

### Japon - Japon Insolite

<b>Difficulté</b> Niveau 1	<b>Durée</b> 14 jours	<b>Places</b> 7 à 14
-------------------------------	--------------------------	-------------------------

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Le guide est apte à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

### Présentation

Le Pays du Soleil Levant ne se réduit pas uniquement aux deux villes très connues que sont Tokyo et Kyoto. Au long d'un parcours de montagne insolite, dans une nature luxuriante, nous vous convions à découvrir ce monde étrange sous un jour nouveau.

L'itinéraire est élaboré pour une découverte de la nature dans toute sa diversité, avec la traversée de montagnes dont la beauté abrite des temples, des monastères, des châteaux. Entre tradition, modernisme et futurisme, le Japon offre, dans l'itinéraire proposé, des sensations contrastées, une palette d'émotions inattendues.

En effet, la préservation fidèle des coutumes et des arts d'un autre temps, la puissance novatrice du peuple japonais s'allient dans un mélange surprenant tout voyageur qui s'écarte des grandes métropoles.

### Fiche technique

Le Japon, également nommé « pays du Soleil levant », est un pays insulaire composé de plus de 6800 îles. La plupart de ces îles sont montagneuses et parfois volcaniques.

A l'Ouest, les frontières maritimes japonaises sont la Corée et la Russie. Le Japon possède une gamme climatique étendue. Au Nord, le climat est tempéré, alors qu'au Sud le climat est de type subtropical.

Le Japon est une monarchie constitutionnelle. Le pouvoir exécutif est dirigé par le Premier ministre, qui est, lui-même, nommé par l'Empereur.

Ce pays, qui balance entre tradition et modernité, est la troisième plus grande puissance économique du monde. Il est également le quatrième plus gros exportateur au monde. C'est un pays développé, avec un niveau de vie très élevé et la plus longue espérance de vie au monde.

Un seul problème semble noircir ce tableau idyllique : le Japon souffre d'un des taux de natalité les plus bas du monde, très en deçà du seuil de renouvellement des générations. Le pays est actuellement en déclin démographique.

La répartition de la population est hétérogène, essentiellement concentrée sur la bande littorale sud du pays alors que l'intérieur du pays est très peu peuplé.

## Carte d'identité

### Nom

Japon

### Capitale :

Tokyo

### Superficie :

377 835 km<sup>2</sup>

### Population :

127 millions habitants

### Régime politique :

Monarchie constitutionnelle

### Formalités

Passeport en cours de validité et valable 6 mois après le retour. Le visa n'est pas obligatoire pour les ressortissants français, belges, suisses et canadiens si vous ne dépassez pas 3 mois de séjour sur place. À votre arrivée au Japon, à l'immigration, on prend vos empreintes digitales et une photo de vous (de face). Vous aurez un petit entretien (éventuel, pas systématique), puis, on vous rendra votre passeport.

**Ambassade du Japon** : 7, avenue Hoche, 75008 Paris – Tél. : 01-48-88-62-00.

### Santé

Pas de vaccination obligatoire, mais il est fortement recommandé d'avoir ses rappels à jour. À noter toutefois la fréquence assez élevée de toxi-infections alimentaires et de parasitoses liées à l'importante consommation de produits de la mer.

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80 Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

**HORIZONS NOMADES** dispose d'une pharmacie de premier secours mais il faut se munir de ses médicaments personnels.

### Devises

La monnaie est le Yen. 1€ = 140,79 JPY.

Pour d'avantage d'information sur le change : [www.oanda.com/convert/classic](http://www.oanda.com/convert/classic)

## Décalage horaire

En heure d'été : décalage de 7 heures. Lorsqu'il est 12 h à Paris, il est 19h à Tokyo. En heure d'hiver : décalage de 8 heures. Lorsqu'il est 12 h à Paris, il est donc 20 heures à Tokyo.

Pour d'avantage d'information: [www.horlogeparlante.com](http://www.horlogeparlante.com)

## Électricité

100 à 130V. Les prises japonaises sont de type A : fiches plates et parallèles, proches de celles des États-Unis. Un adaptateur est donc nécessaire et/ou un transformateur.

## Climat

Dominé par l'alternance des vents – un courant chaud qui remonte du sud et un courant froid qui descend du nord -, le climat au Japon est doux au printemps, chaud et humide en été, pluvieux à l'automne, et froid et sec en hiver.

Mais varie beaucoup selon l'emplacement, à quoi s'ajoutent des contrastes d'altitude.

Fin juin-début juillet, en remontant de l'équateur, le courant chaud, kuroshio, provoque d'importantes chutes de pluie de mousson. L'été peut devenir très chaud et humide.

À la fin de l'été, en redescendant, le courant chaud entraîne des précipitations qui peuvent être diluviennes pendant la seconde saison des pluies. L'automne est la saison des typhons, mais ils sont annoncés à l'avance par la météo (et ne sont pas si nombreux). En hiver, en descendant de la Sibérie, le courant froid, oyashio, abaisse les températures sur les côtes du Nord-Est et provoque de fortes chutes de neige sur le versant occidental ; en montant, le courant chaud attédie les côtes du Sud-Ouest.

Malgré une régularité générale qui nous permet d'apprécier les bonnes ou mauvaises périodes pour la visite d'un pays, la météo reste un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.

Pour d'avantage d'information: [fr.news.yahoo.com/meteo](http://fr.news.yahoo.com/meteo)

## Meilleure période pour ce circuit

De mars à juin; de mi-septembre à novembre

## Langue(s) et ethnie(s)

Le japonais est la langue parlée bien qu'aucune loi ne lui donne le statut de langue officielle. Elle est en revanche la langue des documents officiels et de l'éducation.

Le japonais appartient à la famille isolée des langues japoniques. Bien que sa structure morphologique et sa syntaxe ressemblent sensiblement à celles du coréen, aucune parenté n'a pu être clairement établie à ce jour.

Les *Aïnous* forment un peuple autochtone et aborigène. Originaires de Russie, ils sont arrivés par le Nord de l'Asie, puis par la péninsule du Kamtchatka et enfin par les îles Kouriles et Sakhalines au Nord du Japon à Hokkaido et ce, il y a plus de 1000 ans. Selon des légendes japonaises, ils ont été les premiers habitants du pays.

**Les Yamato: c'est la plus grande ethnie du Japon. Les japonais sont majoritairement descendants de ce peuple venu de Chine**

## **et de Corée. Ils s'étaient pour la plupart établis à Nara et ont repoussé le peuple Aïnous au Nord de l'archipel.**

Les *Burakumin* ne sont pas une ethnie en soi mais une minorité sociale. Descendants des Eta et Hinin, deux classes sociales considérées comme intouchables car étant les seules à accepter des métiers que personnes ne voulaient faire. Ces métiers étaient considérés comme sales ou marginaux. Par exemple les métiers du spectacle ou en rapport avec la mort étaient seulement pratiqués par les *Burakumin*. Les *Burakumin* sont répartis sur tout l'archipel japonais et les trois quarts des yakuzas sont d'origines *Burakumin*.

## **Les Ryukyuiens: Les îles Ryukyu dont fait partie Okinawa, se situent tout au sud de l'archipel.**

**Bien que les habitants ne soient pas reconnus comme étant une ethnie à part entière, ils sont issus d'un mélange de plusieurs cultures faites au cours des siècles. Ils se sentent pour la plupart, différents des autres japonais. Il est important de noter qu'il existe au total 11 dialectes différents sur ces îles appartenant aux langues japoniques.**

### **Religion**

Il existe 2 principales religions au Japon :

**Shintoïsme** : Religion majoritairement pratiquée. Elle est la plus ancienne religion du Japon. Elle vénère les kami, « esprits supérieurs » ou « forces vitales ». Ces derniers sont une myriade de divinités présentes dans tous les aspects de la vie, qui se manifestent sous différentes formes.

**Bouddhisme** : Le sage, selon la doctrine bouddhique pour laquelle la douleur, universellement répandue, tire son origine du désir et de l'ignorance, peut, par l'ascèse et la méditation, parvenir à l'éveil et se libérer du cycle des réincarnations pour devenir bouddha.

Le bouddhisme Mahayana insiste sur l'importance des bosatsu, ces êtres sur la voie de l'éveil qui renoncent au nirvana pour se consacrer au salut de l'humanité.

### **Géographie**

L'Archipel (rettô), qui compte officiellement 8 645 îles, doit beaucoup sa géographie au fait qu'il se trouve sur l'un des endroits où l'on enregistre le plus grand nombre de tremblements de terre au monde : la « Ceinture de feu du Pacifique ». L'Archipel s'étire du nord-est au sud sur quelque 4 000 km.

95 % du territoire sont constitués par les quatre îles principales, du nord au sud : Hokkaidô, Honshu, Shikoku et Kyushu. Plus au sud s'étendent les arcs insulaires des Ryukyu et des Izu-Ogasawara.

Montagneux aux trois quarts, le pays abrite 270 volcans, dont 190 éteints. Dans la partie centrale de Honshû, trois chaînes transversales forment les « Alpes japonaises ».

Le mont Fuji, point culminant de l'Archipel, est un splendide volcan conoïde éteint depuis quelques siècles déjà et qui avoisine 3 800 m.

Seul 1/5e du territoire est habitable. Il est constitué de piémonts, de plaines hautes et de plaines basses, majoritairement.

Le sous-sol de l'Archipel est pauvre en matières énergétiques : ni gaz ni pétrole, peu de charbon. Longues de 30 000 km, les côtes nippones sont le plus souvent escarpées. Elles se jettent dans les fosses qui entourent le Japon, dont certaines peuvent descendre au-delà de 10 000 m.

Situé au carrefour de quatre grandes plaques tectoniques, dont les chevauchements créent de

formidables pressions sur l'écorce terrestre, le pays a surtout connu quelques tremblements de terre dévastateurs et des éruptions volcaniques mémorables.

Sur les 80 volcans en activité dans l'Archipel, seulement une vingtaine s'est manifestée de manière sérieuse depuis le début du XXe siècle...

### **Artisanat et achats**

Au Japon se trouve un bel artisanat, varié pour que chacun trouve son bonheur. Eventails, statuettes, sabres, kimonos, rouleaux calligraphiques baguettes japonaises poupées japonaises art du bonsaï armures japonaises paravents japonais.

### **Groupe**

7 à 14 personnes

### **Bagages**

Pour la soute, un sac souple ou une valise de 23 kilos maximum. Prévoir un petit sac à dos pour la journée et les petites randonnées.

### **Transport**

En fonction du nombre de personnes -minibus ou voiture privée, train, bateau, vols intérieurs. Vols intérieurs assurés sur des avions récents et en parfait état d'entretien.

### **Niveau**

le niveau des marches est facile, prévoir un petit sac à dos avec les affaires personnelles pour la journée.

### **Accompagnement**

Le circuit est encadré par un guide francophone soucieux de partager la connaissance de son pays, de maintenir la cohésion et la bonne humeur du groupe.

### **Hébergement**

Les hôtels proposés sont de bonne catégorie, bien situés dans les centres ville. Dans les petites villes, ce sont des maisons d'hôtes ou des auberges propres et confortables avec des sanitaires privés.

### **Gastronomie**

Les Japonais consomment beaucoup de poisson, des crustacés, des coquillages et des algues (bien plus que les autres peuples du monde). L'anguille est un mets pour fins gourmets, elle est préparée sous différentes formes. L'unajû est une des préparations, la plus populaire : du riz est disposé dans une boîte en bois laqué et l'on y place des brochettes de filets d'anguilles cuites au feu de bois. Les Japonais sont de grands mangeurs d'algues.

En accompagnement, l'on trouvera beaucoup de viandes de bœuf, de porc ou de poulets, ainsi que des nouilles et des gâteaux de riz.

Les plats sont souvent accompagnés d'épices ou de condiments assez piquants (wasabi, gingembre, raifort ...)

Le thé, la bière, le saké (alcool de riz) et l'eau accompagnent généralement les repas.

## **Eau**

Bouteilles d'eau encapsulées.

Rappel : les boissons ne sont pas comprises dans le prix.

## **Protection des sites**

Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

## **Assurance**

Il est obligatoire pour tout voyageur d'avoir une assurance en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement; cela peut être une assurance personnelle avec une carte bancaire par exemple ou une mutuelle.

Si vous ne disposez pas d'assurance personnelle, HORIZONS NOMADES propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage.

Par ailleurs, vous pouvez souscrire une assurance « annulation » uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation du voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi.

## **Pour vous inscrire**

Il suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne se trouvant à la fin de cette fiche technique, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg.

## **Coutumes et savoir-vivre**

Trois « bonjour » existent au Japon : ohayô (matin), konnichiwa (après-midi), konbanwa (soirée). Un seul « au revoir » : sayonara.

Quelques détails techniques sont à mentionner : Les véhicules roulent à gauche et lorsque l'on emprunte les transports en commun, calme, propreté et respect sont de mise. Ne pas traverser les rues à tort et à travers : les Japonais respectent les feux et les signalisations.

Trop de marques d'affection serait déplacées vis-à-vis d'un(e) japonais(e) – un couple japonais ne sort jamais ensemble sauf pour les mariages ou enterrement : les embrassades ou simplement se serrer la main sont donc à éviter. Il suffit de se saluer en se baissant légèrement au moment de la rencontre ou avant de se quitter.

La propreté est également très importante au Japon. De même pour la discrétion, il ne faut pas discuter trop bruyamment. Il faut toujours laisser ses chaussures à l'entrée lorsqu'on est chez un hôte. Un dos droit est synonyme de bonne éducation, de bon maintien.

À table, ne pas planter les baguettes dans le riz. Évitez aussi de transmettre de la nourriture de baguettes à baguettes.

Ne jamais arriver les mains vides chez quelqu'un. Le cadeau représente un aspect essentiel de la culture japonaise.

## Vêtements

- \* Pantalons amples, robes et jupes
- \* Chemises légères à manches courtes et longues
- \* Un pull léger et un pull chaud
- \* Kway ou cape de pluie
- \* Des sandales
- \* Basket ou chaussures légères de marche
- \* Maillot de bains et serviette de bains
- \* Chapeau ou casquette
- \* crème de protection solaire & baume pour les lèvres
- \* Conseil : petit atomiseur d'eau minérale
- \* Lunettes de soleil

## Accessoires nécessaires

- \* Lampe de poche ou frontale (se munir des ampoules et des piles)
- \* Une serviette pour la piscine

## Pharmacie indicative

- \* antiseptique général
  - \* antiseptique intestinal (ercéfuryl & immodium)
  - \* analgésique classique
  - \* antibiotiques (selon avis du médecin)
- Se munir d'une bombe répulsive (Ex : Insect Ecran Peau)  
Ne pas oublier les médicaments personnels

## Photos/Vidéos

Pour les appareils numériques, se munir par précaution d'au moins 2 batteries. Les photos, en général, sont autorisées dans les temples comme dans les sanctuaires.

## Guides

Tokyo, Kyoto et environs, Guide du Routard

## Histoire

**Entre Chine et Pacifique**, Danielle Elisseeff - Éditions du Rocher, Paris, 2001

**La vie japonaise**, Anne Gonon - Editions Que sais-je ?

**Géographie du Japon**, Jacques Pezeu-Massabuau - Editions Que sais-je ?

## La vie quotidienne à l'époque des samouraïs

1185-1603. Louis Frédéric Hachette, Paris, 1968

**L'art de l'ancien Japon** Vadim et Danielle Elisseeff Citadelles & Mazenod, Paris, 1980 Le Japon contemporain

**Dieux et bouddhas** du Japon Bernard Franck Odile Jacob, Paris, 2000

**La Civilisation japonaise** Danielle et Vadime Elisseeff Arthaud, Paris, 1988

**Japon : peuple et civilisation** Sous la direction de Jean-François Sabouret La Découverte, Paris, 2004

**L'art de vivre au Japon**, Suzanne Slesin, Stafford Cliff et Daniel Rozensztroch -Flammarion, Paris, 2002

**La pierre et le sabre, La parfaite lumière**, Eiji Yoshikawa -J'ai lu, Paris, 2000

## Carte

IGN du Japon. 1/4 000 000 – Tourisme étranger, Paris, 2007

## Itinéraire

### Jour 1 • Vol Paris - Tokyo

Dîner et nuit à bord.

### Jour 2 • Tokyo

Accueil par votre guide accompagnateur et transfert en train vers votre hôtel, situé à Shinjuku. Ce quartier animé comprend à la fois une zone de gratte-ciels, dont l'imposante Préfecture de Tokyo, et de nombreuses ruelles piétonnes qui abondent où pullulent magasins et restaurants bariolés. Visite des différents quartiers emblématiques de la capitale japonaise, mégapole de 35 millions d'habitants. Autour de la ligne de train périphérique Yamanote, les quartiers s'enchaînent en un ballet d'ambiances distinctes.

### Jour 3 • Tokyo

Journée de découverte des contrastes qui font la particularité et la complexité de Tokyo, qui oscille entre tradition et modernité. Promenade matinale dans les jardins du Palais Impérial, résidence de la plus vieille dynastie encore existante. Découverte du plus fameux temple bouddhiste de Tokyo, le Senso-ji, situé à Asakusa, un quartier qui recèle encore des traces de l'ancienne culture d'Edo. Une visite au Musée d'Edo-Tokyo permettra d'ailleurs d'approfondir vos connaissances sur les mœurs et l'urbanisme de l'ancienne capitale. Par la suite, changement d'ambiance avec un bond vers l'avenir sur l'île artificielle d'Odaiba situé dans la baie de Tokyo et visite du Miraikan, le musée des nouvelles technologies.

### Jour 4 • Tokyo - Minobu

Départ pour le Mont sacré de Minobu dans le charme d'un train local, qui passe au pied du Mont Fuji, célèbre volcan culminant à 3776 mètres. Visite du temple de Minobu. Après quelques minutes de trajet en téléphérique, courte randonnée dans la montagne, d'où il vous sera possible d'apercevoir le Mont Fuji par beau temps. Nuit dans un shukubo, temple-station pour les pèlerins.

### Jour 5 • Minobu - Matsumoto

Transfert en train pour la ville de Matsumoto, située au sein des « Alpes » japonaises. Celle-ci abrite un des trois plus beaux châteaux féodaux du Japon. Édifié en 1593, le château de Matsumoto est surnommé "le corbeau" en raison de sa couleur noire.

### Jour 6 • Matsumoto - Kamikochi - Matsumoto

Tôt le matin, visite d'un musée d'estampes japonaises ou d'un musée consacré au folklore de la région des Alpes japonaises. Départ pour la ville montagnarde de Kamikochi pour une agréable randonnée de 4 à 5 heures en pleine nature, à la découverte des paysages naturels japonais. En fin de journée, retour vers Matsumoto.



### **Jour 7 • Matsumoto - Takayama**

Départ en train pour une autre ville de montagne nommée Takayama. En chemin, dégustation d'un ekiben, panier-repas que consomment les japonais lorsqu'ils voyagent en train. Takayama est une petite ville connue pour son quartier historique bien préservé, dans lequel il est encore possible d'admirer l'architecture traditionnelle des habitations japonaises, faites de bois et de bambous.

### **Jour 8 • Takayama - Shirakawago**

Visite du petit marché matinal d'Asaichi pour apprécier les produits locaux. Transfert en bus vers le village préservé de Shirakawago qui regroupe d'anciennes fermes et maisons au toit de chaume, inscrites au patrimoine mondial de l'Unesco. Transfert vers le col d'Amô, point de départ d'une petite randonnée dans la montagne (selon les conditions météo). Retour à Shirakawago. Nuit sur place, dans une maison locale typique (toit de chaume, foyer irori).

### **Jour 9 • Shirakawago - Gorge de Kurobe**

Transfert à Kanazawa en bus avec arrêt pour déjeuner. Départ pour Kuronagi onsen en wagonnet, via la gorge de Kurobe. Détente dans un ryokan (auberge traditionnelle) où vous pourrez profiter des bains thermaux japonais (onsen) en intérieur comme en extérieur.

### **Jour 10 • Gorges de Kurobe - Kanazawa**

Relaxation le matin et appréciation du bain onsen. Transfert vers la ville de Kanazawa. Visite du Kenrokuen, un des plus beaux jardins du Japon.

### **Jour 11 • Kanazawa - Asakura Ichijodani - Kanazawa**

Transfert vers le site d'Asakura Ichijodani, où sont conservés les vestiges et de nombreuses reconstitutions de l'ancien centre (ville, monuments et jardins) appartenant à la puissante famille d'Asakura (15e siècle). Retour vers Kanazawa.

### **Jour 12 • Kanazawa - Osaka**

Transfert en train vers la métropole très animée d'Osaka située dans la région du Kansai. Arrivée au ryokan vers midi et temps libre.

### **Jour 13 • Osaka - Paris**

Départ en bus vers l'aéroport du Kansai, construit sur une île artificielle gagnée sur la mer. Transfert vers l'aéroport pour le vol de retour.

### **Jour 14 • Paris**

# Carte

