



Si On *Voyageait*

— pour de vrai

CARNET DE VOYAGE · POLYNÉSIE FRANÇAISE

Visiter Tahiti : tour de l'île, Papeete et presqu'île

Le carnet de route de Sabrina et Thierry

Tahiti : tour de l'île, Papeete et presqu'île

NOTRE VOYAGE EN QUELQUES MOTS

Deux à trois jours à Tahiti pour faire le tour de l'île, découvrir Papeete, la presqu'île, quelques sites naturels et une autre facette de la Polynésie.

LE VOYAGE EN UN COUP D'OEIL

DURÉE

3 jours

PÉRIODE

mai

TRANSPORT

**voiture de location
indispensable pour bien
rayonner**

TYPE DE VOYAGE

**île tropicale, route
panoramique, culture
polynésienne**

Tahiti est sans doute l'île la plus connue de Polynésie, mais paradoxalement pas toujours la plus désirée. Beaucoup ne la voient que comme un point d'entrée avant de filer vers Moorea ou Bora Bora. Nous avons trouvé cela un peu injuste, car Tahiti a une vraie personnalité, plus diverse et plus vivante qu'on ne l'imagine.

Carte de notre itinéraire et repères utiles

Élément	Contenu
Type de destination	Île tropicale, route panoramique, culture polynésienne
Niveau avec enfants	Simple avec voiture, plus fatigant sans
Meilleure période	Saison sèche et intersaisons
Transport sur place	Voiture de location quasi indispensable
À ne pas manquer	Papeete, Tahiti Iti, pointe Vénus, plage de Taharuu
Point de vigilance	Ne pas sous-estimer les distances ni les pauses photo

Pourquoi cette destination nous a marqués

Tahiti nous a marqués parce qu'elle casse un peu le cliché de la seule île de transit. Oui, on y passe souvent avant ou après les autres îles, mais elle mérite autre chose qu'une nuit près de l'aéroport. On y trouve des plages, des cascades, des sites culturels, des points de vue, une capitale vivante, et surtout une impression de Polynésie plus quotidienne, plus habitée, parfois moins lisse, mais très attachante.

Combien de jours prévoir à Tahiti ?

- **2 jours** pour faire un bon tour de l'île et voir les sites majeurs.
- **3 jours** pour ajouter plus de temps à Papeete et à la presqu'île.
- **4 jours** si vous voulez vraiment ralentir ou rayonner davantage.

Notre conseil :

Si Tahiti n'est qu'un passage, gardez-lui quand même **2 vrais jours**. C'est le minimum pour sortir du rôle de simple plateforme aérienne et commencer à comprendre l'île.

Notre itinéraire jour par jour

Jour 1 : côte ouest, plage et premières sensations

Nous avons d'abord eu un contact très rapide avec Tahiti à l'arrivée, en pleine nuit, avant de repartir aussitôt vers [Moorea](#). Ce n'est qu'à la fin du séjour que nous avons vraiment pris le temps de la découvrir.

Lieu	Durée	Intérêt	Avec enfants	Conseil
Plage près de Punaauia	1 h à 2 h	Agréable	Bien	Idéal pour une première mise en jambe
Marae Arahurahu	30 min	Intéressant	Bien	Courte halte culturelle
Grottes de Maraa	20 à 30 min	Bien	Bien	S'arrêter en passant
Plage de Taharuu	30 min à 1 h	Très bien	Bien	Belle ambiance et sable noir

Autour de Punaauia

Le premier jour, nous avons surtout profité d'une plage de sable blanc sur la côte ouest, près de notre pension. C'était une très bonne façon de commencer en douceur.

Marae Arahurahu

Le marae d'Arahurahu permet de rappeler que Tahiti ne se résume pas aux seuls paysages. C'est un lieu historique, ancien espace cérémoniel, qui donne un peu de profondeur culturelle à la découverte de l'île.



Marae Arahurahu à Paea sur l'île de Tahiti

Grottes de Maraa

Les grottes de Maraa sont une halte simple, rapide et agréable au bord de la route. Elles se visitent facilement et s'intègrent très bien dans une boucle autour de l'île.



Grottes de Maraa sur la côte de Tahiti

Plage de Taharuu

La plage de Taharuu nous a bien plu pour son sable noir et son ambiance plus brute. Ce n'est pas une image classique de lagon turquoise, et justement, c'est aussi ce qui fait l'intérêt de Tahiti.



Plage de sable noir de Taharuu à Tahiti

Jour 2 : route du Monoï, Tahiti Iti et les sites naturels

Le deuxième jour, nous avons fait la grande boucle, en suivant cette route qui aligne les paysages et les points d'intérêt très variés.

Lieu	Durée	Intérêt	Avec enfants	Conseil
Route du Monoï	Demi-journée	Très bien	Bien	Idéale pour structurer la journée
Jardin d'eau de Vaipahi	30 min à 1 h	Très agréable	Bien	Belle pause verte
Teahupoo	30 min à 1 h	Majeur	Bien	Marcher jusqu'au point de vue
Trois Cascades	1 h	Très bien	Moyen	Prévoir anti-moustiques
Trou du souffleur	15 min	Curiosité	Bien	Petite halte rapide

La route du Monoï

La route du Monoï permet de relier plusieurs sites sans se poser trop de questions logistiques. C'est une très bonne manière de découvrir Tahiti dans toute sa diversité.



Panneau de la route du Monoï à Tahiti

Jardin d'eau de Vaipahi

Le jardin d'eau de Vaipahi offre une pause plus végétale, très agréable, au milieu des routes et des trajets en voiture. C'est le genre d'arrêt simple qui équilibre bien la journée.



Jardin d'eau de Vaipahi à Tahiti

La presqu'île de Tahiti Iti et Teahupoo

La presqu'île nous a beaucoup plu. Pour voir la vague de Teahupoo, il faut laisser la voiture au bout de la route puis terminer à pied. Le cadre est superbe et donne un autre visage de Tahiti, plus sauvage et plus isolé.



Chemin vers Teahupoo sur la presqu'île de Tahiti Iti

Les Trois Cascades

La balade vers les Trois Cascades est très agréable, avec juste ce qu'il faut d'effort pour mériter un peu le décor. Il faut simplement prévoir les moustiques, qui ne plaisent pas.



Les Trois Cascades à Tahiti

Le trou du souffleur

Le trou du souffleur est une courte halte, plus une curiosité qu'une longue visite, mais cela fait partie de ces petits arrêts qui rythment bien un tour de l'île.

Jour 3 : pointe Vénus et Papeete

Le dernier temps fort, pour nous, a été la capitale, qui nous a franchement donné envie de rester un peu plus longtemps.

Lieu	Durée	Intérêt	Avec enfants	Conseil
Pointe Vénus	30 min à 1 h	Très bien	Bien	Belle halte au nord de l'île
Marché de Papeete	1 h	Coup de cœur	Très bien	Y aller en journée
Roulottes de Papeete	Soirée	Très bien	Bien	Idéal pour un dîner simple

Pointe Vénus

Avec son phare et son atmosphère ouverte sur la mer, la pointe Vénus est une halte très agréable. Nous y avons en plus assisté à une course de pirogues, ce qui a encore renforcé le charme du moment.



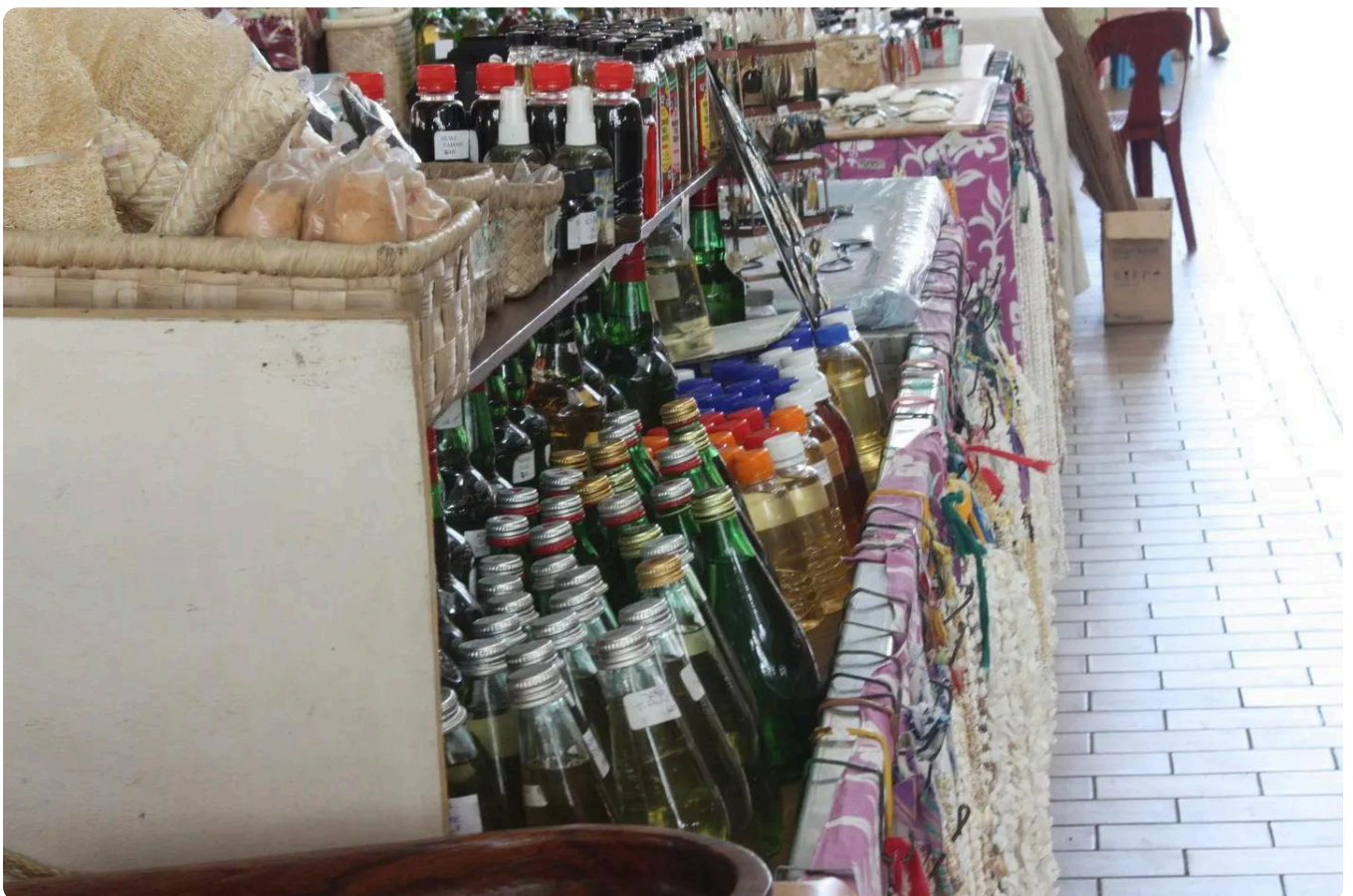
Phare de la pointe Vénus à Tahiti

Papeete

Papeete a été l'un de nos vrais coups de cœur sur Tahiti. La ville a de la vie, du mouvement, un peu de désordre aussi, mais justement quelque chose de très vivant. Son marché nous a beaucoup plu, notamment pour le monoï artisanal et cette ambiance bien locale.



Étal du marché de Papeete à Tahiti



Bouteilles de monoï au marché de Papeete

Le soir, la place envahie par les roulottes nous a aussi beaucoup plu. On s'y mêle facilement à la foule et l'on trouve de quoi dîner simplement.



Roulottes et restaurants de plein air à Papeete

Résumé de nos coups de cœur

Papeete

Nous ne nous attendions pas à autant aimer la capitale. Elle donne à Tahiti une vraie texture urbaine et locale.



Marché de Papeete en Polynésie française

La presqu'île de Tahiti Iti

C'est la partie la plus dépaysante de l'île, celle qui nous a donné le plus fort sentiment d'évasion.



Plage de Taharuu sur l'île de Tahiti

Les points plus mitigés

- Sans voiture, la découverte de Tahiti devient beaucoup plus compliquée.
- Certains arrêts sont assez courts et demandent d'accepter un rythme de road trip.
- Tahiti souffre encore de la comparaison automatique avec [Moorea](#) ou [Bora Bora](#), ce qui lui rend un peu injustement service.

Où dormir à Tahiti

Nous avons séjourné à la **Pension de la Plage**, à Punaauia, que nous avons trouvée très pratique pour une arrivée ou un départ. La proximité avec l'aéroport, la côte ouest et le centre commercial voisin rend l'adresse facile à vivre.

L'ancienne référence tarifaire était de **8 950 XPF la nuit**. En 2026, pour une pension ou une petite adresse correcte sur ce secteur, il faut plutôt prévoir **11 000 à 18 000 XPF la nuit** selon la saison et le niveau de confort.

Où manger végétarien ?

Tahiti n'est pas la destination la plus facile pour un voyage strictement végétarien, mais ce n'est pas bloquant non plus.

Roulottes de Papeete

Les roulottes restent la solution la plus simple pour composer un repas avec du riz, des légumes, parfois des nouilles ou des assiettes plus adaptables.

Punaauia

Autour de Punaauia, on trouve aussi quelques adresses et cafés capables de proposer des plats simples sans viande ni poisson, surtout pour le déjeuner.

Conseils pratiques

- Louer une voiture pour au moins une journée complète.
- Commencer tôt la boucle autour de l'île.
- Prévoir anti-moustiques pour les cascades et zones humides.
- Garder du liquide pour certains achats ou roulottes.
- Ne pas reléguer Tahiti au rang de simple transit.

Budget

Tahiti n'est pas une destination bon marché, mais deux ou trois jours bien organisés permettent d'en profiter sans multiplier les dépenses inutiles.

- location de voiture pour une journée : **12 000 à 18 000 XPF**
- carburant et petits kilomètres complémentaires : **2 000 à 4 000 XPF**
- pension ou petit hôtel à Punaauia : **11 000 à 18 000 XPF la nuit**
- repas simple en roulotte : **1 500 à 2 500 XPF par personne**
- déjeuner plus assis : **2 500 à 4 500 XPF par personne**
- entrée ou visite : **0 à 2 000 XPF** selon les sites

Notre avis final

Tahiti mérite clairement plus qu'une nuit d'aéroport. L'île est variée, belle, vivante, et donne une image plus complète de la Polynésie. Ce n'est peut-être pas celle qui fait le plus fantasmer avant le départ, mais c'est souvent celle qui surprend le plus une fois sur place.

LE CARNET CONTINUE EN LIGNE

Retrouvez les liens, mises à jour et autres voyages

<https://www.sionvoyageait.com/voyage/tahiti/>

