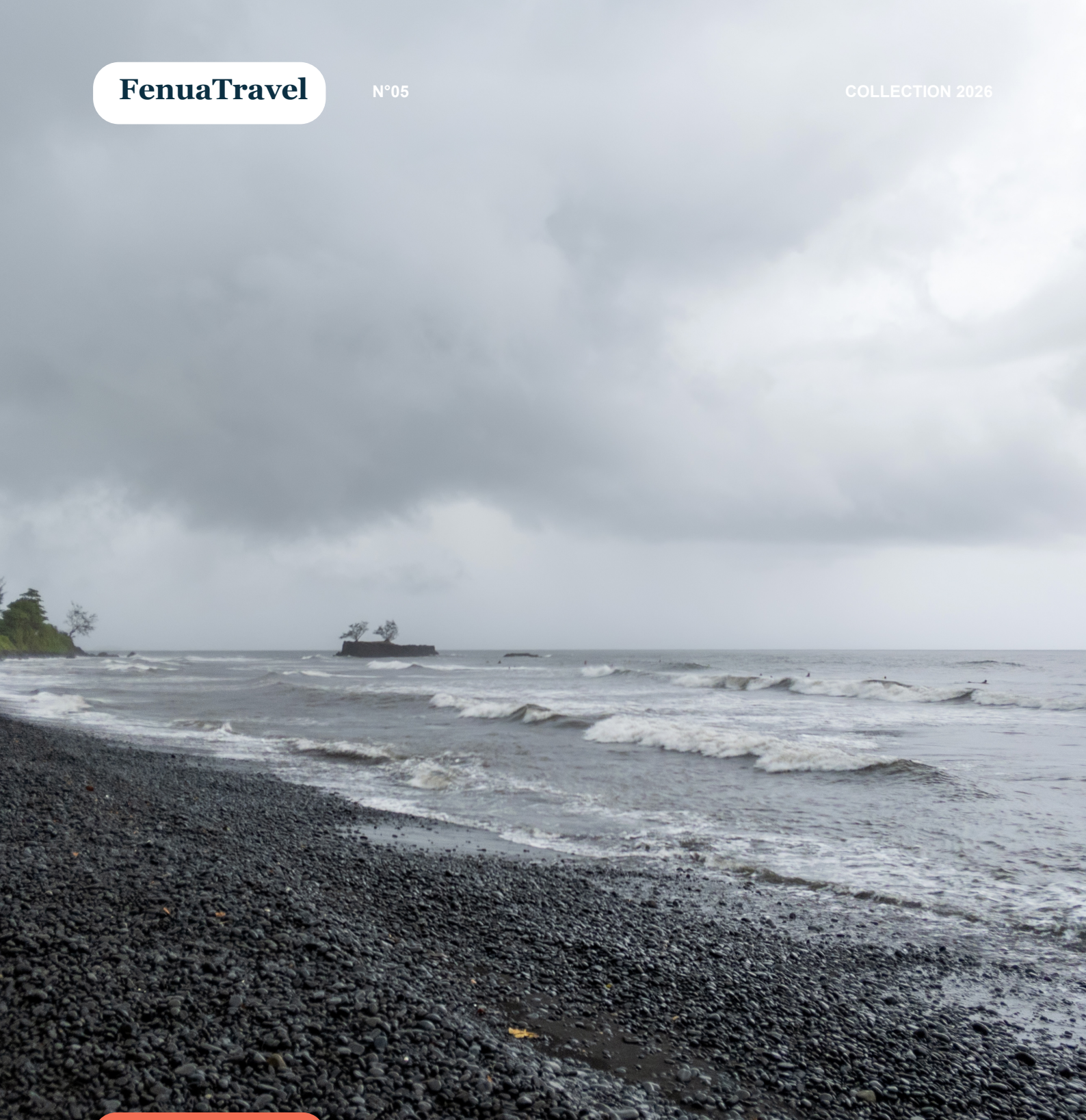




GUIDE GRATUIT

MAGAZINE PRATIQUE

Voyager seul en Polynésie française

Liberté, discernement et solutions de repli.

FENUATRavel.COM

Aurel · AurelMedia · N° TAHITI E67601

NAVIGATION

Sommaire

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

Mesurer son autonomie réelle	Lagon et snorkeling : jamais isolé
Choisir une île compatible	Randonnée : fixer le demi-tour
Entrée, transit et assurance	Préparer soins et traitements
Un itinéraire qui absorbe les écarts	Une urgence, une action à la fois
Sécuriser les six premières heures	Budget solo et réserve séparée
Choisir un hébergement qui aide	Rencontrer sans céder sa maîtrise
Maîtriser la chaîne porte à porte	Observer, demander, remercier
Porter, surveiller et récupérer seul	La validation finale en 24 points
Voiture, scooter, vélo ou transfert	Sources
Le protocole avec un proche	La collection
Téléphone, hors-ligne et confidentialité	À propos
Lire météo, vigilance et terrain	Mentions légales et crédits

Édition gratuite autonome : décider, construire le séjour, se déplacer, rester joignable, pratiquer sans isolement et gérer santé, argent et relations. L'édition complète ajoute les procédures d'incident, scénarios, budgets et dossiers experts.

PARTIE 1 — DÉCIDER

Mesurer son autonomie réelle

Le voyage solo donne de la liberté, mais il concentre les décisions, les bagages et les imprévus sur une seule personne. Le bon niveau d'autonomie dépend de la situation, pas d'une étiquette.

Évaluez séparément conduite, eau, randonnée, orientation, fatigue, négociation et capacité à demander de l'aide. Un domaine fragile n'interdit pas le voyage : il impose un transfert, un guide, une base plus équipée ou une activité différente. Le résultat doit modifier l'itinéraire avant l'achat des billets.

Domaine	Question	Réponse utile
Fatigue	Décider après 20 h de trajet ?	Première nuit simple
Eau	Lire courant et sortie ?	Guide ou binôme
Conduite	Scooter sous pluie ?	Voiture ou transfert
Isolement	Gérer 48 h sans service ?	Île mieux équipée

- Noter les limites sans les minimiser.
- Transformer chaque limite en règle de réservation.
- Revoir la matrice après trois jours.
- Prévoir un droit de renoncer sans justification.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Mesurer son autonomie 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 L'autonomie n'est pas tout faire seul ; c'est savoir quand utiliser une aide fiable.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — préparer son voyage](#) · [Tahiti Tourisme — les îles](#)

PARTIE 1 — DÉCIDER

Choisir une île compatible

Une île photogénique peut être une mauvaise base solo si l'arrivée, les repas, les soins ou le dernier kilomètre dépendent d'une seule solution.

Tahiti concentre l'aéroport international, les services et davantage de transports ; Moorea ajoute une traversée et deux rives ; les autres îles exigent un contrôle plus précis des rotations, transferts, horaires et soins. Comparez une adresse exacte, jamais seulement un nom d'île. Une pension accueillante mais isolée n'équivaut pas à une base autonome.

Critère	Question	Preuve
Arrivée	Accueil au dernier vol ?	Confirmation écrite
Repas	À pied ou réservation ?	Horaires datés
Soins	Structure et permanence ?	Annuaire santé
Repli	Nuit si liaison annulée ?	Option chiffrée

- Mesurer les distances sur le trajet réel.
- Tester le réseau dans la chambre.
- Conserver une base facultative.
- Protéger les deux dernières nuits à Tahiti si nécessaire.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Choisir une île compatible — 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 Le meilleur choix solo réduit les dépendances invisibles sans retirer le plaisir du voyage.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — les îles](#) · [Tahiti Tourisme — se déplacer d'île en île](#) · [Direction de la santé — annuaire des structures](#)

PARTIE 1 — DÉCIDER

Entrée, transit et assurance

Nationalité, durée, motif du séjour et pays de transit déterminent les contrôles. Une règle valable pour la France hexagonale n'est pas automatiquement la bonne réponse pour la Polynésie française.

Utilisez l'assistant France-Visas et la page du Haut-commissariat, puis vérifiez séparément les autorisations de transit. L'assurance doit être lue comme un contrat : territoire couvert, activités, franchises, exclusions, avance de frais, assistance, prolongation et retour anticipé. En solo, le proche doit connaître le numéro d'assistance et l'emplacement des preuves.

Contrôle	Question	Document
Entrée	Mon passeport et motif ?	Résultat officiel
Transit	ESTA, NZeTA ou visa ?	Autorité du transit
Santé	Avance ou paiement direct ?	Conditions assurance
Retour	Qui décide et paie ?	Procédure assistance

- Archiver le résultat avec sa date.
- Saisir le numéro de police hors ligne.
- Déclarer les pathologies demandées.
- Ne pas supposer qu'une carte bancaire couvre tout.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Entrée, transit et assurance — 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 assurance non lue reste une hypothèse, pas une protection.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Haut-commissariat — accueil des étrangers](#) · [France-Visas — assistant visa](#) · [Direction de la santé — conseils aux voyageurs](#)

PARTIE 2 — CONSTRUIRE

Un itinéraire qui absorbe les écarts

Seul, on gagne en souplesse ; on perd la possibilité de répartir les tâches. Un programme robuste laisse du temps pour récupérer, confirmer et corriger.

Commencez par le vol international retour, placez les liaisons rares, puis les bases et activités. Comptez le porte-à-porte, pas seulement le temps de vol. Après un long trajet, une arrivée nocturne ou un ferry sensible à la mer, insérez une marge proportionnée à la conséquence d'un échec. Une île optionnelle doit pouvoir disparaître sans casser le voyage.

Durée	Structure prudente	À protéger
7 nuits	Tahiti + Moorea	Peu de transferts
10 nuits	Deux bases fortes	Journée libre
14 nuits	Trois bases maximum	Retour international
21 nuits	Trois ou quatre bases	Marge météo

- Écrire chaque heure en heure locale.
- Ajouter le dernier kilomètre.
- Ne pas lier deux billets serrés.
- Supprimer une étape avant de supprimer la réserve.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Un itinéraire qui absorbe les écarts — 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 marge se dimensionne par la conséquence d'un retard, pas par l'optimisme.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — se déplacer d'île en île](#) · [DPAM — planning des navires](#) · [Air Tahiti — horaires et réseau](#)

PARTIE 2 — CONSTRUIRE

Sécuriser les six premières heures

L'arrivée cumule fatigue, chaleur, bagages, change, réseau et décisions. Le premier objectif n'est pas de visiter : c'est d'atteindre une chambre confirmée.

Demandez le nom du point de rencontre, le numéro joignable, le prix total, le mode de paiement et la procédure en cas de retard. Conservez l'adresse complète et une capture de carte. Si l'hébergement ne répond plus, activez l'alternative préparée ; ne suivez pas une personne non identifiée sous prétexte qu'elle connaît votre réservation.

Élément	Confirmation	Repli
Vol	Numéro et heure réelle	Avis transporteur
Accueil	Nom + téléphone	Taxi officiel
Paieement	Montant + moyen	Deuxième moyen
Chambre	Accès tardif	Hôtel de secours

- Habiller les bagages sans afficher l'adresse.
- Garder eau et batterie accessibles.
- Envoyer un seul message d'arrivée.
- Reporter toute décision importante au lendemain.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Sécuriser les six premières heures — 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 Fatigué, exécutez le plan préparé ; ne créez pas une nouvelle chaîne.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Aéroport de Tahiti](#) — [informations voyageurs](#) · [Tahiti Tourisme](#) — [préparer son voyage](#)

PARTIE 2 — CONSTRUIRE

Choisir un hébergement qui aide

Le prix de la chambre ne mesure ni l'accueil, ni l'accès, ni la capacité à manger sans véhicule. En solo, ces services valent souvent plus qu'un équipement décoratif.

Avant paiement, vérifiez l'identité de l'offre, l'adresse, les avis récents, les conditions d'annulation et le canal de paiement. Demandez si le transfert est inclus ou facturé, si le dîner exige une réservation, si l'entrée ferme et qui répond la nuit. Une demande de virement urgent hors plateforme ou un changement de coordonnées impose un contrôle indépendant.

Critère	Bon signal	Alerte
Adresse	Point exact confirmé	Zone vague
Paieement	Canal traçable	Urgence hors plateforme
Accueil	Procédure écrite	"On verra"
Repas	Options et horaires	Aucune solution à pied

- Appeler via un numéro trouvé indépendamment.
- Capturer l'offre avant paiement.
- Lire les avis négatifs récents.
- Préserver une première nuit annulable.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Choisir un hébergement qui aide — 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 belle chambre isolée exige un plan de repas, de transfert et d'urgence.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — préparer son voyage](#) · [Tahiti Tourisme — les îles](#)

PARTIE 3 — SE DÉPLACER

Maîtriser la chaîne porte à porte

Un billet ne livre pas automatiquement à l'hébergement. Chaque segment comprend présentation, bagages, terminal et solution pour le dernier kilomètre.

Relevez l'heure limite officielle, pas seulement le départ. Vérifiez si l'aéroport ou le quai possède un taxi spontané, si la location ferme et si le transfert accepte un retard. Pour des billets séparés, aucun transporteur n'est supposé protéger la correspondance suivante. Une nuit tampon est rationnelle quand l'échec menace le vol international.

Segment	À noter	Plan B
Air	Comptoir + bagages	Vol suivant
Mer	Quai + état de mer	Rotation suivante
Route	Durée réelle + nuit	Transfert réservé
Retour	Marge internationale	Nuit à Tahiti

- Télécharger billets et plans.
- Enregistrer l'opérateur hors ligne.
- Reconfirmer la veille.
- Éviter le dernier service sans repli.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Maîtriser la chaîne porte à porte — 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 liaison se termine lorsque vous êtes entré dans le prochain hébergement.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme](#) — se déplacer d'île en île · [DPAM](#) — planning des navires · [Air Tahiti](#) — heures d'enregistrement · [Air Moana](#) — préparer le voyage

PARTIE 3 — SE DÉPLACER

Porter, surveiller et récupérer seul

Un bagage solo doit rester manipulable sur un quai, un escalier, un bateau ou sous la pluie. La franchise varie selon le billet et le segment.

Faites un essai complet : marcher, lever, ouvrir une porte et surveiller le téléphone sans abandonner un sac. Gardez identité, médicaments, chargeur, une tenue, clés et preuves en cabine selon les règles. Photographiez le contenu de valeur avant départ et ne placez jamais argent, passeport ou traitement indispensable dans un bagage enregistré.

Couche	Contenu	Risque évité
Sur soi	Passeport + paiement	Séparation
Petit sac	Santé + énergie	Retard bagage
Soute	Remplaçable	Perte critique
Copie	Inventaire + preuves	Réclamation

- Peser pour chaque segment.
- Retirer les objets au cas où.
- Marquer un contact sans adresse complète.
- Prévoir une protection pluie.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Porter, surveiller et récupérer seul — 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 Si vous ne pouvez pas le porter seul, ce n'est pas un bagage autonome.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Air Tahiti — bagages cabine](#) · [Air Moana — préparer le voyage](#)

PARTIE 3 — SE DÉPLACER

Voiture, scooter, vélo ou transfert

Le véhicule le plus libre sur le papier peut être le plus exigeant sous pluie, de nuit ou avec un bagage. Le choix doit suivre l'itinéraire et l'expérience réelle.

Un loueur doit annoncer prix, assurances, exclusions, franchises et conditions, puis remettre contrat et fiche d'état. La DTT indique que la location entre particuliers est interdite. Photographiez véhicule, carburant et dommages au départ et au retour. Refusez un deux-roues si casque, pneus, météo, circulation ou expérience ne permettent pas une marge raisonnable.

Choix	À vérifier	Alternative
Voiture	Franchise + parking	Transfert
Scooter	Permis + casque + pluie	Voiture
Vélo	Chaleur + visibilité	Itinéraire court
Taxi	Prix + retour	Réservation

- Lire l'exclusion conduite de nuit.
- Contrôler l'assistance hors agence.
- Ne jamais remettre son passeport en garantie.
- Signer l'état retour.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Voiture, scooter, vélo ou transfert — 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 La liberté de mouvement n'exige pas de choisir le mode le plus risqué.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DTT — sécurité routière](#) · [DTT — location de véhicules sans chauffeur](#)

PARTIE 4 — RESTER JOIGNABLE

Le protocole avec un proche

Un partage de position ne suffit pas s'il n'existe ni heure attendue, ni seuil de relance, ni personne locale à contacter.

Choisissez une seule personne principale et une remplaçante. Envoyez l'itinéraire, les hébergements, le contrat d'assurance et les activités isolées. Définissez trois états : message normal, retard toléré et absence anormale. Le proche n'a pas à suivre chaque minute ; il doit savoir quand agir et quelles informations transmettre.

Moment	Message	Si absent
Arrivée	Île + logement	Relance convenue
Activité	Lieu + retour	Contact prestataire
Changement	Nouveau plan	Mettre à jour
Urgence	Mot-clé simple	Procédure immédiate

- Éviter les messages constants.
- Fixer les heures en heure locale.
- Partager peu de données mais les bonnes.
- Tester le protocole avant départ.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Le protocole avec un proche — 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 Un silence n'a de sens que si sa durée et sa réponse ont été convenues.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Haut-commissariat — consignes face aux risques](#) · [Direction de la santé — annuaire des structures](#)

PARTIE 4 — RESTER JOIGNABLE

Téléphone, hors-ligne et confidentialité

Le téléphone réunit carte, billets, banque et contacts : sa panne ne doit pas supprimer toutes les fonctions à la fois.

Téléchargez cartes, billets, confirmations et numéros. Activez un code solide, localisez l'appareil et masquez les notifications sensibles. Gardez un chargeur, une batterie et quelques informations sur papier. Ne publiez pas en temps réel le logement, la chambre, le billet retour ou une activité isolée. Un Wi-Fi public ne justifie pas une opération bancaire urgente.

Fonction	Copie	Accès
Carte	Zone hors ligne	Sans réseau
Billets	PDF + référence	Téléphone et papier
Contacts	Liste courte	Écran verrouillé
Paieement	Deux moyens	Séparés

- Désactiver l'aperçu des codes.
- Sauvegarder avant le départ.
- Conserver le code de récupération ailleurs.
- Poster les photos après avoir quitté le lieu.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Téléphone, hors-ligne et confidentialité — 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 La redondance utile est simple, séparée et testée.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — préparer son voyage](#)

PARTIE 5 — ACTIVITÉS

Lire météo, vigilance et terrain

La météo générale ne décrit pas chaque vallée, passe ou côte. Une information locale défavorable peut justifier un renoncement même sans niveau d'alerte élevé.

Météo-France Polynésie distingue vents violents, fortes pluies et orages, vagues-submersion et cyclone. Ouvrez la carte, la zone et le phénomène, puis demandez l'état du site au prestataire ou à l'hébergement. Définissez avant départ les activités annulées en jaune, orange ou rouge ; les consignes officielles et fermetures locales priment.

Signal	Lecture	Décision
Jaune	Danger à surveiller	Revoir activité
Orange	Danger important	Reporter
Rouge	Danger extrême	Se protéger
Local	Site défavorable	Renoncer

- Capturer le bulletin utile.
- Contrôler matin et avant activité.
- Demander le seuil d'annulation.
- Ne pas négocier une fermeture.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Lire météo, vigilance et terrain — 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 couleur est un niveau de danger, pas une autorisation individuelle.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Météo-France Polynésie — prévisions et vigilance](#) · [Météo-France Polynésie — vigilance](#) · [Haut-commissariat — consignes face aux risques](#)

PARTIE 5 — ACTIVITÉS

Lagon et snorkeling : jamais isolé

L'eau claire ne révèle ni courant, ni passe, ni profondeur, ni distance de retour. Voyager seul ne signifie pas entrer seul dans une zone non surveillée.

Demandez où entrer, où sortir, dans quel sens porte le courant et à quelle heure les conditions changent. Utilisez un binôme ou une sortie encadrée ; restez près du rivage si les conditions le permettent. Renoncez avec houle, fatigue, visibilité médiocre, équipement mal ajusté ou doute. Ne comptez jamais sur un téléphone comme moyen de secours aquatique.

Avant	Dans l'eau	Sortie
Conditions	Info locale	Point visible
Binôme	Contact régulier	Personne compte
Énergie	Demi-tour tôt	Réserve intacte
Courant	Ne pas lutter aveuglément	Alerter

- Tester masque en eau calme.
- Protéger pieds et soleil.
- Ne rien toucher ni nourrir.
- Suivre les consignes du guide.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Lagon et snorkeling : jamais isolé — 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 La règle solo la plus rentable est de ne pas pratiquer seul une activité aquatique exposée.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DPAM — consignes aux usagers de la mer](#) · [Météo-France Polynésie — prévisions et vigilance](#) · [Tahiti Tourisme — séjour durable](#)

PARTIE 5 — ACTIVITÉS

Randonnée : fixer le demi-tour

Une trace sur une application ne prouve ni l'accès, ni l'entretien, ni l'autorisation. La pluie peut modifier rapidement un terrain tropical et les cours d'eau.

Demandez l'état du sentier à une source locale identifiable. Notez départ, retour, difficulté, eau, passages exposés et réseau. Pour un itinéraire isolé ou technique, prenez un guide compétent. Fixez une heure de demi-tour indépendante du sommet. Informez le proche et le contact local ; ne changez pas de trace sans message.

Contrôle	Preuve	Seuil d'arrêt
Accès	Autorisation locale	Fermé = stop
Météo	Zone + pluie	Dégradation
Temps	Durée retour	Heure fixée
Énergie	Auto-évaluation	Marge entamée

- Télécharger la carte sans réseau.
- Prendre eau et protection pluie.
- Rester sur le trajet annoncé.
- Ne pas suivre un inconnu sur une variante.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Randonnée : fixer le demi-tour — 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 Atteindre le sommet n'est jamais plus important que garder le retour.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Météo-France Polynésie](#) — prévisions et vigilance · [Haut-commissariat](#) — consignes face aux risques

PARTIE 6 — SANTÉ

Préparer soins et traitements

L'offre de soins varie selon l'île. Le bon plan combine prévention, traitement disponible, structure identifiée et assurance comprise.

Consultez l'annuaire officiel pour l'île exacte et enregistrez adresse, téléphone et horaires. Gardez l'ordonnance, le nom générique du traitement et une quantité adaptée au séjour selon les règles de transport. La Direction de la santé recommande notamment protection contre les moustiques, eau potable, hygiène alimentaire et vigilance face au risque de ciguatera lié à certains poissons de lagon.

Besoin	Avant départ	Sur place
Traitement	Ordonnance + quantité	Sur soi
Fièvre	Consignes médecin	Consulter
Alimentation	Eau + cuisson	Source fiable
Assistance	Contrat	Numéro dossier

- Ne pas improviser un médicament.
- Signaler allergies et traitement.
- Consulter en cas d'aggravation.
- Garder une réserve d'eau adaptée.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Préparer soins et traitements — 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 Un annuaire enregistré avant l'incident évite de chercher quand l'énergie manque.

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

PARTIE 6 — SANTÉ

Une urgence, une action à la fois

Le protocole doit tenir sur un écran : se protéger, alerter, localiser, décrire, suivre les instructions et prévenir le proche.

Enregistrez les numéros d'urgence valables sur place et le contact de la structure de santé de l'île. Donnez l'île, le lieu précis, la nature du problème, le nombre de personnes et un numéro de rappel. En mer, suivez les consignes de la DPAM et du prestataire ; ne vous remettez pas en danger pour récupérer un objet. Les consignes des secours priment sur ce guide.

Situation	Premier geste	Information
Danger	S'éloigner	Lieu exact
Médical	Alerter	Symptômes + traitement
Mer	Flotter / signaler	Position + personnes
Perte	Se mettre à l'abri	Références

- Installer les contacts en favoris.
- Autoriser l'appel depuis l'écran verrouillé.
- Connaître le nom du logement.
- Ne pas raccrocher avant instruction.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Une urgence, une action à la fois — 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 La priorité est la personne, jamais le programme, le téléphone ou l'argent.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé — annuaire des structures](#) · [Haut-commissariat — consignes face aux risques](#) · [DPAM — consignes aux usagers de la mer](#)

PARTIE 7 — ARGENT

Budget solo et réserve séparée

Le coût solo augmente lorsque chambre, taxi ou location ne sont pas partagés. Une moyenne internet n'est pas un devis pour une date et une île.

Construisez le total à partir de prix datés : transport international, inter-îles, bagages, transferts, hébergements, repas, activités, assurance et télécom. Ajoutez une réserve indépendante pour nuit imprévue, rachat de billet, taxi, santé et remplacement d'un moyen de paiement. Une activité ne doit jamais consommer la capacité de retour.

Poste	Devis	Réserve
Nuit	Prix total	1 à 2 nuits
Transport	Avec bagages	Billet de repli
Santé	Franchise	Avance possible
Paieement	Frais + change	Deuxième moyen

- Séparer réserve et budget plaisir.
- Noter XPF et devise de carte.
- Vérifier les plafonds.
- Garder un peu d'espèces sans tout porter.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Budget solo et réserve séparée — 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 La réserve achète du temps, un transfert et le droit de renoncer.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — monnaie, change et devises](#) · [IEOM — billets et pièces en franc Pacifique](#)

PARTIE 8 — RELATIONS

Rencontrer sans céder sa maîtrise

L'accueil polynésien n'annule pas les limites personnelles. Une invitation, un service, un trajet et une vente restent quatre situations différentes.

Restez courtois sans donner l'adresse, le numéro de chambre, le billet retour ou votre solitude complète. Gardez votre moyen de retour, votre téléphone et votre boisson. Un refus n'a pas besoin d'explication. Si une situation devient inconfortable, rejoignez un lieu ouvert et identifiable, appelez le logement ou les secours selon la gravité, puis consignez les faits utiles.

Situation	Limite	Sortie
Invitation	Lieu et heure	Retour autonome
Trajet	Conducteur identifié	Taxi / logement
Soirée	Boisson surveillée	Départ immédiat
Photo	Demander avant	Refuser

- Ne pas annoncer tout l'itinéraire.
- Fixer une heure de retour.
- Partager la plaque si nécessaire.
- Faire confiance au malaise plutôt qu'à la politesse.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Rencontrer sans céder sa maîtrise — 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 La rencontre reste libre seulement si le départ reste possible.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Haut-commissariat — consignes face aux risques](#) · [Tahiti Tourisme — séjour durable](#)

PARTIE 8 — RELATIONS

Observer, demander, remercier

La qualité d'un voyage solo dépend beaucoup de la manière d'entrer en relation : saluer, écouter et demander avant de photographier ouvrent davantage de portes que la précipitation.

Le français est largement utilisé ; quelques mots tahitiens employés avec simplicité peuvent marquer le respect. Les horaires, usages et espaces sacrés ou privés se vérifient localement. Habillez-vous selon le contexte, ne franchissez pas une propriété ou un marae comme un décor et ne déplacez aucun élément naturel ou culturel. Le Lexique du tahitien contemporain de l'IRD est une référence linguistique, pas un guide de prononciation improvisé.

Expression	Sens pratique	Usage
la ora na	Bonjour	Premier contact
Māuruuru	Merci	Après un service
Oui / non	Réponse claire	Sans ambiguïté
Excusez-moi	Demande polie	Avant une question

- Demander avant toute photo de personne.
- Respecter les panneaux et clôtures.
- Acheter local sans marchander par réflexe.
- Réduire déchets et atteintes au récif.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Observer, demander, remercier — 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 La curiosité devient respectueuse lorsqu'elle accepte un non.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — séjour durable](#) · [IRD](#) — [Lexique du tahitien contemporain](#)

PARTIE 9 — PARTIR

La validation finale en 24 points

Le dossier est prêt lorsque chaque dépendance critique possède une preuve, un contact et un repli. Une case vide importante doit retarder l'achat ou simplifier le voyage.

Relisez le voyage comme une chaîne : droit d'entrée, transit, assurance, premier transfert, chambre, liaison la plus rare, dernier kilomètre, soins, activité la plus exposée, retour international. Puis simulez téléphone perdu, retard de six heures et maladie pendant une journée. Corrigez le premier point qui ne tient pas sans réseau ni aide immédiate.

Bloc	Validé si	Action
Documents	Deux accès	Tester
Transports	Chaque dernier km	Confirmer
Santé	Structure + assurance	Enregistrer
Réserve	Intacte	Séparer

- Imprimer une fiche courte.
- Envoyer le dossier au proche.
- Vider les obligations non essentielles.
- Dormir avant la dernière décision.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	La validation finale en 24 points — 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 Prêt ne signifie pas tout prévoir ; cela signifie savoir quoi faire quand le plan change.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme — préparer son voyage](#) · [Météo-France Polynésie — prévisions et vigilance](#) · [Direction de la santé — annuaire des structures](#) · [Tahiti Tourisme — se déplacer d'île en île](#)

RÉFÉRENCES

Sources officielles et primaires

Liens revérifiés le 22 juillet 2026. Horaires, conditions, vigilances et formalités évoluent : ouvrir la source avant d'agir.

• Tahiti Tourisme — préparer son voyage	• Air Tahiti — heures d'enregistrement
• Tahiti Tourisme — les îles	• Air Tahiti — bagages cabine
• Haut-commissariat — accueil des étrangers	• Air Moana — préparer le voyage
• France-Visas — assistant visa	• Aéroport de Tahiti — informations voyageurs
• Direction de la santé — conseils aux voyageurs	• DTT — sécurité routière
• Direction de la santé — annuaire des structures	• DTT — location de véhicules sans chauffeur
• Météo-France Polynésie — prévisions et vigilance	• DPAM — consignes aux usagers de la mer
• Météo-France Polynésie — vigilance	• Tahiti Tourisme — monnaie, change et devises
• Haut-commissariat — consignes face aux risques	• IEOM — billets et pièces en franc Pacifique
• Tahiti Tourisme — se déplacer d'île en île	• Tahiti Tourisme — séjour durable
• DPAM — planning des navires	• IRD — Lexique du tahitien contemporain
• Air Tahiti — horaires et réseau	• Wikimedia Commons — photographie de couverture

FENUATRAVEL · N°05

La collection FenuaTravel

Un sujet essentiel par numéro. Chaque version gratuite reste utile seule ; l'édition complète approfondit procédures, 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 données évolutives datées et les estimations clairement distinguées.

ÉDITION 2026

Mentions légales et crédits

Édition gratuite 2026. Producteur et éditeur : AurelMedia · N° TAHITI E67601 · Raiatea, Polynésie française. Auteur et directeur de la publication : Aurel. Information générale : ce magazine ne remplace ni les autorités, ni un avis médical, juridique ou assurantiel individuel, ni les conditions d'un opérateur. © 2026 AurelMedia.

Photographie de couverture : plage de galets noirs, Tahiti — Matthew Dillon — CC BY 2.0, via [Wikimedia Commons](#) ; recadrage de mise en page, aucun filtre. Maquette, tableaux, rédaction et direction éditoriale : Aurel / AurelMedia.