnificent costumes, made with local materials such as flowers, feathers, and pearls, to represent the fauna and flora of Polynesia. Traditional dances such as the tamure dances are presented with energy that showcases the grace and physical power of these talented dancers.

Music is another key element of the Heiva, with orchestras playing traditional instruments. Singers perform Polynesian songs that celebrate ancestors, nature, and love.

The Heiva is a significant event for Polynesian communities and attracts thousands of people every year. It is a moment of pride for residents of Tahiti and the Society Islands, who are proud to share their culture with the world. Tourists can also participate in the event and discover the rich tradition and culture of Polynesia.



events

Agenda

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

JUSQU'AU 15 MARS

Grand Cirque de Samoa, Acrobates et numéros aériens à Outumaoro, Punaauia.
[facebook.com/MagicCircusSamoa](https://www.facebook.com/MagicCircusSamoa)

DU 28 ET 29 MARS

35ème édition du Marathon Moorea
<https://www.mooreamarathon.com/>

28 MARS

Tiki Fest Tahiti 2026, Place To'ata
Festival musical majeur réunissant artistes locaux et internationaux.
<https://www.tikifest-tahiti.com/>

DU 03 AU 05 AVRIL

POLYNESIAN BATTLE GAMES,
Compétition sportive au Parc Vairai
<https://polynesianbattlegames.com>

3 AVRIL

ONE VIBES TAHITI, célèbre l'unité à travers la musique !
<https://my.weezevent.com/one-vibes-2026>

23 AU 26 AVRIL 2026

Salon Made in Fenua, découverte des produits et services de notre Fenua
<https://www.ccism.pf>

9 AU 10 MAI 2026

XTERRA Tahiti's Trail Runs, lycée agricole d'Opunohu, sur l'île de Moorea.
<https://www.xterraplanet.com/>

DU 13 AU 16 MAI 2026

Régate de voile, Tahiti Pearl Regatta, lagon de Raiatea et Taha'a
<https://tahiti-sailing.org/>

DU 18 AU 24 MAI

TA'U MATARI'I RARO

Rituels et cérémonie pour annoncer la saison sèche de la disette
<https://www.maisondelaculture.pf/>

24 MAI

TAUATI FERRY Swimrun – Moorea
Épreuve combinant natation et trail dans des paysages exceptionnels.
<https://www.lamozteam.com/>

29 AU 30 MAI

Challenge Maco NE'NA, un rendez-vous de boxe, de respect et d'héritage.
facebook.com/ChallengeMacoNena

FIN MAI

TOA PRO : Punaauia, Papara
Compétition de Surf sur Tahiti

26 JUIN

L'élection Miss Tahiti 2026, à Tahiti
<https://www.misstahiti.com/>

JUILLET 2026

Fête de l'orange à Punaauia
Événements incontournables, tels que le défilé des porteurs d'oranges
<https://www.punaauia.pf/>

DU 2 AU 18 JUILLET

32ème édition du Heiva I Tahiti
<https://billetterie.maisondelaculture.pf>
Heiva i Tahiti, concours de danses et de chants traditionnels
<https://www.heiva.org>

DU 8 AU 18 AOÛT

Tahiti pro, World Surf League revient en août à Teahupo'o.
<https://www.worldsurfleague.com>

Until March 15, 2026

Grand Cirque de Samoa
Acrobatics and aerial performances in Outumaoro, Punaauia.
<https://facebook.com/MagicCircusSamoa>

March 28-29, 2026

35th Edition of the Moorea Marathon
An iconic race set in the heart of Moorea's stunning landscapes.
<https://www.mooreamarathon.com/>

March 28, 2026

Tiki Fest Tahiti 2026 – Place To'ata
A major music festival bringing together local and international artists.
<https://www.tikifest-tahiti.com/>

April 3-5, 2026

Polynesian Battle Games
High-level sports competition at Parc Vairai.
<https://polynesianbattlegames.com/>

April 3, 2026

ONE VIBES TAHITI
A music event celebrating unity and togetherness.
<https://my.weezevent.com/one-vibes-2026>

April 23-26, 2026

Made in Fenua Trade Show
Discover local products, craftsmanship, and services from across the Fenua.
<https://www.ccism.pf>

May 9-10, 2026

XTERRA Tahiti's Trail Runs
Opunohu Agricultural High School, Moorea Island.
<https://www.xterraplanet.com/>

May 13-16, 2026

Tahiti Pearl Regatta
International sailing regatta in the lagoons of Raiatea and Taha'a.
<https://tahiti-sailing.org/>

May 18-24, 2026

TA'U MATARI'I RARO
Traditional rituals and ceremonies marking the beginning of the dry season.
<https://www.maisondelaculture.pf/>

May 24, 2026

TAUATI FERRY Swimrun – Moorea
A unique race combining swimming and trail running through spectacular scenery.
<https://www.lamozteam.com/>

May 29-30, 2026

Challenge Maco NE'NA
A boxing event rooted in respect, heritage, and values.
<https://facebook.com/ChallengeMacoNena>

Late May 2026

TOA PRO – Punaauia & Papara
Surf competition held on Tahiti's iconic waves.

June 26, 2026

Miss Tahiti 2026 Election
One of Tahiti's most emblematic cultural events.
<https://www.misstahiti.com/>

July 2026

Orange Festival – Punaauia
A must-see local celebration, including the famous orange carriers' parade.
<https://www.punaauia.pf/>

July 2-18, 2026

32nd Edition of Heiva i Tahiti
Traditional dance and singing competitions celebrating Polynesian culture.
Tickets: <https://billetterie.maisondelaculture.pf>
Info: <https://www.heiva.org>

August 8-18, 2026

Tahiti Pro – World Surf League
The world's best surfers return to Teahupo'o.
<https://www.worldsurfleague.com>

TAHITI-AGENDA
Share the Fun around



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





Book all your activities in French Polynesia

www.anoe.app



What's your *Vibe* today ?

Wild

Calm



*Puretu**
bien-être
*Wellness & beauty



LE NONI : RUDE AU NEZ, ROYAL POUR LE CORPS / *NONI, HARSH ON THE NOSE, ROYAL FOR THE BODY*

Le noni, ou *morinda citrifolia*, est l'un des trésors les plus anciens de la pharmacopée polynésienne. Utilisé depuis des générations, ce fruit aux allures discrètes est en réalité un concentré de bienfaits. Riche en antioxydants, vitamines et molécules anti-inflammatoires, il est prisé pour ses vertus revitalisantes. En jus, il renforce l'énergie, soutient l'immunité et contribue à l'équilibre général du corps, particulièrement apprécié dans un environnement tropical où chaleur et soleil sollicitent l'organisme.

Côté beauté, le noni est un allié naturel pour la peau et les cheveux. Il apaise les irritations, aide à la cicatrisation, réduit les rougeurs et redonne de l'éclat aux teints fatigués. En cosmétique locale, on le retrouve dans des sérums, huiles et crèmes réparatrices, souvent combiné à d'autres ingrédients emblématiques du fenua comme le tamanu ou le monoï. Le noni incarne à lui seul la beauté polynésienne : simple, profonde et connectée à la nature.

Noni, or morinda citrifolia, is one of the oldest treasures in Polynesian traditional medicine. Used for generations, this modest-looking fruit is actually a powerhouse of benefits. Rich in antioxidants, vitamins, and anti-inflammatory compounds, it is valued for its revitalizing properties. As a juice, it boosts energy, supports the immune system, and contributes to overall balance – especially appreciated in a tropical environment where heat and sun place extra demands on the body.

When it comes to beauty, noni is a natural ally for both skin and hair. It soothes irritation, promotes healing, reduces redness, and restores radiance to tired complexions. In local cosmetics, it appears in serums, oils, and repairing creams, often combined with other iconic ingredients of the fenua, such as tamanu or monoï. Noni embodies the essence of Polynesian beauty: simple, profound, and deeply connected to nature.

PRENDRE SOIN DE TOI

/ TAKE CARE

SHOT BIEN-ÊTRE AU NONI

Ingédients :

1 cuillère à soupe de jus de noni pur
1/2 citron pressé
1 cuillère à café de miel (ou sirop d'agave)
Un peu d'eau pour adoucir si besoin

Préparation :

Mélanger le jus de noni + citron + miel.
Boire en petite quantité ou diluer (le goût est fort mais efficace)

Effets :

booste l'énergie naturellement
soutient l'immunité
anti-inflammatoire et revitalisant
aide à la digestion

NONI WELLNESS SHOT

Ingredients:

1 tablespoon of pure noni juice
1/2 squeezed lemon
1 teaspoon of honey (or agave syrup)
A little water if you want to soften the taste

Preparation:

Mix the noni juice with the lemon and honey.
Drink in a small dose or dilute it (the taste is strong but effective).

Benefits:

naturally boosts energy
supports the immune system
anti-inflammatory and revitalizing
aids digestion



©Teriitua/Maoni - Noni Fruit

shopping

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

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

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

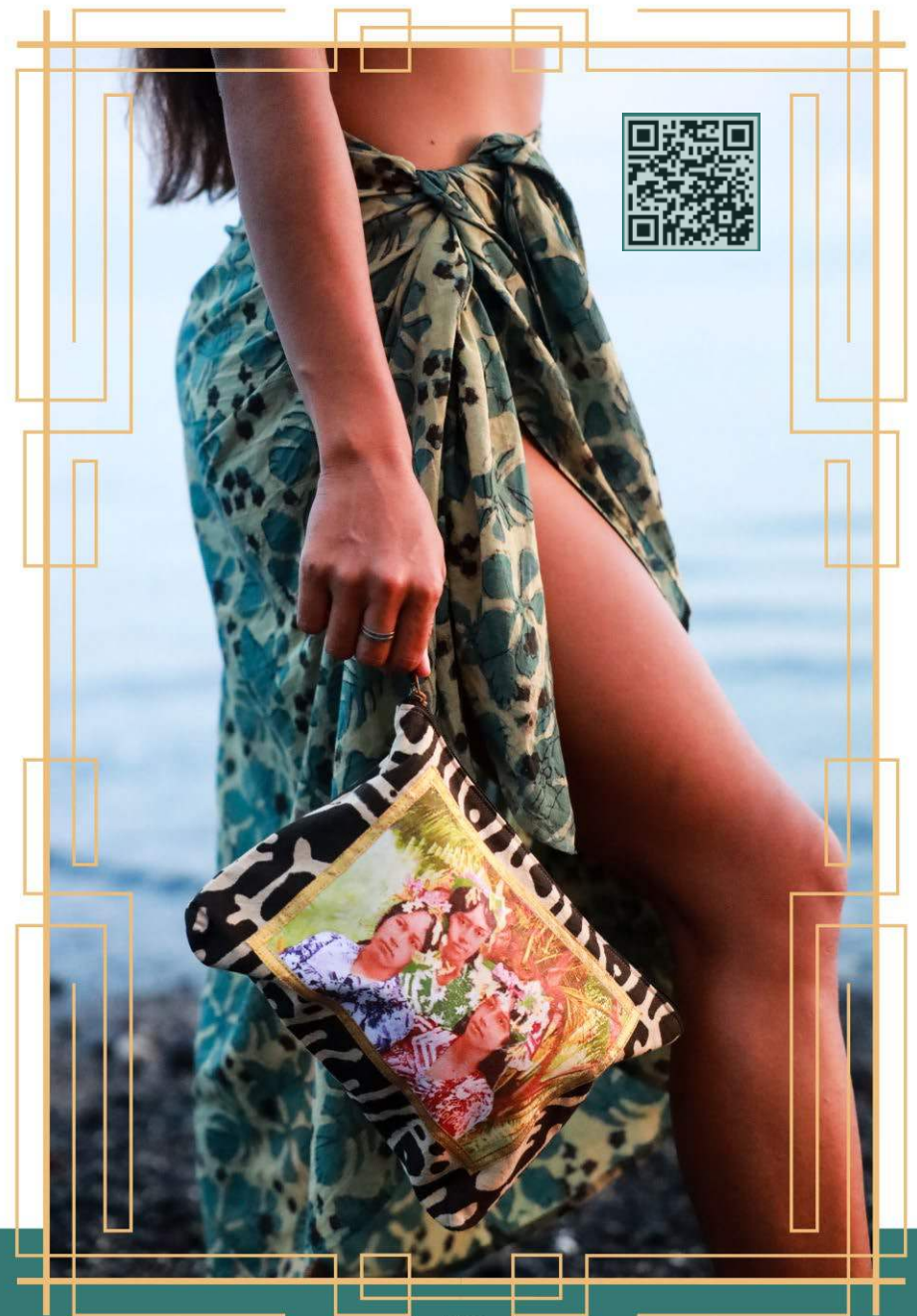
Tahiti is where you will find the largest selection of souvenir shops, jewelry stores, local crafts and art galleries. The Papeete market is an essential place to



©TumataVairarao

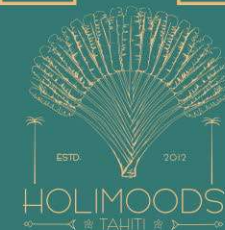


find the rare pearl! People come here to buy but also for the atmosphere that animates the whole neighborhood every day from 6 a.m. including Sunday. Hotel shops also offer a wide selection of typical Polynesian products, including collections of locally-styled ready-to-wear clothing and jewelry that 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.



SUSTAINABLE

FASHION-CRAFT-ART



20 - Rue Gauguin

Papeete - Tahiti

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 vendredi.

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.



©GregoireLeBacon



LE DRESSING

PRÊT-À-PORTER POUR ELLE & LUI

QUARTIER DU COMMERCE,
PAPEETE
40 43 99 88

CENTRE TAMANU ITI,
PUNAAUIA
40 43 99 86

ORI DANSE

TROUVE LES 7 DIFFÉRENCES



DESSINE LA LÉGENDE

RELIE LES POINTS POUR DÉCOUVRIR LA LÉGENDE DE LA DANSE DE L'OISEAU, DE HAKAMANU AUX MARQUISES

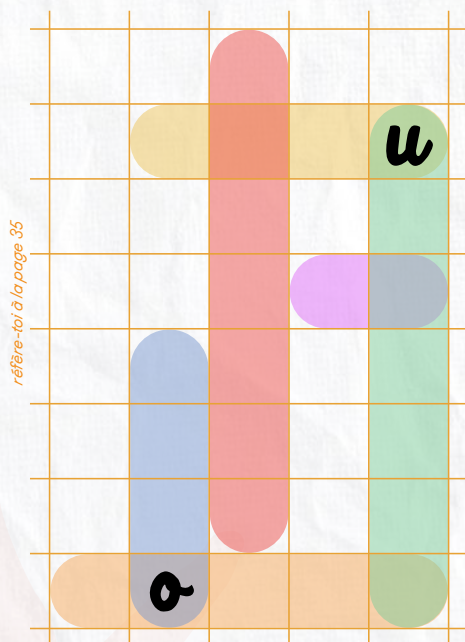


Cette grande légende marquisienne, hakamanu, raconte l'histoire de la sœur d'un chef des îles Marquises qui refuse de mourir. Un pêcheur recueille sur la plage une forme humaine, un fils en naif, grand et se fait capturer. Pour le sauver la mère livre son secret : le Hakamanu, la danse de l'oiseau.

LES MOTS FLÉCHÉS

TROUVE LES INSTRUMENTS DE TAHITI ET SES ÎLES

- Long tambour en bois, creusé avec baguette
- Flûte nasale traditionnelle en bambou
- Grand tambour grave cérémoniel
- Instrument à 4 cordes, mini guitare
- Petit tambour posé au sol, frappé avec baguettes
- Conque marine utilisée comme appel



TOÛ : Long tambour en bois, creusé avec baguette - VIVO : Flûte nasale traditionnelle en bambou - PÄHU : Grand tambour grave cérémoniel - UHULELE : Instrument à 4 cordes, mini guitare - FAATETE : Petit tambour posé au sol, frappé avec baguettes - PU : Conque marine utilisée comme appel

réfère-toi à la page 35



ARL | LUC
ARTISAN - JOAILLIER

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



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.

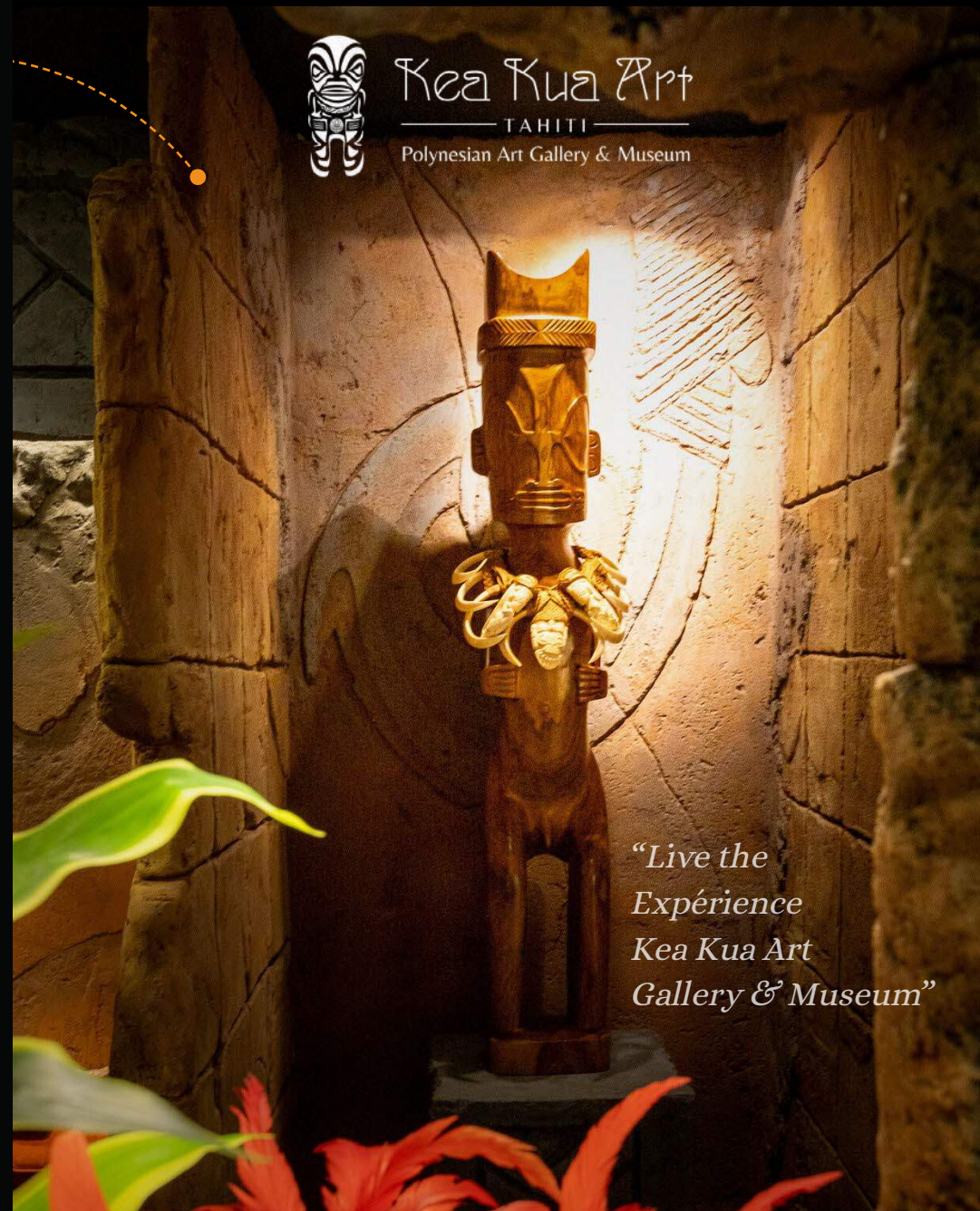
Alongside the Gallery, the Museum extends this immersion. Here, visitors can discover heritage works and unique collections, living witnesses of history, beliefs, and ancestral know-how passed down through generations. Each exhibition weaves a subtle link between tradition and modernity, past and present.

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.



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



Herman Pearls Design

**DUTY
FREE**