



JAPON

Sushi, Fuji et Torii

16 jours / 13 nuits

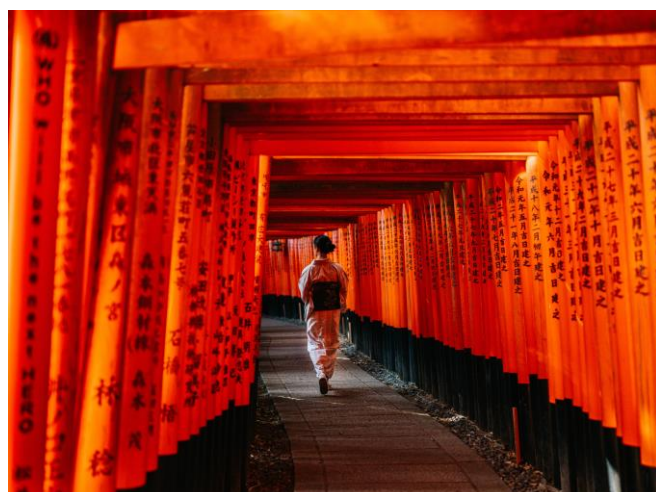
Circuit découverte (niveau facile)



Découvrez le Japon, terre d'histoire et de modernité !

Durant deux semaines, vous partirez à la rencontre de ses mille facettes : l'énergie d'Osaka, la sérénité d'Hiroshima et la splendeur impériale de Kyoto avec ses temples légendaires. Vous vivrez aussi des moments uniques, avec notamment une nuit spirituelle dans un temple à Koya, une rencontre avec les daims en liberté à Nara, ou encore une cérémonie du thé en compagnie d'une Maiko à Kyoto. Votre aventure vous mènera au pied du majestueux Mont Fuji et de ses lacs paisibles, avant de plonger dans l'énergie débordante de Tokyo, où traditions et excentricité se mêlent harmonieusement.

Un voyage vers un autre monde, offrant une première immersion dans la splendeur et la diversité de ce pays fascinant !



POINTS FORTS

- Les visites guidées d'Osaka, Kyoto, Hiroshima, Miyajima et Tokyo
- La nuit dans un monastère à Koya
- Le moment de partage avec une famille japonaise
- La rencontre avec une Maiko à Kyoto pour la cérémonie du thé

ITINERAIRE

JOURS 1 & 2 : VOL POUR OSAKA

Bienvenue au pays du soleil levant ! A votre arrivée à l'aéroport d'Osaka, vous serez accueillis par votre guide et rejoindrez votre hôtel pour deux nuits. Selon votre heure d'arrivée, vous aurez la possibilité de flâner à votre rythme dans la ville.

Repas compris (le jour 2) : Dîner

Transfert : 50min environ en transport en commun

Hébergement : Hôtel

JOUR 3 : OSAKA - QUARTIER DE NAMBA - SANCTUAIRE DE SUMIYOSHI TAISHA

Ce matin, vous partirez à la découverte d'Osaka avec une visite de son emblématique château, l'un des plus célèbres du Japon. Ensuite, direction le quartier dynamique de Namba. Entre les néons de Dotonbori et le marché de Kuromon Ichiba, vous plongerez au cœur de l'animation gastronomique de la ville. Peut-être serez-vous tenté par des takoyakis de poulpe ou une crêpe salée ? Vous finirez cette journée en douceur au sanctuaire Sumiyoshi Taisha. Ce lieu paisible, chargé d'histoire, constitue une belle entrée en matière au shintoïsme, puisqu'il est l'un des sites les plus anciens du pays.

Repas compris : Petit-déjeuner – Déjeuner

Transfert : en transport en commun

Hébergement : Hôtel

JOUR 4 : OSAKA - KOYASAN - INITIATION A LA VIE EN MONASTERE BOUDDHISTE

Ohayō ! Après avoir laissé vos bagages à l'hôtel, vous vous rendez dans le sud d'Osaka, vers le mont Koya. Changement de décor, vous traverserez une région montagneuse réputée pour ses sentiers de randonnée et sa centaine de temples bouddhistes. Vous visiterez notamment deux d'entre eux, composés de quelques pavillons et pagodes, ainsi que d'un jardin de pierres, typique du Japon. Vous poursuivrez avec la visite d'un Okuno-in, la partie la plus spirituelle d'un site religieux, avant de terminer au monastère où vous passerez la nuit.

Remarque : Il faudra préparer un sac avec le nécessaire pour les 2 journées et nuits. Vous retrouverez vos bagages à votre hôtel à Kyoto au Jour 6.

Repas compris : Petit-déjeuner - Déjeuner - Dîner (repas végétarien et léger)

Transfert : 2h en transport en commun environ

Hébergement : en monastère avec futons

JOUR 5 : KOYASAN - ASUKA

Réveil matinal pour participer à une cérémonie bouddhiste et prendre le petit-déjeuner. Après cette expérience singulière, vous prendrez la route en direction de la préfecture de Nara. Vous ferez une halte au village d'Asuka, berceau du bouddhisme et du premier empereur du Japon. Vous rejoindrez ensuite vos hébergements, de charmantes petites maisons familiales où vous partagerez un moment privilégié avec vos hôtes pour le reste de la journée. Vous aurez l'occasion de découvrir des recettes de cuisine locales en mettant la main à la pâte pour la préparation du dîner. Profitez-en pour rapporter quelques douceurs de la gastronomie française !

Remarque : les activités mentionnées pour la journée peuvent être révisées et modifiées.



Repas compris : Petit-déjeuner - Dîner
Transfert : 1h30 en transport en commun
Hébergement : en minshuku (chambres d'hôtes)

JOUR 6 : NARA - PARTICIPATION A LA CEREMONIE DU THE A KYOTO

Après avoir quitté vos hôtes, vous vous rendrez à Nara, une ville réputée pour son magnifique espace vert peuplé de cerfs. Vous pourrez flâner librement dans ce parc, visiter son temple et son sanctuaire ou vous attarder sur les habitants à quatre pattes du parc, curieux des friandises que vous pourrez leur offrir. A vous de choisir ! L'après-midi, vous vous rendrez à Kyoto, l'ancienne capitale du pays. Quoi de mieux que de commencer la découverte de la ville par une cérémonie du thé ? En compagnie d'une Maïko, une apprentie geisha, vous pourrez admirer l'art de la préparation du thé matcha, dont les Japonais raffolent. Fin de journée libre.

Repas compris : Petit-déjeuner
Transfert : 2h30 environ en transport public
Hébergement : Hôtel

JOUR 7 : KYOTO - KINKAKU-JI - KIYOMIZU-DERA - FUSHIMI INARI-TAISHA

Après le petit-déjeuner, vous partirez à l'assaut de la ville aux mille temples, avec au programme le temple de Kinkaku-ji, reconnaissable par ses façades dorées et classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Vous poursuivrez par le marché historique de Nishiki, où, sous les recommandations de votre guide, vous pourrez goûter quelques snacks typiques de la ville.

L'après-midi, vous découvrirez le temple Kiyomizu-dera, réputé pour avoir été construit au-dessus de la cascade Otowa, aux eaux miraculeuses. Il possède également une superbe terrasse en bois offrant une vue imprenable sur les environs ! Vous visiterez enfin Fushimi Inari-taisha et ses 10 000 torii vermillon, portails emblématiques du shintoïsme, marquant la frontière entre le sacré et le profane.

Repas compris : Petit-déjeuner - Dîner
Transfert : en transport en commun
Hébergement : Hôtel

JOUR 8 : JOURNEE LIBRE DANS KYOTO

Cette journée libre vous permettra de vous reposer, de flâner dans les rues animées de Kyoto ou de poursuivre la découverte des sites religieux. Nous vous recommandons de vous promener dans le quartier traditionnel de Gion, avec ses magnifiques geishas et ses maisons de thé. De nombreux temples aux alentours valent également le détour ! Sinon, dirigez-vous vers le quartier d'Arashiyama, à l'ouest de la ville, pour découvrir sa forêt de bambous et le temple Tenryu-ji, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Remarque : il est interdit de prendre en photo les geishas et leurs apprenties sans leur autorisation dans le quartier de Gion, sous peine de recevoir une amende.

Repas compris : Petit-déjeuner
Hébergement : Hôtel

JOUR 9 : KYOTO - KOBE - CHATEAU D'HIMEJI - HIROSHIMA

Aujourd'hui, vous vous rendrez à Hiroshima, située au sud de l'île nipponne. En chemin, vous ferez une escale à Kobe, une ville nichée entre mer et montagne, réputée pour sa race de bœuf prisée des fins gourmets. Vous pourrez en déguster lors du déjeuner, avant de poursuivre vers le château d'Himeji, le plus haut du pays. Ce château imposant se distingue par son architecture impressionnante et ses vastes jardins verdoyants. Sa construction remonte à plus de 600 ans ! En fin de journée, vous atteindrez la cité de la paix. Installation dans votre hôtel pour les trois prochaines nuits.

Remarque : vous laisserez vos bagages à l'hôtel, qui seront directement transférés à Hiroshima.

Repas compris : Petit-déjeuner - Déjeuner
Transfert : 2h30 en transport en commun (dont 1h en Shinkansen)



Hébergement : Hôtel

JOUR 10 : HIROSHIMA

Cette journée sera dédiée à la visite de cette ville au passé tragique mais qui, aujourd'hui, demeure le symbole de paix mondiale et de résilience. Vous contemplerez notamment les vestiges du dôme de Genbaku datant de 1915, le parc du Mémorial de la Paix et le jardin particulier de Shukkeien, avec la miniaturisation de ses paysages arborés. Fin de journée libre.

Repas compris : Petit-déjeuner - Déjeuner

Transfert : en transport en commun

Hébergement : Hôtel

JOUR 11 : MIYAJIMA - HIROSHIMA

Après le petit-déjeuner, vous prendrez le ferry pour l'île sacrée de Miyajima, située au sud-ouest d'Hiroshima. Célèbre pour son sanctuaire Itsukushima et son immense torii vermillon, qui semble flotter sur l'eau à marée haute, ces deux monuments sont classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. L'île est également réputée pour ses paysages splendides, ses cerfs en liberté et sa montagne, le Mont Misen, en toile de fond. Retour à l'hôtel à Hiroshima en fin de journée. Soirée libre.

Repas compris : Petit-déjeuner

Transfert : 1h30 en transport en commun et ferry

Hébergement : Hôtel

JOUR 12 : HIROSHIMA - LA REGION DES CINQ LACS ENTOURANT LE MONT FUJI

Le matin, vous vous rendrez au pied du toit du Japon, le Mont Fuji ! Après un trajet en Shinkansen, l'un des trains les plus rapides du monde, vous atteindrez le village de Mishima et les rives du lac Yamanaka, situé à proximité de ce sommet emblématique. L'après-midi, vous profiterez d'une agréable balade à vélo, idéale pour admirer de loin ce que les Japonais appellent avec fierté la *montagne incomparable*. En fin de journée, vous vous installerez dans votre hébergement, situé près du lac Kawaguchi, le deuxième plus grand lac de la région.

Remarque : Il faudra préparer un sac avec le nécessaire la journée et la nuit. Vous retrouverez vos bagages dans votre hôtel à Tokyo au Jour 13.

Repas compris : Petit-déjeuner - Dîner

Transfert : 4h30 environ (en Shinkansen)

Activité à vélo : 3h (incluant les pauses)

Hébergement : Hôtel

JOUR 13 : MONT FUJI - OSHINO HAKKAI - TOKYO - KOKYO - QUARTIER D'ASAKUSA

Vous rejoindrez le charmant village traditionnel d'Oshino Hakkai, célèbre pour ses maisons en bois et ses huit sources d'eau pure alimentées par la fonte des neiges du Mont Fuji. Vous pourrez admirer une dernière fois la montagne sacrée du Japon, avant de rejoindre la capitale du pays, Tokyo. Démesurée, tentaculaire, électrique et fascinante, il y a beaucoup de mots pour qualifier la plus vaste métropole du monde ! Vous visiterez le *Kokyo*, résidence actuelle de l'Empereur, et vous baladerez dans le quartier traditionnel, Asakusa. Vous pourrez en profiter pour faire vos achats dans la plus ancienne rue commerçante du Japon, la Nakamise-dori. Installation à l'hôtel en fin de journée.

Repas compris : Petit déjeuner

Transfert : 40min en Shinkansen et 1h30 en métro sur toute la journée

Hébergement : Hôtel

JOUR 14 : JOURNEE LIBRE DANS TOKYO

Cette journée sera libre pour profiter de la ville à votre guise. Véritable fourmilière, la capitale se décompose en quartiers que nous vous recommandons de visiter selon vos affinités :



- Shibuya and Harajuku : vous reconnaîtrez Shibuya et son carrefour mondialement célèbre puis Harajuku, le spot idéal pour dénicher les dernières tendances de streetwear japonaise.
 - Akihabara : pour les fans de pop culture, ce quartier est le havre des mangas, anime et jeux en tout genre !
 - Shinjuku : ses bars branchés et ses nombreux karaokés attirent tant les fêtards que les mélomanes. Quartier des affaires, il abrite le siège du gouvernement métropolitain.
- Des activités optionnelles sont disponibles à la réservation, comme des ateliers de calligraphie japonaise ou de pâtisserie wagashi, ou encore un tournoi de sumo. Consultez-nous pour les tarifs. Ces options seront à réserver lors de votre inscription.

Repas compris : Petit déjeuner

Hébergement : Hôtel

JOUR 15 : TOKYO - VOL RETOUR

Selon vos horaires de vols, vous aurez un peu de temps libre pour effectuer vos derniers achats avant de partir pour l'aéroport et prendre votre vol retour pour la France.

Repas compris : Petit déjeuner

Transfert aéroport : Libre

JOUR 16 : ARRIVEE EN FRANCE

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

LE PRIX

Le prix comprend

- Les vols internationaux indiqués au programme
- Les taxes aériennes et la surcharge carburant
- L'hébergement en hôtel et en temple et minshuku (en base chambre double partagée)
- Le transfert des bagages mentionnés dans l'itinéraire
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- L'accompagnement par un guide local francophone
- Les transferts en transport en commun mentionnés dans l'itinéraire dans le cadre de l'utilisation d'une carte spéciale et approvisionnée de 15,000 JPY (environ 90€)
- Les trajets en Shinkansen et en véhicule privé au Mont Fuji
- Toutes les visites et excursions mentionnées au programme

Le prix ne comprend pas

- Toutes prestations non mentionnées au programme
- Les repas non indiqués comme "compris" dans l'itinéraire



- Le transfert hôtel-aéroport le jour 15
- Les boissons
- Le réapprovisionnement de la carte de transport au-delà des 15,000 JPY déposés
- Le supplément single éventuel (890€/personne)
- Les activités et excursions additionnelles en option à Tokyo en jour 14
- Les éventuels frais de visa
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les assurances rapatriement et multirisques
- Les frais de dossier (15€)

Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 4 à 12 participants.

Sur certaines dates, il sera possible de confirmer le départ dès deux participants.

Niveau

Circuit découverte de niveau facile. Les balades ont pour seul objectif d'atteindre les lieux à visiter, et restent encadrées dans des villes ou villages. Ce circuit est accessible à tous et sans difficulté particulière, hormis la balade à vélo qui justifie préférentiellement d'une activité similaire au préalable. Il convient de noter que la plupart des temples se situent en hauteur, de nombreuses marches sont donc à monter afin d'accéder aux lieux sacrés. Les températures et la chaleur estivale peuvent rendre les marches plus difficiles.

Encadrement

L'encadrement est assuré par un guide local francophone spécialiste du pays.

Transport

Transports en commun type métro, bus, train et ferry. Sur certaines étapes du voyage un transfert en Shinkansen sera organisé. Un véhicule privé s'assurera des trajets au Mont Fuji.

Portage des bagages

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, pique-nique, appareil photo...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre en véhicule.



Repas/Boissons

- Les petits-déjeuners seront pris à l'hébergement.
- Les déjeuners seront libres ou pris dans des petits restaurants locaux.
- Les dîners seront pris à l'extérieur ou à l'hébergement. Pour la nuit en monastère pour les gros appétits, prévoyez éventuellement un encas supplémentaire.
- Certains repas seront libres.
- Les boissons ne sont pas incluses.

Hébergement

- Il est possible d'avoir la chambre individuelle pendant toute la durée de ce voyage.
- En hôtel de catégorie 3* norme locale. Les chambres disposent de deux lits séparés. Attention, les superficies des chambres japonaises sont plus petites qu'en France, du fait du peu d'espace disponible sur l'île. Lorsque les bagages sont installés dans la chambre, l'espace restant peut-être restreint. Les hôtels situés en ville sont idéalement situés, à proximité de commodités. Cependant, les villes restent animées le soir et l'isolation des chambres est moins bonne au Japon comparé à la France.
- En minshuku, vous serez logés chez plusieurs familles japonaises selon la composition du groupe. Vous dormirez dans des chambres traditionnelles, avec des futons séparés. Si l'expérience semble sommaire à la première lecture, elle s'avère en réalité confortable. 3 personnes maximum par maison (plusieurs maisons seront disponibles pour les plus grands groupes). Chambre double partagée avec salle de bain privée ou commune selon les possibilités.
- En monastère, vous logerez également dans des chambres traditionnelles avec futons. Attention, des bruits peuvent se faire entendre la nuit. Privilégiez l'utilisation de boules Quiès et prévoyez une tenue chaude car il peut faire frais dans les chambres. En chambre avec futons séparés, avec salle de bain et sanitaires communs.
- Tout est fourni sur place (matelas, drap, couverture, mais vous pouvez emmener votre propre drap si vous le souhaitez). Les chambres en dortoirs ne sont pas systématiques mais surtout aménagées à cause de l'espace limité de l'hébergement (surtout pour les grands groupes).

Voici une liste des hébergements donnée à titre indicatif (soumise à des modifications) :

- Osaka : Hiyori Hotel Osaka Namba Station (ou équivalent) / 2 nuits
- Koyasan : Sekisho In (ou équivalent) / 1 nuit
- Préfecture de Nara : en chambre d'hôtes dans la préfecture de Nara (Asuka ou autre village)
- Kyoto : Hotel Elcient Kyoto Hachijo (ou équivalent) / 3 nuits
- Hiroshima : Hotel Intergate Hiroshima (ou équivalent) / 3 nuits
- Lac Kawaguchi : Hotel Mifujien (ou équivalent) / 1 nuit
- Tokyo : Karakusa Hotel Tokyo Station (ou équivalent) / 2 nuits

Il s'agit d'hôtels 3 étoiles. Veuillez noter que la classification hôtelière est différente de celle en France. Attention, il est recommandé d'emporter des boules Quiès dans le cas où vous êtes sensibles aux sons la nuit (animaux dans les campagnes, véhicules dans les villes).

EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

Aérien

Les vols internationaux entre Paris et les aéroports d'Osaka puis Tokyo s'effectuent sur des compagnies régulières. Vous recevrez votre convocation aéroport avec vos horaires d'avion définitifs quelques jours avant le départ. Pour vos réservations de pré et post acheminements, nous vous conseillons



d'acheter des prestations (avion, train, hôtels, etc.) modifiables ou remboursables afin d'éviter tous risques de perte financière en cas de modification ou annulation de votre voyage.

Attention, pour les contrôles de sûreté à l'aéroport, vous ne devez pas avoir dans votre bagage à main les objets suivants (liste non exhaustive) :

- Instruments tranchants comme les couteaux, rasoirs, limes à ongles, ou les ciseaux dont la lame dépasse 6cm
- Liquides, aérosols, gels et pâtes dans des contenants de plus de 100 ml (boissons, eau minérale, soupes, parfums, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, dentifrice, savons liquides, déodorants, etc...)
- Piles

Si vous avez des médicaments type inhalateur (asthme), traitements insuline, ou autres, munissez-vous d'une prescription de votre médecin ou de votre pharmacien.

Pour plus de précisions, consultez :

<http://www.aeroportsdeparis.fr/ADP/fr-FR/Passagers/Formalites-Infos-Pratiques/Bagage/bagage-de-cabine/>

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée

Nous vous recommandons de vérifier les informations ci-dessous avant votre départ auprès des autorités concernées (ambassades, consulats), puisque des modifications peuvent avoir lieu.

- Pour tous les ressortissants français, le passeport, dont la validité est au moins égale à 6 mois à compter de la date de retour en France, est obligatoire.
- Depuis le 11 octobre 2022, les ressortissants français sont dispensés de visa pour un séjour n'excédant pas 90 jours (jours d'entrée et de sortie inclus).
- Pour tout séjour d'une durée de plus de 90 jours, un visa est obligatoire.
- Les ressortissants étrangers qui entrent sur le territoire japonais sont soumis à la prise de données biométriques. Au moment des formalités d'admission, l'immigration japonaise procède à la prise d'empreintes digitales et à un portrait photographique (de face seulement).
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou consulat du Japon de votre pays de résidence.

IMPORTANT : Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport. A défaut, la compagnie aérienne se verra dans l'obligation de refuser votre embarquement. Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Pour plus d'informations :

Ambassade du Japon en France

7 Av. Hoche - 75008 Paris

Tél: 01 48 88 62 00

Courriel : info-fr@ps.mofa.go.jp

<https://www.fr.emb-japan.go.jp/>

Ambassade de France au Japon :

4-11-44 Minami-Azabu MinatoKu – Tokyo



Tél. 0081 3 57 98 60 00

Courriel : contact.tokyo-amba@diplomatie.gouv.fr

<https://jp.ambafrance.org/>

Un site utile :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/japon/>

Santé

- Même si aucune vaccination n'est obligatoire pour rentrer au Japon, il est important d'être à jour dans vos vaccinations. Les vaccins diphtérie-tétanos-poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatites virales A et B, et méningite à méningocoque A + C sont recommandés.
- Il n'y a à ce jour aucun cas de paludisme recensé au Japon. Pensez à prendre un répulsif anti-moustiques néanmoins, utile lors de la saison humide (été).
- La vaccination contre l'encéphalite japonaise est fortement recommandée, en particulier pour les déplacements prévus dans les zones rurales isolées. Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.
- Sur place, nous vous conseillons de ne pas boire l'eau du robinet. Préférez les eaux en bouteilles capsulées, ou pensez à purifier l'eau avec des capsules d'hydroclonazone. Évitez l'ingestion trop importante de glaçons, de jus de fruits frais, de légumes crus, de fruits non pelés et d'aliments (poisson, viande, volaille, lait) insuffisamment cuits. Pensez à vous laver régulièrement les mains avant chaque repas.

Demandez l'avis de votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

Equipement

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 15kg avec un seul bagage par personne. Pensez à vous munir d'un cadenas.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35/40L). Il vous sera notamment utile pour les nuits où les bagages ne seront pas disponibles.

Vêtements :

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. (Évitez les chaussures neuves, ou essayer les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 pantalon de trekking
- 1 collant
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain et 1 serviette en microfibre
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 tenue chaude pour la nuit en monastère
- 1 sac à viande (facultatif et pour la nuit en monastère)
- 1 polaire chaude
- 1 coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Cape ou veste de pluie
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange



- Trousse de toilette
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Gants
- Bonnet ou bandeau
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1,5L minimum ou Camel Bag
- Appareil photo, jumelles
- Lampe frontale
- Papier hygiénique
- Recharges ou piles pour appareils

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, pastilles d'hydroclonazone pour purifier l'eau, et répulsifs anti moustiques.

INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat

Le Japon est un pays insulaire du Sud-Est de l'Asie, à proximité de la Chine, Taiwan, les deux Corée et la Russie. L'archipel se compose de plus de 6 800 îles, dont les quatre principales sont Honshū, Hokkaidō, Kyūshū et Shikoku. Majoritairement montagneux, les plus grandes îles de l'archipel se contentent néanmoins d'un grand littoral, offrant de nombreux paysages côtiers.

Le Japon bénéficie d'un climat varié en raison de sa géographie étendue du nord au sud. Le pays connaît quatre saisons distinctes, avec des variations importantes entre les régions. Les moussons et les typhons peuvent également influencer le climat à certaines périodes de l'année.

- Au nord (Hokkaidō), le climat est principalement continental avec des hivers très froids et enneigés. La meilleure période pour visiter s'étend de juin à septembre, lorsque les températures sont douces (entre 15 et 25°C). En hiver, de novembre à mars, les températures chutent souvent en dessous de 0°C, et la région est prisée pour les sports d'hiver, notamment le ski.
- Dans le centre (Honshū, région de Tōhoku à Kansai), le climat est tempéré. La meilleure période pour visiter se situe entre avril et juin, ainsi que de septembre à novembre. En été, de juin à août, il fait chaud et humide, avec des températures pouvant atteindre 30 à 35°C, accompagnées de pluies fréquentes dues aux moussons. L'hiver, surtout dans les régions montagneuses comme les Alpes japonaises, peut être froid et enneigé.
- Au sud (Shikoku, Kyūshū, Okinawa), le climat est subtropical, avec des hivers doux et des étés chauds et humides. La meilleure période pour visiter va de mars à mai et de septembre à novembre. L'été, de juin à septembre, est chaud (jusqu'à 35°C) et marqué par des pluies abondantes, en particulier pendant la saison des typhons, qui peut s'étendre de juillet à octobre.

Pour plus d'informations, n'oubliez pas de consulter les conditions météorologiques avant votre départ.



Budget & change

Au Japon, l'unité monétaire est le Yen (JPY).

Décembre 2024 : 1 € = 159 Yen

Pour changer votre argent, nous vous conseillons de changer vos devises dans les villes et non à l'aéroport. De nombreux bureaux de change sont disponibles, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre guide pour avoir les meilleurs taux.

Attention, les taux de change fluctuent régulièrement. Renseignez-vous sur le taux fixé avant votre départ ou directement sur place.

Pourboires

Il est possible de laisser un pourboire à votre guide, puisqu'il est très fréquent d'en donner un dans le contexte d'un voyage, qu'importe la destination choisie. Cependant, il est à noter que la culture du pourboire au Japon est inexistante, et peut être même mal perçue. Il convient d'en discuter au préalable avec le guide et le chauffeur, et de constituer une enveloppe que vous lui remettrez en fin de voyage.

Décalage horaire

Au Japon, il y a + 8 heures de décalage l'hiver, et + 7 heures l'été.

Plus concrètement, s'il est 12h à Paris, il est 20h en hiver et 19h en été à Tokyo.

Electricité

Au Japon, il sera nécessaire d'apporter un adaptateur type A et B ainsi que d'un convertisseur de tension de 100V au lieu de 230V en France.

Photos & Vidéos

Pensez à vous munir de batteries ou recharges pour vos appareils. Pour tout portrait photo ou vidéo des gens que vous allez rencontrer, pensez à leur demander leur autorisation.

Us et coutumes

Au Japon, comme dans de nombreuses cultures asiatiques, il est essentiel de faire preuve de politesse et de respect en toutes circonstances. Évitez de vous énerver, de contredire quelqu'un ou d'élever la voix, car cela peut être mal perçu. Plutôt que de se serrer la main, il est courant de s'incliner légèrement en signe de respect. Plus l'inclinaison est profonde, plus le respect est manifeste. Évitez les gestes affectueux : Les gestes d'affection, tels que les câlins ou les tapes sur l'épaule, sont généralement réservés à la vie privée et doivent être évités en public. Nous vous recommandons de porter des vêtements amples et discrets. Pour les femmes comme les hommes, évitez les shorts trop courts (préférez des bermudas au niveau du genou).

Lors de la visite de temples, déchaussez-vous avant d'entrer, et soyez correctement vêtu (jambes et épaules couvertes). Pensez à vous incliner légèrement devant les statues de Bouddha. Il ne faut jamais pointer vos pieds dans la direction de Bouddha, ni toucher la tête d'une personne (même d'un enfant). En aucun cas une femme ne doit toucher un moine, sinon celui-ci perdrait tous ses mérites acquis.

Quelques mots du quotidien

Bonjour : Ohayō gozaimasu (le matin), Konnichiwa (l'après-midi, le soir)

Comment allez vous ? : Ogenki desu ka ?

Je vais bien : Genki desu

Merci beaucoup : Arigatou gozaimasu

Excusez-moi : Sumimasen

Où sont les toilettes ? : Toire wa doko desu ka ?

Combien ça coûte ? : Ikura desu ka ?

Oui : Hai



Non : lie
A bientôt : Ja ne
Au revoir : Sayonara

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique. La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales. Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.

le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.

le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas*



déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)

- des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à maximiser les retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

