

AVANT LE DEPART

Avertir les banques

Option étrangère CB

Forfait téléphone

Pocket WIFI ou e-Sim UBIGI

Limiter les valises (1 bagage en soute par personne max 23 kg – pensez au retour + éventuellement un sac à dos cabine)

Assurance responsabilité civil Japon

Documents essentiels

- **Passeport valide**
- Copie imprimée et sauvegarde numérique des documents importants
- Billets d'avion (format papier ou numérique)
- **Carte bancaire sans frais,**

Équipement technologique

- Adaptateur de type A/B compatible 100 V pour **les prises électriques**
- Chargeur de téléphone, câble USB 2 (avion), batterie externe
- Masque de sommeil, bouchons d'oreilles pour les trajets ou les hébergements (il n'y a pas de volets au Japon)
- Pochette pour ranger câbles, adaptateur, clés USB et documents
- Sac de jour assez grand pour transporter une petite bouteille d'eau et vos déchets du jour (il n'y a quasiment pas de poubelles au Japon)

Comment organiser sa valise pour gagner de l'espace ?

Voici quelques astuces simples et efficaces :

- Roulez les vêtements plutôt que de les plier : gain de place, moins de plis
- Rangez vos sous-vêtements dans vos chaussures
- Utilisez des sacs de compression ou des packing cubes pour trier propre/sale/humide
- Choisissez une palette de couleurs neutres pour multiplier les combinaisons
- Portez vos vêtements les plus encombrants dans l'avion

Quelles erreurs à éviter absolument ?

- Trop charger sa valise : cela gêne dans les transports et laisse peu de place aux souvenirs
- Oublier l'adaptateur électrique : les prises japonaises sont spécifiques
- Négliger les chaussures : le confort est prioritaire
- Oublier des chaussettes propres : vous vous déchausserez souvent
- Emporter trop de produits d'hygiène : tout est disponible sur place
- Ne pas anticiper les règles des Shinkansen : valise trop grande = tracas
- Ne pas laisser de place au retour : difficile de ramener quoi que ce soit avec une valise déjà pleine
- Négliger le climat : le Japon a quatre saisons bien marquées et les écarts entre régions peuvent être importants

Combien de vêtements emporter pour un séjour au Japon ?

Les hôtels et Ryôkan japonais offrent quasiment toujours des machines à laver et des sèche-linges. Vous pouvez donc prévoir 5 à 7 tenues polyvalentes, selon la durée du séjour. Cela permet de voyager léger, de faciliter vos déplacements en train ou en métro, et de laisser de la place pour les souvenirs.

Quelle tenue emporter selon la saison ?

Au printemps et en automne (mars–mai / septembre–novembre)

Deux saisons idéales : douces, colorées, avec des températures agréables.

- **Pantalons légers**, jeans souples
- **T-shirts** à manches courtes ou longues, chemises
- **Gilet ou veste** légère pour les soirées
- **Écharpe fine** ou foulard
- **Parapluie compact** à garder sous la main

Quelles chaussures prévoir ?

Vous marcherez beaucoup, même en ville. Préférez :

- **Une paire de baskets** confortables, déjà portées
- Une paire légère de secours : sandales ou tongs pour l'intérieur ou les bains
- Des chaussettes propres, sans trous, à prévoir en quantité suffisante : **on se déchausse souvent dans les temples, Ryôkan** et certains restaurants traditionnels

Un parapluie pliable est-il indispensable ?

Oui, même en dehors de la saison des pluies, des averses peuvent survenir. Un parapluie pliable ou une veste imperméable est un excellent allié.

Cependant, en emporter un avec vous est optionnel : vous pourrez facilement en acheter un sur place pour environ 5 €.

Quels produits de toilette prévoir ?

Produits de base

Les hôtels japonais (même bon marché) fournissent généralement :

- Serviettes
- Savon, shampoing, après-shampoing
- Coton-tige, brosses à dents (en libre-service à l'accueil)
- Parfois même peigne ou rasoir jetable

Ne prenez que vos produits favoris (shampoing habituel, démaquillant, etc.). Le reste se trouve aisément sur place.

Produits spécifiques pour les femmes

- Maquillage : les teintes japonaises sont adaptées aux peaux asiatiques et peuvent ne pas convenir
- Fond de teint, poudre, crème hydratante : emportez vos produits habituels
- Protections hygiéniques : les formats japonais peuvent être moins confortables pour certaines morphologies

Médicaments et produits interdits

Si vous avez un traitement médical, emportez vos médicaments en quantité suffisante pour toute la durée du séjour, accompagnés de leur ordonnance traduite en anglais si vous restez plus d'un mois.

Attention : certains médicaments courants en France (comme ceux à base de **codéine** ou de **pseudoéphédrine**) sont interdits au Japon, même sur ordonnance. Il est fortement conseillé de vérifier leur légalité avant le départ. Ne transportez que des médicaments nécessaires, dans leur emballage d'origine et évitez d'emporter des quantités importantes.

Que faire en cas d'oubli ou de blessure ?

Les essentiels

Pas d'inquiétude : au Japon, les konbini (supérettes ouvertes 24h/24) et les parapharmacies sont omniprésents, même dans les petites villes.

- **En cas d'oubli** : brosse à dents, dentifrice, rasoir, pansements ou médicaments de base se trouvent facilement
- **En cas de blessure ou petite maladie** (mal de tête, ampoule, rhume...) : vous trouverez tout le nécessaire sans difficulté

Les parapharmacies (Kusuri, repérable grâce à l'idéogramme "薬") proposent des produits en libre accès et du personnel compétent. Il est donc inutile d'emporter une trousse de secours complète.

JOUR J

Vendredi 10 avril 2026 Départ NICE VIENNE TOKYO

Nous nous retrouvons terminal 1 de l'aéroport de Nice à 6h45
(Devant l'enregistrement des bagages Austrian Airlines)

Photo de groupe avant le Départ (veste KCC)

Prévoir pour le vol dans votre bagage Cabine :

- Petit nécessaire de toilette (brosse à dents, dentifrice, Sous-vêtements de rechange...)
- Repose tête, masque de nuit
- Casque Hi-fi filaire
- Batterie portable
- Etc...
- Prévoir de quoi s'occuper, le vol est très long





Samedi 11 avril 2026 Arrivée TOKYO NARITA 8h50

PHOTO DE GROUPE DEVANT L'AEOROPORT

Nous prendrons le métro pour nous rendre à l'hôtel TOKYO

(Achat des billets métro sur place, le trajet dur 1h)

(PLAT HOSTEL KEIKU MINOWA FOREST)

Adresse : Préfecture de Tokyo, Taito-Ku Ryusen 3-39-5, Japon

La répartition des chambres est la suivante

Plat Hostel Keikyu, Minawa Forest	
Tokyo	
Samedi 11/04 → Lundi 13/04	
Chambres	Personnes
Double	Cédric et Marie
Double	Fabrice + Boris
Double	Yukiko + Virginie
Double	Julien + Mathis
Double	Julie + Tino
Double	Mélanie A + Amélie
Double	Laura et Nico
Double	Martin + Juliette
Double	Katia + Rémi
Double	Sébastien + Ichiro
Double	Mélanie M + Francis

Pas de temps de repos pour cette première journée afin d'éviter le contre coup du décalage horaire

Pour le déjeuner du midi nous verrons sur place en fonction de notre installation à l'hôtel

L'après-midi nous irons visiter le parc UENO

Ensuite (métro) direction ASAKUSA

Visite porte Kaminari-mon, Nakamise-dori et ensuite le temple Senso-ji

Retour vers UENO (métro) pour la soirée

Le soir nous ferons notre premier diner au japon tous ensemble à UENO au restaurant :

TORIFUKU 3F Delicious Plaza 6-14-7 Ueno Daito-ku Tokyo

Retour à l'hôtel en métro (15 minutes)

Bonne nuit à tous



Dimanche 12 avril 2026 TOKYO

Le matin rendez-vous en bas de l'hôtel à 7h00, petit déjeuner dans le quartier

Nous prendrons le métro à 8h30 (25 minutes)

Visite du Musée des samouraïs et des ninjas (9h15)

Ensuite direction AKIHABARA (métro 35 minutes) déjeuné sur place
SHIBUYA (carrefour, boutiques...)

HARAJUKU (boutiques, Omotesando-dori...)

On prendra le métro

(20 minutes) direction TAKADANOBABA pour entrainement de karaté
Dojo Shuugoukai

Adresse : 4-2-1 Hyakunin-cho Shinjyuku-ku

Entrainement 18h00 -> 19h30

Retour à l'hôtel (50 minutes)

Soirée et repas libre



Lundi 13 avril 2026 TOKYO → KYOTO

Le matin rendez-vous en bas de l'hôtel pour un départ (7h30), petit déjeuner dans le quartier

Nous prendrons le Métro pour aller à la gare (30 min)

Ensuite nous prendrons le train (SHINKANSEN) direction KYOTO, temps de trajet 2h40.

Déjeuné du midi (Dans la gare de Kyoto)

Direction le RYOKAN (30 min)

Adresse : Kyoto, Nakagyo-ku Yanaginobaba-dori Rokkaku-Kudaru 413, Japon

Installation dans le RYOKAN

La répartition des chambres est la suivante

Watazen Ryokan	
Kyoto	
Lundi 13/04 → Mardi 14/04	
Chambres	Personnes
3 adultes + 1 enfant	Rémi, Katia, Martin, Juliette
3 adultes + 1 enfant	Julien, Mathis, Fabrice, Loris
3 adultes + 1 enfant	Julie, Tino, Laura et Nico
3 adultes + 1 enfant	Mélanie M, Francis, Sébastien, Ichiro
Double	Cédric et Marie
Quadruple	Amélie, Mélanie A, Yukiko, Virginie

Visite du temple FUSHIMI INARI

Soirée (repas prévu pour tous au RYOKAN) 18H00

Soirée libre pour tous

Mardi 14 avril 2026 HYOTO (RYOKAN → IMU HOTEL KYOTO)

Le matin petit déjeuner à proximité du ryokan, puis départ pour IMU HOTEL KYOTO (20 minutes à pied)

Adresse : Kyoto, Shimogyo-Ku Iwatoyamacho 411, Japon

La répartition des chambres est la suivante

Imu Hotel	
Kyoto	
Mardi 14/04 → Jeudi 16/04	
Chambres	Personnes
Double	Cédric, Marie
Double	Amélie + Mélanie A
3 adultes + 1 enfant	Rémi, Katia, Martin, Juliette
2 adultes + 1 enfant	Yukiko, Ichiro, Virginie
3 adultes + 1 enfant	Julie, Tino, Laura et Nico
3 adultes + 1 enfant	Julien, Mathis, Fabrice, Loris
3 adultes	Mélanie M, Francis, Sébastien

Journée et soirée libre

Suggestion de visite :

Visites des temples (Tō-Ji, Nishi Hongan-Ji, Sanjūsangend-do...)

Visite de NARA, Visite de OSAKA,

Le sky Garden qui domine Kyoto

Kyoto National Museum

International Manga Museum

Quartier de GION (geishas)

Temple Kiyomizu

Mercredi 15 avril 2026 KYOTO (IMU HOTEL KYOTO)

Le matin petit déjeuner à proximité de l'hôtel, puis départ en taxi (prendre le kimono dans sac à dos)

Visite du Pavillon d'or (Kinkaku-Ji) à partir de 9h00

Visite des cerisiers en fleurs (Temple Ninna-Ji)

Visite du quartier Arashiyama (Déjeuné sur place)

Départ pour cours de Karaté à 17h45 (métro)

Cours de Karaté à 18h30 → 19h40

Adresse : Taishikan 37-6 Uzumasa Ichinoin-Cyo Ukyo-Ku Kyoto

Retour à l'hôtel en taxi

Repas du soir dans le quartier de l'hôtel pour les non Karatéka

Repas des karatékas entre eux

Adresse :



Jeudi 16 avril 2026 KYOTO → OKINAWA

Le matin rendez-vous en bas de l'hôtel pour un départ (9h30)

Métro jusqu'à la gare de Kyoto puis départ en bus à 11h00 en direction de l'aéroport de Osaka ITAMI

Déjeuner sur place puis départ 14h50 → Arrivée 16h55 OKINAWA

Location de véhicules (3)

Visite du centre-ville et diner et achat du petit déjeuner du lendemain et repas en commun

Adresse : dans le centre-ville rue KOKUSAI

Direction Hôtel (1 heure de route)

Adresse : 1854-5 Afuso Aza Onna-son, Japon

La répartition des chambres est la suivante (2 villas avec piscine)

Hôtel	
OKINAWA	
Jeudi 16/04 → 19/04	
Chambres villa 1	Personnes
2 lits doubles	Remi Katia Martin et Juliette
2 lits doubles	Amélie et Mélanie A
2 lits doubles	Sébastien, Ichiro
2 lits doubles	Francis, Mélanie
Chambres villa 2	
2 lits doubles	Cédric et Marie
2 lits doubles	Julie, Tino, Laura et Nico
2 lits doubles	Julien, Mathis, Fabrice, Loris
2 lits doubles	Virginie, Yukiko

Vendredi 17 avril hôtel OKINAWA

Rendez-vous devant l'hôtel à 8h30 et départ pour le cours de karaté (35 minutes en voiture), (pendre le kimono dans sac à dos)

Karaté : 10h00 → 12h00 cours privé

Adresse : Seibukan 1003 Yoshihara Chatan Nakagami Okinawa

34 minutes en voiture vers le sud

Retour à l'hôtel et repas du midi à proximité de l'hôtel /restaurant Bisen 2 minutes /Kintiki Soba à coté

Après midi plage et bord de mer... île Korijima

Repas en commun 19h30

Adresse : Restaurant Ufuya Fondue :90Nakayama, Nago, Okinawa 905-0004, Japon



Samedi 18 avril OKINAWA

Rendez-vous devant l'hôtel à 8h00 (prendre le kimono dans le sac à dos)

42 minutes de route : Visite du Château Shuri (berceau du karaté) 2 heures

Départ vers la plage de Kita Nashiro à environ 11h00, arrêt sur la route au Marché fermier pour pique-niquer sur la plage ou sur place.

Balade plage

18h00 visite du musée du Karaté

Adresse : Hokama Karate Dojo 2-17-6 Uehara Nishihara-Cho
Nakagashira-Gun Okinawa-Ken

20h00 → 22h00 entraînement de karaté (au même endroit)

Retour à l'hôtel avec arrêt sur le retour au magasin Lawson pour achat repas du soir



Dimanche 19 avril OKINAWA → TOKYO (Haneda)

Rose Stay Tokyo Shiba Park hôtel

Rendez-vous en bas de l'hôtel pour un départ à 7h00

8h00 arrivée aéroport Naha

Retour de location des véhicules

Départ pour Tokyo 10h05 - Arrivée TOKYO (Haneda) 12h30

Départ de l'aéroport (Haneda) déjeuné sur place puis départ en train pour l'hôtel

Adresse : Préfecture de Tokyo, Minato-Ku Shiba 2-20-12, Japon

La répartition des chambres est la suivante

Rose Stay Tokyo Shiba Park Hotel	
TOKYO	
Lundi 20/04 → mercredi 22/04	
Chambres	Personnes
Double	Cédric et Marie
Double	Amélie et Mélanie A
Double	Rémi, Katia,
Double	Martin et Juliette
Double	Julie, Tino
Double	Laura et Nico
Double	Julien et Mathis
Triple	Mélanie M, Francis et Sébastien
Simple	Fabrice
Simple	Loris
Simple	Virginie

Après-midi et soirée libre

Lundi 20 avril TOKYO

Journée et soirée libre

Suggestion de visites :

Shibuya

Ginza

Magasin Hirota Adresse : 5-33-6 Kamata Ota-Ku,

Tokyo adresse : 1-10-9 Yanagibashi Daito-Ku

Pour ceux qui souhaite acheter un karaté- gi

1 groupe Hirota

1 groupe Tokyo

Réservation obligatoire, impossible de tous aller dans le même.



Mardi 21 avril TOKYO

Rendez-vous en bas de l'hôtel à 7h00 pour petit déjeuner et départ pour SUMO EXPERIENCE (nous connaissons le lieu et horaire seulement 1 semaine avant)

Ensuite Journée libre

Pour notre dernière soirée nous irons dans un bar rock BAUHAUS ROPPONGI à TOKYO

Adresse : Urban Building B1 7-13-2 Roppongi Minato-Ku Tokyo

Attention les mineurs sont acceptés jusqu'à 23h00



Mercredi 22 avril Retour TOKYO → VIENNE → NICE

Départ de l'hôtel à 6h30 impératif

Arrivée aéroport Tokyo Narita 8h00 terminal 1

Petit déjeuné à l'aéroport

Décollage pour VIENNE à 11h10

Arrivée VIENNE 18h20 terminal 3

Attention escale 35 minutes

Départ pour Nice 18h55 terminal 3

Arrivée Nice 20h40

En espérant que vous aurez passez un bon voyage



Fin



終Owari