Commission

Séjours et voyages culturels

Vitry sur Seine, 27 juin 2025

Voyage 2026

La Commission "Séjours et voyages culturels" vous propose :

Invitation au Japon

14 jours / 11 nuits – 2ème quinzaine de novembre 2026 *

*** les dates seront précisées fin 2025**

Votre partenaire pour ce voyage : BELLE PLANETE

Le Japon, pays du Soleil Levant, est un voyage qui vous offrira un dépaysement permanent entre le **modernisme** et le **traditionalisme.** Le Japon intrigue et fascine avec ses industries de hautes technologies et son histoire riche plusieurs fois millénaire qui remonte aux temps mythologiques, Votre voyage vous fera découvrir les hauts lieux touristiques Kyoto et ses temples, Tokyo la trépidante, les Alpes Japonaises, le Mont Fuji…

<u>Tarifs, assurances et pourboires compris sur la base de 25-29 participants</u>

ARPA – Vitry : **3 800 €** **Extérieurs : 3 950 €**

Supplément chambre individuelle : 530 €

Pour bénéficier du tarif ARPA - Vitry, vous devez, à l'inscription, adhérer pour 2026 (Bulletin d'adhésion disponible sur le blog).

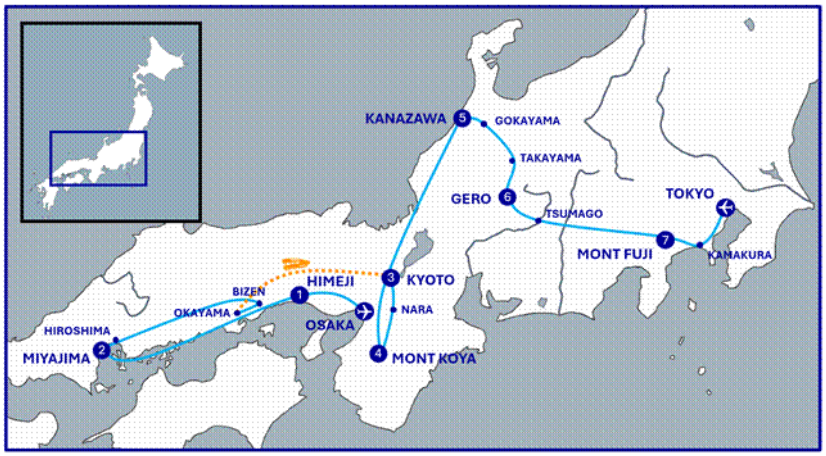
Si le nombre d'inscrits était inférieur à 20, la prestation pourrait être annulée ou une adaptation du prix serait nécessaire. Si le nombre d'inscrits était supérieur à 30, il serait envisagé de faire deux groupes avec nécessité d'une adaptation de prix.

Date limite d'inscription : Jeudi 25 septembre 2025

<u>Contact</u> : Philippe Stelandre 06 81 53 23 66 erdnalets@gmail.com
Dominique Weill 06 85 08 18 45 dom.weill@orange.fr

Adresse postale : ARPA – Vitry Bâtiment C5 - 158 rue Julian Grimau - 94400 Vitry sur Seine
***Tél.** : 01 43 91 90 06 (répondeur) - **Courriel :** <u>arpa.vitry@orange.fr</u> - **Site Internet** : <u>arpa-vitry.info/</u>*

VOTRE PROGRAMME



Jour 1 : PARIS ✈ OSAKA

Rendez-vous des participants à l'aéroport de Paris – Roissy Charles de Gaulle et assistance aux formalités d'enregistrement.
Départ pour **OSAKA** sur vols réguliers
Prestations et nuit à bord.

Jour 2 : OSAKA *70 km* → HIMEJI *120 km*

Arrivée à Osaka et accueil par votre guide accompagnateur professionnel parlant français.
Route vers **Osaka**. Promenade dans les rues animées et commerçantes du **Quartier Namba, Dotonbori. Départ pour un tour panoramique de la ville.**

Déjeuner.

Puis direction **l'Umeda Sky Building,** deux tours reliées en leurs sommets par une plate-forme à plus de 150 mètres de hauteur. La montée en ascenseur des 35 étages se conclut par un escalator aérien suspendu entre les deux tours, au-dessus du vide. Attention aux vertiges**. Vous accéderez au célèbre "jardin flottant",** qui constitue la plate-forme pour profiter à ciel ouvert d'une vue à 360 degrés sur le paysage urbain.

Route vers **Himeji.** A votre arrivée, vous profiterez d'un moment de détente avec une **promenade dans le très beau jardin Koko-en,** qui se trouve à quelques pas à l'Ouest du château, composé de neufs jardins différents, tous aménagés selon les techniques anciennes de jardinage de l'époque d'Edo.

Installation à l'hôtel.
Dîner au restaurant et nuit.

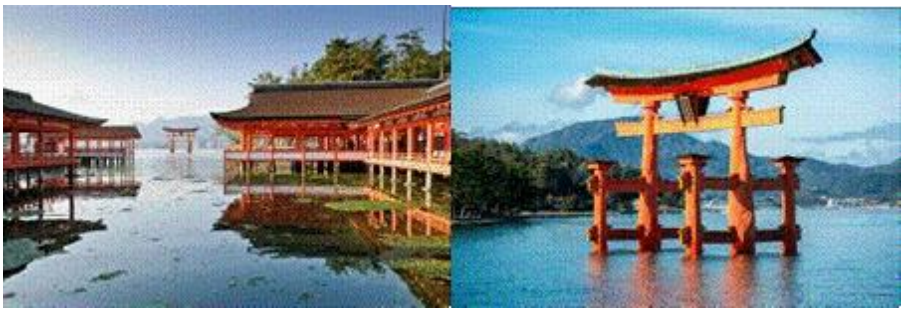
Jour 3 : HIMEJI → MIYAJIMA *290 km*

Visite du château d'Himeji, surnommé le château de « L'aigrette blanche » ou du « Héron blanc » en raison de ses murs blancs évoquant l'envol de l'oiseau (classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO). Il fut fondé en 1333 en tant que fort et reconstruit en 1608. Le donjon de 7 étages est entouré de 3 enceintes.

Continuation pour **Kurashiki** connue pour **son quartier historique** et photogénique du *Bikan*. La vieille ville longe un **pittoresque canal** bordé de saules pleureurs et de cerisiers, considéré comme la Venise **nippone** !

Déjeuner au restaurant.

Passage en **ferry sur l'île de Miyajima.** L'île est depuis longtemps un lieu sacré, le sanctuaire de Itsukushima y est établi depuis 593 (mais les bâtiments datent du 12e siècle). Ce sanctuaire, dédié à la déesse gardienne des mers, a pour particularité d'être en partie construit dans la mer, avec des bâtiments sur pilotis et son torii à quelques dizaines de mètres au large. L'île de Miyajima a été classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.



Visite du sanctuaire Itsukushima. Les bâtiments sont reliés entre eux par des galeries et corridors construits au-dessus de l'eau si bien qu'à marée haute, l'ensemble des bâtiments donne l'impression de flotter sur la mer. Vous découvrirez le Torii, cette porte est le symbole de Miyajima, construit en bois de camphrier laqué de vermillon. De près de 17 m de haut, ses piliers principaux font 10 m de circonférence. Bien que semblant solidement planté dans le sol, il ne repose en fait que par son propre poids sur le sable.

Installation à l'hôtel à Miyajima.
Dîner au restaurant ***– menu Okonomiyaki.***

Jour 4 : MIYAJIMA → HIROSHIMA *30 km* → OKAYAMA *180 km* ***en Shinkansen*** → KYOTO

Route vers **Hiroshima,**
Visite guidée de **l'**ancienne place forte, centre culturel, économique et politique de la région. La ville avait été réduite en cendres par l'explosion de la bombe atomique, le 6 août 1945. Vous y **visiterez le Parc Mémorial de la Paix** qui contient le **musée du Souvenir et de la Paix** qui expose une importante collection de photos et d'objets ayant trait à cette explosion.

Route vers **OKAYAMA**

Déjeuner au restaurant.

Arrêt à **Bizen** réputé pour son art céramique et **visite d'un atelier.** La poterie de Bizen est une céramique japonaise de type grès cuit en oxydation / réduction à haute température. C'est une poterie caractéristique et identifiable à sa couleur brun sombre,

Okayama-Kyoto : trajet en **Shinkansen Nozomi 100**, le TGV japonais
Vos valises seront acheminées à Kyoto avec l'autocar pour plus de confort dans le Shinkansen.
Arrivée en gare de Kyoto et transfert en métro à l'hôtel

Installation à l'hôtel, dîner à proximité et nuit à l'hôtel.

Jour 5 : KYOTO → NARA *40 km* → MONT KOYA *60 km*

Départ pour Nara, capitale plus ancienne que Kyoto, c'est le siège de l'histoire, des mythes et des traditions du Japon. Nara a également été le berceau des arts, de l'artisanat, de la littérature et des industries. C'est là que le bouddhisme a commencé son développement.
Visite du site de Nara où vous découvrirez Le parc aux daims qui abrite environ un millier de bêtes en liberté.
Le **temple Todaiji** avec le Grand Bouddha, le plus célèbre des monuments de la ville. Le Daibutsu-den, où se trouve la statue de bronze, est la plus grande construction de bois du monde.
Le **sanctuaire de Kasuga Taisha** construit en 768, et l'un des plus célèbres du pays. Les bâtiments peints en vermillon créent un contraste magnifique avec la verdure du parc qui les entoure. Environ 1800 lanternes de pierre sont disposées dans l'enceinte du sanctuaire et 1000 lanternes en métal sont accrochées dans ses couloirs.

Déjeuner.

Visite du temple Horyuji, le plus ancien temple du Japon ! Construit en 607, à la demande du prince régent shôtoku taishi (574-622) pour exaucer le vœu de son père.
Continuation pour **le Mont Koya** et découverte du site un lieu d'une grande importance spirituelle classé site sacré et chemin de pèlerinage (patrimoine mondial par l'UNESCO).

Installation en Shukubo *(chambre traditionnelle avec salle de bains privative).*
- *Prévoir un petit sac avec effets personnels et change pour la nuit à cette étape, les valises ne sont pas autorisées pour ne pas abimer le sol du monastère*
- *Selon les disponibilités des Shukubo, cette étape pourrait être remplacée par le mont Yoshino ou le Mont Shigi dans la même région.*

Diner - menu végétarien et nuit.

Jour 6 : MONT KOYA > KYOTO *100 km*

Prière matinale pour ceux qui le souhaitent
Petit déjeuner traditionnel

Départ pour la **visite du temple Byodoin et du hall Phoenix (UJI).**

Continuation vers **Kyoto.** Remonter le cours des onze siècles durant lesquels elle fut la capitale du pays (de 794 à 1868). Entourée par des collines magnifiques, Kyoto est riche en souvenirs historiques et en légendes et renferme les plus beaux vestiges japonais anciens.

Déjeuner.

Visite du sanctuaire Fushimi Inari. Les toriis du Fushimi Inari, portails traditionnels à l'entrée des sanctuaires shintoïstes, s'alignent en ce lieu par milliers comme une ribambelle de totems rouges et noirs à travers la forêt. Le chemin se trace sur quelques centaines de mètres entre les arbres, sous plus de dix mille *toriis*.

Visite du temple Kiyumizu Dera auquel on accède par un plan incliné recouverte de pavés de pierre connu pour sa grande terrasse en bois dominant une vallée et qui repose sur 139 pilotis de quinze mètres chacun. De là, vous disposerez d'une vue panoramique fantastique de Kyoto.

Promenade à pied dans le quartier traditionnel de Gion au cœur de ruelles pleines de charme et de maisons traditionnelles, et enfin dans le **quartier de Pontocho**.

Spectacle au Gion Theater, présentation des arts traditionnels japonais.

Installation à l'hôtel pour 2 nuits.
Dîner à proximité de l'hôtel – menu shabu shabu.

Jour 7 : KYOTO

Découverte de Kyoto.

Visite du Kinkakuji, surnommé le Pavillon d'or. Le Kinkaku-ji est le nom d'usage donné au temple bouddhiste Rokuon-ji, situé au nord de Kyoto. Très célèbre, inscrit au Patrimoine de l'Unesco, il est surnommé le Pavillon d'Or pour ces magnifiques façades recouvertes à la feuille d'or.

Visite du temple de Ryoan'ji : chef d'œuvre incontournable de jardin de sable et de pierres. On pense que le jardin date de la fin du 15ème siècle (1499) et serait l'œuvre du peintre Soami.

Déjeuner – menu Yakitoris

Promenade dans le marché Nishiki, en plein centre-ville, dont la grande porte Torii du sanctuaire Nishiki Tenman-gû signale une des entrées de ce marché couvert qui fait environ 400 m de longueur. Sa rue longue et étroite est bordée de chaque côté de plus d'une centaine de magasins. Vous pénétrerez dans un monde d'odeurs et de textures, où le « *Irasshaimase* » (bienvenue) retentissant des vendeurs se mêle aux cancans des dames vendant du *yuzushu* (liqueur de yuzu, agrume asiatique aux arômes citronnés) et des beignets au lait de soja. Vous y découvrirez également quelques ingrédients de l'alimentation locale : brochettes de calamars, biscuits, légumes ayant mariné dans du vinaigre, crackers faits de riz soufflé.

Visite du temple Ginkaku, pavillon d'argent. Le chemin bordé de deux hautes haies de bambous et de camélias procure un sentiment de paix et d'harmonie aux visiteurs. Dissimulé derrière les pins et les arbustes, le Ginkakuji est ébloui par le *Ginshadan*, la "mer d'argent" constituée de sable blanc et de graviers. Modeste et mesuré, ce temple de Kyoto n'en est pas moins majestueux

Dîner à proximité de l'hôtel. Retour à pied à l'hôtel et nuit.

Jour 8 : KYOTO → KANAZAWA *280 km*

Départ de bon matin par la route pour la région des **Alpes Japonaises.**
Arrivée à Kanazawa : une plongée unique dans le Japon de l'époque féodale. Ses rues bordées de résidences seigneuriales, ses anciens quartiers de plaisirs en font une destination des plus dépaysantes. Kanazawa est également un conservatoire de l'artisanat d'art : kimonos en soie Kaga-Yuzen, céramiques de Kutani et Ohi, laques Wajima traités en feuilles et poudres d'or, etc.

Promenade dans le quartier Nagamachi avec visite de la maison Nomura, et son quartier de samouraï unique et parfaitement préservé. Vous serez surpris par ces ruelles étroites guidées par des enceintes de murs faits de pierres et de boue.

Déjeuner – menus tempuras

Découverte du jardin de Kenroku-en situé en face du château. Considéré comme l'un des trois plus beaux jardins du Japon, ce parc paysager de 10 ha a été créé en 1676. Il était alors le jardin extérieur du château de Kanazawa. Il doit son nom de « jardin des six éléments combinés » à ses six qualités : immensité, solennité, agencement minutieux, vulnérabilité, fraicheur (du fait des eaux courantes qui le traversent et charme des paysages).

Visite de la maison de thé de Shima – démonstration de la cérémonie du thé. Voici l'occasion de vous retrouver au cœur des coutumes ancestrales. La cérémonie du thé célèbre la beauté et l'harmonie dans un silence le plus total aux rythmes lents de geste et codes sophistiqués. C'est le culte esthétique du raffinement spirituel.
Promenade dans le quartier des geishas, Higashi.

Diner au restaurant et nuit.

JOUR 9 : KANAZAWA → GOKAYAMA *90 km* → REGION DE TAKAYAMA *80 km* → GERO *50 km*

Route vers **Gokayama.** Caché dans les profondeurs des montagnes, se tient ce charmant hameau,

célèbre pour ses maisons de style gasshō-zukuri avec de grands toits de chaume et avec les rizières qui leur sont adjacentes, elles forment un paysage des plus pittoresques, (*inscrit à l'UNESCO)* Beaucoup de ces bâtisses sont aujourd'hui encore habitées. Entrée et visite d'une maison traditionnelle.

Déjeuner menu typique japonais avec le bœuf Hida servi dans une feuille de magnolia.

Continuation vers **Takayama.** Au milieu des Alpes japonaises, cette ville n'a jamais été bombardée durant la seconde guerre mondiale. Elle a ainsi pu conserver intactes ses très vieilles maisons de bois et de papiers. Isolée par des montagnes qui lui a valu le surnom de petite Kyoto. Takayama est réputée pour le travail du bois.
Visite d'une brasserie du saké avec dégustation.
Promenade dans la rue animée **de Kamisanomachi** et un peu de temps libre pour vos achats.
Transfert sur Gero et installation à l'hôtel.

Diner buffet très varié avec boissons à volonté. Nuit à l'hôtel.

Jour 10 : GERO → TSUMAGO - MAGOME → REGION MONT FUJI HAKONE *320 km*

Route vers Tsumago, point de départ pour une **marche sur les chemins de Nakasando jusqu'à Magome** – accessible à tous. Marche de 5 km.

Déjeuner

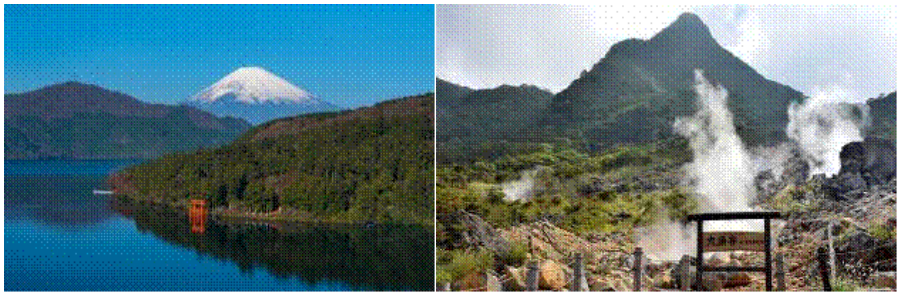
Départ pour **Hakone, la région du Mont Fuji**. Hakone est connue pour ses sources chaudes. La ville est perchée dans une très belle région montagneuse où se trouve le Parc national de Fuji-Hakone-Izu. Point culminant du Japon, le Mont Fuji est un cône volcanique parfaitement symétrique inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO en juin 2013.

Installation au **Ryokan** (accès aux bains compris et logement traditionnel japonais avec salles de bains privées)**.** Profitez de cette étape pour tester un **bain japonais traditionnel**. Vous devrez vous savonner et vous rincer en dehors de la baignoire et n'entrer qu'ensuite dans le bain dont l'eau chaude vous procurera un agréable moment de relaxation.

Dîner typique et nuit.

Jour 11 : REGION DE HAKONE MONT FUJI *80 km* → KAMAKURA *60 km* → TOKYO

Croisière sur le lac renommé pour le célèbre paysage du Mont FUJI (3 776 m) qui s'y reflète très nettement par temps clair.



Visite de la vallée d'Owakudani ou Vallée des fumerolles connue pour sa carrière de souffre et ses œufs cuits dans la vapeur des puits de souffre, spécialité locale qui rallongerait la vie de ceux qui les consomment de 7 années ! Dégustation d'œufs cuits face au géant Fuji si le temps est clair. Amis photographes ... à vos appareils !

Déjeuner.

Route vers **Kamakura**, ville balnéaire et surtout touristique. L'été, mais aussi pendant les beaux jours d'hiver, sa longue plage est fréquentée par les surfeurs et les baigneurs.
Vous emprunterez le Tram Enoden qui parcourt en partie la jolie ville de Kamakura.
Découverte du grand buddha, monument emblématique du pays. Datant du XIIIe siècle, le Grand Bouddha en bronze

de Kamakura ou Daibutsu de Kamakura est la deuxième plus grande statue de Bouddha en bronze du Japon.

Découverte du site de Hokoku-ji. Dans l'enceinte du temple Hokoku-ji, la bambouseraie est un lieu un peu éloigné du centre-ville de Kamakura mais dont le détour vaut largement le coup d'œil.

Continuation pour **Tokyo,** ce monstre tentaculaire, capitale et centre de l'administration nationale, de l'enseignement et des finances. Mais la ville a également un autre visage. Alors nommée Edo, elle a été le siège du gouvernement shogunal de 1603 à 1868. Elle offre une harmonie totale entre l'ancien et le nouveau. Ainsi, juste derrière un gratte-ciel peut-on trouver un vieux temple dans un lieu tranquille.

Installation à l'hôtel pour 2 nuits.
Dîner de Tonkatsu dans un restaurant local typique.
Nuit à l'hôtel.

Jour 12 : TOKYO

Visite du sanctuaire Meiji, au cœur du parc de Yoyogi. Le Meiji-jingu est sans doute l'un des sanctuaires les plus symboliques de Tokyo, achevé en novembre 1920 en l'honneur de l'empereur Meiji et de son épouse, l'impératrice Shôken. Il compte plus de cent mille arbres envoyés par des habitants de tout l'Archipel afin d'honorer la mémoire de l'empereur Meiji.

Balade dans le parc d'Ueno. Le parc est typiquement ce que l'on appelle le *shitamachi* de Tokyo, autrement dit le quartier populaire. Il abrite plusieurs musées, parmi les principaux du Japon, des temples et sanctuaires, un zoo, et surtout de très nombreux cerisiers sous lesquels les Tokyoïtes viennent, au moment de la floraison, boire, rire, manger et chanter lors du traditionnel *hanami*.

Promenade au marché Ameyoko, bazar à ciel ouvert où l'on trouve aussi bien des *produits* alimentaires que des T-shirts à prix bradés.

Déjeuner Kaïseki avec dégustation de multiples plats typiques.

Promenade dans le quartier Harajuku avec les rues Takeshita, le quartier de Shibuya, symbole de l'effervescence tokyoïte. Traversez le célèbre Shibuya Crossing, réputé comme l'un des carrefours les plus animés du monde, où des milliers de piétons se croisent à chaque feu vert. Faites une pause devant la statue de Hachiko, hommage à la fidélité émouvante de ce chien devenu une icône nationale.

Montée à l'observatoire de l'hôtel de ville de Tokyo (situé au 45ème étage) d'où vous aurez une vue panoramique de toute la ville. Vous profiterez de la tombée de la nuit, pour observer la ville **by night à l'heure où** la ville **s'illumine, avec le quartier de Shinjuku et Kabuchiko.**

Dîner au restaurant et nuit.

Jour 13 : TOKYO ✈ PARIS

Arrêt au marché (extérieur) **aux poissons** (la criée a déménagé à l'extérieur de la ville) **de Tsukiji,** un quartier authentique avec toutes sortes de curiosités et de dégustations possibles !

Tour panoramique de la ville avec le quartier de Kusamigaseki, l'esplanade du palais de la Diète…

Promenade dans les jardins coté est du palais impérial de Tokyo, ou Kokyo Higashi Gyoen, sont situés en plein cœur de la capitale du Japon, près de la résidence de l'Empereur. Présentés comme l'une des façades touristiques et emblématiques de la ville, ils abritent les ruines du château d'Edo, dans un cadre très bien entretenu offrant une balade calme et agréable dans la mégalopole

Déjeuner de spécialités japonaises au restaurant.

Balade dans le quartier Asakusa et la rue Nakamise. Elle s'étend sur 250 mètres de l'entrée Kaminari-mon à l'entrée Hozo-mon du temple Sensoji. C'est une des plus vieilles rues commerçantes du Japon, et une artère importante et très dense depuis l'époque Edo.

Départ pour une petite croisière (40 min) sur la rivière Sumida pour apprécier la ville d'un autre angle

Vous emprunterez le monorail pour rejoindre l'île Odaiba, appelée encore Daiba, est une île artificielle située au creux de la merveilleuse baie de Tokyo, d'où on peut observer le Rainbow Bridge.

Selon les horaires du vol retour, transfert à l'aéroport de Tokyo et assistance aux formalités d'enregistrement.

Envol pour Paris sur vol régulier.

Jour 14 : PARIS

Arrivée à Paris Roissy.

Commission

Séjours et voyages culturels

Vitry sur Seine, le 27 juin 2025

Voyage 2026

BULLETIN D'INSCRIPTION

Attention : A l'inscription, ne réglez que l'acompte.

Nom(s)	Prénom(s)
Téléphone (Portable, pour pouvoir vous joindre le matin du départ, si nécessaire) : ____ ____ ____ ____ ____	Courriel :
Personne à contacter en cas de nécessité :	Nom : N° de téléphone :

Invitation au Japon - 2ème quinzaine de novembre 2026			
Participants	**Nombre**	**Prix unitaire**	**Total**
Adhérents ARPA (1)		**3 800 €**	
Extérieurs (2) : Nom : Prénom : Nom : Prénom :		**3 950 €**	
Supplément Chambre individuelle		**530 €**	
TOTAL			
ACOMPTE à verser à l'inscription (3)		**1 200 €**	
Seul(e), je souhaiterai partager la cabine avec :		☐ Je ne sais pas (4)	

(1) **Paiement de la cotisation 2026** (bulletin disponible sur le blog) à faire à l'inscription au voyage.
(2) Tous les paiements pour les extérieurs doivent être faits par l'adhérent ARPA qui les inscrits.
(3) Le solde, dont le montant sera fonction du nombre définitif d'inscrits, sera demandé en un ou plusieurs chèques ultérieurement.
(4) Selon les possibilités, nous vous mettrons en relation avec des personnes dans la même situation.

Modes de règlement proposés pour l'acompte (Cochez la case du mode choisi) :

☐ **Chèque** à l'ordre de l'ARPA-Vitry (Indiquez au dos du chèque : Voyage 2026 JAPON).

☐ **Virement** : Crédit Mutuel de Choisy le Roi – Banque 10278 / Guichet 06194
IBAN : FR76 1027 8061 9400 0209 6410 156 BIC : CMCIFR2A
Renseignez le motif du virement : Voyage 2026 JAPON + Nom et prénom.

☐ **Helloasso :** Sur le site Internet https://arpa-vitry.info/, en-dessous du lien d'accès à cette note, cliquez sur « Participer » ce qui vous conduira au site d'inscription *helloasso*.

En cas de paiement par virement ou via helloasso, envoyez votre fiche d'inscription par courriel à l'ARPA-Vitry (arpa.vitry@orange.fr) et à Philippe Stelandre (ernandlets@gmail.com) en indiquant en objet du courriel Voyage au JAPON

Si le nombre d'inscrits était inférieur à 20, la prestation pourrait être annulée.

Date limite d'inscription : jeudi 25 septembre 2025

Adresse postale : ARPA – Vitry Bâtiment C5 - 158 rue Julian Grimau - 94400 Vitry sur Seine
***Tél.** : 01 43 91 90 06 (répondeur) - **Courriel :** arpa.vitry@orange.fr - **Site Internet** : arpa-vitry.info/*