

2018



Les
Diabétiques
de Québec

UNE AIDE PLUS QUE PRÉCIEUSE DEPUIS 30 ANS

lesdiabetiquesdequebec.com

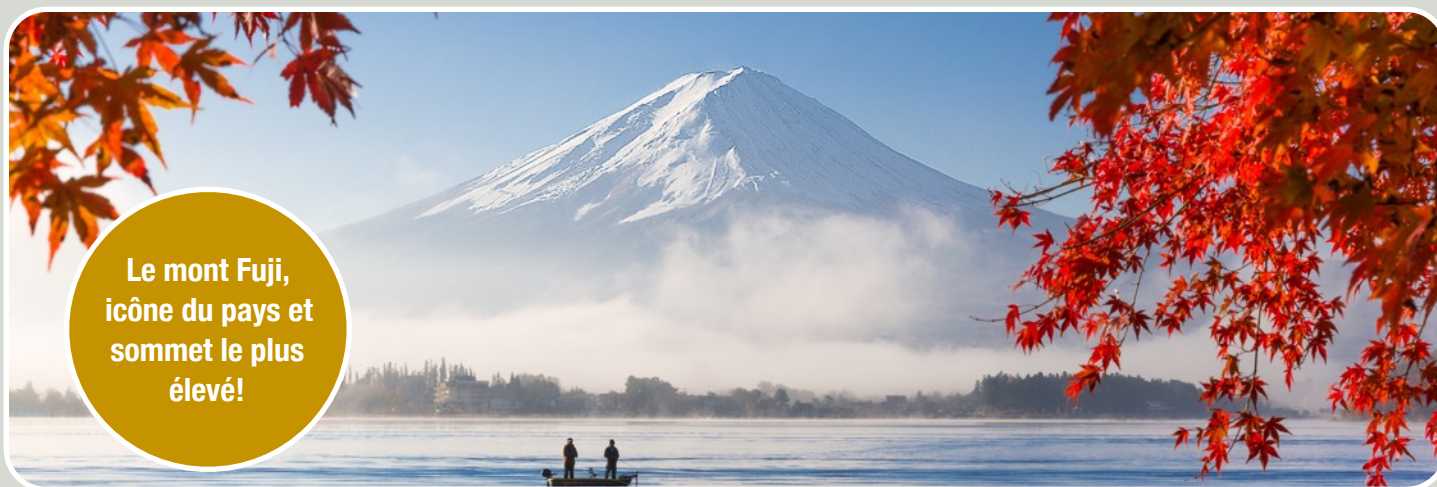


JAPON



TREK AU JAPON

29 septembre au 10 octobre 2018



Le mont Fuji,
icône du pays et
sommets le plus
élevé!

Ascension du Mt-Fuji et Alpes Japonaises

Voyage de randonnée et découvertes au Japon

Au-delà des clichés d'un Japon moderne strié d'autoroutes à étages, constellé de néons et de distributrices à T-Shirts, existe un Japon aux traditions aussi enracinées dans sa culture ancienne que le pin tortueux accroché à sa falaise. Nous vous invitons à pénétrer la surface lisse et automatisée du Japon actuel pour découvrir un Japon qui vit au rythme des grandes métropoles occidentales tout en respectant de nombreuses traditions ancestrales.

Nous explorerons ce fascinant pays « à la japonaise », en logeant dans des ryokans, en voyageant en train et surtout en se donnant un défi typiquement japonais, faire au moins une fois dans sa vie l'ascension de la montagne sacrée Fuji, demeure du dieu Asama.



POINTS FORTS



Entrez dans un univers oriental aux paysages fabuleux.

- Voyage au coeur d'une culture puissante et unique à cheval entre modernité et tradition.
- Découverte à vélo et à pied de la ville de Kyoto, l'ancienne capitale impériale du Japon.
- Takayama, charmante petite ville près des Alpes Japonaises qui a conservé l'atmosphère du Japon ancestrale.
- Ascension du Mt-Norikura , une des 100 plus belles montagnes du Japon.
- L'ascension du mont Fuji (3 776 m.), le volcan mythique du pays du soleil levant.



L'ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ :

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

Jour 3 | 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

Jour 4 | Kyoto

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 vermillons 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 : ryokan

Jour 5 | Train vers Takayama

Nous nous levons tôt pour monter dans un train qui nous permet de rejoindre la ville de Takayama, Les rues de Hida-Takayama racontent son histoire. On ne la surnomme pas « petit Kyoto » pour rien ! Les fenêtres à croisillons des commerces centenaires de Sanmachi Suji, les canaux et les temples qui ont résisté au temps, le village folklorique de Hida avec ses maisons aux toits de chaume pentus, tout cela confère à la région un charme irrésistible. À Takayama, vous ferez un voyage dans le temps, dans une petite ville japonaise témoin du passé.

- Hébergement : minshuku (auberge traditionnelle)

Nuits en
ryokan



Jour 6 | Vélo autour de Takayama

Après le réveil, nous allons 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, un hameau campagnard tel qu'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.

- Hébergement : minshuku (auberge traditionnelle)

Jour 7 | Hira no Yu et le Mont Norikura

Heureux d'avoir admiré les montagnes de loin, aujourd'hui nous nous approchons des Alpes pour y mettre enfin les pieds. Nous prenons le temps d'aller déposer nos sacs dans la station thermale de Hira no Yu et partons à l'ascension du mont Norikura (3 026m), une des 100 plus belles montagnes du Japon. C'est une courte randonnée qui permet de se mettre en jambe pour les jours à venir et d'admirer les montagnes de la région.

- Hébergement : ryokan (auberge traditionnelle) avec bains thermaux
- Transport : 1 heure
- Marche : 5 heures (dénivelé 330m)

Jour 8 | En route vers le mont Fuji

Départ en train ou en bus nolisé pour le mont Fuji. Nous arrivons en milieu d'après-midi au départ du sentier à 2 400m où nous restons pour la nuit. Nous avons l'opportunité de faire le petit mont Fuji à proximité pour se dégourdir les jambes.

- Hébergement : refuge de montagne (sans douche)
- Transport : 6 heures
- Marche : 1 heure (optionnel)

Jour 9 | Ascension du Fuji

Levés au tout petit matin, nous n'attendons pas le soleil pour mettre un pied devant l'autre afin d'aller à la conquête du plus haut des sommets du Japon, à 3 776 mètres 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 2 900m où nous passons la nuit.

- Hébergement : refuge de montagne (sans douche) ou nuit en ville à Kawaguchigo
- Marche : 10 heures (dénivelé 1 720m)

Jour 10 | 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, une ville tentaculaire aux quartiers multiples et aux ambiances variées. Nous retrouverons les foules et les grandes enseignes de la mode sur la Ginza, une rue piétonne au cœur du quartier du même nom. Nous irons aussi dans le quartier Asakusa, qui gravite autour du très beau temple Senso-ji. C'est le quartier qu'il faut voir au printemps pour ses allées de cerisiers longeant la rivière Sumida. Nous compléterons la journée dans le quartier plus insolite de Ueno, qui s'articule autour de l'un des grands parcs de la ville. On pourra flâner un peu au marché populaire d'Ameyoko, où l'on trouve de tout, du vrai comme du faux.

- Hébergement : Hôtel
- Transport : 2.5 heures
- Marche : 3 heures (dénivelé - 900m)

Jour 11 | Tokyo

Journée qui débute par une incursion dans le Tokyo futuriste au Tokyo International Forum et se poursuit par un aperçu de l'extravagance de la mode japonaise au centre commercial Mitsukoshi. Après le repas du midi, achat de billets pour assister à une représentation de kabuki (s'il y a représentation en ville, sinon, un autre spectacle pourra être mis au programme, à Tokyo ou dans une autre ville). Promenade en fin d'après-midi dans les jardins du Palais impérial, souper dans un izakaya (pub japonais) et soirée dans le quartier emblématique de Shibuya.

- Hébergement : Hôtel
- Transport : 3h (train)

Jour 12 | Vol de retour vers le Québec

Au matin nous finissons nos préparatifs et nous dirigeons, le cœur en peine mais la tête encore pleine de souvenirs de cette merveilleuse aventure, vers l'aéroport de Tokyo où nous embarquons pour notre vol retour.

L'importance d'une équipe expérimentée :

Terra Ultima est fière d'offrir une équipe riche en expériences et en qualifications. Organiser et encadrer une randonnée au Japon demande une connaissance pratique et approfondie de ce pays. Or, nous avons acquis une expérience de plus de 10 ans nous donnant une très bonne expertise, tant sur le plan logistique qu'au plan humain.

François-Xavier Bleau sera en charge 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 ce trek 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'années, sera en charge de coordonner 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 nous déplacer et transférer nos 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.



NOS GUIDES:



L'équipe expérimentée

François-Xavier Bleau
15 ans de passion en trek
Vécu au Japon 1 an!
Guide ACMG de randonnée

Camille Logeay Hattori
15 ans guide de randonnée et de ski
Vit au Japon, et parle japonais couramment!

LA LOGISTIQUE EN RANDONNÉE!



L'hébergement en rando : charme et authenticité

Le soutien médical

Notre équipe est qualifiée et formée en sauvetage en région éloignée et en montagne. Nous sommes aussi qualifiés et équipés pour un soutien médical adéquat à ce type d'aventure. Votre sécurité nous est primordiale, et la nôtre aussi!



Cuisine traditionnelle japonaise

Nous passerons plusieurs jours en randonnée dans des lieux éloignés et souvent peu achalandés avec très peu d'infrastructures touristiques. Or, un bon ressourcement passe obligatoirement par un bon confort considérant les conditions dans lesquelles nous serons plusieurs jours. Durant les treks, notre guide s'occupera des repas et plus particulièrement des dîners. Il saura vous remonter le moral avec une sélection d'aliments frais, variés et savoureux s'inspirant des saveurs locales. Certains repas se dérouleront dans les salles communes des refuges munis de chaises et de tables. Plusieurs petits détails de «rehaussement culinaire» vous aideront à ne pas trop vous ennuyer des bonnes choses en plus de découvrir la gastronomie locale.

Vous aurez accès en tout temps à de l'eau potable et des boissons chaudes pour assurer une bonne hydratation. Vous serez aussi logés en maison traditionnelle en petite chambre de quelques lits ou futons de bonne qualité, en plus d'avoir accès à un bloc sanitaires facilement ! Nous serons aussi équipés d'une trousse de premiers soins complète afin de parer à toutes les éventualités. Question technologie, nous aurons une petite batterie de recharge pour nos équipements électroniques (appareils photos, téléphones cellulaires) et il sera possible de recharger vos appareils dans les cabanes.

Nous aurons aussi un téléphone cellulaire pour la communication avec l'équipe de soutien. Il sera possible aussi de garder une communication de base avec vos proches via le suivi du périple fait par notre guide sur notre page Facebook.

CHARGEMENT ÉLECTRIQUE ET WIFI	WALKIE TALKIE	TÉLÉPHONE CELLULAIRE	SUIVI EN MINIBUS
Il sera possible de recharger vos appareils électroniques dans les hébergements via les prises de courant type Europe (220V). Il peut y avoir de la WIFI dans les hébergements en ville, et dans la plupart des lieux publics.	Non nécessaire pour ce voyage.	Réseau cellulaire possible dans certaines régions hors de la capitale. Prévoir un forfait itinérance à l'étranger!	Accès quotidien à vos effets personnels. Transport par bus.

NOS SERVICES & TARIFS

Prix par personne: 5175 \$ 12 personnes et plus
5285\$ pour 8-11 personnes
5635\$ pour 6-7 personnes

Ce que comprend le voyage :

- les transports terrestres à l'intérieur du pays visité
- le guide qualifié Terra Ultima et le guide local pour le Fuji
- tous les repas sur place
- l'hébergement les entrées dans les endroits visités prévus lors du voyage
- le transport des bagages
- tout le matériel commun pour les randonnées et la sécurité du groupe (trousse 1er soins).
- rencontre préparatoire
- les vols internationaux

Ce qui n'est pas compris dans le voyage :

- les breuvages (alcoolisés ou non)
- activités optionnelles proposées (ex: onsen, ou autres)
- les taxes d'aéroport internationales (s'il y a lieu)
- le pourboire au guide Terra Ultima
- les assurances
- les vaccins
- le matériel personnel (sac à dos, équipements, vêtements...)
- la contribution au Fonds d'indemnisation (1 \$ par tranche de 1 000 \$)



*Prolongation?

Vous désirez prolonger ou devancer votre voyage? Nous pouvons vous proposer plusieurs options.

Options générales: suppléments

- Supplément chambre simple : pour les nuits en ville. Informez-vous.

Consultez-nous!

TERRA ULTIMA

328 Ontario E.

Montréal, Qc

T: 514-940-1223

terraultima.ca / explorateur.qc.ca

info@terraultima.ca