

# JAPON

## Sur les pas des shoguns

**22 JOURS : Prix à partir de 3 420 €**

Un voyage au pays du soleil levant où se mêlent traditions et modernité, entre temples anciens perdus dans la nature et immenses métropoles futuristes. Découvrez en Shinkansen, le « bullet train », les vallées reculées des Alpes nippones, les temples de Kyoto, les villes modernes de Tokyo et d'Osaka, et profitez des « onsen », les fameuses sources d'eau chaude. Un circuit original à travers un pays qui continue à fasciner et à surprendre l'Occident. Nuits en ryokans, hébergements traditionnels, en auberges de jeunesse et éventuellement chez l'habitant.



### Vous aimerez

- + Un itinéraire complet pour découvrir le centre et l'Ouest de l'île de Honshu
- + Quatre journées complètes à Tokyo, et trois à Kyoto
- + Le contraste entre le Japon ultra-moderne de Tokyo et Osaka, et l'authenticité des régions rurales
- + Des départs prévus fin mars-début avril pour « Hanami » (cerisiers en fleurs), et en novembre pour « Momiji » (couleurs d'automne)

### VOTRE ITINERAIRE INDICATIF AU DEPART DE PARIS (Sur demande, départs possibles de province, Belgique, Suisse...)

#### J1 PARIS → TOKYO

Vol régulier avec ou sans escale(s) pour Tokyo.

#### J2 à 5 TOKYO

Arrivée à Tokyo le 2<sup>e</sup> jour. Vous découvrirez librement la capitale et les alentours : le palais impérial, les quartiers animés et à la mode de Shibuya, Shinjuku, Akihabara et de Harajuku. Les quartiers plus traditionnels d'Asakusa, de Yanaka et d'Ueno qui conservent des ruelles et des temples. Baignade possible dans les « onsen ». Excursions possibles au Mont Fuji qui est sans doute l'image la plus connue du pays (selon conditions climatiques) et à Nikko réputée mondialement pour ses merveilles architecturales et souvent qualifiée de joyau du Japon. Autres excursions possibles à Kamakura, célèbre pour ses nombreux temples, ou à Yokohama, connue pour son port, son quartier chinois, son musée de la soie et son jardin Sankeien.

#### J6-7 TOKYO - MATSUMOTO

Le matin du 6<sup>e</sup> jour, départ vers l'Ouest pour Matsumoto. Un jour et demi environ pour visiter librement le château traditionnel Matsumoto Jo, l'ancienne école de Kaichi et le musée d'estampes typiques du Japon. Visite possible des alentours. Excursion possible dans la vallée de Kiso (Kisoji) au Sud de Matsumoto à la découverte de temples et de villages anciens, notamment Narai, Tsumago et Magome. Promenades à pied possibles.

#### J8 MATSUMOTO - TAKAYAMA

Route pour Takayama par la vallée de la Kamikochi qui permet de joindre la vallée de Matsumoto à celle de Takayama. Arrivée à Takayama, surnommée la « petite Kyoto », connue au Japon pour son quartier ancien, ses temples et ses brasseries de saké. Découverte libre de la ville et les environs : le village traditionnel de Hida, la vallée de Shokawa pour découvrir d'autres villages et leurs maisons traditionnelles aux toits de chaume (Ogimachi, Suganuma, Kaminashi ou Ainokura).

#### J9 TAKAYAMA - KANAZAWA

Train pour la charmante ville de Kanazawa. Reste de la journée pour découvrir librement la ville : Nagamachi l'ancien quartier des samouraïs, Higashi le quartier des geishas, le superbe jardin Kenrokuen, le musée d'art contemporain et le marché Omicho.

#### J10 à 13 KANAZAWA - KYOTO

Le matin du 10<sup>e</sup> jour, train pour Kyoto. Trois jours et demi environ pour visiter librement l'ancienne capitale du Japon avec ses 1800 temples, ses sanctuaires et ses parcs. Découverte possible du palais impérial, de la forteresse de Nijo-Jo, du quartier traditionnel de

Higashiyama, du pavillon d'or. Possibilité d'excursion en pleine nature à l'Ouest de Kyoto dans la vallée de Takao avec randonnée possible.

#### J14 KYOTO - NARA - KYOTO

Départ en train pour une excursion à la journée à Nara, ville historique qui fut la capitale des arts du Japon. Découverte libre de cette ville authentique avec ses nombreux temples et sanctuaires. De retour à Kyoto, arrêts possibles à Uji pour visiter le temple Byodo-In et à Fushimi Inari Taisha pour son sanctuaire shintoïste et ses milliers de torii.

#### J15 KYOTO - HIROSHIMA

Vous partirez pour Hiroshima. Visite libre de cette ville dynamique (le château, le musée d'art contemporain...) tristement célèbre pour être le premier site détruit par une bombe atomique.

#### J16 HIROSHIMA - MIYAJIMA - HIROSHIMA

Excursion en train à la journée à Miyajima qui compte parmi les trois plus célèbres paysages du Japon. Miyajima signifie « île sanctuaire » car ce lieu est sacré depuis quinze siècles. Découverte du sanctuaire d'Itsukushima, grand torii (portail traditionnel japonais) dédié à trois déesses de la mer, au temple de Daigan et à la pagode Tahoto construite en 1523. Elle offre une très belle vue sur la baie et le sanctuaire. Retour à Hiroshima et suite des visites non effectuées la veille.

#### J17 HIROSHIMA - HIMEJI - OSAKA

Train pour Himeji pour découvrir librement son château et les jardins classés au patrimoine mondial par l'Unesco. Il s'agit de la plus belle forteresse du pays appelée « héron blanc » en raison de ses structures en bois. Continuation en train pour Osaka et visite de cette ville résolument moderne: le château Osaka-Jo, l'aquarium...

#### J18 OSAKA - KOYASAN

Départ en train pour Koyasan. Visite de la montagne sacrée, grande cité monastique qui culmine à 1 000 mètres d'altitude. Nuit sur place pour profiter pleinement de l'ambiance du parc de Koya Ryujin.

#### J19 KOYASAN - OSAKA

Suite de la visite du site. Découverte du parc avec ses forêts de pins et de cyprès, ses monastères, dont Kongôbu-Ji, et son célèbre cimetière Okuno-In. Retour en train à Osaka.

#### J20 OSAKA - TOKYO

Découverte d'Osaka puis l'après-midi du 20<sup>e</sup> jour, retour en train à Tokyo.

#### J21 TOKYO

Dernière journée pour profiter librement de Tokyo.

#### J22 TOKYO → PARIS

Vol régulier avec ou sans escale(s) pour Paris (arrivée possible le 23<sup>e</sup> jour).

DATES ET PRIX		Base 10 à 12 participants	
21/03	au 11/04/20	AS/JA04*	3 690 € <b>RÉSERVER TÔT<sup>α</sup></b>
* « Hanami, cerisiers en fleurs »			
09/05	au 30/05/20	AS/JA05	3 440 €
05/07	au 26/07/20	AS/JA07	3 790 €
25/07	au 15/08/20	AS/JA08	3 880 € <b>RÉSERVER TÔT<sup>α</sup></b>
29/08	au 19/09/20	AS/JA09	3 420 €
26/09	au 17/10/20	AS/JA10	3 640 € <b>RÉSERVER TÔT<sup>α</sup></b>
07/11	au 28/11/20	AS/JA11**	3 680 €
** « Momiji, couleurs d'automne »			
20/03	au 10/04/21	AS/JA04*	3 690 € <b>RÉSERVER TÔT<sup>α</sup></b>
* « Hanami, cerisiers en fleurs »			

Sur certaines dates : **<sup>α</sup>-50€ si inscription à + de 4 mois du départ**

Supplément base 5 à 9 participants (facturé à l'inscription) : 200 €

Départ 2021 - Dates et tarif susceptibles d'être modifiés

Vols réguliers : Emirates, Qatar Airways, All Nippon Airways, Air China ...

**Remarques :** Pour les départs d'avril, l'accès à la vallée de la Kamikochi peut s'avérer impossible. Dans ce cas, transfert en train entre Matsumoto et Takayama via Nagoya. En fonction du plan de vol international, retour possible d'Osaka.

\* départ « Hanami, cerisiers en fleurs ».

\*\* départ « Momiji », couleurs d'automne.

### Le prix comprend :

- Le vol international au départ de Paris
- l'hébergement en hôtels, en ryokans, en auberges de jeunesse (en chambres multiples), 1 nuit possible en temple.
- les transports intérieurs et les transferts (en train, en bus de ligne et en transports en commun) entre les lieux d'hébergement
- les excursions à Nara, Miyajima et Himeji (transports pour se rendre sur place uniquement)
- un accompagnateur parlant français
- les taxes d'aéroport, de sécurité et de carburant au départ de France : **280 €** (sujet à modification)
- l'assurance assistance-rapatriement.

### Le prix ne comprend pas :

- Les petits-déjeuners et les repas (prévoir **5 à 9 €** par repas (hors boisson) dans les restaurants locaux (cuisine japonaise) mais possibilité de préparer certains repas sur les lieux d'hébergement pour en réduire le coût et/ou d'acheter des plats préparés (bento) pour **5 à 6 €**)
- les boissons et dépenses personnelles
- les visites et les excursions mentionnées comme « libres » ou « possibles » ainsi que les entrées dans les sites (prévoir **400 €** environ)
- l'assurance multirisques.

A ce jour, pas de taxes de sortie de territoire à prévoir pour les ressortissants français.

## FORMALITES

**Passeport** en cours de validité pour les séjours de moins de 90 jours

**Pas de visa obligatoire**

### AMBASSADE DU JAPON

7, avenue Hoche

75008 Paris

Tél : 01 48 88 62 00

Service consulaire : ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h30 à 17h00.

Courriel : [visa@ps.mofa.go.jp](mailto:visa@ps.mofa.go.jp)

Site Internet : [www.fr.emb-japan.go.jp](http://www.fr.emb-japan.go.jp)

*Les formalités mentionnées concernent uniquement les ressortissants français et sont données à titre indicatif. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de leur Consulat ou Ambassade. Ne pas être en règle avec les formalités de police et de douane du ou des pays le jour du départ entraîne la perte totale du voyage, cette cause d'annulation n'étant jamais couverte par les assurances.*

## SANTE

### → Traitements et vaccins :

Aucun vaccin obligatoire. Vaccination obligatoire contre la fièvre jaune seulement si vous avez effectué un séjour préalable dans une zone endémique.

Vaccins conseillés : hépatite A et B, diphtérie, tétanos, poliomyélite, typhoïde.

Pas de traitement antipaludéen à prévoir.

### → Pharmacie :

Médicament contre les troubles intestinaux,

Médicament contre les rhumes et angines,

Désinfectant, compresses stériles,

Produit anti-moustiques (départs en saison des pluies),

Stick à lèvres,

Crème solaire.

*Il est conseillé aux personnes suivant un traitement médical d'emporter leurs médicaments ainsi que les ordonnances correspondantes dans les bagages à main. Prévoir aussi un document indiquant le groupe sanguin et les allergies éventuelles.*

**Les médicaments que vous souhaitez laisser sur place sont à remettre impérativement à des médecins, infirmiers, personnels des dispensaires qui sauront les distribuer à bon escient. Ne jamais donner de médicaments dans la rue à quelqu'un qui vous en réclame.**

### → Pour se renseigner :

S.O.S. VACCINATIONS - 85, boulevard de Port Royal - 75013 PARIS - Tél : 01 47 07 10 00

INSTITUT PASTEUR - Tél : 01 45 68 80 88 - <http://www.pasteur.fr/fr/sante/vaccinations-internationales-et-conseils-aux-voyageurs>

CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES AIR FRANCE - 38 quai de Jemmapes - 75010 Paris - Tél : 01 43 17 22 00

→ **Type de circuit :**

Circuit découverte (visites libres à chaque étape avec l'assistance de l'accompagnateur) dans un pays où le tourisme est développé.

→ **Encadrement :**

Accompagnateur (trice) parlant français. Votre accompagnateur (trice) n'est pas un guide : il (elle) s'occupe de l'intendance (réservation des transports, transferts, hébergements), fait la liaison avec le ou les contacts locaux, vous propose et organise les visites et excursions sur place. Il (elle) veille également au bon déroulement du circuit, à une bonne cohésion au sein du groupe et vous fera partager sa passion des voyages.

→ **Visites, excursions et entrées dans les sites :**

Pour les excursions prévues au programme, seul le transport est inclus. Les entrées dans les sites sont à régler directement sur place.

Les frais de transports ainsi que les entrées dans les sites, dans les parcs et dans les musées non mentionnés ou mentionnés comme visites « libres » ou « possibles » sont à la charge de chaque participant. Ces visites complémentaires seront organisées directement par l'accompagnateur (trice) selon le souhait du groupe et réglées sur place par chaque participant au tarif local.

→ **Transports :**

Utilisation exclusivement des transports locaux. Les trains Shinkansen ou JR seront utilisés durant tout le circuit (Rail Pass disponible). Bus de ligne entre Matsumoto et Takayama. En fonction des conditions climatiques, certains trajets pourront être modifiés. En cas d'enneigement de la vallée de Kamikochi entre Matsumoto et Takayama, utilisation du train via Nagoya. Conduite inversée par rapport à la France.

→ **Hébergements :**

Hébergements de catégorie modeste en hôtels, en Ryokans (auberges traditionnelles) ou en auberges de jeunesse, en chambres multiples (3 à 6 personnes) avec salles de bains communes. Hébergement plus sommaire à Koyasan (Nuit possible en temple). Dans certains cas, les auberges de jeunesse sont de style japonais avec des tatamis.

→ **Repas :**

Les petits-déjeuners seront libres et pris, soit sur les lieux d'hébergement, soit dans des bars ou des restaurants locaux. Les déjeuners seront libres et pris, soit dans des restaurants locaux dans les villes et les villages, soit sous forme de pique-nique dans la nature. Cela sera également le cas pour certaines excursions optionnelles. Les dîners seront libres et pris, soit sur les lieux d'hébergement (si nuits en auberges de jeunesse, cuisines et matériel de cuisine à disposition pour préparer les repas ou plats achetés dans les épiceries et supermarchés), soit dans des restaurants locaux dans les villes. Selon le choix de chacun, il sera possible de constituer une caisse commune pour les petits-déjeuners et éventuellement les dîners.

Les restaurants proposent essentiellement une cuisine japonaise. Pour choisir ses plats, il n'est pas toujours nécessaire de comprendre le japonais. Beaucoup de restaurants, dans les villes, disposent d'une carte en anglais. En général, il est plus économique de choisir un menu (teishoku) que de commander à la carte. La cuisine est souvent constituée d'une soupe Miso, de poisson cru ou de viande servis avec du riz ou des nouilles. Les sushis sont des bouchées de poisson cru sur un lit de riz. Ceux qui sont enroulés dans une feuille d'algue séchée sont des norimaki. Les sashimis sont des morceaux de poisson crus. On mange les sashimis et les sushis après les avoir trempés dans une sauce au soja assaisonnée au wasabi, une variété verte de raifort. Les restaurants végétariens servent principalement du tofu (fromage de soja). Le sukiyaki est une sorte de fondue : on plonge des morceaux de bœuf de premier choix et des légumes dans un bouillon à base de soja légèrement sucré. Quand elles sont cuites, on trempe les bouchées dans un oeuf cru avant de les manger. Le shabu-shabu est une variante où le bœuf est remplacé par du porc. Le kaiseki ryori est le nec plus ultra de la cuisine japonaise. Comportant une succession de petits plats, en général de légumes de saison et parfois du poisson, préparés avec des ingrédients des plus raffinés, le kaiseki est présenté avec toute l'élégance propre à un art délicat. Les nouilles sont un aliment de base au Japon. Les plus répandues sont les soba et les udon, plus grosses. Les tempura sont des beignets de légumes, de crevettes et de poissons à la pâte légère et croustillante. Dans la plupart de ces restaurants locaux, des reproductions en plastique placées dans des vitrines aident à passer la commande. Dans les grandes villes il existe de nombreux fast-foods. La cuisine occidentale est souvent plus chère que la cuisine japonaise. Il existe de nombreux izakaya, pub japonais, où il est possible de boire une bière ou un saké avec un repas léger. Les Japonais sont de grands adeptes des bars où ils aiment se retrouver après le travail. Le Japon est également connu pour le thé vert et sa longue cérémonie traditionnelle à base de poudre de thé vert : le matcha. On y trouve toutes les boissons gazeuses habituelles. Il y a partout dans la rue des distributeurs de boissons chaudes et froides à moins d'un euro.

→ **Précautions :**

Nombreux trajets en train généralement rapide et très confortables. Altitude maximum : 1 600 m sauf si ascension du Mont Fuji (3 776 m). Les plans des métros et des sites touristiques sont, dans la plupart des cas, également inscrits en caractères latins. La communication dans ce pays peut être parfois difficile car peu de personnes parlent l'anglais mais les japonais sont très aimables et très serviables. L'utilisation de la langue française est très confidentielle. Plusieurs transferts à pied avec les bagages (entre 10 et 20 mn de marche) entre les gares et les lieux d'hébergements.

### → **Savoir-vivre :**

Ayez toujours en tête que vous êtes un hôte. Il est important de respecter les coutumes, les traditions locales et la dignité des gens qui y vivent et y travaillent.

## EQUIPEMENT

### → **Bagages :**

Sac de voyage à roulettes ou sac à dos (maximum 15 kg) et un petit sac à dos (pour la journée et pour l'excursion à Koyasan). Prévoir des protégés sacs contre la pluie. Attention, voyagez léger, car vous êtes seul responsable du port de vos bagages.

### → **Habillement :**

Vêtements légers, de préférence en coton,

Pull ou polaire et autres vêtements chauds pour les étapes en altitude (Matsumoto et Koyasan), les soirées et les départs au début du printemps et à la fin de l'automne,

Coupe-vent, cape de pluie ou parapluie,

Chapeau ou casquette,

Maillot de bain,

Chaussures légères de marche avec semelles épaisses ou baskets et paire de tongs (pour la douche)

Possibilité de laver ou faire laver son linge sur place. Inutile donc de prendre trop de vêtements.

### → **Mais aussi :**

Lunettes de soleil,

Serviette (indispensable car non fournie pour la nuit à Koyasan) et affaires de toilette,

Lampe de poche et piles de rechange,

Gel antiseptique hydroalcoolique (pour remplacer les lingettes peu écologiques),

Réveil de voyage,

Couteau multi usage (à placer dans le bagage de soute),

Dictionnaire japonais-français.

### → **Se munir :**

La photocopie de la double page de votre passeport où figure votre photo (en cas de perte ou vol sur place)

De photos d'identité récentes en cas de besoin

Des formulaires d'assurance assistance rapatriement et d'assurance multirisques ADEO (si vous y avez souscrit), remis lors de votre inscription

Des numéros de téléphone de différents organismes de recours (banques pour les cartes de crédit...).

**A l'enregistrement, il est indispensable de laisser les objets coupants (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc.) et liquides (gel douche, shampoing, dentifrice, bouteille, etc.) dans le bagage qui voyagera en soute car les autorités des aéroports les interdisent en cabine.**

## SITES DU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

- Monuments bouddhiques de la région d'Horyu-ji (1993),

- Himeji (1993),

- Monuments historiques de l'ancienne Kyoto (villes de Kyoto, Uji et Otsu) (1994)

- Mémorial de la paix d'Hiroshima (Dôme de Genbaku) (1996)

- Sanctuaire shinto d'Itsukushima (1996)

- Monuments historiques de l'ancienne Nara (1998)

- Sanctuaires et temples de Nikko (1999)

- Sites sacrés et chemins de pèlerinage dans les monts Kii (2004),

- Le site du Fujisan (2013)

## OFFICE DE TOURISME

### **Office de tourisme du Japon :**

4, rue de Ventadour - 75001 Paris

Tél : 01 42 96 20 29

Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 13h

Courriel : [info@tourisme-japon.fr](mailto:info@tourisme-japon.fr)

**Mise à jour le 20/12/2019**

**Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.**

**Des modifications peuvent intervenir en cours d'année.**