



GUIDE GRATUIT

MAGAZINE PRATIQUE

Premier voyage en Polynésie française

Décider, réserver et voyager avec une méthode fiable.

[FENUATRavel.COM](https://fenuatravel.com)

Aurel · AurelMedia · N° TAHITI E67601

NAVIGATION

Sommaire

Chaque titre est cliquable. Le bouton en haut à droite revient ici.

Définir son profil de voyage	Franç CFP, carte et espèces
Calculer le temps réellement disponible	Construire un budget complet
Choisir la période sans chercher un mois parfait	Réserver dans le bon ordre
Comprendre les cinq archipels	Architecture de 10 nuits
Tahiti : arrivée, services et culture	Architecture de 14 à 15 nuits
Moorea : une première île facilement lisible	Les premières 24 heures
Vérifier l'entrée selon sa situation exacte	Téléphone, internet et électricité
Transits : vérifier chaque escale	Préparer une valise adaptée
Santé, traitements et prévention	Lagon, baignade et snorkeling
Assurance : lire les exclusions avant le prix	Voyager en invité
Choisir le vol international par chaîne complète	Gérer un changement sans désorganiser le retour
Arrivée à Tahiti-Faa'a	Urgences et informations hors ligne
Construire les transports inter-îles	Check-list finale
Bagages : vérifier chaque segment	Sources
Choisir l'hébergement par critères	La collection
Organiser les déplacements quotidiens	À propos
Choisir les activités par conditions	Mentions légales et crédits

OUVERTURE

Préparer son premier voyage dans le bon ordre

La Polynésie française n'est pas une destination unique mais un territoire océanique composé d'archipels très éloignés. Un séjour réussi commence par la durée, les contraintes et les liaisons ; les activités viennent ensuite.

Un premier voyage se construit comme une chaîne : chaque vol, transfert, nuit et activité doit rester compatible avec l'étape suivante. Commencez par les contraintes impossibles à déplacer, puis ajoutez les choix réversibles. Cette méthode évite de payer un hébergement avant de savoir si la liaison existe réellement, ou d'empiler des activités sans tenir compte de la fatigue et des distances.

- Écrire les dates possibles, le nombre de nuits sur place et le budget plafond.
- Choisir chaque île pour une fonction précise : arrivée, lagon, culture, relief ou immersion.
- Vérifier les règles, horaires, tarifs et vigilances à la date réelle du voyage.
- Conserver une marge avant le vol international retour.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme - préparer son voyage](#) · [Tahiti Tourisme - les îles](#) · [Météo-France Polynésie - prévisions et vigilances](#)

PARTIE 1 — CADRER

Poser le cadre avant de chercher des offres

Durée réellement disponible, saison et contraintes personnelles déterminent le voyage possible. Cette étape évite de comparer des billets ou des îles qui ne correspondent pas au temps, au rythme ou au budget. Le résultat attendu est une fiche de cadrage simple : dates possibles, nombre de nuits sur place, voyageurs, priorités, limites et marge financière.

PARTIE 1 — CADRER

Définir son profil de voyage

Le bon itinéraire n'est pas le plus célèbre : c'est celui qui respecte les voyageurs, leur énergie et les expériences prioritaires.

Transformez les envies en critères observables. « Voir un beau lagon » ne suffit pas : faut-il pouvoir se baigner depuis l'hébergement, plonger, naviguer ou simplement contempler ? Faites le même exercice pour la culture, la randonnée et le confort. En couple ou en famille, chacun classe ses trois priorités séparément ; l'itinéraire final doit satisfaire les besoins communs sans ignorer une limite importante.

Décision	Question utile
Durée	Combien de nuits réellement disponibles hors vols ?
Rythme	Combien de changements d'hébergement sont supportables ?
Priorités	Quelles trois expériences justifient le voyage ?
Limites	Qu'est-ce qui rendrait le séjour pénible ou risqué ?

- Classer trois priorités maximum : lagon, culture, randonnée, plongée, repos, rencontres ou événement.
- Noter les contraintes non négociables : santé, mobilité, enfants, sommeil, budget, bagages ou peur du bateau.
- Choisir un rythme posé, équilibré ou itinérant avant de compter les îles.
- Prévoir ce que chacun accepte de sacrifier si la météo ou un transport change.

POINT CLÉ Une île sort du projet si elle contredit une contrainte essentielle, même si elle est iconique.

Sources vérifiées :

PARTIE 1 — CADRER

Calculer le temps réellement disponible

Comptez les nuits en Polynésie, puis retirez les journées absorbées par l'arrivée, le départ et les changements d'île.

Une nuit réservée n'est pas toujours une journée disponible. L'arrivée internationale, la récupération des bagages, les transferts et l'installation consomment du temps. Un changement d'île peut mobiliser une grande partie de la journée même lorsque le vol ou le bateau est court. Inscrivez donc sur un calendrier les heures opérationnelles, et non seulement les dates d'hôtel, puis gardez les activités majeures sur les journées réellement libres.

Nuits	Architecture prudente	Risque à éviter
7 à 9	Une ou deux bases	Collectionner les îles
10 à 14	Deux bases, parfois trois	Correspondances serrées
15 à 21	Deux ou trois bases + option éloignée	Sous-estimer les distances

- Séparer le vol international du nombre de nuits sur place.
- Attribuer une demi-journée ou une journée opérationnelle à chaque rupture de charge.
- Placer une marge avant le vol retour quand les billets ou opérateurs sont séparés.
- Ne pas réserver une activité majeure juste après un transport sensible.

POINT CLÉ Le temps utile compte davantage que le nombre d'îles.

Sources vérifiées :

PARTIE 1 — CADRER

Choisir la période sans chercher un mois parfait

Météo-France décrit généralement une saison plus chaude et humide de novembre à avril et une saison plus fraîche et moins humide de mai à octobre. Ces tendances varient selon l'archipel et ne prédisent pas la météo d'un séjour.

Le choix de la période doit partir de l'activité prioritaire et de votre tolérance personnelle. Chaleur, humidité, vent, houle et pluie n'affectent pas de la même façon une randonnée, une sortie lagon ou un séjour de repos. Consultez les normales climatiques pour comprendre les tendances, puis les prévisions et vigilances seulement à l'approche du séjour. Aucun mois ne garantit un ciel constant sur plusieurs archipels.

- Lire le climat de l'archipel visé, pas seulement celui de Tahiti.
- Croiser météo, activité, disponibilité et tolérance personnelle à la chaleur.
- Prévoir une activité indépendante de la mer et une journée déplaçable.
- Consulter les vigilances à l'approche du départ et suivre les décisions des opérateurs.

POINT CLÉ Une prévision météo ne vaut pas décision d'annulation d'un transport ou d'une activité.

Sources vérifiées : [Météo-France Polynésie - climat](#) · [Météo-France Polynésie - prévisions et vigilances](#)

PARTIE 2 — CHOISIR

Construire un séjour, pas une liste d'îles

Chaque archipel impose des distances, des liaisons et un niveau de services différents. Le bon itinéraire associe une fonction claire à chaque étape : arrivée, lagon, relief, culture, repos ou immersion. Ajouter une île n'améliore pas automatiquement le voyage ; cela ajoute aussi un transfert, une marge de sécurité et un risque logistique.

PARTIE 2 — CHOISIR

Comprendre les cinq archipels

Chaque archipel combine un type de relief, un niveau de desserte et une autonomie différente. La distance ne se mesure pas seulement en kilomètres mais en fréquence de transport et en solutions de repli.

La Société concentre les liaisons et une grande partie des services ; les archipels plus éloignés demandent souvent davantage d'autonomie et de marge. Le bon comparatif porte sur la fréquence des dessertes, l'accès aux soins, les transferts, les repas, la mobilité et la possibilité de reporter une activité. Une île très attirante peut être un mauvais choix si elle fragilise tout le retour international.

Archipel	Expérience dominante	Contrôle prioritaire
Société	Îles hautes, lagons, services	Temps de transfert et affluence
Tuamotu	Atolls et vie marine	Vols, météo, santé, autonomie
Marquises	Relief, culture, grandes distances	Liaisons et déplacement terrestre
Australes	Saisonnalité et rythme isolé	Climat, desserte, offre disponible
Gambier	Éloignement et patrimoine	Fréquence des transports et services

POINT CLÉ Pour un premier séjour court, deux bases bien reliées sont souvent plus solides que quatre étapes.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme - les îles](#) · [Tahiti Tourisme - suggestions d'itinéraires](#) · [Tahiti Tourisme - se déplacer d'île en île](#)



PARTIE 2 — CHOISIR

Tahiti : arrivée, services et culture

Tahiti concentre l'aéroport international, de nombreux services, des marchés et des points de départ vers les autres îles. Elle mérite d'être pensée comme une étape, pas seulement comme un transit.

Tahiti peut assurer plusieurs fonctions : récupération après le long-courrier, démarches pratiques, visite culturelle, achats oubliés et sécurisation du départ. Papeete, Faa'a, la côte ouest, la presqu'île et les zones plus éloignées n'ont pas les mêmes temps de trajet. Vérifiez l'adresse exacte avant d'associer un hébergement à un port, un loueur ou une activité, particulièrement aux heures de circulation dense.

- Prévoir le temps réel entre l'aéroport, l'hébergement, le port et les activités.
- Distinguer Papeete et sa zone urbaine des secteurs plus éloignés de l'île.
- Garder une nuit technique si elle protège une correspondance internationale.
- Vérifier circulation, stationnement et durée de location avant de construire le programme.

POINT CLÉ Une première ou dernière nuit à Tahiti peut acheter de la sécurité logistique.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme](#) - [les îles](#) · [Aéroport de Tahiti](#)



PARTIE 2 — CHOISIR

Moorea : une première île facilement lisible

Moorea est reliée à Tahiti par des traversées maritimes régulières, mais l'heure du bateau, le transfert au port et le déplacement sur place doivent être intégrés.

La traversée ne constitue qu'une partie du déplacement : il faut rejoindre le port de Tahiti, embarquer avec les bagages, débarquer puis atteindre l'hébergement. Pour une voiture, vérifiez si elle peut voyager, si une réservation est nécessaire et quelles conditions s'appliquent. Sans véhicule, confirmez le transfert ou le moyen de déplacement avant l'achat, car la distance autour de l'île change fortement l'organisation quotidienne.

- Vérifier le port exact, l'horaire et les conditions bagages du transporteur.
- Choisir l'hébergement selon les activités et le moyen de déplacement prévu.
- Ne pas confondre proximité géographique et correspondance garantie.

- Prévoir un plan météo pour les activités de lagon et de relief.

POINT CLÉ Un billet de ferry séparé d'un vol international exige une marge assumée.

Sources vérifiées : [Aremiti](#) · [traversées Tahiti-Moorea](#) · [Tuatea Ferries](#) · [Aremiti](#), [Tauati Ferry](#) et [Apetahi Express](#) · [Tahiti Tourisme](#) - se déplacer d'île en île

PARTIE 3 — SÉCURISER

Vérifier le droit d'entrer et la capacité de voyager

Les formalités dépendent du profil exact du voyageur et de chaque transit. La santé, l'assurance, les mineurs et les traitements doivent être vérifiés avant les dépenses non remboursables. Conserver une copie datée de chaque réponse officielle permet de savoir quelle règle a été utilisée au moment de la réservation.

PARTIE 3 — SÉCURISER

Vérifier l'entrée selon sa situation exacte

La nationalité, le pays de résidence, la durée, le motif et l'itinéraire déterminent les documents. Une règle lue pour la France métropolitaine ne doit pas être transposée automatiquement.

Créez une fiche avec nationalité, pays de résidence, type de document, date d'expiration, durée, motif du séjour et itinéraire complet. Utilisez ces données sur France-Visas et auprès du Haut-commissariat, puis vérifiez les exigences du transporteur. Une exemption applicable à un passeport ou à une durée ne s'étend pas automatiquement au conjoint, à un enfant ou à un autre motif de voyage.

- Commencer par le Haut-commissariat et France-Visas pour une situation individuelle.
- Vérifier passeport ou document admis, durée de validité et justificatifs éventuels.
- Traiter séparément la Polynésie française et chaque pays de transit.
- Recontrôler avant tout paiement non remboursable puis avant le départ.

POINT CLÉ Le transporteur et l'autorité compétente priment sur tout résumé éditorial.

Sources vérifiées : [Haut-commissariat](#) · [accueil des étrangers](#) · [France-Visas](#) · [Tahiti Tourisme](#) - visa et formalités d'entrée

PARTIE 3 — SÉCURISER

Transits : vérifier chaque escale

Rester dans une zone de transit ne dispense pas toujours d'autorisation. Les exigences dépendent du pays, du passeport, du billet et parfois du changement de terminal ou de bagages.

Traitez chaque escale comme une frontière potentielle. Notez si le billet est unique, si les bagages suivent jusqu'à Papeete, s'il faut changer d'aéroport ou de terminal et si une nuit de transit est prévue. Pour les États-Unis ou la Nouvelle-Zélande, consultez uniquement les portails officiels avant paiement. Une autorisation électronique valide ne garantit pas à elle seule l'admission : les conditions d'entrée restent applicables.

- Pour un passage par les États-Unis, consulter les règles officielles et l'ESTA ou le visa applicable.
- Pour un passage par la Nouvelle-Zélande, vérifier le NZeTA ou le visa requis.
- Vérifier si les bagages sont enregistrés jusqu'à destination.
- Prévoir le temps d'immigration, de sûreté, de récupération et de réenregistrement.

POINT CLÉ Une correspondance vendue sur deux billets séparés transfère davantage de risque au voyageur.

Sources vérifiées : [U.S. Customs and Border Protection](#) · [ESTA](#) · [Immigration New Zealand](#) · [NZeTA](#) · [France-Visas](#)

PARTIE 3 — SÉCURISER

Santé, traitements et prévention

L'éloignement entre les îles modifie la préparation : une structure existe sur le territoire sans être nécessairement proche du lieu de séjour.

Préparez un dossier simple : traitements, dénominations communes, allergies, ordonnance, assurance et contacts. Répartissez les médicaments indispensables de façon compatible avec les règles de transport, sans les placer uniquement dans un bagage enregistré. Sur chaque île, identifiez la structure appropriée et le moyen de l'atteindre ; une adresse seule est insuffisante si aucun véhicule ou transfert n'est disponible.

- Demander un avis médical avant le départ si le profil ou l'activité le justifie.
- Transporter une quantité adaptée de traitement, dans son emballage, avec ordonnance.
- Prévoir protection solaire, hydratation et prévention contre les moustiques.
- Identifier la structure de santé la plus proche et le moyen réaliste de la rejoindre.

POINT CLÉ L'annuaire officiel doit être consulté île par île ; ne présumez pas du même niveau de soins partout.

Sources vérifiées : [Direction de la santé - conseils aux voyageurs](#) · [Direction de la santé - annuaire des structures](#)

PARTIE 3 — SÉCURISER

Assurance : lire les exclusions avant le prix

Une assurance n'est utile que si le territoire, les activités, les plafonds et l'assistance correspondent au voyage réel.

Lisez le certificat et les conditions, pas seulement la page commerciale. Recherchez explicitement la Polynésie française, les frais médicaux, l'évacuation, le rapatriement, la franchise, l'avance de frais et la procédure d'accord préalable. Vérifiez aussi les sports réellement pratiqués. Une garantie de carte bancaire dépend souvent du paiement et de conditions précises ; demandez l'attestation correspondant au voyage et aux voyageurs couverts.

- Vérifier frais médicaux, assistance, évacuation, avance de frais et retour anticipé.
- Lire les exclusions liées aux activités nautiques, à la randonnée, à la grossesse ou aux maladies préexistantes.
- Comparer annulation, interruption, retard et bagages.
- Conserver numéro de contrat, procédure et justificatifs nécessaires hors ligne.

POINT CLÉ Demandez une confirmation écrite lorsque le territoire ou une activité n'est pas explicitement nommé.

Sources vérifiées :

PARTIE 4 — TRANSPORTS

Raisonner en chaîne complète

Un voyage vers la Polynésie française combine souvent vol international, arrivée tardive, bagages, transfert terrestre, ferry ou vol intérieur. Une économie sur un segment peut créer une nuit supplémentaire ou une correspondance fragile. Chaque réservation doit donc être comparée avec l'étape suivante et avec une solution de repli réaliste.

PARTIE 4 — TRANSPORTS

Choisir le vol international par chaîne complète

Le billet le moins cher peut devenir le plus fragile si le transit, les bagages ou les conditions de modification ne conviennent pas.

Comparez les itinéraires dans un tableau unique : durée totale, escales, formalités, franchise, heure d'arrivée, conditions de changement et première nuit. Une économie apparente peut disparaître avec un bagage, une autorisation de transit ou une nuit supplémentaire. Avant paiement, relisez les noms exactement comme sur les documents et archivez le détail tarifaire, car les options visibles après l'achat peuvent différer.

Critère	Question avant paiement
Transit	Autorisation, terminal et délai réaliste ?
Bagages	Enregistrement continu et franchise de chaque segment ?
Flexibilité	Coût et procédure de modification ?

Critère	Question avant paiement
Arrivée	Transfert et première nuit encore réalisables ?

- Comparer durée totale, escales, heure d'arrivée et récupération physique.
- Vérifier bagages, repas, sièges, modification et remboursement.
- Contrôler les formalités de chaque transit avant de choisir l'itinéraire.
- Archiver le détail tarifaire et les conditions applicables le jour de l'achat.

POINT CLÉ Comparer le coût total et le risque, pas uniquement le prix affiché.

Sources vérifiées : [Aéroport de Tahiti](#) · [Haut-commissariat - accueil des étrangers](#)



PARTIE 4 — TRANSPORTS

Arrivée à Tahiti-Faa'a

Le premier objectif n'est pas de commencer les visites : c'est de sécuriser bagages, connexion, paiement, transfert et repos.

Préparez une fiche d'arrivée avec adresse, téléphone, nom du transfert et solution de secours. Les horaires tardifs réduisent les possibilités de courses, de restauration et de transport. Gardez le billet suivant, la preuve d'hébergement et un moyen de paiement accessibles hors ligne. Si une liaison inter-îles est séparée du long-courrier, la marge doit absorber immigration, bagages, retard et changement de terminal.

- Noter le nom exact de l'hébergement et la procédure d'arrivée tardive.
- Préparer le transfert avant le vol, surtout si l'arrivée est nocturne.
- Ne pas enchaîner une correspondance séparée sans marge adaptée.
- Garder adresse, téléphone et confirmations accessibles sans réseau.

POINT CLÉ Une nuit d'arrivée simple peut protéger tout l'itinéraire.

Sources vérifiées : [Aéroport de Tahiti](#) · [Tahiti Tourisme - préparer son voyage](#)

PARTIE 4 — TRANSPORTS

Construire les transports inter-îles

Commencez par les liaisons rares ou structurantes. Les horaires et dessertes sont variables : seule l'information de l'opérateur à la date du voyage fait foi.

Construisez d'abord les segments rares, puis les liaisons fréquentes. Pour chacun, notez opérateur, terminal, heure limite, bagage, transfert d'arrivée et conditions de modification. Les vols, ferries et navires ne sont pas interchangeables et ne desservent pas les mêmes îles. Deux réservations distinctes ne forment pas automatiquement une correspondance protégée ; prévoyez le coût d'une nuit ou d'un nouveau billet.

- Comparer avion, ferry et desserte maritime selon l'île et les dates.
- Vérifier terminal, heure limite, transfert et franchise bagages.
- Éviter les correspondances non protégées sans marge financière et temporelle.
- Reconfirmer les horaires avant le départ puis la veille du segment.

POINT CLÉ Le guide Transport inter-îles approfondira les opérateurs et correspondances ; ce chapitre reste autonome pour un premier voyage.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme - se déplacer d'île en île](#) · [Air Tahiti - réseau et conditions](#) · [Air Moana - réseau et conditions](#) · [DPAM - planning des navires](#)

PARTIE 4 — TRANSPORTS

Bagages : vérifier chaque segment

Une franchise internationale ne s'applique pas automatiquement au vol intérieur, au ferry ou au transfert nautique.

Mesurez le bagage réel, accessoires compris. Les équipements de sport, poussettes, aides à la mobilité et objets fragiles peuvent suivre une procédure distincte. Photographiez le contenu utile et les bagages avant le départ, conservez les reçus importants et étiquetez chaque pièce avec un contact joignable. La cabine doit contenir documents, traitement, chargeur et minimum nécessaire pour vingt-quatre heures.

Segment	Franchise confirmée	Action
International	_____	Archiver la règle tarifaire
Vol intérieur	_____	Comparer au bagage réel
Bateau/transfert	_____	Confirmer volume et manutention

- Lister poids, dimensions et nombre de pièces pour chaque billet.
- Déclarer matériel de plongée, surf, pêche ou objets volumineux selon les règles de l'opérateur.
- Prévoir un petit sac contenant médicaments, documents et une tenue de secours.
- Peser les bagages avant le départ et avant un vol intérieur.

POINT CLÉ La franchise la plus basse peut dimensionner l'ensemble de la valise.

Sources vérifiées : [Air Tahiti - réseau et conditions](#) · [Air Moana - réseau et conditions](#) · [Aremiti - traversées Tahiti-Moorea](#) · [Tuatea Ferries - Aremiti, Tauati Ferry et Apetahi Express](#)

PARTIE 5 — SÉJOUR

Choisir une base réellement praticable

Un hébergement agréable peut devenir contraignant s'il est éloigné des repas, des activités ou des transports. Vérifier la localisation, les horaires, les équipements, l'accès à l'eau, la climatisation ou la ventilation, puis le coût des déplacements quotidiens. Les avis clients complètent ces critères mais ne remplacent pas les conditions écrites.

PARTIE 5 — SÉJOUR

Choisir l'hébergement par critères

Le bon hébergement sert l'itinéraire avant de servir l'image du voyage.

Demandez l'adresse exacte et vérifiez-la par rapport au port, à l'aéroport, aux repas et aux activités. Un hébergement « proche du lagon » n'indique ni accès baignable ni transfert inclus. Faites confirmer le prix total, les taxes, l'acompte, l'annulation, l'heure d'arrivée et les équipements indispensables. Pour une pension familiale, vérifiez les repas et transferts, qui structurent souvent davantage le séjour que la catégorie de chambre.

Critère	Preuve à obtenir
Localisation	Adresse et temps réel de trajet
Transfert	Prix, horaires et point de rendez-vous
Équipement	Confirmation écrite des éléments essentiels
Conditions	Total, taxes et annulation

- Mesurer le temps vers terminal, repas, courses et activités.
- Confirmer transfert inclus ou payant, horaires et responsable du trajet.
- Vérifier climatisation ou ventilation, moustiquaire, cuisine, laverie et accessibilité selon le besoin.
- Relire taxes, acompte, annulation, heure d'arrivée et politique météo.

POINT CLÉ FenuaTravel compare des critères ; une adresse privée n'est pas transformée en recommandation universelle.

Sources vérifiées :

PARTIE 5 — SÉJOUR

Organiser les déplacements quotidiens

Une île agréable sur une carte peut devenir contraignante si le logement, les repas et les activités imposent des allers-retours.

Établissez une journée type : logement, petit-déjeuner, activité, repas, courses et retour. Cette simulation révèle si une voiture, un scooter, un vélo ou des transferts réservés sont réalistes. Pour une location, contrôlez permis admis, âge, assurance, franchise, caution, carburant, état des lieux et horaires de remise. Ne supposez pas qu'un taxi ou un transport collectif sera disponible partout et à toute heure.

- Cartographier arrivée, logement, repas, santé et activités avant de réserver.
- Vérifier permis, assurance, caution, état des lieux et horaires de remise d'un véhicule.
- Demander une confirmation écrite lorsqu'un transfert conditionne un vol ou un bateau.
- Télécharger cartes et adresses pour un usage hors ligne.

POINT CLÉ Le temps caché comprend attente, bagages, courses, remise des clés et recherche de stationnement.

Sources vérifiées : [Direction des transports terrestres](#)

PARTIE 5 — SÉJOUR

Choisir les activités par conditions

Une activité se choisit par encadrement, niveau, matériel, météo et règles d'annulation, pas seulement par image.

Pour chaque activité, notez durée porte-à-porte, niveau demandé, matériel fourni, taille du groupe, politique météo et conditions d'annulation. Signalez honnêtement natation, santé, grossesse, mobilité ou expérience récente. Un professionnel peut refuser ou modifier une sortie pour la sécurité. Conservez au moins une demi-journée libre : elle permet de déplacer une activité sans sacrifier un transport ou une réservation essentielle.

- Identifier le professionnel, les prérequis et la politique de report.
- Signaler âge, santé, aptitude à nager et besoins particuliers.
- Ne pas programmer une activité majeure le jour d'un transport sensible.
- Prévoir une solution à terre et respecter zones, faune et consignes locales.

POINT CLÉ La popularité ne prouve ni la sécurité ni l'adaptation à votre profil.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme - conseils pour un séjour durable](#) · [Météo-France Polynésie - prévisions et vigilances](#)

PARTIE 6 — BUDGET

Budgéter le voyage complet

Le budget doit inclure les transferts, les bagages, les repas, les activités, les frais de change, les nuits de sécurité et une réserve. Les montants éditoriaux servent à tester la cohérence ; ils doivent être remplacés progressivement par des devis réels. Une marge protège mieux le séjour qu'un programme rempli au maximum.

PARTIE 6 — BUDGET

Franc CFP, carte et espèces

Le franc Pacifique (XPF ou F CFP) est lié à l'euro par une parité fixe : 1 euro = 119,3317 F CFP. Les frais de banque ou de prestataire peuvent toutefois modifier le coût final.

La parité fixe avec l'euro facilite la conversion, mais le montant débité peut inclure des frais bancaires ou de change. Vérifiez le plafond de paiement et de retrait avant le départ, prévenez la banque si nécessaire et conservez deux moyens de paiement séparés. Dans les zones moins équipées, prévoyez les espèces utiles sans accumuler une somme excessive. Demandez toujours la devise d'un acompte ou d'un devis ambigu.

- Noter la devise de chaque prix et de chaque paiement.
- Vérifier frais de change, retrait et paiement auprès de sa banque.
- Prévoir des espèces adaptées au parcours sans transporter inutilement une somme excessive.
- Ne pas présumer que la carte ou un distributeur seront disponibles partout.

POINT CLÉ Pour une conversion rapide, 10 000 F CFP représentent environ 83,80 € ; utiliser le taux officiel pour le calcul final.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme - monnaie, change et devises](#) · [IEOM - le franc Pacifique](#)

PARTIE 6 — BUDGET

Construire un budget complet

Un budget fiable rattache chaque montant à une date, une devise, une condition et un responsable du paiement.

Travaillez avec quatre colonnes : estimation, devis daté, somme payée et solde. Ajoutez la devise, le bénéficiaire et la politique d'annulation. Le budget doit inclure les interfaces : transferts, bagages, repas des jours de transport, nuit technique et marge de repli. Réévaluez le total après chaque réservation ; une succession de petits suppléments peut modifier le nombre d'activités ou le niveau d'hébergement soutenable.

Poste	À prévoir	Marge de contrôle
Accès	Vol, transit, nuit technique	Bagages et modification
Inter-îles	Billets et transferts	Retard et nouvelle nuit
Séjour	Logement, repas, mobilité	Taxes et caution
Activités	Prix, équipement, transport	Report météo
Protection	Assurance, santé, imprévus	Franchise et avance

- Séparer les réservations confirmées des simples estimations.
- Calculer en XPF et en euros sans arrondir chaque ligne de manière incohérente.
- Conserver une marge non affectée pour un transport ou une nuit supplémentaire.
- Mettre à jour le budget après chaque paiement.

POINT CLÉ Les budgets chiffrés du guide sont des scénarios éditoriaux, pas des prix garantis.

Sources vérifiées : [IEOM - le franc Pacifique](#)

PARTIE 6 — BUDGET

Réserver dans le bon ordre

Chaque paiement doit réduire une incertitude sans en créer une nouvelle.

Une réservation devient prioritaire lorsqu'elle est rare, structurante et difficile à remplacer. Les formalités et la santé viennent avant les paiements ; le vol international et les dessertes rares donnent ensuite l'ossature. Les logements doivent correspondre aux transports confirmés. Les activités flexibles viennent en dernier. À chaque étape, vérifiez que l'annulation d'un élément ne rend pas plusieurs autres réservations inutilisables.

Ordre	Action	Validation
1	Formalités, transits, santé, période	Situation compatible
2	Vol international	Conditions archivées
3	Liaisons inter-îles structurantes	Chaîne réalisable
4	Hébergements	Transferts compatibles
5	Activités limitées	Météo et annulation comprises

POINT CLÉ Avant de payer : nom du vendeur, dates, devise, taxes, bagages, annulation et contact d'urgence.

Sources vérifiées :

PARTIE 7 — ITINÉRAIRES

Donner un rythme au voyage

Un itinéraire utile indique les nuits, les transferts, les jours tampons et le rôle de chaque étape. Il ne s'agit pas d'une promesse universelle mais d'une architecture à adapter aux horaires réellement disponibles. Les premiers et derniers jours doivent rester plus légers pour absorber la fatigue et protéger le retour international.



PARTIE 7 — ITINÉRAIRES

Architecture de 10 nuits

Dix nuits permettent généralement deux bases fortes, avec une nuit technique si elle protège le retour.

Dix nuits permettent généralement une base principale de quatre à cinq nuits, une seconde expérience et les nuits nécessaires à l'arrivée ou au retour. Choisissez l'ordre selon les jours de desserte, pas selon une carte idéale. Placez l'activité la plus importante au milieu de l'étape pour conserver une possibilité de report. Vérifiez que la dernière liaison inter-îles laisse une marge compatible avec le billet international.

Étape	Nuits indicatives	Rôle
Tahiti	1 à 2	Arrivée, culture, récupération
Île principale	4 à 5	Priorité du voyage
Seconde base	3 à 4	Expérience complémentaire
Sécurité retour	0 à 1	Protéger le vol international

POINT CLÉ Ne copiez pas les nuits sans vérifier les jours de desserte et les transferts.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme - suggestions d'itinéraires](#) · [Tahiti Tourisme - se déplacer d'île en île](#)

PARTIE 7 — ITINÉRAIRES

Architecture de 14 à 15 nuits

Deux bases principales et une troisième étape peuvent être cohérentes si les transports restent lisibles.

Sur deux semaines, une troisième étape devient possible si elle apporte une expérience distincte et si la liaison est fiable. Évitez la succession de séjours de deux nuits : l'installation, les transferts et les horaires réduisent alors le temps sur place. Une journée sans réservation au milieu du voyage sert de respiration, de report météo ou de récupération, ce qui améliore souvent davantage le séjour qu'une activité supplémentaire.

- Placer d'abord l'étape la moins fréquemment desservie.
- Garder au moins une journée sans réservation majeure.
- Éviter les activités coûteuses le jour d'un transport.
- Limiter les changements d'hébergement qui n'apportent pas une expérience différente.

POINT CLÉ Une troisième île doit enrichir le voyage, pas simplement remplir le calendrier.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme - suggestions d'itinéraires](#) · [Tahiti Tourisme - se déplacer d'île en île](#)

PARTIE 8 — SUR PLACE

Préparer l'autonomie quotidienne

Les premières heures sont plus simples lorsque les documents, l'adresse, le transfert, les moyens de paiement et les informations hors ligne sont prêts. Téléphone, alimentation, eau, vêtements et petite logistique influencent directement le confort. Préparer ces détails évite de perdre une journée à résoudre des besoins prévisibles.

PARTIE 8 — SUR PLACE

Les premières 24 heures

Une arrivée bien organisée réduit la fatigue et évite les décisions coûteuses prises sans information.

À l'arrivée, vérifiez d'abord que le transfert, l'accès au logement et le prochain transport sont conformes. Hydratez-vous, mangez simplement et évitez une longue conduite si la fatigue est importante. Connectez le téléphone uniquement après avoir compris les frais applicables. Informez un proche de l'arrivée et conservez les documents essentiels ensemble, mais séparez les moyens de paiement et les sauvegardes.

- Confirmer transfert et accès à l'hébergement.
- Se connecter, prévenir un proche et télécharger les informations locales utiles.
- Vérifier espèces, repas, eau et traitement médical.
- Recontrôler le premier transport sans modifier le programme sur une simple rumeur.

POINT CLÉ La première journée doit absorber le décalage et sécuriser la suite, pas prouver que le voyage a commencé.

Sources vérifiées :

PARTIE 8 — SUR PLACE

Téléphone, internet et électricité

La couverture, le débit et l'installation électrique varient selon l'adresse et l'hébergement.

Demandez des informations à l'adresse exacte : la couverture peut varier à l'intérieur d'une même île ou d'un même bâtiment. Avant le départ, téléchargez cartes, réservations, pièces utiles, traduction et contacts. Pour le travail ou une obligation critique, prévoyez une seconde solution au lieu de vous fier à la seule mention « Wi-Fi ». Vérifiez également tension, prises et puissance nécessaire pour les appareils sensibles.

- Demander à l'hébergement ce qui fonctionne dans la chambre ou le fare, pas seulement sur l'île.
- Vérifier les conditions d'itinérance avant le départ et comparer une solution locale.
- Télécharger billets, cartes et contacts pour un accès hors ligne.

- Confirmer tension, prises et adaptateur à l'adresse exacte ; utiliser du matériel compatible.

POINT CLÉ Une capture d'écran d'un billet et une adresse hors ligne restent utiles même avec un forfait international.

Sources vérifiées :



PARTIE 8 — SUR PLACE

Préparer une valise adaptée

La valise doit respecter le segment le plus contraignant et couvrir chaleur, pluie, soleil, moustiques et activités.

Construisez la valise à partir des activités et de la franchise la plus restrictive. Les vêtements légers doivent s'accompagner d'une protection pluie, d'une protection solaire, de chaussures réellement adaptées et d'une tenue respectueuse pour certains lieux. N'introduisez pas végétaux, aliments ou produits animaux sans vérifier les règles. Pour le lagon, privilégiez du matériel adapté et réutilisable plutôt qu'une accumulation d'accessoires.

- Documents, médicaments et une tenue restent en cabine.
- Privilégier vêtements légers, protection solaire, pluie légère et chaussures adaptées.
- Ajouter sac étanche ou protection contre l'humidité selon les activités.
- Éviter d'emporter des produits végétaux ou animaux sans vérifier douane et biosécurité.

POINT CLÉ La liste finale dépend des bagages autorisés, de la saison et des activités.

Sources vérifiées : [Direction régionale des douanes de Polynésie française](#) · [Direction de la biosécurité](#)

PARTIE 9 — SÉCURITÉ

Adapter les activités au terrain

Lagon, chaleur, randonnée et déplacements exigent une lecture locale des conditions. Une eau claire ou un sentier fréquenté ne supprime ni le courant, ni le soleil, ni les changements météo. Demander les consignes du jour, renoncer si nécessaire et respecter les habitants fait partie d'un voyage responsable.



PARTIE 9 — SÉCURITÉ

Lagon, baignade et snorkeling

Un lagon calme en apparence peut comporter courant, passe, navigation et météo changeante.

Demandez où entrer et sortir de l'eau, comment se comportent le courant et la passe, et quelles zones sont utilisées par les bateaux. Ne partez pas seul dans une zone inconnue et adaptez la flottabilité au niveau réel. Les animaux ne doivent pas être poursuivis, touchés ou nourris. Une eau claire et peu profonde ne supprime ni le soleil, ni la fatigue, ni le risque de coupure.

- Demander les zones adaptées et les consignes locales.
- Ne pas toucher, nourrir ou poursuivre la faune.
- Utiliser un équipement adapté au niveau réel et rester visible.
- Reporter une sortie lorsque l'encadrant ou l'autorité estime les conditions défavorables.

POINT CLÉ Le futur guide Lagon, snorkeling et sécurité approfondira ces risques ; cette page reste le minimum indispensable.

Sources vérifiées : [Météo-France Polynésie - prévisions et vigilances](#) · [Tahiti Tourisme - conseils pour un séjour durable](#)



PARTIE 9 — SÉCURITÉ

Voyager en invité

Le fenua est un territoire habité, culturellement riche et écologiquement fragile.

Un sourire ne vaut pas autorisation de photographier ni d'entrer sur un terrain. Demandez, écoutez et respectez les refus, les horaires, les lieux de culte et les espaces familiaux. Achetez directement lorsque c'est possible et évitez de négocier mécaniquement un travail artisanal. Pour les mots tahitiens, utilisez une source identifiée et restez modeste : la prononciation, le contexte et les usages comptent autant que la traduction littérale.

- Demander avant de photographier une personne, une cérémonie ou une propriété.
- Respecter accès, panneaux, lieux de vie et consignes des habitants.
- Adopter une tenue adaptée au contexte et éviter de traiter la culture comme un décor.
- Apprendre quelques mots avec une source linguistique identifiable plutôt que reproduire une traduction incertaine.

POINT CLÉ La courtoisie commence par observer, demander et accepter un refus.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme](#) - conseils pour un séjour durable · [IRD](#) - Lexique du tahitien contemporain, Yves Lemaître

PARTIE 10 — IMPRÉVUS

Protéger le retour avant de gérer le reste

En cas de changement, sécuriser d'abord le vol international, les documents, la santé et un hébergement. Noter les heures, conserver les preuves et traiter les réservations dans l'ordre de leurs conséquences. Les informations essentielles doivent aussi exister hors ligne, avec les contacts utiles et les références de dossier.

PARTIE 10 — IMPRÉVUS

Gérer un changement sans désorganiser le retour

Protégez d'abord ce qui conditionne la nuit suivante, la santé et le vol international retour.

Quand un segment change, commencez par la prochaine nuit, les traitements et le vol international. Ne refaites pas tout l'itinéraire sur une information non confirmée. Contactez l'opérateur, demandez les options et leur coût, puis avertissez seulement les prestataires réellement affectés. Conservez captures, courriels, reçus et heure des appels : l'assurance peut demander une preuve du retard, de l'annulation et des dépenses raisonnables.

- Identifier le segment réellement affecté et relire ses conditions.
- Contacter l'opérateur par son canal officiel et conserver une trace écrite.
- Ne modifier les autres réservations qu'après confirmation d'une solution.
- Archiver reçus, messages et justificatifs pour l'assurance éventuelle.

POINT CLÉ Une prévision météo n'est pas une décision d'opérateur ; attendez l'information officielle.

Sources vérifiées : [Météo-France Polynésie](#) - prévisions et vigilances

PARTIE 10 — IMPRÉVUS

Urgences et informations hors ligne

Enregistrer les numéros et structures avant de quitter Tahiti est plus fiable que les chercher sous stress.

Enregistrez hors ligne les numéros, l'adresse du logement, la structure de santé pertinente et un contact local. En cas d'appel, donnez l'île, la commune, le lieu précis, la nature du problème et un numéro de rappel. Les archipels et îles n'ont pas tous les mêmes délais ni moyens d'intervention. Pour une activité encadrée, suivez d'abord le protocole du professionnel et ne quittez pas le groupe sans consigne.

- Numéros usuels en Polynésie française : 15 pour le SAMU, 17 pour police ou gendarmerie, 18 pour les pompiers et 112 comme numéro d'urgence européen ; vérifier la couverture locale.
- En mer, suivre les consignes de l'opérateur et les canaux officiels adaptés à l'activité.
- Noter l'adresse et le moyen de rejoindre la structure de santé la plus proche.
- Partager itinéraire et contacts avec une personne de confiance.

POINT CLÉ Les numéros ne remplacent pas une localisation précise, un moyen de transport et un contact local.

Sources vérifiées : [Direction de la santé](#) - annuaire des structures

CAHIER PRATIQUE

Transformer les informations en décisions

Le dossier final doit tenir en une page de synthèse complétée par les confirmations utiles. Une vérification à J-30, J-7 et la veille permet de repérer les changements sans tout recommencer. Les listes qui suivent servent à fermer les points ouverts avant le départ et avant chaque transfert.

CAHIER PRATIQUE

Check-list finale

Une case essentielle non validée bloque la réservation ou le départ concerné.

Classez chaque ligne en trois états : confirmé, à vérifier ou bloquant. Une mention « probablement » n'est pas une validation pour l'entrée, la santé ou une correspondance. Faites une première revue avant les acomptes, une seconde une semaine avant le départ et une dernière avant chaque déplacement. Le but n'est pas de tout prévoir, mais de savoir quelle information officielle ou quel contact utiliser si le plan initial change.

- Profil, durée, priorités et budget écrits.
- Entrée et transits vérifiés officiellement.
- Santé, assurance et traitements préparés.
- Transports compatibles et marges assumées.
- Hébergements et transferts confirmés.
- Bagages conformes à chaque segment.
- Cartes, billets, contacts et documents disponibles hors ligne.
- Plan B et marge d'imprévu identifiés.

POINT CLÉ Recommencer cette liste sept jours avant le départ et la veille de chaque transport.

Sources vérifiées :

REFERENCES

Sources officielles et primaires

Liens revérifiés le 21 juillet 2026. Les règles, horaires et prix peuvent changer : ouvrir la source avant toute décision.

- **Tahiti Tourisme - préparer son voyage**
<https://www.tahititourisme.fr/preparer-son-voyage/>
- **Tahiti Tourisme - les îles**
<https://www.tahititourisme.fr/iles/>
- **Tahiti Tourisme - suggestions d'itinéraires**
<https://www.tahititourisme.fr/preparer-son-voyage/suggestions-itineraires/>
- **Tahiti Tourisme - visa et formalités d'entrée**
<https://www.tahititourisme.fr/preparer-son-voyage/visa-formalites-dentree/>
- **Haut-commissariat - accueil des étrangers**
<https://www.polynesie-francaise.gouv.fr/Demarches/Accueil-des-etrangers>
- **France-Visas**
<https://france-visas.gouv.fr/>
- **U.S. Customs and Border Protection - ESTA**
<https://esta.cbp.dhs.gov/>
- **Immigration New Zealand - NZeTA**
<https://www.immigration.govt.nz/new-zealand-visas/visas/visa/nzeta>
- **Direction de la santé - conseils aux voyageurs**
<https://www.service-public.pf/dsp/conseils-voyageurs/>
- **Direction de la santé - annuaire des structures**
<https://www.service-public.pf/dsp/annuaire/>
- **Météo-France Polynésie - prévisions et vigilances**
<https://meteo.pf/fr>
- **Météo-France Polynésie - climat**
<https://meteo.pf/fr/climat>
- **Aéroport de Tahiti**
<https://www.tahiti-aeroport.pf/>
- **Air Tahiti - réseau et conditions**
<https://www.airtahiti.com/>
- **Air Moana - réseau et conditions**
<https://www.airmoana.com/>
- **Tahiti Tourisme - se déplacer d'île en île**
<https://www.tahititourisme.fr/preparer-son-voyage/se-deplacer-iles-en-iles/>
- **DPAM - planning des navires**
<https://www.service-public.pf/dpam/planning-des-navires/>

- **Aremiti - traversées Tahiti-Moorea**
<https://www.aremiti.pf/>
- **Tuatea Ferries - Aremiti, Tauati Ferry et Apetahi Express**
<https://tuateaferries.com/>
- **Tahiti Tourisme - monnaie, change et devises**
<https://www.tahititourisme.fr/preparer-son-voyage/change-devises/>
- **IEOM - le franc Pacifique**
<https://www.ieom.fr/Les-pieces-et-billets-en-circulation>
- **Direction des transports terrestres**
<https://www.service-public.pf/dtt/>
- **Direction régionale des douanes de Polynésie française**
<https://www.service-public.pf/douane/>
- **Direction de la biosécurité**
<https://www.service-public.pf/biosecurite/>
- **Tahiti Tourisme - conseils pour un séjour durable**
<https://www.tahititourisme.fr/10-conseils-pour-un-sejour-durable-a-tahiti-et-ses-iles/>
- **IANA - base officielle des fuseaux horaires**
<https://www.iana.org/time-zones>
- **IRD - Lexique du tahitien contemporain, Yves Lemaître**
https://horizon.documentation.ird.fr/exl-doc/pleins_textes/pleins_textes_6/divers1/42359.pdf
- **FenuaTravel - collection des guides**
<https://fenuatravel.com/guides/>

FENUATRAVEL · N°02

La collection FenuaTravel

Un sujet essentiel par numéro. L'édition gratuite reste utile seule ; l'édition complète approfondit les démarches, scénarios et outils.

Collection 2026	Collection 2026
N°01 — Digital nomade	N°16 — Hébergements touristiques : choisir et réserver
N°02 — Premier voyage	N°17 — Conduire, louer et circuler
N°03 — Transport inter-îles	N°18 — Randonnées et sécurité terrestre : autres archipels
N°04 — Vivre et travailler	N°19 — Météo, saisons et risques naturels
N°05 — Voyager seul	N°20 — Culture, usages et reo tahiti
N°06 — Lune de miel	N°21 — Voyage responsable et protection du Fenua
N°07 — Lagon, snorkeling et sécurité	N°22 — Accessibilité et besoins spécifiques
N°08 — Choisir ses îles et archipels	N°23 — Manger, boire et gérer les allergies
N°09 — Budget maîtrisé	N°24 — Océan, plongée, surf et sorties en mer
N°10 — Santé, soins et assurance voyage	N°25 — Entrée, séjour, douane et formalités internationales
N°11 — Éducation et scolarité	N°26 — S'expatrier en Polynésie française
N°12 — Comprendre la politique et la géopolitique en Polynésie française	N°27 — Logement sécurisé et contrats
N°13 — Fiscalité en Polynésie française	N°28 — Déménagement, animaux et effets personnels
N°14 — Randonnées des Îles du Vent et des Îles Sous-le-Vent	N°29 — S'installer au quotidien : banque, téléphone et démarches
N°15 — Polynésie en famille	

FENUATRAVEL

À propos

FenuaTravel est un média indépendant consacré au voyage et à la vie pratique en Polynésie française. Les guides sont conçus et publiés par Aurel via AurelMedia.

Sources officielles prioritaires, date de vérification, faits séparés des estimations et de l'avis éditorial. Les règles, prix, horaires et services doivent être contrôlés avant toute décision.

ÉDITION 2026

Mentions légales et crédits

Éditeur et producteur : AurelMedia - N° TAHITI E67601 - Raiatea, Polynésie française. Auteur et directeur de publication : Aurel.

- Information générale uniquement : ce guide ne remplace pas un conseil juridique, fiscal, médical, comptable ou administratif individualisé.
- Les autorités officielles et professionnels compétents restent décisionnaires pour chaque situation.
- Les montants budgétaires sont des scénarios éditoriaux datés, non des prix garantis.

Crédits images — Photographies réelles : lagon de Hauru, Moorea - Daniel Julie, CC BY 2.0 ; marché de Papeete - grandmasterhuon, CC0 ; lagon de Rangiroa - Derek Keats, CC BY 2.0. Les scènes de planification, de départ familial et de valise ont été créées avec assistance IA et ne représentent aucun prestataire recommandé.

© 2026 AurelMedia. Revente et reproduction substantielle interdites sans autorisation.