

SKI DE RANDO AU FUJI SAN

On ne présente plus le Japon, grande tradition, super modernité.

Moins connu pour ses reliefs le Japon est pourtant une île extrêmement montagneuse où les volcans sont nombreux et permettent de fabuleuses descentes dans une neige poudreuse de printemps incomparable.

ITINÉRAIRE

Jour 01 Paris - Tokyo - Hakuba

Vol depuis Paris avec arrivée à Tokyo où nous récupérons le minibus pour rejoindre la région d'Hakuba (environ 4h), à proximité de Nagano, au Nord-Ouest de Tokyo.

Installation au cottage et briefing de présentation du séjour avec vérification du matériel.

Hébergement : Hakuba Powder Cottage

Jour 02 Volcan Goryu Sanso (2490m)

Pour ce premier jour nous partons faire un sommet de mise en jambe à proximité du cottage. Le volcan Goryu Sanso et ses 2490m sont tout à fait adaptés pour découvrir la formidable neige japonaise.

Dénivellation + : entre 800 et 1000 m

Dénivellation - : entre 800 et 1000 m

Hébergement : Hakuba Powder Cottage

Jour 03 Mont Shirouma (2932m)

Grande journée de ski sur le Mont Shirouma, l'un des rares au Japon qui soit recouvert de névés ! Situé dans le parc national de Chubu-Sangaku, il fait partie des 100 montagnes célèbres du Japon et il est l'un des plus prisés des randonneurs.

Dénivellation + : environ 1400 m

Dénivellation - : environ 1400 m

Hébergement : Hakuba Powder Cottage

Jour 04 Mont Tsurugi Dake (2996m)

Nous quittons la région nord de Hakuba et partons en direction de Shinano Omachi pour rejoindre la 'Transport Alpine route' ou 'Tateyama Kurobe Alpen Route' qui traverse les Alpes japonaises. Cette route est ouverte uniquement entre mars et novembre lorsque l'enneigement le permet. A partir de Shinano-Omachi c'est par différents moyens de transport que nous rejoindrons, à 2450m, à la station Murodo (la plus haute du pays) où se trouve le refuge Murodo Sanso, le plus ancien refuge du Japon. Bus, trolley et funiculaires seront empreintés pour arriver à Murodo, en 2h depuis Shinano Omachi.

L'après-midi sera le moment idéal pour faire une sortie dans les alentours : le Tsurugi Dake et ses 2996m nous permettront d'apprécier ce nouveau secteur.

Temps de déplacement : environ 2h30 à 3h en tout.

Dénivellation + : environ 600 m

Dénivellation - : environ 650 m

Altitude Max : environ 650 m

Hébergement : Refuge Murodo Sanso

Jour 05 Mont Tate Yama (3015m)

Aujourd'hui nous allons faire l'ascension de l'une des 3 montagnes sacrées du Japon (avec le Mont Fuji et le Mont Haku) : le mont Tate ou Tate-Yama à 3015m.

Depuis le refuge le spectacle nocturne du ciel étoilé et le lever de soleil sont tout à fait exceptionnels : ce sublime paysage sera encore une bonne raison d'avoir choisi ce voyage au Japon !

Dénivellation + : Environ 1200 m

Dénivellation - : Environ 1200 m

Hébergement : Refuge Murodo Sando

Jour 06 Transfert à Norikura

Tateyama est l'un des endroits au monde qui connaît les plus fortes chutes de neige au monde : jusqu'à 20m certaines années. C'est pourquoi en partant du refuge le bus empreintera la route creusée dans la neige : le célèbre 'Yuki no Itani'. Trolleys et bus nous permettront de revenir jusqu'à Shinano Omachi : cela nous laissera le temps d'admirer les 3 premiers glaciers reconnus au niveau national, mais aussi le grand barrage et le lac de Kurobe.

Puis en minibus nous rejoindrons la ville de Nurika : station thermale au pied du Mont Norikuradake (3026m).

Hébergement : Lodge

Jour 07 Massif du Norikura

Plusieurs sommets sont possibles depuis la station suivant la forme du groupe et les envies.

Dénivellation + : entre 1000 et 1200 m

Dénivellation - : environ 1000 et 1200 m

Hébergement : Lodge

Jour 08 Mont Norikura 3026m

Le mont Norikuradake (3026m) est l'un des dix plus hauts sommets japonais mais aussi l'un des plus jeunes volcans. Norikura Kogen Ski Resort est l'une des stations d'hiver les plus connues, et l'on peut y skier parfois jusqu'en août.

Dénivellation + : environ 1400 m

Dénivellation - : environ 1400 m

Hébergement : Lodge

Jour 09 Yamanakako

Matinée de transfert pour rejoindre la ville de Yamanakako. Elle est connue pour son lac, le Yamanaka, qui est le plus grand de la région des 5 lacs, au pied du Mont Fuji. La vue sur le Mont Fuji y est magnifique notamment depuis sa rive nord.

A proximité vous trouvez aussi le 'Teddy Bear World Museum', assez original s'il en est, mais aussi le Nagaike Park à visiter pour ceux qui le souhaitent.

Hébergement : Zero Project Guest House

Jour 10 Mont Fuji 3776m

Avec ses 3776m le Mont Fuji est le point culminant du Japon, dont la dernière éruption date de 1707m. Sa forme caractéristique en fait un symbole religieux traditionnel et une destination extrêmement populaire. Le 22 juin 2013, il est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO sous le titre 'Fujisan, lieu sacré et source d'inspiration artistique'. Du fait de l'existence de différentes méthodes de transcription du japonais, le mont Fuji possède différents noms, dont certains sont erronés. Ainsi, en japonais, le mont Fuji se prononce Fujisan mais, en

raison d'une erreur de lecture du kanji, il arrive que les Occidentaux l'appellent 'Fujiyama' : parler de 'mont Fujiyama' est une faute, yama signifiant déjà 'montagne'.

Dénivellation + : environ 1500 m

Dénivellation - : environ 1500 m

Hébergement : Zero Project Guest House

Jour 11 Mont Fuji

Journée tampon en cas de mauvais temps pour avoir une deuxième possibilité de faire l'ascension du Mont Fuji.

Hébergement : Zero Project guest House

Jour 12 Tokyo - Paris

Nous partons rejoindre Tokyo (environ 1h30) puis vol pour Paris.

DATES & PRIX

Code voyage : SRJAP

Le prix comprend

Un acompte de 30% vous sera demandé au moment de l'inscription, le solde du séjour devant être versé ensuite à 30 jours du départ maximum.

- l'organisation technique du voyage
- les billets d'avion A/R France/Japon
- les déplacements sur place en minibus privé
- l'encadrement par un guide de haute montagne français Simon Deniel
- l'hébergement en pension complète pour tout le séjour

Le prix ne comprend pas

- toutes les boissons y compris celles des repas,
- les frais à caractère personnel,
- le matériel personnel et technique
- l'assurance : annulation, bagages, recherche et secours par hélicoptère sur le territoire japonais, médicalisation, hospitalisation, rapatriement.
- Les frais d'inscription
- et tout ce qui n'est pas prévu sous la rubrique 'le prix comprend'

À payer sur place

- toutes les boissons y compris celles des repas,
- les frais à caractère personnel

Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou événement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.

- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus et vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...
- Assurance rapatriement à 2% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

ÉQUIPEMENT

Matériel technique

SKIS :

- 1 paire de skis de randonnées légers avec leurs fixations adaptées ainsi qu'un frein ou des lanières de sécurité, et fartés.
- 1 paire de chaussures de ski de randonnée à semelles VIBRAM
- 1 paire de peaux de phoques autocollantes adaptées aux skis (prendre 1 peau supplémentaire)
- Couteaux adaptés aux fixations
- Bâtons à rondelle large

AUTRES :

- Matériels de sécurité : DVA, pelle, sonde
- Baudrier
- Crampons
- Piolet
- Couverture de survie
- 1 lampe frontale avec piles et ampoule de rechange
- Couteau de poche
- Thermos et gourde

Équipement personnel

TETE :

- Bonnet windstopper
- Chapeau ou casquette
- Foulard et/ou tour du cou 'buff'
- Crème solaire (indice très haute protection) et stick labial + après-solaire
- Lunettes de glacier catégorie 4 + masque de ski pour mauvais temps

HAUT DU CORPS :

- 2 sous-vêtements techniques respirant à manches longues type Carline (pas de coton qui sèche trop lentement)
- 1 sous-pull technique et respirant
- 1 veste polaire épaisse
- 1 veste ou gilet en duvet
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 paire de moufles windstopper
- 1 paire de gants type ski de fond
- 1 paire de sous-gants en soie

BAS DU CORPS :

- 1 collant technique respirant type 'Carline'
- 1 pantalon de montagne confortable
- 1 pantalon coupe-vent et imperméable type Goretex
- Paires de chaussettes : fines et épaisses

AUTRES :

- 1 tenue pour la nuit
- 1 tenue confortable pour el voyage
- 1 drap-sac
- 1 trousse de toilette
- Biafine
- Papier hygiénique + briquet
- 1 ou 2 sac plastique de 100L et un sursac pour protéger les affaires et le sac à dos
- 1 pochette étanche dans laquelle vous mettrez vos papiers d'identité, votre téléphone, votre argent et votre contrat d'assurance/assistance avec tous les numéros de téléphone d'urgence

Bagages

- Un sac à dos d'alpinisme confortable de 35/40 litres avec attaches pour skis.
- Valise ou sac de voyage pour votre confort personnel
- Housse à ski résistante

Pharmacie

Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle:

- médicaments habituels
- aspirine,
- double-peau
- élastoplast
- pansements
- désinfectant local
- anti-inflammatoire
- antispasmodique
- anti-diarrhéique
- anti-vomitif
- antiseptique intestinal
- collyre
- somnifère léger
- boules Quiès

Liste non-hexaustive.

INFORMATIONS PRATIQUES

Passeport

OUI (vérifier dès maintenant sa date de validité) : le passeport doit être valable au minimum 6 mois après la date d'entrée sur le territoire et comporter au moins une page vierge.

Carte d'identité

OUI

Visa

NON (le visa n'est obligatoire qu'à partir de 3 mois de séjour)

Coordonnées Ambassade et Consulat

Ambassade du Japon en France:

7 Avenue Hoche 75008 Paris

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi, 9h30-13h, 14h30-17h

Demande de visas : 9h30-12h30

TEL: 01 48 88 62 00 (accueil téléphonique: 9h30 - 13h, 14h30 - 18h)

Mail: consul@ps.mofa.go.jp

Infos Vaccins

Aucune vaccination n'est obligatoire, sauf pour les personnes arrivant de régions contaminées.

Budget et change

En règle générale, dans les distributeurs de billets (appelés ATM) des banques japonaises, les cartes bancaires et de crédit éditées à l'étranger sont peu acceptées.

Si certaines banques et ATM acceptent les cartes étrangères (Citibank, DC, UC, JCB, Visa Cash machine, etc.), elles sont concentrées dans les grandes villes et peu nombreuses.

Le plus simple est d'utiliser les ATM proposés dans les bureaux de postes, partout au Japon ou encore les ATM des Seven Bank, mis à disposition des porteurs de cartes de retrait internationales. Il faut par contre faire attention aux horaires d'ouverture (en général 9h-15h la semaine uniquement).

De nombreux touristes se laissent surprendre par le coût particulièrement élevé de la vie au Japon. Il convient de se munir de ressources suffisantes pour la durée prévue du voyage.

La monnaie japonaise est le yen (indiqué par un ¥). Il existe des pièces de 1¥, 5¥, 10¥, 50¥, 100¥ et 500¥. Les billets sont de 1 000, 2 000¥, 5 000¥ et 10 000¥.

Il vous est possible d'acheter des yens dans les banques pratiquant le change et chez les autres changeurs autorisés. Dans les aéroports internationaux, des comptoirs de change sont ouverts aux heures ouvrables normales. Le taux de change dépend du cours des devises.

Nous pouvons vous conseiller aussi de faire du change avant de partir, dans un bureau de change (il en existe en ligne qui peuvent être intéressants comme Travelex) plutôt qu'à la Poste ou en banques car il leur faut beaucoup de temps pour commander ces devises.

Heure locale

Décalage horaire entre le Japon et Paris est de 8h en hiver et 7h en été.

Électricité

Le courant électrique est dans tout le Japon de 100 volts en courant alternatif, mais il existe deux fréquences possibles, 50 hertz dans l'Est du Japon, et 60 dans l'Ouest. Les plus grands hôtels de Tokyo et des grandes villes ont des prises plates de 110 et de 220 volts, mais celles-ci n'acceptent en général que les prises à deux fiches. Les principaux hôtels mettent à votre disposition des sèche-cheveux et d'autres appareils électriques conformes aux normes du pays.

Pour aller plus loin

Géographie

Le Japon est un archipel de plus de trois mille kilomètres de long, s'étalant de la Russie (îles Kouriles) au nord à Taiwan au sud, le long de la côte orientale de l'Asie. Quatre îles principales sur les 4 000 de l'arc insulaire représentent 95 % du territoire : du nord au sud, Hokkaido (79 000 km²), historiquement peuplée par les

Aïnous, Honshu (227 000 km²) la plus grande et la plus peuplée avec 105 millions d'habitants, Shikoku (18 000 km²) qui est l'île de la mer intérieure et Kyushu (36 000 km²), en face de la Corée du Sud.

En outre, l'archipel comporte environ trois mille autres îles, plus petites (notamment dans la préfecture d'Okinawa). Naha, sur l'île Okinawa Honto dans les Ryukyu (archipel Nansei), est située à plus de six cents kilomètres au sud-ouest de Kyushu. Au sud de Toku, l'archipel des Nanpu s'étire sur plus de mille kilomètres jusqu'à Iwo Jima. Au nord, Sakhaline (Karafuto en japonais) et les îles Kouriles (Chishima retto, qui s'étendent à plus de mille deux cents kilomètres au nord-est de Hokkaido), annexées par la Russie quelques jours après la défaite du Japon face aux États-Unis en août 1945, sont parfois considérées comme les points extrêmes de l'archipel.

Le Japon est scindé, d'un point de vue géographique et non pas politique, en huit régions (voire neuf, si la préfecture d'Okinawa n'est pas incluse dans celle de Kyushu) qui sont du nord au sud : Hokkaido, Tohoku, Kanto, Chubu, Kansai (couramment appelé Kinki), Chugoku, Shikoku et Kyushu. La région du Chubu est parfois décomposée en trois régions : la région de Hokuriku sur la côte nord-ouest, la région de Koshinetsu à l'est et la région de Tokai au sud. Les limites de ces dernières ne sont cependant pas fixées avec précision.

Les montagnes occupent 71 % du territoire, les piémonts 4 %, les plaines hautes 12 % et les plaines basses 13 %. Seulement un peu plus du cinquième du territoire est habitable (80 500 km²), et la plus grande plaine de l'archipel, celle du Kanto, n'atteint pas 15 000 km². Le massif montagneux des Alpes japonaises s'étire du nord au sud sur plus de 1 800 km, le long des 4 îles principales. Le point culminant du Japon est le célèbre mont Fuji atteignant 3 776 m d'altitude. Il s'agit d'un relief volcanique, toujours actif, mais peu menaçant.

La rareté des plaines (excepté près des littoraux), très peuplées (plus de 800 habitants par km² sur la côte est de Honshu), oblige l'exploitation des collines et des montagnes avec le système des cultures en plateaux (les versants sont recouverts de bassins successifs de taille décroissante avec la hauteur, permettant la culture du riz, du soja, etc.). Si les côtes du Japon sont longues (33 000 km) et d'une grande variété, les fleuves sont courts, pentus et violents, et se prêtent peu à la navigation.

Le Japon exprime avant tout par sa géographie le contraste le plus remarquable qui soit au monde entre un milieu éminemment ingrat qui n'offre à ses habitants qu'une superficie cultivable inférieure à 78 000 km² (moins de 24 % de la superficie totale) et la présence de 127 millions d'habitants (chiffre de 2007).

L'archipel est très étiré sur l'axe Nord-Sud de la latitude de Québec à celle de Cuba, le Japon possède une gamme climatique étendue. L'île de Hokkaido et le nord de Honshu connaissent un climat tempéré de type continental (acadien), avec des étés doux et des hivers froids avec de fortes chutes de neige qui tiennent au sol durant plusieurs mois. À l'inverse, le climat des îles Ryukyu est de type subtropical, sans gel ni neige, avec des températures minimales hivernales supérieures à 16 °C. Tokyo, Nagoya, Kyoto, Osaka et Kobe, à l'est et au centre-ouest de la plus grande île (Honshu), ont un climat de type subtropical humide caractérisé par des hivers relativement doux, avec peu ou pas de neige, et des étés chauds et humides, avec une saison des pluies (tsuyu) de début juin à mi-juillet. Le climat de Fukuoka (Hakata), sur l'île de Kyushu, est relativement tempéré avec des hivers doux et un été court, alors que celui d'Okinawa Honto est quasi-tropical.

L'archipel japonais connaît une alternance des vents et des courants marins qui influent sur son climat. En hiver, les vents sibériens déferlent sur la mer du Japon et provoquent d'énormes chutes de neige sur la côte occidentale de l'archipel. À l'inverse, la côte orientale est protégée par la chaîne des Alpes japonaises et connaît des hivers secs et ensoleillés, avec des températures tiédies par l'effet du courant chaud Kuroshio au sud-est. En été, le courant froid Oya-shio abaisse les températures sur les côtes du nord-ouest.

L'archipel japonais est touché par les tempêtes tropicales et les cyclones (appelés typhons), surtout entre juin et octobre. En 2004, dix cyclones se sont abattus sur le Japon, parmi lesquels Meari qui a fait vingt-deux morts et six disparus. Le bilan matériel de la saison 2004 est catastrophique : au moins 155 milliards de yens (1,4 milliard de dollars américains ou 1 milliard d'euros) de dégâts. Les typhons les plus violents du XXe siècle au Japon ont dévasté Muroto en 1934 (trois mille morts) et la baie d'Ise en 1959 (cinq mille morts).

Société et religion

La plupart des Japonais ne croient pas en une religion particulière et unique bien qu'un certain nombre d'entre eux se soient convertis au christianisme suite à l'arrivée du jésuite espagnol saint François Xavier en 1549. Les Japonais sont profondément animistes, de nombreuses amulettes, utilisées tant à la maison qu'en voyage, en attestent. Leur pratique est chamanique au travers du shintoïsme, les autres religions n'étant qu'une appropriation animiste des dieux d'autres lieux dans leur panthéon personnel ou collectif. Cependant, nombreux sont les Japonais, particulièrement au sein de la jeune génération, qui sont opposés aux religions pour des raisons historiques et en raison du développement de la science. Pendant la Seconde Guerre mondiale, il fut exigé du peuple japonais de participer aux cérémonies shintoïstes et les activités des autres religions furent limitées. Ce shintoïsme d'État fut indissociable du nationalisme nippon qui prônait une élimination pure et simple des apports, pourtant anciens, du bouddhisme et enfin du christianisme apporté par les missionnaires portugais. Beaucoup d'autres ont su garder une vision plus apaisée de la religion et en « utilisent » plusieurs dans leur vie. Ainsi, une même personne peut aller invoquer les dieux au sanctuaire shintoïste à l'occasion du Nouvel An et tenter d'attirer leur attention avant les examens d'entrée à l'école ou à l'université. Raisonnant de manière confucianiste, elle souhaitera parfois un mariage à l'occidentale dans une église chrétienne après une cérémonie plus traditionnelle et aura des funérailles dans un temple bouddhiste. Au début du XVIIe siècle et après une période de relative tolérance, le christianisme fut interdit puis pourchassé jusqu'à une quasi-clandestinité des chrétiens du pays, mis à part sur l'île de Kyushu, notamment à Nagasaki, ainsi que dans la moitié sud du Japon, où les chrétiens sont plus nombreux.

La plupart des Japonais ont une vision neutre de la religion et en pratiquent plusieurs dans leur vie. Ainsi, en 2005, selon l'Agence pour les affaires culturelles du Ministère de l'éducation, la culture, des sports, des sciences et des technologies japonais, on comptabilisait :

107 millions de shintoïstes (84 % de la population) ;
91 millions de bouddhistes (71 % de la population) ;
près de 3 millions de chrétiens (2 % de la population) ;
autres religions : 10 millions de Japonais (8 % de la population).

En 2010, le centre islamique du Japon estimait à 100 000 le nombre de musulmans dans le pays. Seuls 10 % d'entre eux seraient japonais. Un certain nombre de nouvelles religions ou sectes, dont la Soka Gakkai et ses six millions de membres, qui se sont établies juste avant ou à la suite de la Seconde Guerre mondiale occupent une place importante au Japon.

Climat

Les meilleures périodes sont le printemps (avril-mai) et l'arrière saison (de la fin septembre jusqu'à la mi-novembre).

En hiver, la température ne baisse vraiment que pendant les deux premiers mois de l'année. L'archipel n'est pas épargné par les chutes de neige.

En été, la chaleur est pénible en raison du taux élevé d'humidité. A la saison des pluies, de mi-juin à mi-juillet, les précipitations remontent progressivement des îles méridionales vers le nord, suivies de près par les typhons, dont l'effet se fait sentir jusqu'en octobre.

Mots utiles

Voici quelques règles de prononciation :

Les mots se prononcent par syllabes : a-ri-ga-tô go-za-i-ma-su
e se prononce é.

u se prononce entre u et ou.

Les voyelles avec un accent circonflexe sont longues, c'est-à-dire qu'on les fait durer sur deux temps. En faisant une analogie avec la musique ce sont des blanches (alors qu'une voyelle simple serait une noire).

r se prononce entre le l et le r, un peu comme un r très roulé.

s se prononce comme ss et jamais comme z.

sh se prononce ch.

ch se prononce tch.

h se prononce à part entière en h aspiré, comme lorsqu'on veut faire comprendre à un enfant qu'il y a un h à haricot pendant une dictée.

Bonjour (le matin) : Ohayô gozaimasu

Bonjour (dans la journée) : Konnichi wa

Bonsoir : Konban wa

Enchanté : Hajimemashite

Comment allez-vous ? : Ogenki desu ka ?

Au revoir : Sayônara

A bientôt : Mata ne

Bonne nuit : Oyasumi nasai

Merci : Arigatô gozaimasu

Je vous en prie (de rien) : Dô itashimashite

Excusez-moi : Sumimasen

Je suis désolé(e) : Gomennasai

Je vous en prie (après vous ou s'il vous plaît) : Dôzô

S'il vous plaît : Onegai shimasu

Comprenez-vous ? : Wakarimasu ka ?

Oui, je comprends : Hai, wakarimasu

Non, je ne comprends pas : Iie, wakarimasen

Je suis français(e) : Furansujin desu

Je ne parle pas japonais : Nihongo ga hanasemasen

Y aurait-il quelqu'un qui parle anglais ? : Eigo o hanasu hito wa imasuka ?

Bon appétit : Ikadakimasu

Attendez un moment s'il vous plaît : Chotto matte kudasai

Qu'est-ce que c'est ? : Kore wa nan desu ka ?

Combien est-ce ? : Ikura desu ka ?

Je vais prendre ceci : Kore o kudasai

C'est cher : Takai desu

C'est bon marché : Yasui desu

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

Au secours ! : Tasukete !

Attention ! : Abunai !