

POLYNÉSIE FRANÇAISE

CARNET DE VOYAGE

www.petitfute.com

1^{er} site d'information touristique

GUIDES DE VOYAGE

ADRESSES ET AVIS

EXPÉRIENCES

IDÉES DE SÉJOURS

JEUX CONCOURS

BONS PLANS

PLUS D'INSPIRATION SUR



BIENVENUE EN POLYNÉSIE FRANÇAISE !



© MARIDAW - ISTOCKPHOTO.COM

Au beau milieu de l'océan Pacifique, aux confins du rêve et de la réalité, la Polynésie française déroule en douceur son tapis de fleurs et de coquillages, ses mille et une couleurs enchanteuses. S'éparpillant sur une surface plus grande que celle de l'Europe, cinq archipels composent ce pays d'outre-mer : les îles Marquises, les îles Australes, les îles Gambier, les îles Tuamotu et les îles de

la Société, constituées des îles du Vent et des îles Sous-le-Vent.

Sur chacune de ces 118 surfaces émergées, se mélange le vert d'une végétation luxuriante au bleu profond de l'océan Pacifique, aux blancs nuages qui paissent dans les nues infinies, à la clarté diaphane de ses lagons.

Comment ne pas tomber amoureux de ces reliefs volcaniques, atolls et autres merveilles géographiques qui font de la reine Polynésie une vraie carte postale ? Si beaucoup tendent à lier la Polynésie à ses eaux translucides et à son milieu aquatique exceptionnel, elle regorge en outre d'innombrables trésors encore peu exploités. La Polynésie n'est pas qu'une histoire d'eau. Chaque île haute devient ainsi l'objet de formidables visites, où les traditions polynésiennes sont remémorées par ses *marae*, anciens lieux de culte extérieurs, et où tout un chacun peut s'adonner à une multitude d'activités en connivence avec Mère Nature : autant de loisirs qui permettent de

découvrir l'archipel sous un tout autre jour. Cette découverte terrestre des îles prend toute son ampleur aux Marquises, dotées d'une végétation exubérante et réputées pour la chaleur de leurs habitants, leurs valeurs et leur culture ancestrale. Jacques Brel et Paul Gauguin n'ont-ils pas succombé à leurs charmes ? Ici, le monde palpite à un rythme plus humain.



© CHAMELEONSEYE - ISTOCKPHOTO.COM

Chanteurs polynésiens.

SOMMAIRE

■ DÉCOUVERTE ■

Les plus de la Polynésie française.....	8
La Polynésie française en bref	10
La Polynésie française en 10 mots-clés	12
Survол de la Polynésie française.....	15
Histoire.....	20
Population.....	26
Arts et culture	30
Festivités.....	36
Cuisine locale.....	39
Sports et loisirs.....	42
Enfants du pays.....	43

■ VISITE ■

Îles du vent.....	46
Tahiti.....	46
<i>Papeete</i>	46
<i>Faa'a</i>	54
<i>Pirae</i>	54
<i>Arue</i>	54
<i>Mahina</i>	56
<i>Papenoo</i>	57
<i>Punaauia</i>	59
<i>Paea</i>	60
<i>Papara</i>	60

<i>Papeari</i>	61
<i>Taravao</i>	62
<i>Teahupoo</i>	62
Moorea	64
<i>Afareaitu</i>	64
<i>Haapiti</i>	64
<i>Papetoai</i>	64
<i>Pihaena</i>	66
<i>Paopao</i>	66
<i>Temae</i>	66
<i>Tetiaroa</i>	67
<i>Maiao</i>	68
<i>Mehetia</i>	68
Îles Sous-le-Vent	69
Huahine	69
<i>Fare</i>	70
<i>Maeva</i>	73
<i>Faie</i>	75
Raiatea	75
<i>Uturoa</i>	76
<i>Opoa</i>	76
Tahaa.....	78
<i>Tapuamu</i>	80
<i>Patia</i>	81
<i>Faaaha</i>	81
Bora Bora.....	82
<i>Vaitape</i>	84
<i>Matira</i>	84
<i>Motu Piti Aau</i>	86
Maupiti	86
Archipel des Australes.....	89
<i>Maria</i>	90
<i>Rimatara</i>	90

Rurutu..... 91
 Tubuai..... 96
 Raivavae..... 96
 Rapa Iti..... 97
 Marotiri..... 97

Archipel des Tuamotu..... 98

Avatoru..... 99
 Tiputa..... 103
 Manihi..... 103
 Tikehau..... 105
 Mataiva..... 108
 Takapoto..... 109
 Takaroa..... 109
 Anaa..... 110
 Arutua..... 110
 Kaukura..... 111
 Ahe..... 111
 Hao..... 111
 Makemo..... 112
 Makatea..... 112
 Raraka..... 114
 Nukutavake..... 114
 Raroia..... 114
 Puka Puka..... 114
 Mururoa..... 115
 Fangataufa..... 115

Archipel des Gambier..... 116

Mangareva..... 116
 Taravai..... 117



Teahupoo.

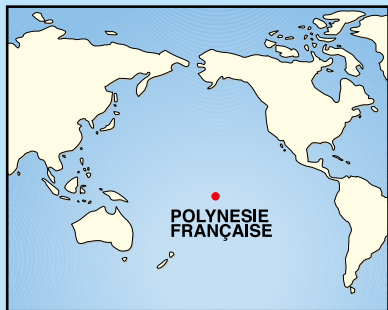
Aukena..... 117
 Akamaru..... 117
 Timoe..... 117

Archipel des Marquises..... 118

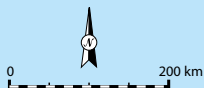
Nuku Hiva..... 119
 Ua Pou..... 124
 Ua Huka..... 126
 Hiva Oa..... 128
 Tahuata..... 133
 Fatuiva (Fatu Hiva)..... 134

■ PENSE FUTÉ ■

Pense futé..... 136
 Index..... 140



**POLYNESIE
FRANÇAISE**



Motu One
Maupiti Tupai
Bora Bora
Manuae
Tahaa Huahine
Maupihaa Raiatea
Moorea Tetiahora
Maiao Papeete **TAHITI**
Mehetia

ARCHIPEL DE LA SOCIÉTÉ

Tikehau
Mataiva
Rangiora
Ahe Manihi
Arutua Aratika
Apataki Kauehi
Kaukura Taou
Niau Raraka Raroia
Fakarava Katiu Makemo Taenga
Faaite Tuanake Tepoto Nihiru
Tahanea Marutea
Anaa Hikueru
Motutunga Haraiki
Reitori

ARCHIPEL

*ARCHIPEL
DES
TUAMOTU*

Hereheretue

Anuanuraro
Anuanurunga

*ARCHIPEL
DES
AUSTRALES*

Rimatara
Rurutu

Tubuai
Raivavae

Rapa

Hatutu ◊ Motu One

Nuku Hiva ◊ Ua Huka

Ua Pou ◊ Fatu Huku

Hiva Oa

Tahuata ◊ Motane

Fatu Hiva

ARCHIPEL
DES
MARQUISES

DES
TUAMOTU

Tepoto ◊ Napuka

Pukapuka

Fangatau

Takume

Fakahina

Rekareka

Tauere

Takakoto

ARCHIPEL
DES
TUAMOTU

Amanu

Marokau

Hao

Pukarua

Akiaki

Reao

Nengonengo

Vahitahi

Paraoa

Manuhangi

Vairaatea

Nakutavake

Ahunui

Pinaki

Mukutepipi

Tureia

Vanavana

Tenararo

Vahanga

Marutea (Sud)

Tenarunga

Matureivavao

Tematangi

Moruroa

Maria

Fangataufa

ARCHIPEL DES GAMBIER

Récif de la Minerve

Morane

Mangareva

Aukena

Akamaru

Taravai

Temoe

Polynésie française



Île de Moorea.

© XAVIERMARCHANT

DÉCOUVERTE



LES PLUS DE LA POLYNÉSIE FRANÇAISE

Un accueil chaleureux

La Polynésie demeure synonyme d'un peuple au sourire franc et à l'hospitalité légendaire. Tout débute lors de l'arrivée du voyageur à l'aéroport. Attendu, celui-ci se verra offrir un magnifique collier de fleurs de tiaré Tahiti (ou d'hibiscus), aux senteurs majestueuses, sous le doux son de la guitare et du ukulélé. Par les mots « la Orana », « Maeva » et « Manava », les Polynésiens le salueront et lui souhaiteront la bienvenue. Lors de son départ, c'est un collier de coquillages qui lui sera remis, pour le remercier de sa visite et lui souhaiter un excellent voyage.

Un artisanat très riche

Peu de voyageurs reviennent les mains vides de Polynésie. En souvenir, un objet

d'artisanat acheté sur l'une des îles ou l'un des atolls visités. Aux Marquises, ils pourront rendre visite aux sculpteurs de tikis, représentations humaines de divinités travaillées dans le bois, la pierre, ou d'autres matériaux. Leurs proportions symbolisent la puissance, l'abondance et la bonté. Dans les îles de la Société, de nombreuses huttes d'artisanat proposent à la vente colliers, tapa, objets tressés en pandanus, comme les sacs et chapeaux, ou encore tifaifai.

Une nature paradisiaque

Mère Nature s'est montrée riche et généreuse en Polynésie française. Chaque île, chaque archipel se différencie de tous les autres. Dans l'archipel de la Société, Tahiti se caractérise avant tout par ses vallées majestueuses et





© MAFELPE

DÉCOUVERTE

Plongée sous-marine dans le récif de Rangiroa.

sa presqu'île abritant les falaises du Pari. Huahine restera ancrée dans les mémoires par son aspect sauvage (idéal pour les treks), tandis que Bora Bora retiendra davantage l'attention par les splendides couleurs de son lagon. Les atolls, comme aux Tuamotu, les Australes et/ou les Marquises dévoilent un tout autre aspect de la Polynésie. Chaque voyage en cette partie lointaine du Pacifique se montre sans cesse différent.

Une destination romantique

Paradis des lunes de miel, la Polynésie française est d'un romantisme à fleur de lagon. Petit déjeuner apporté en pirogue jusqu'à la terrasse de votre bungalow (sur pilotis, naturellement), déjeuner typique sur une plage paradisiaque lors d'une excursion snorkeling, délasserment des sens et bien-être dans un Spa, croisière en catamaran au coucher de soleil, un verre de champagne à la main, soirées folkloriques avec un buffet de fruits de mer... sans oublier le mariage

traditionnel polynésien, des plus pittoresques ! Les occasions ne manquent pas pour se parler d'amour...

Le paradis de la plongée et des activités nautiques

Les eaux turquoise des lagons se révèlent particulièrement propices pour la plongée sous-marine, la faune s'y montrant très riche. Requins à pointe blanche ou noire, requins-marteaux, raies manta, barracudas, poissons-papillons, dauphins et baleines, tous ces animaux permettent des rencontres inoubliables dans un environnement de toute beauté. De nombreux jardins de corail, accessibles aussi bien aux débutants qu'aux plongeurs confirmés, n'attendent que vous pour dévoiler leurs teintes extravagantes. Le biotope polynésien a bien peu de rivaux ailleurs dans le monde. Par ailleurs, la Polynésie permet la pratique de multiples activités nautiques : voilier, catamaran, pirogue, parachute ascensionnel, marche sous l'eau, snorkeling, jet ski, ski nautique, surf...

LA POLYNÉSIE FRANÇAISE

EN BREF

Le drapeau de la Polynésie française

Le drapeau de la Polynésie française est composé de trois bandes horizontales, rouge, blanche et rouge ; la bande centrale est deux fois plus large que les deux autres et exhibe l'emblème du Territoire, une pirogue polynésienne flanquée d'une voile de couleur rouge, symbolisant le respect des traditions séculaires et de l'identité du Fenua. Les cinq petits motifs représentent les cinq archipels, les rayons dorés le soleil (la vie), les vagues la mer (l'abondance). Ce drapeau est en vigueur depuis novembre 1984.



© SYLVAIN GRANDADAM



Maeva !

Pays

- **Nom officiel** : Polynésie française.
- **Capitale** : Papeete – Tahiti.
- **Superficie** : 4 167 km² (le pays) et 2 500 000 km² (la zone économique exclusive).
- **Langues** : français et tahitien.

Population

- **Nombre d'habitants** : 278 509 habitants (2019).
- **Densité** : 66,83 hab./km².
- **Taux de natalité** : 1,4%.
- **Taux de mortalité** : 0,55 %.
- **Espérance de vie** : 75,6 ans (hommes) ; 80,4 ans (femmes).



Perles de Tahiti.

- **Taux d'alphabétisation** : 98 %.
- **Religion** : christianisme.

Économie

- **Monnaie** : franc pacifique (symbole : CFP ou XPF, parfois FCFP).
- **PIB** : 584 milliards de FCFP.
- **Taux de croissance** : 1,8 % (2019).
- **Taux d'inflation** : 0,1 %.

Décalage horaire

En Polynésie française, l'heure est à GMT -10. La France se situant à GMT +01, il existe donc un décalage horaire de moins

12 heures en été et de moins 11 heures en hiver entre la Polynésie et la France.

Climat

Le climat de la Polynésie française est de type tropical océanique. On distingue deux saisons : la saison sèche d'avril à octobre (pendant l'hiver austral) et la saison des pluies de novembre à mars (il fait alors plus chaud et surtout plus humide car il pleut beaucoup). La moyenne des températures (de l'air comme de l'eau !) oscille entre 24 et 28 °C environ. Cependant, le climat varie selon les archipels : il fait plus frais aux Australes, et plus chaud aux Marquises.

Papeete

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octobre	Nov.	Déc.
23°/30°	23°/30°	23°/30°	23°/30°	22°/29°	21°/28°	21°/28°	20°/28°	21°/28°	22°/29°	23°/29°	23°/30°

LA POLYNÉSIE FRANÇAISE

EN 10 MOTS-CLÉS

Aita pea pea

« Pas de problème » ! C'est la devise dans les îles. Après tout, vous êtes en vacances, dans un pays magnifique, alors pourquoi se tracasser sans cesse ? Pourquoi ronchonner ? Ne vous cassez pas la tête, soyez simple et humble, et profitez des meilleurs instants de la vie : vous serez heureux. Penser à ses soucis est en soi un problème.

Atoll

Les îles volcaniques disposent d'un cycle de vie. Lorsque le volcan disparaît sous les eaux, il ne persiste plus que la barrière récifale. Un chapelet de petits

îlots de quelques dizaines ou centaines de mètres de large, séparés par des passes ou des chenaux, constitue alors l'atoll, qui entoure son lagon. Près de 400 atolls ont été dénombrés à ce jour, dont la majorité se trouve dans l'océan Pacifique. L'archipel des Tuamotu est constitué de près de 78 atolls.

Chants

Inspirés des chants polyphoniques traditionnels polynésiens et des hymnes religieux de missionnaires protestants, les *himene* sont apparus au XIX^e siècle. Essentiellement religieux, les *himene tarava* regroupent près de 70 personnes d'une même paroisse ou de la même région. Jusqu'à 10 voix sont alors interprétées par des hommes et des femmes, sous la direction d'un chef d'orchestre qui se retourne pour chanter lui aussi lorsqu'il se montre satisfait de l'ensemble.

Le *himene ru'au*, quant à lui, se chante *a capella* avec un nombre plus restreint de choristes. Sur un rythme lent, un chœur composé d'hommes et de femmes s'assoit autour de solistes. Le *'ute*, chant plus vif, se voit interprété par un faible nombre de choristes et un groupe de musiciens.

Coprah

Sous ce nom inconnu de la plupart des visiteurs débarquant en Polynésie, le coprah est l'albume séché de la noix

© DNV59 - ISTOCKPHOTO.COM



Plage à Bora Bora.



© CHAMELEONSEYE - ISTOCKPHOTO.COM

DÉCOUVERTE

Chants traditionnels de Polynésie.

de coco, cultivé sur bon nombre d'îles, notamment sur l'archipel de la Société et aux Tuamotu. Avec l'âge, l'eau blanche que représente l'albumen se transforme progressivement en chair.

Lorsque les noix de coco tombent, celles-ci sont rassemblées pour une opération de « détrocage », c'est-à-dire la récupération de la chair précédemment décrite. Séchée au soleil, elle se transforme en coprah, qui, envoyé à l'huilerie de Tahiti, sert à produire une huile brute utilisée par les fabricants de monoï.

Corail

Le corail est un invertébré marin qui a pour particularité de se doter d'une couche externe calcaire. Une grande attention est portée à l'évolution du corail dans les eaux polynésiennes, puisque c'est grâce aux fameuses

barrières de corail que les lagons existent, et que la plupart des atolls et îles hautes se voient protégés des vagues mouvementées de l'océan Pacifique. Le corail peut être observé au cours de plongées dans les lagons ou les passes, notamment dans de magnifiques jardins à Raiatea.

fête

La fête (*arearea* en tahitien) débute souvent le vendredi soir, pour se terminer le dimanche matin. Les Polynésiens aiment s'amuser, ce qui se conjugue avec leur joie de vivre innée. Mais attention, ce n'est ni le Brésil, ni les Caraïbes. Danser sur la plage jusqu'à l'aube, cela n'existe pas en Polynésie. De nombreux établissements de nuit à Papeete accueillent toutefois la population locale et les voyageurs pour un échange des plus passionnants !

Le Marché Futé

Par **petit futé**



Retrouvez tous les meilleurs producteurs
de nos régions et découvrez leurs produits
sélectionnés par le Petit Futé !

lemarchefute.fr

my **petit fute**

mon guide sur mesure

A CHACUN SON GUIDE !

1,99 €
SEULEMENT

- ✓ Le lieu exact de votre séjour
- ✓ Les escapades à 20, 50 ou 100 km
- ✓ Vos catégories de bons plans préférés

5,95 € Prix France



9 782305 039954



A CE PRIX-LÀ, JE N'HÉSITE PAS !
MYPETITFUTE.FR