

NDONNÉES PÉDESTRES



GUIDE GRATUIT

MAGAZINE RANDONNÉE

Randonnées Îles de la Société

Tahiti, Moorea, Raiatea et Îles Sous-le-Vent.

FENUATRAVEL.COM

Aurel · AurelMedia · N° TAHITI E67601

NAVIGATION

Sommaire

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

Une fiche terrain, pas une liste Instagram	Montagne Magique : accès privé
Accès public, terrain privé et autorisation	Mont Rotui : arête technique
Quand prendre un guide	Montagne percée : guide impératif
Météo tropicale et renoncement	Temehani : accès, guide et tiare apetahi
Eau, chaleur et effort	Mont Tapioi : statut d'accès variable
Boue, eau douce et leptospirose	Tahaa : crêtes et domaines privés
Navigation et trace hors ligne	Huahine : chemins culturels et relief
Alerte et localisation	Bora Bora : Popoti et Traversière
Vaipahi : vérifier l'ouverture officielle	Maupiti : relief court, exposition réelle
Vallée de la Fautaua	Respect culturel et environnemental
Mont Aorai : randonnée engagée	Checklist départ-retour
Diadème et itinéraires techniques	Sources
Lavatubes : milieu souterrain et eau	La collection
Col des Trois Cocotiers	À propos
Col des Trois Pinus	Mentions légales et crédits

Cette édition gratuite est autonome : elle couvre les décisions indispensables, les erreurs fréquentes et les sources à rouvrir avant d'agir.

MODE D'EMPLOI — Commencez par les pages qui commandent une réservation, une inscription, un paiement ou une sortie. Ouvrez ensuite la source liée et notez la date de vérification.

LECTURE — Un fait vérifié renvoie à une source. Une donnée susceptible de changer porte une date. Une estimation ou un jugement pratique ne doit jamais être confondu avec une règle.

PARTIE 1 — PRÉPARER

Une fiche terrain, pas une liste Instagram

Un nom de randonnée ne prouve ni ouverture, ni droit de passage, ni balisage, ni difficulté du jour.

Un nom de randonnée ne prouve ni ouverture, ni droit de passage, ni balisage, ni difficulté du jour. Confirmer accès, propriétaire ou gestionnaire, météo, guide, départ et retour avant chaque sortie. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Confirmer accès, propriétaire ou gestionnaire, météo, guide, départ et retour avant chaque sortie.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Une fiche terrain, pas une liste Instagram — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — randonnées](#) · [Service du tourisme — gestion des sites touristiques](#)

PARTIE 1 — PRÉPARER

Accès public, terrain privé et autorisation

De nombreux itinéraires traversent ou touchent des terrains privés ; une trace en ligne n'accorde aucun droit de passage.

De nombreux itinéraires traversent ou touchent des terrains privés ; une trace en ligne n'accorde aucun droit de passage. Obtenir une autorisation explicite et respecter fermeture, droit d'entrée et consignes locales. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Obtenir une autorisation explicite et respecter fermeture, droit d'entrée et consignes locales.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Accès public, terrain privé et autorisation — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants](#) · [Tahiti Tourisme — escapade à Raiatea](#)

PARTIE 1 — PRÉPARER

Quand prendre un guide

Tahiti Tourisme recommande fortement l'accompagnement local ; certains itinéraires techniques, non balisés ou privés l'exigent en pratique.

Tahiti Tourisme recommande fortement l'accompagnement local ; certains itinéraires techniques, non balisés ou privés l'exigent en pratique. Choisir un guide déclaré, décrire le groupe et faire préciser difficulté, équipement et conditions d'annulation. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Choisir un guide déclaré, décrire le groupe et faire préciser difficulté, équipement et conditions d'annulation.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Quand prendre un guide — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants](#) · [Tahiti Tourisme — randonnées](#)

PARTIE 1 — PRÉPARER

Météo tropicale et renoncement

Pluie, orage, chaleur et humidité transforment rapidement roche, boue, rivière et crête.

Pluie, orage, chaleur et humidité transforment rapidement roche, boue, rivière et crête. Ouvrir prévision et vigilance le matin, demander l'état local et fixer des critères d'annulation. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Ouvrir prévision et vigilance le matin, demander l'état local et fixer des critères d'annulation.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Météo tropicale et renoncement — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Météo-France Polynésie](#) · [Météo-France Polynésie — vigilance](#) · [Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants](#)

PARTIE 1 — PRÉPARER

Eau, chaleur et effort

L'humidité augmente la contrainte thermique ; une source ou rivière n'est pas une eau potable garantie.

L'humidité augmente la contrainte thermique ; une source ou rivière n'est pas une eau potable garantie. Emporter l'eau calculée avec marge et partir plus tôt sans compter sur un ravitaillement naturel. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Emporter l'eau calculée avec marge et partir plus tôt sans compter sur un ravitaillement naturel.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Eau, chaleur et effort — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé — conseils aux voyageurs](#) · [Tahiti Tourisme — randonnées](#)

PARTIE 1 — PRÉPARER

Boue, eau douce et leptospirose

La leptospirose est présente en Polynésie ; le risque augmente avec eau douce, boue, plaies et fortes pluies.

La leptospirose est présente en Polynésie ; le risque augmente avec eau douce, boue, plaies et fortes pluies. Protéger les plaies, porter des chaussures fermées et reporter après fortes pluies ou crue. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Protéger les plaies, porter des chaussures fermées et reporter après fortes pluies ou crue.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Boue, eau douce et leptospirose — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé — guide des maladies infectieuses](#) · [Direction de la santé — conseils aux voyageurs](#)

PARTIE 1 — PRÉPARER

Navigation et trace hors ligne

Une trace collaborative peut être ancienne, erronée ou passer par une zone fermée.

Une trace collaborative peut être ancienne, erronée ou passer par une zone fermée. Télécharger carte et trace comme aide secondaire, puis confirmer le parcours auprès d'une source locale. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Télécharger carte et trace comme aide secondaire, puis confirmer le parcours auprès d'une source locale.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Navigation et trace hors ligne — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OpenStreetMap](#) · [Tahiti Tourisme](#) — explorer les sentiers luxuriants

PARTIE 1 — PRÉPARER

Alerte et localisation

En urgence médicale, le 15 doit recevoir île, commune, repère, coordonnées, état et numéro de rappel.

En urgence médicale, le 15 doit recevoir île, commune, repère, coordonnées, état et numéro de rappel. Laisser l'itinéraire et l'heure limite à un proche ; ne jamais compter uniquement sur le réseau mobile. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Laisser l'itinéraire et l'heure limite à un proche ; ne jamais compter uniquement sur le réseau mobile.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Alerte et localisation — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé — conseils aux voyageurs](#) · [Direction de la santé — annuaire des structures](#)

PARTIE 2 — TAHITI

Vaipahi : vérifier l'ouverture officielle

Le Service du tourisme publie les fermetures et réouvertures du sentier de Vaipahi ; l'état peut changer après travaux ou intempéries.

Le Service du tourisme publie les fermetures et réouvertures du sentier de Vaipahi ; l'état peut changer après travaux ou intempéries. Consulter la cellule de gestion le jour de la sortie et respecter l'itinéraire autorisé. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Consulter la cellule de gestion le jour de la sortie et respecter l'itinéraire autorisé.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Vaipahi : vérifier l'ouverture officielle — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Service du tourisme — gestion des sites touristiques](#) · [Météo-France Polynésie](#)

PARTIE 2 — TAHITI

Vallée de la Fautaua

L'accès à la vallée et aux sites peut être réglementé et les conditions de rivière modifient fortement le risque.

L'accès à la vallée et aux sites peut être réglementé et les conditions de rivière modifient fortement le risque. Confirmer permis ou autorisation, point de départ, horaires et niveau d'eau auprès du gestionnaire. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Confirmer permis ou autorisation, point de départ, horaires et niveau d'eau auprès du gestionnaire.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Vallée de la Fautaua — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — randonnées](#) · [Service du tourisme — gestion des sites touristiques](#) · [Météo-France Polynésie](#)

PARTIE 2 — TAHITI

Mont Aorai : randonnée engagée

L'Aorai est un itinéraire de montagne long et exposé où météo, boue, crêtes et horaire de demi-tour sont déterminants.

L'Aorai est un itinéraire de montagne long et exposé où météo, boue, crêtes et horaire de demi-tour sont déterminants. Réserver cette sortie aux personnes préparées, avec guide ou connaissance locale et marge de jour. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Réserver cette sortie aux personnes préparées, avec guide ou connaissance locale et marge de jour.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Mont Aorai : randonnée engagée — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — randonnées](#) · [Météo-France Polynésie](#)

PARTIE 2 — TAHITI

Diadème et itinéraires techniques

Les sommets techniques de Tahiti ne sont pas des randonnées touristiques ordinaires et peuvent demander corde, orientation et compétences spécifiques.

Les sommets techniques de Tahiti ne sont pas des randonnées touristiques ordinaires et peuvent demander corde, orientation et compétences spécifiques. Ne pas suivre une trace publique sans encadrement professionnel adapté. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Ne pas suivre une trace publique sans encadrement professionnel adapté.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Diadème et itinéraires techniques — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — randonnées](#) · [Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants](#)

PARTIE 2 — TAHITI

Lavatubes : milieu souterrain et eau

Les lavatubes cumulent obscurité, eau, glissance, crue et difficulté d'évacuation.

Les lavatubes cumulent obscurité, eau, glissance, crue et difficulté d'évacuation. Choisir une sortie encadrée, vérifier la météo du bassin et porter l'équipement demandé. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Choisir une sortie encadrée, vérifier la météo du bassin et porter l'équipement demandé.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Lavatubes : milieu souterrain et eau — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — randonnées](#) · [Météo-France Polynésie](#)

PARTIE 3 — MOOREA

Col des Trois Cocotiers

Tahiti Tourisme présente le col comme une randonnée connue au départ de la vallée d'Opunohu, mais état et bifurcations doivent être vérifiés.

Tahiti Tourisme présente le col comme une randonnée connue au départ de la vallée d'Opunohu, mais état et bifurcations doivent être vérifiés. Partir du point autorisé, photographier le plan et confirmer les fermetures auprès du site. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Partir du point autorisé, photographier le plan et confirmer les fermetures auprès du site.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Col des Trois Cocotiers — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — escapade à Moorea](#) · [Wikimedia Commons](#) — [Moorea trail map](#), [Nsoderblom](#)

PARTIE 3 — MOOREA

Col des Trois Pinus

Le sentier partage une zone de départ avec d'autres boucles et les embranchements peuvent prêter à confusion.

Le sentier partage une zone de départ avec d'autres boucles et les embranchements peuvent prêter à confusion. Choisir la boucle avant le départ, garder la carte hors ligne et contrôler l'heure de retour. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Choisir la boucle avant le départ, garder la carte hors ligne et contrôler l'heure de retour.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Col des Trois Pinus — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — escapade à Moorea](#) · [Wikimedia Commons](#) — [Moorea trail map](#), [Nsoderblom](#)

PARTIE 3 — MOOREA

Montagne Magique : accès privé

Tahiti Tourisme signale un accès payant sur terrain privé pour cette courte montée panoramique.

Tahiti Tourisme signale un accès payant sur terrain privé pour cette courte montée panoramique. Vérifier horaires et droit d'entrée, puis respecter activité agricole et circulation locale. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Vérifier horaires et droit d'entrée, puis respecter activité agricole et circulation locale.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Montagne Magique : accès privé — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme](#) — escapade à Moorea

PARTIE 3 — MOOREA

Mont Rotui : arête technique

Tahiti Tourisme réserve cette ascension technique aux randonneurs expérimentés ; exposition et recherche d'itinéraire sont sérieuses.

Tahiti Tourisme réserve cette ascension technique aux randonneurs expérimentés ; exposition et recherche d'itinéraire sont sérieuses. Ne pas l'entreprendre sans guide compétent, météo stable et niveau technique démontré. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Ne pas l'entreprendre sans guide compétent, météo stable et niveau technique démontré.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Mont Rotui : arête technique — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — escapade à Moorea](#) · [Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants](#)

PARTIE 3 — MOOREA

Montagne percée : guide impératif

Tahiti Tourisme indique que la montagne percée se fait impérativement avec un guide professionnel et s'adresse aux marcheurs confirmés.

Tahiti Tourisme indique que la montagne percée se fait impérativement avec un guide professionnel et s'adresse aux marcheurs confirmés. Réserver auprès d'un professionnel et suivre sa décision de report ou d'annulation. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Réserver auprès d'un professionnel et suivre sa décision de report ou d'annulation.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Montagne percée : guide impératif — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — escapade à Moorea](#)

PARTIE 4 — RAIATEA

Temehani : accès, guide et tiare apetahi

Tahiti Tourisme décrit une longue randonnée non balisée passant sur terrains privés et recommande un guide.

Tahiti Tourisme décrit une longue randonnée non balisée passant sur terrains privés et recommande un guide. Obtenir autorisations et encadrement ; ne pas cueillir ni endommager la flore protégée. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Obtenir autorisations et encadrement ; ne pas cueillir ni endommager la flore protégée.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Temehani : accès, guide et tiare apetahi — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — escapade à Raiatea](#) · [Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants](#)

PARTIE 4 — RAIATEA

Mont Tapioi : statut d'accès variable

L'accès à Tapioi peut évoluer selon propriété, travaux et décisions locales ; une ancienne trace ne suffit pas.

L'accès à Tapioi peut évoluer selon propriété, travaux et décisions locales ; une ancienne trace ne suffit pas. Demander confirmation locale récente avant de se présenter au départ. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Demander confirmation locale récente avant de se présenter au départ.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Mont Tapioi : statut d'accès variable — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — escapade à Raiatea](#) · [Service du tourisme — gestion des sites touristiques](#)

PARTIE 4 — ÎLES SOUS-LE-VENT

Tahaa : crêtes et domaines privés

Les itinéraires intérieurs de Tahaa traversent souvent plantations ou propriétés et sont peu standardisés.

Les itinéraires intérieurs de Tahaa traversent souvent plantations ou propriétés et sont peu standardisés. Passer par un guide ou un hébergeur capable d'obtenir l'accord et d'évaluer le terrain. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Passer par un guide ou un hébergeur capable d'obtenir l'accord et d'évaluer le terrain.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Tahaa : crêtes et domaines privés — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants](#) · [Tahiti Tourisme — randonnées](#)

PARTIE 4 — ÎLES SOUS-LE-VENT

Huahine : chemins culturels et relief

Les marches relient paysages, marae et espaces habités ; accès et interprétation gagnent à être guidés localement.

Les marches relient paysages, marae et espaces habités ; accès et interprétation gagnent à être guidés localement. Respecter sites culturels, riverains et chemins autorisés ; ne rien déplacer. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Respecter sites culturels, riverains et chemins autorisés ; ne rien déplacer.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Huahine : chemins culturels et relief — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants](#) · [Tahiti Tourisme — randonnées](#)

PARTIE 4 — ÎLES SOUS-LE-VENT

Bora Bora : Popoti et Traversière

Tahiti Tourisme cite le mont Popoti et le sentier de la Traversière parmi les possibilités, sans garantir leur état du jour.

Tahiti Tourisme cite le mont Popoti et le sentier de la Traversière parmi les possibilités, sans garantir leur état du jour. Faire confirmer accès, difficulté et besoin de guide auprès du comité ou d'un professionnel local. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Faire confirmer accès, difficulté et besoin de guide auprès du comité ou d'un professionnel local.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Bora Bora : Popoti et Traversière — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants](#) · [Tahiti Tourisme — randonnées](#)

PARTIE 4 — ÎLES SOUS-LE-VENT

Maupiti : relief court, exposition réelle

Une courte distance peut concentrer pente, roche humide, soleil et absence de secours immédiat.

Une courte distance peut concentrer pente, roche humide, soleil et absence de secours immédiat. Évaluer la difficulté technique et le retour avant chaleur, pas seulement le kilométrage. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Évaluer la difficulté technique et le retour avant chaleur, pas seulement le kilométrage.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Maupiti : relief court, exposition réelle — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants](#) · [Météo-France Polynésie](#)

PARTIE 5 — PRATIQUER

Respect culturel et environnemental

Un sentier traverse des lieux de vie, des espaces agricoles, des marae et des habitats fragiles.

Un sentier traverse des lieux de vie, des espaces agricoles, des marae et des habitats fragiles. Rester sur le passage autorisé, remporter les déchets, éviter bruit, cueillette et géolocalisation d'un site sensible. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Rester sur le passage autorisé, remporter les déchets, éviter bruit, cueillette et géolocalisation d'un site sensible.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Respect culturel et environnemental — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants](#) · [Service du tourisme — gestion des sites touristiques](#)

PARTIE 5 — PRATIQUER

Checklist départ-retour

La sortie n'est validée que si accès, météo, groupe, équipement, heure limite, alerte et repli sont tous confirmés.

La sortie n'est validée que si accès, météo, groupe, équipement, heure limite, alerte et repli sont tous confirmés. Faire lire la fiche par un tiers et annuler si un maillon critique reste incertain. Conservez la réponse datée, le nom du service et la pièce qui prouve la décision. Une information non confirmée reste une hypothèse : elle ne doit pas commander seule une inscription, un paiement ou un déplacement.

Contrôle	Question précise	Décision
Règle	Quel texte ou service est compétent ?	Ouvrir la source
Situation	Quel cas personnel et quelle date ?	Décrire sans raccourci
Preuve	Quel document ou accord écrit ?	Archiver
Repli	Que faire si la réponse change ?	Préparer

- Faire lire la fiche par un tiers et annuler si un maillon critique reste incertain.
- Vérifier séparément chaque personne concernée.
- Dater la capture ou le document conservé.
- Demander une réponse écrite quand l'enjeu est important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Checklist départ-retour — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une règle générale devient utile seulement après vérification du cas, de la date et de l'autorité compétente.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — randonnées](#) · [Météo-France Polynésie](#) · [Direction de la santé — conseils aux voyageurs](#)

RÉFÉRENCES

Sources officielles et primaires

Liens revérifiés le 22 juillet 2026. Ouverture, accès privé, météo et état du terrain changeant : confirmer le jour même et renoncer en cas de doute.

• Tahiti Tourisme — randonnées https://www.tahititourisme.fr/activites/randonnees/	• Direction de la santé — conseils aux voyageurs https://www.service-public.pf/dsp/conseils-voyageurs/
• Tahiti Tourisme — explorer les sentiers luxuriants https://www.tahititourisme.fr/explorer-les-sentiers-luxuriants-de-tahiti/	• Direction de la santé — guide des maladies infectieuses https://www.service-public.pf/dsp/wp-content/uploads/sites/12/2022/04/Guide-des-MI-e-n-PF-V2022.pdf
• Tahiti Tourisme — escapade à Moorea https://www.tahititourisme.fr/preparer-son-voyage/suggestions-itineraires/escapade-a-moorea/	• Direction de la santé — annuaire des structures https://www.service-public.pf/dsp/annuaire/
• Tahiti Tourisme — escapade à Raiatea https://www.tahititourisme.fr/preparer-son-voyage/suggestions-itineraires/escapade-a-raiatea/	• OpenStreetMap https://www.openstreetmap.org/
• Service du tourisme — gestion des sites touristiques https://www.service-public.pf/sdt/cellule-gestion-des-sites/	• Wikimedia Commons — Moorea trail map, Nsoderblom https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Moorea_trail_map.jpg
• Météo-France Polynésie https://meteo.pf/fr	• Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/
• Météo-France Polynésie — vigilance https://meteo.pf/fr/vigilance	

FENUATRAVEL · N°14

La collection FenuaTravel

Un sujet essentiel par numéro. Chaque version gratuite reste utile seule ; l'édition complète approfondit méthodes, scénarios et outils.

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. Aurel conçoit et publie les guides via AurelMedia. Les faits sont sourcés, les informations évolutives sont datées et les estimations sont signalées.

ÉDITION 2026

Mentions légales et crédits

Édition gratuite 2026. AurelMedia · N° TAHITI E67601 · Raiatea. Auteur et directeur : Aurel. Information générale : aucune fiche ne garantit l'ouverture ou la sécurité ; suivre autorités et guides. En urgence médicale, appeler le 15. © 2026 AurelMedia.

Photographie de couverture : [Moorea trail map](#) — Nsoderblom, Wikimedia Commons, [CC BY-SA 4.0](#) ; recadrage de mise en page, aucun filtre. Maquette et rédaction : Aurel / AurelMedia.