

LES Randonnées



TAHITI

ET SES ÎLES

ILES DE LA SOCIÉTÉ | ÎLES TUAMOTU | ÎLES GAMBIER | ÎLES MARQUISES | ÎLES AUSTRALES

© Grégoire Le Bacon



Sommaire

ÎLES DE LA SOCIÉTÉ

- 9. Tahiti
- 10. Moorea
- 12. Bora Bora
- 14. Taha'a & Raiatea
- 16. Maupiti & Huahine

ÎLES GAMBIER

- 18. Mangareva

ÎLES MARQUISES

- 20. Nuku Hiva & Ua Pou
- 22. Ua Huka

ÎLES AUSTRALES

- 24. Tubuai, Raivavae & Rurutu

FAQ

- 26. Foire aux questions



- Hôtels et Petite Hôtellerie Familiale
- Petite Hôtellerie Familiale uniquement

	Hôtels et Petites Hôtelleries Familiales
	Petites Hôtelleries Familiales seulement





Petites balades ou grosses randos

Mettez vos chaussures de rando, on vous emmène vous promener. Car oui, *Tahiti Et Ses Îles* n'est pas qu'une destination plage et lagon. De la petite balade familiale à la grosse rando bien technique, découvrez le tourisme vert dans les îles hautes.

Des sentiers à explorer

Et si on troquait son maillot et son lycra pour un short et une bonne paire de chaussures de rando ? On part se balader.

Tahiti Et Ses îles est un vrai et beau décor de randonnées surtout sur les îles hautes. Des petites balades faciles, accessibles et sécurisées à pied comme Les Jardins de Vaipahi, à Tahiti ou en vélo dans la Vallée de Papenoo, donnent un bien bel aperçu de la végétation exotique. D'autres, plus difficiles, moins sécurisées nécessitent l'accompagnement d'un guide. Comme la cascade de Vaipo à Nuku Hiva. Mais que c'est beau ! Savez-vous qu'il est même possible de faire de la spéléologie aux Lavatubes sur Tahiti ?

Avec qui faire de la randonnée ?

A Tahiti, nous vous conseillons de partir à l'aventure... accompagné ! Retrouvez nos accompagnateurs de randonnée, parcourez le chemin de *Tahiti Et Ses Îles* en toute sécurité.

Légendes

Les niveaux



Facile



Intermédiaire



Avancé



Confirmé

Type de randonnées



Crête



Spéléo



Vallées



Côtière



ÎLES DE LA SOCIÉTÉ

Tahiti

NOTRE TOP 5



LES JARDINS D'EAU DE VAIPAHI - DURÉE: 1H30 OU 3H



Vallées

Randonnée accessible à tous, remontez la rivière et les différents sentiers de forêt très bien entretenus.

VALLÉE DE LA FAUTAUA - FORT DE LA FACHODA - DURÉE: 4H



Vallées

S'acquitter d'un droit de passage à la Direction générale des services de la Mairie de Papeete aux heures d'ouverture.

TE PARI - DURÉE: 8H



Côtière

Fermée pendant la saison des fortes houles du Sud, de juin à août inclus. Accessible à l'aide d'un taxi-boat. Randonnée avec guide obligatoire (risques: houle et chutes).

LE MONT AORAI - DURÉE: 9H OU 2 JOURS



Crête

Sentier sécurisé jusqu'au 1^{er} refuge, à 1 400 m. Guide conseillé pour la suite, jusqu'au 2^{ème} refuge, à 1 800 m, ou jusqu'au sommet, à 2066 m. Randonnée sur ligne de crête avec vues aériennes. Ne pas souffrir de la peur du vide / du vertige (rando sèche et risque de chute de pierres). Conseillé à la saison fraîche lorsque les sommets sont dégagés.

LAVATUBES - DURÉE: 8H



Spéleo

S'acquitter d'un droit de passage aux Consorts LAGARDE (Tél: (689) 87 23 41 92). Cette randonnée doit être pratiquée avec l'assistance d'un guide.

Liste des prestataires agréés :

- FENUA RANDO - matahitorua987@gmail.com - (689) 87.20.14.07
- NATURA EXPLORATION - natura.exploration987@gmail.com - (689) 87.79.31.21
- SMILE WITH WILLY- atiuwilly@gmail.com - (689) 87.27.77.13
- TAHITI REVA TRECK - pirimato@mail.pf - (689) 87.74.77.20
- TAHITIAN ODYSSE - BY ULYSSE - mahina.ulyse@gmail.com - (689) 87.75 73.76
- TE TOA HIKING - tetoahiking@gmail.com - (689) 89.78.62.77
- VAHIO HIKE - vahiohike@gmail.com - (689) 87.77.04.48
- SYNDICAT DES GUIDES DE RANDONNÉES - tamislands.discovery@mail.pf (689) 87.70.73.31
- FARE MANIHINI - info@tahititourisme.org - (689) 40.50.40.30

Moorea

NOTRE TOP 4



LE COL DES 3 PINUS - DURÉE : 1H30



Vallées

C'est une randonnée agréable pour les amoureux de la nature. À faire seul, en famille ou en groupe, elle offre un mémorable point de vue des 2 baies.

LE COL DES 3 COCOTIERS - DURÉE : 3H-4H



Vallées

Au fil de la randonnée, vous verrez progressivement les 2 côtés de l'île se dessiner.

MOU'A PUTA - DURÉE : 4H30-5H



Crête

L'une des plus belles randonnées de Moorea qui vous guidera en son coeur, jusqu'à émerger sur un panorama inimaginable. Redoublez de vigilance suite à des jours pluvieux.

ROTUI - DURÉE : 7H



Crête

Randonnée très physique malgré la pente moindre, il vous est garanti une récompense à la hauteur de vos efforts.

Liste des prestataires agréés :

- HIKING DISCOVERY - tamislands.discovery@mail.pf - (689) 87.70.73.31
- TEHEIARUA RANDO - val.urarii@gmail.com - (689) 87.25.74.74
- MANA MOUNTAIN MOOREA - manahauboot@gmail.com - (689) 89.59.08.71
- MOOREA BY FOOT - guide@moorea-by-foot.com - (689) 89.32.79.93
- MOOREA ECO ADVENTURE - moorea.eco.adventure@gmail.com - (689) 87.25.67.71
- COMITÉ DU TOURISME DE MOOREA - comitetourismemoorea2017@gmail.com (689) 40.56.20.44



Bora Bora

NOTRE TOP 3



LE MONT POPOTI - DURÉE : 2H



Crête

Balade accessible qui vous soumettra une suite de paysages uniques, qui vous plongera dans un calme absolu.

LE SENTIER DE LA TRAVERSIÈRE - DURÉE : 3H-4H



Vallées

Randonnée très accessible qui vous surprendra à coup sûr !

LES VIEUX CANONS AMÉRICAINS - DURÉE : 3H-4H



Vallées

Petite ou grande boucle (Paahonu, Verohiti, Rufau). En poursuivant l'itinéraire sur la crête, apparaissent deux canons américains datant de la Seconde Guerre Mondiale.

Liste des prestataires agréés :

- POLYNESIA ISLAND TOURS - polynesiaislandtours@icloud.com
(689) 87.29. 66. 60
- BORA BORA HIKING EXPLORER - djangog91@gmail.com - (689) 98.68.36.36
- TAHITIAN HIKING - tahitianhiking@gmail.com - (689) 89.26.68.11
- COMITÉ DU TOURISME DE BORA BORA - boraboratourisme@mail.pf
(689) 40.67.76.36



Taha'a

LA TRAVERSIÈRE - DURÉE : 3H



Vallées

Équipez-vous comme recommandé, vous serez partis pour une randonnée immergée en plein cœur de la vie de l'île : à la croisée des mondes.



Raiatea

NOTRE TOP 4

LA PROMENADE DES GABBROS - DURÉE : 30MIN



Crête

Un escalier permet d'accéder au site. Au bout d'un sentier d'environ 150 m, on peut découvrir les gabbros qui sont des roches plutoniques en forme de gouttière.

LE SENTIER DE LA CRÊTE DES MACARANGA - DURÉE : 30MIN



Crête

Le sentier vous permettra d'observer à plusieurs reprises la vallée de Faaroa ainsi que des plantes endémiques.

LES 3 CASCADES - DURÉE : 4H



Vallées

Contactez un guide pour faire cette randonnée, étant donné que le sentier des trois cascades passe par des propriétés privées.

MONT TEMEHANI - DURÉE : 6H



Vallées

Le Mont Temehani est constitué de deux plateaux dont le sommet atteint 1017 mètres d'altitude. Tout au long de l'ascension, il sera possible de voir les îles voisines Taha'a, Bora Bora, Maupiti et Huahine. Elle est également le dernier refuge de la Tiare Apetahi, plante emblématique et endémique de l'île. Il est fortement conseillé d'être en compagnie d'un guide expérimenté pour effectuer votre ascension.

Liste des prestataires agréés :

- KIAM MARTI - kiam.marti@gmail.com - (689) 87.27.23.00
- RAIATEA RANDONNÉE - raiatearando@mail.pf - (689) 87.77.91.23
- BUREAU D'ACCUEIL ET D'INFORMATIONS DE RAIATEA
raiatea-info@tahititourisme.org (689) 40.60.07.77



Maupiti

NOTRE TOP 3



LE MOTU AUIRA - DURÉE : 1H-1H30



À marée basse, vous pourrez même rejoindre la plage de Tereia à pied ! En cette période, un chemin de sable peu profond se dévoile, vous laissant profiter d'un instant magique avec les raies pastenagues.

SENTIER DE VAIEA

AUX FALAISES DE HOTUPARAOA - DURÉE : 2H30-3H



Prévoir un équipement adapté aux conditions de cette sublime randonnée.

LE MONT TEURAFATIU - DURÉE : 2H30



Pour y accéder, il est fortement conseillé aux grimpeurs de faire appel à un guide professionnel en raison de son niveau élevé de dangerosité.

Huahine

NOTRE TOP 3



MARAE MAEVA - DURÉE : 1H30



Randonnée accessible à pratiquer avec toute l'attention qu'elle mérite !

POHUE RAHI - DURÉE : 3H



Cette randonnée passe par des propriétés privées, il faudra donc demander des autorisations aux propriétaires. Faites appel à un prestataire pour vous aider.

MATAIREA - DURÉE : 1H30



Un endroit magique au service de l'histoire de son île, de la culture de la Polynésie.

Liste des prestataires agréés :

- HUAHINE RANDONNÉES - huahinerandonnee@mail.pf - (689) 87.73.53.45
- COMITÉ DU TOURISME DE HUAHINE - huahinelauthentique@live.fr - (689) 87.30.52.18
- COMITÉ DU TOURISME DE MAUPITI - maupititourisme@gmail.com - (689) 87.72.81.25





ÎLES GAMBIER

Mangareva

NOTRE TOP 3



LA CRÊTE DE RIKITEA - DURÉE: 4H



Crête

Randonnée accessible à tous, les sentiers sont à explorer sans modération !

MONT DUFF - DURÉE: 2H



Crête

Randonnée ombragée qui vous propose différents paysages absolument exquis.

MONT MOKOTO - DURÉE: 2H



Crête

De paire avec le Mont Duff, celui-ci offre de nombreuses sensations lorsque vous déambulez sur son arrête.

Prestataire agréé :

- COMITÉ DU TOURISME DE MANGAREVA - raivavae.tama@hotmail.com
(689) 40.97.83.76



ÎLES MARQUISES

Nuku Hiva

NOTRE TOP 3



HAUT DE PLAGES DE ANAHO - DURÉE: 1H



Vallées

Située au Nord-Est de l'île de Nuku Hiva, la Baie d'Anaho est un mélange entre une magnifique plage de sable blanc et une nature luxuriante des montagnes.

SENTIER TOOVII - DURÉE: 4H30-5H30



Vallées

Vous atteindrez le rebord septentrional du plateau de Toovii pour profiter des nombreux et beaux points de vue dominant le Nord de l'île, et pour observer le site fortifié de Mahakatu'ua.

LA CASCADE DE VAIPO À HAKAUI - DURÉE: 2H30-3H30



Vallées

L'accès se fait par bateau pour la plus haute cascade de Polynésie.

Située au Sud-Ouest de l'île de Nuku Hiva, se dresse la majestueuse cascade de Vaipo de 350 m de haut.

Ua Pou

NOTRE TOP 3



BOUCLE HAKAMOUI - DURÉE: 2H-3H



Vallées

Profitez d'un cadre magique qui se révélera sous vos yeux.

LA TRAVERSIÈRE - DURÉE: 3H-4H



Vallées

Randonnée d'exception au sein d'une terre d'exception.

LE PIC DE POUMAKA - DURÉE: 4H-5H



Crête

Cette randonnée nécessitera sûrement l'autorisation de propriétaires privés, faites appel à un prestataire pour vous accompagner.

Liste des prestataires agréés :

- KIMI RANDO - kimi.rando@hotmail.fr - (689) 87.75.39.69
- TE AMOKA - tehia.maria.mai@gmail.com - (689) 87.26.75.43
- UA POU RANDO ET DÉCOUVERTE - uapourando@gmail.com - (689) 87.34.95.58
- COMITÉ DU TOURISME DE NUKU HIVA - comitedutourisme.nukuhiva@gmail.com (689) 40.92.08.25
- COMITÉ DU TOURISME DE UA POU - mavemai.uapou@gmail.com (689) 40.91.51.05

Ua Huka

NOTRE TOP 3



CAILLOU FOURMI - DURÉE: 1H



Crête

Randonnée facilement praticable durant laquelle vous aurez l'opportunité de découvrir de multiples paysages.

CRATÈRE DE VAIPAEE - DURÉE: 2H



Crête

Situé sur la partie Sud de l'île, vous profiterez de vastes paysages aux allures arides ainsi que de luxuriantes baies.

HOKATU - DURÉE: 3H



Spéléo

Partez à l'aventure dans cette randonnée aux surprises certaines...

Prestataire agréé :

- COMITÉ DU TOURISME DE UA HUKA - comitetourismeuahuka@marquises.pf
(689) 40.91.51.05





ÎLES AUSTRALES

Tubuai

MONT TAITA'A - DURÉE : 5H30-6H



Au cœur de l'île de Tubuai se dresse le plus haut sommet de l'île : le Mont Taita'a. Au sommet, un paysage majestueux attend les visiteurs, une vue complète sur l'île et le lagon de Tubuai.



Raivavae

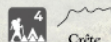
NOTRE TOP 2

ROUTE TRAVERSIÈRE - DURÉE : 3H



Sentier accessible à tous, donnant accès à cette nature indescriptible.

MONT HIRO - DURÉE : 5H30-6H



Le mont Hiro culmine à 438m de hauteur sur l'île de Raivavae vous donnant une vue imprenable à 360° sur l'un des plus beaux lagons de Polynésie française.



Rurutu

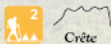
NOTRE TOP 3

MONT MANUREVA - DURÉE : 2H



Accédez au point culminant de Rurutu situé à 385m d'altitude. Une fois parvenu en hauteur, profitez de la jolie vue sur la baie d'Avera.

LES 3 CRÊTES - DURÉE : 2H



Parcourez avec entrain les 3 crêtes de Rurutu, profitez avec certitude de la magie des lieux.

TA ANA TAUPE'E (LE SENTIER PERDU) - DURÉE : 2H



Randonnée à pratiquer avec attention, la montée est très abrupte vers la fin.



Liste des prestataires agréés :

- MAARO IOSEPHA - reservation@vaitumuvillage.com - (689) 87.26.91.17
- COMITÉ DU TOURISME DE TUBUAI - michelpaillevue@hotmail.fr - (689) 40.93.22.49
- COMITÉ DU TOURISME DE RAIVAVAE - raivavae.tama@hotmail.com - (689) 40.95.42.74
- COMITÉ DU TOURISME DE RURUTU - tourismerrurutu@gmail.com - (689) 87.34.71.09

FOIRE AUX QUESTIONS

QUEL EST L'ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE POUR PARTIR EN RANDONNÉE ?

Pour bien profiter de la randonnée en toute sécurité, il est primordial d'être bien équipé. Voici une liste non exhaustive d'équipements nécessaires pour une bonne randonnée :

- Chaussures de marche pour les randonnées (trail sec, sandales en plastique -« nouilles » ou « méduses ») avec une paire de chaussettes pour les « trails aquatiques ».
- Sac-à-dos : pour emporter de l'eau en bonne quantité en fonction du parcours et de quoi manger. Prévoir de quoi récupérer tous vos déchets pour ne pas polluer l'environnement.
- Des vêtements de rechange, un vêtement imperméable, de la crème solaire, du spray antimoustique, des gants et une lampe de poche, si possible frontale car plus pratique,
- Un moyen de communication et un kit de premier soin en cas d'urgence.

QUELLES SONT LES RÈGLES DE SÉCURITÉ À RESPECTER ?

Il est impératif de consulter la météo avant de partir en randonnée quelle que soit la saison et plus particulièrement lors de la saison humide. La pluie rend les sentiers glissants et dangereux, les crues brutales des rivières sont également dangereuses.

Vérifiez votre équipement et veillez à débiter la randonnée suffisamment tôt pour ne pas rentrer la nuit. Prévenez un proche avant de partir et donnez votre itinéraire, ainsi que l'heure approximative de votre retour.

Prenez votre téléphone portable et chargez-le correctement, le signal ne passe pas dans certains endroits reclus mais il est important de se munir d'un moyen de communication. L'idéal est de ne pas randonner seul et de s'assurer (en amont) que la difficulté de la randonnée est adaptée à votre condition physique ou aux enfants qui y participent.

Consulter un médecin en cas de fièvre survenant les jours suivant la randonnée et jusqu'à 1 mois après. Il pourrait s'agir de la leptospirose qui, non diagnostiquée, peut entraîner de graves conséquences.

Enfin, les conseils et l'accompagnement d'un guide professionnel sont primordiales pour profiter d'une expérience authentique en toute sérénité.

FOIRE AUX QUESTIONS

QUELLES SONT LES RÈGLES DE BONNE CONDUITE À SUIVRE ?

Comme partout dans le monde, la faune et la flore locales doivent être préservées, vous pouvez suivre quelques règles simples afin de respecter la nature. Évitez de cueillir des fleurs et veillez à ne pas toucher ou nourrir les animaux sauvages pour éviter toutes dépendances de leur part.

Pensez à récupérer vos déchets, à vérifier la réglementation avant d'allumer un feu et à nettoyer vos semelles, qui peuvent transporter des espèces invasives ou indésirables.

Certains accès ou sentiers sont situés sur des terres privées, vérifiez l'accessibilité du site et demandez une autorisation aux propriétaires, faites appel à un guide professionnel pour vous aider. D'autres pratiquants emprunteront ces sentiers, ne laissez pas de traces de votre passage et respectez ces endroits naturels pour les préserver.

AI-JE LE DROIT DE TRAVERSER DES PROPRIÉTÉS PRIVÉES SANS AUTORISATION ?

Vous ne pouvez pas traverser une propriété privée sans autorisation. Il faut donc veiller à respecter la population locale et leur propriété. En général, les propriétaires accordent le droit de passage aux randonneurs à condition d'être respectueux et de demander l'autorisation. Parfois, un droit d'accès doit être versé.

EST-CE QUE J'AI LE NIVEAU NÉCESSAIRE ?

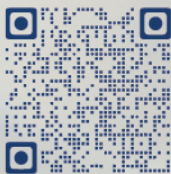
Cela dépend de votre condition physique et de la complexité de l'itinéraire. Chaque itinéraire présente une difficulté différente, mais même les débutants peuvent emprunter la plupart d'entre eux. Si votre condition physique

vous inquiète – demandez des conseils à un guide professionnel. Il ne sera pas non plus inutile de vous entraîner avant le voyage pour avoir plus de cardio.

DOIS-JE M'INQUIÉTER DES ANIMAUX SAUVAGES ?

La destination *Tahiti Et Ses Îles* est une région du monde où le risque que la faune sauvage soit agressive est faible. Ni ours, ni serpents n'arpentent les terres idylliques de *Tahiti Et Ses Îles*. Il faut simplement faire attention où vous mettez les pieds et évitez de déranger ou d'harceler les animaux sauvages.

Même les animaux, que beaucoup considèrent comme « nuisibles », doivent simplement être laissés tranquilles, ils ne représentent pratiquement aucune menace s'ils sont observés à distance.



Scannez-moi!



© Grégoire La Bécouh

TAHITI

TOURISME

www.TahitiTourisme.travel