



## Mont Fuji et Cités Impériales <sup>(AT7BB)</sup>

### *Japon - Asie de l'Est*

**20 jours** (dont 18 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 7415.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Gîte Hôtel
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- Une exploration complète du pays : patrimoine, modernisme et nature.
- La découverte des racines du Japon, à travers le pèlerinage de Kumano, la montagne sacrée de Kôya-san et la visite de Kyoto.
- Les randonnées dans les grands parcs nationaux, dont le parc national des volcans d'Aso et de Nikko, et les abords du Fuji Yama.



#### **TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Un itinéraire de choix sur l'île des contraires. Nature, avec les parcs nationaux où l'on peut parcourir une forêt vierge pour rejoindre une cascade, une source thermale, un lac ou le sommet d'un volcan sacré.**

Jardins zen et villes futuristes ; kimonos, geishas et gadgets électroniques ; surpopulation et forêts inaccessibles... le Japon semble multiplier les clichés et poncifs comme une armure de samouraï, pour mieux protéger son âme et ses secrets. Nous vous proposons un programme en profondeur, riche et inhabituel, où l'on marche vraiment, tout en prenant le temps de s'imprégner de la culture et de l'histoire de ce pays fascinant. Ce circuit s'adresse à des randonneurs curieux car il alterne marches, excursions en montagne et visites de sites à fort intérêt culturel.

Nous pénétrons tout d'abord au cœur du parc national des Volcans, dans l'île méridionale de Kyûshû, pour gravir le Taka-dake (1592 m), encore en activité. Tôt le matin, on peut voir une mer de nuages flotter au fond de la caldeira. Nous resterons pendant deux jours sur l'îlot de Miyajima pour y gravir le mont Misen et visiter le célèbre sanctuaire d'Itsukushima et son célèbre torii flottant. Nous marcherons pendant deux jours, sur les chemins du pèlerinage bouddhiste de Kumano (le "pays des arbres"), sur les traces de Kukai (774-835), nommé Kobo-Daishi (Saint révérend) après sa mort, symbole de résurrection. La fin du voyage au pied du mont Fuji (3776 m), montagne symbole du Japon, représentera naturellement l'un des temps forts de notre périple : découverte de paysages mythiques qui se détachent des bancs de brume à la manière des estampes de Hokusai dont l'œuvre a influencé Gauguin. Un voyage au Japon ne peut se concevoir sans la visite de Kyoto, l'ancienne ville impériale, capitale culturelle épargnée par les affres de la Seconde Guerre mondiale. Elle abrite aujourd'hui dix-sept sites, classés au patrimoine de l'Unesco : temples bouddhistes, sanctuaires shintoïstes, château de Nijo. Proche de Kyoto, nous visiterons aussi Nara, la première capitale permanente du Japon (VIIIe siècle après JC). Le parc de Nara abrite quelque 1 200 daims, considérés avant l'introduction du bouddhisme comme les messagers des dieux. Dernière et actuelle ville impériale, Tokyo et sa démesure. Nous logerons au centre, dans le quartier populaire d'Asakusa qui, avec ses allées étroites encombrées d'échoppes et de restaurants, donne un aperçu de la vie avant le boom économique des années 70 et 80. Une dernière échappée dans le parc national de Nikko permettra de goûter aux joies des bains thermaux en pleine nature. Ultime occasion aussi de célébrer une nature préservée à quelques heures de la mégalopole : marais de Senjogara, flore alpine, forêt primaire, cascades sacrées... L'âme du Japon restera sans doute pour nous discrète et mystérieuse, et c'est tant mieux. Mais son parfum restera encore longtemps au fond de notre cœur.

### J 1/ France &hellip;

Vol pour le Japon à destination de l'aéroport d'Osaka.

### J 2/ Aéroport d'Osaka &ndash; transfert pour Kyoto

Arrivée à l'aéroport d'Osaka, accueil par le guide. Après une petite pause à l'aéroport, le temps de retrouver tous les participants, nous prenons un bus pour Kyoto (trajet d'environ 90 min). Une promenade dans les halles de Kyoto est proposée par le guide, pour avoir une première impression de ce que nous mangerons durant le séjour. Déjeuner en ville, puis retour à l'hôtel afin de se reposer après ce long voyage. Le soir, nous allons dans une brasserie typique pour déguster une série de petits plats style tapas japonaises, très courantes ici mais peu connues à l'étranger.

2 h de transfert.

### J 3/ Les montagnes de Kyoto

Kyoto est considérée comme l'une des plus belles villes d'Asie, non seulement pour son Histoire riche, mais aussi pour sa situation géographique privilégiée. Encerclée de montagnes aux forêts denses, elle offre un large cadre à découvrir. De bon matin, nous prenons un bus depuis la gare de Kyoto pour explorer la région (trajet d'environ 60 min). A Takao, nous longeons le fleuve Kiyotaki, dont les vagues à l'eau limpide chassent la fatigue du voyage. Nous arrivons alors dans le charmant quartier d'Arashiyama, pour déjeuner dans un petit restaurant local. Notre promenade se poursuit dans une forêt de bambous, connue pour son ambiance mystique, avant d'atteindre le temple Tenryû-ji, classé au patrimoine mondiale de l'Unesco. Durant des siècles, les princes héritiers de la maison impériale ont grandi là, protégés des bruits et des dangers de la ville par les moines. Le retour sur Kyoto s'effectue en train puis en bus. Le soir, dîner dans le quartier pittoresque des geishas.

2 h de transfert. 2 h 30 de marche. M = D : 150 m.

#### TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

#### J 4/ Visites culturelles à Kyoto

Incontestablement, Kyoto représente le berceau culturel ainsi que le centre religieux du Japon, avec ses 1600 temples et 400 sanctuaires shinto. Mais il faut savoir se limiter ! C'est pourquoi la visite se concentre aujourd'hui sur les hauts-lieux de la culture kyotoïte, tous classés au patrimoine mondial de l'Unesco : le pavillon d'or (Kinkaku-ji), le pavillon d'argent (Ginkaku-ji) et son splendide jardin de mousse, le jardin sec aux rochers (Ryoan-ji), le château du shogun Tokugawa (Nijo-jo), du XVIIe siècle, le seul conservé dans son état d'origine et considéré comme le plus richement décoré du pays. Kyoto étant réputée pour sa gastronomie, le déjeuner est "libre". En fin de journée, une promenade sur le Chemin de la philosophie permettra de méditer les impressions du jour. Retour à l'hôtel en bus.

2 h 30 de transfert. 3 h 30 de marche. M = D : 100 m.

#### J 5/ De Kyoto au mont Koya via Nara

Ce matin, notre grand sac est envoyé à Hiroshima. Il est donc indispensable de préparer la veille un petit sac à dos pour la journée et la nuit au mont Koya. De Kyoto, nous rejoignons la ville de Nara, première capitale fixe du Japon au VIIIe siècle. Une belle randonnée nous conduit au temple Todai-ji, le plus grand temple au monde construit en bois, qui abrite une immense statue de Bouddha en bronze. Notre randonnée se poursuit dans le parc aux lanternes du sanctuaire Kasuga. Nous voyageons à la japonaise, avec des *o-bentos*, des boîtes contenant notre pique-nique. La spécialité de Nara se compose de sushis emballés non dans des feuilles d'algue mais dans des feuilles de plaqueminer (l'arbre à kakis). Nous quittons Nara en train local pour Osaka Namba, puis nous changeons de train pour atteindre le mont Koya. Nous visitons ici le cimetière le plus célèbre du Japon : l'Okuno-in. Il y a peu de monde au crépuscule, lors de notre promenade, et les milliers de stèles veillées par des cryptomères géants forment un tableau des plus surprenants. Le soir, nous logeons au temple du mont Koya. Après le bain commun (sexes séparés), un copieux repas végétalien est servi sur les tatamis. Le dîner achevé, le guide propose une petite promenade au Garan, la place sacrée du mont Koya, aux pagodes illuminées. Cette nuit, nous dormons pour la première fois sur des tatamis.

4 h de transfert. 4 h de marche. M = D : 100 m.

#### J 6/ Du mont Koya à Hiroshima

Lever aux aurores pour assister aux prières des moines. Après le petit déjeuner, visite du temple Kongobu-ji, siège de la secte Shingon, qui possède le plus grand jardin de pierres de tout le Japon. D'une superficie de 2400 m<sup>2</sup>, ce terrain sobre de graviers et rochers apaise l'esprit du visiteur. Le voyage se poursuit en train jusqu'à Osaka. Le déjeuner sera pris à la japonaise, avec une *o-bento*. D'Osaka, nous prenons le Shinkansen, le train à grande vitesse du pays, ce miracle de la technologie japonaise toujours indétronable côté sécurité, vitesse, fréquence et confort. Notre trajet jusque Hiroshima, d'une distance de 340 kilomètres, dure 87 minutes. A Hiroshima, nous nous rendons en tramway au parc du Mémorial de la Paix, pour une visite guidée. Après cette grande journée de voyage, nous aurons plaisir à rejoindre notre hôtel, où nous attendent nos bagages.

4 h de transfert. 2 h de marche. M = D : 100 m.

#### J 7/ Excursion à l'île de Miyajima et ascension du mont Misen

Départ en ferry pour l'îlot de Miyajima, où nous arrivons après 15 minutes de traversée. Son célèbre *torii* (portail de sanctuaire shintoïste) flottant sur les eaux est l'un des sites touristiques les plus photographiés au Japon. Visite du sanctuaire d'Itsukushima, qui date du VIe siècle, époque où les gens du peuple n'étaient pas autorisés à marcher sur l'île, réputée sacrée, et devaient se contenter de passer sous le *torii* en bateau. Ce sanctuaire est construit sur pilotis et, à marée basse, il est possible d'y parvenir à pied par le *torii*. Nous rejoignons ensuite le mont Misen (530 m) afin de profiter de la vue sur l'ensemble de l'île et des trésors bibliophiliques du sanctuaire. Nous faisons l'ascension à pied, mais il est possible, en cas de forte chaleur, de gagner le sommet en téléphérique (avec supplément). Retour à Hiroshima pour la nuit dans le même hôtel que la veille.

1 h 30 de transfert. 3 h 30 de marche. M = D : 530 m.

#### J 8/ D'Hiroshima au parc national d'Unzen (Kyûshû) via Nagasaki

Le matin, le grand sac sera envoyé directement à Himeji. Il est indispensable de préparer la veille un petit sac à dos pour les deux nuits à l'auberge d'Unzen. Nous rejoignons Nagasaki en Shinkansen puis en train express. Après le déjeuner, nous prenons un tramway et des ascenseurs pour gagner les hauteurs de la ville. Les premiers Anglais qui arrivèrent au Japon au milieu du XIXe siècle avaient choisi Nagasaki pour s'installer. Le parc Glover Garden abrite encore aujourd'hui les premières maisons occidentales du pays. Il offre une vue dégagée sur les fjords et les collines de la ville, jugée comme l'une de plus belles du Japon. Dans l'après-midi, un bus nous conduit jusqu'au parc national d'Unzen, où nous serons logés dans un *ryokan*, une auberge traditionnelle japonaise (litière futon sur tatamis). Dîner à l'auberge.

5 h de transfert. 2 h de marche. M = D : 100 m.

#### J 9/ Randonnée dans le parc national d'Unzen &ndash; ascension du mont Fugendake

#### TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

D'une exceptionnelle beauté, la région du volcan Unzen est un parc national depuis 1934. Il ne faut pas sous-estimer l'activité de ce volcan : lors de sa dernière éruption, en 1991, les volcanologues français Maurice et Katia Krafft y ont perdu la vie, victimes d'une coulée pyroclastique. Des sources chaudes sulfureuses sont disséminées dans tout le village, annoncées par leur forte odeur de soufre. C'est dans ces marmites naturelles en pierre que, jusqu'au XIXe siècle, le seigneur local torturait les chrétiens japonais. Après une promenade autour des sources chaudes, les *jigokus* (littéralement «les enfers»), nous montons jusqu'au col de Nitta par une rue pavée. De là, nous marchons autour de la caldeira de l'ancien volcan éteint, jusqu'au sommet de Fugendake (1359 m). Nulle part ailleurs au cours de ce séjour nous ne retrouverons un contraste aussi saisissant entre la nature vivace et la force destructrice des volcans japonais. Retour à l'auberge en fin de journée, afin de se détendre dans les bains communs, les *onsens*, de l'établissement.  
4 h 30 de marche. M = D : 650 m.

### J 10/ D'Unzen à Himeji

Ce matin, nous prenons un bus puis le Shinkansen nous emmènera à Himeji, de retour sur l'île de Honshu. Une fois sur place, nous irons visiter le château que les Japonais surnomment "château du héron blanc", en raison de ses élégantes façades blanches. Classée patrimoine mondial de l'Unesco, cette forteresse féodale est l'une des rares conservée dans son état original. Le soir, nous retrouvons nos bagages à l'hôtel (chambre de type occidental), soit à Himeji, Aioi ou Okayama. Dîner en ville.  
4 h de transfert. 2 h de marche.

### J 11/ De Himeji à Takayama

Le matin, envoi du bagage à Nikko et préparation d'un petit sac ou sac à dos pour deux nuits (à Takayama et à Shirakawa-go). Dans la matinée, nous faisons une halte à Okayama où se trouve l'un des trois plus beaux jardins du Japon : le Korakuen. Si ses paysages ont été conçus autrefois afin de divertir les nobles de la région, ils nous frappent aujourd'hui avec leur finesse et leur raffinement issus d'un art du jardinage perpétué depuis des siècles. Après le déjeuner à la gare d'Okayama, nous poursuivons notre voyage vers Takayama. Nous arriverons dans l'après midi dans ce petit bijou de ville planté au pied des Alpes japonaises. Dans l'après-midi, nous allons nous promener dans la vieille ville, avec ses maisons traditionnelles en bois et ses petites boutiques d'artisanat local. Takayama est connue pour la qualité de son eau et de son riz, les deux ingrédients indispensables à la fabrication d'un bon saké, cet alcool typiquement japonais. Dégustation de différents sakés dans une petite brasserie locale, pour en savourer les arômes subtils. Nuit en auberge ou en hôtel occidental.  
6 h de transfert. 2 h de marche. M = D : 100 m.

### J 12/ De Takayama à Shirakawa-go

Nous débutons la journée par une promenade au marché longeant le fleuve Miyagawa, où abondent les produits de l'agriculture et de l'artisanat locaux. Nous visitons ensuite l'ancienne résidence du gouverneur shogunal de Takayama, où notre guide nous instruit sur la vie pastorale d'autrefois. Un délicieux *ramen* (soupe de pattes chinoise) nous attend pour le déjeuner. Nous poursuivons notre voyage en bus jusqu'au village Shirakawa-gô, au cœur des Alpes japonaises. Entouré de montagnes s'élevant à 3000 mètres, ce hameau a été classé au patrimoine mondial de l'Unesco en 2004 pour ses dizaines de *gassho-zukuri*, des maisons traditionnelles dotées d'un toit de chaume à forte pente pour résister aux fortes chutes de neige de la région. Nous aurons le privilège de passer la nuit dans l'une de ces demeures (litière futon sur tatamis). Après le dîner, le guide nous proposera une promenade nocturne jusqu'au bain thermal local (entrée en supplément).  
1 h de transfert. 2 h de marche. M = D : 100 m.

### J 13/ De Shirakawa-go à Nikkô via Kanazawa

Nous prenons le bus pour Kanazawa, une ville située au bord de la mer du Japon et où l'art zen est très présent. Nous y découvrons un jardin seigneurial, considéré comme l'un des trois plus beaux du pays. Nous poursuivons notre visite par l'ancien quartier des maisons de samouraïs, l'un des derniers sauvegardés au Japon. Nous visitons l'une de ces maisons, dotée d'un jardin d'une conception presque surréelle. Nous pourrions y rester des heures, absorbés dans la contemplation, mais le Shinkansen n'attend pas ! Ce trajet en train nous permet d'arriver directement au sein du parc national de Nikko, sans faire escale à Tokyo. Arrivée à Nikko le soir, nos bagages seront déjà là. Dîner au village ou à l'hôtel.  
4 h 30 de transfert. 2 h de marche. M = D : 100 m.

### J 14/ Randonnée sur les hauteurs d'Oku-Nikko

Ce matin, nous rejoignons le lac de Chuzenji, puis la station thermale de Yumoto, située à 1500 mètres d'altitude, afin d'effectuer une belle promenade sur le plateau de Senjogara. La splendide vue sur le lac de Chuzenji et le mont Nantai récompense nos efforts. La flore alpine, les cascades, les mousses et les forêts primaires font oublier la proximité de la ville. Après le déjeuner, nous redescendons vers Nikko en faisant escale

## TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

à la villa impériale de Tamozawa pour une visite guidée. Cette construction en bois est impressionnante par ses dimensions (106 chambres) et son style architectural. Une petite promenade nous mène vers un chemin de randonnée discret et peu fréquenté au bord du fleuve Daiyagawa. Une trentaine de statues en pierre de la divinité protectrice des randonneurs, les Jizo Bosatsu, y veillent depuis des siècles (mais pourquoi portent-elles des bavettes rouges ?). Retour à l'auberge en bus et dîner dans le village.  
2 h de transfert. 4 h de marche. M = D : 150 m.

### J 15/ De Nikko au parc national du mont Fuji

Aujourd'hui, le grand sac est envoyé à notre dernier hôtel, à Tokyo. Pour les 2 nuits dans la région du mont Fuji, il faut préparer un sac à dos avec ses affaires personnelles. Un proverbe japonais affirme : « Ne dit pas *kekko* (superbe) avant d'avoir vu Nikko. » Nous consacrons la matinée à mieux comprendre la splendeur de cet endroit. Nikko est un ensemble de temples et de sanctuaires considérés comme le summum de l'architecture japonaise de par la richesse de sa décoration. Après la visite guidée, nous nous régalerons dans un petit restaurant local avant de prendre le train pour traverser Tokyo et nous rendre au parc national de Fuji-Hakone. Arrivée dans la soirée.  
4 h de marche. M = D : 100 m.

### J 16/ Randonnée au mont Ashiwada (ascension du mont Fuji en été)

Aujourd'hui, nous marchons sur les pentes de la caldeira de l'ancien mont Fuji. Après un petit transfert en bus, une randonnée courte mais raide nous mène au sommet du mont Ashiwada (1355 m). Par ciel dégagé, ce parcours nous offre les plus beaux points de vue sur le mont Fuji. Nous descendons ensuite vers une petite forêt au pied du mont, l'Aokigahara, réputée hantée par les esprits errants des nombreux Japonais qui s'y seraient suicidés depuis les années 1950 ; Nous la traversons donc rapidement sommes bientôt soulagés par la vue sur le petit lac Saiko, qui nous indique la sortie. La visite de l'écomusée Saiko Iyashi-no-sato Nenba nous permet de découvrir des reproductions des *kayabuki*, des maisons en bois typiques bâties dans la région autrefois. Pour le déjeuner, nous savourons une fois de plus la spécialité locale, l'*hoto*, une soupe épaisse aux légumes et poissons. De retour à Kawaguchiko, nous pouvons nous détendre dans un bain japonais (sous réserve de disponibilité).  
1 h 30 de marche. M = D : 550 m.

### En été, du 1er juillet au 14 septembre : ascension du mont Fuji

*Très tôt, un bus nous conduit à la cinquième station, située à 2300 mètres d'altitude. Nous empruntons la piste de Fujiyomina pour parcourir les 1400 mètres restants. Sur le chemin, le sanctuaire de Sengen et de nombreux oshi no yado, ces petites auberges tenues par les oshis, les guides de pèlerinage. Il y a neuf stations pour arriver au sommet, à chacune d'entre elles, un nouveau point de vue sur la plaine apparaît. Par temps clair, on voit Tokyo et les côtes. Au-dessus de la station 8, le chemin devient plus pentu et mène au sanctuaire intérieur, situé au sommet du mont Fuji. Nous n'y serons probablement pas seuls, car cette ascension est un must pour tous les Japonais ! Retour à Kawaguchiko.*  
2 h 30 de transfert. 10 h de marche. M = D : 1400 m.

Pour ceux qui ne souhaitent pas effectuer l'ascension du mont Fuji, la journée sera "libre". Le guide donnera les conseils la veille sur toutes les possibilités de randonnées dans les alentours et profiter de la vue sur le Mont Fuji.

### J 17/ De Kawaguchiko à Tokyo via Kamakura

Situé au bord du Pacifique, Kamakura profite d'un microclimat doux. Toujours aérée, il n'y fait jamais trop chaud, jamais trop froid. Dans les sept baies de la ville, les vagues sont à la fois puissantes et protégées, c'est pourquoi Kamakura est idéale pour la pratique du surf, une petite Californie aux portes de Tokyo. Nous arriverons pour midi à Kamakura. Après le déjeuner, nous visitons le temple Hase-dera et son jardin en terrasses avec vue sur la mer. Le terrain du temple comprend un cimetière avec des statues commémorant les enfants qui n'ont jamais vu le jour. À quelques pas du Hase-dera, nous visitons le monument le plus connu de la ville : le Grand Bouddha Daibutsu de Kamakura. Bien que plus petit et plus léger que son frère aîné, à Nara, ce bouddha sait mieux nous charmer avec son petit sourire serein. D'ici, nous commençons notre randonnée dans les collines de Kamakura jusqu'au quartier de Kita-Kamakura. À mi-chemin, nous faisons une pause pour visiter un petit sanctuaire, caché mais très apprécié des Japonais. La légende veut que si l'on fait laver son argent dans la source du sanctuaire, on deviendra riche un jour ! Mais avant de faire fortune, il faut payer : les frais pour le panier de lavage ne sont pas inclus ! Continuation en train local jusqu'à Tokyo, où nous allons récupérer notre bagage. Installation dans un hôtel de type occidental pour trois nuits.  
4 h de transfert. 2 h de marche. M = D : 150 m.

### J 18 / Tokyo - mont Takao



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Tokyo est une mégapole fortement contrastée, avec la plus forte densité de population de la planète. Cependant, pour ceux qui cherchent à s'évader quelques heures de la ville, il existe plusieurs possibilités. Le mont Takao, situé à l'ouest de Tokyo, à la lisière est de la chaîne de montagnes Kanto, en fait partie. Notre dernière randonnée nous mène à cet ancien lieu de pèlerinage, dont la proximité et l'altitude modérée attirent de nombreux Tokyoïtes, surtout le week-end. Un chemin agréable nous mène au sommet, duquel, par temps clair, on peut voir le mont Fuji. Sur le chemin du retour, nous passons par la gare la plus fréquentée au monde, Shinjuku, avec 3 millions de passagers par jour. Cette gare impressionne par le nombre de ses quais : 104 au total ! Nous faisons confiance à notre guide pour trouver le nôtre, qui nous conduira aux deux grandes tours de la mairie de Tokyo (244 mètres). Du haut du 45e étage, la vue panoramique sur la ville donne un peu le vertige. Retour à l'hôtel et dîner.

3 h 30 de transfert. 4 h de marche. M = D : 420 m.

### J 19 / Tokyo

Cette dernière matinée est consacrée à la visite de Tokyo, entre sites modernes et traditionnels : les jardins du palais impérial, une petite croisière sur la rivière Sumida, le Sensô-ji d'Asakusa, dédié à la déesse Kannon. Le déjeuner et l'après-midi sont libres. Maintenant bien acclimatés à la vie japonaise, nous pouvons tenter de nous déplacer librement à l'aide des douze lignes de l'impeccable métro de Tokyo. La visite des quartiers chics de Ginza et du secteur d'Akahibara, dédié aux derniers gadgets de l'électronique dont les Japonais raffolent, sont quelques idées pour vous divertir. Le soir, dîner d'adieu dans un restaurant du quartier animé de Shibuya.

2 h 30 de transfert. 3 h de marche. M = D : 100 m.

### J 20 / Sayonara, le Japon &ndash; transfert à l'aéroport et retour pour la France

Transfert en transport en commun à l'aéroport de Tokyo-Narita.

Remarque : Le guide ne peut accompagner qu'une seule partie du groupe pour l'aéroport, normalement la partie la plus nombreuse. Les autres doivent s'y rendre seuls, mais le guide fournira toutes les informations et les billets nécessaires. Un transfert par taxi est à la charge du participant. Sauf le petit déjeuner (aux heures d'ouverture du restaurant de l'hôtel), aucun repas n'est inclus le jour de départ.

2 h de transfert.

**NB :** *les conditions météorologiques sont souvent changeantes, au Japon, et peuvent nous amener à modifier le programme pour des raisons de sécurité et de confort. De même, il ne nous est pas possible de prévoir tous les chantiers de restauration ou les multiples fêtes qui nous empêcheraient l'accès à tel ou tel site. Nous vous remercions de votre compréhension et de votre indulgence en cas de modifications.*

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

### Les déplacements

Nous avons choisi de privilégier les transports en commun pour nous déplacer. En effet, le réseau des trains, bus, trams est extrêmement bien développé. Les transports en train sont rapides, fiables et confortables. Ils sont de surcroît nombreux et ponctuels. Cela nous donne une occasion unique et très enrichissante de découvrir la vie quotidienne des Japonais dans leurs déplacements, ce que ne nous offriraient pas des bus privés qui, de plus, sont soumis aux aléas du trafic routier.

&ndash; Transports publics essentiellement : trains et bus climatisés la plupart du temps, bateaux. Le Japon dispose d'un réseau ferroviaire très développé et efficace : du Shinkansen (à grande vitesse) aux lignes régionales express qui parcourent tout le pays, sans oublier les nombreux réseaux de métro et les bus de ligne dans les villes.

&ndash; Bus privés ou taxis lorsque les transports locaux ne nous permettent pas de réaliser certaines étapes du programme.

&ndash; A Kyoto et Tokyo : essentiellement le métro.

### L'hébergement

Dans les campagnes, nous privilégions les *ryokan* ou *minshuku*, auberges traditionnelles aux chambres souvent ouvertes sur un jardin zen. Le sol est recouvert du tatami traditionnel en paille de riz et le mobilier se résume à une table basse. Les clients dorment sur un futon que l'on déroule pour la nuit après avoir refermé les cloisons coulissantes, les *shoji*.

Lorsque cela est possible (exemple, au mont Koya), nous dormons dans des gîtes installés dans les enceintes de temples bouddhistes (*shukobo*). Cette pratique remonte à l'ère Edo (1603-1868), quand les moines parcouraient le pays de temple en temple afin de parfaire leur éducation spirituelle. Les visiteurs bénéficient d'un cadre souvent unique et peuvent s'initier aux activités monacales : méditation assise (*zazen*), prières ou encore purification par l'eau froide (*takigyo*). Les soirées sont calmes et les réveils souvent matinaux car les visiteurs

### TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

sont réveillés à l'heure de la prière, un peu avant 5 heures !

Enfin, dans les villes, nous utilisons des hôtels de classe moyenne (équivalant deux ou trois étoiles) de type international. Rappelez-vous cependant que, au Japon, l'espace est compté et les chambres souvent étriquées (20 m<sup>2</sup> et moins). Les bagages seront utilement rangés sous le lit. Au Japon, les chambres non-fumeurs ne sont pas très répandues.

### Les repas

La cuisine japonaise (*nihon ryori*) est un lien entre la nature (et donc les esprits) et les hommes. Elle constitue un élément essentiel de la réussite de votre voyage.

– Dans les *ryokan*, on sert le soir un repas assez formel (*kaiseki*) composé de nombreux plats utilisant les produits de la région. Le repas du matin traditionnel peut surprendre les Occidentaux par la variété et la nature des choix : poisson séché (*nori*), grillé, ½ufs, soupe de soja (*miso*) et légumes saumurés (*tsukémono*) sont en effet au menu.

– Dans les hôtels en ville, nous aurons la possibilité de renouer avec nos habitudes occidentales à l'aide de solides buffets de *breakfast* : toasts, céréales, yaourts, jus d'orange, etc.

– En randonnée, nous emportons souvent notre repas dans une boîte (*bento*) contenant quelques petites préparations (*eki-ben*), par exemple riz aux palourdes ou aux légumes de montagne, sushi aux truites, etc. Sinon, nous mangeons sur le pouce dans l'une des innombrables auberges disséminées le long des chemins de randonnée. Les restaurateurs japonais exposent en devanture de fidèles copies en résine des plats proposés, ce qui facilite notre choix.

Quelques spécialités culinaires seront proposées durant le voyage (sous réserve de disponibilité) :

– Kyoto : le *Sukiyaki*, la fondue chinoise style japonais.

– Hiroshima : le *Teppanyaki*, des plats préparés sur les plaques chauffantes ou, dans sa version populaire l'*Okonomiyaki*, la pizza japonaise. Hiroshima est également célèbre pour ses huîtres.

– Takayama : le *wagyu*, du b<sup>1</sup>/<sub>2</sub>uf japonais, dont le plus fameux est certainement celui de Kobe, préparé sur un petit réchaud et recouvert d'une grande feuille de magnolia qui épice la viande à travers une couche de *miso* (pâte de soja fermenté).

### Le transport des bagages

Durant la journée, chaque participant se déplace à pied avec un petit sac contenant les affaires nécessaires pour la journée : gourde, appareil photo, quelques vivres, etc. Lors des différents transferts en groupe (trains, taxis, bateaux, bus, etc.), chacun assume la responsabilité de ses bagages et effets personnels.

### Votre sac pour une ou deux nuits

Plusieurs fois durant le séjour, il vous sera demandé de préparer votre sac avec vos affaires personnelles pour une ou deux nuits. La literie et les draps de bains sont prévus dans chaque hébergement. Votre sac principal sera alors transporté par une entreprise de transport privée jusqu'à la prochaine étape.

### Téléphonie

Les téléphones japonais utilisent la technologie quadribande, mais il se peut que, même si votre téléphone en est équipé, il ne fonctionne pas. Si vous souhaitez pouvoir être joint durant votre séjour, contactez votre opérateur avant le départ afin de savoir si cela est possible avec votre téléphone et votre type d'abonnement.

### Les devises

La devise est le yen : JPY (ou ¥).

Taux de change : 1 € = 124 JPN - 100 JPN = 0,80 €.

Vous pouvez à l'aéroport échanger des euros contre des yens. Les devises étrangères, dollar ou euro, sont systématiquement refusées, seul le yen étant accepté dans les échanges commerciaux. Les cartes de crédit sont peu répandues en dehors des grands centres urbains et des lieux très fréquentés par les touristes. En dehors des grandes villes, les distributeurs automatiques de billets refusent en général les cartes de crédit internationales, à l'exception des postes japonaises qui commencent à équiper leurs bureaux de distributeurs (ATM), ainsi que dans certaines chaînes d'épicerie. Préférez les grandes banques nationales.

### TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25



**TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25



## Dates et prix

		<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré			
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Japon	Mont Fuji et Cités Impériales	06/04/2025	25/04/2025	20 jours	9575.00 EUR
Japon	Mont Fuji et Cités Impériales	20/07/2025	08/08/2025	20 jours	9080.00 EUR
Japon	Mont Fuji et Cités Impériales	19/10/2025	07/11/2025	20 jours	8945.00 EUR
Japon	Mont Fuji et Cités Impériales	05/04/2026	24/04/2026	20 jours	8695.00 EUR
Japon	Mont Fuji et Cités Impériales	19/07/2026	07/08/2026	20 jours	8665.00 EUR
Japon	Mont Fuji et Cités Impériales	18/10/2026	06/11/2026	20 jours	8655.00 EUR

## Info pays



### Japon

Le Japon est un long collier de perles de culture et de nature enfilées sur un fil de soie, comme ces milliers d'îles d'un archipel alignées le long d'un arc montagneux. Les quatre îles principales : du nord au sud : Hokkaido, Honshu, Shikoku et Kyushu, sont constituées à près de 80% de montagnes et de volcans dont une quarantaine sont actifs (visibles notamment dans le Parc National de Aso). Volcans, séismes mais aussi sources naturelles d'eau chaudes (onsen) sont les manifestations géologiques visibles de l'enfoncement, dans les profondeurs des fosses océaniques, des plaques du Pacifique et des Philippines sous la plaque Eurasienne. Insularité, topographie, montagnes isolées ont façonné l'implantation humaine et la culture japonaise. L'archipel, avec une superficie à peine supérieure à la péninsule Italienne, concentre l'essentiel de ses habitants sur la côte orientale avec une succession quasi ininterrompue de paysages urbains de Tokyo à Yokohama. Plus de 50% des Japonais vivent sur 2% de la superficie. Cela laisse quelques espaces pour randonner.

#### Formalités administratives

##### Japon

· Un passeport en cours de validité

Pour plus d'infos: <http://www.be.emb-japan.go.jp/english/consular/visa.html>

#### Conseil(s) santé

##### Japon

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- Le vol international sur ligne régulière Paris-Osaka et le retour Tokyo-Paris.
- Les taxes d'aéroport au départ de l'Europe.
- Les déplacements tels que décrits dans le programme.
- Les hébergements tels que décrits dans le programme.
- La pension complète sauf les déjeuners des J 4, J 19 et le jour du départ J 20.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur français ou japonais francophone.
- L'entrée des parcs, temples et musée prévus au programme (hors visites libres).

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

### Autres dépenses sur place

- Les éventuels transports en bus et/ou métro à Tokyo et Kyoto lors des temps libres.
- Les déjeuners libres les J 4, J 19 et le jour du départ J 20.
- L'entrée au bain public au village de Shirakawago.
- Les boissons.
- Les pourboires.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et banché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.