

Treks au Japon

Alpes japonaises, Kumano Kodo, et mont Fuji

Groupe privé : Club Oxygène

4 au 24 septembre 2023



INFOS TECHNIQUES :

- **Durée totale sur place** : 20 jours/19 nuits
- **Nombre de jours d'activités** : 11 jours de marche
- **Activités** : Trek et vélo urbain
- **Environnement** : Montagne, volcan
- **Durée des étapes** : 5h à 7h par jour (2 grandes journées de plus de 1400 m. de gains)
- **Altitude globale de la randonnée** : entre 1800 et 2750m (mont Fuji à 3776 m.)
- **Nature du terrain** : sentiers de moyenne montagne
- **Difficultés particulières** : marche sur des crêtes de montagnes, sur des névés, chaleur intense possible dans le Kumano Kodo
- **Condition physique** : bonne condition physique requise. Avoir une bonne ouverture d'esprit et capacité d'adaptation.
- **Début et fin du séjour** : Arrivée à Kyoto et retour de Tokyo

Jour 1 | Départ de Montréal. Vol vers le Japon

Jour 2 | Arrivée à Osaka et trajet vers Kyoto

A notre arrivée, nous nous rendons directement dans l'ancienne capitale impériale où nous savourons notre premier repas japonais. Kyoto, ancienne capitale impériale du Japon jusqu'en 1868, est aussi considérée comme la capitale culturelle du pays en raison de ses nombreux temples, sanctuaires et jardins dont plusieurs sont classés « patrimoine mondial » par l'UNESCO. Trois journées bien remplies ne seront pas de trop pour découvrir toutes ses splendeurs. Secteur Higashiyama ou quartiers est : Sanjusangendo (le temple aux 1001 statues de la déesse de la compassion – salle impressionnante); Kiyomizu-dera (complexe à flanc de colline qui comprend le grand temple de l'eau, des pagodes et même une cascade) ; Ginkaku-ji (ou « pavillon d'argent », situé dans un jardin minimaliste avec mer de sable, bambous et jardin de mousses, très zen).

- Transport : 1.5 heure

- Hébergement : hôtel
- Repas inclus : Souper de groupe

Jour 3 | Kyoto - Visite de la ville à pied

Quartiers sud de Kyoto : Tofuku-ji (grand complexe du bouddhisme zen à Kyoto) ; Fushimi Inari Taisha, temple dédié à la déesse du riz, qui se distingue par son sentier qui nous fait littéralement passer sous des milliers (5 000 à 10 000) de toriis vermillon formant un tunnel ; arrêt à Ponto-cho, quartier totalement craquant avec ses restaurants au bord du canal, ses maisonnettes de bois et ses lanternes. Le lieu est tout simplement beau et poétique, avec de sublimes terrasses de restaurant le long de la rivière.

- Hébergement : hôtel
- Repas inclus : D,

Jour 4 | Visite Kyoto en vélo

Nous partons à vélo pour découvrir l'ancienne et majestueuse capitale qui nous offre au passage le pavillon d'or et le temple de Ryoan-ji. Nous en profitons pour faire des détours, longer les bords de la rivière Kamo et flâner dans les petites ruelles typiques de Kyoto.

- Hébergement : hôtel

Repas inclus : D,

Jour 5 | Koyasan

Ce matin nous prenons un autobus pour nous rendre au pied de la ville sainte de Koyasan. Inscrite au patrimoine de l'UNESCO, elle regorge de temples bouddhistes et de sanctuaires mais aussi d'un réseau de sentier que nous empruntons pour l'atteindre. Mais avant tout c'est l'atmosphère sereine et calme du lieu dont nous nous imprégnons. Après une bonne journée de balades et de visites, nous avons la chance de loger dans un temple bouddhiste, d'y déguster de la gastronomie végétarienne et de suivre une séance méditative donnée par des moines bouddhistes.

- Hébergement : temple bouddhiste à Koyasan
- Transports : 2.5 heures (privé)
- Marche : 2 heures (dénivelé 300m)- Repas inclus : D + souper inclus (Lunch libre)

Jour 6 et 7 | Trek de Kumano Kodo

Nous prenons ce matin un minibus pour rejoindre le sentier de Kumano qui relie Kii Tanabe à Kumano Hongu Taisha. C'est le sentier qu'empruntaient les empereurs qui faisaient leur pèlerinage vers les 3 temples sacré de Kumano. Durant ces deux jours, nous traversons des villages qui incarnent le Japon reculé et traditionnel avec ses paysages agricoles et ses habitants authentiques. Les forêts de cèdres et de cyprès et les sentiers de vieilles pierres donneront une ambiance mystique et unique.

- Hébergement : Minshuku (auberge traditionnelle)- Transports : 3 heures
- Marche Jour 6 : 6 à 7 heures, 14.5 km, Dénivelé + 850 m. / Dénivelé - 650 m
- Marche Jour 7 : 6 heures, 12.5 km, Dénivelé + 700 m. / Dénivelé - 980 m
- Repas inclus : D, L, S

Jour 8 | Arrivée à Yunomine et Nachi

Notre dernière journée sur le sentier de Kumano nous permet d'atteindre le village thermal de Yunomine Onsen où nous déposons nos sacs et nous prenons un bon bain chaud pour se détendre les jambes. Nous allons ensuite visiter le temple de Hongu Taisha (un des 3 grands temples de Kumano) où nous pouvons admirer son architecture millénaire et le plus grand torii (portail traditionnel) au monde. Nous terminons le périple en se rendant jusqu'à la mer à Nachi.

- Hébergement : Ryokan (hôtel traditionnel) à Kii Katsuura
- Marche : 3 à 4 heures, 8 km, Dénivelé + 250 m. / Dénivelé - 350 m
- Repas inclus : D, L, S

Jour 9 | Route vers le village de Kosugi et Sanctuaire de Ise

Vous prenez ensuite le train régional qui vous permet de rejoindre la petite ville de Yokkaichi et plus particulièrement le paisible quartier- village de Kosugi. La famille Hattori vous y invite à découvrir le mode de vie japonais de l'intérieur, en passant la nuit dans leur magnifique maison située à la campagne. C'est l'occasion de partager le repas et un bon saké si le cœur vous en dit, mais surtout de vous initier à la cérémonie du thé, la calligraphie, l'ikebana ou le port du kimono, arts traditionnels que les Hattori connaissent bien. Visite du Sanctuaire de Ise si le temps le permet.

- Hébergement : Chez l'habitant ou en auberge
- Transports : 3.5 heures (train)
- Repas inclus : D, L, S

Jour 10 | Route vers Takayama

Nous profitons de la matinée chez nos hôtes pour poursuivre notre découverte de la culture japonaise qui nous permet de rejoindre la ville de Takayama, ancienne capitale d'un royaume montagneux du Japon et passerelle vers les alpes japonaises.

Arrivés sur place, nous prenons le temps de flâner dans les petites ruelles historiques de Takayama et de déguster différents Saké chez un producteur local. Temps libre dans la ville.

- Hébergement : Minshuku (auberge traditionnelle)
- Transports : 3.5 heures (bus)
- Repas inclus : D

Jour 11 | Découverte de la région de Takayama à vélo

Après le réveil, nous partons en vélo pour voir le marché du matin de Takayama, puis la « Jinya » de Takayama pour découvrir comment le gouvernement d'Edo (ancienne Tokyo) contrôlait les affaires de la région il y a plusieurs siècles. Ensuite nous enfourchons nos vélos et allons découvrir dans la campagne le village traditionnel de Hida où a été conservé un hameau campagnard comme on les trouvait il y a 400 ans.

Nous terminons notre randonnée à vélo en passant par le sommet du parc Shiroyama et devant la série de temples de Higashiyama.

- Temps à vélo : entre 2 et 3 heures environ (pas de grandes distances)
- Hébergement : Minshuku (auberge traditionnelle)
- Repas inclus : D, L

J12 Ascension sur l'arête de Nishi Hotaka

Ce matin, nous délaissions Takayama pour nous enfoncer dans les Alpes japonaises et leurs multiples sommets de plus 3000 m qui seront notre terrain de jeu pour les jours à venir. Après un transfert en bus, nous embarquons à bord de l'impressionnant téléphérique à deux étages de Shin Hotaka. Il nous reste ensuite deux heures d'ascension pour rejoindre la cabane de Nishi Ho où il y aura l'option de rejoindre un point de vue encore plus haut en altitude pour ceux qui le veulent.

- Hébergement : Refuge de montagne (sans douche)
- Transport et téléphérique : 2 heures
- Marche : 3 heures (dénivelé +/- 400 m)
- Repas inclus : D, L, S

J13 Vallée de Kamikôchi

Reconnue comme la perle des vallées alpines japonaises, Kamikôchi nous attend ce matin et nous la rejoindrons après une belle descente en forêt. Une fois dans la vallée, nous aurons le loisir de parcourir ses ruisseaux et étangs avant de rejoindre notre cabane de montagne équipée d'un bain japonais que nous apprécierons à sa juste valeur !

- Hébergement : refuge de montagne confortable
- Marche : 5 à 6 heures (dénivelé +400 m et -1250 m.)
- Repas inclus : D, L et S

J14 Progression vers le Mont Yari

Aujourd'hui commence notre grande ascension vers le mythique mont Yurigatake; le "Cervin" du Japon. Pour cela, il nous faudra partir aux aurores et

remonter un splendide vallon alpin qui a été l'un des rares témoins du passage de glaciers dans l'archipel japonais.

Au bout de notre périple, se découpe la forme ciselée du géant accompagné des monts Hotaka qui nous observent tranquillement. Nous nous hissons finalement sur leur arête où nous rejoignons notre cabane pour la nuit.

- Hébergement : refuge de montagne confortable
- Marche : 7 heures (dénivelé +1500 m.)
- Repas inclus : D, L et S

J15 Descente des hauts sommets

Nous profitons ce matin du soleil levant pour tenter l'ascension du sommet du Yari, situé 50 m au-dessus de la cabane. Nécessitant l'usage de chaînes, d'échelles et de quelques mouvements d'escalade, ce segment est entièrement optionnel et fortement dépendant des conditions météorologiques.

Les lueurs matinales nous permettent de savourer les horizons d'un bord et de l'autre de l'arête la plus connue du Japon. Une fois rassasiés, nous entamons notre longue descente qui nous ramène au pied du téléphérique de Shin Hotaka où nous avons entamé notre aventure. Après un rapide transfert en bus, nous nous prélassons un "onsen Ryokan", une auberge traditionnelle avec bains thermaux pour célébrer notre épopée d'un gargantuesque repas arrosé des breuvages locaux.

- Hébergement : Ryokan avec onsen
- Marche : 7 heures (dénivelé +600 m. et -1400 m.)
- Repas inclus : D, L et S

Jour 16 | Levé de soleil et bains thérapeutiques - Matsumoto

Après le déjeuner nous entamons la descente qui nous ramène en vallée où nous pouvons détendre nos corps fatigués dans de splendides bains thermaux.

L'après-midi nous nous rendons dans la ville de Matsumoto où nous avons du temps libre pour visiter son très réputé château médiéval et ses quartiers de greniers traditionnels reconvertis en cafés et galeries.

- Hébergement : hôtel/auberge à Matsumoto
- Transport : 1.5 heure
- Marche : 3 heures
- Repas inclus : D, (diner et souper libre)

Jour 17 | En route vers le mont Fuji - Kawaguchiko

Repus et reposés nous embarquons dans un bus qui nous emmène à Kawaguchiko avant de repartir aussitôt pour le légendaire mont Fuji. Nous arrivons en milieu d'après-midi sur ce volcan mythique où nous restons pour la nuit. Nous avons l'opportunité de faire le petit mont Fuji à proximité pour se dégourdir les jambes.

- Hébergement : hôtel/auberge
- Transport : 5 heures

- Marche : 1 heure (optionnel)
- Repas inclus : D, L

Jour 18 | Ascension du Fuji (optionnel selon les gens du groupe)

Levés au tout petit matin, nous n'attendons pas le soleil pour mettre un pied devant l'autre et démarrer la conquête du plus haut des sommets au Japon avec ses 3776m d'altitude. Arrivés en haut, nous célébrons notre réussite, et si les conditions le permettent nous effectuons le tour du cratère avant de redescendre jusqu'à 2900m où nous passons la nuit.

- Hébergement : refuge de montagne (sans douche)
- Marche : 10 heures (dénivelé + 1720 m. et – 1720 m.)
- Repas inclus : D, L et S

Jour 19 | Descente du Fuji, à la conquête de Tokyo !

Nous continuons notre route pour entamer la dernière étape de nos aventures et en début d'après-midi nous atteignons Tokyo où nous prenons nos quartiers. S'ensuit une frénésie de visites et d'expériences dans cette mégapole qui concentre une foule hétéroclite d'individus.

- Hébergement : hôtel à Shinjuku
- Transport : 2.5 heures
- Marche : 3 heures
- Repas inclus : D, L

Jour 20 | Tokyo la grande

Nous continuons sur notre lancée de la veille et après avoir décidé ensemble des quartiers que nous souhaitons visiter nous nous lançons à la conquête de la cité. Une multitude de possibilités s'offrent à vous; les quartiers futuristes, le marché de poisson matinal, la vue aérienne de la mégapole depuis l'hôtel de ville, les parc d'attractions excentriques, les expositions contemporaines, les petits bars pittoresques, temples grandioses et bien sûr, des repas inoubliables trois fois par jour !

- Hébergement : hôtel à Shinjuku
- Transport : selon les visites effectuées
- Repas inclus : D,

Jour 21 | Retour vers le Québec

Au matin nous finissons nos préparatifs et nous dirigeons, le coeur en peine mais la tête encore pleine de souvenirs de ces trois semaines, vers l'aéroport de Tokyo où nous embarquons pour notre vol retour.

- Transport : selon les visites effectuées
- Repas inclus : D,

L'Encadrement du projet :

François-Xavier Bleau aura le rôle de **coordonner** le voyage et la préparation théorique et concrète des participants. Ayant passé une année au Japon et fais l'ascension d'innombrables sommets japonais, il connaît bien les difficultés propres à ces treks et sait comment les contourner. Grâce à son expérience du terrain, vous saurez exactement à quoi vous vous mesurez!

Camille Logeay Hattori, dont les premiers séjours de ski et de rando au Japon remontent à plus d'une douzaine d'année, aura la charge **d'encadrer et guider** sur place la marche, les visites et la logistique. Certifié aux standards canadien du guidage, il s'assurera de votre sécurité en tout temps.

Le Japon offre un réseau de transports en commun et de transport de bagages incomparable avec les autres pays. Nous en ferons bon usage pour se déplacer et transférer vos bagages au long des treks. Ce service ne vous soustraira toutefois pas à la marche car toute la démarche mentale et physique dépend de vous et de votre volonté d'engagement. Vous serez membre à part entière de l'aventure.

**Prix par personne*: 7475\$ pour groupe de 8 à 10 personnes
6990\$ pour groupe de 11 à 13 personnes
6640\$ pour groupe de 14 à 16 personnes
+ environ 1300\$ pour le vol international**

Supplément chambre simple : **625\$** Possible pour les nuits en ville seulement.

**Ce prix est valable pour un taux de change de 1,21\$ cad pour 100 yens. Il pourrait aussi être sujet à certains changements en fonction des augmentations aléatoires du coût du carburant ou taxes non prévues (quelques %).*

Le prix sera définitif 3 mois avant le départ.

Ce qui est inclut dans l'offre de voyage :

- les transports (public et privé) terrestres à l'intérieur du pays visité
- le guide qualifié de Karavaniers et le guide local pour le mont Fuji et Alpes japonaises.
- les repas en trek et certains repas en ville (voir détails dans itinéraire)
- l'hébergement en hôtel, refuge, ryokan ou minshuku
- les entrées dans les endroits visités prévus lors du voyage
- le transport des bagages (sauf 3 jours dans les Alpes)
- tout le matériel commun pour les randonnées
- Rencontre préparatoire avant le départ (à préciser)

Ce qui n'est pas inclut dans l'offre de voyage :

- Les vols internationaux et nationaux (environ 1300\$ selon option)
- Certains repas en ville ou transport (voir détails dans itinéraire)
- les breuvages (alcoolisés ou non)
- activités optionnelles proposées (ex: Onsen, ou autres)
- le pourboire aux guides
- les assurances
- les vaccins si nécessaire
- le matériel personnel (sac à dos, équipements, vêtements...)
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « ce que comprend le voyage ».