

# Maeva !

## Livret d'accueil



Classée



Eco Label

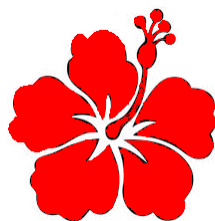


☎ 40 45 56 12

[www.pensiondelaplage.pf](http://www.pensiondelaplage.pf)

[laplage@mail.pf](mailto:laplage@mail.pf)

Ce livret est téléchargeable sur <https://www.pensiondelaplage.pf/downloads/>



# *Ia ora na e Manava*

*Le mot des Gérants de la Pension de la Plage*

Madame, Monsieur, Chers clients,

Vincent, Anne-Marie et le personnel de la pension de la plage sont heureux de vous accueillir et vous souhaitent un agréable séjour.

C'est toujours avec passion, dynamisme et éthique que l'équipe de la pension de la plage travaille pour vous apporter la meilleure prestation possible.

Depuis la mise en place de notre système qualité sur la base de l'iso 9001 et notre management environnemental basé sur notre labellisation clef verte, l'entrain de la pension de la plage se poursuit et les actions s'additionnent pour un tourisme durable inspiré par la Responsabilité Sociétale.

**Notre objectif est d'améliorer continuellement notre niveau de performance afin de vous satisfaire, tout en cherchant à réduire l'impact environnemental de l'activité.**

**Vous trouverez dans ce livret d'accueil, à travers la description de nos services, l'engagement de vous apporter la meilleure qualité de prestation possible durant votre séjour. Vous pourrez également vous associer à notre démarche environnementale en effectuant des gestes simples pour la planète.**

Nous avons mis à votre disposition des informations pratiques, des idées d'activité à réaliser, des plans détaillés ainsi qu'une approche de la culture de la Polynésie en dernière partie de ce livret.

N'hésitez pas à nous communiquer votre avis à la fin de votre séjour, il nous aidera à nous améliorer.

*A. Marie Moreel*

*V. Moreel*



*Jean-Claude, Vincent,  
Jean-Marc, Anne-Marie*



*Ranitea, Hererau,  
Louisa, Christiane*



*Anne-Marie et Vincent avec  
leurs enfants Julien et Théo*



Nous vous souhaitons la bienvenue dans notre pension,  
et restons à votre disposition pour toutes demandes.

Ce livret est téléchargeable sur  
<https://www.pensiondelaplage.pf/downloads/>

## Sommaire

Notre charte environnementale .....	3
Des petits gestes simples pour la planète.....	4
Nos horaires .....	5
Votre chambre.....	6
La Piscine.....	6
Le « Fare Pote’e » .....	6
Le Parking.....	6
Restauration sous le « Fare pote’e ».....	7
Nos services proposés.....	8
Activités .....	9
Informations utiles.....	14
➤ Numéros d'urgences :.....	14
➤ Climat :.....	14
➤ Décalage horaire :.....	14
➤ Monnaie : le Franc Pacifique (CFP, XPF).....	14
➤ PK/ Point kilométrique :.....	14
➤ Les « roulottes » :.....	14
➤ Musée de Tahiti et des Iles : .....	14
➤ Offices catholiques : .....	14
➤ Les bus :.....	15
Spectacles avec danses polynésiennes.....	16
➤ InterContinental Tahiti Resort.....	16
➤ Tahiti Ia Ora Beach Resort Managed by Sofitel .....	16
Plan de Situation.....	17
La fête de l’orange à Punaauia .....	22
Tiurai – Juillet, le mois des festivités traditionnelles .....	23
Histoire de la danse Polynésienne .....	24
Histoire du chant Polynésien.....	25
Le Ahimaa ( <i>le four tahitien</i> ) .....	26
La Vanille de Tahiti.....	27
Le Mono’i .....	28
La perle de Tahiti : Symbole de l’élégance et de la beauté .....	29
Le Tatouage Polynésien.....	30

## Notre charte environnementale

Pour nous, pour vous et pour les générations futures, nous avons mis en place une démarche de management environnementale qui s'est concrétisée par un label international : « clef verte ». Nous nous engageons à protéger et respecter l'environnement.

Ainsi,

- Nos chambres sont entretenues avec des produits biologiques.
- Notre gel douche est fabriqué à partir d'ingrédients naturels sans conservateurs.
- Notre eau chaude provient de chauffe-eaux solaires (*95% de la consommation d'eau chaude ne nécessite pas d'électricité*).
- Nous nettoyons les draps et les serviettes sur demande des clients.
- Nous avons équipé nos robinets avec des économiseurs d'eau.
- Nous utilisons des ampoules économiques ou des éclairages solaires.
- Nous vous conseillons de régler la climatisation avec un écart maximum de 8°C avec l'extérieur.
- Des panneaux photovoltaïques sans batterie nous permettent de produire 10% de notre électricité consommée.
- Nous relevons chaque mois nos compteurs d'eau et d'électricité pour mieux gérer les consommations.
- Nous proposons au petit-déjeuner des fruits locaux et du jardin, confitures maison, beurre, fromage. Ces produits ne sont pas emballés en portions individuelles.
- Les serviettes de toilette usagées sont recyclées en tapis de bain et les Tifaifai (*draps bleus*) en nappes pour les terrasses.
- Nos papiers WC, essuie-main et papiers d'impressions sont labellisés (*Programme de reconnaissance des certifications forestières*).
- Nos fosses toutes eaux sont traitées avec des produits naturels chaque semaine pour garantir leur meilleur fonctionnement.
- Nous utilisons du papier recyclé à la réception et nous prenons soin de ne pas le gaspiller (*utilisation de brouillons, mini flyers*).
- Pour le tri sélectif, nous avons mis dans les chambres deux poubelles séparées, pour que vous puissiez y participer. De plus nous valorisons une partie des déchets par l'utilisation d'un compost et l'élevage de poules.
- Nos espaces verts sont entretenus sans pesticides.
- Nous récupérons l'eau de pluie.
- Nous mettons à votre disposition des informations vous permettant de visiter les sites naturels aux alentours.

## Des petits gestes simples pour la planète

### Energie

*En 2018, 66% de l'électricité de Tahiti est fournie par des centrales thermiques, 28% par des centrales hydrauliques, 7% par le solaire.*

*Notre électricité est l'une des plus chères au monde.*

- + Éteindre la lumière dès que vous quittez votre chambre.
- + Privilégier autant que possible l'éclairage naturel.
- + Mettre la climatisation à 8 degrés maximum de différence avec la température extérieure et fermer les portes. L'éteindre quand vous avez froid dans la chambre.
- + Éteindre ou débrancher les appareils non utilisés.
- + N'ouvrir le frigidaire qu'en cas de nécessité.

### Eau

- + Nous signaler toute fuite d'eau et ne pas laisser couler l'eau inutilement.
- + A la douche, fermer le robinet pendant que vous vous savonnez.
- + Mettre les serviettes de toilette sur le sol de la salle de bain lorsque vous désirez qu'elles soient nettoyées, vos draps seront changés sur demande durant votre séjour.
- + Jeter dans les toilettes uniquement du papier toilette pour garantir le bon fonctionnement des fosses septiques et des boîtes à graisse.

### Environnement

- + Favoriser les transports en communs (*voir notre paragraphe bus*).
- + Participer au tri des déchets avec les deux poubelles dans votre chambre et les poubelles sur le parking de la pension :
  - Une poubelle pour le recyclable : papier, carton, boîte de conserve, canette en aluminium et bouteilles plastique.
  - Une poubelle non-recyclable : brique alimentaire, film et sacs plastiques, briques de lait et de jus de fruit, emballages sales, couches culottes...
  - Vous pouvez amener vos piles à la réception et vous pouvez déposer vos bouteilles en verre à côté des poubelles de votre chambre.
- + Favoriser les achats d'artisanat et les produits locaux.
- + Privilégier les emballages biodégradables (*papier, carton*) ou recyclables (*verre, métal ...*) plutôt que les emballages plastiques.
- + Pour information, nous mettons une gamme de produits naturels à votre disposition dans notre boutique à la réception.



Vous êtes à Punaauia, à 15,4 km du centre de Papeete,  
juste en face de la plage de sable blanc de Toaroto.

## Nos horaires

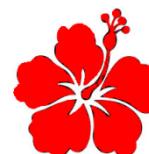
### Ouverture de la réception :

Du lundi au samedi de 8h00 à 19h00  
Et le dimanche et les jours fériés de 8h00 à 12h00

Merci de régler votre facture aux heures d'ouvertures de la réception

### Arrivée et départ de la chambre :

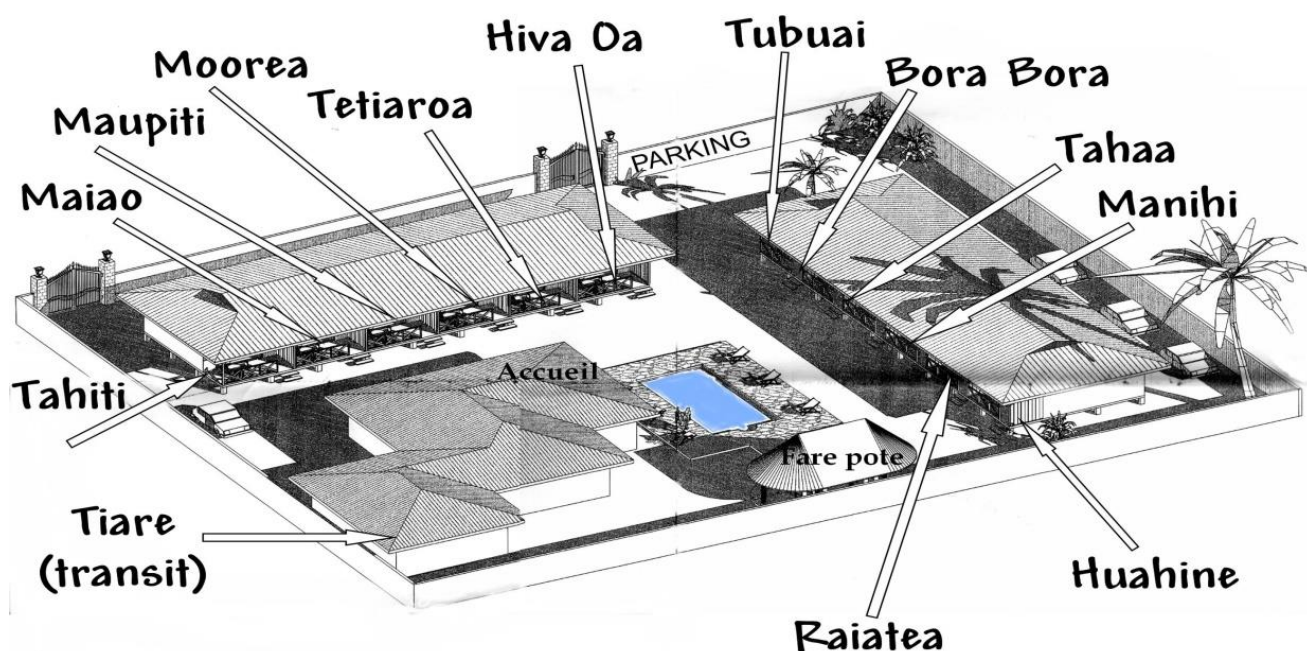
Check-in: 11h00  
Check-out: 10h00



Selon disponibilité, nous pouvons vous proposer une prestation « early check-in » pour les arrivées tôt et une prestation « late check-out » pour les départs tardifs de la chambre.

Une fois quittée votre chambre,  
vous pouvez profiter des installations de la pension jusqu'à la tombée de la nuit, **soit 18h00**.

### Plan de situation :



## Pensez à bien fermer votre chambre

### Votre chambre

**La porte d'entrée se trouve à l'opposé de la baie vitrée.**



Vous avez sur votre trousseau de clés :

- ✚ Une petite clé pour la porte d'entrée (*pensez à fermer la baie vitrée avant de sortir*)
- ✚ Une grande clé pour le coffre au mur
- ✚ Un porte-clés avec le nom de votre chambre

Vous trouverez dans votre chambre : un brasseur d'air, une télévision, un frigidaire, un coffre, un meuble vestiaire, une climatisation. Votre salle de bain est équipée de douche, lavabo et WC. Vous aurez à disposition une serviette par personne, un gel douche à base d'argile sans produits chimiques ainsi que deux poubelles pour le tri sélectif.

Avec l'option kitchenette, il y a également : un four micro-onde, une plaque à induction, un bar avec de la vaisselle et un évier.

Vous êtes ici chez vous, nous vous remercions de respecter les équipements et les meubles.

**Rappel** : Le ménage est fait tous les jours sauf le dimanche et les jours fériés.

### La Piscine

La piscine est en libre-service et non surveillée.

Merci de vous rincer les pieds au pédiluve et d'être discret la nuit.

**Vous êtes responsables de vos enfants, ils doivent être sous la surveillance d'une personne majeure.**

### Le « Fare Pote'e »

Le « Fare Pote'e », « maison ovale » en français, était initialement souvent utilisé pour abriter un four tahitien traditionnel. Par extension, aujourd'hui, il désigne souvent le lieu de restauration. Il se situe en bout de piscine, reconnaissable par son toit de pandanus.

Vous y trouverez un micro-onde à votre disposition.

### Le Parking

À l'entrée se trouve un parking où vous pouvez garer votre voiture.

Le code d'ouverture du portail est l'année en cours (ex : 2020)





## Restauration sous le « Fare pote'e »

- **Le petit déjeuner** est servi sous forme de buffet à partir de 6H15 la semaine et à partir de 7H15 le dimanche et les jours fériés. Il se termine à 9h00. Sur demande, la durée du petit déjeuner peut être prolongée.

Vous y trouverez à volonté du café, du thé, du lait, du jus de fruit, des confitures maisons ou locales, du pain, des fruits, du fromage, des œufs durs.

Restauration :

Vous pourrez trouver dans les 600 mètres autour de nous des restaurants, des roulottes et des traiteurs, où vous pourrez déguster des plats polynésiens. Demandez à la réception ce qui est ouvert au moment de votre arrivée. Vous aurez toujours un endroit où vous restaurer.

Vous avez également une supérette ouverte 24h sur 24h dans la Station Mobil voisine.

À 450 mètres de la pension, se situe l'hôtel Tahiti Ia Ora Beach Resort Managed by Sofitel où se trouvent 2 bars et 2 restaurants (voir les plans en pages centrales).

Au centre commercial Tamanu qui à 500 mètres de la pension (voir les plans en pages centrales), vous trouverez un super marché d'alimentation générale (Super U) qui propose divers plats à emporter, ainsi que des restaurants et traiteurs.



Un bar est à votre disposition sous le « Fare pote'e ».  
Vous pouvez demander à la réception :



- Boissons non alcoolisées :
  - > Eau minérale (1,5L),
  - > Café, Thé, jus de fruit au verre
  - > Jus de fruit Rotui (2 L)
- Boissons gazeuses et alcoolisées
  - > Eau gazeuse
  - > Bière Hinano
  - > Vin rouge, blanc et de rosé





Le gel douche biologique et les draps Tifaifai bleus se trouvant dans votre chambre sont en vente à la réception.

## Nos services proposés

Notre boutique à la réception (produits selon disponibilité)

**Différents produits Cosmétiques au monoï :**

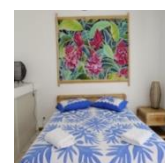


**Curios :**

- Tiki Pierre
- Os ou nacres sculptés
- Cartes postales



- Taie d'oreiller
- Draps Tifaifai 1 pers.
- Draps Tifaifai 2 pers.

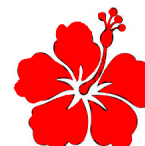


**Produits naturels Ecosystem :**

- Dentifrice
- Lait hydratant
- Mac'Oc
- Living gold
- Cool



- Savon liquide ou solide
- Nat'Form
- Complexe aromatique
- 96 Antioxydant



**Gratuit :**

- Réseau : Vini8AF291
- Code Wifi : C3B8937647
- Parking
- Bagagerie
- (8h - 18h ou entre deux séjours)
- Lit bébé, lit enfant (-12 ans)
- Piscine
- Jeux de société
- Bibliothèque, quotidiens
- Palmes, chaussures plastiques
- Sèche-cheveux
- Fer à repasser
- Tables à repasser
- Pèse- personne

**Payant :**

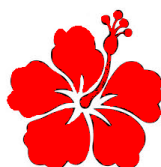
(S'adresser à la réception)

- Impressions
- Téléphonie
  - IP à la minute
  - Carte SIM Vodafone
  - Téléphone portable



Sauf dimanche et jours fériés :

- Bar – (09h00 – 18h30)
- Blanchisserie (8h00 – 12h00) :
  - o Machine à laver le linge
  - o Sèche-linge



## Activités

*Nota : le sigle  $\phi$  indique qu'il faut réserver longtemps à l'avance*

- $\phi$  **Tahiti Pirogue Tours** : Découvrez notre lagon en randonnée aquatique.

Cette activité est réalisée par un membre de l'association Pae Pae No Te Ora qui a pour objectifs la protection lagonaire et côtier de Punaauia :

<https://www.facebook.com/Assopaepaenoteora>

Mail : [terenui.coste@gmail.com](mailto:terenui.coste@gmail.com)

Tel : +(689) 87.29.37.93

Site : <https://www.facebook.com/tahitipiroguetours/>



- **Coco Tours** : De nombreuses activités aquatiques vous sont proposées sur la plage du Sofitel, à 400 mètres de la pension (sea scooter, ballade en pirogue, paddle, va'a ...).



Mail : [cocotoursaal@gmail.com](mailto:cocotoursaal@gmail.com)

Tel fixe : +(689) 87.23.27.93

Tel : +(689) 87.29.27.06

Site: <https://www.cocotours-tahiti.com/>



- **Musée de Tahiti et des îles** :

Visitez les jardins d'Atea et des expositions d'objets anciens au musée de Tahiti et des îles.

Mail : [info@museetahiti.pf](mailto:info@museetahiti.pf)

Tel : +(689) 40 54 84 35

Site : [www.museetahiti.pf](http://www.museetahiti.pf)



- **Tahiti Safari Expedition** : Cette excursion 4X4 vous emmènera au centre de l'île.



Vous découvrirez le relais de la Maroto au milieu d'une nature luxuriante entouré de montagnes et de cascades ; la montée jusqu'au tunnel de basalte avec ses vues imprenables et la descente sur le lac Vaihiria. De nombreux arrêts sont au programme de cette journée pleine d'enseignements sur la flore, les légendes et l'histoire de Tahiti.

Mail : [tahiti.safari@mail.pf](mailto:tahiti.safari@mail.pf)

Tel fixe : +(689) 40.42.14.15

Tel : +(689) 87.77.80.76

Site : [www.tahiti-safari.com](http://www.tahiti-safari.com)



- **Location de voiture** : Louer votre voiture à moindre coût pendant vos vacances, chez Tahiti Auto Center situé à 5km au sud de la pension de la plage.

Mail : [tahitiautocenter@mail.pf](mailto:tahitiautocenter@mail.pf)  
 Tél : +(689) 40 82 33 33  
 Site : [www.tahitiautocenter.com](http://www.tahitiautocenter.com)



- **Tahiti Private Services** : Bertrand vous emmène à bord de son véhicule haut de gamme pouvant accueillir jusqu'à 5 passagers (hors conducteur), profitez sereinement du paysage de notre magnifique île.



- Transferts, Tour de l'île
- Dîner en ville
- Service sur mesure

Mail : [tahitiprivateervices@gmail.com](mailto:tahitiprivateervices@gmail.com)  
 Tél : +(689) 87 32 04 91  
 Site : [www.tahitiprivateervices.com](http://www.tahitiprivateervices.com)

- **Tahiti Trip Fishing** : Vivez une expérience de pêche au gros à Tahiti, et aussi :

- Observation des baleines
- Coucher du soleil, Excursion dans le lagon
- Location bateau ; Excursion Moorea



Mail : [sebastien.yves.boulay@mail.pf](mailto:sebastien.yves.boulay@mail.pf)  
 Tél : +(689) 87 32 16 31  
 Site : [www.tahititripfishing-pecheaugros.com](http://www.tahititripfishing-pecheaugros.com)



- **Location de bateaux** : Vous voulez passer des journées de rêve sur l'eau ? Louez votre bateau chez Eleuthera, Tahiti Trip Fishing ou Tahiti Watersports Center.

Site : - [www.eleutheratahiti.com](http://www.eleutheratahiti.com)  
 - [www.tahititripfishing-pecheaugros.com](http://www.tahititripfishing-pecheaugros.com)  
 - [www.tahitiwatersportscenter.com](http://www.tahitiwatersportscenter.com)



- **Tahiti Jet Ski** : Venez découvrir une autre vision de Tahiti en jet ski :



- Excursion guidée
- Location de jet ski

Mail : [tahiti.jetski@gmail.com](mailto:tahiti.jetski@gmail.com)  
 Tél : +(689) 87 29 01 60  
 Site : [www.tahiti-jetski.pf](http://www.tahiti-jetski.pf)

- **L'école de surf Tura'i Mataare** : Cette école propose des cours d'initiation et de perfectionnement au surf et au bodyboard à partir de 5ans.

- Stage d'une semaine en 1/2 ou journée entière pendant les vacances scolaires
- Location de planche de surf ou de bodyboard
- Cours privé

Mail : [surfschool@mail.pf](mailto:surfschool@mail.pf)  
 Tél : +(689) 87 77 27 69  
 Site : [www.tahitisurechool.info](http://www.tahitisurechool.info)

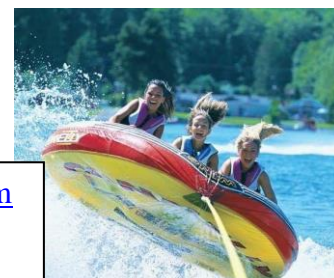


- **Tahiti Watersports Center** : Sensation forte garantie !



- Wakeboard
- Bouée tractée
- Location de bateau

Mail : [contact@tahitiwatersportscenter.com](mailto:contact@tahitiwatersportscenter.com)  
 Tél : +(689) 87 76 28 62  
 Site : [www.tahitiwatersportscenter.com](http://www.tahitiwatersportscenter.com)



**Avec les centres de plongée :**

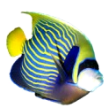
**Nagez avec dauphins et baleines et plongez en sécurité dans les eaux limpides de Tahiti :**

- Baptême de plongée
- Formation de plongée
- Sorties dauphins et baleines
- Snorkeling
- Sunset Cruise
- Location de bateau
- Location de matériel
- Plongée de nuit
- Plongée lune de miel
- Plongée exploration et découverte
- Permis bateau



Marina Taina

➤ **Eleuthera Plongée Tahiti :**



Mail : [info@eleutheratahiti.com](mailto:info@eleutheratahiti.com)  
Tel fixe : +(689) 40 42 49 29  
Tel : +(689) 87.77.65.68  
Site : [www.eleutheratahiti.com](http://www.eleutheratahiti.com)



➤ **Fluid Plongée Tahiti :**



Mail : [info@fluidtahiti.com](mailto:info@fluidtahiti.com)  
Tel : +(689) 40 85 41 46  
Site : [www.fluidtahiti.com](http://www.fluidtahiti.com)

Intercontinental

➤ **Topdive Tahiti :**

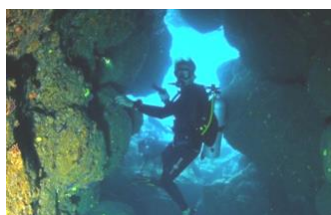


Mail : [dive@topdive.com](mailto:dive@topdive.com)  
Tel : +(689) 40 83 50 60  
Site : [www.topdive.fr](http://www.topdive.fr)



Presqu'île

➤ **Tahiti Iti Diving :**



Mail : [tahiti-iti-diving@mail.pf](mailto:tahiti-iti-diving@mail.pf)  
Tel fixe : +(689) 40.42.25.33  
Tel : +(689) 87 71 80 77  
Site : [www.tahitiitidiving.com](http://www.tahitiitidiving.com)

- **🕒 Visite ornithologique (BirdWatching):** Vous n'aurez besoin que de quelques heures pour partir observer les oiseaux endémiques de Tahiti tels que le Monarque de Tahiti, le Ptilope de la Société, la Salangane de la Société, le Martin-chasseur vénéré et l'Hirondelle de Tahiti.

Le sentier botanique de Papehue à seulement 3 kilomètres de la pension de la plage peut être emprunté avec un guide de l'association d'Ornithologie de Polynésie "Manu".



Mail : [sop@manu.pf](mailto:sop@manu.pf)  
Tel : +(689) 40 52 11 00  
Site : [www.manu.pf](http://www.manu.pf)



**Partez randonner et découvrez des paysages envoûtants, une végétation variée, des curiosités géologiques et archéologiques surprenantes.**

Randonnée en vallée (toboggans naturels, canyons, cascades),  
Randonnée en crête (Le Mont Aorai, Lavatubes) ou Canyoning



➤ **ϕ Natura Exploration Tahiti :**

(Arnaud)

Mail : [natura.exploration987@gmail.com](mailto:natura.exploration987@gmail.com)  
Tel : +(689) 87 79 31 21  
Site : <https://sites.google.com/site/naturaeexplorationtahiti/contact-us>



➤ **ϕ Tahiti Reva Trek :**

(Angelina)



Mail : [pirimato@mail.pf](mailto:pirimato@mail.pf)  
Tel : +(689) 87 74 77 20  
Site : [www.tahitirevatrek.com](http://www.tahitirevatrek.com)

➤ **ϕ Polynesian Adventure Tahiti :**

(Vincent)

Mail : [polynesianadv@mail.pf](mailto:polynesianadv@mail.pf)  
Tel : +(689) 87 77 24 37



- **ϕ Excursion à Teahupoo :** Vous pouvez aller découvrir la presqu'île en combinant balade en bateau et découverte du littoral à pied (pensez à louer une voiture pour rejoindre la presqu'île).

Réservez en ligne en utilisant la promo code **adventure15** pour une remise de 15%.



Mail : [teahupoadventures@gmail.com](mailto:teahupoadventures@gmail.com)  
Tel : +(689) 89 78 23 53  
Site : [www.teahupoadventure.com](http://www.teahupoadventure.com)

- **Tahiti Iti Pearl Farm** Découvrez la vague mythique de Teahupoo et le travail de la perle tout en étant sur un Fare flottant.

- Découverte du travail de la perle et de la greffe
- Profiter du lagon et du paysage majestueux de la presqu'île
- Savourer un repas aux saveurs de la Polynésie

Mail : [tahitiitipearlfarm@gmail.com](mailto:tahitiitipearlfarm@gmail.com)  
Tel : +(689) 89 544 544  
Site : <https://tahiti-iti-pearl-farm-35.websself.net/>



- **ϕ Air Evasion Tahiti (Parapente)** : Découvrez Tahiti et sa nature luxuriante vue du ciel avec Air Evasion qui a la particularité d'être à la fois une école labélisée et un club de parapente.



- Baptême découvertes
- Formation parapente (devenir pilotes, stage d'initiation)



Mail : [florentin-pierre@tahiti-parapente.com](mailto:florentin-pierre@tahiti-parapente.com)  
 Tel : +(689) 87 77 90 17  
 Site : [www.tahiti-parapente.com](http://www.tahiti-parapente.com)

- **ϕ C3P (Ecole de pilotage)** : Vivez des sensations extrêmes !



- La voltige
- Prendre les commandes d'un avion (30 à 75 minutes)



Mail : [info@c3p.pf](mailto:info@c3p.pf)  
 Tel : +(689) 87 71 29 99  
 Site : <http://www.c3p-tahiti.fr/>

- **Tahiti Nui Helicopters** Appréciez les lagons et les récifs vus du ciel à bord d'un hélico.
  - Survol du lagon de Punaauia
  - Découverte de la baie de Matavai et de la pointe Vénus
  - Vol au-dessus de la baie de 'Opunohu, des plantations d'ananas, du belvédère et de la baie de Cook à Moorea.



Mail : [commercial@tnh.pf](mailto:commercial@tnh.pf)  
 Tel : +(689) 87 77 72 56  
 Mail : <https://www.tahitinuihelicopter.com/fr>

- **Laboratoire de Cosmétique du Pacifique Sud** :

Une occasion unique de fabriquer votre monoi dans le cadre de votre tour de l'île.

Mail : [info-tahiti@pacifiquesud.com](mailto:info-tahiti@pacifiquesud.com)  
 Tel : +(689) 40 54 78 54  
 Site : <https://www.pacifiquesud.org/le-comptoir-des-monoï-fait-peau-neuve/>



- **Maevatua Taxi Tahiti** : Oswaldo viendra vous chercher avec son taxi pour tous vos besoins de transport.

Mail : [oswaldo@mail.pf](mailto:oswaldo@mail.pf)  
 Tel : +(689) 89 77 72 59  
 Site : [www.maevatuataxi.sitew.com](http://www.maevatuataxi.sitew.com)



- **Mahana Tours** : Bob et son équipe pourront organiser tous vos transferts y compris pour des groupes. :

Mail : [carpentier.r59@gmail.com](mailto:carpentier.r59@gmail.com)  
 Tél : +(689) 87 78 08 82  
 Site : <https://www.taxitahiti.com/contact->



### Numéros d'urgences :

SAMU (15), Pompier (18), Gendarmerie (17)

### Climat :

Tahiti et ses îles jouissent d'un climat tropical chaud et humide, caractérisé par un ensoleillement important (2 500 heures par an).

La saison humide débute en octobre et se prolonge jusqu'en mars. La saison dite « sèche », d'avril à septembre, offre des soirées plus fraîches (23-25°).

### Décalage horaire :

Paris en heure d'hiver : + 11 heures	Paris en heure d'été : + 12 heures
Marquises : + 30 minutes	New York : + 5 heures
Auckland : + 23 heures	Nouméa : + 21 heures
Los Angeles : + 2 heures	Sydney : + 21 heures

### Monnaie : le Franc Pacifique (CFP, XPF)

Le taux de change avec l'euro est fixe, 1 euro = 119,3317422 CFP

### PK/ Point kilométrique :

Le point kilométrique 0 de Tahiti Nui démarre à la cathédrale de Papeete.

Le point kilométrique 0 de Tahiti Iti (*presqu'île*) démarre au fort de Taravao.

La pension de la plage est au PK 15,4 côte ouest, soit à 15,4 Km de la cathédrale.

### Les « roulottes » :

Restaurations ambulantes typiques qui prennent position à partir de 17h jusqu'à parfois minuit au bord de la route. Vous pouvez vous y attabler pour manger. Sur Tahiti, l'endroit le plus connu pour les roulottes est la Place Vaiete, dans le centre-ville, mais vous en trouverez un peu partout en bord de route.

### Musée de Tahiti et des Iles :

Il est situé à 800 mètres de la pension et présente des collections liées à l'Océanie, plus particulièrement à la Polynésie. Il se trouve dans un jardin botanique donnant sur le lagon. Il est riche d'espèces végétales endémiques. *L'entrée au parc est gratuite et accessible de 8h00 à 18h00.*

Ouverture du musée : 9h00 à 17h00 – Fermé le lundi - Tél : 40 54 84 35

### Offices catholiques :

Eglise Saint-Étienne : PK 12,3 c/mer Punaauia : lundi-samedi 18h00 / 18h30, dimanche 8h00

Cathédrale de l'Immaculée Conception : Papeete : samedi à 18h00 et dimanche à 8h00

## Les bus :

Pour arrêter un bus, il faut faire signe au chauffeur. Celui-ci peut parfois ne pas s'arrêter si le bus est complet. Il suffira d'attendre le prochain.

Les bus passent normalement toutes les 20 minutes, mais cela n'est souvent pas respecté. Ils commencent à circuler vers 5h00 du matin et terminent vers 16h00.

Pour vous arrêter, il suffira d'appuyer sur la sonnette.

Ces bus n'ont aucune commodité pour les bagages et il n'est pas possible de faire le tour de l'île avec, il vaut mieux louer une voiture.

### **Le bus pour aller de la pension de la plage vers l'aéroport de Faa'a ou Papeete.**

Prix du ticket en aller simple : 250 XPF.

L'arrêt de bus officiel le plus proche se trouve de l'autre côté du centre commercial Tamanu, en face du parking du super U. Mais il suffit de faire signe par exemple à partir de la station mobil, à côté de la pension.

Horaire : de 05h00 à environ 13H30

Tous les bus vont à l'aéroport et à Papeete à partir de Punaauia.

### **Le bus pour aller de Papeete ou de l'aéroport de Faa'a vers la pension de la plage.**

Prix du ticket en aller simple : 250 XPF.

Nous recommandons de prendre comme dernier délai le bus de 15h00. Tous les bus après risquent d'être complet et de ne plus s'arrêter.

Il faut prendre le bus numéro 3. Une large bande orange fait le tour de ce bus blanc.

Il y a normalement marqué sur l'avant du bus "PUNAAUIA - PAPARA" ou « PUNAAUIA – PAEA ».

L'arrêt de bus en face de la pension de la plage s'appelle "plage de Toaroto".

#### **- De Papeete :**

L'arrêt se trouve rue du maréchal FOCH à proximité du magasin Vodafone.

#### **- De l'aéroport de Faa'a :**

L'arrêt de bus est à l'extérieur de l'enceinte de l'aéroport, il n'y a pas de navette. Vous devrez traverser le parking central de l'aéroport puis prendre plusieurs longs escaliers qui vous guideront jusqu'à l'arrêt de bus. Il faut compter de l'ordre de 200 mètres entre l'aéroport et l'arrêt de bus.



Sur notre site web [https://www.pensiondelaplage.pf/Les-bus-sur-Tahiti\\_a87.html](https://www.pensiondelaplage.pf/Les-bus-sur-Tahiti_a87.html) , vous trouverez un article plus détaillé sur les bus. Et un plan peut vous être donné à la réception.





## Spectacles avec danses polynésiennes

### **Tahiti la Ora Beach Resort Managed by Sofitel (à 400m de la Pension de la plage)**

Le Sofitel vous propose une soirée animée par le groupe



Vous pourrez profiter de ce spectacle au restaurant avec un buffet gastronomique ou au bar.



- ↪ Tous les Vendredis : Magie polynésienne
- ↪ Le buffet commence à partir de 19h et les spectacles à partir de 20h00.
- ↪ Animation musicale au bar tous les soirs de 18 à 22 heures.

La réservation est au (689) 40 47 07 07.

### **InterContinental Tahiti Resort (à 8km de la Pension de la plage)**

2 soirées à thèmes avec spectacle polynésien sont organisées chaque semaine :

Vous pouvez profiter de ces spectacles au restaurant avec un buffet gastronomique OU au bar.

- ↪ Mercredi : Soirée Marquisienne
- ↪ Vendredi : Soirée Merveilleuse
- ↪ Les shows commencent à 20h30 et se terminent à 21h30 et le buffet est à partir de 19h

La réservation est au (689) 40 86 51 10.



### **Tahiti Pearl Beach Resort (à 23km de la Pension de la plage)**

Revivez les légendes des guerriers marquisiens à travers des danses et chants traditionnels au rythme des Pahu avec le groupe Taki Toa.

- ↪ Tous les jeudis soir à partir de 19h30

Le troupe Huriama danse Tahiti d'antan :

- ↪ Les deuxièmes et troisièmes vendredis de chaque mois à partir de 19h30

La réservation est au (689) 40 48 88 00



## Plan de Situation

↗  
*Direction Papeete*

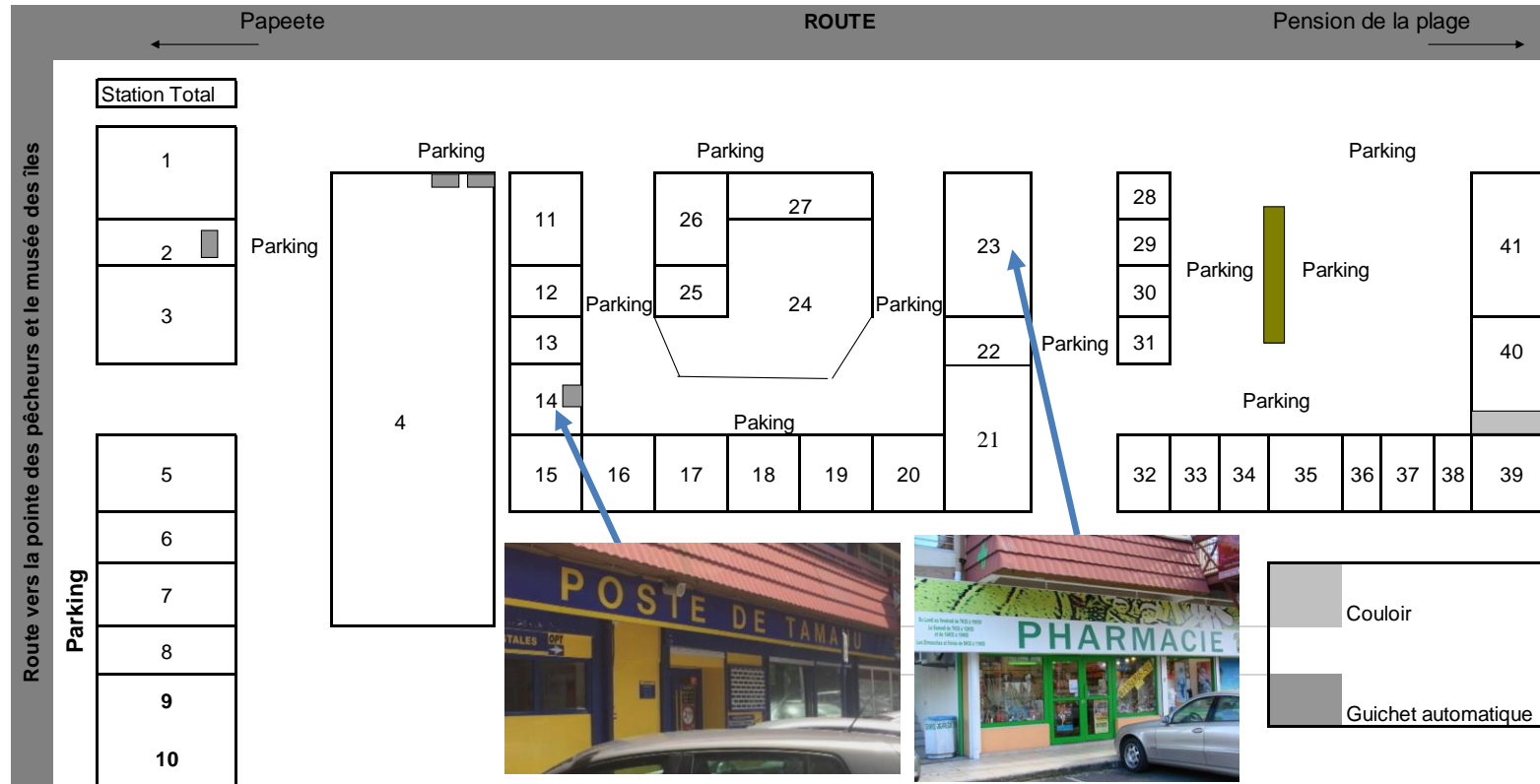


↘  
*Direction Taravao*





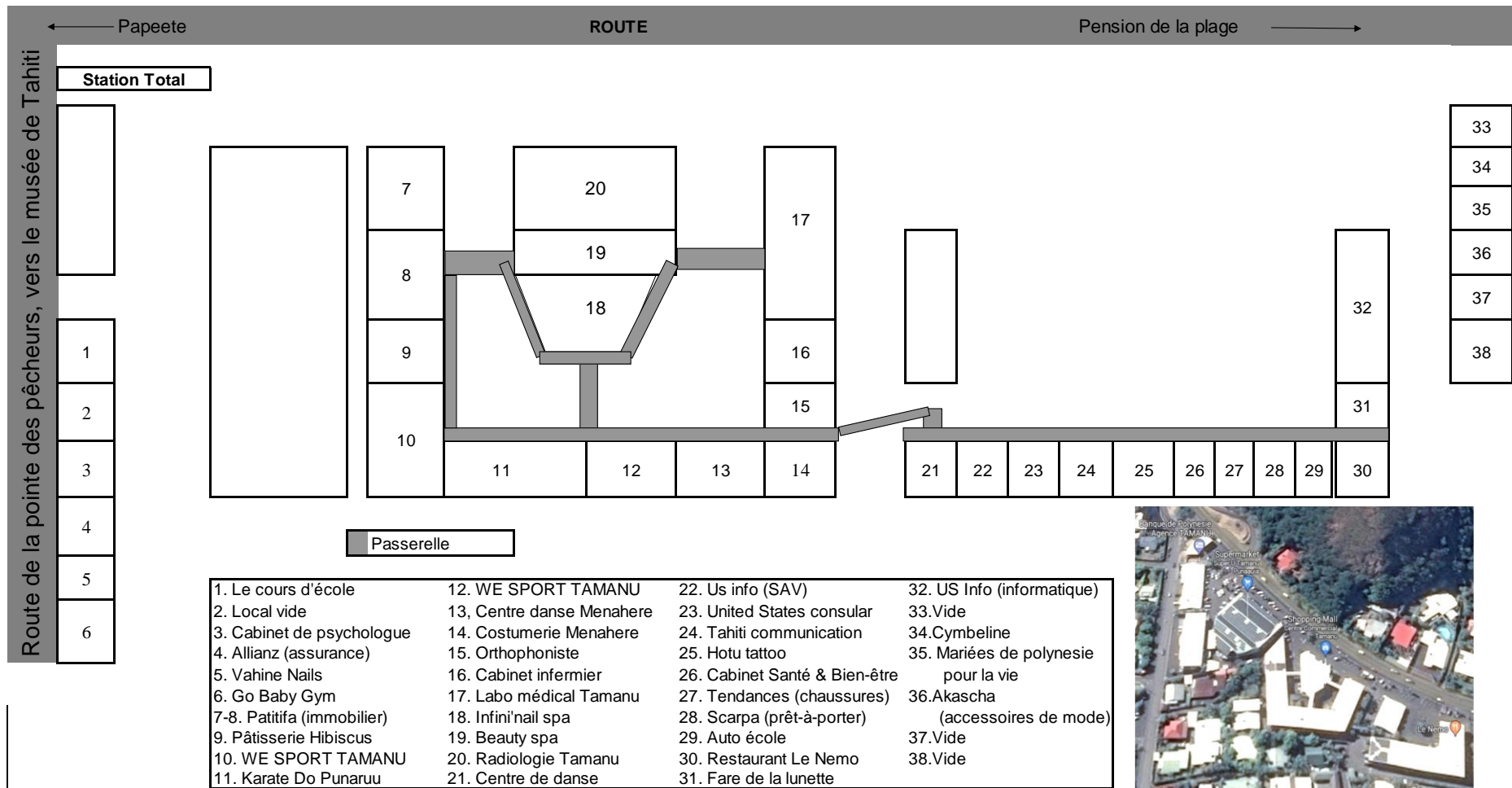
## Plan du centre Tamanu et Tamanu Nui et Tamanu Iti (rez-de-chaussée).



- |  |                                      |   |
|--|--------------------------------------|---|
| 1. Artisan Boulanger le Fournil Hautbois | 15. Tamanu Tissus                    | 29. Beezz (prêt a porter)                 |
| 2. Banque de Polynésie                   | 16. Institut capillaire d'esthétique | 30. Cabinet d'Osteopathie                 |
| 3. Java Express                          | 17. Infini'tif coiffure              | 31. Art'Or                                |
| 4. Supermarché Tamanu                    | 18. Optic Tamanu                     | 32. Clinique veterinaire                  |
| 5. Dispensaire Vétérinaire               | 19. Bijouterie Tamanu                | 33-34. En travaux                         |
| 6. Le Globe Traiteur                     | 20. Local vide                       | 35. VIP accessoire tahiti (prêt a porter) |
| 7. Masseur kinésithérapie/Sage femme     | 21. Cabinet dentaire                 | 36. Cristal coiffure                      |
| 8. L'Orchidée Blanche                    | 22. Médecin, kinésithérapeute        | 37. Lucky nails & spa                     |
| 9. Fare des délices (pâtisserie)         | 23. Pharmacie Tamanu                 | 38. Biolinéa tamanu                       |
| 10. Restaurant l'atelier du fare         | 24. Chez Rémy (restaurant)           | 39. Cabinet de kinésithérapie             |
| 11. Papeterie, presse, cyber center      | 25. Patitifa (agence immobilière)    | 40. AXA (assurance)                       |
| 12. Pâtisserie Hibiscus                  | 26. Olympians sport                  | 41. Jordache (prêt a porter)              |
| 13. Patrimonia (assurance)               | 27. Photonett (photographe)          |   |
| 14. La poste                             | 28. Ortophoniste Diana Kong          |   |



## Plan du centre Tamanu et Tamanu Nui et Tamanu Iti (1er étage).





# La magie de la Polynésie Française...



## La fête de l'orange à Punaauia

Chaque année, la fête de l'orange est organisée dans la commune de Punaauia. En effet des centaines de polynésiens gravissent le plateau de Tamanu à Punaauia pour la cueillette des oranges. Celles-ci sont réputées et très appréciées.

Ils honorent ainsi Puna, le fameux guerrier qui donna son nom à la ville de Punaauia.



### Histoire

Les premiers orangers de Tahiti furent plantés à la Pointe Vénus par le capitaine Cook en 1777. Les tahitiens participèrent ensuite à sa dissémination, emportant dans leurs déplacements des oranges dont ils étaient friands.

Au début du XX<sup>ème</sup> siècle les insectes et les maladies détruisirent la plupart des plantations de Tahiti et ne subsista que les plants des plateaux isolés en montagne, notamment à Punaauia sur le plateau de Tamanu. La cueillette des oranges est devenue un rituel annuel accompagné de manifestations culturelles.

Un observateur notait qu'au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle, la cueillette était aussi synonyme de festivités car de véritables bacchanales ponctuaient la saison des oranges, les cueilleurs se réunissaient en petits groupes pour confectionner un alcool, le vin d'*Anani*. Au grand dam des autorités de l'époque, ils se retrouvaient en cachette pour chanter, danser et se laisser emporter par l'ivresse que procurait ce breuvage artisanal.

### La fête de l'orange

La fête de l'orange débute un jour de juin choisi par les anciens. Ce jour venu, dès l'aube, des dizaines de groupes de cueilleurs, jeunes comme adultes, entament l'ascension du plateau de Tamanu qui regorge d'oranges. Après plusieurs heures d'efforts, les marcheurs atteignent le refuge situé à mi-parcours du site.

C'est là que les jeunes hommes ont la responsabilité de défricher les pistes à suivre le lendemain, tandis que les anciens assurent les repas et, surtout, élaborent la stratégie afin d'éviter les pièges de la montée. Car au petit matin, les obstacles seront nombreux. Il faudra traverser les rivières, contourner les ravines, suivre des pistes à peine balisées. Alors, les anciens donnent généreusement leurs conseils aux plus jeunes, partagent leurs techniques de descente et racontent les exploits des cueilleurs les plus audacieux.

Le jour de la cueillette, certains démarrent la montée à leur rythme, tandis que les plus expérimentés ne ménagent pas leurs efforts, pressés d'atteindre le but sacré, en honneur au guerrier Puna. Pour attraper les oranges, il ne suffit pas de se baisser et de les ramasser. Il faut tenter de les décrocher avec un grand bâton de bois ou, pour les plus agiles, de monter en haut de l'arbre pour les cueillir sur les branches. Une personne peut récolter jusqu'à 80 kg d'orange. Mais le plus difficile est de redescendre avec le trésor réparti sur les deux côtés d'un bambou porté sur le haut du dos. La descente peut durer six heures et constitue une épreuve initiatique pour les plus jeunes.

Avant le lever du soleil, les cueilleurs se regroupent sur le sentier de départ et disent des prières communes.



### Le guerrier Puna

Selon la mythologie polynésienne, Puna est un guerrier de sang royal rendu célèbre grâce à ses combats dans la presqu'île de Tahiti et par son idylle avec une princesse vivant parmi les oranges à la couleur rouge. C'est ainsi que la légende du guerrier Puna s'est imprimée sur les flancs des montagnes de la côte ouest, sur le bord de mer, les plateaux, les vallées et les rivières. Ancrée dans l'imaginaire de tous les Polynésiens, cette légende a donnée naissance au rite de la cueillette des oranges.



Le mois de juillet est synonyme de fête dont le « Heiva » tiens la plus grande importance dans la culture polynésienne.

Le mois de juillet appelé autrefois « Tiurai » permet à tous de découvrir ou de redécouvrir les traditions, par les danses, les chants, les reconstitutions historiques ainsi que les jeux traditionnels sous forme de concours. Ces festivités durent plusieurs semaines dans une ambiance conviviale.

Les sports traditionnels, dits « tuaro maohi », se pratiquaient d'antan uniquement lors des heiva, lors des tiurai, et depuis 126 ans, depuis que le tiurai existe, ces sports font partie du programme de ces festivités.

Lors du « Tiurai » on peut trouver des compétitions sportives comme :

- **Les courses de pirogues** : Elles se situent dans la rade de Papeete. Ce sont des courses exceptionnelles, d'une part par la mobilisation massive de rameurs et de rameuses et d'autre part, par la lutte acharnée qu'ils engagent. C'est aussi une occasion unique pour voir des pirogues doubles de seize rameurs filer sur le lagon, ou encore, pour assister à une des rares régates de pirogues à voile.



- **Le lancer de javelots** : Le but est d'atteindre une noix de coco fixée à 7,50m de hauteur ; les concurrents étant placés à une distance de 20 mètres du poteau. Les spécialistes dans ce domaine viennent la plupart du temps des Tuamotu ou des Marquises, chacun faisant preuve d'une dextérité et d'une technique remarquable, pour propulser leur javelot, déjouer les facéties du vent, et surtout percer la noix de coco. Les javelots utilisés mesurent de deux à quatre mètres de long et sont taillés dans un arbre local appelé « Purau ».

- **La course des porteurs de fruits** est une autre compétition du « Heiva ». Les coureurs portent de trente à cinquante kilos de fruits sur des distances de près de deux kilomètres. Certes, le premier arrivé est le gagnant de la course, mais, pour le jury, la tenue du coureur et son habileté, sont au moins aussi importantes que le résultat final.

- **Le lever de pierre** est une très ancienne tradition des Australes et notamment de l'île de Rurutu. En général, la pierre de forme ovale pèse de 80 à 100 kilos. Autrefois, elle était enduite de monoï, ce qui compliquait la tâche des guerriers et des chefs qui s'affrontaient ainsi pour savoir qui était le plus fort. Cependant, là aussi la technique compte énormément dans la pratique du lever de pierre. Chaque concurrent a droit à trois tentatives pour hisser la pierre sur ses épaules en un minimum de temps.

- **Le décorticage de coco** : c'est une ancienne discipline réactualisée parce qu'elle est spectaculaire. Chaque athlète doit débarrasser des cocos en étant chronométré.

- **L'activité coprah** : Le principe est de casser le coco en deux avec une hache et d'en enlever la noix. Le classement est déterminé en fonction de l'équipe ou de l'individu le plus rapide à enlever la pulpe de coco.



## Histoire de la danse Polynésienne

D'interdictions en timides autorisations, du silence aux lumières de la scène, le Heiva i Tahiti du XXIème siècle est l'aboutissement de plus d'un siècle de passions et d'entêtement.

Le Heiva est un concours qui lie la danse et le chant traditionnel. Lors du « Heiva » les prestations des groupes de danses évoquent surtout des légendes anciennes et mettent en valeur le district ou l'île dont ils sont originaires. Les costumes, la chorégraphie, l'orchestration, la prestation des danseurs, l'illustration d'un thème libre ou imposé, sont les critères sur lesquels le jury doit se baser pour choisir la meilleure prestation.

Il y a aussi un concours individuel pour les danseurs et danseuses.



### Le rôle de la danse

Autrefois, la danse était liée à tous les événements de la vie. Les Polynésiens dansaient pour manifester leur joie mais aussi pour accueillir des visiteurs, défier un ennemi, triompher dans une compétition, implorer les dieux ou accompagner les grandes assemblées solennelles des marae. C'était également un moyen d'exprimer les sentiments, de laisser son corps parler. Elle permettait aussi d'enseigner les histoires ou les légendes de la Polynésie, mais elle pouvait être aussi un moyen de s'amuser et d'amuser.

### La prohibition de la danse

L'extravagance, la liberté et le caractère érotique de certaines postures effrayaient les missionnaires qui font interdire la danse. En 1819, le « code Pomare » confirme cet interdit. La danse refait toutefois surface en 1895. Elle sera d'abord présente dans le programme des fêtes du 14 juillet puis d'année en année prendra de l'ampleur.

### La danse traditionnelle aujourd'hui

Aujourd'hui, la danse se pratique essentiellement à l'occasion des concours organisés durant les festivités de juillet : le « Heiva ». Deux concours principaux sont ouverts, l'un aux groupes dit « professionnels » (*Hura tau*) et l'autre aux amateurs (*Hura ava tau*). C'est à ce moment que l'on peut admirer les plus beaux spectacles. Mais, on peut également voir d'excellentes prestations dans les grands hôtels.

### Les différents types de danses

**Le ote'a :** Danse interprétée par toute la troupe (ote'a *amui*), illustre le thème principal du spectacle. Tous les danseurs évoluent en colonnes sous la direction du ra'atira (*chef de groupe*). L'orchestre joue uniquement des percussions. Le ote'a vahine et le ote'a tane sont ainsi interprétés conjointement par les femmes et les hommes. Les mouvements ondulatoires des hanches et les pas des danseuses font appel à toute la science de cette danse atypique. Les danseurs, quant à eux, exécutent des mouvements avec leurs jambes. C'est le « pa'oti » : les genoux s'ouvrent et se ferment en de grands battements.

**Le Aparima :** Elle se reconnaît facilement grâce aux gestes qui miment des scènes de la vie quotidienne. La tenue vestimentaire est différente, puisque le pareu est de rigueur à la place du more. L'orchestre entonne généralement un chant que les danseurs reprennent en chœur. Guitares et ukulele accompagnent l'ensemble rythmé par les lourds pahu (*hauts tambours*).

**Le Pao'a :** Est une danse plus récente, plus rythmée. La plupart du temps, l'orchestre s'installe au milieu de la scène et les danseurs se placent en demi-cercle autour des musiciens. Hommes et femmes sont accroupis côte à côte et tapent dans leurs mains ou sur leurs cuisses.

**Le Hivinau ou ori faa'ohu :** Souvent la dernière danse du spectacle, elle est interprétée par des hommes et des femmes en cercle qui tournent dans des directions opposées.

Aux Marquises, dans les Tuamotu ou aux Australes, il existe quelques variantes que le public à la chance de découvrir chaque année lors du Heiva.



## Histoire du chant Polynésien

Les chants polynésiens d'autrefois étaient souvent sacrés et chantés par les prêtres dans l'enceinte des *marae* ou à l'occasion de cérémonies particulières.

D'autres chants étaient profanes et accompagnaient les événements de la vie quotidienne. Il existe ainsi des réminiscences sonores d'activités collectives comme le battage du **tapa** (*étoffe végétale*). Aux Marquises, les chants des cérémonies religieuses qui n'étaient souvent compris que par les prêtres, étaient accompagnés par des tambours et des claquements de mains.

Lors des fêtes, les chants venaient progressivement se greffer sur le rythme initié par les **pahu** (*tambours*). C'est dans le domaine musical que la coupure avec le passé est la plus profonde. Peut-être parce que personne n'a pris la peine de la « noter » ou encore parce que l'influence européenne s'est imposée très tôt et sans violence.

Cette influence a commencé avec les marins amateurs de chants et de musiques profanes. Elle s'est poursuivie avec les missionnaires qui ont apporté leurs cantiques et leurs hymnes. Les **himene** (*chant*) sont de fait au confluent des hymnes religieux des premiers missionnaires protestants et des chants polyphoniques tahitiens qui avaient cours avant l'arrivée des Européens.

### Durant le Heiva les chants et la musique sont aussi jugés.

#### Le concours de chant se divise en quatre catégories :

**Le himene tarava** : (*chants traditionnels*) est interprété par tout le groupe de chant et dirigé par le ra'atira.

**Le himene ru'au** : (*chants très anciens*) s'interprète sans accompagnement à trois ou cinq voix.

**Le himene nota** : (*chants religieux plus récent*) a une structure plus contemporaine. Ce sont les seuls chants qui sont écrits sur des partitions et sa structure harmonique de quatre voix (*soprano, alto, ténor et basse*) reflète ses origines contemporaines. Il se chante sans accompagnement instrumental.

**Le ute** : est une chanson rythmée, interprétée par deux ou trois chanteuses accompagnées d'une petite formation d'instruments à cordes. Les paroles sont totalement improvisées et basées sur des jeux de mots.

Le jury tiens surtout compte de la justesse du ton, de l'harmonie générale, du respect de la cadence, de l'expression de l'interprétation, sans oublier le choix du thème et l'originalité des textes.

Le Heiva fait revivre le passé et donne aux jeunes générations le sens des traditions. Il permet également à la culture de s'exprimer et d'évoluer librement au travers de différentes activités rassemblées pendant cette manifestation.



## Le Ahimaa (le four tahitien)

Le *ahimaa* est un terme tahitien qui désigne le four tahitien : « ahi » signifiant « feu » et « maa » la « nourriture ». Ce type de cuisson se fait à l'étouffé. Les polynésiens pratiquaient le *ahimaa* tous les dimanches, c'était une coutume mise en place par les missionnaires catholiques. La plupart des familles possédaient un coin pour faire le *ahimaa* : « Fare ahimaa » (*la maison du four tahitien*).

### Préparation du Ahimaa



Le *ahimaa* est constitué d'un trou creusé dans la terre d'environ 50 à 80 cm de profondeur et 2 mètres de diamètre. Ce trou est rempli de bois et de bourre de coco, auxquels on met le feu, afin d'obtenir des braises. Il faut ensuite disposer des pierres par dessus. Ces pierres volcaniques (*poreuses*) n'éclatent pas à la chaleur mais deviennent incandescentes. Elles doivent être bien placées et être stables afin d'accueillir la nourriture qui est enveloppée dans des feuilles (*banane, auti, etc*)

Une fois la nourriture posée, l'ensemble est recouvert par des feuilles de bananiers, puis par une couche de sacs de coprah avec des pierres aux bordures. Le four est enfin comblé par une couche de terre qui permet la cuisson à l'étouffée.

### Préparation de la nourriture

Autrefois, la nourriture destinée au *ahimaa* était enveloppée en papillote dans des feuilles, de nos jours les cocottes sont plus souvent utilisées pour isoler la nourriture des pierres chaudes.

Voici les différents mets que l'on peut trouver dans un *ahimaa* :

- "pua oviri" (*cochon sauvage*);
- "uru" (*fruit de l'arbre à pain*);
- "taro" (*aux Antilles on l'appelle le chou de Chine*);
- "fei" (*banane orange qu'on ne mange que cuite. Si on la mange crue on risque d'avoir des problèmes de digestion*);
- "eia" (*poisson du large*);
- "poe" (*c'est un dessert (gelée) qu'on emballe, par petits paquets, dans des feuilles de bananiers*);
- "fafa" (*un épinard local qu'on met dans une marmite*);
- "manioc";
- et toutes sortes d'autres plats, ...

Le *ahimaa* était essentiellement préparé le samedi pour être ouvert le lendemain et servi après l'église ou le temple. De plus, lorsqu'une famille faisait un *ahimaa*, il était fréquent qu'elle invite ses voisins pour partager ce festin.



C'est l'un des plus précieux trésors de l'Eden polynésien. En effet, la Vanille de Tahiti est réputée pour être la plus exquise des sortes de vanilles du monde.

### Petite histoire d'une grande fleur :

D'après des chercheurs de l'Université de Californie Riverside, la Vanille de Tahiti proviendrait en effet d'un croisement ancestral de deux types de vanille, réalisé par les Mayas, cette grande civilisation d'Amérique du Sud disparue depuis le 16<sup>e</sup> siècle. Ces derniers auraient utilisé de la vanille Bourbon et de la vanille odorante, une plante extrêmement rare, pour faire naître la fameuse espèce « tahitensis », afin d'adoucir l'amertume du chocolat dont ils étaient particulièrement friands. Les plants auraient ensuite été exportés par des galions espagnols vers les Philippines, où on retrouve aujourd'hui cette même vanille sous le nom de Vanille du Guatemala. C'est au 19<sup>e</sup> siècle que cette dernière retraversera le Pacifique, à bord d'un navire français, pour accoster en Polynésie française et devenir la Vanille de Tahiti.

### Les Propriétés de la vanille :

- **Alimentaire :** La vanille parfume agréablement toutes les préparations culinaires, sucrées ou salées. Afin de dégager au maximum son parfum, il est préférable de la couper en deux pour libérer les milliers de petits grains noirs qu'elle renferme. Le café à la vanille comme le rhum à la vanille sont de grands classiques de la cuisine tahitienne.
- **Médicinale :** La vanille est un stimulant du système nerveux et un stimulant général qui permet de lutter contre la fatigue intellectuelle aussi bien que physique. Elle est recommandée contre l'hystérie, la dépression ou la mélancolie, et pour favoriser les efforts musculaires ou contre les rhumatismes. Elle a des propriétés apéritive et digestive : non seulement elle donne de l'appétit mais en plus elle facilite la digestion.
- **Cosmétique :** La vanille apparaît en note de fond dans de nombreux parfums, car elle contient des essences volatiles qui stimulent les sens. La vanille est protectrice et nourrissante pour la peau.

### Un savoir-faire minutieux :

Pour obtenir les précieuses gousses, les cultivateurs polynésiens doivent prodiguer aux lianes de vanille toute une batterie de soins très complexes. Celles-ci nécessitent en effet un climat chaud et humide, ainsi qu'un ombrage suffisant, pour pouvoir produire les subtiles orchidées qui engendreront à leur tour l'épice tant appréciée.

Les premières fleurs apparaissent au bout de deux longues années de croissance, puis doivent être « mariées » par l'homme une à une. Les fleurs étant éphémères, ce sont plusieurs milliers de fleurs qu'il faut manipuler en quelques jours. Leurs bases s'allongent alors, et forment l'ébauche d'une gousse, qui demandera encore 9 mois de patience avant d'atteindre la bonne maturité. Après la récolte, les cultivateurs doivent encore procéder à la préparation de la vanille : brunissement, nettoyage, ensoleillement, séchage, tri et affinage, autant d'étapes à effectuer avec minutie pour garantir la qualité de l'épice.

### Des senteurs et des saveurs uniques au monde :

Si la Vanille de Tahiti est si réputée auprès des gourmets, c'est avant tout parce que ses gousses peuvent être récoltées intactes à pleine maturité, alors que les autres espèces sont prélevées de leurs plants avant ce stade, pour éviter qu'elles ne se fendent et perdent leurs qualités gustatives. La Vanille de Tahiti profite ainsi de deux mois supplémentaires pour se charger de grains et développer ses propriétés aromatiques.

(Ref.: <http://www.tahiti-tourisme.fr/decouvrir-tahiti/culture/la-vanille-de-tahiti/>)



## Le Mono'i

Le Mono'i est une huile parfumée et sacrée. C'est un mélange d'huile de coprah (*noix de coco séchée*) récoltées sur les sols coralliens de Polynésie et de fleurs de Tiaré poussant exclusivement dans le Pacifique Sud, qui est filtré après 10 jours de macération en cuve. Enrichi en vitamine E pour une meilleure conservation, le monoï se solidifie en dessous de 22°C.

### Histoire du mono'i :

En 1942, les fondateurs de la future parfumerie Tiki décidèrent de se lancer dans la commercialisation du précieux monoï, tout en veillant au respect des techniques ancestrales de fabrication. Pour conditionner leur produit, ils recyclèrent des flacons pharmaceutiques, et ajoutèrent une véritable fleur de tiare Tahiti dans chacune des bouteilles.

Aujourd'hui, la célèbre fiole a fait le tour du monde, et se décline en lotion capillaire, en produit anti-moustique, en huile solaire, le tout disponible en une multitude de parfums.

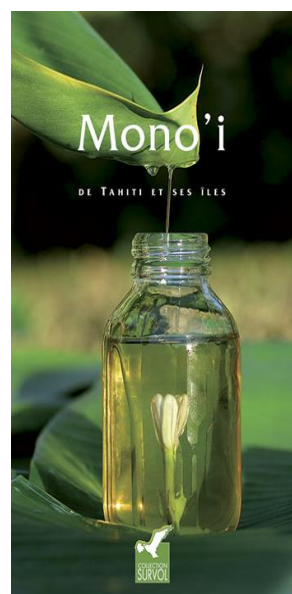
D'autres sociétés de cosmétiques ont également su adapter les traditions polynésiennes aux nouvelles technologies pour concevoir de nouvelles gammes de produits. Sous la houlette des chercheurs, le mono'i a ainsi été successivement marié à d'autres ressources naturelles locales, comme la vanille, l'extrait de perle, le frangipanier ou le santal, et a donné naissance à toutes sortes de produits du corps : mousses de soins, shampoings, savons, parfums, laits corporels...

### Les bienfaits du mono'i :

Le monoï doit ses vertus nourrissantes aux acides gras saturés dont il est gorgé. Huile de beauté du quotidien, le mono'i est apprécié des Polynésiens dès l'enfance: les nouveau-nés sont massés quotidiennement à des fins relaxantes, les adultes en enduisent leur corps et leur chevelure après le bain afin de profiter de ses vertus hydratantes et protectrices et satiner leurs nombreux tatouages tribaux.

Seul ou mélangé à certaines plantes médicinales, il réchauffe le corps, soulage les douleurs musculaires, prévient les vergetures des femmes enceintes. Autrefois recommandé aux pêcheurs et plongeurs, il les protégeait naturellement du froid et des intempéries pendant leurs sorties en mer.

Doté d'un parfum suave et puissant, typique de la fleur de Tiaré, les Polynésiennes ont également pour habitude d'appliquer quelques gouttes de mono'i sur des parcelles de peau bien choisies en guise de parfum.



## La perle de Tahiti : Symbole de l'élégance et de la beauté

La Perle de Tahiti provient des sécrétions de nacre d'une espèce bien particulière d'huître, qui se complaît dans les eaux chaudes polynésiennes. Depuis quarante ans, les îles, et plus particulièrement celles des Tuamotu-Gambier, vivent au rythme des récoltes de la célèbre gemme, cultivée au cœur des lagons. Une activité qui réclame un travail de longue haleine : après quatre années d'entretien et de soins minutieux, les huîtres élevées ne produisent que quelques perles commercialisables, et les perles rondes et sans défaut restent très rares.

La taille et l'éclat de la Perle de Tahiti composent une part de sa personnalité, c'est l'incroyable variété de ses nuances qui en font un bijou à nul autre pareil. Bien qu'elle soit souvent appelée « perle noire », elle se décline en une palette allant du gris très clair à l'anthracite soutenu, en passant par des teintes beaucoup plus originales, comme l'ivoire, le rose pâle, l'or profond, le vert pistache, le bleu lagon, l'aile de mouche...

Si la forme parfaitement ronde est l'image la plus familière de la Perle de Tahiti, celle-ci peut adopter des silhouettes beaucoup plus originales. Les perliculteurs classent généralement leurs gemmes en cinq catégories de formes : rondes, semi-rondes (*perles presque sphériques avec de légères variations de diamètres*), cerclées (*ornées de cannelures sur leurs surfaces*), semi-baroques (*perles symétriques mais non sphériques, en forme de poire, de goutte, de bouton...*) et baroques (*totalelement asymétriques*).



### La nacre :

La perle n'est pas la seule richesse produite à partir des huîtres polynésiennes. La nacre des coquilles est une autre ressource naturelle exploitée par les bijoutiers. Une fois triées, les nacres sont décapées, polies et poncées pour obtenir un éclat iridescent. Les créateurs utilisent ensuite cette matière première en la découpant en diverses pièces de bijouterie ou en la gravant de motifs polynésiens.



(Ref. : <http://www.tahiti-tourisme.fr/decouvrir-tahiti/culture/la-perle-de-tahiti/>)



## Le Tatouage Polynésien

Le tatouage polynésien est d'origine des Marquises. Fréquemment, les hommes y étaient entièrement tatoués y compris sur le crâne qu'ils rasaient ou sur des parties encore plus sensibles telles que les paupières ou la langue. De larges bandes parallèles pouvaient encore leur traverser le visage. Les tatouages exécutés sur les femmes étaient plus restreints. Les zones du corps les plus généralement choisies étaient les lobes et l'arrière des oreilles, la base du dos, les jambes et les pieds. Il existait une grande variété de motifs : on en a répertorié plus de 400.



### Histoire :

Avant l'arrivée des missionnaires, les Polynésiens n'utilisaient pas le langage écrit, transmettant leur savoir oralement. Les motifs symboliques des tatouages sur le corps permettaient d'exprimer l'identité et la personnalité d'une personne. Ils indiquaient également le rang social dans la hiérarchie, la maturité sexuelle ou encore la généalogie. L'art du tatouage était considéré par les Polynésiens comme *Tapu* (référence à un interdit lié au sacré) et réservé aux seuls initiés. Traditionnellement il était surtout réservé aux classes supérieures (chefs de tribu).



### Sens :

Pour les Polynésiens d'autrefois, le tatouage trouvait ses origines chez les dieux. Ce sont les deux fils de Ta'aroa qui, les premiers, l'employèrent pour séduire leur sœur. Et pour imiter leur exemple les hommes pratiquèrent à leur tour le tatouage. Le sens que donne la mythologie au tatouage est celui de la valeur esthétique et de l'attrait sexuel, mais ce n'est pas le seul. Au-delà de l'aspect décoratif le tatouage témoignait d'un passage : celui de l'enfance à l'âge adulte. Aux Marquises il était aussi signe de reconnaissance entre individus, marque d'appartenance à un groupe et barrière protectrice contre les influences maléfiques.

### Interdiction :

On a souvent voulu voir dans les interdits religieux et le Code Pomaré (1819) les seules causes de la disparition du tatouage. Mais on peut penser aussi que c'est plus la disparition du support, la nudité du corps, que la perte de sens des motifs qui a pu entraîner un déclin aussi rapide et complet du tatouage. Le corps désormais caché par les vêtements européens, se vit de plus en plus amputé de son rôle de distinction sociale.



### Renouveau :

De ce choc, la société tahitienne est bien décidée à se remettre en réactivant une pratique souvent tombée en désuétude. Les jeunes hommes adultes, ceux pour lesquels se pose le problème de l'intégration à l'ordre établi, sont les premiers concernés par le renouveau du tatouage. Par cette pratique, ils engagent une recherche identitaire et affichent, pour quelques-uns d'entre eux, une rébellion contre le mode de vie européen qui leur est proposé. Ce renouveau est d'autant plus vigoureux car il n'a pas une motivation unique. Ceux qui ont été interrogés sur ce que représentait pour eux le tatouage ont évoqué à la fois le désir d'être beaux, la volonté de contribuer à faire renaître une tradition ancienne et la preuve de leur courage.

