

Le Printemps au Japon

JP 501 - Nature et Découverte

15 jours

Profitez de la période rêvée des sakura, cerisiers en fleur, pour découvrir le Japon, contrée aussi énigmatique que fascinante ! Ce programme vous mène successivement de mégapoles tentaculaires en lieux sacrés du Bouddhisme, sans oublier un passage par le volcan Fuji enneigé et Kyoto l'éternelle. Un voyage tout en contrastes, aux antipodes de l'Occident, qui révèle la complexité et les contradictions du Japon actuel.

Points forts

- Les trésors culturels et naturels du Japon, entre tradition et modernité
- Une voyage particulier programmé lors de la floraison des cerisiers (sakura)
- La découverte des plus beaux parcs japonais
- L'encadrement par Luciano Lepre : un grand connaisseur de Japon, photographe de surcroît

Les plus Tirawa

- Un voyage en pension complète
- La variété des hébergements proposés : pensions familiales (minshuku), auberges traditionnelles (ryokan), hôtels

Niveau Très facile (3/20)

Un voyage accessible à toute personne ouverte sur la découverte d'une culture totalement exotique ! Quelques balades sans aucune difficulté

Taille du groupe : de 4 à 12 personnes



PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

J1 : Vol au départ de Paris

En fin de matinée, rendez-vous à Paris CDG et embarquement à destination de Tokyo.

J2 : Tokyo

Dans la matinée, arrivée à l'aéroport de Narita (l'un des plus fréquentés au monde), à 60 km à l'Est de la capitale nippone. Train express pour le centre de la ville. Arrêt à la gare Shinagawa Station, d'où nous rejoignons notre hôtel à pied. C'est le paradoxe de cette agglomération qui compte plus de 33 millions d'habitants, elle reste à taille humaine ! Après notre installation, découverte à pied de Harajuku, quartier des ados et de la mode d'avant-garde. Visite du mausolée Meiji Jingu, dédié à l'empereur Meiji et son épouse, une oasis de verdure en pleine capitale ! Dîner pris à l'hôtel.

🏠 Hébergement : Hôtel 🍴 Repas : D

J3 : Visite de Tokyo

Les transports en commun étant très développés à Tokyo, nous les utilisons pour faire un tour de ville en nous arrêtant dans les quartiers importants. Visite de l'ancien quartier d'Asakusa avec le Sensô-ji, temple consacré à Kannon (la divinité de la compassion) ; plongée dans Shibuya le berceau de la mode et de la pop culture japonaise, déambulation à Omotesando, les « Champs Elysées japonais » et leurs grands magasins ; enfin Mori Tower à Roppongi Hills, nous offre une vue spectaculaire de la ville de Tokyo avec sa terrasse panoramique à 360 degrés.

🏠 Hébergement : Hôtel 🍴 Repas : BLD

J4 : Tokyo > temples de Kamakura et Yokohama > Tokyo

Départ en train pour Kamakura, ancienne capitale japonaise. Visite du temple Hase Kannon et Kotokui-in avec le Daibutsu, grand Bouddha de bronze de 11,5 m de haut, du mausolée de Tsurugaoka Hachimangu et de la rue commerçante de Komachi-dori. Puis train local pour Yokohama, la deuxième ville du Japon. Celle-ci se distingue géographiquement à peine de la capitale, mais conserve une personnalité toute particulière. Nous arpentons le quartier de Minato Mirai 21, zone portuaire futuriste à l'architecture audacieuse et élancée qui comprend de nombreux buildings, centres commerciaux et un grand parc d'attraction. Puis nous nous téléportons au sommet de la fameuse Landmark Tower grâce à l'ascenseur le plus rapide du monde (40 secondes !). Cette gigantesque tour de 70 étages (296 m de haut), l'une des plus hautes du continent asiatique, nous offre de belles vues notamment sur Tokyo et le célèbre Mont Fuji. Nous poursuivons par une balade jusqu'au quai Osanbashi avant de plonger dans Chinatown, véritable ville dans la ville, avec son atmosphère bouillonnante, ses multiples commerces traditionnels et échoppes de nourriture. En fin de journée, retour sur Tokyo en train.

🕒 Transfert : 4h

🏠 Hébergement : Hôtel 🍴 Repas : BLD

J5 : Tokyo > Parc national d'Hakone > lac Kawaguchiko (région du Mont Fuji)

À 3776 m d'altitude, le Mont Fuji est l'un des symboles du pays. Nous partons aujourd'hui en minibus dans le parc National d'Hakone, qui offre par temps clair les plus belles vues sur ce volcan majestueux, au cône presque parfait. De là, nous poursuivons en direction du joli lac d'Ashi où les eaux reflètent avec grâce le toit du Japon. Situé au fond d'une caldeira, nous traversons en bateau le lac avant de continuer en téléphérique jusqu'à la vallée d'Owakudani « la grande vallée des eaux bouillonnantes » où s'élèvent fumerolles et eaux jaillissantes. Dans l'après-midi, nous rejoignons le lac Kawaguchiko pour passer la nuit sur ses rives.

🕒 Transfert : 3h

🏠 Hébergement : Hôtel 🍴 Repas : BLD

J6 : Lac Kawaguchiko > Matsumoto > Tsumago

Après un dernier coup d'œil sur l'emblématique Fuji-san depuis l'un des 5 lacs au nord du géant, route matinale pour la bourgade de Matsumoto. Ville très agréable, située au cœur des Alpes japonaises, Matsumoto a conservé les traces de son passé. Visite du château (édifié en 1504) et son donjon à 5 étages, classé trésor national. Aussi appelé Karasu-jô, « le château du corbeau », en raison de ses toitures et parements sombres, c'est l'une des forteresses médiévales les plus belles et les mieux conservées de l'archipel. Train local à destination de Tsumago, village hors du temps, dont la rue principale, semble sortie tout droit d'un film de samouraïs. Installation dans un minshuku, c'est-à-dire chez l'habitant. Ce type d'hébergement est l'occasion d'une immersion totale dans la culture japonaise. Attention, vivre à la japonaise signifie... manger et dormir à la japonaise !

🕒 **Transfert** : 6h

🏠 **Hébergement** : Minshuku 🍴 **Repas** : BLD

J7 : Balade, Tsumago > Kyoto

Après un petit-déjeuner typiquement japonais pris au minshuku, balade matinale à Tsumago, ancien relais typique de l'époque Edo, conservé presque à l'identique par le gouvernement. Ce dernier a voulu faire de ce village traditionnel aux maisons de bois, un témoignage du passé. On ne trouve donc ni voitures, ni lignes électriques (fait rarissime au Japon !). Dans la journée, train pour Kyoto, un nom évocateur pour une cité hors du commun. Elle fut la capitale et le centre religieux du pays pendant plus d'un millénaire : 1600 temples, 400 sanctuaires et 200 jardins classés sont disséminés sur son territoire. A travers le temps, elle a survécu à de terribles guerres et incendies, mais elle fut, grâce à sa valeur culturelle, épargnée pendant la 2ème Guerre Mondiale. Nous commençons la visite par Fushimi Inari, situé au sud, l'un des plus célèbres sanctuaires shintô du pays. Il recèle d'innombrables petits toriis (sorte de portique), offerts par des fidèles qui forment un tunnel de 4 km de long. Direction le nord, pour la découverte de Sanjûsangen-dô, immense temple de bois de 120 mètres de long. Il abrite 1000 statues en cyprès du Japon qui représentent Kannon, la déesse de la miséricorde. Transfert dans un hôtel où nous nous installons pour deux nuits.

🕒 **Transfert** : 6h

🏠 **Hébergement** : Hôtel 🍴 **Repas** : BLD

J8 : Visite de Kyoto

La journée entière est consacrée à la visite de Kyoto. L'utilisation des transports publics permet une grande souplesse dans l'organisation du jour. Pour démarrer la journée, cap vers le Nord et le quartier du Pavillon d'Or. Visite du temple de Ryôan-ji et de son célèbre jardin zen de pierre et de sable (classé par l'Unesco). Le Kinkaku-ji (pavillon d'Or) reste la pièce maîtresse de ce quartier. A la mi-journée, retour dans le centre-ville pour aller admirer le château Nijô-jô (Patrimoine mondial Unesco). Une balade à travers le Ponto-chô et le Kiyamachi-dorî nous conduit à Gion. Très bien conservé et entretenu, c'est l'un des plus vieux quartiers de Kyoto, datant de l'époque Edo. Maisons de thé où se produisent des geishas, boutiques d'antiquité, restaurants traditionnels s'égrainent le long des ruelles. Retour dans la soirée à notre hôtel.

🕒 **Transfert** : 4h

🏠 **Hébergement** : Hôtel 🍴 **Repas** : BLD

ⓘ A noter que ce programme sur Kyoto est donné à titre indicatif et pourra être modifié par Luciano afin de profiter de conditions particulières le cas échéant.

J9 : Kyoto > Okayama > Takamatsu (île de Shikoku)

Ce matin, départ en Shinkansen pour une première étape du jour dans la ville d'Okayama. Nous visitons le jardin de Koraku-en, l'un des trois plus réputés du pays. Nous découvrons également le château d'Okayama connu sous le nom de Ujo ou Château du corbeau, entièrement peint en noir... Dans l'après-midi, dernier trajet en train à destination de Takamatsu, ville située sur la rive nord de l'île de Shikoku. De là, promenade à travers le beau parc de Ritsurin, s'étendant sur 75 hectares. Créé par les seigneurs de la ville pendant la période Edo, ce jardin classique comporte de nombreux étangs, des collines artificielles et une maison de thé. Nuit dans un hôtel en ville.

🕒 **Transfert** : 3h

🏠 **Hébergement** : Hôtel 🍴 **Repas** : BLD

J10 : Takamatsu > Matsue (île d'Honshu)

Nous reprenons le train pour rejoindre l'île principale. De là, un trajet en train à travers les paysages magnifiques d'Honshu nous conduit jusqu'à la ville de Matsue située sur la rive nord du lac Shinji, non loin de la côte. Découverte de son château datant du XVII^e siècle, de l'ancienne résidence de l'écrivain Lafcadio Hearn ainsi que d'anciennes résidences de samouraïs. Nous logeons pour deux nuits dans un ryokan à Tamatsukuri Onsen où nous pourrions nous adonner aux joies des bains thermaux japonais ! Souvent silencieux, les onsen sont des lieux de détente faits pour s'écarter de l'agitation de la vie quotidienne. Comme dans tous les bains publics, les baigneurs doivent se laver et se rincer avant d'entrer dans les bassins. Les lieux sont équipés de robinets, de seaux, de tabourets et de produits de toilette. Une fois propre, on entre dans le bassin où il n'est pas permis de porter de maillot de bain !

🕒 **Transfert** : 4h

🏠 **Hébergement** : Ryokan 🍽️ **Repas** : BLD

J11 : Visite de Matsue

Sans conteste, l'un des points forts du voyage est la visite du Musée d'Art Adachi. Le musée expose des toiles de grands peintres nippons, mais son attraction principale est le jardin qui l'entoure. Il a été désigné chaque année, depuis 2003, comme le plus beau jardin japonais du monde parmi 803 autres parcs. Dans l'après-midi, croisière sur le lac Shinji. En début de soirée, nous assistons à la traditionnelle cérémonie du thé, appelée chanoyu. Nuitée dans le même hébergement.

🏠 **Hébergement** : Ryokan 🍽️ **Repas** : BLD

J12 : Matsue > Izumo > Hiroshima

A environ une heure de Matsue, la ville d'Izumo possède un monument remarquable : Izumo-Taisha. Il s'agit du plus ancien sanctuaire shintoïste nippon et le deuxième plus important derrière celui d'Ise. On accède au lieu sacré par une succession impressionnantes de onze torii (portiques). Dans l'après-midi, continuation en train local sur Okoyama puis en Shinkansen jusqu'à Hiroshima. Installation en hôtel.

🕒 **Transfert** : 5h

🏠 **Hébergement** : Hôtel 🍽️ **Repas** : BLD

J13 : Hiroshima > Miyajima > Hiroshima

Cette ville d'Hiroshima, synonyme d'apocalypse, s'est reconstruite autour du Mémorial de la Paix et du Musée de la Bombe atomique. Nous visitons ces deux sites, marqués par les stigmates de l'histoire. Train puis ferry pour gagner l'île sacrée de Miyajima où, cohabitent les hommes et les dieux... Nous visitons le sanctuaire shinto d'Itsumushima qui y est établi depuis 593, mais dont les bâtiments actuels ont été bâtis au XII^e siècle. Dédié à la déesse gardienne des mers, ce sanctuaire a la particularité d'être en partie construit dans la mer, avec des structures sur pilotis et un célèbre torii rouge (porte d'entrée) à quelques dizaines de mètres au large. La porte Ootorii est le symbole de Miyajima et l'une des icônes classique du Japon. Au coucher du soleil, des centaines de touristes japonais s'y retrouvent pour admirer cette énorme porte laquée de vermillon. En soirée, retour à l'hôtel à Hiroshima.

🕒 **Transfert** : 6h

🏠 **Hébergement** : Hôtel 🍽️ **Repas** : BLD

J14 : Hiroshima > Osaka

Aujourd'hui, le Shinkansen nous amène à Osaka, troisième ville du Japon. Visite du château d'Osaka et si nous disposons encore d'un peu de temps, balade dans le légendaire quartier de Dotonbori, dédale de rues piétonnes et de galeries marchandes célèbre pour ses théâtres historiques (aujourd'hui tous disparus), ses magasins, ses restaurants, et ses nombreuses enseignes lumineuses géantes.

🕒 **Transfert** : 3h

🏠 **Hébergement** : Hôtel 🍽️ **Repas** : BLD

J15 : Vol Osaka > Paris

Après le petit déjeuner, transfert à l'aéroport de Kansai. Arrivée à Paris le même jour en fin de journée (... à cause du décalage horaire !).

✕ **Repas** : B

Attention, la liste des hébergements sélectionnés n'a qu'une valeur indicative. Parfois, et pour des raisons indépendantes de notre volonté (surbooking, travaux, etc.), cette liste d'hébergements peut être soumise à des modifications.

Pour des raisons de sécurité (aléas climatiques ou divers) et dans l'intérêt des participants, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire décrit ci-dessus.

DATES ET PRIX

Du	Au	Prix TTC
28/03/2015	11/04/2015	6790 €

À plus de 60 jours du départ nos prix (hors taxes) sont garantis au moment de votre inscription. En cas d'inscription à moins de 60 jours ces prix sont susceptibles d'être modifiés selon les disponibilités aériennes restantes lors de votre réservation.

NB : Les taxes aéroportuaires sont indiquées sur la facture. Le montant des taxes peut être réajusté en cas de variation après votre inscription.

Le prix comprend :

- les vols internationaux aller et retour, en classe économique et au départ de Paris
- les taxes d'aéroport internationales au départ de Paris
- les transferts terrestres (train, minibus, taxis) et maritimes tels que mentionnés dans le programme
- l'hébergement tel que décrit dans le programme, base chambre double
- les entrées dans les sites visités tels que décrits dans le programme
- les repas tels que décrits (B = breakfast, L = lunch, D = dîner) : pension complète
- l'assistance et l'encadrement de ce voyage par Luciano Lepre, ses frais et honoraires
- l'assistance d'un guide local francophone lors de la visite de Kyoto
- les transferts de bagages tels que décrits dans la fiche descriptive
- un dossier de voyage avant le départ.

Le prix ne comprend pas :

- tout ce qui n'est pas indiqué dans "ce prix comprend"
- l'assurance multirisques voyage (3,5% du prix du voyage), non obligatoire mais conseillée
- les suppléments pour chambre single : 360 € (sous réserve de disponibilité, à régler à la réservation)
- l'équipement individuel nécessaire pour la réalisation du programme.

A payer sur place :

- les boissons et toutes dépenses d'ordre personnel
- les pourboires laissés à l'équipe locale

INFORMATIONS PRATIQUES

Formalités, Ambassades et consulats

Il n'y a pas de visa pour le Japon. Le passeport doit être valide 6 mois après la date de retour.

Santé, vaccins

Aucune vaccination n'est obligatoire mais soyez à jour pour les vaccinations classiques en priorité tétanos et polio.

Monnaie, budget

La monnaie japonaise est le yen. Cours indicatif (au 01/12/2013) : 1 € = 139 JPY.

Emenez des Euros, ils sont facilement échangeables sur place.

Encadrement

Luciano Lepre, voyageur et photographe, a parcouru le Japon la première fois pendant 15 mois à vélo. Depuis 10 ans, il a effectué de nombreux allers retours vers ce pays énigmatique dont il tente de saisir le sens. En 2010, il a présenté le spectacle multimédia « JAPON » au Dôme du Grand Bivouac d'Albertville. Ses images sont publiées en Allemagne dans le livre PREMIUM JAPAN édité par Verlagshaus Würzburg.

Déplacements

Pour nos voyages au Japon, nous privilégions les transports en commun qui sont très performants et généralement rapides surtout sur l'île principale de Honshu : train, métro et bus.

Les longs trajets s'effectuent en train à grande vitesse (Shinkansen), où nous avons réservé en "green pass", l'équivalent de notre première classe. Certaines étapes, sur des axes secondaires, se font en trains classiques moins rapides.

Enfin, pour certains secteurs ruraux isolés du réseau ferré, nous prévoyons ponctuellement des trajets en minibus privé pour le groupe et aussi des trajets en bus public.

NB : les trajets routiers peuvent s'avérer particulièrement longs car les limitations de vitesse sont importantes.

A noter, nous effectuons une traversée en bateau sur le lac d'Ashi.

Hébergement

Les hébergements utilisés pour ce voyage au Japon sont essentiellement en hôtel occidental et standard.

En ville, nous prévoyons généralement des hôtels confortables (3 étoiles) d'un bon rapport qualité/prix et bien situés.

En dehors des villes et agglomérations, pour 3 nuits, nous avons privilégié des hébergements traditionnels permettant de mieux s'immerger dans le mode de vie japonais :

- ryokan : auberge traditionnelle japonaise. Ce sont souvent dans de beaux bâtiments en bois avec tatamis au sol. On dort dans des chambres sur un futon plié chaque soir et rangé le matin.

- minshuku : tenus par des familles, ils évoquent un peu les chambres d'hôtes et les pensions familiales.

Nous ne fournissons pas de listes d'hôtels car selon les dates de départ, nous pouvons utiliser différents hébergements de catégorie équivalente.

Electricité

Le voltage au Japon est de 100 V (220 V en France) et les prises sont différentes de chez nous. Vous devrez donc vous munir avant votre départ d'un adaptateur universel. Cette différence de voltage n'affecte pas le fonctionnement de la plupart des appareils électriques.

Repas

La cuisine japonaise est l'une des plus réputée au monde, il existe une grande variété de plats. C'est également le pays du thé et du saké (alcool de riz).

Les petits-déjeuners et dîners sont pris dans les hébergements ou au restaurant.

A noter : dans les hébergements traditionnels, les repas "à la japonaise" sont très raffinés et différents de ce que l'on connaît chez nous... Il faudra donc oublier nos habitudes d'Occidentaux !

Selon les étapes, les repas du midi sont soit pris dans de petits bistrots, soit pris sur le pouce, sous forme de "bento" chaud ou froid. Ce terme japonais désigne un casse-croûte contenu dans une boîte (pris hors de la maison). Copieux, il comporte de nombreux petits plats (riz, légumes, poisson...).

Portage

En raison des nombreux déplacements en train, il est impossible de réaliser l'intégralité de ce voyage avec l'ensemble de ses bagages. Nous demandons à chacun d'avoir un petit sac de voyage léger en toile (pour une à deux nuits maximum, avec le nécessaire) et un bagage plus important type sac de voyage ou valise à roulettes.

La valise qui va voyager certaines fois seules (par système DHL ou équivalent, ce procédé est très commun au Japon), sera récupérée par les hébergements où nous arriverons les soirs concernés.

A titre indicatif, cela concerne les jours suivants :

- J6 au matin, les bagages lourds sont envoyés de notre hôtel de Kawaguchiko et récupérés le J7 au soir à notre hôtel à Kyoto
- J9 au matin, les bagages lourds sont envoyés de notre hôtel de Kyoto et récupérés le J10 au soir à notre ryokan à Matsue
- J12 au matin, les bagages lourds sont envoyés de notre ryokan de Matsue et récupérés le J14 au soir à notre hôtel à Osaka

Sécurité

Vous pouvez retrouver sur le site officiel du ministère des affaires étrangères la position du quai d'Orsay sur les pays :

diplomatie.gouv.fr à la rubrique "Conseils aux voyageurs".

Les informations contenues sur le site du ministère des Affaires Etrangères sont susceptibles de modifications et sont données à titre indicatif. **En outre, il est rappelé qu'aucune région du monde ni aucun pays ne peuvent être considérés comme étant à l'abri**

du risque terroriste.

Par ailleurs, TIRAWA est membre du **Collectif Sécurité des Tours Opérateurs d'Aventure**.

L'objectif de ce collectif est de vous permettre de choisir votre voyage en vous apportant des informations claires et actualisées sur votre sécurité dans les pays jugés sensibles par le Ministère des Affaires Étrangères. Ainsi, différents tours opérateurs d'aventure français majeurs, dont TIRAWA, mettent en commun leurs sources d'informations et décident ensemble du maintien ou non de leurs voyages dans ces pays.

Décalage horaire

GMT + 9h. Lorsqu'il est midi en France, il est 20 h à Tokyo

Démarche responsable

TIRAWA est membre de l'association ATR / Agir pour un Tourisme Responsable / et a obtenu en décembre 2008 la certification **TOURISME RESPONSABLE AFAQ AFNOR**

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres.

La certification impose de respecter des critères exigeants :

- Promouvoir un tourisme permettant un développement durable pour les pays d'accueil.- Travailler à la préservation des cultures locales et dans le respect des différences et associer leurs clients à cette démarche.
- Veiller à la juste répartition des retombées économiques générées par l'activité touristique, en particulier en assurant une juste rémunération des services nécessaires à la construction d'un voyage ou d'un séjour.
- Minimiser l'impact de leurs activités sur l'environnement.

Chaque membre certifié s'engage aussi à accepter les contrôles de l'**AFAQ AFNOR** qui décidera du renouvellement de ce certificat.

Critères et "charte éthique du voyageur" disponibles sur www.tourisme-responsable.org

E-mail : contact@tourisme-responsable.org

Vous trouverez sur notre site internet, à la rubrique infos pratiques de ce voyage, un certain nombre de recommandations destinées à vous faire voyager de manière responsable.

Lexique

Bonjour (matin) : ohayô gozaimasu

Bonjour (après-midi) : konichiwa

Bonsoir : konbanwa

Bonne nuit : oyasumi nasai

Comment allez-vous ? : ogenki desu ka ?

Très bien, merci : Hai, okagesama de

Enchanté : hajimemashite

Au revoir, adieu : Sayônara

A demain : Mata ashita

Quel est votre nom ? O namae wa nan desuka ?

Je suis Français : Watashi wa furansujin desu　

Je ne comprends pas le japonais : Nihongo ga wakarimasen

Parlez-vous français ? : Furansugo ga dekimasu ka ?

Parlez-vous anglais ? : Eigo ga hanasemasu ka ?　

Merci : arigatô ou (dômo) arigatô (gozaimasu) : Merci beaucoup - prononcer aligato

Pardon : sumimasen

Je suis désolé : gomen nasai

Je vous en prie : dôzo

Veillez m'excuser (lorsque l'on dérange quelqu'un): Shitsurei shimasu

D'accord : Wakarimashita

J'ai compris : wakarimashita

Je ne comprends pas : wakarimasen

Moi : watashi

Non : iie ou chigaimasu

Où sont les toilettes, s'il vous plaît ? : to i ré wa doko desu ka ?

Oui : hai

Excusez-moi : gomen nasai

BAGAGES / EQUIPEMENTS

Bagages

Le sac à dos : c'est le sac que vous utilisez en cabine dans l'avion et que vous gardez avec vous la journée. Il doit faire au moins 40 L.

Rappel : pour qu'il soit accepté dans l'avion, les dimensions maximales sont : longueur + largeur + profondeur inférieur à 115 cm.
Poids maximum théorique : 5 kg.

Attention, jamais de couteau, d'objets métalliques ou contondants, de nourriture ni de liquide d'un volume supérieur à 100 ml dans votre sac cabine !

Le bagage de soute :

Important : la majorité des compagnies aériennes limitent le nombre et le poids de vos bagages en soute à **1 seul bagage de 20 kg par personne**.

C'est un seul grand bagage à roulettes qui doit être très résistant. Il doit être marqué avec nos étiquettes bagages afin d'être repéré plus facilement par nos équipes pendant tout le séjour.

Attention : tout sac supplémentaire et surpoids sera facturé directement par la compagnie aérienne lors de l'enregistrement.

Sécurité de vos bagages :

Lors des trajets aériens, vos bagages sont sous la responsabilité de la compagnie aérienne. Tout litige doit être traité directement entre le transporteur et vous, à l'arrivée du vol. En cas de non livraison, de vol ou de détérioration de votre bagage, il est impératif de faire une déclaration auprès de la compagnie aérienne. Notre équipe locale sera ensuite à vos côtés pour résoudre au mieux le problème et vous acheminer le cas échéant vos affaires. En cas de frais supplémentaires, il faudra les régler directement sur place.

Au cours du voyage, vos bagages doivent être adaptés aux conditions de transport.

Soyez particulièrement attentifs dans les hôtels (utilisez les coffres à votre disposition pour votre passeport, argent, bijoux...), lors des visites de villes ou de sites et pendant les repas pris au restaurant. Le sac contenant vos affaires personnelles de la journée, vos papiers et argent, sont sous votre responsabilité, Tirawa ne serait être tenu responsable en cas de vol ou de perte.

Equipement

Les vêtements :

Pratiquez « la politique de l'oignon », le concept des multi-couches : aération, isolation, protection. Ces couches assurent des fonctions complémentaires. Afin de voyager « léger » prévoyez de faire des petites lessives.

ATTENTION la liste et le nombre de vêtements ci-dessous sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries, en essayant d'utiliser vos vêtements de sport habituels...

- Une veste Goretex
- Un sweat polaire
- Des T-shirts à manches courtes
- Des T-shirt à manches longues
- Un sweat ou une chemise à manches longues
- Un pantalon léger (en toile)
- Un short ou pantalon zippable
- Un maillot de bain
- Un chapeau ou une casquette et un foulard
- Des paires de chaussettes
- Des sous-vêtements

Les chaussures :

- Chaussures basses outdoor : agréables pour les marches faciles, les vols, les visites et les soirées.
- Sandales, tongs, crocs ou chaussures légères.

Divers :

- Une petite trousse de toilette
- Un savon de Marseille (éviter les shampoings et savons liquides qui supportent mal les différences de pression...)
- Une serviette légère (40 x 120 cm)
- Une petite pharmacie d'urgence (détail ci-dessous)
- Un couteau de poche
- Une gourde isotherme
- Une lampe frontale (avec piles et ampoules de rechange)
- Un rouleau de papier toilette
- Crème de protection solaire (indice élevé) + stick de protection des lèvres
- Une excellente paire de lunettes de soleil (indice 3)
- Un gel liquide désinfectant pour les mains
- Corde à linge + pinces à linge
- Mouchoirs
- Répulsif anti-moustiques (en général éloigne aussi d'autres insectes)
- Un grand sac plastique à l'intérieur de vos sacs pour protéger vos affaires
- Une pochette antivol portée autour du cou ou en ceinture contenant passeport, devises, carte de crédit, papiers personnels, contrat d'assurance
- Une photocopie couleur du passeport facilite les démarches administratives en cas de perte ou de vol (ne pas conserver la photocopie avec son passeport !!!)

NB : Tout ce petit matériel n'est pas forcément nécessaire pour votre voyage. Il faut adapter cette liste en fonction du circuit choisi.

Pharmacie personnelle :

Il existe maintenant dans les commerces qui vendent du matériel de montagne, des troussees pour les premiers soins, à compléter par cette liste. Vous pouvez aussi utiliser une boîte plastique hermétique.

- Anti-diarrhéique (Tiorfan, Intérix)
- Antibiotiques à large spectre (Amoxiciline, zythromax...)
- Motilium Lyoc (nausées)
- Contre la constipation (Parafine, Forlax...)
- Spasfon Lyoc (Douleurs abdominales, génitales...)
- Inexium, (Brûlure d'estomac...)
- Collyre, Tobrex, Vitamine A (Problèmes Oculaire...)
- Double peau (Comfeel, pour les éventuelles ampoules)
- Sénophile, Fucidine (problèmes de peau...)
- Pansements stériles, produits désinfectants (unidose)
- Bandes élastiques adhésives (type Elastoplast)
- Pommade anti-inflammatoire (Ketum, Geldène...)
- Aspirine, Paracetamol (500 mg à croquer)

- Antitussif non sédatif (Silomat...)
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant de l'eau
- Brûlure, coup de soleil (Dexeryl)
- Hydroclonazone (traitement de l'eau)
- Vitamine C
- Homéopathie (Arnica 9 CH pour les courbatures, Ledum Palustre 9 CH pour éloigner les moustiques)

Cette liste est en relation avec les médicaments listés dans le petit guide médical, fourni lors du départ !

NB : nous disposons d'une pharmacie de premiers secours gérée uniquement par votre accompagnateur. Cependant chacun doit emmener des médicaments courants afin de ne puiser dans cette pharmacie collective qu'en cas de nécessité absolue.

Bagages :

Vous devez répartir vos affaires dans 2 sacs :

Un sac à dos (contenance environ 40 litres) : c'est le sac que vous utilisez en cabine dans l'avion et que vous portez tous les jours pendant les marches, les visites et les transferts.

Rappel : pour qu'il soit accepté dans l'avion, les dimensions maximales sont : longueur + largeur + profondeur inférieur à 115 cm.
Poids maximum théorique : 5 kg.

Un seul grand sac de voyage à roulettes qui va dans la soute de l'avion.

Rappel : Dans la plupart des cas, les compagnies aériennes limitent le nombre et le poids de vos bagages en soute à 1 seul bagage de 20 kg par personne.

Attention, tout sac supplémentaire sera facturé directement par la compagnie aérienne lors de l'enregistrement. Dans tous les cas, bien relire votre convocation avant de vous rendre à l'aéroport.

NB : tous les bagages peuvent être contrôlés par les autorités aéroportuaires. Attention, jamais de couteau, d'objets métalliques ou contondants, de bâtons télescopiques, de nourriture ni de liquides d'un volume supérieur à 100 ml dans votre sac cabine !

Pour vous inscrire

TIRAWA France
Alpespace
170, voie Albert Einstein
73801 Montmélian Cedex
Tél: 04 79 33 76 33
www.tirawa.com

TIRAWA Suisse
Rue du Petit-Chêne, 28
1003 Lausanne
Tél: 021 566 74 91
www.tirawa.ch