

# sommaire

## avant-goût

Les essentiels .....	6
Si vous aimez .....	8
Programmes.....	10

## ambiances

Vahine et tane .....	18
Les gens des îles .....	19
Religieusement polynésien.....	19
Les traditions bousculées.....	21

### À fleur de peau : le tatouage.....

Rythmes polynésiens.....	26
Paroles et musiques.....	27
Danse : un art ancien.....	27

### Modes et travaux.....

Objets en bois ordinaires ou extraordinaires.....	31
Coquillages et crustacés.....	31
La griffe tahitienne .....	31
Esthétiquement votre .....	31

### Le pareu.....

Les <i>tapa</i> .....	33
-----------------------	----

### Polynésie gourmande.....

Petits et gros poissons des îles.....	35
Surprenantes crevettes.....	35
Dans le jardin polynésien, il y a.....	35
Ripailles tahitiennes.....	36
Cuisines du monde.....	36
Se rafraîchir le gosier.....	36

### Économie : la voie de l'autonomie.....

Le boom de l'immobilier .....	39
Le tourisme, un secteur vital.....	39
Terre et mer nourricières.....	40
La grande distribution dans tous ses états.....	41
Taxes : principales sources de revenus.....	41

### La perle, l'or des lagons.....

## itinéraires

*Tahiti et ses îles en bref*..... 46

### L'archipel de la Société : les îles du Vent... 47

1   Tahiti .....	48
Papeete.....	49
Autour de Papeete.....	57
Tahiti Nui par la côte ouest.....	58
Tahiti Iti .....	64
Tahiti Nui par la côte est.....	67

### Excursions et randonnées à Tahiti.....

2   Moorea.....	73
L'arrivée sur l'île.....	74
Le tour de l'île.....	74

### 3 | Le triangle des îles du Vent.....

Tetiaroa .....	78
Maiao.....	79
Mehetia.....	79

### Carnet d'adresses.....

### L'archipel de la Société : les îles Sous-le-Vent..... 101

4   Bora Bora .....	102
L'arrivée sur l'île.....	103
Le tour de l'île.....	106

### 5 | Huahine .....

Le tour de Huahine Nui.....	109
Le tour de Huahine Iti.....	113

### Raiatea, l'île Sacrée.....

6   Raiatea.....	116
La côte est.....	117
La côte ouest.....	122

### Randonnées à Raiatea.....

7   Tahaa .....	124
Le tour de l'île.....	125

### 8 | Maupiti .....

Vaiea.....	128
Le tour de l'île.....	128
Les sites archéologiques.....	128

### Carnet d'adresses.....

## Les îles Tuamotu-Gambier..... 149

*Les Tuamotu-Gambier, des archipels singuliers*..... 150

9   Les Tuamotu.....	152
Rangiroa.....	152
Manihi.....	156
Tikehau.....	158
Fakarava.....	159
Les autres atolls des Tuamotu Nord.....	160
Les Tuamotu Centre, Sud et Est.....	160

### 10 | Les Gambier.....

Mangareva.....	162
L'archipel.....	162

### Carnet d'adresses.....

## 11 | Les Australes.. 169

Rurutu.....	170
Tubuai.....	172
Raivavae.....	173
Rimatara.....	173
Rapa.....	174

### Carnet d'adresses.....

## Les îles Marquises..... 179

*Des jardins d'Éden au cœur du Pacifique*..... 180

La « Terre des Hommes ».....	182
12   Le groupe Nord.....	184
Nuku Hiva.....	184
Ua Pou.....	189
Ua Huka.....	190

### La Polynésie en art : Paul Gauguin.....

13   Le groupe Sud.....	194
Hiva Oa.....	194
Fatu Hiva.....	198
Tahuata.....	199

### Carnet d'adresses.....

## repères

Petit précis historique de la Polynésie ancienne..... 210

La mythologie polynésienne..... 213

Les dates qui ont fait la Polynésie moderne..... 215

Les dates qui ont fait la Polynésie contemporaine..... 219

*Moruroa, mon amour*..... 223

Genèse des îles..... 224

Apothéose végétale..... 226

Les hôtes des îles..... 228

Le petit dico..... 231

## pratique

Organiser son voyage... 236

S'informer.....	236
Quand partir?.....	237
Voyage individuel.....	238
Voyage organisé.....	239

Formalités.....	240
Monnaie.....	240
Santé.....	241
Faire sa valise.....	241

*Croisières de luxe*..... 242

Sur place.....	244
Argent.....	244
Arrivée.....	244
Courrier et Internet.....	244
Fêtes et manifestations.....	244
Hébergement.....	246
Heure locale et horaires.....	247
Informations touristiques.....	247
Langue.....	247
Médias.....	248
Politesse et usages.....	248

Pourboire.....	248
Sécurité.....	248
Sports et loisirs.....	249
Téléphone.....	251
Transports.....	251
Urgences.....	253
Voltage.....	253

*Les animaux de tous les dangers*..... 254

*La langue des Tahitiens*.... 256

Index..... 258

## cartes et plans

Les essentiels de la Polynésie française.....  
*rabat avant de couverture*

### De A à Z :

Bora Bora.....	102
Fakarava.....	159
Hiva Oa et Tahuata.....	197
Huahine.....	108
Îles Gambier.....	161
Îles Tuamotu.....	152
Manihi.....	156
Moorea.....	73
Nuku Hiva.....	186
Papeete.....	50
Plaques océaniques (déplacement des).....	224
Raiatea et Tahaa.....	118
Rangiroa.....	153
Rurutu.....	171
Situation de la Polynésie française.....	237
Tahiti.....	..... <i>rabat arrière de couverture</i>
Tikehau.....	158
Tubuai.....	173

