



Le Japon par les sentiers historiques (THJA5)

Japon - Asie de l'Est

16 jours

Prix à partir de 4250.00 EUR p.p.

Niveau

Type	Liberté avec guide
Specialiste de la destination	Olivier Delmée
Age minimum	16 ans
Hébergement	Auberge Hôtel Monastère
Groupe	de 2 à 8 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Une découverte de tous les lieux emblématiques du Japon par des randonnées et ballades à travers des chemins historiques
- Visites guidées incluses dans les villes incontournables de Tokyo et Kyoto.
- La diversité des logements
- Découvrez la vie et les repas des moines le temps d'une nuit au sommet d'une montagne.



Thematika

Bohey, 25
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

Embarquez dans un voyage dans le temps, à travers les lieux et les chemins les plus emblématiques du pays.

Découvrez les merveilles du Japon avec une sélection de randonnées et ballades hors des sentiers battus. Alliant modernité et tradition, ce programme vous présente tous les contrastes qui font le charme du pays. Profitez du calme et de la sérénité de la campagne japonaise. Loin de toutes tentations, vivez une expérience inoubliable en passant une nuit chez les moines bouddhistes de Koyasan, cité plus que millénaire. Embarquez dans un voyage dans le temps, à travers les lieux et les chemins les plus emblématiques du pays.

Jour 1 - Arrivée à TOKYO

Arrivée à l'aéroport et accueil par votre Guide Francophone Privé qui s'occupera de vos premières démarches au Japon. Trans-fert à votre hôtel en transport en commun et premières découvertes libre de la ville selon l'heure d'arrivée de votre vol.

Jour 2 - TOKYO

Avec votre Guide Privé, découvrez cette ville tentaculaire avec une randonnée citadine. Il vous présentera les différentes facettes de la capitale, ville aux immenses buildings, où se côtoient modernité et tradition, à travers ses divers quartiers. Ne manquez pas dans la journée une vue panoramique dans une des hautes tours de la ville.

5h / 10-15km - Dénivelé : négligeable

Jour 3 - TOKYO - (KAMAKURA)

Journée libre pour continuer la découverte des quartiers typiques de la capitale en autonomie. Ou alors, pour partir hors de la ville vers l'ancienne cité de samouraïs de Kamakura, où une ballade de 1h30 dans la nature vous attend pour rejoindre son my-thique Bouddha de bronze. Visitez égale-ment ses temples avec vue imprenable sur l'océan et la baie de la Sagami.

3h / 10 km - Dénivelé : 200m

Jour 4 - TOKYO - MAGOME (Nakasendo)

Départ le matin et découverte du Shinkan-sen, où vous pourrez observer le Mont Fuji à bord, si la météo est clémente. Vous rejoindrez la Nakasendo, au début des Alpes japo-naises, un des anciens chemins impériaux encore épargné par la modernisation du pays, reliant autrefois Kyoto et Tokyo. Dîner traditionnel inclus et nuit en Minshuku.

2h30 / 8 km - Dénivelé : 400m

Jour 5 - MAGOME - TSUMAGO - MATSUMOTO (Nakasendo)

Vous continuerez votre route en passant par la plus belle portion de la Nakasendo, entre Magome et Tsumago. Ces deux anciens vil-lages-relais ont été conservés tels qu'ils l'étaient durant l'époque Edo (1600-1868). Voyage dans le temps garanti. Le soir vous rejoindrez Matsumoto, ville nichée au coeur des Alpes japonaise.

4h / 10 km - Dénivelé : 400m

Jour 6 - MATSUMOTO - HIRAYU ONSEN

La matinée sera consacrée au château de Matsumoto. Ancien fief de samouraïs, ce château démontrait la puissance des clans qui dominaient cette province. Vous partirez ensuite à la découverte des onsen, les bains thermaux japonais, au coeur des montagnes. Dîner traditionnel inclus et nuit en Ryokan

Jour 7 - HIRAYU ONSEN - TAKAYAMA

Aussi surnommée « La petite Kyoto des Alpes japonaise », par ses anciens quartiers en bois, son artisanat, ses brasseries de sa-ké, ses maisons de montagne, cette petite ville a su conserver un charme authentique. Il existe également un agréable sentier de 2h, en dehors de la ville, passant à travers ses différents temples et forêts alentours. Nuit en Ryokan

3-4h / 10km - Dénivelé : 150m

Jour 8 - TAKAYAMA - KYOTO

Après la visite du marché du matin de Ta-kayama, trajet en train vers l'emblématique Kyoto. Vous pouvez

passer votre première après midi à vous balader à Fushimi Inari, sanctuaire dédié au Dieu du riz et du commerce. Le sentier (4,5km) est bordé, par ses innombrables portes vermillons.
2h30 / 5km - Dénivelé : 300m

Jour 9 - KYOTO

Journée de visite avec votre Guide Privé. Ensemble, vous visiterez le vieux Kyoto à l'est de la ville. Après un passage aux majestueux Pavillon d'or et Pavillon d'argent, vous redescendrez à pied, par le Chemin du Philosophe, vers les quartiers traditionnels du centre ville, à la recherche de Geisha.
5h / 10-15km - Dénivelé : 200m

Jour 10 - KYOTO - (NARA)

Journée libre pour continuer la découverte de Kyoto en autonomie. Ou alors, pour faire une excursion à Nara, première capitale fixe du Japon, berceau de son Histoire Médievale, avec son parc, ses daims, son immense Bouddha et la plus grande construction en bois du monde avec le temple Todai-ji.
5h / 10-15km - Dénivelé : 200m

Jour 11 - KYOTO - HIROSHIMA

Départ pour Hiroshima, théâtre de l'utilisation de la bombe nucléaire. Vous visiterez le Parc de la Paix, avec son Dôme, seul vestige de l'époque, ainsi que le Mémorial de la Paix. Ne manquez pas de goûter à la spécialité locale : les Okonomiyaki d'Hiroshima.
2h / 5km - Dénivelé : Négligeable

Jour 12 - MIYAJIMA - HIROSHIMA

Départ en ferry et temps libre sur l'île sacrée de Miyajima, non loin d'Hiroshima. Celle-ci, où il y est interdit de naître ou de mourir, regorge de trésors, tel que sa porte rouge géante, considérée comme l'un des trois plus beaux paysages du Japon. Pour un superbe panorama de la Mer Intérieure, vous pouvez grimper au Mont Misen (535m) à pied ou en téléphérique.
3-4h / 7km - Dénivelé : 550m

Jour 13 - HIROSHIMA - HIMEJI - OSAKA

Retour en train vers Osaka, capitale culinaire du Japon. Vous pouvez vous arrêter en chemin à Himeji, connu pour son château, datant de 400 ans, devenu le plus emblématique du pays. Non loin, vous pourriez aussi grimper à pied ou en téléphérique jusqu'au Engyo-ji, temple où a été tourné le film « Le dernier Samouraï » avec Tom Cruise.
4h / 5km - Dénivelé : 300m

Jour 14 - OSAKA - KOYASAN

D'Osaka, vous irez en train à Koyasan, cité religieuse longtemps renfermée sur elle-même, il s'agit d'un des lieux les plus mystiques et spirituels du Japon. Découvrez ses temples et son cimetière de 1200 ans. Le soir venu, vous pourrez déguster les délicieux mets de la nourriture bouddhique.
Dîner traditionnel inclus et nuit au Temple
2h / 5km - Dénivelé : négligeable

Jour 15 - KOYASAN - OSAKA

Levez-vous tôt pour profiter du moment magique qu'est la prière du matin. Vous pouvez continuer vos visites à Koyasan, en empruntant par exemple le pèlerinage destiné autrefois aux femmes, quand la cité leur était interdite d'accès. Une fois à Osaka, si le temps vous le permet, vous pourrez faire vos dernières visites dans les quartiers animés de Shinsekai et Dotombori.
3-4h / 6-7km - Dénivelé : 300m

Jour 16 - Départ d'OSAKA

Selon le vol, dernières visites et emplettes avant le transfert pour le vol retour.

Nos guides locaux vous proposent au choix plusieurs activités traditionnelles tirées de leurs expériences.

Cérémonie de thé

Plongez-vous dans une atmosphère traditionnelle dans une machiya (maison de ville) centenaire avec un maître de thé.

Calligraphie

Découvrez toute l'Histoire et le sens de cet art ainsi que ces techniques de base avec votre maître de calligraphie.

Ikebana

Suivez un cours d'Ikebana et composez votre propre chef-d'oeuvre.

Food Tour

Découvrez le vrai Japon dans l'assiette avec un autochtone, et rejoignez les meilleurs stands et restaurants où les japonais ont l'habitude d'aller manger.

Repas Kaiseki avec Geisha

Découvrez les secrets et l'élégance des geis-ha au cours d'un diner gastronomique japonais que l'on appelle « Kaiseki », qui regroupe une grande variété de plats alléchants et travaillés.

Taiko ou Kenbu

Apprenez avec des artistes passionnés à jouer du tambour japonais ou les bases de la danse du sabre, l'art des samouraïs.

Tour en hélicoptère

Pour une expérience unique et inoubliable, admirez les merveilles et patrimoines de l'archipel vu du ciel.

Origami

Explorez une autre facette de la culture nippone en rejoignant un cours de pliage traditionnel japonais.

Prix du guide

Le tarif du guide n'est pas inclus dans le forfait car il est fonction de vos différents choix. Il est possible de louer les services du guide tout le séjour ou à la carte en fonction de vos besoins et des activités choisies. Un devis pourra vous être présenté à votre demande.

Dates et prix

Promotion

Départs complet

Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée

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

- > 11 nuits en hôtel, 2 nuits en ryokan, 1 nuit en minshuku (maison d'hôte) 1 nuit en temple;
- > Tous les petits déjeuners et 3 dîners traditionnels (à Magome, Hirayu et Koyasan);
- > Les transferts depuis et vers les aéroports, le jour de votre arrivée et le jour de votre départ;
- > Les trajets en train sur les lignes JR grâce au JR pass 14 jours;
- > Le Koyasan World Heritage Pass de 2 jours;
- > Une carte IC de transport magnétique chargée à 1500 yens par personne;
- > L'accueil et l'assistance privée à votre arrivée à l'aéroport;
- > 1 journée à Kyoto et 1 journée à Tokyo de visite avec guide un guide francophone privé pour découvrir les deux villes.
- > Le transfert d'un bagage par personne (Tokyo-Matsumoto, Matsumoto-Kyoto, Kyoto-Osaka);
- > Un carnet de voyage détaillé;
- > L'assistance francophone 7j/7 durant le voyage.

Le prix ne comprend pas

- > Les vols internationaux ;
- > Les trajets en bus, métro, bateau, téléphériques ou en train non-inclus avec le JR Pass ou World Heritage Pass;
- > Les repas non mentionnés;
- > Les visites et activités qui ne sont que suggérées dans l'itinéraire détaillé;
- > Les frais d'entrées sur les sites;
- > Les dépenses personnelles.

Vous préparer à partir

Préparation physique

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.
- Un antiseptique.

- De la crème solaire et de la Biafine.
- 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 bachelé 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

- > 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 antiviol 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.

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.