

Polynésie française, îles Cook, 9 jours



Durée : 9 jours

Navire : Norwegian Spirit

Compagnie : Norwegian Cruise Line



Retrouvez votre voyage en ligne

https://www.croisiere-club.com/croisiere-promo/polynesie-francaise-iles-cook-9-jours_307143.html

Votre voyage, jour après jour

JOUR 01

Papeete, Tahiti

Départ : 22:00

Capitale de la Polynésie française, **Papeete** est le cœur urbain de Tahiti et le principal port d'entrée des croisières. Animée, cosmopolite et entourée de paysages tropicaux, elle offre un mélange entre modernité et culture traditionnelle. Le port croisière est situé en plein centre-ville, à proximité immédiate des commerces et animations.

Visites incontournables (1 journée)

- **Marché de Papeete** : vaste marché couvert avec produits locaux, fruits tropicaux, artisanat, perles et fleurs.
- **Temple protestant de Paofai** : architecture locale, cadre paisible au bord de mer.
- **Musée de la perle Robert Wan** : exposition dédiée à la perle noire de Tahiti, emblème de la région.

Balades et panoramas

- **Jardins de Paofai** : front de mer aménagé avec espaces verts, jeux d'eau, sculptures et vue sur le lagon.
- **Promenade du front de mer** : agréable balade entre le port, les roulottes (food trucks) et les quais fleuris.
- **Pointe Vénus** : cap volcanique au nord de l'île avec plage de sable noir et phare historique, accessible en excursion ou voiture.

Loisirs & détente

- **Shopping local** : artisanat polynésien, paréos, monoï, bijoux en nacre ou perles noires.
- **Roulottes de Vai'ete** : incontournables camions-restaurants le soir sur le port, cuisine locale et internationale à petits prix.
- **Plages** : celles de la côte ouest (Punaauia, PK 18) offrent sable blanc, cocotiers et lagon calme pour la baignade.

JOUR 02

Moorea, Polynésie Française

Arrivée : 07:00 · Départ : 17:00

Séparée de Tahiti par seulement 17 km de lagon, **Moorea** est célèbre pour sa silhouette en forme de cœur, ses montagnes spectaculaires et ses baies profondes. Plus sauvage et plus paisible que Tahiti, elle offre une nature luxuriante, des plages de rêve et des panoramas à couper le souffle. Les navires de croisière jettent l'ancre dans la baie de Cook ou la baie d'Opunohu, avec débarquement en annexe.

Visites incontournables (1 journée)

- **Belvédère d'Opunohu** : vue imprenable sur les deux baies emblématiques (Cook et Opunohu) et les pics montagneux.
- **Route des Ananas** : traverse les plantations d'ananas en plein cœur de l'île, idéale en 4x4 ou en vélo électrique.
- **Tiki Village** : reconstitution d'un village polynésien avec spectacles traditionnels, artisanat et culture locale.

Balades et panoramas

- **Tour de l'île** : boucle panoramique de 60 km en voiture ou scooter, avec points de vue, plages et villages côtiers.
- **Randonnée des Trois Cocotiers** : sentier accessible offrant une belle vue sur la baie d'Opunohu et la forêt tropicale.
- **Baie de Cook** : cadre majestueux entouré de montagnes, idéal pour des balades, photos ou excursions nautiques.

Loisirs & détente

- **Snorkeling et dauphins** : observation des raies pastenagues, requins à pointe noire ou sorties pour voir les dauphins dans leur habitat naturel.
- **Plage de Temae** : longue plage publique de sable blanc avec vue sur Tahiti et lagon turquoise.
- **Marchés et artisanat** : perles, paréos, objets en nacre ou bois sculpté à retrouver dans les villages ou à Maharepa.

JOUR 03

En mer

Profitez de cette journée en mer pour vous détendre et participer aux nombreuses activités disponibles sur votre navire.

JOUR 04

Rarotonga, Îles Cook

Arrivée : 07:00 · Départ : 17:00

Rarotonga, Îles Cook — Rarotonga est la plus grande île des Îles Cook, réputée pour ses paysages tropicaux époustouflants, ses plages de sable blanc immaculées et ses lagons turquoise. L'île offre un équilibre parfait entre détente, aventure et immersion dans la culture polynésienne.

Visites incontournables (1 journée)

- **Mont Te Rua Manga** : randonnée emblématique offrant une vue panoramique sur l'île et l'océan.
- **Village d'Avarua** : capitale de l'île, idéale pour découvrir l'artisanat local et l'histoire culturelle.
- **Marae de Te Pare** : site culturel traditionnel polynésien illustrant l'histoire et les coutumes locales.

Balades et panoramas

- **Route circulaire de l'île** : balade à vélo ou en voiture pour admirer plages, lagons et montagnes.
- **Plages de Muri et Titikaveka** : lagons tranquilles et sable fin parfaits pour baignade et snorkeling.
- **Sentiers forestiers intérieurs** : immersion dans la jungle tropicale avec observation de la faune et flore locales.

Loisirs & détente

- **Sports nautiques** : plongée avec tuba, kayak et paddle dans les lagons aux eaux cristallines.
- **Culture polynésienne** : spectacles de danse et musique traditionnelles, ateliers artisanaux et visites guidées.
- **Gastronomie locale** : poissons frais, fruits tropicaux et plats traditionnels polynésiens dans les restaurants et roulottes locales.

Rarotonga offre une expérience tropicale complète, combinant plages paradisiaques, randonnées intérieures et immersion dans la culture polynésienne authentique.

JOUR 05

En mer

Profitez de cette journée en mer pour vous détendre et participer aux nombreuses activités disponibles sur votre navire.

JOUR 06

Bora Bora, Polynésie française

Arrivée : 07:00

Surnommée la "perle du Pacifique", **Bora Bora** est l'une des destinations les plus emblématiques de Polynésie française. L'île principale est entourée d'un lagon aux eaux turquoise, de motus (îlots) et d'un récif corallien spectaculaire. Les navires de croisière mouillent en rade face à Vaitape, le village principal.

Visites incontournables (1 journée)

- **Lagoon Tour** : tour en bateau autour de l'île avec snorkeling parmi les raies, requins de récif et poissons tropicaux.
- **Vaitape** : centre de l'île avec ses boutiques de perles, souvenirs, église et marché local.
- **Point de vue de Pehonu ou du Mont Otemanu** : accessibles en 4x4 ou excursion, vue imprenable sur le lagon et les motus.

Balades et panoramas

- **Tour de l'île en véhicule** : route côtière d'environ 32 km offrant des panoramas sur les plages, les montagnes et les pensions sur pilotis.
- **Matira Beach** : plage la plus célèbre de l'île, sable blanc et lagon cristallin, accessible à pied ou en taxi depuis Vaitape.
- **Excursion 4x4** : parcours dans l'intérieur volcanique de l'île avec arrêts aux belvédères et vestiges historiques de la Seconde Guerre mondiale.

Loisirs & détente

- **Snorkeling & plongée** : jardin de corail, manta rays et vie marine exceptionnelle dans le lagon.
- **Shopping** : perles de Tahiti, paréos, objets en nacre ou artisanat local au centre de Vaitape.
- **Gastronomie polynésienne** : poisson cru au lait de coco, poulet fafa ou desserts à base de banane et vanille.

JOUR 07

Bora Bora, Polynésie française

Départ : 20:00

Surnommée la "perle du Pacifique", **Bora Bora** est l'une des destinations les plus emblématiques de Polynésie française. L'île principale est entourée d'un lagon aux eaux turquoise, de motus (îlots) et d'un récif corallien spectaculaire. Les navires de croisière mouillent en rade face à Vaitape, le village principal.

Visites incontournables (1 journée)

- **Lagoon Tour** : tour en bateau autour de l'île avec snorkeling parmi les raies, requins de récif et poissons tropicaux.
- **Vaitape** : centre de l'île avec ses boutiques de perles, souvenirs, église et marché local.
- **Point de vue de Pehonu ou du Mont Otemanu** : accessibles en 4x4 ou excursion, vue imprenable sur le lagon et les motus.

Balades et panoramas

- **Tour de l'île en véhicule** : route côtière d'environ 32 km offrant des panoramas sur les plages, les montagnes et les pensions sur pilotis.
- **Matira Beach** : plage la plus célèbre de l'île, sable blanc et lagon cristallin, accessible à pied ou en taxi depuis Vaitape.
- **Excursion 4x4** : parcours dans l'intérieur volcanique de l'île avec arrêts aux belvédères et vestiges historiques de la Seconde Guerre mondiale.

Loisirs & détente

- **Snorkeling & plongée** : jardin de corail, manta rays et vie marine exceptionnelle dans le lagon.
- **Shopping** : perles de Tahiti, paréos, objets en nacre ou artisanat local au centre de Vaitape.
- **Gastronomie polynésienne** : poisson cru au lait de coco, poulet fafa ou desserts à base de banane et vanille.

JOUR 08

Raiatea, Polynésie

Arrivée : 07:00 · Départ : 17:00

Considérée comme le berceau de la culture polynésienne, **Raiatea** est l'une des îles les plus riches en histoire et en spiritualité. Située dans l'archipel de la Société, elle partage son lagon avec sa voisine Taha'a. Moins touristique que Bora Bora ou Moorea, Raiatea séduit par son authenticité, ses montagnes verdoyantes et son patrimoine culturel. Le port de croisière se situe à Uturoa, principal

centre urbain de l'île.

Visites incontournables (1 journée)

- **Uturoa** : marché local, commerces, marina, ambiance conviviale au cœur de la petite ville.
- **Site sacré de Taputapuʻtea** : inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, cet ancien marae (temple polynésien) est un haut lieu culturel chargé d'histoire.
- **Jardin botanique de Faaroa** : cadre luxuriant au bord du fleuve Faaroa, avec espèces locales et exotiques.

Balades et panoramas

- **Randonnée au mont Temehani** : montagne mythique abritant la fleur endémique Tiare 'āpetahi (accès réglementé).
- **Navigation sur la rivière Faaroa** : seule rivière navigable de Polynésie, excursion en pirogue à travers la végétation tropicale.
- **Tour de l'île en voiture ou scooter** : route panoramique avec vue sur le lagon, cocoteraies, montagnes et villages typiques.

Loisirs & détente

- **Plongée et snorkeling** : récifs coralliens et passes accessibles avec excursions depuis Uturoa ou en bateau privé.
- **Artisanat local** : sculptures sur bois, tressages, perles et objets traditionnels à découvrir dans les marchés et ateliers.
- **Cuisine locale** : poisson cru à la tahitienne, fruits tropicaux, plats cuits au four tahitien (ahima'a).

JOUR 09

Papeete, Tahiti

Arrivée : 03:00

Capitale de la Polynésie française, **Papeete** est le cœur urbain de Tahiti et le principal port d'entrée des croisières. Animée, cosmopolite et entourée de paysages tropicaux, elle offre un mélange entre modernité et culture traditionnelle. Le port croisière est situé en plein centre-ville, à proximité immédiate des commerces et animations.

Visites incontournables (1 journée)

- **Marché de Papeete** : vaste marché couvert avec produits locaux, fruits tropicaux, artisanat, perles et fleurs.
- **Temple protestant de Paofai** : architecture locale, cadre paisible au bord de mer.
- **Musée de la perle Robert Wan** : exposition dédiée à la perle noire de Tahiti, emblème de la

région.

Balades et panoramas

- **Jardins de Paofai** : front de mer aménagé avec espaces verts, jeux d'eau, sculptures et vue sur le lagon.
- **Promenade du front de mer** : agréable balade entre le port, les roulottes (food trucks) et les quais fleuris.
- **Pointe Vénus** : cap volcanique au nord de l'île avec plage de sable noir et phare historique, accessible en excursion ou voiture.

Loisirs & détente

- **Shopping local** : artisanat polynésien, paréos, monoï, bijoux en nacre ou perles noires.
- **Roulottes de Vai'ete** : incontournables camions-restaurants le soir sur le port, cuisine locale et internationale à petits prix.
- **Plages** : celles de la côte ouest (Punaauia, PK 18) offrent sable blanc, cocotiers et lagon calme pour la baignade.