

PROGRAMME

Jours 1 & 2 : Vol pour Tokyo

Vol direct entre Paris et Tokyo. (Départ Paris CDG)

Le lendemain, accueil à l'aéroport par votre guide francophone ou anglophone, qui vous accompagne à votre hôtel. Dîner libre.

- *Vol international*
- *Transfert entre l'aéroport et votre hôtel*
- *Nuit en hôtel 3* (jour 2) – Via Inn Prime Nihonbashi*

Jour 3 – Tokyo

Vous retrouvez votre guide japonais qui passe la journée avec vous. Il vous familiarise avec les transports et vous découvrez les premiers lieux emblématiques de la capitale nippone. Déjeuner et dîner libre.

- *Petit-déjeuner*
- *Nuit en hôtel 3*.*

Jour 4 – Tokyo

Vous découvrez la ville en autonomie. Déjeuner et dîner libre.

- *Petit déjeuner*
- *Nuit en hôtel 3**

Jour 5 – Tokyo → Matsumoto

Vous confiez vos bagages au guide local qui les transfère à votre hôtel de Kyoto (jour 11) vous les retrouverez à la fin de votre trek. Vous ne prenez que vos affaires de trek pour la durée du circuit dans les Alpes japonaises, du jour 5 au jour 11.

Vous prenez le train pour Matsumoto, où Samuel vous attend à la sortie de la gare. Vous visitez ensemble le château de Matsumoto et rejoignez Nakabusa onsen, lieu de départ du trek.

- *L'entrée au Château de Matsumoto*
- *Le transfert en train entre la gare de Tokyo Shinjuku et la gare de Matsumoto et le taxi jusqu'à Nakabusa Onsen*
- *Petit déjeuner et dîner*
- *Nuit au refuge Ariake*

TREK

Jour 6 : Nakabusa onsen → Enzanso (2704 m)

Votre trek débute par une montée régulière en forêt jusqu'au refuge d'Enzanso. Premiers panoramas sur les chaînes alpines et premier sommet avec le Mont Tsubakurodake à 2763 m d'altitude et ses roches granitiques aux formes évocatoires.

- *D+ 1400 m D- 0 m (4h30 à 5h de marche)*
- *Petit déjeuner, pique-nique et dîner*
- *Nuit au refuge Enzanso*



Jour 7 : Enzanso → Daitenso (2870 m) -

Poursuite du trek par une magnifique ligne de crête avec vue sur le sommet de Yarigatake (objectif du surlendemain - jour 9).

- *D+ 400 m D- 200 m (4h à 4h30 de marche)*
- *Petit déjeuner, pique-nique et dîner*
- *Nuit au refuge Daitenso*

Jour 8 : Daitenso → Oyari (2884 m) -

Cette étape s'annonce comme la plus longue du trek. Nous traversons des forêts d'altitude et pourrons observer, selon les conditions, des macaques japonais et des lagopèdes alpins présents à l'état sauvage.

- *D+ 600 m D- 650 m (7 à 8h de marche)*
- *Petit déjeuner, pique-nique et dîner*
- *Nuit au refuge Oyari*

Jour 9 : Oyari → Sugoroku (2600 m) -

Nous rejoignons le refuge de Yarigatake et selon les conditions, envisageons un aller-retour au point culminant du trek, à 3180 mètres d'altitude : le Mont Yarigatake, cinquième plus haut sommet de l'archipel. Nous poursuivons ensuite vers le refuge de Sugoroku.

- *D+ 450 m D- 750 m (5h30 à 7h de marche)*
- *Petit déjeuner, pique-nique et dîner*
- *Nuit au refuge Sugoroku*

Jour 10 : Sugoroku → Shinhotaka onsen (1090 m) -

Nous rejoignons la vallée après 5 jours à évoluer à plus de 2500 mètres d'altitude. Nous évoluons parmi les lacs et rivières dans une végétation alpine. Le retour à la civilisation se fait en douceur et nous profitons des thermes japonais, dites « onsen » au sein d'une belle auberge de montagne.

- *D+ 100 m D- 1550 m (6h30 à 7h de marche)*
- *L'entrée aux thermes*
- *Petit déjeuner et dîner*
- *Nuit au ryokan Yarimikan*

FIN DU TREK

Jour 11 : Kamikochi → Kyoto

Transfert en car au village d'altitude de Kamikochi, et découverte de la « capitale » des Alpes japonaises. Transfert à Kyoto en car et installation à l'hôtel. Déjeuner et dîner libre.

- *Les transferts en car*
- *Petit déjeuner*
- *Nuit en hôtel 3**

Jour 12 : Kyoto → Tokyo

Vous profitez de Kyoto avant de rejoindre la capitale en shinkansen. Déjeuner et dîner libre.

- *Le transfert en Shinkansen*
- *Petit-déjeuner*
- *Nuit en hôtel 3**

Jour 13 : vol Tokyo → Paris

C'est l'heure du retour... Vous rejoignez l'aéroport et prenez votre vol pour Paris. Selon les horaires de votre vol vous arriverez le lendemain.

Les courses en montagne peuvent être adaptées en fonction des aléas de la météo ou des conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, vos guides restent seuls juges du programme qu'ils peuvent modifier en raison d'impératifs de sécurité.

Mais quoi qu'il arrive nous ferons toujours en sorte de conserver l'esprit de ce séjour grâce à la détermination sans faille de votre accompagnateur.

Si vous souhaitez prolonger votre séjour pour visiter le Japon et notamment les villes de Kyoto et Hiroshima nous sommes à votre disposition pour adapter les dates de votre vol.