Attraits culturels et touristiques

de l’Asie et du Pacifique Sud

414-KAP-AS gr : 6239

**Mayli Humler-Sengues**

PROJET DE SESSION

Présentation d’un pays d’Asie et

du Pacifique Sud : Polynésie Française

À Ariane Arpin-Delorme

Le 6 décembre 2016

Collège Lasalle

Table des matières

Introduction……………………………………………………………………………………….3

Caractéristique géographique………………………………………………………………….4

Histoire……………………………………………………………………………………………7

Actualité…………………………………………………………………………………...……. 8

Caractéristiques socioculturelles……………………………………………………...………9

Accessibilité…………………………………………………………………..………………..14

Documents légaux/ conseils de sécurité………………………………………..…………..15

Circuits………………………………………………………………………………….....……17

Attraits touristiques…………………………………………………………………..………..19

Festivals……………………………………………………………………………..………….22

Projet de tourisme responsable……………………………………………...……………….23

Hébergement……………………………………………………………………………………24

Restauration……………………………………………………………………………………..25

Conclusion……………………………………………………………………………………….26

Bibliographie……………………………………………………………………………………..27

**Introduction**

Mon choix s’est porté vers la Polynésie Française car il s’agit de mon pays d’origine. Étant loin de ma terre natale et de ma famille, cela me ravie de pouvoir partager mes connaissances sur cette destination, sa culture et ses coutumes. On ne se rend compte de la chance qu’on a eu d’y avoir grandit que lorsqu’e l’on croise des personnes pour qui le nom de « Polynésie Française » invoque le paradis.

J’ai également choisie ce pays car en plus de ses paysages paradisiaques, c’est une population riche en culture qu’on y retrouve, des pratiques bien à elle qu’on ne voit nul part ailleurs. À vraie dire, ce sont plusieurs cultures et coutumes qui diffèrent selon les îles, plusieurs langues et mode de vie qu’on ne connaît pas forcément.

On y retrouve principalement du tourisme de luxe, d’aventure, de découverte, de culture et de loisir.

Un voyage en Polynésie Française donne l’occasion de découvrir un peu plus sur le monde qui nous entour.

Les hôtels et autres donnent vraiment envie, mais tant qu’à y être, autant mieux en profiter et approfondir sa culture générale en s’offrant un voyage authentique.

**Caractéristiques géographiques**

La Polynésie Française se situe dans le sud de l’océan Pacifique, plus exactement à 6 000km de Los Angeles et Sydney, 8 000km du Japon et 16 000km de l’Europe.

Ce territoire a un statut de collectivité d’outre-mer fait donc partie de la République française.

Elle à une superficie de 4 167 km2 regroupant un ensemble de 294 935 habitants en 2012. En 2008, 78% de la population était des polynésiens, 20% des demi, 12% d’européens, et 10% d’asiatiques. Sa capitale est Papeete.

On n’y retrouve pas vraiment de cours d’eau, mais beaucoup de vallée, baie et cascade.

La ville la plus importante se situe sur l’île de Tahiti : Papeete. Il s’agit du centre économique du pays, on y trouve le plus d’infrastructures et toute l’animation (marché, boîte de nuit, boutiques, restaurants, banques, etc.). C’est également l’île la plus importante en terme de scolarité, il y a aussi des écoles dans les autres îles mais elles s’arrêtent au niveau de la maternelle voir du collège. Les lycées et universités se trouvent uniquement à Tahiti. Plusieurs pensions de jeunes sont alors mis en places sur cette île, afin d’héberger les jeunes qui doivent quitter leurs île natale et leur famille pour aller étudier.

Une autre commune de l’île se développe petit à petit à la presque île : Taravao.

Par rapport à Montréal, le décalage horaire est de 6 heures supplémentaires au Canada, mais passe à 5 heures supplémentaires lors du passage à l’heure d’hivers.

Quant à l’environnement, on constate plusieurs problèmes environnementaux du au changement climatique et donc à la montée des eaux. En effet, l’érosion côtières et la disparition de territoire imposent un déplacement de certaines populations vers d’autres îles. Ce niveau de mer qui augmente menace aussi les ressources naturelles et entraînent une salinisation des sols qui entrave la culture. Le pays dépend donc de plus en plus d’aliments importés.

Aussi, personne n’échappe aux catastrophes naturelles. On a pu observer durant ces dernières années plusieurs alertes aux cyclones et tsunamis, notamment lors des saisons de pluie, mais fort heureusement ces faits se sont arrêtés à de simple alertes. La Polynésie ne connaît pas de fort enjeux environnementaux de ce côté la.

Ensuite, le climat. On distingue deux climat différents : l’été australe, qui se manifeste de novembre à avril et qui est une saison humide. Le taux d’humidité est au maximum et les averses sont fortes et fréquentes. Il pleut particulièrement en décembre et janvier puisqu’il s’agit des saisons des pluies. Les températures varient durant cette saison de 27 degrés pour l’air, et d’environ 26 degrés pour les lagons. Et l’hiver austral, de mi-avril à mi-octobre, qui est une saison sèche où la température moyenne dans les 26 degrés.

Le meilleur moment pour un voyage en Polynésie serait d’avril à octobre pour les îles Sous-le-vent comme Tahiti, ou totalement le contraire comme pour les Marquises par exemple.

Cependant pour ceux qui pourraient avoir la santé ou la peau fragile, août et septembre seraient préférables, car l’humidité est un peu plus supportable en raison des alizés : chaleur tempérée et averses passagères.

À destination, plusieurs moyens de transports s’offrent aux visiteurs :

* Un réseau de bus, que je déconseille personnellement. On est loin des réseaux de bus de Montréal. Le bus peut passer te prendre à l’arrêt de bus tout comme il peut te ramasser devant le portail de ta maison. Les arrêts sont mal déterminés et peuvent être très incompréhensibles pour quelqu’un qui ne connaît pas. De plus les heures ne sont pas fixées et très irrégulières. Pour descendre du bus, les boutons d’arrêts ne fonctionnent pas toujours, il faut alors siffler ou crier « tapea » (qui signifie attendre en tahitien). Ce transport en commun est particulièrement utilisé par la classe basse du pays, ce qui n’ont pas les moyens d’avoir une voiture, et par les jeunes qui habitent de l’autre côté de l’île dont les parents n’ont pas le temps de récupérer.
* Le taxi. Il peut être utilisé à des places bien précises, mais coûte extrêmement chère.
* Le bateau, pour aller d’île en île, même avec sa voiture, vélo ou scooter. C’est un moyen de transport très abordable à ne pas manquer, puisqu’on peut ainsi profiter du soleil et des paysages sur le toit du bateau.
* L’avion, que se soit pour les îles proches ou éloignés. Reste abordable et très rapide.
* Location de voiture ou scooter présent sur la majorité des îles les plus visités.

Pour la faune et la flore, il n’y a pas d’espèces animales que l’on ne retrouve nul part ailleurs, excepté peut-être certain type d’oiseau comme les « vini » (très petites races d’oiseaux).

La population est très proche des animaux, c’est-à dire qu’il n’y a pas de zoo ou autres, les animaux sont en liberté. On peut entendre les coqs du jardin chanter à 5h du matin, comme on peut voir une vache en bord de route, des crevettes et anguilles dans les rivières, etc. La faune maritime est très diverses et constitue les principaux mets de la gastronomie polynésienne. Les polynésiens et ancêtre sont très proches et en relation avec cette nature, le « fenua » (la terre).

La Polynésie Française fait partie de 3 zones insulaires : la Micronésie, la Mélanésie et la Polynésie. On retrouve 2 types d’îles : les îles hautes où les montagnes dépassent les 2000m, et les atolls (îles plates) où l’altitude maximale est de 2 mètres.

La destination regroupe en tout 118 îles dont seulement 67 sont habités, et qui sont reparties sur 5 archipels :

* Tout d’abord l’archipel de la société qui est la plus peuplé (85% de la population du territoire), développé et touristique : « Ia Orana ». Ici, on a deux groupes d’îles : les îles du vent (plus peuplées avec Tahiti, Moorea, Maiao, Mehetia et Tetiaroa) et les îles sous-le-vent (Huahine, Tahaa, Bora-Bora, maupiti, Mopelia).
* Ensuite l’archipel des Tuamotu : « Kura Ora ». Il s’agit d’un chapelet de 78 atolls dont Rangiroa (3 071 habitants) et Manihi (790 habitants) sont les plus près de Tahiti, les plus connues et aussi les plus peuplées.
* Puis l’archipel des Gambier : « Tena Koutou ». C’est une partie très isolé où les « motu » et îlots ne sont que des restent de volcans. On recense 1 337 habitants en 2007.
* Pour continuer l’archipel des Australes : « Aroga ». C’est l’archipel qui reste le plus identique regroupant 7 îles dont 5 qui sont habités, et qui ne compte que 6 310 habitants en 2007.
* Enfin l’archipel des Marquises : « Kaoha Nui ». Il s’agit de la première île de la Polynésie Française a avoir été peuplé, et qui compte aujourd’hui 8 632 habitants réparties sur 15 îles dont 6 qui sont habités. C’est le plus mythique des archipels actuels, un peu à l’écart de la civilisation, et qui fait sujet à plusieurs légendes de cannibalisme.

Les points culminants de la Polynésie Française sont le mont Orohena (Tahiti, 2 241 mètres), le mont Potainui (Marquises, Ua Pou, 1 232 mètres), le mont Pera (Australes, Rapa, 650 mètres), et le mont Duff (Gambier, Mangareva, 441 mètres). Point le plus bas : océan Pacifique à 0m.

**Histoire**

Tout d’abord, le drapeau. Il est constitué de 3 bandes horizontales rouges et blanches. Au centre, l’emblème du territoire : une pirogue polynésienne flanqué d’une voile de couleur rouge symbolisant le respect des traditions séculaires et l’identité du « fenua ». Les motifs représentent les 5 archipels de la Polynésie Française, les rayons de soleil la vie, et les vagues de la mer l’abondance. Le drapeau est entré en vigueur depuis novembre 1984.

Les premiers peuplements se seraient fait à partir de Sud-Est asiatique.

En effet, il y a 5 000 ans, les cultivateurs de millet et de riz qui habitaient le long du littoral du Sud de la Chine commençaient à traverser le détroit pour rejoindre Taiwan et s’y installer. Ensuite, vers le IIe millénaire avant J-C : une migration de Taiwan vers les Philippines s’entreprend. C’est après une migration des Philippines vers Sulawesi et Timor qui succède. De là, un mouvement vers les autres îles de l’archipel indonésien également, emportant vers eux leurs langues.

Puis, vers le XVe siècle avant J-C, c’est une migration des Philippines vers la Nouvelle Guinée et au delà des îles du Pacifique que l’on peut observer. Les austronésiens seraient alors les premiers navigateurs de l’histoire de l’humanité.

Les premières îles ayant été peuplés sont les Marquises, suivit de l’archipel de la Société.

Ensuite, les Polynésiens auraient essaimés vers les îles Pâques, Hawaii la Nouvelle-Zélande. C’est pour cela qu’aujourd’hui on peut retrouver dans ces endroits du monde des pratiques qui s’apparentent à celle des Polynésien, dont le Haka, les Maori…

En 1521, on assiste à la découverte de Puka Puka par Magellan, puis les européens explorent progressivement la Polynésie orientales du 17ième au 18ème siècle.

L’île de Tahiti est découverte en 1767 par le britannique Samuel Wallis, puis en 1768 par Bougainville et par Cook en 1769. D’ailleurs aujourd’hui, certaines places portent leurs noms.

Vers la fin du 18ième siècle est mis au pouvoir un chef de Tahiti : Pomare, donnant naissance è la ligné des « Pomare » donc. Enfin en 1840, a lieu le début d’implantation coloniale française, poussant Pomare a céder son royaume (Tahiti) à la France en 1880.

**Actualité**

En Polynésie Française se déroule chaque année une élection désignant la plus belle *vahine* (femme) de l’île. Cette dernière se prépare alors pendant quelque mois à l’élection de miss France, qui rassemble toutes les miss régionales.

Cela fait maintenant 4 ans que les miss Tahiti frôlent la couronne de Miss France et terminent première dauphine du classement.

Ces concours de beauté sont devenues presqu’une tradition pour les polynésiens, car tous se mobilisent pour encourager leurs reine de beauté en métropole.

Durant cette élection, les dauphines de miss Tahiti ne cesse de promouvoir la destination en métropole, et il arrive comme l’an passé, que le voyage de préparation se passe à Tahiti. Ainsi, la promotion de Tahiti et ses îles est vraiment grande, et c’est une bonne chose pour l’économie et le tourisme du *Fenua*.

Les miss sont les ambassadrices de la Polynésie Française et elles tiennent bien ce rôle. Récemment, Vaimiti Teieitu, miss Tahiti 2015, a tourné une vidéo dans le but de parler de la destination. Elle y montre toutes ses passions liés au sport de la glisse, fait découvrir des paysages merveilleux…

Elle montre la Polynésie telle qu’elle la voit.

Ce reportage est en ce moment même très viral sur les réseaux sociaux, et encourage donc la promotion de Tahiti et ses îles.

**Caractéristiques socioculturelles**

Les habitants de Polynésie Française sont appelés des polynésiens.

Ensuite, dépendamment de son île de provenance, d’autres noms s’appliquent. Par exemple à Tahiti, se sont des « tahitiens », aux Marquises des « marquisiens », à Rurutu des «pa’au », etc.

Pareil pour les minorités ethniques, elles sont propres à leurs situations géographiques, à l’île sur laquelle elle se trouve. La langue maternelle de chaque île est sa langue culturelle comme le tahitien, le marquisien, le paumotu… mais aussi le français. Cependant, les langues culturelles des îles disparaissent peu à peu car elles ne sont pas toutes transmises aux nouvelles générations, pour cela, une réforme scolaire à rendu ces langues obligatoires et non proposé dans tout les établissements scolaires de Polynésie Française.

Quant aux religions, la majorité de la population est protestante (55%), 24% de catholique, 6% d’autres religions (témoin de Jéhovah), et 5% qui sont sans religion.

Politiquement, il s’agit officiellement d’un territoire français d’outre-mer depuis 1946. C’est un pays démocratique, mais qui fait face à certaines instabilités politique depuis les dernières années. Les présidents au pouvoir ont beaucoup changé suites à des accusations contre des présidents qui les ont poussés à abandonner leur poste. Aujourd’hui, elle se stabilise peu à peu, sous la commande de Édouard Fritch, président de la Polynésie Française.

Son économie est principalement basée sur le tourisme, et on peut voir que des efforts sont mis en place pour aider à son évolution. En effet, on observe plusieurs rénovations ou nouvelles infrastructures, ainsi qu’une promotion de la destination d’avantage mise en avant autant à l’intérieur du pays que sur les réseaux sociaux et agences à l’étranger. Tahiti tourisme se voit également de plus en plus présent lors de salon international à l’étranger, visant à faire connaître et rendre plus accessible la destination aux potentiels voyageurs. De ce fait, on constate depuis juillet 2015, une augmentation de 8,1% du nombre de fréquentation touristique. Le nombre de touristes en hébergement flottant augmente de 21,3% et contribue pour 40% à la hausse globale des effectifs.

Le marché de la perle fait également partie des principales activités économiques du pays. Le tourisme représente 13% du PIB marchand, et 66% des parts de perliculture correspondent à des exportations locales.

Puis la devise : Liberté, Égalité, Fraternité. La liberté consiste à pouvoir faire tout ce qui ne nuit pas à autrui, l’égalité affirme que tous les hommes sont égaux par nature et devant la loi, et enfin la fraternité concerne le fait de ne pas faire à autrui ce qu’on ne voudrait pas que l’on nous fasse, tout en faisant constamment aux autres le bien que l’on voudrait en recevoir.

Ensuite, la gastronomie. Les conditions de climat tropical en Polynésie favorise grandement l’agriculture et encourage la variété des produits locaux. Le fruit de l’arbre à pain que l’on appelle le « ‘uru », la noix de coco, les dizaines variétés de bananes comme la banane plantain dite « fe’i » et les différentes tubercules autrement dit le « taro », le « tarua », le « ufi » ou encore le « ‘umara » sont la base de la cuisine îlienne. Chaque plat est accompagné de riz et de pain.

On y cueille les fruits comme si c’était des fleures ! Ces fruits du jardin comme la papayes, la mangue, l’ananas, la pastèque, le pamplemousse et le citron sont mélangés ensemble avec une petite gousse de vanille afin d’être dégusté en salade de fruits.

La vanille de Tahiti n’est pas une espèce endémique de la flore car elle a été amené en 1848 par un amiral français, mais elle est considéré comme une épice rare qui pousse très bien dans les îles, notamment sur l’île de Tahaa ou on y trouve les plus grosses gousses.

La pêche est une pratique très courante des polynésiens, on pourrait même dire qu’elle fait partie de la culture. Certaine personne vive de la pêche.

Les eaux du Pacifique donne accès à une diversité de poisson très grande, du mahi mahi, du thon rouge, du perroquet…pour tous les goûts ! Ils se dégustent frit ou cru, comme le poisson cru à la tahitienne qui est le plat typique de ces îles : du thon rouge ou blanc tout juste péché avec du jus de citron et du lait de coco fraîchement râpé.

Le ma’a tinito (nourriture chinoise) est un autre plat très apprécié des tahitiens : un mélange de porc, haricot rouge, pota et macaroni.

Le ma’a Tahiti est le repas typique du dimanche. C’est un mélange d’un peu tout les mets typique. Ce plat se compose de poisson cru au lait de coco, de poulet fafa (feuille d’épinard tahitien), du taro, du fe’i, du miti hue, du poisson frit à la poêle, et du po’e (pâte de fruit locale).

Les autres mets très typiques sont le fafaru (poisson fermenté), le pahu’a (bénitier), le pua’a rôti, le punu puatoro et le firi firi.

Certains de ces mets se cuisinent de façon très ancestrale et typique qui s’apelle le « ahima’a » autrement dit le four polynésien. On y cuit à l’étouffe dans un trou creuser dans la terre des fruits et légumes, cochon de lait, poulet fafa, po’e… Au fond du four est placé du bois, des pierres volcaniques et des noix de coco sèches. Les aliments sont ensuite recouverts de grandes feuilles de « auti » (bananier), avec de grosses pierres chaudes, le tout à noueau recouvert de terre ou de sable.

La nourriture en Polynésie à quand même de grande influence chinoise. Outre le riz qui est devenue indispensable à chaque repas, beaucoup de mets asiatiques comme le chao men, le poulet au citron, le bo bun, le soja, le sashimi, et même un poisson cru qui est dit « à la chinoise ».

Dernier met que l’on retrouve rarement ailleurs, le cascroute ! En Polynésie, c’est le met le plus pratique le plus répandue. Lorsque l’on a peu de temps ou même pour les étudiants qui déjeunent le midi, le cascroute est le premier choix. Sauce, fritte, viande… on y trouve pour tout les goûts !

Pour les protocoles, il n’y en a pas de particuliers, mais on retrouve certains comportements que l’on pourrait trouver unique à la destination, surement du fait de sa petite population et qu’ainsi tout le monde se connaît de vue ou de près. Les gens se tutoient entre eux, même le président serait tutoyé ! Pour les personnes âgées, les plus jeunes sont tous leurs « bébé ». Que l’on est 2 ou 50 ans, ils nous appellerons « b ». Pareil dans le sens inverse, ils seront tous appelés «mami » ou « papi ». Les polynésiens ont tendances à mélanger leur s mots dans leur phrase, du tahitien, du français, de l’anglais et du chinois pour ceux qui le parle. Les personnes sont très ouvertes d’esprit, surtout quand il s’agit de surnommer les personnes, par exemple une grosse/gros se ferait appeler « gros/grosse ; boula ». Un autre protocole religieux serait la prière en tahitien qui se fait avant chaque repas de la journée.

De nombreuses coutumes existent en Polynésie française. Voici les plus importants :

* Le « mana » : représente la force, l’énergie spirituelle. Les tahitiens croient beaucoup aux ancêtres et à leurs légendes. Le « mana » est partout pour eux, et surtout dans la nature. Il les guident, les protègent, les aident.
* Le « tātau » : (tatouage) ses origines remontent dans le temps des mythes cosmogoniques polynésiens, lorsque les divinités artisanes et artistes ont décidés d’orner leurs corps de motifs imitant la faune et la flore, « frappant » (tā) leur épiderme à l’aide d’un peigne en dents de requin pour faire pénétrer la teinture noir et « apposer » (tau) les motifs. Les motifs ont des caractéristiques différentes selon ses origines tahitiennes ou marquisiennes.
* Le vaa’a et le ori tahiti : ces deux pratiques sportives font parties des coutumes et traditions car elles sont représentés chaque années lors de concours et courses, et aussi car ils ont tout deux un lien avec l’histoire. Ces mouvements notamment en danse racontent des contes et légendes locales ancestrales.
* L’artisanat : chapeaux, sacs, nattes, costumes de danse et bien plus encore sont fabriqués à la main avec de la fibre végétale de pandanus ou de cocotier. Pour le côté artisanat avec du tissu, des « tīfaifai » sont cousus à la main aussi. Il s’agit de grand set de draps, couvertures, etc. Enfin, pour le côté plus masculin, on parlera de sculpture de bois que l’on appelle « tou ». Les marquisiens excellent particulièrement dans cette forme d’art, notamment dans la fabrication de « ūmete », grand réceptacle/plat.
* La perle de Tahiti provient des sécrétions de nacre d’huître (pinctada margaritifera) qui se complaît dans les eaux chaudes polynésiennes. Elles sont toutes cultivées dans les lagons, mais la plupart des fermes perlières se trouvent dans les Tuamotu et Gambier. Culture très longue et difficile, qui s’échelonne sur une durée de 4 ans, sans certitude que toutes les perles soient parfaitement arrondies. Les perles de Tahiti sont reconnues sur le marché mondial. Cette culture de perle fait partie des coutumes et traditions car cette pratique est une ressource pour les polynésiens, et elle se fait depuis longtemps déjà et se transmet de génération en génération au sein des familles.
* Les chants qui racontent des légendes polynésiennes que l’on appelle le « hīmene tārava », « hīmene », « nū’au » et « ‘ūtē ».
* La bringue : le polynésien en fait très souvent, si ce n’est pour dire tout les weekends. De la bière locale, des ukulélé, des cuillères, un barbecue, et la fête dure jour et nuit autour de chants locaux.

Pour conclure le volet socioculturel, un peu de vocabulaire utile à connaître pour un voyage en Polynésie, auquel vous serez assurément confronté si vous parler avec un local :

Bonjour 🡪 *Ia ora na*

Merci 🡪 *Mauruuru*

Bienvenu 🡪 *Maeva/ manava*

À votre santé (tchin) 🡪 *Manuia*

Fatigué 🡪 *Fiu*

Îlot 🡪 *Motu*

C’est pas possible 🡪 *Te* *hare*

Personne blanche 🡪 *Popaa*

Français 🡪 *Farani*

**Accessibilités**

Pour se rendre en Polynésie Française, plusieurs escales peuvent être pris à partir de YUL afin de réduire les coûts de billet possiblement, mais il est obligatoire de se rendre à Los Angeles LAX afin de prendre le vol final qui vous déposera à destination.

Il n’existe en Polynésie française qu’un seul aéroport internationale qui se situe sur l’île principale, Tahiti (PPT, Faa’a).

Peu de choix s’offre aux voyageurs, seules les compagnies Air France et Air Tahiti Nui propose des vols à partir de Los Angeles.

Exemple de vol :

À partir de 2 137$ CAD via Air France (2 escales).

Départ 11h15 Arrivée 13h33 Durée 1h38

Delta YUL-JFK

Départ 15h40 Arrivée 19h23 Durée 6h45

Delta JFK-LAX

Départ 23h25 Arrivée 17h50(+1) Durée (8h25)

Air France LAX-PPT

À partir de 4 306$ CAD via Air Tahiti Nui (1 escale).

Départ 16h40 Arrivée 19h53 Durée 6h13

Air Canada YUL-LAX

Départ 23h25 Arrivée 17h50(+1) Durée 8h25

Air Tahiti Nui LAX-PPT

**Documents légaux**

En tant que voyageur canadien, peu de documents légaux sont à fournir afin de voyager en Polynésie française. En effet seul un passeport valide de 3 mois après la date de retour prévu est requis, ainsi qu’un visa de long séjour (ou de résidence) si ce dernier équivaut à plus de 90 jours. Pour les séjours de plus courte durée, aucun visa de touriste n’est nécessaire.

Par contre, pour un visa professionnel ou étudiant, il est bien sûr obligatoire de se procuré le via nécessaire au besoin.

**Conseils de sécurité**

**🡪** Santé

Les maladies les plus répandues dans ces îles des tropiques dont celles liées aux piqûres de moustiques, qui peuvent s’avéré mortel au fil du temps. On parle de Zika, Chikungunya et dengue. La rougeole et la fièvre jaune sont aussi des maladies à prendre en considération. La fièvre jaune se transmet également par des piqûres de moustiques, mais n’est pas présente en Polynésie. C’est pour cela qu’une preuve de vaccination peut être exigé par la sécurité à destination pour tout voyageur qui pourrait provenir de pays (ou transit) où sévit la fièvre.

Quelques vaccins sont toutefois recommandés pour assurer la protection des voyageurs mais aussi de la population locale : hépatite A, hépatite B, grippe. À savoir qu’il n’y a aucun risque de paludisme dans ce pays.

Quant à l’eau, on parle souvent de la « diarrhée du voyageur ». Elle peut aussi être source de maladies comme l’hépatite A. Rester vigilant lorsque l’on boit de l’eau par rapport à la commune d’où on se situe. L’eau est particulièrement potable entre les communes de Pira’e et Punaaui’a. En dehors de cette zone, l’eau est moins potable et il faut faire attention à la leptospirose, car souvent dans les communes plus éloignées, l’eau provient de la vallée.

Des hôpitaux sont présents sur chaque île, mais les cas d’urgence nécessitent des évacuations sur Tahiti, où les soins et équipements médicaux sont plus développés.

Certains numéros à connaître pour assistance d’urgence :

* Police : 17
* Samu (ambulance) : 15
* Pompier : 18

🡪 Sécurité

Les agressions pour vol sont de plus en plus fréquentes en Polynésie, du fait que les emploies se font rares, et l’éducation de moins en moins priorisé. Ces actions sont dans la plupart des cas entreprises par des « kaina », ce sont des personnes moins éduqués, typique tahitiens, faisant parties de la basse classe.

Attention à ne pas se promener seul le soir, surtout pour les femmes.

Aussi, garer sa voiture dans un endroit éclairé car les vols à la casse se font également de plus en plus souvent.

**Circuits**

Voici trois différents types de circuits qu’il serait possible de faire à destination :

* Circuit d’aventure.

Dans ce circuit d’aventure je propose des escapades dynamiques, impressionnantes et magnifiques !

Pour commencer sur l’île de Tahiti, une randonné de 2h dans la vallée de Titioro, où se trouve au bout du sentier une belle cascade où il est possible de sauter du sommet et aussi faire du toboggan sur les pierres naturelles d’où coule la chute d’eau : la Fashoda. Un pic Nic au bord de la cascade et cette activité rempli toute une journée.

Ensuite, la vallée de la Maroto qui se trouve dans la commune de Papenoo. À plus d’une heure de voiture et de marche dans les chemins instables, creux, boueux, et dangereux de la vallée se trouve l’une des plus belles cascades de l’île. On peut nager avec des anguilles et crevettes qui y habitent, escalader la cascade et admirer le paysage en arrière des chutes, et faire un bond dans ces eaux turquoise vert.

Puis, départ pour l’île de Moorea où un petit trekking nous attend : le Col des 3 Pinus. Ces montagnes piqués que l’on voit sur les pièces de monnaie, c’est le Col des 3 Pinus qu’il sera possible d’admirer d’en face, plus précisément de la montagne des 3 cocotiers. Dans la forêt de cette montagne est possible de faire du camping pour une nuit et de se laver dans la rivière, mais attention aux cochons sauvages, ils ne sont pas très sympathiques !

Pour poursuivre l’aventure, une excursion en bateau. Ce bateau vous transportera au travers des eaux turquoise du lagon, sur lequel il jettera l’encre pour permettre aux touristes de plonger à l’eau et de profiter de la faune marine. Il sera ici possible de donner de la nourriture aux raies et requins qui sont toujours au rendez-vous ! Ensuite, l’excursion se poursuivra sur un petit *motu* (îlot) plus ou moins désert, où un repas typique locale sera offert à savourer sur des tables en bois dans la mer, les pieds dans l’eau à l’ombre sous un parasol.

À partir de Tahiti, il est possible de faire une journée d’excursion en catamaran jusqu’à l’île de Tetiaroa. En chemin si la chance sourit, il est arrive que l’on croise des dauphins et baleines. Arriver sur Tetiaroa, les voyageurs peuvent profiter des magnifiques paysages idylliques, notamment des oiseaux pour les plus intéressés car on surnomme aussi ce lieu l’île aux oiseaux.

Cap sur l’île de Rangiroa, la plus idéale pour la plongée incroyable ainsi que les sports nautiques comme le surf ou encore le stand up paddle.

Enfin, pour avoir le plus de plaisir possible tout en restant dans l’authenticité de ces îles, il est recommandé de dormir chez l’habitant. Ceux qui proposent ces services habitent souvent en retrait sur des motu, il sera donc possible de profiter d’avantage en découvrant d’autres paysages, d’autres moyens de transport comme le jet ski, la pirogue, le bateau…

Aussi, le voyageur sera en total immersion dans l’environnement de l’habitant et pourra mieux découvrir le mode de vie de ce dernier.

* Circuit de luxe.

Pour une clientèle plus exigeante et qui a plus les moyens, un circuit plus luxueux est possible. Sans doute moins authentique car il s’agira de lieu très luxueux avec des services offerts de plus grandes qualités, mais la beauté des paysages n’en reste pas moindre.

Direction Tetiaroa où a récemment ouvert l’hôtel « the Brando ». Cet hôtel haut de gamme se compose de 35 villas avec vue sur lagon et possède même son propre transporteur aérien, car l’île n’est pas accessible à tout public. « The Brando », oui comme Marlon Brando, car l’île aurait auparavant appartenue à ce célèbre acteur.

Ensuite, un séjour sur Bora Bora, un nom plus connue par les touristes. L’hôtel St Régis est le plus luxueux de l’île et propose plusieurs activités marines et terrestres à la fois.

Retour sur Moorea ou Tahiti, un terrain de golf est disponible sur chacune de ces îles. Ce sont les seuls de tout le pays.

* Circuit culturel

Sur chaque île il est possible de découvrir des sites culturels. Impossible de tous les nommés, il s’agit de *marae,* ce sont des lieux où autrefois s’organisait des rencontre avec les chefs, les plus anciens, où se pratiquait des danses… Aujourd’hui les plus anciens connaissent très bien les significations de ces lieux, et croient beaucoup en l’énergie qui y réside. Tout est précieux, les pierres, les plantes, il faut faire très attention à ne rien déplacer et suivre les conseils et instructions du guide. Il vous contera légende et histoire.

**Attraits touristiques**

Le marché de Papeete : Lieu culte et emblématique de la ville, il se situe au centre de la capitale. Le marché est divisé en plusieurs sections. On retrouve de l’artisanat, une poissonnerie, des fruits et légumes, des animaux, une boucherie, des snacks et restaurants, pâtisseries, etc. Du fait de sa bonne localisation notamment proche des écoles du centre ville, beaucoup de jeunes y passent le midi pour déjeuner de bons cascroutes, ainsi que les adultes pour se rencontrer au restaurant « Maeva », qui propose des mets locales dans un environnement tahitiens typique ! Le marché de Papeete est le lieu de rendez-vous de tout les dimanche. De 4 heures à 9 heures du matin, les routes sont barrées pour laisser place aux exposants. Il y a foule, surtout pour la population plus âgée. C’est lieu de rencontre entre amis, particulièrement pour faire ses courses, car chaque dimanche matin tous les produits sont frais et beaucoup moins chères que la semaine.

Tourisme culturel pour tout type de clientèle.

Visite de champs d’ananas : Sur l’île de Moorea sur les hauteurs, se trouve le plus grands champs d’ananas industriel puisque sa fabrique de jus locale se situe juste en dessous : les jus « Rotui ». La visite de ces champs se fait à cheval, à travers les rivières et la forêt pour enfin arriver aux gros ananas des champs. Ensuite ne petit tour à l’usine s’organise afin de déguster les produits qui y sont concoctés.

Tourisme naturel pour tout type de clientèle.

Plage de Matira : À Bora Bora se trouve l’une des plus belles plage de sable blanc et eau turquoise. C’est sur cette plage que se déroule l’arrivée de la célèbre course du Hawaiki Nui va’a chaque année.

Tourisme balnéaire pour tout type de clientèle.

Plongée avec les dauphins : À l’hôtel intercontinentale de Moorea se trouve le seule endroit où il est possible de nager avec les dauphins et de prendre de belles photos souvenirs de ces sirènes.

Tourisme naturel pour tout type de clientèle.

Plongée à Rangiroa : Surnommé le « lagon bleu », cette île détient un lagon d’environ 80km de long comme de large avec 500 motus parsemés où l’on rencontre beaucoup de jeunes requins et de crabes de cocotiers (« caveu »). Rangirioa est réputé pour sa faune marine qui abrite des baleines à bosses tout comme elle abrite des requins marteaux. La plongée sous marine y est l’une des plus reconnue dans la passe de *Tiputa*, où le paysage sous marin est exceptionnel.

Tourisme d’aventure, naturel, pour tout type de clientèle, surtout les familles, couples…

Tour de l’île : Le tour de l’île est un incontournable. Il se fait en environ 4 heures de routes. En chemin, plusieurs endroits vaillent le coup de s’arrêter : la source du *Vaima*, la grotte de *Mara’a*, *Teahupo’o*, le panoramique de *Taravao*… Aussi sur le chemin il est possible d’acheter des fruits en bord de route pour se ressourcer, des cocos fraîchement entreposer, des *mape*…

Tourisme d’aventure, pour tout type de clientèle.

Taha’a : Cette île fait pousser les plus belles et grosses gousses de vanille du pays. Il est possible de visiter les pousses et bien sûr de s’en acheter et d’en rapporter comme souvenirs, afin de les déguster en salade de fruits, dans des yaourt ou autres plats.

Tourisme naturel, pour une clientèle plus adulte et âgée.

Cathédrale Notre-Dame de Papeete : Il s’agit de l’Église la plus symbolique du territoire, la plus récente et la plus belle en quelque sorte du fait de son architecture. Cette cathédrale catholique romaine est située au grand centre de la ville de Papeete, la capitale, au PK 0 du réseau routier. Elle accueil ouvertement et librement des personnes qui souhaitent se recueillir, allumer un cierge, et célèbre notamment plusieurs messe en langue tahitienne, chinoise et française durant toutes la semaines. Depuis 1966, elle est le siège social de l’archidiocèse de Papeete.

Tourisme religieux pour tout type de clientèle.

Marche à la croix : Située sur la montagne de la mission, c’est une énorme croix qui s’illumine chaque soir au sommet de cette montagne. Elle protège en quelque sorte la ville et sa population. C’est sur ce lieu que se déroule certaine cérémonie religieuse importante de l’année comme la « passion du Christ ». Il est donc possible de faire l’ascension de cette montagne pour prendre des photos avec la croix ou simplement de la vue qui surplombe la ville toute entière.

Musée de Tahiti et ses îles : Te *fare Mahana* a été crée le 7 mars 1974 par délibération de l’Assemblée Territorial comme étant un établissement public territorial. C’est seulement le 30 juin 1979 que le musée s’ouvre dans au public dans sa totalité. Situé sur la pointe de Nu’uroa, le musée propose de découvrir dans un même espace les trésors du patrimoine naturel et culturel polynésiens ainsi qu’un parcours ethnobotanique.

Le coût d’entrée varie entre 7$ et 11$.

Tourisme culturel, pour tout type de clientèle.

Le trou du souffleur : Situé au PK 22, il s’agit plus exactement d’une grotte qui se nomme « Anahoho » (grotte qui hurle). Selon les légendes, c’est dans ce trou que les guerriers de Tiarei jetaient les corps sans vie de leurs ennemies les guerriers de Papenoo. Scientifiquement, c’est tout simplement une grotte sous-marine qui se prolonge par une cheminée qui à vrai dire est un ancien lavatube qui s’est formé il y a plusieurs millions d’années par le passage d’une coulée de lave. Les vagues s’engouffrent dans la grotte et font jaillir à travers ce trou un geyser qui selon la puissance de la vague provoque un souffle étonnamment bruyant.

Parapente : L’entreprise Tahiti parapente offre des services de baptême de vol en parapente en vol biplace pour tous les âges. Trois sites de vols sont proposés : To’a Rotu Rahi, le Bélvédaire et le mont Marau. Ces vols en parapente donne l’occasion de survoler l’île de Tahiti, de passé au delà des montagnes, lagons, sites de surf, et ainsi d’avoir des paysages spectaculaires !

Les prix débutent à partir de 160$.

Tourisme d’aventure, pour tout type de clientèle.

Roulotte de Vaiete : Place très apprécier des touristes et des locaux, les soirs de weekend c’est un endroit foule que l’on retrouve. Des camions qui s’ouvrent où la nourriture y est préparé, c’est ce que l,on peut voir quand on y va. Plusieurs choix de roulottes sont sur place. Certaines proposent des grillades, d’autres du poisson, d’autres des mets plus asiatiques, ou encore juste des desserts.

**Festivals**

Heiva i Tahiti : Le *Heiva i Tahiti* est l’événement culturel de l’année à ne pas manquer en tant que touriste. Il s’agit de concours autour des sports et disciplines locaux comme la danse tahitienne, le porter de pierre, les courses de pirogues et de porter de fruits, le lancer de javelot dans la noix de coco… Le plus important est le concours de danse, c’est celui que les touristes iront voir. Il prend place durant les mois de juin et juillet à *To’ata.*

Ce concours de danse rassemble au total 43 groupes de danses qui s’affronteront selon diverses catégories : *Hura Tau, Hura ava Tau*, et en chants dans les catégories de *Tarava Tahiti, Tarava Raromatai et Tarava Tuhaapae.*

Assister à ce genre de spectacle permet de s’imprégner de la culture polynésienne. Les chants et danses sont tous basés sur des légendes culturelles.

Les prix des places varient entre 16$ à 32$.

Te Aito/ Super Aito : *Aito* signifie « homme fort ». Il s’agit de deux courses de pirogues, la première a lieu en juillet. Elle se déroule sur la plage de la pointe Vénus et rassemble un grand nombre de rameurs qui parcours une longue distance en mer. Les 100 premiers se qualifient alors pour la deuxième étape qui a lieu au mois d’août, dont le *super aito* sortira vainqueur.

Cette course rassemble notamment des rameurs de l’étranger qui viennent se mesurer aux polynésiens, d’où ce sport est né.

Billabong Pro : Durant le mois d’août, la billabong pro Tahiti fait partie du circuit du championnat du monde de surf qui a lieu chaque année. Cela se passe à Taiarapu ouest, Teahupoo. C’est l’un des événement le plus attendu et dangereux du fait de la puissance de la vague (une des plus grosse au monde) et du récif corallien peu profond. Des surfeurs du monde entiers participent à ce championnat tel que Andy Irons (Hawai), Gabriel Medina (Brésil), Kelly Slater (USA), Joel Parkinson (Australie), Jérémy Flores (France)…

Hawaiki Nui va’a : Cette course de pirogue est la plus grande de l’année. Elle se passe sur une durée de 3 jours, d’île en île. De Huahine à Raiatea, Raiatea à Tahaa, et Tahaa à Bora-Bora. Plusieurs habitants suivent cette course en bateau. Cette course commence à ce faire connaître à l’internationale, car de plus en plus d’équipe de rameurs étrangers viennent participer à cette course. Par exemple lors de la course en octobre dernier, il y avait la présence d’équipes de France, Nouvelle-Calédonie, Guinée française, USA, Peru et Japon.

**Projet de tourisme responsable**

Il n’y a pas vraiment de projet de tourisme responsable en relation avec le tourisme en Polynésie française, mais il existe plusieurs associations qui essayent de plus en plus de sensibiliser la population à prendre soin de son *fenua.*

Cependant, ces associations pours les tortues, les chiens errants et autres peuvent avoir un lien avec le tourisme car les voyageurs viennent pour voir cette faune marine unique, nager avec les tortues ans le lagon… Aussi, cela ne leur plairait peut-être pas de voir des chiens dans la rues, blessés et maigre. Ce ne serait pas une bonne image à donner de la Polynésie française.

Quant à la pollution, l’entreprise *Fenuama* qui s’occupe de ramasser les poubelles et déchets, fait également de la publicité sur le triage des déchets.

Une publicité qui malgré son âge est resté dans les mémoires. Aussi, pour sensibiliser les plus jeunes, un spectacle de marionnette à été monté et partagé dans les petites écoles afin de divertir les plus jeunes certes, mais surtout les instruire quant au trie des déchets et de son importance vis-à-vis des répercussion qu’ils occasionnent.

 

Des événements rassemblant les plus intéressés s’organisent afin de ramasser les déchets sur les plages. La propreté de celles-ci peut avoir un impact sur le tourisme balnéaire.

**Hébergement**

Il existe plusieurs types d’hébergement en Polynésie Française :

* Les hôtels : ils sont situés en centre ville pour certains, mais la plupart se trouvent sur les littoraux. Bord de mer ou sur la mer, le choix y est !

Le sofitel Moorea propose des bungalow de luxe sur jardin ou vue lagon, des bungalow sur piloti… Pour deux personnes la nuit, dépendamment de la catégorie de la chambre, les prix varient entre 600$ et 1000$.

L’intercontinentale lui varient entre 400$ et 666$. Un large éventail de prix s’offre aux touristes selon les hôtels et leur localisation.

* Villa : Des locations de villa se font dans les îles. Elles coûtent très chère et sont souvent situés dans des coins plus éloignés de la ville. Ce type de logement touche bien sûr une clientèle de luxe.
* Chez l’habitant/ en pension : C’est le moyen de logement le plus authentique qui immergera le voyageur dans la culture, les traditions, et le vrai mode de vie des polynésiens.
* Motel : beaucoup moins luxueux, on n’en retrouve que dans les centre ville. C’est un moyen de logement idéale pour les backpackers par exemple, ou ceux qui ne veulent pas trop dépenser dans des hébergements trop hauts de gamme.

**Restauration**

Comme dans tous les pays aujourd’hui, on ne retrouve pas à destination seulement des mets locaux. Les influences gastronomiques étrangères prennent maintenant leurs places partout.

Bien sûr on retrouve des restaurants plus hauts de gamme dans les hôtels. LE coût est plus chère mais le service et la qualité y est aussi, en plus de paysages magnifiques puisqu’il s’agit d’hôtels. Il est possible pour les voyageurs qui ne séjournent pas à l’hôtel, de quand même profiter de ce type de décor en payant une journée incluant accès à la piscine, spa, et autres, ainsi que le repas. Beaucoup d’habitants utilisent également cette formule pour une journée de détente en famille. On verra souvent aussi des locaux « bruncher » dans les hôtels.

Puis, les fast-food répondent de plus en plus présents ! Macdonald, lagon bleu, on en retrouve partout et ce à moindre coût.

Les snacks. Un peu comme les dépanneurs de Montréal, ils sont les premiers à ouvrir et les derniers à fermer. En plus de tout ce qu’on retrouve dans un dépanneur, les snacks à destination sont beaucoup plus grands, offrent un plus large choix de nourriture surgelé et conservé, et préparent eux même leurs boulangerie et viennoiserie du matin. Pour le midi, ils offrent des cascroutes et des barquettes de nourriture chaude tout juste livrée.

Ensuite, les roulottes ne se trouvent pas seulement à la place Vaiete, on peut en trouver partout au bord de la route tout autour de l’île. Inutile de se déplacer jusqu’en ville. Les coûts sont très abordables, pour une grosse assiette avec deux steaks et vraiment beaucoup de fritte, on ne paiera pas plus de 15$.

Aussi, les restaurants. En centre ville ou dans les communes plus éloignés, il y en a beaucoup et de tout type de cuisine. Dans les petites îles, beaucoup de restaurants sont au bord de mer. C’est très agréable de manger sous un parasol au soleil !

Enfin, pour ceux qui ont des petits creux, c’est très répandue en Polynésie française de voir les plus jeunes ou les plus vieux vendre leurs fruits, légumes ou poissons au bord de la route derrière une petite table et sous un parasol. Typique des îles.

**Conclusion**

Pour conclure, un voyage en Polynésie est un voyage d’une vie, mais il faut avoir le budget nécessaire, car c’est une destination relativement chère dans son ensemble.

C’est une belle destination pour des voyages de noces, un mariage ou autre, dont il faudra en profiter un maximum.

Aller en Polynésie Française c’est découvrir de nouveau paysages, une nouvelles population, un culture différentes et des traditions propres à elle qui requerra une ouverture d’esprit.

Tourisme balnéaire, aventure, luxe… n’oubliez pas de chercher l’authenticité dans tout sa ! Car c’est cette authenticité qui fera du voyage quelque chose d’exceptionnel, et qui permettra d’en apprendre réellement plus sur la destination

**Bibliographie**

<http://la1ere.francetvinfo.fr/polynesie/tahiti/tourisme-hausse-404775.html>

<http://www.routard.com/guide/polynesie/3227/climat_et_meteo.htm>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Polyn%C3%A9sie_fran%C3%A7aise>

<http://www.studentsoftheworld.info/infopays/wfb_fr.php3?CODEPAYS=PFR>

<http://www.ispf.pf/docs/default-source/publi-pf-bilans-et-etudes/pf-bilan-01-2015-perle-2013.pdf?sfvrsn=4>

<http://ca.france.fr/fr/infosredac/la-gastronomie-en-polynesie-francaise>

<http://www.tahiti-tourisme.fr/decouvrir-tahiti/culture/la-gastronomie/>

<http://www.tahiti-tourisme.fr/decouvrir-tahiti/culture/le-tatouage/>

<https://voyage.gc.ca/destinations/polynesie-francaise>

<http://www.cityzeum.com/lagon-bleu-de-rangiroa-17635>

<http://www.tahiti-heiva.org/show/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Billabong_Pro_Tahiti>

<http://hawaikinuivaa.pf/hwn2017/>

<http://www.fenuama.pf/>

<http://www.sofitel.com/fr/hotel-0566-sofitel-moorea-ia-ora-beach-resort/index.shtml>

<http://www.lefigaro.fr/voyages/2014/08/29/30003-20140829ARTFIG00270-polynesie-tetiaroa-l-ile-de-marlon-brando.php>

<http://www.museetahiti.pf/>

<http://www.tahitiheritage.pf/trou-souffleur-tiarei/>

<http://www.tahiti-parapente.com/baptemes-parapente/>

**Magazine de classement des plus beaux endroits**

<http://www.tntv.pf/m/Moorea-et-Bora-Bora-dans-le-classement-des-plus-belles-iles-du-monde_a3201.html>