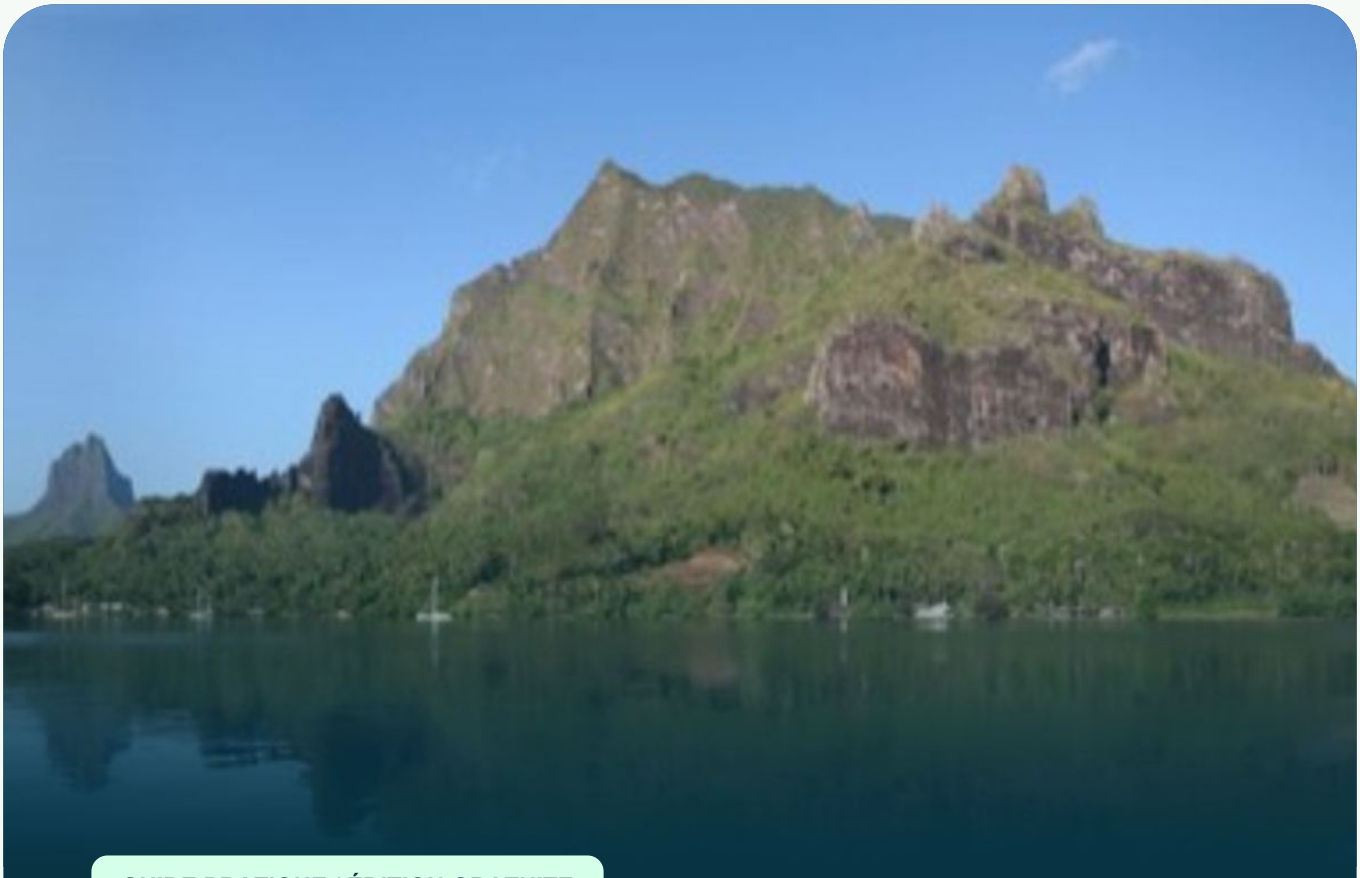
FenuaTravel



GUIDE PRATIQUE / ÉDITION GRATUITE

Digital nomade en Polynésie française

Deux semaines pour tester votre quotidien avant d’envisager une installation.

Choisir une base. Budgéter le séjour.
Travailler à vos horaires habituels et décider sur place.

Aurel

Édition révisée · novembre 2026

Photo · 100zax · CC BY-SA 3.0 · recadrée

ÉVALUER

Êtes-vous prêt à partir en repérage ?

Les obligations liées au séjour et au travail, l’accès aux soins nécessaires et la possibilité de rentrer sont à vérifier avant d’engager des frais importants.

Point à vérifier	Preuve à garder
Activité et horaires	Une semaine simulée avec les horaires clients, le sommeil et la vie familiale.
Revenus et retour	Un budget plafond, une trésorerie disponible et une option de retour.
Travail et formalités	Réponse adaptée à votre situation et accord écrit de l’employeur si vous êtes salarié.
Connexion	Un test récent au logement et une solution de secours testable sur place.
Santé et famille	Couverture confirmée, soins accessibles et besoins de chaque personne pris en compte.

Pour chaque point, notez **confirmé**, **à vérifier** ou **bloquant**. Pour un point ouvert, inscrivez la prochaine action et la date à laquelle vous déciderez.

Sommaire

03 · Choisir sa base
04 · Calculer le budget
05 · Vérifier les formalités
06 · Tester le télétravail
07 · Organiser les 14 jours
08 · Observer le quotidien
09 · Décider après le test
10 · Consulter les sources

PRÉPARER

Choisir sa base de repérage

Choisissez une adresse principale pour les journées de travail. Ajoutez une seconde zone seulement si elle vous aide à comparer deux options réalistes.

Base	Ce que vous pouvez comparer	À vérifier
Tahiti	Accès aux démarches, aux soins et aux rencontres professionnelles.	Trajet aux heures utiles, bruit et coût du logement.
Moorea	Quotidien insulaire avec des liaisons vers Tahiti.	Horaires du ferry, trajet jusqu'au quai et mobilité sur l'île.
Raiatea ou Huahine	Logement et vie courante dans une île Sous-le-Vent.	Soins, commerces, liaisons et connexion de secours à l'adresse.
Bora Bora ou atoll	Quotidien sur l'île précise où vous comptez séjourner.	Devis, approvisionnement, soins, transports et solution de repli.

Les liaisons entre îles varient selon la destination. Vérifiez les départs et le dernier retour pour vos dates, puis calculez le trajet porte à porte. Voir les sources, p. 10.

Message à envoyer à l'hébergement

À copier et personnaliser
Bonjour, je télétravaille pendant mon séjour. Pourriez-vous m'envoyer un test de débit récent réalisé dans la pièce où je travaillerai, avec la date, l'heure et les débits descendant et montant ? Le Wi-Fi est-il partagé ? Quel réseau mobile capte dans la pièce ? Merci.

Vérifiez aussi la table, la chaise, la ventilation, le bruit et la possibilité de passer un appel tôt le matin.

PRÉPARER

Combien prévoir pour 14 jours ?

Exemple fictif pour une personne, 14 jours et 13 nuits. Remplacez chaque hypothèse par un devis ou un prix pour vos dates.

Poste	Exemple (XPF)	Votre budget
Vol aller-retour et bagages	170 000	_____
Logement · 13 nuits × 9 000	117 000	_____
Courses et repas · 14 jours × 2 000	28 000	_____
Transferts et déplacements	22 000	_____
Connexion et espace de travail	7 000	_____
Assurance	8 000	_____
Sous-total	352 000	_____
Marge pour imprévus · 15 % dans cet exemple	52 800	_____
Total du repérage	**404 800**	_____

Le total fictif équivaut à environ **3 392 €** à la parité IEOM de 1 000 XPF pour 8,38 €. Vérifiez les frais de paiement éventuels.

Prévoir un mois d’installation

Additionnez le loyer mensuel réel, les charges, la connexion, la mobilité, les courses, les assurances et les obligations professionnelles confirmées. Isolez le dépôt de garantie, l’équipement et les frais d’arrivée.

Réserve de retour
Vérifiez le coût d’un changement de billet ou d’un retour anticipé. Gardez la réserve correspondante disponible en plus du budget courant.

PRÉPARER

Séjour, travail et protection sociale

Avant de réserver, décrivez votre cas dans un seul dossier : nationalité, dates, pays de transit, lieu de travail, statut et pays de l’employeur ou des clients.

Question	Interlocuteur et démarche
Entrée et séjour	**France-Visas / Haut-commissariat.** Confirmez les conditions applicables à votre passeport et à la Polynésie française. Vérifiez séparément le transit pour chaque escale.
Activité sur place	**Haut-commissariat / service de l’emploi.** Selon votre situation, demandez quel droit au travail ou quelle autorisation s’applique à l’activité prévue, y compris si les clients ou l’employeur sont ailleurs.
Salariat	**Employeur.** Obtenez un accord écrit et faites examiner les conséquences pour le contrat, la paie, la couverture sociale et la sécurité des accès.
Activité indépendante	**CDFE / DICP.** Faites confirmer les démarches de création ou de transfert et les obligations fiscales applicables, notamment la patente et la TVA selon votre situation.
Affiliation	**CPS.** Confirmez votre régime et vos droits. La réforme du régime des non-salariés s’applique depuis le 1er février 2026 aux activités qui entrent dans son champ.

Assurance et soins

Demandez une confirmation écrite de la couverture pour le territoire, la durée et l’activité prévues. Vérifiez les exclusions, l’avance de frais, l’évacuation et le rapatriement.

Avant tout travail sur place
Faites confirmer le cadre applicable à votre activité. Si vous êtes venu uniquement pour repérer les lieux, limitez le programme aux visites et aux tests techniques compatibles avec votre situation.

Accès directs aux organismes p. 10.

TESTER

Votre journée de travail, en vrai

Faites un essai aux heures qui comptent

Faites trois essais depuis le poste de travail, dont un pendant un créneau client fréquent. Notez l'heure, le réseau, les débits descendant et montant, la latence et les coupures.

Essai	Critère à définir avant le départ
Visio de 45 min avec partage d'écran	Nombre de coupures toléré et qualité audio suffisante.
Téléversement d'un fichier de travail	Temps maximum pour une taille de fichier habituelle.
VPN et authentification	Connexion réussie et codes de récupération disponibles conformément aux règles de votre employeur.
Bascule sur le mobile	Minutes nécessaires pour reprendre un appel après une coupure simulée.
Autre lieu de travail	Temps pour s'y rendre, horaires d'accès, coût et possibilité d'y parler en privé.

Simulez le décalage avant le départ

Pour Tahiti, un rendez-vous à 18 h à Paris correspond à **7 h** pendant l'hiver métropolitain et à **6 h** pendant l'été métropolitain. Convertissez chaque réunion récurrente pour sa date et son île, puis testez une semaine avec ces horaires.

Exemple de résultat à obtenir
Je tiens trois réunions matinales sur trois et je peux reprendre une visio en moins de cinq minutes après une coupure. Adaptez ces seuils à vos engagements.

TESTER

Votre programme sur 14 jours

Si votre situation permet de travailler sur place, prévoyez au moins cinq journées ordinaires de travail, dont une avec votre dispositif de secours prêt à l'emploi.

Jours	Programme	À relever
1 à 2	Installation, courses, premier trajet et test mobile à l'intérieur.	Temps, premières dépenses, réseau utilisable.
3 à 5	Travail depuis le logement et essais aux heures clients.	Réunions, transferts, sommeil et incidents.
6 à 7	Courses complètes, mobilité et repérage des soins.	Temps porte à porte et coût courant.
8 à 10	Deuxième zone si utile. Testez le trajet et la reprise du travail.	Effet du déplacement sur votre journée.
11 à 12	Rencontres locales, visite de logements ou d'espaces de travail.	Prix, conditions d'accès et délais.
13 à 14	Comparez dépenses et plafond. Estimez un mois ordinaire et tranchez.	Budget réel, risques ouverts, prochaine décision.

Avant le départ

J-30 · Fixez le plafond, vérifiez les formalités et comparez les conditions d'annulation.
J-14 · Simulez les horaires, vérifiez l'adresse et préparez le secours réseau.
J-7 · Confirmez les documents, l'assurance, les sauvegardes, l'authentification et le retour.

Note de fin de journée
Date _____ · Dépenses _____ XPF · Temps de trajet _____
Incident et durée _____ · Fatigue de 1 à 5 _____
Point à retester _____

TESTER

Observer le quotidien

Sujet	Vérification en conditions réelles
Logement	Restez sur place pendant un vrai créneau de travail. Notez chaleur, ventilation, bruit et confort. Demandez ce que le loyer comprend.
Mobilité	Refaites les trajets aux heures où vous les utiliserez. Comparez leurs coûts et le temps porte à porte.
Courses	Achetez un panier habituel et notez les prix, les produits difficiles à trouver et les horaires des commerces.
Santé	Repérez les services accessibles pour les soins dont vous avez besoin et confirmez les modalités de prise en charge.
Vie familiale	Vérifiez selon vos besoins les options d’école ou de garde, l’organisation du conjoint et les conditions d’accueil d’animaux.
Vie locale	Prévoyez du temps pour les rencontres et les activités que vous pourriez poursuivre après le séjour.

Vérifier les encaissements de bout en bout

Demandez à votre banque et à votre prestataire de paiement si l’adresse et la résidence envisagées sont acceptées. Faites confirmer les justificatifs, la devise, les frais et les délais de versement.

Si le cadre de votre activité le permet, vérifiez sur une petite opération légitime que le paiement arrive sur le compte prévu et que vous pouvez régler une dépense habituelle. Gardez un moyen de paiement de secours.

À relever pour le bilan
Une dépense sous-estimée, un trajet difficile à tenir et une habitude qui a facilité votre semaine.

DÉCIDER

Votre bilan de repérage

Comparez ce que vous aviez fixé avant de partir avec ce que vous avez observé. Un point essentiel encore ouvert doit guider votre prochaine décision.

Critère	Objectif fixé	Résultat et preuve
Réunions et horaires	_____	_____
Connexion et secours	_____	_____
Dépenses du séjour	_____	_____
Coût mensuel estimé	_____	_____
Santé, famille, fatigue	_____	_____
Formalités et activité	_____	_____

Choisissez la suite

Poursuivre l'étude. Vos critères sont remplis. Chiffrez l'installation et obtenez les confirmations nécessaires avant les engagements durables.

Refaire un test ciblé. Formulez une question vérifiable, par exemple tester une autre adresse au même horaire avec le même appel.

Reporter ou renoncer. Si une condition essentielle reste hors de portée, utilisez votre option de retour et notez ce qui rendrait un nouveau test pertinent.

Votre décision
Prochaine action _____
Personne ou organisme à contacter _____
Réponse attendue le _____

RÉFÉRENCES

Sources et contacts

Liens vérifiés le 23 novembre 2026. Pour une décision qui dépend de votre situation, conservez la réponse écrite de l’organisme compétent.

Sujet	Page à consulter
Entrée et séjour	Haut-commissariat · Conditions de séjour
Visa	France-Visas · Court séjour et outre-mer
Travail	Haut-commissariat · FAQ et orientation vers le service de l’emploi
Création d’activité	CCISM · Centre de formalités des entreprises
Fiscalité	DICP · Formalités de création
Protection sociale	CPS · Réforme du régime des non-salariés
Transports	Tahiti Tourisme · Se déplacer entre les îles
Monnaie	IEOM · Parité du franc Pacifique, rapport Polynésie
Réseau mobile	Vini · Carte de couverture
Réseau mobile	Vodafone · Carte de couverture

Les cartes de couverture servent à préparer le repérage. Confirmez la réception dans la pièce où vous travaillerez.

Aurel · Guide indépendant consacré à la Polynésie française.