




## Au Pays du soleil levant <sup>(AT7BJ)</sup> *Japon - Asie de l'Est*

**15 jours** (dont 12 jours : Marche et découverte)

*Prix à partir de* **6830.00 EUR p.p.**

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Auberge Hôtel Monastère
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Paris



### *Les points forts de ce voyage*

- L'essentiel du Japon en deux semaines.
- La visite des plus beaux sites historiques du pays : Kyoto, Tokyo, Nara, Kamakura, mont Koya.
- L'équilibre entre visites culturelles et randonnées dans les parcs nationaux de Nikko et du Mont-Fuji.
- La découverte de la cuisine traditionnelle japonaise.



#### **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

**Entre villes et montagnes, nature et culture, tradition et modernité, voici un riche condensé du Japon en deux semaines.**

Les cités impériales de Kyoto et Tokyo, Hiroshima, assimilée à la première tragédie de l'armement nucléaire, l'île sainte de Miyajima et une escale au pied des Alpes japonaises, l'excursion au parc national de Nikko avec ses trésors culturels... Vous profitez également des bienfaits des *onsen*, les thermes japonais, et goûtez au charme des hébergements traditionnels (*ryokan*). Les incontournables du Japon, contrastés mais équilibrés.

### J 1- 2/ France...

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

### J 3/ ... Aéroport d'Osaka - mont Koya

Arrivée à l'aéroport d'Osaka et accueil par notre guide. Après une petite pause à l'aéroport, le temps de retrouver tous les participants, nous prenons un train pour le quartier de Nanba au centre de la ville d'Osaka (1 h de trajet), afin de déjeuner en ville. Puis nous continuons en train local avant d'embarquer dans un funiculaire direction le mont Koya. Le soir, nous logeons dans l'un des 117 temples bouddhiques que compte le plateau au pied du mont Koya. Après le bain commun dans un *onsen* (hommes et femmes 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 dans un habitat typique japonais.

3 h de transfert. 1 h de marche.

**NB :** depuis l'aéroport, notre bagage principal est envoyé à Kyoto. Il est donc indispensable de préparer un petit sac à dos pour la journée et la nuit au mont Koya.

### J 4/ Mont Koya - Nara - transfert pour Kyoto

Lever aux aurores pour assister aux prières des moines. Après le petit déjeuner, nous visitons le cimetière le plus célèbre du Japon : l'Okuno-in. Il y a généralement peu de monde le matin, lors de notre promenade, et les milliers de stèles veillées par des cryptomères géants (cèdres) du Japon forment un tableau des plus surprenants. Le voyage se poursuit en funiculaire et en train jusqu'à Osaka Nanba. Le déjeuner sera pris à la japonaise, avec une o-bento. D'Osaka, nous rejoignons la ville de Nara, première capitale fixe du Japon au VIII<sup>e</sup> siècle. Une belle randonnée nous conduit au temple Todai-ji, le plus grand temple au monde construit en bois, abritant une immense statue de Bouddha en bronze. Notre randonnée se poursuit dans le parc aux lanternes du sanctuaire Kasuga et jusqu'à la vieille ville de Nara. Continuation en train jusqu'à Kyoto et installation dans un hôtel pour trois nuits où nous retrouvons notre bagage principal.

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

### J 5/ 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. Tôt le matin, nous prenons un bus depuis la gare de Kyoto pour explorer la région (1 h de trajet). 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. La promenade se poursuit dans une forêt de bambous, connue pour son ambiance mystique, avant d'atteindre le temple Tenryū-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 à 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.

### J 6/ 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

#### 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

Ryoan-ji, le château du shogun Tokugawa et le palais de Nijo-jo, du XVII<sup>e</sup> siècle, le seul conservé dans son état d'origine et considéré comme le plus riche 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 7/ De Kyoto à Hiroshima via Himeji**

En chemin pour Hiroshima, nous faisons une halte à Himeji pour 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 ayant été conservée dans son état original. En début d'après-midi, nous prenons pour la première fois le Shinkansen, le train à grande vitesse japonais, ce bijou technologique toujours indétrônable côté sécurité, vitesse, fréquence et confort. Durant le séjour, nous ferons plus de 1 000 kilomètres à bord de ce train. Arrivés à 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 pour un repos bien mérité.

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

**NB :** depuis Kyoto, notre bagage principal est envoyé à Nagoya. Il est donc indispensable de préparer la veille un sac à dos avec vos affaires personnelles pour les deux nuits à Hiroshima.

### **J 8/ Excursion sur 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 VI<sup>e</sup> 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 9/ D'Hiroshima à Nagoya via Okayama et Kurashiki**

Départ de bonne heure pour prendre le Shinkansen (train à grande vitesse du Japon) à destination d'Okayama, où nous allons visiter le parc Korakuen, l'un des trois plus célèbres jardins de promenade du Japon. Après le déjeuner nous prenons un train local (trajet 20 mn) pour Kurashiki, dont le nom signifie "villages des entrepôts". La ville doit sa renommée à un quartier historique composé de bâtiments pittoresques qui bordent un canal paisible orné de saules. De nombreux magasins élégants et petites boutiques d'artisanat local nous invitent à flâner librement dans cette ville marchande d'autrefois. Retour à Okayama en train local et continuation en Shinkansen jusqu'à Nagoya. Nuit à Nagoya en hôtel où nous retrouvons notre bagage principal.

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

### **J 10/ De Nagoya à Kofu via Magome et Tsumago**

En train local puis en bus, nous nous rendons à Magome pour faire la randonnée sur le Nakasendô, l'ancienne route postale sinueuse et escarpée qui reliait Edo (l'actuelle Tokyo) à Kyoto, dans la vallée de Kiso, au pied des Alpes japonaises. Notre randonnée nous mène sur la partie intacte de cette route, qui longe des bois et des fermes. Les deux villages Magome et Tsumago étaient des anciens relais qui ont conservé l'atmosphère de l'époque avec leurs maisons traditionnelles en bois. Depuis Tsumago, nous prenons un bus et un train local pour arriver à Kofu, ville de province et capitale du département de Yamanashi. Nuit à l'hôtel.

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

**NB :** depuis Nagoya, notre bagage principal est envoyé à Tokyo. Il est donc indispensable de préparer la veille un sac à dos avec vos affaires personnelles pour les trois prochaines nuits.

### **J 11/ Randonnée au mont Ashiwada**

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, nous 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

## **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

légumes et poissons. De retour à Kawaguchiko, nous pouvons nous détendre dans un bain japonais dans notre auberge traditionnelle.

2 h de transfert. 4 h de marche. M = D : 550 m.

### J 12/ De Kawaguchiko à Utsunomiya 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, visite du temple Hase-dera et de 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. A 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 saura 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. A 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 Shinkansen jusqu'à Utsunomiya. Installation à l'hôtel. 4 h 30 de transfert. 2 h de marche. M = D : 150 m.

### J 13/ De Utsunomiya à Tokyo via Nikko

Ce matin nous prenons un train local pour Nikko (50 min). 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 grâce à la richesse de sa décoration. Après la visite guidée, nous nous régalerons dans un petit restaurant local avant de visiter la villa impériale de Tamozawa. 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 ?). Dîner à Nikko et continuation en train à Tokyo. Arrivée tard à l'hôtel, pour trois nuits, où nous retrouvons notre bagage principal.

4 h de transfert. 4 h de marche. M = D : 150 m.

### J 14/ Tokyo - mont Takao

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 trois 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 15/ 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 16/ Transfert à l'aéroport et vol pour la France

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

*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.*

Transfert : 50 min ( pour l'aéroport Tokyo Haneda ) / 110 min ( pour l'aéroport Tokyo Narita ).

## 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

**NB :**

- Selon la compagnie, vol pour la France en soirée le J 14 avec arrivée le J 15 au matin, ou vol le J 15 en une seule journée.
- Les temps de marche et de transfert sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.
- Au Japon, les conditions météorologiques sont souvent changeantes 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.

**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.

- 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.
- Bus privés ou taxis lorsque les transports locaux ne nous permettent pas de réaliser certaines étapes du programme.
- A 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 avant la nuit, après avoir refermé les cloisons coulissantes, les *shoji*.

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). Autre originalité du pays, les chambres doubles sont très peu habituelles dans les villes, c'est pourquoi il arrivera souvent que deux chambre simples soient réservées pour les couples. Au Japon, les chambres non-fumeurs ne sont pas encore 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 b½uf 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

**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

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 plusieurs nuits**

Plusieurs fois durant le séjour, il vous sera demandé de préparer votre sac avec vos affaires personnelles pour une ou plusieurs 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.

# Dates et prix

■ Promotion    ■ Départs complet    ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Japon	Au Pays du soleil levant	04/10/2026	18/10/2026	15 jours	6845.00 EUR
Japon	Au Pays du soleil levant	01/11/2026	15/11/2026	15 jours	6875.00 EUR



**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

## 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 terrestres (train, bus) tels que décrits dans le programme.
- Les hébergements tels que décrits dans le programme.
- La pension complète, sauf les dîners les jours J5 et J13 (à partir du 01/10/2019) et le déjeuner à Tokyo le J 14.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur français ou 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 métro et/ou bus de ligne à Kyoto et Tokyo lors des temps libres ( billet aller simple : 2,50eur ).
- Le déjeuner à Tokyo J 14 et le jour du départ ( environ 15 eur /repas ).
- Les boissons.
- Les pourboires. Vous avez été satisfait de votre voyage. Un geste de remerciement fera plaisir à votre guide. Montant recommandé : 10-15 eur par participant et par semaine.

### 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 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.



#### 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

- 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.
- 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 antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).



### 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

- 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

### 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.