

Japon

Le **Japon** est un pays insulaire d'Asie de l'Est.

Comprendre



Cerisiers en fleurs à Kichijōji à Tokyo 

Le «pays du Soleil levant» est un pays où le passé rencontre le futur. La culture japonaise s'étend sur un millénaire, mais a pourtant adopté et même créé les dernières modes et tendances. Le Japon est un cas d'école de contrastes et de contradictions. De nombreuses entreprises japonaises dominent leur industrie et pourtant, si on en croit les journaux financiers, le pays semble au bord de la banqueroute. Les villes sont modernes et d'aussi haute technologie que partout ailleurs, et pourtant des cabanes délabrées peuvent être aperçues à côté des façades de verre des immeubles. Le Japon a de magnifiques temples et jardins souvent entourés de panneaux criards et d'hideux bâtiments. On peut découvrir, à l'intérieur d'un gratte-ciel moderne, une porte coulissante en bois donnant accès à une chambre traditionnelle avec des

<p>Japon (<u>ja</u>) 日本 (Nihon ou Nippon))</p>  <p>Château de Matsumoto</p> <p>Drapeau</p>  <p>drapeau du Japon</p> <p>Information</p> <table><tbody><tr><td>Capitale</td><td>Tokyo</td></tr><tr><td>Altitude maxi.</td><td>3 776 <u>m</u> (mont Fuji)</td></tr><tr><td>Altitude mini.</td><td>-4 <u>m</u> (lac Hachirō)</td></tr><tr><td>Superficie</td><td></td></tr><tr><td>Population</td><td>123 802 000 <u>hab.</u>, (1^{er} octobre 2024)</td></tr><tr><td>Densité</td><td>327,54 <u>hab./km²</u></td></tr><tr><td>Gentilé</td><td>Japonais(e)</td></tr><tr><td>Océan</td><td>Pacifique</td></tr><tr><td>Mer</td><td>mer d'Okhotsk, mer du Japon, mer de Chine orientale, mer des Philippines, mer intérieure de Seto</td></tr></tbody></table>		Capitale	Tokyo	Altitude maxi.	3 776 <u>m</u> (mont Fuji)	Altitude mini.	-4 <u>m</u> (lac Hachirō)	Superficie		Population	123 802 000 <u>hab.</u> , (1 ^{er} octobre 2024)	Densité	327,54 <u>hab./km²</u>	Gentilé	Japonais(e)	Océan	Pacifique	Mer	mer d'Okhotsk, mer du Japon, mer de Chine orientale, mer des Philippines, mer intérieure de Seto
Capitale	Tokyo																		
Altitude maxi.	3 776 <u>m</u> (mont Fuji)																		
Altitude mini.	-4 <u>m</u> (lac Hachirō)																		
Superficie																			
Population	123 802 000 <u>hab.</u> , (1 ^{er} octobre 2024)																		
Densité	327,54 <u>hab./km²</u>																		
Gentilé	Japonais(e)																		
Océan	Pacifique																		
Mer	mer d'Okhotsk, mer du Japon, mer de Chine orientale, mer des Philippines, mer intérieure de Seto																		

tatamis, de la calligraphie où se déroule une cérémonie du thé. Ces juxtapositions font que les voyages au Japon entraînent rarement l'ennui et sont plein de surprises. Malgré tout, le Japon est souvent considéré comme un pays mélangeant tradition et modernité, et même si ces juxtapositions existent, cette idée est maintenant obsolète. Il faut garder à l'esprit que la destruction des bâtiments historiques reste fréquente, telle que la fameuse destruction du théâtre Kabuki-za.

Climat

Les Japonais sont fiers de leurs quatre saisons (un grand nombre d'entre eux sont persuadés que ce phénomène est unique au Japon), mais un touriste libre de choisir ses dates devrait viser le printemps ou l'automne.

- **Le printemps** est l'une des meilleures périodes de l'année pour visiter le Japon. Les températures sont chaudes mais la chaleur n'est pas étouffante, il ne pleut pas trop, et sur la période mars-avril se produisent les fameuses **floraisons des cerisiers** (*sakura*), correspondant à une période de festivités et de festivals.
- **L'été** commence avec la morne **saison des pluies** (connue sous le nom de *tsuyu* ou *baiu*) en juin et se change en un bain de vapeur en juillet-août, avec des taux d'humidité très hauts et des températures allant jusqu'à 40 °C. La solution est de se diriger vers Hokkaidō au nord ou sur les montagnes de Chūbu et de Tōhoku pour échapper aux chaleurs. Le bon côté, toutefois, est que la période est propice aux feux d'artifice (花火大会 *hanabi taikai*) et aux festivals.
- **L'automne** débute en septembre, et est aussi une excellente période pour visiter le Japon. Les températures et l'humidité redeviennent tolérables et les jours ensoleillés sont fréquents. Les couleurs d'automne peuvent être aussi impressionnantes que les *sakura*. Les paysages, notamment les champs, s'avèrent par contre plus mornes par le manque de verdure et de fleurs. Au début de l'automne, les **typhons** s'abattent souvent sur le sud du Japon et immobilisent l'ensemble de la région. À partir de novembre, leurs chances d'apparition deviennent très faibles.
- **L'hiver** est une bonne période pour le ski ou pour visiter des sources d'eau chaude, mais comme certains bâtiments n'ont aucun chauffage central, il fait souvent horriblement froid à l'intérieur. Hokkaidō et le nord du Japon sont en général sous la neige à cause des courants d'air froid venant de Sibérie. Il est important de noter aussi que la côte Pacifique de Honshū

<u>Forme de l'État</u>	monarchie constitutionnelle
<u>Langue(s) officielle(s)</u>	japonais
<u>Monnaie</u>	yen
<u>Religion(s)</u>	
<u>Électricité</u>	100_V / 50 et 60_Hz / NEMA 1-15, NEMA 5-15
<u>Préfixe téléphonique</u>	+81
<u>Suffixe Internet</u>	.jp
<u>Sens de circulation</u>	Conduite à gauche
<u>Plaques d'immatriculation</u>	J
<u>Fuseau</u>	Heure normale du Japon, Asie/Tokyo, UTC+09:00



(là où se trouvent la plupart des plus grandes villes) a des hivers plus doux que du côté de la Mer du Japon : il peut neiger à Kyōto, quant à une heure de là, il pleut à Osaka. Se diriger au sud à Okinawa est une bonne échappatoire.

Histoire

Population

Ayant été une île coupée du reste du monde pendant une longue période (avec des exceptions restreintes avec la Chine et la Corée), le Japon est très **homogène**. Près de 99% de la population est d'ethnicité japonaise. La population du Japon a commencé à décroître depuis les années 2010 à cause d'un faible taux de natalité et d'une immigration faible. La plus grande minorité sont les Coréens, forts d'environ 1 million de personnes, beaucoup étant de la 3^e ou 4^e génération. Il y a aussi d'importantes populations de chinois, de philippins et de brésiliens, beaucoup étant d'origine japonaise. Bien que largement assimilée, la population chinoise résidente maintient une présence dans les trois quartiers chinois du Japon à Kobe, Nagasaki et Yokohama. Les minorités ethniques autochtones comprennent les **Aïnous** à Hokkaidō, progressivement entraînés vers le nord au cours des siècles, et qui comptent aujourd'hui environ 50 000 personnes (bien que le nombre varie grandement selon la définition exacte utilisée), et les habitants des îles **Ryūkyū** (préfecture d'Okinawa).

Les Japonais sont bien connus pour leur politesse. Beaucoup de Japonais sont ravis d'avoir des visiteurs dans leur pays et sont incroyablement serviables envers les étrangers ayant l'air perdu. Les Japonais plus jeunes sont également souvent très intéressés de rencontrer et de devenir amis avec des étrangers. Ne soyez pas surpris si un japonais (généralement du sexe opposé) s'approche de vous dans un lieu public et essaie d'entamer une conversation avec vous dans un anglais approximatif. D'autre part, beaucoup ne sont pas habitués à faire face à des étrangers (*gaijin* 外人, ou le plus politiquement correct *gaikokujin* 外国人) et sont plus réservés et réticents à communiquer.

Visiblement les visiteurs étrangers restent une rareté dans de nombreuses régions du Japon en dehors des grandes villes, et vous rencontrerez probablement des moments où entrer dans un magasin fera apparemment paniquer le personnel et le poussera à s'éclipser dans le fond. Ne prenez



Couleurs de l'automne à Kofu,
Yamanashi



Grand Bouddha de Kamakura



Destruction de la bombe atomique à
Hiroshima (1945)

pas ça pour du racisme ou de la xénophobie: ils ont tout simplement peur que vous essayez de les aborder en anglais et ils seront gênés parce qu'ils ne peuvent pas comprendre ou répondre. Un sourire et un *konnichiwa* («Bonjour») aide souvent.

Culture

 Voir aussi : [Patrimoine culturel immatériel au Japon](#)

Le Japon a connu des périodes d'ouverture et d'isolement au cours de son histoire; sa culture est donc unique. Ayant été dans la sphère culturelle chinoise pour une grande partie de son histoire, des influences chinoises importantes peuvent être vues dans la culture japonaise, et celles-ci ont été parfaitement mélangées avec les coutumes japonaises indigènes pour donner naissance à une culture qui est distinctement japonaise.

Au cours de la période Edo, la culture japonaise fut fortement influencée par le confucianisme. Le shogunat Tokugawa a institué un système rigide de classes, avec le shogun au sommet, ses serviteurs dessous de lui, et les autres samouraïs en dessous, suivis d'une vaste population de roturiers en bas. Les roturiers devaient rendre hommage aux samouraïs (au risque d'être tués s'ils ne le faisaient pas), et les femmes étaient censées être soumises aux hommes. On attendait des samouraïs que leur attitude soit «la mort plutôt que le déshonneur», et généralement qu'ils se suicident en s'éventrant (切腹, *seppuku*) plutôt que de vivre dans la honte. Bien que la période Edo ait pris fin avec la restauration Meiji en 1868, son héritage vit toujours dans la société japonaise. L'honneur reste un concept important dans la société japonaise, on attend des employés qu'ils soient aveuglément obéissants à leurs patrons, et les femmes continuent de lutter pour l'égalité de traitement.

Les Japonais sont très fiers de leur patrimoine et de leur culture, et s'accrochent à de nombreuses traditions anciennes qui remontent à des centaines d'années. Dans le même temps, ils semblent aussi être obsédés par la technologie de pointe, et celle s'adressant aux consommateurs au Japon est souvent en avance de plusieurs années par rapport au reste du monde. Ce contraste entre la tradition et l'ultra-modernité intrigue souvent les visiteurs, et nombreux sont ceux qui y retournent pour le vivre à nouveau après leur première visite.

Vacances

Les vacances les plus importantes au Japon sont celles du **nouvel an** (お正月 *Oshōgatsu*), qui suspend la plus grande partie de l'activité du pays du 30 décembre au 3 janvier. Les Japonais retournent voir leur famille (ce qui provoque un engorgement massif des transports), mangent de la nourriture de fête et rendent visite au temple du voisinage sur les coups de minuit pour se souhaiter une bonne année. De nombreux japonais partent également dans d'autres pays, et les prix des vols sont souvent élevés.

En mars et avril, les Japonais sortent en masse pour célébrer *hanami* (花見, lit. «regarder les fleurs»), un festival de pique-niques et de beuveries dans les parcs, habilement déguisés en observation de la **floraison des cerisiers** (桜 *sakura*). Le moment exact de la floraison célèbre et éphémère varie d'une année à l'autre et les chaînes de télévision du Japon suivent sa progression du sud au nord sur le territoire



Le Japon n'est pas toujours bondé — ↗ comme à cette plage de [Taketomi](#), Okinawa

jusqu'à l'obsession. Les meilleurs endroits pour les *sakura* comme Kyōto sont remplis de touristes. Le pic de *hanami* coïncide souvent avec le début de l'année scolaire et financière le premier avril, ce qui veut dire beaucoup de monde en déplacement et des hôtels pleins dans les grandes villes.

Les vacances les plus longues du Japon ont lieu lors de la **Golden Week** (du 29 avril au 5 mai), quand il y a 4 jours fériés la même semaine et que les gens font le pont. Les trains sont bondés et les prix des vols et hôtels sont plusieurs fois plus élevés qu'en temps normal, ce qui en fait un mauvais moment pour voyager au Japon, mais les semaines immédiatement avant et après la Golden Week sont d'excellents choix.

L'été apporte une série de festivals conçue pour distraire les gens de la chaleur et l'humidité insupportables. Il y a des festivals locaux (*matsuri*) et d'impressionnantes concours de feux d'artifices (*hanabi*) à travers le pays. **Tanabata** (七夕), le 7 juillet (ou début août à certains endroits), commémore la légende selon laquelle ce serait la seule date à laquelle des amants seraient autorisés à se voir.

Le plus grand festival d'été, **Obon** (お盆), se tient mi-juillet dans l'est du Japon (Kantō) et mi-août dans l'ouest (Kansai) et rend honneur aux esprits des ancêtres. Chacun retourne chez soi pour rendre visite aux tombes du village, et les transports sont bondés.

Jours fériés

- **1^{er} janvier** - Nouvel an (*ganjitsu* 元日 or *gantan* 元旦)
- **2-3 janvier** - Jours fériés du nouvel an (Bank Holidays)
- **2^e lundi de janvier** - Jour de l'accession à la majorité (*seijin no hi* 成人の日)
- **11 février** - Anniversaire de la fondation de l'État (*kenkoku kinen no hi* 建国記念の日)
- **23 février** - Anniversaire de l'empereur (*tennō tanjōbi* 天皇誕生日)
- **Équinoxe de printemps** (*shunbun no hi* 春分の日, vers le 20-21 mars)
- **29 avril** - Fête de Shōwa (*showa no hi* 昭和の日) - Premier jour de férié de la **Golden Week**
- **30 avril** - Fête de Shōwa (si la Fête de Shōwa tombe un dimanche)
- **3 mai** - Commémoration de la constitution (*kenpō kinnenbi* 憲法記念日)
- **4 mai** - Fête de la nature (*midori no hi* みどりの日)



Une geisha à la procession d'un festival à Tokyo

Ajustements des jours fériés nationaux en 2020

Afin de réduire les embouteillages pendant les Jeux olympiques, le gouvernement japonais a procédé à quelques ajustements des jours fériés nationaux pour 2020:

- **Le jour de la mer** est déplacé au 23 juillet (veille de la cérémonie d'ouverture)
- **Le jour des sports** est déplacé au 24 juillet (jour de la cérémonie d'ouverture)
- **Le jour de la montagne** est déplacé au 10 août (jour de la cérémonie de clôture)

- **5 mai** - Fête des enfants (*kodomo no hi* 子どもの日) - dernier jour férié de la **Golden Week**
- * **3^e lundi du mois de juillet** - Jour de la mer (*umi no hi* 海の日)
- * **11 août** - Jour de la montagne (*yama no hi* 山の日)
- **3^e lundi du mois de septembre** - Fête des personnes âgées (*keirō no hi* 敬老の日)
- **Équinoxe d'automne** (*shuubun no hi*, 秋分の日, vers le 22-23 septembre)
- * **2^e lundi du mois d'octobre** - Fête des sports (*taiiku no hi* 体育の日)
- **3 novembre** - Fête de la culture (*bunka no hi* 文化の日)
- **23 novembre** - Fête du travail (*kinrō kansha no hi* 勤労感謝の日)
- **24 décembre** - Anniversaire de l'empereur (si la Fête de Shōwa tombe un dimanche)
- **31 décembre** - Nouvel An

Les fêtes lunaires tels que les équinoxes peuvent varier d'un jour ou deux. Les jours fériés qui tombent un week-end sont fériés le lundi suivant (ou un jour non-férié suivant). Il faut savoir que la plupart des Japonais prennent des jours de congés supplémentaires au nouvel an, durant la Golden Week, et durant les fêtes d'Obon. La fête le plus importante est le nouvel an, donc de nombreux magasins et restaurants sont fermés pendant au moins 2 jours pendant cette période. Toutefois les supérettes restent ouvertes, et de nombreux temples organisent des fêtes du nouvel an, donc il n'est jamais difficile de trouver à manger.

Calendrier japonais

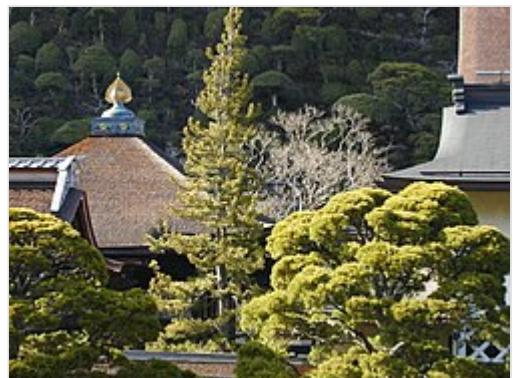
Si les Japonais utilisent souvent le calendrier grégorien, un décompte des années basé sur les dates de règnes des empereurs est également souvent utilisé, y compris pour les horaires de transport et les reçus de magasins. L'ère actuelle est **Reiwa** (令和) et a commencé le 1^{er} mai 2019 avec l'ascension de l'empereur Naruhito sur le trône du chrysanthème. Reiwa 2 correspond à 2020, l'année pouvant être écrite « R2 » ou juste « 2 », donc « 2/4/1 » est le 1^{er} avril 2020. La première année du règne de Naruhito, du 1^{er} mai au 31 décembre 2019, a été désignée sous le nom de « Reiwa gannen » (令和元年).

Le calendrier grégorien occidental est également bien compris et fréquemment utilisé. Le Japon célèbre ses festivals selon le calendrier grégorien depuis 1873 et n'utilise plus le calendrier chinois, à l'exception de quelques festivals des îles Ryūkyū.

Religion

Le Japon a deux traditions religieuses dominantes. Le **shintō** (神道) est l'ancienne religion animiste du Japon traditionnel. Le **bouddhisme** (仏教, *bukkyō*) quant à lui a été introduit au Japon par la suite, il y a environ 1 200 ans. Le **christianisme** (キリスト教 *kirisutokyō*), introduit par des missionnaires européens, a été largement persécuté pendant l'ère féodale, mais est maintenant reconnu, et un petit pourcentage de Japonais est chrétien, concentré dans le Japon occidental..

D'une manière générale, la population japonaise n'est pas particulièrement religieuse. S'ils sont fortement influencés par les philosophies bouddhistes et visitent régulièrement les



Temples bouddhistes, Mont Koya



sanctuaires et les temples pour offrir des pièces de monnaie et faire des prières silencieuses, la foi religieuse et la doctrine jouent au mieux un petit rôle dans la vie du japonais moyen. Ainsi, il serait impossible d'essayer de représenter quel pourcentage de la population est bouddhiste ou shintoïste, ou même chrétien. Selon un sondage célèbre, le Japon est à 80 % shintō et à 80 % bouddhiste, et une autre maxime souvent citée affirme que les Japonais sont shintoïstes au cours de leur vie (étant donné que les mariages et les festivals sont généralement shintoïstes), mais bouddhiste au moment de leur mort (les funérailles utilisent généralement les rites bouddhistes). Ni le bouddhisme ni le shintoïsme n'exigent l'exclusivité, de sorte que la plupart des Japonais pratiquent un mélange des deux religions. Le christianisme est présent presque exclusivement dans un cadre commercial. En saison, des variations du Père Noël, des arbres de Noël et d'autres symboles non-religieux de Noël montrent leur nez dans les centres commerciaux à travers les zones métropolitaines. De même, les cérémonies de mariage à l'occidentale, dans une fausse église avec un prêtre comédien, sont à la mode.



torii (portail shintō), Dewa Sanzan

Dans le même temps, le shintoïsme et le bouddhisme ont eu une énorme influence sur l'histoire et la vie culturelle du pays. La religion shintoïste se concentre sur l'esprit de la terre, et se reflète dans les merveilleux jardins du pays et les paisibles sanctuaires au cœur des forêts anciennes. Lorsque vous visitez un sanctuaire avec son portail « torii » (鳥居) simple, vous découvrez les coutumes et les styles shintoïstes. Si vous voyez un terrain vide avec du papier blanc suspendu dans un carré, il s'agit d'une cérémonie shintoïste pour consacrer le terrain à un nouveau bâtiment. Le bouddhisme au Japon s'est étendu dans de nombreuses directions au cours des siècles. Le Nichiren (日蓮) est la plus grande branche de la croyance bouddhiste. Les Occidentaux sont probablement les plus familiers avec le bouddhisme zen (禪), qui a été introduit au Japon aux XIV^e et XV^e siècles. Le zen reflète la sensibilité esthétique et morale du Japon médiéval, influençant des arts tels que l'art floral (生け花 ikebana), la cérémonie du thé, la céramique, la peinture, la calligraphie, la poésie et les arts martiaux. Au fil des ans, le shintoïsme et le bouddhisme se sont considérablement mêlés. Vous les trouverez côté à côté dans les villes, les villages et la vie des gens. Il n'est pas du tout inhabituel de trouver un *torii* shintoïste isolé devant un temple bouddhiste élaboré (お寺, o-tera).

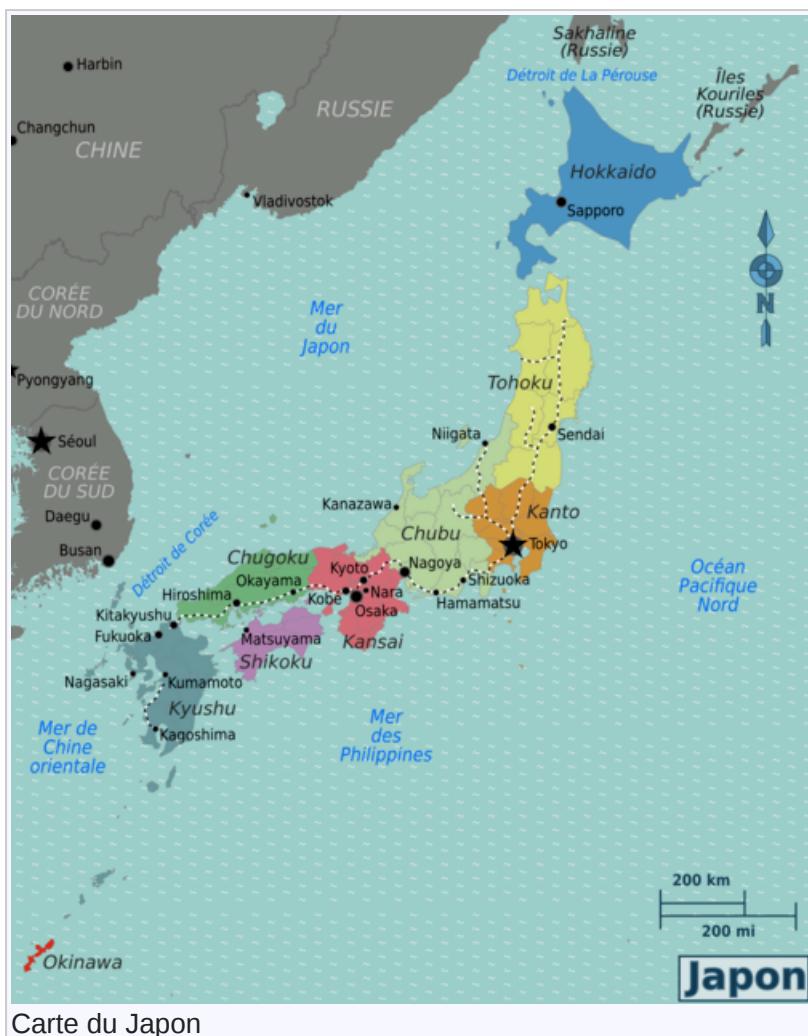
Les **édifices religieux** sont des lieux très prisés par les touristes, et on peut généralement reconnaître la religion associée grâce à leur nom:

- Ceux associés au bouddhisme sont des **temples**. Leurs noms japonais se terminent souvent par le kanji « 寺 » qui se prononce -tera ou -ji, ou aussi par le kanji « 隱 » se prononçant -in.
- Ceux liés au shintoïsme sont des **sanctuaires**, et ont un nom pouvant se terminer par « 神社 » (-jinja) ou aussi « 神宮 » (-jingū).

Régions

L'archipel est constitué d'une île principale (**Honshū**), de trois autres grandes îles (**Hokkaidō**, **Shikoku**, **Kyūshū**) et de quelques petites îles dont Okinawa.

Il est conventionnellement divisé en neuf régions elles-mêmes divisées en préfectures (dont plus de la moitié portent le même nom que leur capitale). Du nord au sud:



Carte du Japon

Hokkaidō

L'île la plus au nord réputée pour ses grands espaces et ses hivers rudes et enneigés.

Tōhoku : Akita, Aomori, Fukushima, Iwate, Miyagi, Yamagata

Le nord-est de l'île principale Honshū, essentiellement rural, connu pour ses fruits de mer, ses stations de ski et ses sources thermales.

Kantō : Chiba, Gunma, Ibaraki, Kanagawa, Saitama, Tochigi, Tōkyō

Plaine côtière de Honshū, incluant les villes de Tōkyō et Yokohama.

Chūbu : Aichi, Fukui, Gifu, Ishikawa, Nagano, Niigata, Shizuoka, Toyama, Yamanashi

Région montagneuse du centre de Honshū, dominée par les Alpes japonaises et la quatrième ville du pays Nagoya.

Kansai : Hyōgo, Kyōto, Mie, Nara, Osaka, Shiga, Wakayama

Région ouest de Honshū, ancienne capitale de la culture et du commerce, incluant les villes de Kobe, Kyōto, Nara et Osaka.

Chūgoku : Hiroshima, Okayama, Shimane, Tottori, Yamaguchi

Le sud-ouest d'Honshū, une région rurale principalement connue pour les villes d'Hiroshima et Okayama.

Shikoku : Ehime, Kagawa, Kōchi, Tokushima

La plus petite des quatre îles principales, destination des pèlerins bouddhistes et des amateurs de rafting en eaux vives.

Kyūshū : Fukuoka, Kagoshima, Kumamoto, Miyazaki, Nagasaki, Oita, Saga

La plus au sud des quatre îles principales, berceau de la civilisation japonaise avec les villes principales de Fukuoka et Kitakyūshū.

Okinawa

Archipel d'îles semi-tropicales au sud s'étirant en direction de Taiwan ; formant anciennement le royaume indépendant de Ryūkyū, jusqu'à son annexion par le Japon en 1879, son architecture et ses coutumes traditionnelles sont très différentes du reste du Japon.

Villes

- **1 Tokyo** (東京) (*région de Kantō, sur la côte est de l'île de Honshū*). La capitale et le principal centre financier, moderne et très peuplée. Centre de la plupart des grands commerces internationaux tel que Nintendo. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **2 Hiroshima** (広島) (*région de Chūgoku, sur l'île de Honshū, sur la côte nord de la mer intérieure de Seto*). Ville portuaire, aux vestiges de la première destruction par une bombe atomique. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **3 Kanazawa** (金沢) (*région de Chūbu, au milieu de l'île de Honshū, sur la côte ouest*). Au quartier historique préservé. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **4 Kyōto** (京都) (*région du Kansai, au milieu de l'île de Honshū*). Une ancienne capitale et la capitale culturelle avec temples et jardins bouddhistes. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **5 Nagasaki** (長崎) (*au nord-ouest de l'île de Kyūshū*). Une ancienne ville portuaire avec un mélange unique d'influences chinoises, japonaises et européennes. (dernière mise à jour : nov. 2019)
- **6 Nara** (奈良) (*région du Kansai, juste à sud de Kyoto, au milieu de l'île de Honshū*). Première capitale du Japon uniifié, avec de nombreux temples bouddhistes et des bâtiments historiques. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **7 Osaka** (大阪) (*région du Kansai, au milieu de l'île de Honshū*). Métropole dynamique. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **8 Sapporo** (札幌). La plus grande ville de l'île de Hokkaidō, célèbre pour son festival de la neige. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **9 Sendai** (仙台) (*dans le nord de l'île de Honshū*). Plus grande ville de la région de Tōhoku, connue comme la ville des forêts en raison de ses avenues bordées d'arbres et de ses collines boisées. (dernière mise à jour : fév. 2018)

Autres destinations

Regardez la page Top 3 du Japon pour des sites et des lieux tenus en haute estime par les Japonais eux-mêmes, et Hors des sentiers battus au Japon pour une sélection de destinations à travers tout le pays fascinantes mais moins bien connues.

- **1 Dewa Sanzan** (出羽三山). Trois montagnes sacrées fréquentés par les pèlerins et les ascètes sur la côte ouest du Tōhoku. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **2 Alpes japonaises**. Une série de hautes montagnes enneigées dans le centre de Honshū. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **3 Île de Miyajima** (宮島; Itsukushima, 巖島). Petite île près de Hiroshima, célèbre pour son *torii* flottant et son sanctuaire (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **4 Mont Fuji** (富士山). Le volcan au sommet enneigé emblématique et le plus haut sommet du Japon (3 776 m) (dernière mise à jour : fév. 2018)

- **5 Mont Kōya** (高野山). Ville de monastère au sommet d'une montagne et centre du bouddhisme mystique Shingon (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **6 Île Sado** (佐渡ヶ島, Sadogashima). Un lieu d'exil fameux pour ses mines d'or et son festival Earth Celebration (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **7 Parc national de Shiretoko** (知床国立公園 Shiretoko Kokuritsu Kōen). La nature sauvage à la pointe la plus au nord de Hokkaidō (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **8 îles Yaeyama** (八重山列島, Yaeyama rettō). La partie la plus reculée d'Okinawa; plongée, plages et croisière dans la jungle spectaculaires (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **9 Île de Yakushima** (屋久島). Île subtropicale de forêts de cèdres géants, patrimoine mondial de l'humanité; cerfs et de singes, hauts sommets. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **10 Kamakura** (鎌倉). Ancienne capitale du Japon (pendant la période du même nom), aux nombreux temples. Située proche de la mer, à moins d'1h de Tōkyō. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **11 Nikkō** (日光). Une petite ville de montagne célèbre pour son complexe de temples bouddhiques et shintoïstes. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **12 Takayama** (高山). Petite ville historique des Alpes Japonaises, et Shirakawa-gō  (Patrimoine de l'UNESCO), village aux maisons aux toits de chaume (dernière mise à jour : fév. 2018)

Aller

Formalités

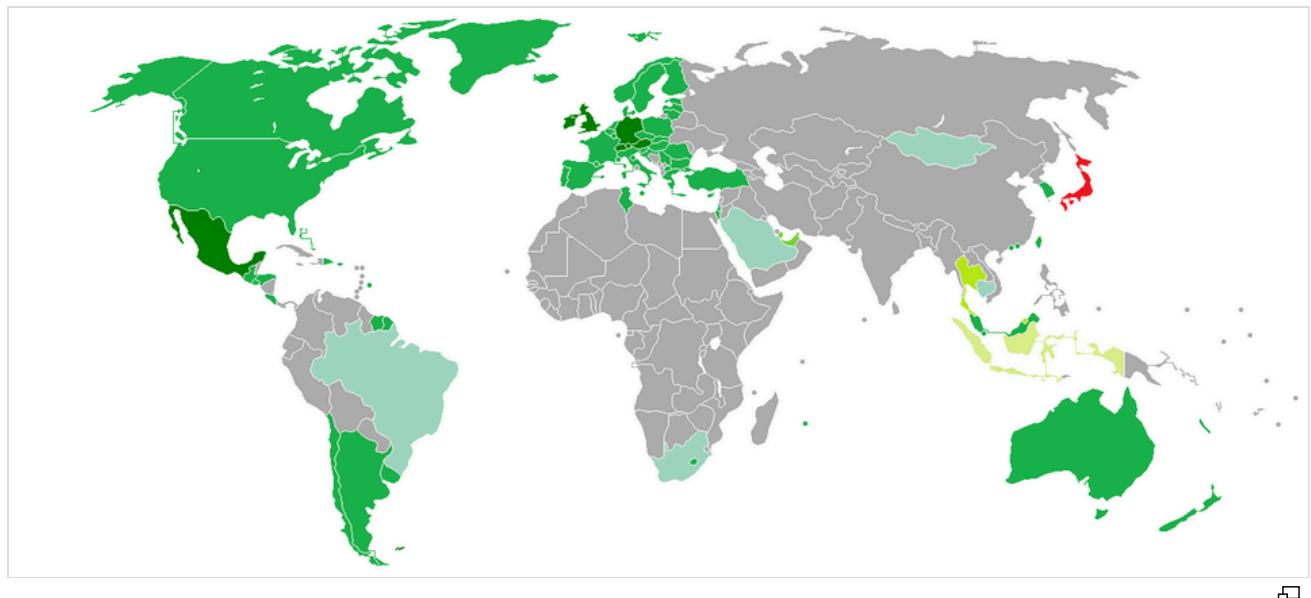


Restrictions de visa : Tous les étrangers (à l'exception de ceux en visite gouvernementale et certains résidents permanents) de 16 ans ou plus sont tenus à la prise numérique d'empreintes digitales et d'une photo lors du processus d'immigration. Cela peut être suivi d'un bref interrogatoire conduit par un fonctionnaire de l'immigration. L'entrée sera refusée en cas de refus de ces procédures.

Synthèse des règles sur les visas

- **Entrée sans visa:** 15, 30 ou 90 jours pour les citoyens de plusieurs pays (http://www.mofa.go.jp/j_info/visit/visa/short/novisa.html). Pour certains pays (dont la Suisse), une extension à 6 mois peut être demandée au ministère de la justice. Avoir un passeport valide pour toute la durée du séjour est fortement recommandé.
- **Visa de transit:** 15 jours
- **Visa de visiteur temporaire:** max. 90 jours (pour les séjours courts comme pour le tourisme ou les affaires)
- **Visa de travail:** max. 3 ans
- **Visa général:** max. 3 ans (scolarité, stage, personne à charge)
- **Visa spécial:** max. 3 ans (résidence à long terme)

Vous pouvez contacter l'ambassade ou le consulat japonais (http://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/mofa_serv.html) le plus proche pour plus de détails.



■ Japon

■ Exemption de visa pour 90 jours

■ Exemption de visa pour 30 jours

■ Exemption de visa pour 15 jours

■ Visa requis

- **Site de l'ambassade du Japon (<http://www.fr.emb-japan.go.jp/consulaire/visa/index.html#temp>).** Information pour la France en français. (dernière mise à jour : mars 2018)

Les étrangers doivent généralement remplir un **formulaire de débarquement** pour l'immigration, et un **formulaire de déclaration** pour la douane. Mieux vaut les remplir dans l'avion afin de gagner du temps à l'arrivée; s'ils ne vous sont pas fournis, vous pouvez les demander au personnel de bord. Ceux venant de certains pays pourraient avoir à remplir un **formulaire de quarantaine**.

Ceux entrant au Japon avec autre chose qu'un visa de visiteur temporaire doivent obtenir une «carte de résidence» (在留カード, zairyū-kādo) appelée familièrement «carte gaijin» dans les 90 jours suivant l'entrée et l'avoir avec soi à tout moment à la place du passeport. Ceux restant pour 90 jours ou moins peuvent effectuer ces formalités mais n'y sont pas obligés. La carte doit être rendue en quittant le Japon, sauf si on possède un permis de ré-entrée.

Les lois sur les médicaments et drogues sont plus strictes au Japon que dans de nombreux autres pays occidentaux, ce qui pourrait être une surprise désagréable à la douane. Un certain nombre de médicaments en vente libre et sur ordonnance qui sont légaux dans d'autres pays ne sont pas autorisés au Japon. L'ignorance n'est pas considérée comme une excuse et vous pouvez vous attendre à être emprisonné et expulsé si vous vous faites attraper. Voir le [site des douanes japonaises](http://www.customs.go.jp/english/index.htm) (<http://www.customs.go.jp/english/index.htm>) pour plus de détails, ou renseignez-vous auprès de l'ambassade ou du consulat du Japon le plus proche.

- Certains **médicaments sans ordonnance**, notamment la **pseudoéphédrine** (Actifed, Claritin-D, Sudafed, inhalateurs Vicks) et la **codéine** (certains médicaments contre la toux), ne peuvent pas être introduits au Japon.
- Certains produits qui ne peuvent pas être apportés peuvent en fait être trouvés localement avec des restrictions: par exemple, le Benza-Block L, un médicament contre

le rhume au Japon, contient de la pseudoéphédrine, avec la restriction qu'une personne ne peut acheter qu'une seule boîte à la fois dans une pharmacie.

- Certains médicaments délivrés sur ordonnance (principalement des analgésiques puissants) sont également interdits **même si vous avez une ordonnance**, sauf si vous obtenez un *yakkan shoumei* (certificat de médicament), dont l'obtention prend généralement 1 à 2 semaines ; certains médicaments peuvent nécessiter des certificats d'importation/exportation supplémentaires.
 - Vous pouvez également avoir besoin d'une autorisation pour importer des seringues contenant un médicament comme **l'EpiPens**.
 - La plupart des médicaments utilisés pour traiter le **TDAH** sont totalement illégaux, à l'exception du Concerta et du Straterra.
- Les produits à base de **cannabis** et de **CBD/THC**, dont la consommation augmente dans certaines parties du monde, sont également illégaux au Japon..

Une fois au Japon, **vous devez avoir votre passeport avec vous à tout moment**. Si vous vous faites attraper lors d'un contrôle aléatoire sans l'avoir (les descentes en boîte de nuit n'étant pas rares), vous serez détenu jusqu'à ce que quelqu'un puisse le récupérer pour vous. Les primo-délinquants s'excusant s'en sortent généralement avec un avertissement, même si en théorie l'amende peut aller jusqu'à 200 000 ¥ (≈ 1 243,79 €).

Trusted Traveler Program

Les étrangers qui se rendent fréquemment au Japon pour affaires, pour le plaisir ou pour des visites familiales peuvent bénéficier du programme japonais des voyageurs de confiance (<http://www.immi-moj.go.jp/ttp2/en/index.html>) géré par le Bureau de l'immigration. Pour profiter de ce service, il faut remplir tous les critères suivants:

- Avoir visité le Japon deux fois pendant les 12 derniers mois
- Avoir un passeport d'un pays ayant des accords d'entrée sans visa avec le Japon
- Ne jamais avoir été expulsé du Japon
- Travailler à plein temps dans une entreprise importante, ou venir pour des affaires en relation avec le gouvernement japonais ou une entreprise japonaise. Si vous êtes citoyen des États-Unis ou un membre de Global Entry (le programme équivalent des États-Unis), ce critère n'est pas nécessaire.

Les frais pour participer à ce programme est de 2 200 ¥ (≈ 13,68 €). Après approbation, vous recevrez une carte d'utilisateur enregistré valide soit pour 3 ans soit jusqu'à l'expiration de votre passeport (le plus tôt des deux). La carte vous permettra d'utiliser les kiosques automatiques d'immigration aux aéroports de Haneda, Narita, du Chūbu et du Kansai, sans devoir passer par les guichets d'immigration.

En avion

Le Japon est principalement accessible par un petit nombre d'aéroports internationaux. Un bon nombre de compagnies les dessert le plus souvent via leur *hub*. Une fois au Japon, vous pourrez soit changer pour un vol domestique (ce qui fera au total 1 à 3 vols), soit utiliser les transports terrestres. Les principaux aéroports internationaux accueillant des compagnies européennes sont:

- **L'aéroport international de Narita** à 40 min-1 h à l'est de **Tokyo**, accueillant le plus grand nombre de vols internationaux au Japon. En 2017, **plus de 40 millions de passagers** ont transité par l'aéroport de Narita. Desservi notamment par Air-France (Paris–Charles de Gaulle), British Airways (London–Heathrow), Finnair (Helsinki), Iberia (Madrid, à partir

d'octobre 2016), KLM (Amsterdam), Lufthansa (Francfort), Scandinavian Airlines (Copenhague), Swiss (Zurich). Cet aéroport comporte 3 terminaux. Le terminal 1, le plus pratique, accueille principalement des touristes internationaux. Le terminal 2, lui, organise des vols domestiques en direction et en provenance d'Asie. Quant au terminal 3 (le plus récent), il s'occupe principalement des vols low-cost.

- **L'aéroport de Haneda** à 30 min au sud-ouest de **Tokyo**, l'aéroport le plus fréquenté du Japon. Jusqu'à peu dédié essentiellement aux vols domestiques, il s'est développé et bascule vers l'international. D'ici la mi-2020, il disposera d'un réseau important de vols internationaux vers des destinations qui connaissent un fort trafic d'affaires. Parmi les compagnies le desservant: Air France (Paris–Charles de Gaulle), British Airways London–Heathrow, Lufthansa (Francfort, Munich).
- **L'aéroport du Kansai**, au sud d'**Osaka**: Air-France (Paris–Charles de Gaulle), Finnair (Helsinki), KLM (Amsterdam), Lufthansa (Francfort)
- **L'aéroport international du Chūbu**, près de **Nagoya**: Finnair (Helsinki), Lufthansa (Francfort)

Depuis l'Europe, compter environ 12 h en vol direct (en tenant compte du fuseau horaire: 21 h à l'aller, 5 h retour).

Les compagnies nationales All Nippon Airways (ANA) et Japan Airlines (JAL) desservent également une variété de destinations à travers le monde. Si la qualité de leur service est très bonne, le prix de leurs vols est parmi les plus élevés.

En bateau

Corée du Sud

- Des ferrys depuis **Busan**, la 2^e ville de **Corée du Sud**, sont une alternative à l'avion, la liaison pour **Fukuoka** étant un moyen particulièrement rapide et pratique de faire le trajet entre les deux pays. **JR Kyushu Ferry** (<https://www.jrbeetle.com/en/>) exploite un service hydroptère plusieurs fois par jour (3 h - 3 h 45). Pour **Shimonoseki**, le **Kanbu Ferry** a un service quotidien. Pour **Osaka**, **Pan Star Line** propose un service trois fois par semaine. L'île de **Tsushima** est la partie du Japon la plus proche de la **Corée du Sud** et des excursions d'une journée à partir de Busan sont pratiques.
- **DBS Cruise Ferry** (<http://www.dbsferry.com/eng/main/main.asp>) propose un service entre **Donghae** (Corée) et **Sakai Minato**.

Chine

- **Shanghai-Osaka/Kobe**: **Japan-China Ferry** (<https://www.shinganjin.com/en/>), service hebdomadaire alternant entre Kobe et Osaka.
- **Tianjin-Kobe**: **China Express Line**, service hebdomadaire.
- **Suzhou-Shimonoseki**: **Shanghai-Shimonoseki Ferry**, trois fois par semaine.

Taiwan

- **Keelung (Taiwan)-Ishigaki/Naha**: **Star Cruises** (<http://www.starcruises.com>) propose des croisières uniquement en haute saison estivale (mai - juil.), mais les tarifs aller simple ne sont généralement pas disponibles.

Russie

- Sakhalin-Wakkanai: Heartland Ferry. Service suspendu oct. - avr. à cause de la glace.
- Vladivostok-Sakai Minato: DBS Cruise Ferry (<http://www.dbsferry.com/eng/main/main.asp>) via Donghae, Corée du Sud.

En voiture

Pour ceux que rien n'effraye, l'importation d'un véhicule est soumise à la possession du carnet de passage en douane.

Les formalités ne s'arrêtent pas là car le véhicule doit subir certaines mises aux normes avant le passage obligatoire au contrôle technique japonais. Une ré-immatriculation locale est également à effectuer afin de pouvoir utiliser votre propre monture sur le territoire nippon.

Circuler

Le Japon possède un des meilleurs réseaux de transport, et se déplacer se fait habituellement sans difficulté, le train étant de manière écrasante l'option la plus populaire. Les trains ne sont jamais en retard ou alors très peu (le personnel peut distribuer alors aux employés des certificats de retard pour leurs supérieurs hiérarchiques!). Les retards moyens des trains japonais se mesurent généralement en secondes. Ils sont sûrement un des systèmes de transport les plus propres au monde. Bien que se déplacer au Japon soit onéreux par rapport aux autres pays asiatiques, il existe un certain nombre de cartes permettant de limiter les dégâts.

Pour se démêler parmi les horaires et les tarifs, plusieurs sites permettent de calculer des itinéraires:

- Navitime (<https://japantravel.navitime.com/en/area/jp/route/>) et Jorudan ([en](https://world.jrudan.co.jp/mln/en/)) (<https://world.jrudan.co.jp/mln/en/>) calculent à la minute près les trajets incluant les correspondances en train, métro, bus et avion, mais ne proposent pas gratuitement de spécifier finement le type de transport (par exemple en excluant les trains incompatibles avec le JR-Pass, voir ci-dessous)
- Google Maps (<https://maps.google.fr/>) peut donner des indications détaillées sur les trains et les bus, y compris les numéros des quais, et donne les trajets (notamment à pied) depuis et vers des points arbitraires (et pas seulement des gares). Par contre il a moins d'options de recherche, ce qui le rend plus utile sur place que pour la planification avancée.

Attention, les résultats fournis par ces sites supposent souvent que vous trouverez rapidement votre quai en cas de correspondance et que vous n'avez pas à vous arrêter acheter un billet à une gare intermédiaire (vous pourriez devoir le faire si vous changez pour un train d'une autre compagnie). Les résultats indiquent parfois les quais de départ et d'arrivée, ce qui peut être une information à noter très utile, surtout si votre correspondance a lieu dans une très grande gare.



Tama Monorail à Tokyo, un des nombreux systèmes de transport futuristes du pays

Des horaires papier en japonais comprenant simplement les trains *limited express*, de nuit et à grande vitesse (Shinkansen) est disponible dans les bureaux à l'étranger de l'Office National du Tourisme Japonais (JNTO). Les horaires en anglais sont disponibles sur les sites Internet de [JR Hokkaido](http://www2.jrhokkaido.co.jp/global/english/ttable/) (<http://www2.jrhokkaido.co.jp/global/english/ttable/>), [JR East](http://www.eki-net.com/pc/jreast-shinkansen-reservation/english/wb/common/timetable/index.html) (<http://www.eki-net.com/pc/jreast-shinkansen-reservation/english/wb/common/timetable/index.html>), [JR Central](http://english.jr-central.co.jp/info/timetable/) (<http://english.jr-central.co.jp/info/timetable/>) et [JR Kyushu](http://www.jrkyushu.co.jp/english/time_table/time_table.jsp) (http://www.jrkyushu.co.jp/english/time_table/time_table.jsp).

Les horaires pour les Shinkansen Tokaido, San'yo et Kyushu sont également disponible en anglais sur [Tabi-o-ji](http://www.tabi-o-ji.com/go/?lang=en) (<http://www.tabi-o-ji.com/go/?lang=en>), permettant des rechercher les trajets compatibles avec le JR Pass.

Naviguer dans les villes japonaises

Dans la majeure partie du Japon, les adresses utilisent un schéma hiérarchique très différent des adresses occidentales.

La plupart des routes n'ont pas de nom. Au lieu de cela, les villes sont divisées en quartiers avec des noms, qui sont divisés en districts numérotés (丁目 *chōme*), qui sont subdivisés en blocs de rues numérotés. Les adresses sont écrites dans l'ordre du plus grand au plus petit. Par exemple, une adresse se terminant par 名駅4丁目5-6 ou 名駅4-5-6 serait dans le quartier de Meieki (名駅), district 4, bloc 5, maison 6. Les adresses sont généralement écrites en français comme « Meieki 4-5-6 » ou « 4-5-6 Meieki », même si la poste recommande « 5-6 Meieki 4-chome » qui porte à confusion. Des numéros supplémentaires peuvent être ajoutés pour le numéro de l'étage ou de la salle.

Les chiffres pour les districts, les blocs et les maisons ne sont souvent pas séquentiels; ils sont généralement affectés *chronologiquement*, au moment de la construction des bâtiments ou basés sur la distance du centre-ville. Des petits panneaux près des coins de rue affichent l'arrondissement/quartier et le district (comme 上目黒2丁目, Kamimeguro 2-chōme); ils comportent souvent le numéro du bloc, mais parfois non, auquel cas les panneaux sont très peu utiles puisqu'un district peut compter une dizaine de blocs ou plus. L'entrée d'un bâtiment indique généralement le numéro de bloc et de maison (comme 3-4, parfois écrit 3番4号), mais pas celui de district.

L'absence de noms de routes rend difficile l'orientation ; les *cartes* et surtout la *navigation par satellite* sont une bénédiction au Japon. Une minute passée à vérifier une carte peut vous éviter une demi-heure de marche sans but.

- La plupart des lieux sont décrits en termes de distance de marche de la gare la plus proche, et par rapport aux repères locaux. Les cartes de visite ont très souvent des petites cartes imprimées à l'arrière pour rendre la navigation plus facile (du moins si vous pouvez lire le japonais).



Une plaque indicatrice de bloc de ville à Nagoya, affichant l'adresse Nakamura-ku, Meieki 4-chōme, 5-banchi. Il s'agit de l'arrondissement de Nakamura, quartier de Meieki, district 4, bloc 5. Comme c'est courant sur les plaques indicatrices, ce panneau utilise le kanji plutôt que le chiffre arabe pour le chōme (« 四 » au lieu de « 4 »).

- De nombreuses **gares** ferroviaires ont des plans des alentours qui peuvent vous aider à trouver une destination si elle est assez proche de la gare.
- Les **petits postes de police** (交番 *kōban*) ont également des cartes détaillées des alentours; aller à un *kōban* pour demander votre chemin est parfaitement normal (c'est pourquoi ils sont là), bien que les policiers en général ne pratiquent pas beaucoup l'anglais. Pour le touriste, préparer des plans (avec des sites comme Google Maps ou ceux de vos hôtels) peut épargner bien des soucis.
- **Google Maps** est très précis au Japon, il montre même l'intérieur des bâtiments. Toutefois, il ne peut pas être utilisé hors ligne (vous devez disposer d'une connexion Internet), et il peut parfois mal interpréter une adresse et vous conduire au mauvais endroit.

Notez que le **décompte des étages** se fait comme aux États-Unis: le rez-de-chaussée est appelé « 1^{er} étage » (ce guide utilise la notation japonaise, sauf erreurs).

Cartes sans contact

Une des premières choses que devrait faire n'importe quel visiteur au Japon voulant emprunter les transports en commun devrait être d'obtenir une **carte sans contact** (スマートカード, *sumāto kādo*), aussi appelée **IC card** (ICカード, *ai shī kādo*) ou *jōsha kādo* (乗車カード, « carte d'embarquement »). Les tarifs sont ainsi calculés de manière complètement automatique quelle que soit la complexité du trajet et quel que soit le nombre de correspondances, vous avez juste à passer la carte près des capteurs au début et à la fin du trajet. En plus des transports en commun, les cartes sans contact sont de plus en plus utilisées pour toutes sortes de **paiements électroniques**, et donc elles peuvent être utilisées à des distributeurs automatiques de boissons et autres, dans des supérettes, des fast-foods, etc. Ces cartes sont également acceptées au lieu des billets papier pour certains trains grande-vitesse lorsque les trajets sont achetés en ligne à l'avance.

Les dix principales cartes énumérées ci-dessous sont *totalement interchangeable*s, ce qui signifie que vous pouvez obtenir une carte dans n'importe quelle grande ville et l'utiliser dans pratiquement tout le pays, les principales exceptions étant Shikoku et Okinawa. Par région, du nord au sud, on trouve: **Kitaca** (<http://www2.jrhokkaido.co.jp/global/english/ticket/kitaca/index.html>) (Hokkaido), **Suica** (<http://www.jreast.co.jp/e/pass/suica.html>) (Kantō et Tōhoku), **PASMO** (<http://www.pasmo.co.jp/en/>) (Tokyo), **TOICA** (<http://toica.jr-central.co.jp/>) (Chūbu), **manaca** (<http://www.kotsu.city.nagoya.jp/en/pc/MANACA/TRP0001352.htm>) (Nagoya), **ICOCA** (<https://www.westjr.co.jp/global/en/ticket/icoca-haruka/>) (Kansai et Chūgoku), **PiTaPa** (<http://www.pitapa.com/>) (Kansai), **SUGOCA** (<http://www.jrkyushu.co.jp/sugoca/index.html>) (Kyūshū), **はやかけん** (<http://subway.city.fukuoka.lg.jp/eng/fare/one/#no02>) (Hayakaken; Fukuoka) et **nimoca** (<https://www.nimoca.jp/>) (Fukuoka).

On peut acheter ces cartes à n'importe quel guichet de gare, dont ceux des aéroports et à de nombreux distributeurs automatiques pour une caution de 500¥ (≈ 3,11€) plus le montant duquel vous voulez la charger. Les cartes peuvent être rechargées à ces mêmes endroits. La caution et le montant restant peuvent être récupérés quand vous quittez le Japon, ou vous pouvez garder la carte pour votre prochaine visite étant donné qu'elles restent valides 10 ans.

Acheter des billets à l'ancienne

En bateau

Même si le Japon est un pays insulaire, les bateaux sont un moyen de transport étonnamment rare; en effet, toutes les grandes îles sont reliées entre elles par des ponts et des tunnels. Bien qu'il existe des ferrys longue distance reliant Okinawa et Hokkaidō à l'île principale, les tarifs sont généralement plus élevés que les billets d'avion à prix réduits et la possibilité de prendre avec soi sa voiture est à peu près le seul avantage.

Pour certaines petites îles, cependant, les bateaux pourraient bien être la seule possibilité pratique. Les aéroglisseurs et des hydroptères sont rapides mais chers, avec des prix de l'ordre de 2 000-5 000¥ ($\approx 31,09\text{€}$) pour un voyage d'une heure. Les cargos lents sont plus abordables, en règle générale de l'ordre de 1 000¥ ($\approx 6,22\text{€}$) par heure en seconde classe, mais les départs se font rares. Il y a aussi quelques ferrys interurbains de courte distance abordables et pratiques, tel que celui entre Aomori et Hakodate.

Ces bateaux sont généralement divisés en classes, où la deuxième classe (2等 *nitō*) est juste une étendue gigantesque de tatami, la première classe (1等 *ittō*) vous offre un fauteuil confortable dans une grande salle commune et seule la classe spéciale (特等 *tokutō*) vous procure une cabine privée. Des distributeurs automatiques et des restaurants simples sont généralement disponibles à bord, mais sur des trajets plus longs (en particulier en deuxième classe) le principal moyen de divertissement est l'alcool - ce peut être amusant si vous y êtes convié, mais moins si vous essayez de dormir.

En train

Pour plus d'informations, lisez la page principale : Voyager en train au Japon

Le Japon offre l'un des réseaux ferroviaires les plus efficaces au monde, dont le fleuron est le «*Shinkansen*» (新幹線) qui fut le premier train à grande vitesse au monde. Il peut être aussi parmi les plus compliqués où naviguer: par exemple, Tokyo a 13 lignes de métro, plusieurs sociétés ferroviaires rejoignant la banlieue et une ligne circulaire appelée «Yamanote» entourant le centre-ville.

Si pour une raison quelconque vous ne voulez pas d'une carte sans contact, vous pouvez toujours acheter des billets de train comme le faisait tout le monde auparavant.

Les billets de train sont facturés à la distance parcourue, et donc il y aura toujours un plan au-dessus des billetteries automatiques. Vers son centre, la gare courante porte habituellement l'indication «当駅» (*tōeki*) en rouge. Autour d'elle se trouvent toutes les autres gares auxquelles vous pouvez vous rendre, avec le tarif associé écrit en dessous d'elles. Les gares les plus proches ont les plus petits montants (par exemple, les gares les plus proches auront probablement environ 140¥ ($\approx 0,87\text{€}$), et les plus éloignées pourraient peut-être monter à 2000¥ ($\approx 12,44\text{€}$)). Tant que vous restez sur le même réseau, vous pouvez prendre n'importe quel itinéraire et prendre des correspondances sans frais supplémentaire.

Pour acheter un billet, insérez des pièces ou des billets dans la machine. Alors que vous ajoutez de l'argent, les différents choix disponibles s'allumeront, correspondant au montant inséré. Normalement vous avez juste besoin d'un ticket normal pour le bon montant, mais pour certains trajets vous pourriez avoir besoin de payer un tarif de transfert ou une option spéciale.

(Quelques astuces: le monnayeur est assez grand pour recevoir plusieurs pièces à la fois. Ils n'acceptent jamais les pièces de

Un touriste ayant prévu de beaucoup se déplacer à travers le pays devrait envisager d'investir dans un **Japan Rail Pass** (<http://www.japanrailpass.net/fr/index.html>). Celui-ci offre (à part quelques exceptions) des trajets illimités sur tout le réseau Japan Railway (JR) dont les Shinkansen, les trains express et les trains de banlieue. La réservation de sièges se fait sans frais aux comptoirs JR. Les prix démarrent à 29 110¥ (≈ 181,03€) pour un passe adulte valide 7 jours consécutifs, le prix étant plus important pour les passes de 14 et 21 jours ainsi que pour les «Green Car» (première classe). En comparaison, un aller-retour entre Tokyo et Osaka coûte 27 240¥ (≈ 169,4€). Il en coûtera la moitié pour les enfants entre 6 et 11 ans. On peut utiliser ces passes à tous moments de l'année, mais **mieux vaut acheter le sien avant d'arriver au Japon** (vous recevrez un bon à échanger contre le passe proprement dit une fois au Japon). La JR a commencé à expérimenter la vente de ces passes sur le territoire japonais mais à un prix bien plus élevé.

Il y a également des passes régionaux et locaux proposés par les diverses compagnies JR (comme le JR East Rail Pass), tout comme par les métros et les compagnies dites privées. De nombreux billets à prix réduits sont également disponibles, comme le « Seishun 18 Ticket ».

Pour les distances courtes, vous pouvez acheter un billet à un distributeur. Il y a généralement au-dessus de ceux-ci une carte indiquant les gares situées sur la même ligne ou à proximité, ainsi que les tarifs pour s'y rendre. Si vous n'êtes pas sûr, vous pouvez acheter le ticket le moins cher à votre gare de départ et payer à votre arrivée le complément à une machine dédiée. Dans les villes ou régions importantes, vous pouvez également payer votre trajet avec une carte sans contact et seulement vous préoccuper de recharger son montant quand il devient bas.

Une partie de l'efficacité des trajets en train au Japon est due à sa ponctualité. Tous les services visent à se conformer strictement aux horaires prévus, et donc arrivez au moins un peu avant si vous connaissez l'heure de départ. Si vous avez prévu de sortir tard, pensez à regarder quand le dernier train quitte la gare la plus proche. Les trains et métros ne circulent généralement pas tard la nuit, étant donné que c'est souvent l'heure où la maintenance est faite. Attention, le dernier train pourrait ne pas aller jusqu'à bout de la ligne.

1¥ (≈ 0,01€) ou de 5¥ (≈ 0,03€), mais vous les rendront. Une astuce est de mettre toutes ses pièces dedans; la monnaie rendue sera toujours composée des plus grosses pièces possibles, réduisant la quantité de petite monnaie que vous transportez)

Quand vous passez les portiques de billets, le vôtre vous sera rendu. *Ne jetez pas le billet maintenant; vous devrez l'insérer à nouveau en passant les portiques de sortie à la fin de votre trajet.*

Si vous n'arrivez pas à trouver quel est le prix, achetez le billet au montant minimum et payez une fois à destination. Vous pouvez soit présenter votre billet au personnel près des portiques, ou alors régler le montant à la machine «Fare Adjustment» (ajustement de montant). Cherchez une petite machine près de la sortie, mais avant les portiques. Insérez votre billet au montant minimum et payez le montant indiqué sur l'écran.



Le train shinkansen N700

En avion

Le réseau *Shinkansen* du Japon étant excellent, prendre l'avion est généralement plus un luxe qu'une nécessité. Cela dit, l'avion reste le moyen le plus pratique pour atteindre les îles éloignées du Japon, notamment pour les liaisons entre l'île principale et Hokkaidō et/ou Okinawa. Prendre l'avion est également utile pour se déplacer dans Hokkaidō, peu peuplée et où le réseau Shinkansen est limité.

Près de Tokyo, l'aéroport de Narita accueille quelques vols intérieurs, mais la plupart partent de celui de Haneda (IATA : HND) au sud de la ville. De même, s'il y a quelques vols domestiques à l'aéroport international du Kansai, il y en a plus à celui d'Itami (IATA : ITM) au nord d'Osaka; celui de Kobe en accueille aussi quelques-uns. Pour circuler entre Narita et Haneda, ou bien entre l'aéroport du Kansai et celui d'Itami représente une trotte; par conséquent, **comptez au minimum 3 h, et de préférence 4 h pour changer d'aéroport**. L'aéroport de Chūbu, d'autre part, a de nombreux vols intérieurs et a été conçu pour des correspondances faciles.

Les prix courants pour les vols intérieurs sont élevés, mais des rabais importants sont disponibles en achetant à l'avance. Les deux plus grands transporteurs du Japon, Japan Airlines (<http://www.jal.co.jp/en/>) (JAL, 日本航空 *nihon kōkū*) et All Nippon Airways (<http://www.ana.co.jp/eng/>) (ANA, 全日本空輸 *zen nippō kūyu*, ou juste 全日空 *zennikkū*) proposent des tarifs spéciaux attractifs pour ceux résidant en dehors du Japon et achetant également des billets arrivant et repartant du Japon. Cela permet de prendre un certain nombre de vols domestiques n'importe où dans le pays pour environ 10 000 ¥ (≈ 62,19 €) (plus les taxes) l'un. C'est particulièrement une bonne affaire pour les trajets vers Hokkaido ou les îles reculées du sud de Okinawa. Attention, si vous réservez sur le site en français d'ANA, celui-ci pourrait vous proposer comme meilleures offres celles pour visiteurs étrangers, alors qu'en passant par le site japonais en anglais (en payant en yens) vous pourriez profiter de tarifs inférieurs disponibles pour une réservation longtemps à l'avance (plus de 75/55/45/... jours à l'avance).

- **oneworld Yokoso/Visit Japan (JAL)** (<https://www.jal.co.jp/yokosojapan/>). ☺ achat en dehors du Japon dans une agence de voyage. ☺ non valide en mars, août et décembre. Le vol par lequel vous rejoindrez le Japon et en repartirez doit être assuré par une compagnie de l'alliance oneworld. 1 à 5 vols domestiques. (dernière mise à jour : nov. 2016)
- **Welcome to Japan Fare (JAL)** (<https://www.jal.co.jp/yokosojapan/japanfare.html>). ☺ environ 14 000 ¥ (≈ 87,07 €) par trajet; achat en dehors du Japon dans une agence de voyage. ☺ non valide en mars, août et décembre. Le vol international peut être assuré par n'importe quelle compagnie. Au minimum 2 vols domestiques et jusqu'à 5. (dernière mise à jour : nov. 2016)
- **Japan Explorer Pass (JAL)** (http://www.world.jal.com/world/en/japan_explorer_pass/ar/). ☺ achat en ligne, non-remboursable. ☺ pas de période de restriction. Le vol international peut être assuré par n'importe quelle compagnie. 1 à 5 vols domestiques. (dernière mise à jour : nov. 2016)
- **Visit Japan (ANA)** (https://www.ana.co.jp/wws/fr/f/wws_common/book-plan/fare/special/visit.html). ☺ achat en dehors du Japon dans une agence de voyage. ☺ non valide en mars, juillet, août et décembre. Le vol international peut être assuré par n'importe quelle compagnie. 2 à 5 vols domestiques. Le premier vol doit être réservé lors de l'achat des coupons hors du Japon. (dernière mise à jour : nov. 2016)
- **ANA Experience JAPAN** (http://www.ana.co.jp/wws/fr/f/wws_common/promotions/share/experience_jp/). ☺ achat en ligne. Le vol international peut être assuré par n'importe quelle compagnie. Pas de limite de nombre de vols. Nombre de sièges limités par vol pour cette offre. (dernière mise à jour : nov. 2016)

Les transporteurs à bas prix ont commencé à prendre de l'ampleur au Japon au niveau des vols domestiques. Parmi les nouveaux arrivants se trouvent **Jetstar Japan** (<http://www.jetstar.com/jp/en/home>), **Peach Aviation** (<http://www.flypeach.com>), **Vanilla Air** (<http://www.vanilla-air.com/en>) (anciennement *Air Asia Japan*) et **Fuji Dream Airlines** (<http://www.fujidream.co.jp/>). Parmi les transporteurs à bas-coûts vétérans: **Skymark Airlines** (<http://www.skymark.co.jp/>), **StarFlyer** (<http://www.starflyer.jp/>) et **Air DO** (<http://www.airdo.jp/>). Certaines de ces compagnies proposent des réservations en ligne en anglais (pas Fuji Dream et StarFlyer). StarFlyer propose un tarif réduit de 7 000¥ (≈ 43,53€) - 9 000¥ (≈ 55,97€) par vol pour les étrangers sur certains itinéraires. Attention, ces compagnies peuvent ne pas intégrer dans leur tarif de base de bagage en soute, et si vous passez par un site web de réservation externe, celui-ci pourrait ne pas vous donner la possibilité d'acheter cette option en supplément.

ANA, JAL et leurs filiales proposent une carte «stand by» spéciale, la **carte Skymate**, aux jeunes passagers (jusqu'à l'âge de 22 ans). Avec celle-ci, les passagers peuvent prendre un vol ayant des places libres pour la moitié du tarif normal, ce qui est généralement moins qu'un billet de train express équivalent. On peut obtenir la carte à n'importe quel guichet JAL ou ANA avec une photo de format passeport en payant une seule fois 1 000¥ (≈ 6,22€).

Si vous effectuez un vol intérieur au Japon (par exemple de Tokyo à Osaka), ne soyez pas surpris si un Boeing 747 ou 777 est utilisé pour le vol court de 50min que vous avez réservé. Le Japon est bien connu comme étant le seul pays au monde à utiliser des avions gros porteurs pour les vols intérieurs courts d'une heure et moins, principalement sur l'itinéraire Tokyo-Osaka.

En autocar



Siège premium de JR Bus



Nishitetsu propose ce bus à deux étages sur l'une des plus longues lignes de bus d'autoroute au Japon: le trajet de 1 150 km allant de Tōkyō à Fukuoka.

Les **autocars longue-distance** (高速バス *kōsoku basu*; ハイウェイバス *haiwei basu*, «highway bus») relient un grand nombre de villes sur des trajets également couverts par les trains, mais à des prix nettement inférieurs. Cela prend par contre beaucoup plus longtemps que le Shinkansen. En particulier, la grosse concurrence sur l'itinéraire entre Tōkyō et le triangle Kyōto-Osaka-Kobe a fait chuter les prix, qui peuvent démarrer à 3 500¥ (≈ 21,77€) l'aller. Il y a une multitude d'opérateurs, dont **Star Express** et **Willer express** (<http://willerexpress.com/en/>), **Kansai Bus**, ainsi que les entreprises du **groupe JR**. Les billets peuvent être achetés au point de départ ou, pour ceux pratiquant un peu le japonais, aux supérettes et sur internet. Un nombre restreint mais croissant de sociétés propose des réservations en ligne en anglais et dans plusieurs autres langues.

Beaucoup d'entre eux sont des trajets de nuit (夜行バス *yakō basu*), vous permettant d'économiser une nuit d'hébergement. Cela peut valoir le coup de payer plus cher pour avoir un meilleur siège; n'oubliez pas que c'est moins amusant de faire du tourisme après une nuit blanche. Cherchez les offres « 3 番シート » (*sanretsu shiito*), voulant dire qu'il n'y a que trois sièges par rangée au lieu de quatre. Les autobus interurbains ont généralement beaucoup moins de place pour les jambes que les trains interurbains, et donc pour les passagers de plus d'1,75 m cela peut être inconfortable.



Les cars d'autoroute Willer Express sont connus leur couleurs rose caractéristique. ☐

Il y a maintenant plus de bus proposant des sièges premium plus luxueux. Ces sièges sont plus grands, offrent plus d'espace pour les jambes, et sont en nombres plus restreints (avec seulement quelques sièges attribués dans l'ensemble un bus). Parmi ces offres ont trouvé les sièges du bas des **Premium Dream** des JR Bus, et les sièges **Cocoon** de Willer Express. Attendez-vous à payer environ 10 000 ¥ (≈ 62,19 €) pour un tel siège sur un trajet de nuit entre Tokyo et le Kansai.

Comme leurs homologues des chemins de fer, quelques autobus de nuit peuvent être réservés aux femmes (comme le *Ladies Dream Osaka* entre Tokyo et Osaka).

Passes

L'opérateur de bus Willer Express propose un **Japan Bus Pass** (<http://willerexpress.com/x/bus/dynamic/3/en/html/pc/buspass/>) pour circuler sur leur réseau d'autocar. Il est disponible à la fois pour les Japonais et les étrangers, mais doit être acheté à l'extérieur du Japon. Le coût d'un Bus Pass est de 10 000 ¥ (≈ 62,19 €) pour 3 jours ou 15 000 ¥ (≈ 93,28 €) pour 5 jours. Les jours de voyage sont non-consécutifs, mais les passes doivent être utilisés dans un intervalle de deux mois. Vous êtes limité à un maximum de deux trajets en autocar par jour et vous ne pouvez pas circuler à deux reprises sur un itinéraire sur la même journée. Les passes ne sont pas transférables et une pièce d'identité avec photo est nécessaire lors de la montée dans les autobus.

Si vous avez du temps à revendre, que vous voulez visiter plusieurs grandes villes lors d'un même voyage, et que le temps passé dans les autobus ne vous dérange pas (y compris pour y dormir), cela vaut le coup de considérer le Bus Pass. Plus vous faites de trajets, plus le passe sera rentable. Le prix peut descendre jusqu'à **1400-1600 ¥** (≈ 9,95 €) par trajet.

Utiliser le Bus Pass a quelques petits inconvénients: vous ne pouvez emprunter que les bus ayant quatre places par rangée, alors qu'il y a des offres avec trois sièges (voir ci-dessus). Vous ne pouvez pas utiliser le Bus Pass pendant les principales périodes de vacances du Japon (nouvel an, Golden Week, Obon) et certains autres week-ends, contrairement aux passes ferroviaires (Japan Rail Pass), qui n'ont pas de telle exclusion.

Le **JBL Pass** (<http://japanbuslines.com/en/buspass/>) est un autre passe national, plus cher mais couvrant un réseau de bus plus important.

En bus locaux

On trouve de nombreuses lignes de bus pour les trajets locaux, permettant d'aller notamment à des endroits non-desservis par les trains. Le prix peut être fixe ou dépendre de la distance. Il existe plusieurs types de systèmes de payement, souvent différents des systèmes européens:

- **À un distributeur ou à un comptoir:** si le prix est variable, vous devrez prendre un ticket dont le montant correspondant à la destination. Pour les distributeurs automatiques, un tableau indiquera les tarifs (parfois uniquement en japonais).
- **À l'intérieur du bus.** Dans les cas où le tarif dépend de la distance, le système est souvent le suivant:
 - Montez par l'arrière/le milieu du bus.
 - Une fois à l'intérieur, prenez une fois un ticket à un distributeur. Celui-ci indiquera votre lieu de montée par un numéro.
 - À l'avant du bus, un tableau indiquera pour chaque numéro de montée le tarif à payer pour sortir à l'arrêt suivant (les montants augmentent au fil des arrêts parcourus).
 - Si vous n'avez pas de pièces de monnaie, vous trouverez parfois une machine (souvent près du conducteur) pour faire l'appoint depuis un billet. Si possible, profitez du trajet pour aller faire la monnaie à l'avance, et ainsi faire gagner du temps à tout le monde au moment de la sortie.
 - Au moment de descendre, le paiement se fera à côté du conducteur (mettez la monnaie dans la machine de payement).



Les bus locaux représentent le plus gros du système de transport en commun de Kyōto.

Dans tous les cas, conservez bien votre ticket jusqu'à la sortie. Même si vous l'avez acheté à un comptoir et que le trajet se fait d'un seul tenant, le conducteur pourrait les vérifier et les collecter à la sortie.



En montant, prenez un de ces tickets.



Panneau indiquant les tarifs selon la distance.

En voiture

À part dans les grandes villes où les transports en commun sont très développés, ou bien pour effectuer de longues distances de liaisons (où le train et l'avion seront plus efficaces), la voiture est très intéressante pour découvrir le Japon profond. La plupart des régions de montagnes et la rase campagne sont peu voire pas du tout desservies par les transports en commun.

Si les axes principaux sont très chargés, empruntés par de nombreux camions, limités à 60 km/h et encombrés de feux de signalisation, la circulation japonaise en général est tout de même relativement fluide. La circulation est beaucoup plus facile à Tōkyō qu'à Paris, par exemple. Et les petites routes de campagne, très nombreuses, sont totalement désertes. **Le Japon est un pays où il fait bon rouler**, et les Japonais aiment faire des *drives* (balades en voitures). La circulation est d'autant plus agréable que les Japonais au volant ne sont pas agressifs et ne klaxonnent quasiment jamais. S'ils roulent moins vite que vous, ils vous laisseront volontiers passer devant, même (et surtout) s'il s'agit d'un conducteur de poids-lourd ou d'autocar.

Dans les villes, le stationnement sauvage ou en double-file n'est généralement pas du tout toléré, et il faut systématiquement stationner dans des parkings privés dont le coût est parfois prohibitif, surtout à Tōkyō. Mais il est plus facile de se garer gratuitement dans les petites villes. Les *combinis* (*convenience stores*) et la majorité des magasins ont généralement un parking gratuit réservé pour leur clientèle.

Le prix des péages d'autoroutes est très élevé. Sauf si l'on dispose de l'ETC (télépéage qui, les weekends, offre tous les trajets à 1 000 ¥ (≈ 6,22 €)), mais il est rarement installé dans les voitures de location.

Points notables

- Comme au Royaume-Uni, au Japon **on roule sur la voie de gauche**, et le volant est à droite.
- Les feux de signalisation sont de l'autre côté du carrefour, contrairement à la France.
- Les panneaux routiers sont écrits en japonais, mais les grandes directions sont souvent transcrrites en *rōmaji*.
- La quasi-totalité des voitures est équipée de boîtes de vitesses automatiques.
- Le prix du carburant, peu taxé, est assez bon marché : environ 125 ¥ (≈ 0,78 €) /L (août 2017) pour du *regular* (sans plomb).
- Il n'y a pratiquement pas de diesel au Japon, et jamais en location.



Péage d'autoroute avec 4 voies : 3 (en vert) pour le paiement en liquide ou carte bancaire, et 2 (en bleu) pour le paiement automatique ETC.



Les feux de signalisation sont de l'autre côté du carrefour.

- Certaines routes à péage (*Skylines*) : **50 km/h** voire **70 km/h**. Ces routes magnifiques et désertes sont en général parfaitement entretenues et dans des sites préservés.

Location de voiture

Le permis de conduire français n'est reconnu qu'accompagné de sa traduction officielle en japonais (<https://assistmejapan.com/conduire-au-japon-tout-ce-que-vous-devez-savoir/>). Cette démarche est à effectuer une fois au Japon, en passant par la JAF (*Japan Automobile Federation* (https://english.jaf.or.jp/-/media/1/2590/2708/3172/pdf_info_french_202204_tokutei_001.pdf)) pour 4000¥ (≈ 24,88€), qui a un bureau dans toutes les préfectures, où la traduction sera faite sur le champ si on arrive assez tôt, sinon le lendemain.

Le permis international n'est pas utile pour les Français.

Il est ensuite très simple de louer une voiture au Japon. Même si la plupart des agences ne disposent pas de personnel parlant anglais, ce n'est pas un véritable problème.

Plusieurs catégories de voitures sont proposées. Presque toutes sont équipées d'un GPS et toutes d'une boîte automatique. Il existe une catégorie économique : les *keijidousha* (petites voitures aux taxes et frais d'autoroutes allégés, reconnaissables à leurs plaques d'immatriculation jaunes). Mais elles sont peu adaptées à de longues distances, et ne sont homologuées que pour seulement 4 places. Il peut donc être préférable de choisir la catégorie supérieure, permettant de rouler dans l'équivalent d'une Renault Clio ou d'une Opel Corsa.

Attention : au Japon, même si la ceinture de sécurité doit aussi être bouclée à l'arrière, il n'y a rien de prévu pour les enfants. Il sera difficile de trouver un rehausseur ou un siège adapté.

Attention également, comme en Allemagne (mais pas comme en France), il est strictement interdit de toucher une autre voiture en stationnant ! Le cas échéant, un constat doit être rédigé, ce qui doit obligatoirement être fait en présence de la police.

Japan Expressway Pass

Les compagnies NEXCO en charge de la plupart des autoroutes à péage du Japon proposent le Japan Expressway Pass (<https://global.w-nexco.co.jp/en/jep/>) de 7 ou 14 jours pour 20000¥ (≈ 124,38€) et 34000¥ (≈ 211,44€). Il permet d'emprunter leurs routes à péage et peut être acheté avec une voiture de location. L'inconvénient est que ces passes ne peuvent pas être utilisés à Tokyo, Hokkaido et certaines parties du Kansai et ne peuvent pas être utilisés sur les autoroutes qui relient Honshu à Shikoku.

À vélo

Le Japon offre de super opportunités pour les cyclistes. On peut trouver des locations de vélo à travers le pays, en particulier près des routes populaires. Certains itinéraires (comme la piste cyclable de Shimanami Kaidō, qui vous amène de l'île de Honshū (Onomichi) à Shikoku (Imabari)) ont été aménagés



Les indications sont parfois écrites en romaji.

spécialement pour les cyclistes.

Les vélos de ville sont souvent équipés d'un panier, d'un antivol à clef intégré et d'une béquille. Ce sont les plus courants dans les locations. Ils sont adaptés à des parcours peu sportifs et certains n'ont pas de vitesse. Les vélos tout chemin ou électriques sont moins fréquents.

Si vous restez pendant une longue durée au Japon, vous pourriez considérer l'**achat d'un vélo**. Si vous le faites, sachez que vous devez **le faire enregistrer**. Si votre vélo n'a pas son propre autocollant, il pourrait être confisqué. Il est importé que tout vélo qui n'est pas un vélo loué doit être enregistré sous le nom de son conducteur. Si vous vous faites attraper alors que vous avez emprunté un vélo enregistré sous le nom d'une autre personne, il sera considéré comme *volé* au Japon, et vous serez sûrement amené au poste de police. La police vérifie souvent les vélos, donc évitez les problèmes en respectant la loi.

Vous devriez connaître les lois japonaises sur le cyclisme, bien qu'elles ne soient pas toutes appliquées à la lettre. Faire du vélo en état d'ébriété est illégal, sans limite d'alcoolémie et vous risquez des amendes allant jusqu'à 1 million de yens ou jusqu'à 5 ans de prison (comme pour la conduite automobile!). Utiliser son téléphone ou écouter de la musique sont tous les deux illégaux. Rouler sur le **trottoir** est la norme, même dans les grandes villes bondées de piétons. Le port du casque est obligatoire pour les enfants de moins de 13 ans, mais les enfants et les adultes portent peu souvent un casque, tout comme les policiers.

Attention, dans les grandes villes il n'est souvent pas permis de laisser son vélo en dehors des emplacements autorisés, comme des parkings à vélos payants. En cas de non-respect de cette règle, il pourrait être emmené à la fourrière et vous auriez à payer une amende pour le récupérer.

En autostop

L'autostop fonctionne bien au Japon, en particulier sur les routes de campagne et en dehors des grands centres urbains. Les meilleurs coins pour tendre le pouce sont Hokkaidô, Kyûshû et Shikoku. À éviter : l'autostop sur les routes de montagne, où il n'y a pas la place pour s'arrêter.

Il est très important de ne pas être mal habillé, car les conducteurs n'ont pas l'habitude de voir des autostoppeurs (surtout des étrangers). Si vous utilisez un panneau en carton, veillez à écrire le nom des villes en caractères japonais.

Les autoroutes sont jalonnées de Service Areas et de Parking Areas (SA et PA) qui possèdent la plupart du temps un restaurant, un grand parking et même des surfaces de terrain planes si vous faites du camping sauvage. Ce sont de bons endroits pour démarcher les camionneurs, qui font beaucoup de distance en un voyage. Pour bien voyager sur une autoroute japonaise, il ne faut jamais en sortir, et toujours se faire déposer de Service Area en Service Area.

Il existe des guides spécifiques pour l'autostop au Japon, comme le [Guide de l'autostop au Japon](http://japongratuit.wordpress.com) (<http://japongratuit.wordpress.com>) de Julien Joly (en français) ou [The Hitchhiker's guide to Japan](http://japongratuit.wordpress.com) (<http://japongratuit.wordpress.com>) de Will Ferguson (en anglais).

Livraison de bagages

La livraison de bagages, « *takuhaibin* » (宅配便), est un service très populaire au Japon. Il permet de faire livrer ses bagages (ou tout autre colis) à votre hôtel de destination depuis un *combiini*, votre hôtel de départ ou bien depuis une gare ou un aéroport. Si les hôtels acceptent la réception, vérifiez tout de même

que c'est le cas pour votre logement car il se peut qu'il n'y ait personne en journée pour la réceptionner (comme pour une chambre d'hôtes). Vous pouvez choisir une date de livraison allant de j+1 ou j+2 (pour les lieux éloignés) et une semaine. Étant donné que votre valise arrivera au mieux le lendemain, il se pourrait que vous passiez la nuit sans elle ; dans ce cas, gardez avec vous le minimum pour la nuit et la journée suivante (sous-vêtements de rechange, brosse à dent...). Demander un délai plus long que les 1-2 jours normaux peut être pratique si vous avez prévu une étape courte et que vous ne voulez pas à avoir à la transporter avec vous, ou bien à la poser et aller la chercher à une consigne.

Yamato Transport (http://www.kuronekoyamato.co.jp/en/personal/ta_q_bin/) [\(en\)](#) est l'entreprise dominant largement le marché, et le nom de son service, « Ta-Q-Bin » (*takkyūbin*, 宅急便), est plus utilisé que le terme générique. Leurs camions, avec leurs logos *kuroneko* (chat noir), sont omniprésents. Les tarifs dépendent de la taille de la valise et de la distance. Par exemple, pour une grosse valise, cela coûtera 1 790¥ (≈ 11,13€) vers la même région, 2 840¥ (≈ 17,66€) de Hokkaidō à Kyūshū ou bien 4 520¥ (≈ 28,11€) de Hokkaidō à Okinawa.

Si cela peut être dans certains cas plus pratique que de déplacer sa valise pendant les heures de pointe ou bien que d'utiliser une consigne, cela n'est absolument pas une obligation.

Consignes à bagages

On trouve des consignes automatiques dans nombre de gares importantes. Le prix pour garder votre valise jusqu'à minuit peut aller de 300¥ (≈ 1,87€) à 700¥ (≈ 4,35€) selon la taille de la consigne et selon la gare. Attention, la plupart d'entre elles n'acceptent que les **pièces de 100 ¥!** Avec la plupart des consignes, il est possible de laisser sa valise jusqu'à trois jours, dans quel cas vous payerez les jours supplémentaires au moment de récupérer votre bagage.

Il se peut que toutes les consignes soient occupées, en particulier celles de grande taille, et vous pourriez vous retrouver à errer sans succès dans la gare à la recherche d'une de libre. Trouver un service de consigne manuelle peut également s'avérer compliqué. Aux alentours de certaines gares, des commerces proposent ce service jusqu'à leur heure de fermeture pour un montant équivalent aux consignes automatiques, mais ils peuvent ne le signaler qu'en japonais (ex: 荷物預かり). Un bureau d'information touristique peut vous aider à en localiser un. Par conséquent, prévoir d'aller se balader dès son arrivée au Japon peut s'avérer un casse-tête.

Parler

Pour plus d'informations, lisez la page principale : [Guide linguistique japonais](#)

La langue officielle au Japon est le japonais. L'anglais est appris au collège et au lycée par tous les Japonais, ils ont donc généralement tous une connaissance de quelques mots en anglais. Cependant, les méthodes d'enseignement de l'anglais au Japon, le manque de pratique, ainsi que les grandes différences entre les deux langues font qu'il est peu fréquent de trouver des personnes réellement capables de communiquer. Dans certaines situations comme l'achat de billet de train, vous pourrez contourner un peu la barrière de la langue en préparant par écrit les informations de votre requête (ex: gare de destination et horaire du train, réservation d'hôtel...). Le français n'est que très peu appris, et il est très rare de rencontrer un Japonais le pratiquant.

Les installations publiques comme les trains sont presque universellement équipées de signalétique en anglais, et le Shinkansen et les autres trains d'usage courant annoncent également les arrêts à venir en anglais. Les attractions touristiques et les plus grands commerces ont généralement au moins quelques panneaux en anglais, mais au fur et à mesure que l'on s'éloigne des sentiers battus, l'anglais devient plus sporadique (et les traductions plus discutables).

En revanche, le japonais ne pose pas de problème de prononciation à un francophone, sauf peut-être pour les «*H*» aspirés comme dans «*Hirohito*» (comme en anglais) et le *R* qui doit être prononcé pour le néophyte comme un «*L*» («*Hiloshima*»).

Hiroshima ► 0:00 ⏪ ⏴ (fichier)

Le japonais possède aussi des voyelles longues qui ont la durée de deux syllabes, comme les deux «*o*» de «*Tōkyō*», ou le premier de «*Kyōto*». De telle voyelles longues peuvent être notées en caractères latins avec un macron (ex: «*Tōkyō*») ou un accent circonflexe («*Tōkyô*»).

Enfin, le «*e*» se prononce «*é*».

La langue des signes japonaise (JSL, 日本手話 *nihon shuwa*) est la langue des signes dominante. Son adoption a été lente, mais il a quelques partisans forts, y compris Kiko, la princesse Akishino, qui est une interprète des signes aguerrie et qui participe à de nombreux événements du langage des signes et des sourds. Il est mutuellement intelligible avec les langues des signes coréennes et taïwanaises, mais pas avec d'autres comme la chinoise, l'australienne, et l'américaine.

Voir

Châteaux

Quand plupart des Occidentaux pensent aux châteaux, cela évoque naturellement pour eux ceux de leur pays comme ceux d'Angleterre et de France. Toutefois, le Japon a également été une nation de constructeurs de châteaux. À l'époque féodale, vous pouviez trouver plusieurs châteaux dans presque toutes les préfectures.

Châteaux d'origine

En raison des bombardements de la Seconde Guerre mondiale, des incendies, des édits ordonnant leur démolition, etc... on considère qu'il ne reste au Japon que douze châteaux considérés comme des originaux, ayant des donjons (天守閣 *tenshukaku*) qui remontent à l'époque où ils étaient encore utilisés. Quatre d'entre eux



Écriture japonaise sur une lanterne de temple, Asakusa, Tōkyō



Château de Matsue, Matsue

sont situés sur l'île de Shikoku; deux juste au nord dans la région de Chūgoku, deux dans le Kansai, trois dans la région de Chūbu, et un dans la région du Tōhoku au nord. Il n'y a pas de châteaux originaux à Kyūshū, dans la région de Kantō, à Hokkaidō, ou à Okinawa.

Ces châteaux d'origine sont:

- le [château d'Uwajima](#)
- le [château de Matsuyama](#)
- le [château de Kōchi](#)
- le [château de Marugame](#)
- le [château de Matsue](#)
- le [château de Bitchū Matsuyama](#)
- le [château de Himeji](#)
- le [château de Hikone](#)
- le [château d'Inuyama](#)
- le [château de Maruoka](#)
- le [château de Matsumoto](#)
- le [château de Hirosaki](#)



Château d'Uwajima, [Uwajima](#)

Reconstructions et ruines

Le Japon possède de nombreux châteaux reconstruits, dont beaucoup reçoivent plus de visiteurs que les originaux. Un château reconstruit veut dire que le donjon a été reconstruit dans les temps modernes, mais beaucoup d'entre eux ont encore d'autres structures d'origine dans le parc du château. Par exemple, trois des tourelles du [château de Nagoya](#) sont authentiques. Les structures du [Château Nijō](#) sont également authentiques, mais si les bâtiments du palais demeurent le donjon a brûlé sans être reconstruit, et donc le château n'est pas répertorié comme original. Les reconstructions offrent tout de même un aperçu du passé et beaucoup, comme le [château d'Osaka](#) sont aussi des musées abritant d'importants artefacts. Le [château de Kumamoto](#) est considéré comme l'une des meilleures reconstructions, car la plupart de ses structures ont été reconstruites et pas seulement le donjon. Le seul château reconstruit à Hokkaidō est celui de [Matsumae](#). Le [château de Shuri](#) à Okinawa est unique parmi ceux du Japon car ce n'est pas un château «japonais» mais du Royaume de Ryūkyū et il a été construit dans son style architectural particulier, avec une influence chinoise bien plus importante que pour les châteaux du reste du pays.

Les ruines ne disposent généralement plus que des murs du château ou des parties de l'agencement d'origine du château. Bien qu'elles ne disposent pas des structures des châteaux reconstruits, les ruines semblent souvent plus authentiques sans les reconstructions en béton qui donnent parfois un aspect trop commercial et touristique. Beaucoup de ruines gardent une importance historique, tel que le [château de Tsuyama](#), qui était si grand et si impressionnant qu'il était considéré comme le meilleur de la nation. De nos jours, les murs du château sont tout ce qui reste, mais la zone est remplie avec des milliers de cerisiers en fleurs. Cette situation est fréquente autant du côté des ruines que des reconstitutions. Le [château de Takeda](#) est célèbre pour la vue magnifique sur les environs depuis ses ruines, ce qui lui vaut le surnom de «château dans le ciel».

Jardins

Le Japon est célèbre pour ses jardins, de par l'esthétique unique de ses jardins paysagers et de ses jardins secs de pierre et de sable. Le pays a désigné une liste des «trois meilleurs jardins», sur la base de leur beauté, leur taille, leur authenticité (ces jardins n'ont pas été radicalement modifiés) et leur importance historique. Ces jardins sont le **Kairaku-en** à Mito, le **Kenroku-en** à Kanazawa, et le **Koraku-en** à Okayama. Le plus grand jardin, et le favori de beaucoup de voyageurs, est en fait le **parc Ritsurin** à Takamatsu.



Parc Ritsurin, Takamatsu



On trouve généralement les jardins de pierre et de sable dans les temples, en particulier dans ceux du bouddhisme zen. Le plus célèbre d'entre eux est le **temple Ryōan-ji** à Kyōto, mais on trouve ce type de temple dans tout le Japon. Les jardins de mousse sont aussi très populaires au Japon et **Koke-dera**, également à Kyōto, a l'un des meilleurs du pays. Les réservations sont obligatoires pour visiter pour s'assurer que la mousse est toujours florissante et pas piétinée.

Les jardins de la Terre pure, remontant à l'époque Heian, furent construits pour représenter le paradis bouddhiste. Ils comprennent tous un grand étang central devant un hall d'Amida. Ils sont simplistes aux points que ceux qui ne sont pas au courant pourraient ne pas s'apercevoir que ce sont des jardins. Le temple Byōdō-in à Uji, le temple Mōtsō-ji à Hiraizumi et le temple Jōruri-ji à Kizugawa sont parmi les plus célèbres de ceux qui restent.

Sites spirituels

Quels que soient vos intérêts de voyage, il est difficile de se rendre au Japon sans au moins voir quelques sanctuaires et temples. Les sites bouddhistes et shintoïstes sont les plus communs, bien qu'il existe également quelques sites spirituels remarquables d'autres religions.

Bouddhisme

Le bouddhisme a eu un impact profond sur le Japon depuis son introduction au VI^e siècle. Comme les sanctuaires, les temples peuvent être trouvés dans chaque ville, et il existe de nombreuses sectes différentes. Certains temples proposent également des cours de méditation en anglais.



Temple Hōryū-ji , Ikaruga



Certains des sites les plus sacrés sont constitués de grands complexes au sommet des montagnes, dont le Mont Kōya (endroit le plus prestigieux du Japon où être inhumé, et temple principal du bouddhisme Shingon), le mont Hiei (établissement ici quand Kyōto est devenue la capitale pour éliminer le bouddhisme de la politique; le siège de la secte Tendai du bouddhisme), et le Mont Osore (considéré comme la « Porte de l'enfer », il dispose de nombreux monuments et tombes dans un paysage volcanique).

Un grand nombre des temples principaux du pays se trouvent à Kyōto, comme les temples Hongan-ji et le temple Chion-in. À Kyōto se trouvent aussi 5 temples du systèmes des cinq grands temples Zen (Tenryū-ji Shokoku-ji, Kennin-ji, Tofuku-ji, et Manju-ji), ainsi que le **temple Nanzen-ji** qui se trouve à la tête de tous les temples en dehors de ceux du système des 5 temples. Contrairement à ce que laisse croire son nom, il y a *cinq* temples à Kyōto et cinq à Kamakura. Les temples de Kamakura sont les temples Kenchō-ji, Engaku-ji, Jufuku-ji, Jōchi-ji, et Jōmyō-ji. Le temple Eiheiji est aussi un temple Zen de premier plan, même s'il n'a jamais fait partie du système des cinq temples.

Le **temple Tōdai-ji** de Nara et le temple Kōtoku-in de Kamakura sont célèbres pour leurs grandes statues bouddhistes. Tōdai-ji a la plus grande du pays, tandis que le Daibutsu de Kamakura est la deuxième, méditant dehors à l'air libre.

Le **temple Hōryū-ji**, juste au sud de Nara, est la plus ancienne structure en bois du monde. Le ravissant **Hall du Phénix** à Uji peut être vu en vrai ou bien sur le dos de la pièce de 10¥ (≈ 0,06€).

Shintoïsme

Le shintoïsme est la religion «native» du Japon, de sorte que ceux qui cherchent à découvrir des choses qui sont «entièrement japonaises» devraient notamment en profiter car ils incarnent vraiment l'esthétique japonaise. Le sanctuaire shinto le plus saint est le grand sanctuaire d'Ise, tandis que le deuxième lieu saint est le sanctuaire d'Izumo, où les dieux se réunissent chaque année. Parmi les autres lieux saints célèbres: **Itsukushima** à Miyajima, **Tōshō-gu** à Nikkō, le Kumano Sanzan et le Dewa Sanzan, le **sanctuaire Meiji** à Tokyo, et les sanctuaire Shimogamo, le Kamigamo et le Fushimi Inari à Kyōto.

Sites de la Seconde Guerre mondiale

Les trois lieux incontournable pour les amateurs de la Seconde Guerre mondiale sont Hiroshima, Nagasaki, et l'île principale d'Okinawa. Okinawa est l'endroit où certains des combats les plus brutaux ont eu lieu entre le Japon et les États-Unis, et la région fourmille de vestiges de ce sombre passé. Le Parc de la Paix, le Musée de la Paix de la préfecture, le Musée de la Paix Himeyuri et le Hall du Mémorial de la Paix à Itoman font partie des meilleurs endroits pour en savoir plus, voir des artefacts, et entendre les récits des batailles qui ont eu lieu ici.

Hiroshima et Nagasaki sont des sites importants à bien des égards. Hiroshima est la première ville à avoir été attaquée par une bombe atomique, et celle avec le plus grand nombre de morts. Après que Hiroshima a été dévastée, le bombardement de Nagasaki quelques jours plus tard a conduit les Japonais à se rendre, mettant fin à la Seconde guerre mondiale. Même ceux qui ne sont pas particulièrement intéressés par la Seconde guerre mondiale peuvent trouver les sites de la bombe atomique intéressants, car les questions entourant les armes nucléaires et la menace d'une guerre nucléaire demeurent une préoccupation à ce jour. Ces sites montrent comment des bombes atomiques peuvent être puissantes, dévastatrices et néfastes, non seulement pour la terre et ceux qui meurent, mais aussi pour les survivants.



Hypocentre de l'explosion nucléaire, Nagasaki

Beaucoup de gens se demandent s'il est possible de visiter Iwo Jima. La Military Historic Tours Company (<http://www.miltours.com/>) a des droits exclusifs pour l'organisation de visites de l'île et les visites ne sont ouvertes qu'aux citoyens américains.

Routes de pèlerinage

- Pèlerinage des 88 temples — un parcours difficile de 1 647 km autour de l'île de Shikoku
- Pèlerinage de Kansai Kannon
- La Sente étroite du Bout-du-Monde — un itinéraire autour du nord du Japon immortalisé par le plus célèbre poète de haïku du Japon

Héritage industriel

Les « Sites de la révolution industrielle Meiji au Japon » du Patrimoine mondial de l'UNESCO sont composés de 23 sites situés à divers endroits du pays, la plupart de trouvant dans Chūgoku et Kyūshū. Ce sont des endroits comme des mines, des chemins de fer, des aciéries et des ports de l'ère Meiji qui sont parmi les plus notables des premiers sites industriels de type occidental au Japon. La Filature de soie de Tomioka est listée séparément.

Faire

- Passez la nuit dans un des temples sacrés du Mont Kōya.
- Traversez le Japon à bord d'un des trains les plus rapides et les plus empruntés de la planète, le Shinkansen.

Plein air

- Visitez l'un des 100 meilleurs endroits de fleurs de cerisier au Japon ou faire une promenade au milieu des milliers de cerisiers en fleurs à Yoshino
- Grimper les 3 776 m du Mont Fuji, un symbole du Japon.
- Montez au Mont Aso pour voir une des plus grandes caldeiras volcaniques au monde
- Visitez les sommets enneigés du plus grand parc national du pays, Daisetsuzan.
- Montez les 2446 marches de pierre de la montagne sainte Haguro à travers une forêt vierge incroyable.
- Faire du rafting dans l'une des dernières rivières sauvages du Japon dans la Vallée d'Iya.
- Rencontrez les geishas dans le célèbre district de Gion à Kyoto.
- **Ski alpin.** Avec ses montagnes enneigées, le Japon est une excellente destination pour le ski et le snowboard, même si les visiteurs sont surtout japonais. Le climat du Japon fait que de nombreuses stations jouissent d'une poudreuse excellente en grande quantité: en moyenne, les stations des Alpes japonaises en reçoivent 10 m et les pentes de Hokkaidō 14 m ou plus! Le ski au Japon peut être bon marché comparé à d'autres pays au niveau des remontées, de l'hébergement et des repas. Les prix de location d'équipements sont raisonnables, mais les japonais ont en moyenne des pieds plus petits et vous devriez envisager d'apporter vos propres chaussures. Le moyen le plus facile de rejoindre de nombreuses stations est de prendre les transports en commun (rail et bus) et de faire livrer votre équipement par takkyūbin (livraison le lendemain). (dernière mise à jour : mars 2016)
- **Golf.** Le golf est populaire auprès des Japonais, même s'il tend à être assez cher et donc exclusif. Les prix des terrains à proximité des villes étant élevés, c'est un coût important

pour les parcours de golfs qui se retrouvent typiquement à 1-2 h de voiture en dehors de la ville (des navettes depuis la gare la plus proche sont souvent disponibles sur réservation). Les prix en semaine peuvent démarrer à 6 000 ¥ (≈ 37,31 €). Attendez-vous à ce que cela vous occupe toute la journée, en comptant le temps de trajet, une partie de golf et un bain chaud relaxant à la fin. Étant donné que la plupart des joueurs sont des hommes d'affaires locaux, la plupart des clubs demandent d'être aux moins deux joueurs, et le choix d'équipement de location est souvent limité (mieux vaut apporter ses propres clubs et chaussures que vous pouvez vous faire livrer à prix raisonnable par [takkyūbin](http://www.kuronekoyamato.co.jp/en/personal/ta_q_bin/) (http://www.kuronekoyamato.co.jp/en/personal/ta_q_bin/)). (dernière mise à jour : mars 2016)

- Même s'il est un archipel, le Japon n'est pas vraiment connu pour ses **plages**. L'expansion des villes jusqu'à la côte explique parfois l'absence de plage. Celles existantes tendent à n'être fréquentées qu'en été, mais dès que le 1^{er} septembre arrive, les surveillants de baignade arrêtent de patrouiller et par conséquent les amateurs de plage se raréfient. Le **surf** est assez populaire, étant donné que les conditions peuvent être très bonnes sur les deux côtes (durant la période des typhons d'août à octobre sur la côte pacifique, et durant l'hiver sur la côte de la mer du Japon). Il y a quelques coins excellents pour la **plongée**, incluant la **plongée avec tuba**. Outre la vie marine, les coraux et les épaves de la Deuxième guerre mondiale, vous pouvez visiter Susami, au-dehors de Kushimoto, et envoyer à vos amis une carte postale depuis la 3^e boîte aux lettres la plus profonde au monde (10 m sous l'eau).

Sports de spectacle

Le **baseball** (野球 *yakyū*) est **énormément populaire** au Japon et sa popularité est historique (le baseball a été introduit au Japon vers 1870 par un professeur américain). Les fans de baseball globe-trotteurs peuvent considérer le Japon comme l'un des endroits où ce sport est le plus populaire en dehors des États-Unis. Le baseball est non seulement pratiqué dans de nombreux lycées et par des professionnels, mais est également présent dans la culture pop japonaise. En outre, de nombreux joueurs japonais ont figuré parmi les meilleurs de la Ligue majeure de baseball américaine. La ligue officielle de baseball japonais s'appelle la **Nippon Professional Baseball**, ou plus simplement **Puro Yakyū** (プロ野球), ce qui signifie «baseball professionnel», et elle est considérée par beaucoup comme celle la plus forte en dehors des États-Unis. Les voyageurs qui s'intéressent au baseball peuvent aller voir des matchs professionnels de temps en temps avec un ami ou un Japonais. Assurez-vous de réserver votre billet à l'avance. Ceux-ci peuvent coûter autour de 2 000 ¥ (≈ 12,44 €). Si vous êtes intéressé, comptez 4-5 h de votre temps. Les règles du baseball japonais ne sont pas très différentes de celles américaines, bien qu'il existe quelques variations mineures. L'équipe nationale de baseball japonais est également considérée comme l'une des plus fortes au monde, ayant remporté la première Classique mondiale de baseball en 2006, ainsi que la deuxième édition en 2009.



Un match de baseball amateur

Notez également qu'il y a chaque année au Japon deux tournois nationaux lycéens qui peuvent attirer plus d'attention que les professionnels. Les deux ont lieu au Kōshien Stadium (50 000 places), dans la ville de Nishinomiya près de Kobe, qui accueillent également les Hanshin Tigers de la NPB.

- Le **tournoi national lycéen de sélection**, communément connu comme **Kōshien de printemps** (春の甲子園 *haru no kōshien*, ou センバツ *senbatsu*) – a lieu en mars,

comprend 32 équipes invitées depuis tout le pays.

- Le **championnat national lycéen**, communément connu comme **Kōshien d'été** (夏の甲子園) – un événement durant 2 semaines en août, c'est la phase finale d'une épreuve nationale. Un total de 49 équipes participe lors de la phase finale — une de chaque préfecture du Japon, plus les seconds de Hokkaido et de Tokyo.

Le **football** (サッカー *sakkā*) est également populaire au Japon. La ligue officielle est la Ligue professionnelle de football du Japon (日本プロサッカーリーグ *nippon puro sakkā rīgu*) et sa division la plus haute est la **J1 League**. Le Japon est l'un des pays les plus couronnés de succès en Asie et reste à la première place ou dans les premières du classement de la Confédération asiatique de Football.

Le **sumo** (相撲 *sumō*) est un sport japonais populaire. Les règles sont assez simples: il faut être le premier à faire sortir son adversaire du ring ou à le faire toucher le sol avec autre chose que la plante des pieds. Presque tout est permis sauf une poignée de coups interdits, mais la plupart des matchs sont gagnés en poussant ou en saisissant, ce qui explique pourquoi leur **corpulence** est un avantage. Les grands événements sont les six tournois majeurs (本場所 *honbasho*) se déroulant tout au long de l'année, chacun durant 15 jours. Le sumo a conservé de nombreuses traditions venant de ses origines shintō, et un seul combat comprend généralement plusieurs minutes de rituels et de préparation mentale, suivies par seulement 10-30 secondes de lutte. Les lutteurs de sumo vivent une vie enrégimentée dans les écuries de formation (部屋 *heya*, lit. «chambres», ou 相撲部屋 *sumō-beya*), ne se consacrant à rien d'autre que la prise de poids et la compétition. Quelques lutteurs étrangers ont eu beaucoup de succès au plus haut sommet, bien que de nouvelles règles aient mis une limite sur le nombre de lutteurs étrangers que chaque écurie peut former.

Avec un peu de planification, vous pouvez organiser la visite d'une étable pendant l'entraînement (稽古 *keiko*), mais si vous aurez besoin de parler japonais ou d'avoir un guide japonais, et de suivre strictement l'étiquette et les règles japonaises du lieu (par exemple, on s'attendra à ce que vous restiez assis silencieusement pendant toute la durée de la pratique, qui dure généralement plusieurs heures). L'entraînement démarre généralement tôt le matin, entre 5 h et 8 h.

Le **catch professionnel** (プロレス *puroresu*, de *professional wrestling*) est aussi populaire. Même s'il est similaire au catch pro ailleurs dans le monde par le fait que le résultat soit prédéterminé, sa psychologie et sa présentation sont particulières au Japon. Les matchs de *puroresu* sont traités comme de vrais matchs, avec des histoires mettant fortement l'accent sur l'esprit combatif et la persévérance des lutteurs. Également, du fait que de nombreux combattants ont une véritable expérience des arts martiaux, les frappes plein-contact et les prises de soumission réalistes sont courantes. Le pays a plusieurs compagnies organisant des spectacles, les plus importantes étant «New Japan Pro Wrestling», «All Japan Pro Wrestling», et «Pro Wrestling NOAH». Le plus grand événement de *puroresu* est celui de New Japan le 4 janvier (promu sous le nom de *Wrestle Kingdom*) au Tokyo Dome, à peu près semblable au WrestleMania aux États-Unis.

Jeux et loisirs

Le **karaoké** (カラオケ) a été inventé au Japon et est présent dans presque toutes les villes du Japon. Ce mot est l'abréviation en japonais des mots «orchestre vide». La plupart des établissements de karaoké occupent plusieurs étages d'un immeuble. Vous et vos amis aurez une pièce qui vous sera dédiée (non-partagée avec des inconnus) et le tarif horaire standard comprend souvent de l'alcool à volonté (vous

pourrez demander à être resservi en utilisant un téléphone sur le mur ou la machine de karaoké elle-même). Les grandes chaînes ont toutes d'excellents choix de chansons en anglais. Les plus âgés préféreront entonner des ballades *enka* dans des petits bars de quartier.

Vous utilisez vous-même la machine de karaoké. Elle vous laisse établir une liste de chansons à jouer les uns après les autres (à environ 4min par chanson, 15 chansons vous feront chanter pendant une heure). De nos jours, de nombreuses machines utilisent une tablette ou un écran tactile permettant de rechercher des chansons par divers critères de recherche. Si vous pouvez en avoir une configurée en anglais, tant mieux. Vous pouvez également chercher les chansons dans des catalogues de la taille d'un annuaire, ce que vous devrez faire s'il n'y a pas de tablette en anglais ou bien dans les établissements plus anciens qui ont juste une grosse télécommande. Une fois trouvé le code à 4-6 chiffres de la chanson, dirigez la télécommande vers la machine de karaoké comme avec celle d'une télévision et tapez le code (qui s'affichera sur l'écran en tapant; en cas d'erreur, pressez « 戻る » pour revenir) et pressez « 転送 » ou « send » pour confirmer et l'ajouter à la liste.

Tout aussi omniprésents sont les établissements de **pachinko** (パチンコ). Le pachinko est une forme de jeu d'argent (à mi-chemin entre le flipper et la machine à sous) qui consiste à déposer de petites billes d'acier dans une machine. Selon l'endroit où elles arrivent, un nombre plus ou moins important de billes vous sera attribué. L'air intérieur de la plupart des établissements de pachinko est assez imprégné de fumée de tabac, de sueur et de la chaleur des machines - pour ne pas mentionner le bruit assourdissant. (Légalement, vous ne pouvez échanger les billes qu'avec des prix, mais les joueurs optent toujours pour les jetons de «prix spéciaux» qu'ils échangent contre de l'argent à une cabine séparée ailleurs dans le bâtiment ou dans une ruelle à proximité. Comme cet endroit est externe, c'est une entité séparée et donc ce n'est pas illégal.).



Un établissement de pachinko à Akihabara, Tokyo

Les salles d'arcade (ゲームセンター «*gēmu sentā*», ou ビデオ・アーケード «*bideo ākēdo*»; à ne pas confondre avec une *ākēdo* classique qui veut dire « arcade/rue commerçante », peuvent parfois être de l'extérieur difficiles à distinguer des salles de pachinko, ont des jeux vidéo d'arcade et s'étalent souvent sur plusieurs étages. Si les jeux vidéo sont bien ancrés dans la société, vous pourriez bien être surpris par la grande variété des jeux de ses salles. Outre les jeux d'action et de combat habituels, il y a également des jeux de rythme (comme *Dance Dance Revolution* et, beaucoup plus facile pour les débutants, le jeu de tambour *Taiko no tatsujin*, 太鼓の達人 litt. «maître du taiko»), des bizarries difficiles à définir comme *Derby Owners Club* (qu'on peut décrire comme un «simulateur de course de chevaux jeux de rôle à cartes à jouer multi-joueurs en ligne»), et des inventions bizarres comme *Chō Chabudai-Gaeshi!* (超・ちやぶ台返し! «super retournement de table!» où vous frappez littéralement sur une table et la retournez de colère pour libérer votre stress et gagner des points. Les établissements ont souvent aussi des jeux non-videos, comme presque toujours des **machines attrape-peluche** (habituellement appelée UFO キヤッチャ «*yūfō kyacchā*», juste «*yūfō*», qui est une marque de Sega, ou plus génériquement クレーンゲーム *kuren gēmu*) où les prix vont des peluches et babioles aux coûteux téléphones et bijoux, et des sophistiquées cabines-photos (プリクラ *puri-kura*, abréviation pour la marque Print Club).

Le jeu national du Japon est le **jeu de go** (囲碁 *igo*, ou tout simplement 碁 *go*), un jeu de stratégie venant de Chine. Les joueurs placent leurs pierres pour entourer la plus grande partie possible de territoire sur le plateau; les pierres ne peuvent pas être déplacées, mais peuvent être capturées si elles sont encerclées des quatre cotés. Malgré ses origines chinoises, étant donné qu'il fut introduit et promu en premier auprès des occidentaux par les Japonais, son nom et sa terminologie sont généralement connus par les termes japonais en dehors de l'Asie de l'Est. Si en aucun cas il n'est pratiqué par tout le monde, le jeu est présent dans les journaux et à la télévision et a des joueurs professionnels. Le jeu est aussi présent en occident. Par une journée ensoleillée, l'arrondissement de Tennōji à Osaka est un bon endroit pour se joindre à la foule regardant deux maîtres y jouer. Outre le jeu de go, un autre jeu de plateau populaire au Japon est le *shōgi* (将棋) ou échecs japonais.



Go et shōgi en cours de jeu, Osaka

Outre le go, le *shōgi* (将棋), ou échecs japonais, est un autre jeu de plateau populaire au Japon. Le principe est similaire aux échecs occidentaux, mais la plus grande différence est qu'après avoir capturé une pièce, vous pouvez plus tard l'utiliser comme une des vôtres en la «parachutant» sur le plateau. Cet aspect fait du *shōgi* un jeu bien plus compliqué et plus dynamique que les échecs occidentaux.

Le **mah-jong** (麻雀, *majan*) est aussi relativement populaire au Japon, et est souvent le sujet de jeux vidéo et de jeux d'arcade japonais, même s'il évoque des établissements illégaux de jeux d'argent et de mah-jong qui peuvent être assez louches. Le mah-jong utilise des tuiles avec divers caractères chinois (ex: bambou et fleurs) et personnages. Les joueurs tirent et rejettent des tuiles pour essayer de compléter une combinaison constituée d'un ensemble de tuiles bien défini (typiquement une paire, et quatre ensembles de 3 tuiles identiques ou formant une suite). Bien que les règles du jeu soient similaires, le comptage des points est radicalement différent des différentes versions chinoises.

Musique

Les Japonais aiment la **musique** (音楽, *ongaku*) de tous genres.

Musique traditionnelle

La **musique japonaise traditionnelle** (邦樂, *hōgaku*) utilise divers instruments, nombreux venant de Chine mais ayant évolué de manière unique après leur introduction au Japon. Les instruments les plus courants sont:

- le *shamisen* (三味線) — un instrument à 3 cordes pincées, semblable d'une certaine manière au banjo,
- le *shakuhachi* (尺八) — une flûte en bambou,
- le *koto* (箏) — une cithare à 13 cordes pincées

Le **taiko** est un **tambour japonais**. Les tambours *taiko* sont propres au Japon et leur taille va de petits tambours portable à des énormes tambours fixes de 1,8...m. Le mot «*taiko*» désigne aussi la représentation; ces instruments exigeants physiquement peuvent être joués seul ou dans un ensemble

kumki-daiko et sont très courants lors des festivals. (en japonais, «*taiko*» juste dire «tambour», mais évoquera généralement le tambour japonais comme dans le reste du monde; les percussions occidentales sont appelées «*doramu setto*», «*doramu kitto*» ou «*doramusu*», de l'anglais «drum»).

La musique traditionnelle japonais peut être divisée en plusieurs catégories. Le «*gagaku*» est de la musique instrumentale ou vocale et de la danse qui étaient joués pour la cour impériale. Plusieurs formes de théâtre japonais utilisent de la musique. Le «*jōruri*» (淨瑠璃) est une musique narrative utilisant le *shamisen*. Le «*min'yō*» (民謡) correspond à de la musique folklorique comme des chants de travail, religieux ou pour enfants.

Ces instruments sont peu utilisés en dehors de la musique traditionnelle japonaise et les plus obscurs disparaissent lentement. Cependant, quelques artistes populaires comme les frères Yoshida et Rin' ont combiné les instruments traditionnels avec des styles modernes de musique occidentale.

Musique occidentale

La **musique classique occidentale** (クラシック [音楽], *kurashikku* [*ongaku*]) est populaire au Japon auprès des gens de tout âge; même si ce n'est pas ce qu'on y écoute tous les jours, elle est certainement plus populaire que dans de nombreux pays occidentaux. Il y a 1 600 orchestres (オーケストラ *ōkesutora*) professionnels et amateurs au Japon. Tokyo héberge presque la moitié d'entre eux, dont 8 orchestres professionnels à plein-temps. Il y a également plus de 5 000 chœurs (合唱 *gasshō*, コーラス *kōrasu* or クワイア *kuwaiā*); la Japan Choral Association (<http://www.jcanet.or.jp/profile/jca-english.htm>) a plus d'informations, y compris une liste complète des concerts à venir (<http://www.jcanet.or.jp/news/concert.htm>) (en japonais uniquement). Le code vestimentaire est décontracté sauf pour les hommes d'affaires venant directement du travail.

Avec l'arrivée de la musique pop occidentale au xx^e siècle, le Japon a créé ses styles uniques de musique pop. Ceux-ci ont largement disparu, l'**enka** (演歌) étant une exception; ce sont des ballades sentimentales dans des styles pop occidentaux composées pour ressembler à de la musique japonaise traditionnelle et généralement chantées d'une manière émotionnelle exagérée. L'enka est lui aussi sur le déclin; il est souvent chanté par des personnes âgées au karaoké, mais il est rare de trouver une personne jeune l'apprécient.

Le **jazz** (ジャズ, *jazu*) a été très populaire au Japon depuis les années 1930, sauf pour une brève période pendant la Seconde Guerre mondiale. Il y a souvent des enregistrements qu'on ne peut trouver qu'au Japon. Les cafés-jazz sont un moyen courant d'écouter du jazz. Il y a plusieurs décennies, la plupart des cafés-jazz interdisaient de discuter afin de ne laisser place qu'à l'appréciation sérieuse de la musique; de nos jours, la plupart des établissements sont plus détendus et moins maussades.



Un spectacle de taiko



Musique pop

Bien sûr le genre de musique le plus populaire de nos jours est la musique pop. Les **J-pop** et **J-rock** inondent les ondes et ont même parfois une popularité internationale : L'Arc~en~Ciel et X Japan ont joués à guichet fermé à Madison Square Garden, alors que la reprise de «Woo Hoo» par les 5.6.7.8's est rentrée dans le hit-parade britannique après son utilisation dans «Kill Bill: Volume 1» et quelques publicités. Le punk, le heavy metal, le hip hop, l'électron et de nombreux autres genres ont également des niches au Japon quand ils trouvent leurs propres interprètes japonais.

On associe souvent la J-pop aux **idoles** (アイドル, *aidoru*), des vedettes musicales fabriquées par des agences de talents. Habituellement vendues comme des «aspirants» artistes, la plupart des idoles n'arrivent qu'à une célébrité éphémère avec une unique chanson à succès qui est souvent répétitive, entraînante et ne demandant pas beaucoup de talent pour être chantée. Malgré cela, le public accueille avec enthousiasme chaque nouvelle idole, comme il l'a fait le mois précédent et comme il le fera le mois suivant. Un petit nombre de groupes d'idoles ont cependant réussi à durer: SMAP et Morning Musume ont été populaires pendant des décennies, chacun ayant plus de 50 chansons dans le top 10, alors qu'AKB48 a atteint le sommet en devenant le groupe féminin le plus vendu au Japon.

Concerts

Les **concerts** (ライブ, *raibu*, «live») sont faciles à trouver. Selon l'événement, vous pourrez acheter des billets dans les supérettes (en utilisant un code d'identification du bon concert), en ligne, dans les magasins de disques ou par diverses loteries de prévente. Certains revendeurs peuvent exiger d'avoir une carte de paiement japonaise avec une adresse de facturation japonaise, et donc vous pourriez avoir besoin d'essayer plusieurs méthodes pour trouver celle que vous pouvez utiliser). Vous pouvez acheter des tickets sur place le jour-même si les places ne sont pas déjà toutes vendues ; les grands événements pourraient ne pas vendre des tickets sur place. Il se peut que l'accès ne se fasse pas indifféremment mais que les tickets soient numérotés pour diviser l'audience en groupes plus petits entrant dans un certain ordre. Les **festivals de musique** (ロック・フェスティバル *rokku fesutibaru*, raccourci en ロックフェス «*rokku fesu*» ou juste フェス «*fesu*») sont également populaires, attirant des dizaines de milliers de personnes. Le Fuji Rock Festival (<http://fujirock-eng.com/>) est le plus important du Japon et accueille plusieurs genres. Rock In Japan Festival (<http://rijfes.jp/>) est le plus grand festival où uniquement des artistes japonais officient.

Les fans japonais peuvent être autant fanatiques que les amoureux de musique ailleurs dans le monde. Les fidèles suivent leur groupe favori en tournée et collaborent pour obtenir des billets de premier rang ; ils pourraient avoir passé plus de temps que vous pour assister au même concert, donc ne croyez pas que vous «méritez» un bon siège parce que vous avez payé pour venir de l'étranger ! Si plusieurs groupes sont au programme et que vous ne vous intéressez pas à l'un d'entre eux, les fans japonais considèrent qu'il est naturel de laisser son siège pour que les autres puissent profiter de près ; rester à son siège juste pour le garder pour plus tard est inconsidéré. De nombreuses chansons ont des «*furitsuke*», des gestuelles des mains chorégraphiées que la foule réalise sur la musique, de nos jours souvent avec des bâtons lumineux. Le groupe peut créer certains des mouvements, mais la plupart sont créés de manière organique par les fans (habituellement ceux aux sièges de devant). Les chorégraphies sont particulières à chaque chanson, ce qui en fait un spectacle# impressionnant quand vous réalisez que toute l'audience les a appris par cœur ; vous pouvez essayer quelques mouvements en faisant bien attention, ou juste vous détendre et apprécier le spectacle.

Théâtre

- **Kabuki** (歌舞伎). C'est un genre de danse/œuvre dramatique. Il est connu pour les costumes élaborés et le maquillage que les interprètes portent. (dernière mise à jour : mars 2016)
- **Nō** (能, ou nōgaku 能楽). C'est un type d'œuvre dramatique musicale. Si les costumes peuvent ressembler superficiellement au *kabuki*, le *nō* s'appuie sur les masques pour transmettre l'émotion et raconte le récit à travers les chants qui sont une forme ancienne du japonais (difficile à comprendre même pour ceux dont c'est la langue maternelle). Il est parfois appelé « opéra japonais », même s'il est plus proche d'une poésie chantée que de la chanson proprement dite. (dernière mise à jour : mars 2016)

Traditionnellement joué comme intermède comique entre les actes d'une pièce de *nō*, le **kyōgen** (狂言) consiste en de courtes scènes (10 min) utilisant souvent des personnages types comme des servants et leur maître, ou un fermier et son fils. Il est beaucoup plus accessible que le *nō* car il utilise du langage parlé des débuts du japonais moderne qui est plus facile à comprendre.

- **Bunraku** (文楽). Théâtre de marionnettes. (dernière mise à jour : mars 2016)
- **Comédies** (文楽). La comédie au Japon est nettement différente de celle occidentale. Les Japonais sont très délicats vis-à-vis des blagues aux dépens des autres, et donc le style occidental de type *stand-up* n'est pas courant. La plupart des comédies japonaises se basent sur l'absurde. La plupart des Japonais adorent également les jeux de mots (駄洒落 *dajare*), même si ceux-ci peuvent franchir la ligne des *oyaji gyagu* (親父ギャグ, « blagues/gags de vieil homme/père ») sources de soupirs. Ne vous essayez pas au sarcasme, ils ne sont presque jamais utilisés par les Japonais qui prendront sûrement ces paroles au premier degré. (dernière mise à jour : mars 2016)

- **Manzai** (漫才). C'est le type le plus courant de comédie au Japon. Il implique généralement deux acteurs, le personnage sérieux (*tsukkomi*) et le personnage amusant (*boke*). Les blagues, délivrées à haut débit, sont basées la mauvaise interprétation ou les jeux de mots du *boke* vis-à-vis des propos de l'homme sérieux. Le manzai est généralement associé à Osaka et de nombreux interprètes utilisent l'accent d'Osaka, mais il est populaire dans tout le pays. (dernière mise à jour : mars 2016)
- **Rakugo** (落語). Cette narration comique est un autre type traditionnel de comédie japonaise. Un interprète seul est assis sur la scène et raconte une histoire amusante longue et généralement compliquée. Il ne quitte jamais son assise en *seiza* (agenouillé), mais utilise des astuces pour conter les actions comme se lever ou marcher. L'histoire implique toujours un dialogue entre deux personnages ou plus que le narrateur représente avec des tons et du langage corporel différents. Le rakugo se traduit très bien ; un petit nombre d'acteurs ont fait carrière en anglais, mais ils jouent surtout à des événements spéciaux comme une sorte d'enseignement culturel et dans des vidéos en ligne. Néanmoins vous pourriez arriver à trouver un spectacle en anglais auquel assister. (dernière mise à jour : mars 2016)



Une marionnette de bunraku au théâtre national, Osaka

- **Comédies en anglais.** Un petit nombre de troupes font du *stand-up* et des improvisations de type occidental. Ils attirent une audience internationale: visiteurs étrangers, expatriés et même des Japonais parlant anglais. À Tokyo, parmi les troupes les plus importantes se trouvent les Pirates of Tokyo Bay, Stand-Up Tokyo et le Tokyo Comedy Store de longue haleine. Il y a également ROR Comedy et Pirates of the Dotombori à Osaka, Fukuoka, NagoyaComedy et Sendai Comedy Club. (dernière mise à jour : mai 2016)

Arts traditionnels

- **Geisha (芸者).** Le Japon est célèbre pour ses **geishas**, même si les occidentaux se méprennent souvent à leur compte. Traduit littéralement, le mot «芸者» (geisha) veut dire «artiste» ou «artisan». Leur rôle est de distraire, que ce soit par du chant et de la danse, des jeux de société ou juste une bonne compagnie et de la conversation. Si certaines geishas (mais pas toutes) ont pu être des prostituées il y a plus d'un siècle, de nos jours cela ne fait pas partie de leur profession (pour ajouter à la confusion, certaines prostituées se faisaient appeler «geisha girl» pour attirer les troupes américaines). Les geishas s'entraînent depuis leur jeune âge pour être d'excellentes animatrices de grande classe. Les *maiko* (apprenties) à la formation ardue portent un kimono coloré de plusieurs couches et une large ceinture *obi* extravagante et ont toujours le visage entièrement fardé de blanc (un travail fastidieux). En devenant mature, les geishas portent des habits et du maquillage plus sobres sauf pour les occasions exceptionnelles, laissant à la place transparaître leur beauté et leur charme naturels. De nos jours, les geishas sont souvent employées par des compagnies pour des fêtes ou des banquets. Traditionnellement, une cooptation et des relations sont nécessaires pour engager une geisha, sans compter sur les 50 000¥ (≈ 310,95€) à 200 000¥ (≈ 1 243,79€) par client. De nos jours de nombreuses geishas s'efforcent de partager leurs talents dans des représentations publiques. Vous pourriez voir des geishas jouer pour seulement 3 000¥ (≈ 18,66€) ou gratuitement à un festival. Ou alors, avec un peu de recherche, vous pourriez arriver à réserver une fête privée ou semi-privée avec une geisha (dans certains cas même par Internet) pour un prix de l'ordre de 15 000¥ (≈ 93,28€) -30 000¥ (≈ 186,57€) par personne. (dernière mise à jour : oct. 2016)

Dans les grandes villes japonaises, il est facile d'apercevoir une geisha si vous regardez dans la bonne partie de la ville. Kyoto héberge une des communautés les plus anciennes et connues de geisha au monde ; Tokyo et Osaka ont également les leurs bien entendu. Yamagata et Niigata sont connues pour leurs relations historiques prestigieuses avec les geishas, même si cette activité y est moins active de nos jours. Vous pouvez également trouver des geishas dans un petit nombre de villes comme Atami et Kanazawa où elles tendent à être moins exclusives et moins chères.

- **Hostess clubs.** D'une certaine manière, ce sont une version moderne du rôle que remplissaient les geishas. À un *hostess club*, une hôtesse fera la conversation, versera des boissons, distraira et dans une certaine mesure flirtera avec ses clients hommes. Dans un «*host club*», les rôles sont inversés avec les hôtes masculins servant des clientes, généralement avec un flirt un peu plus flagrant. Les hôtesses travaillent dans des bars et chantent au karaoké pour distraire, comparablement aux geishas venant aux maisons de thé et restaurants pour pratiquer des arts traditionnels japonais. Gardez à l'esprit que les hôtesses d'accueil sont des flirts professionnels, qu'elles ne sont pas des prostituées et que de nombreux clubs d'hôtesses interdisent l'intimité physique ou les sujets de conversation sexuelle. (dernière mise à jour : juin 2017)
- **Maids cafés/restaurants de cosplay.** Une incarnation plus éloignée de la même idée. Dans ces établissements attirant principalement les *otaku*, les employées habillées comme

des soubrettes françaises dorlotent leur clients en leur servant des boissons et de la nourriture, habituellement toutes décorées avec du sirop (sauf les entrées comme le populaire omelette-riz qui sont décorées avec du ketchup). (dernière mise à jour : sept. 2018)

- **Cérémonie du thé** (茶道 *sadō* ou *chadō*). La cérémonie du thé n'est pas spécifique au Japon, ni même à l'Asie, mais la version japonaise se démarque de par ses liens profonds avec l'esthétique japonaise. En effet, son objet n'est tant le thé lui-même que de permettre aux invités de se détendre et d'apprécier la saison. À cause de l'influence du bouddhisme zen, la cérémonie du thé japonaise souligne une esthétique spécifiquement japonaise appelée *wabi-sabi* (侘寂). Une traduction très approximative pourrait être pour « *wabi* » la « simplicité rustique » et « *sabi* » désignant la « beauté qui vient avec l'âge et la décrépitude ». Les bols rustiques utilisés lors de la cérémonie du thé, généralement dans un style fait main pas tout à fait symétrique, sont « *wabi* ». L'usure de la glaçure du bol de par son utilisation et les entailles dans la poterie, parfois faites délibérément, sont « *sabi* ». Les saisons sont également extrêmement importantes ; un lieu de cérémonie du thé est en général petit et simple, avec de rares décos pour compléter la saison, et habituellement une vue pittoresque sur un jardin ou l'extérieur. (dernière mise à jour : mars 2016)



La préparation du thé



Le thé utilisé lors de la cérémonie du thé est du *matcha* (抹茶). Pendant la cérémonie, l'hôte ajoute cette poudre de thé à de l'eau qu'il fouette vigoureusement pour obtenir une consistance mousseuse. Le *matcha* vert pâle est légèrement amer, et donc la cérémonie du thé inclut une ou deux confiseries (菓子 *kashi*) dont la douceur contrebalance l'amertume du thé ; celles-ci sont également choisies en concordance avec la saison. La vaisselle, reflétant également la saison, joue un rôle aussi important que le thé et la nourriture.

Vous trouverez des **maisons de thé** à travers le Japon où vous pourrez être reçu pour la cérémonie du thé. Le type le plus courant de cérémonie « informelle » prend habituellement de 30 min à une heure ; une cérémonie « formelle » peut prendre jusqu'à 4 h, même si cela inclut un repas *kaiseki* bien plus copieux. Cela vaut le coup de rechercher une cérémonie qui est au moins partiellement en anglais, ou d'embaucher un guide local, autrement vous pourriez trouver les détails subtils de la cérémonie assez impénétrables. Si une tenue vestimentaire décontractée peut être acceptable de nos jours pour une cérémonie informelle, vous devriez vérifier s'il y a un code vestimentaire et essayer probablement de faire un petit effort sur votre tenue. Un pantalon ou une jupe longue fera certainement l'affaire, mais les cérémonies formelles demanderont un costume ; des vêtements sobres seront judicieux pour ne pas déparer la cérémonie.

- **Uji** est souvent appelée la « capitale japonaise du thé ». Elle est célèbre pour son *matcha*, produit depuis plus de mille ans.
- La **préfecture de Shizuoka** fait pousser 45% des plants de thé du Japon, et plus de 70% du thé est conditionné ici (même s'il pousse ailleurs). La **préfecture de Kagoshima** est le 2^{ème} producteur, le climat chaud et ensoleillé et les variétés différentes de théier donnant un thé à la saveur corsée différente.

Festivals

On estime qu'environ 200 000 **festivals** locaux (祭, 祭り, *matsuri*) ont lieu au Japon tout au long de l'année. Les festivals sont organisés pour diverses raisons, la plus courante étant pour remercier (ex: pour une récolte de riz heureuse) et pour apporter la chance. Si la plupart des festivals sont de petite taille et organisés par les sanctuaires ou temples locaux, il y en a des centaines à l'échelle de la ville et qui feront une étape agréable dans votre itinéraire si leurs dates correspondent à celles de votre programme.

L'événement principal de nombreux gros festivals est une **parade de chars** qui sont habituellement portés et déplacés par les bras de plusieurs dizaines d'hommes. Souvent, un *kami* (esprit/divinité) du sanctuaire sera rituellement placé dans un sanctuaire portable (*mikoshi*) et transporté à travers le voisinage au sein de la parade. À certains festivals, n'importe qui peut prêter ses bras pour quelques minutes. Des **feux d'artifices** (花火, *hanabi*) sont également un événement classique des festivals, en particulier l'été; au Japon c'est l'utilisation la plus commune des feux d'artifice. Le reste du temps est passé à profiter des stands et des divertissements. Les étals de nourriture ont de la **nourriture traditionnelle de festival** comme des *takoyaki*, de la glace pilée (かき氷 *kakigōri*) et des hot-dogs en brochette. La **pêche du poisson rouge** (*kingyo-sukui*) est un jeu traditionnel des festivals: si vous arrivez à en attraper un avec une frêle épuisette en papier, vous pourrez le garder. Parmi les autres jeux classiques se trouvent le lancer d'anneaux et la carabine au bouchon de liège.

Les festivals sont pour le voisinage et la communauté un moment pour sortir et faire la fête ensemble, que ce soit pour les familles, les jeunes couples ou les groupes d'amis. Pratiquement tout le monde portera un **yukata** (kimono léger) coloré, alors que de nombreuses personnes travaillant pour le festival porteront un manteau *happi* (les vêtements de tous les jours sont tout à fait acceptables).

Le site de l'Office national du tourisme japonais a une liste de plusieurs dizaines de festivals à travers l'année (<https://www.tourisme-japon.fr/dcouvrez-le-japon/festivals-et-manifestations/janvier>) en français. Quelques festivals bien connus:

- **Festival de la neige de Sapporo** (さっぽろ雪まつり, *Sapporo Yuki-matsuri*) à Sapporo (février, 7 jours à partir de la 2^e semaine) — sculptures de neige et de glace élaborées
- **Hakata Dontaku** à Fukuoka (3-4 mai) — le plus grand festival du Japon, attirant plus de 2 millions de personnes pendant les vacances de la Golden Week
- **Kanda** à Tokyo (mai, sam-dim les plus proches du 15 mai les années impaires)
- **Hakata Gion Yamakasa** à Fukuoka (1-15 juillet) — célèbre pour ses courses de chars d'une tonne
- **Gion** à Kyoto (juillet, tout le mois mais en particulier du 14 au 17 et du 21 au 24)
- **Nebuta** à Aomori (2-7 août)
- **Awa-Odori** à Tokushima (12-15 août) — festival de danse folklorique

Il y a aussi plusieurs festivals nationaux:

- **Nouvelle an** (正月, *shōgatsu*, 31 décembre - 3 janvier)
- **Hina matsuri** (3 mars) — pendant ce «festival des poupées», les familles prient pour leurs filles et disposent des poupées de l'empereur et de sa cour.
- **Tanabata** (vers le 7 juillet; à Sendai, 5-8 août; à certains endroits selon le calendrier lunaire) — parfois appelé le «festival des étoiles», il célèbre les divinités Orihime et Hikoboshi (les étoiles Véga et Altaïr) qui ne pouvaient se rencontrer que ce jour de l'année.

- **Obon** ou **Bon** (trois jours habituellement vers le 15 août, mais les dates varient par région) — quand les esprits des défunt retournent dans notre monde ; les familles se réunissent, et rendent visite et nettoient les tombes de leurs ancêtres.
- **Shichi-Go-San** (« sept-cinq-trois ») (15 novembre) — pour les filles de 3 et 7 ans et les garçons de 3 et 5 ans.

Certains festivals locaux sont plus excentriques. Des festivals **Hari Kuyō** (針供養, «service commémoratif des aiguilles») ont lieu à travers le Japon pour remercier les aiguilles et épingle anciennes ou cassée. Les festivals **hadaka** (nu) sont en fait assez communs à travers le Japon, mais le plus connu est le **Eyō Hadaka** matsuri au Saidai-ji d'Okayama. Des centaines d'hommes portant juste un pagne se démènent pour attraper des objets sacrés porte-chance lancés dans la foule, ce qui leur apporteraient un an de bonheur. Les festivals **Naki Sumō** («sumo pleurant») à travers le Japon ont des compétitions où deux lutteurs de sumo portant des bébés essaient de faire pleurer celui de l'autre en premier. Le **Kanamara** matsuri à Kawasaki est célèbre pour célébrer les parties intimes masculines.

Sources chaudes

- Baignez vous dans les sources chaudes du Japon de la capitale du onsen, Beppu.

Bains

Les bains sont un aspect important de la culture japonaises. Que ce soit dans un «onsen» (source d'eau chaude) pittoresque, un «sentō» (bain public) du voisinage ou tout simplement un bain ordinaire chez soi, prendre un bain de style japonais est un plaisir. Les Japonais parlent avec enthousiasme des joies de l'eau chaude (湯 *yu*) et affublent même la baignoire ordinaire avec un préfixe honorifique (お風呂, *o-furo*). Une visite dans une source chaude, marquée avec un large signe «♨» sur les cartes, devrait être dans l'agenda de chaque visiteur.

Si en occident le but du bain est principalement de se laver, au Japon il est plutôt un lieu de détente (plus dans l'esprit d'un spa que d'une baignoire). On se lave d'abord en dehors du bain, habituellement assis sur un petit tabouret devant un robinet, mais des douches sont également disponibles.

Une autre différence qui pourrait vous embarrasser est qu'on fréquente généralement les bains **nu**. Si cela peut sembler de prime abord choquant pour les sensibilités occidentales, c'est tout simplement la norme au Japon ; pour les amis, collègues, membres de la famille de tout âge, cela n'a rien de remarquable. Vous devriez vraiment envisager de les essayer, mais si vous ne voulez vraiment pas il y a d'autres options :

Sentez-vous bien dans votre peau

Les occidentaux hésitent parfois à essayer les bains de type japonais parce que cela implique d'être nu. Ne vous en faites pas, ce n'est pas du tout embarrassant! Les japonais utilisent même la phrase **«communication nue»** (裸の付き合い *hadaka no tsukiai*) pour exprimer comment le fait de se baigner ensemble brise les barrières sociales.

- Les **bains de pieds** (*ashiyu* 足湯) sont un moyen populaire de se relaxer. La seule chose rentrant dans ces bains sont vos pieds nus, alors que vous êtes assis confortablement habillé au bord du bassin.
- Certains bains publics sont mixtes (*kon'yoku* 混浴) et parfois autorisent (mais n'exigent pas) les **maillot de bains**. Si les hommes y entrent encore joyeusement nus (tenant une

serviette devant leurs parties intimes), il est rare qu'une femme y entre sans maillot de bain de nos jours. Un nombre encore plus petit de ryokan ont des bains mixtes, mais les maillots de bains pourraient ne pas être autorisés (souvent ils ne le sont que pour les femmes).

- Certains ryokan ont des « bains familiaux » que l'on peut réserver pour soi et son groupe. Certains autorisent les maillots. De plus, certains ryokan proposent des chambres haut de gamme avec un bain privé ; les maillots pourraient ne pas y être autorisés, mais au moins cela veut dire que vous ne partagerez pas le bain avec des étrangers ou que vous pourrez vous relayer avec vos compagnons et ainsi vous baigner seul.

De nombreux onsen et sentō interdisent l'accès aux visiteurs ayant des **tatouages**. Destinée à l'origine à écarter les gangsters *yakuza* (qui arborent souvent des tatouages couvrant leur dos), la règle est habituellement appliquée avec un minimum de bon sens, mais les visiteurs fortement tatoués pourront au minimum recevoir des regards curieux et au pire seront sommés de partir.

Onsen

Étant donné que le Japon est fait d'îles volcaniques, il n'est pas surprenant que les **sources chaudes** (« onsen » 温泉) y soient abondantes. Elles représentent le summum de l'expérience du bain japonais.

Les visiteurs étrangers les fréquentent habituellement en séjournant dans un **ryokan**, une auberge traditionnelle japonaise, nombre d'entre elles ayant des sources chaudes comme attraction principale (l'autre attrait important étant les repas *kaiseki* élaborés). Des groupes d'auberges thermales poussent partout où il y a une source d'eau chaude convenable, et on en trouve disséminées à travers le pays. Cela demande un peu de recherche et de planification pour décider où vous voulez aller (la plupart des ryokan se trouvent dans des petites bourgades à la campagne) et pour trouver une place dans votre programme (un séjour dans un ryokan est généralement de 17h à 10h le lendemain, plus le temps de trajet qui est souvent long), mais c'est une activité de vacances populaire pour locaux tout comme pour les étrangers.

Il est également possible de se rendre à un onsen en journée. De nombreux établissement ont des bâtiments autonomes accessibles à tout le monde (外湯 *sotoyu*), ou réservés uniquement à ceux qui séjournent à l'établissement (内湯 *uchiyu*). Le droit d'entrée est typiquement de 500-1000¥ (≈ 6,22€). Il y a également, en particulier dans les régions reculées, des bains gratuits gérés par la collectivité offrant des installations minimales et bien souvent une vue imprenable. Beaucoup d'entre eux sont mixtes (混浴 *kon'yoku*).

Le type de onsen le plus mémorable est souvent le « **rotenburo** » (露天風呂): des **bains en plein air** avec vue sur la nature environnante. Bien que les bains soient généralement de grande taille et partagés, certains aménagements chics offrent, souvent moyennant un supplément, des bains réservables pour vous



Rotenburo, bain d'extérieur aux villages onsen Oku Hida



En plein hiver à Shirabu Onsen. C'est vraiment chaud à l'intérieur!

et vous seul, connus sous le nom de «bains familiaux», ou (plus excitant) de «bains d'amour» ou tout simplement de «bains réservés» (貸切風呂 *kashikiri-furo*).

Pour trouver les auberges à onsen vraiment hors des sentiers battus, consultez le site de **l'association japonaise des auberges thermales isolées** (<http://www.hitou.or.jp/en/index.html>) (日本秘湯を守る会 *Nihon hitō wo mamoru kai*), qui se compose de 185 établissements indépendants à travers le pays.

Depuis des siècles, les Japonais ont réfléchi sur le palmarès des meilleures sources chaudes du pays, et ils en ont plébiscité un petit nombre. **Beppu** est célèbre pour ces **enfers**, une série de sources chaudes de diverses couleurs allant d'un gris épais (venant de la boue en suspension), au bleu-vert (du cobalt dissout) et au rouge sang (du fer et du magnésium dissout). Les enfers ne sont pas propices au bain (ils sont trop chauds, même si à côté de l'un d'eux se trouve un bain de pieds rouge pâle et également très chaud) mais il y a des tas d'autres qui le sont à Beppu Onsen. **Hakone** n'est peut-être pas la meilleure source d'eau chaude du Japon, mais elle est à 1h de Tokyo et sur la route de Kyoto et Osaa, et donc c'est une destination populaire. Shibu Onsen à Yamanouchi près de Nagano est célèbre pour ses singes sauvages venant des montagnes enneigées pour se tremper dans les sources chaudes (ne vous inquiétez pas, il y a des bains séparés pour les gens).

Sentō et spas

Les *sentō* (銭湯) sont des **maisons de bain publiques** que l'on trouve dans n'importe quelle grande ville. Destinées aux personnes n'ayant pas leur propre baignoire à la maison, elles sont généralement très utilitaires et meurent à petit feu alors que le Japon continue sa modernisation effrénée. Certains, cependant, ont pris du galon, et se sont transformés en **spas** (スパ supa), qui, au Japon, ne correspond pas à des huttes balinaises offrant du massage ayurvédique tout en étant saupoudré avec des orchidées, mais des bains publics pour salarymen stressés, souvent avec un *hôtel capsule* (voir «Se loger») rattaché. Comme on peut s'y attendre, on en trouve avec divers degrés de légitimité; en particulier, méfiez-vous de tout lieu arborant les termes «esthe», «health» ou «soap», mais la plupart sont étonnamment décents.

Étiquette

Les japonais sont conciliants vis-à-vis des drôles de manières des étrangers, mais il y a une règle pour laquelle aucune exception n'est faite: **vous devez vous laver et rincer toute la mousse d'avant d'entrer dans le bain**. L'eau dans la baignoire sera réutilisée par la personne suivante, et les Japonais considèrent comme répugnant de se tremper dans la saleté de quelqu'un d'autre! Essentiellement, lavez-vous comme vous espérez que le gars avant vous l'a fait.

Qu'il s'agisse d'une *onsen* chic ou un *sentō* modeste, la chorégraphie de toute une visite est à peu près la suivante:

Les zones de bains partagées sont généralement séparées par genre, alors prenez attention aux caractères «homme» (男) et «femme» (女) afin de choisir la bonne entrée (les jeunes enfants avec un parent peuvent utiliser le côté opposé; les enfants plus âgés doivent utiliser le bon côté, même si cela veut dire qu'ils ne seront pas accompagnés). Les bains pour hommes ont généralement des rideaux bleus, tandis que ceux des femmes sont rouges. Entrez dans le vestiaire en laissant vos chaussures ou pantoufles à la porte; dans les bains publics, il peut y avoir des casiers à clé.

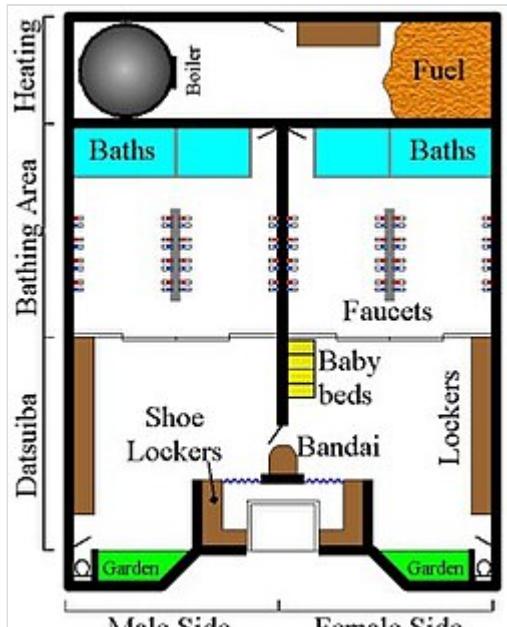
Dans les bains publics (*sentō*), soit vous payez le préposé directement (souvent à l'entrée du vestiaire, et c'est presque toujours une femme), soit vous utilisez un distributeur automatique à l'entrée pour acheter des billets pour l'entrée et d'autres articles tels que des serviettes ou du savon, billets que vous donnerez alors au préposé. Sur les machines distributrices, cherchez vers le haut les mots japonais « adulte » (大人 *otona*) et « enfant » (子供 *kodomo*). (Si le distributeur est trop difficile à comprendre, vous pouvez probablement entrer et dire *sumimasen* (« excusez-moi ») au préposé, et expliquer le reste avec des gestes.)

À l'intérieur du vestiaire, il y aura des rangées de casiers ou de paniers. Choisissez un casier et **déshabillez vous complètement**, placez tous vos vêtements dans le panier. Assurez-vous de placer vos objets de valeur dans des casiers, s'il y en a, et emportez la clé avec vous aux bains.

On vous fournira gratuitement un gant de toilette minuscule, ou parfois pour un prix symbolique. Il n'est pas particulièrement adapté pour couvrir vos parties intimes (trop petit) et n'est également pas très utile pour vous sécher. Des serviettes plus grandes sont disponibles parfois pour un supplément; les hommes doivent les laisser dans le vestiaire sauf pour se sécher et utiliser uniquement leur gant de toilette pour cacher leur parties intimes, mais les femmes peuvent les utiliser pour s'en envelopper en dehors de la salle d'eau. Si vous souhaitez une, demandez au préposé un *taoru* (de l'anglais « *towel* », serviette).

Après avoir retiré vos vêtements et être entré dans la zone de bain, prenez un petit tabouret et un seau, asseyez-vous devant un robinet, et nettoyez vraiment, vraiment bien. Shampooinez vos cheveux, savonnez votre corps entièrement. **Rincez toute la mousse une fois propre.** Essayez de ne pas laisser couler l'eau, ou de ne pas éclabousser d'autres personnes.

Ce n'est que maintenant que vous pouvez entrer dans le bain. Faites le lentement, car l'eau peut souvent être très chaude; si c'est insupportable, essayez un autre bain. Si vous parvenez à entrer, ne laissez pas votre gant de toilette toucher l'eau, car c'est considéré comme sale (même si vous ne l'utilisez pas, il pourrait laisser des peluches dans le bain), vous pouvez le plier et le poser sur votre tête, ou tout simplement le mettre de côté. Quand vous serez suffisamment cuits, vous pourrez vous laver une fois de plus si vous le voulez et répéter le processus dans le sens inverse; il est également acceptable, si vous préférez, de ne laver ses cheveux qu'après le bain. NB: aux sources chaudes naturelles, cependant, vous ne devriez pas rincer l'eau du bain, qui est plein de minéraux que les Japonais considèrent comme de la médecine populaire pour être en bonne santé.



L'agencement typique d'un sentō

Un véritable choc

Certains bains publics au Japon proposent des **bains électriques** (電気風呂 *denki-buro*). C'est exactement ce que leur nom suggère: de petites plaquettes de métal sur le rebord de la baignoire émettent un léger courant électrique, ce qui donne une sensation piquante (appelée *piri-piri* en japonais). Ils sont populaires auprès des personnes âgées pour les aider à relaxer leurs muscles raides et douloureux. Les bains électriques sont sûrs pour la plupart

Notez que le bain est fait pour se tremper et pour des conversations légères; évitez de vous chamailler, de plonger votre tête, ou de faire beaucoup de bruit (les enfants ont un peu de latitude, mais évitez qu'ils ne courent car les sols peuvent être très glissants et inégaux). Les Japonais peuvent être un peu méfiants vis-à-vis des étrangers aux bains, la plupart du temps parce qu'ils ont peur que vous essayez de leur parler en anglais et ils seront gênés s'ils ne peuvent pas communiquer avec vous. Il suffit de les saluer par un hochement ou en vous inclinant légèrement, et disant *ohayō gozaimasu*, *konnichiwa* ou *konbanwa* en fonction de l'heure du jour, et d'attendre de voir s'ils sont intéressés par une discussion.

Une fois votre bain terminé, vous pouvez presque toujours trouver un salon de détente (休憩室 *kyūkeishitsu*), forcément équipé d'un distributeur de bière à proximité. N'hésitez pas à vous vautrer dans votre *yukata*, à siroter une bière, à parler avec des amis ou/et à faire une sieste.

Acheter

Monnaie

La monnaie officielle du Japon est le yen. Si le symbole international est «¥», au Japon il s'écrit «円» et se prononce *en*, comme la lettre *N*. C'est une unité monétaire accessible bien qu'en très nette hausse (1€ = environ 100¥ (≈ 0,62€) en jan. 2012, 140¥ (≈ 0,87€) en avr. 2014, 120¥ (≈ 0,75€) en déc. 2016). Le yen existe:

- En **pièces**: 1¥ (≈ 0,01€) (argenté), 5¥ (≈ 0,03€) (doré avec un trou au centre), 10¥ (≈ 0,06€) (cuivré), 50¥ (≈ 0,31€) (argenté avec un trou au centre), 100¥ (≈ 0,62€) (argenté) et 500¥ (≈ 3,11€) . Il y a deux pièces de 500¥ (≈ 3,11€) , les nouvelles étant dorées et les anciennes argentées.
- En **billets**: 1 000¥ (≈ 6,22€) (bleu), 2 000¥ (≈ 12,44€) (vert, rares), 5 000¥ (≈ 31,09€) (violet) et 10 000¥ (≈ 62,19€) (marron). De nouveaux modèles de tous les billets (sauf de 2 000¥ (≈ 12,44€)) ont été introduits en 2004 et donc les deux versions sont en circulation. La plupart des commerçants ne rechigneront pas à recevoir un billet de 10 000¥ (≈ 62,19€) même pour un petit achat.



Pièce japonaise de 500¥ (≈ 3,11€)

Taux de change JPY actuel	
XE.com (http://www.xe.com/):	CAD (http://www.xe.com/fr/currencyconverter/convert/?Amount=1&From=CAD&To=JPY) CHF (http://www.xe.com/fr/currencyconverter/convert/?Amount=1&From=CHF&To=JPY) EUR (http://www.xe.com/fr/currencyconverter/convert/?Amount=1)

	http://www.xe.com/fr/currencyconverter/convert/?Amount=1&From=GBP&To=JPY
OANDA.com (http://www.oanda.com/currency/converter/):	CAD (http://www.oanda.com/convert/classic?value=1&exch=CAD&expr=JPY) CHF (http://www.oanda.com/convert/classic?value=1&exch=CHF&expr=JPY) EUR (http://www.oanda.com/convert/classic?value=1&exch=EUR&expr=JPY) GBP (http://www.oanda.com/convert/classic?value=1&exch=GBP&expr=JPY) USD (http://www.oanda.com/convert/classic?value=1&exch=USD&expr=JPY)
fxtop.com (http://fxtop.com/en/currency-pair.php?C1=CAD&C2=JPY)	CAD (http://fxtop.com/en/currency-pair.php?C1=CAD&C2=JPY) CHF (http://fxtop.com/en/currency-pair.php?C1=CHF&C2=JPY) EUR (http://fxtop.com/en/currency-pair.php?C1=EUR&C2=JPY) GBP (http://fxtop.com/en/currency-pair.php?C1=GBP&C2=JPY) USD (http://fxtop.com/en/currency-pair.php?C1=USD&C2=JPY)

Le **paiement en espèces** est roi au Japon. Même si la plupart des magasins et hôtels servant les clients étrangers acceptent les **cartes de paiement**, de nombreux commerces comme les cafés, les bars, les épiceries et même des petites hôtels et auberges **ne les acceptent pas**. Même les commerces les acceptant ont souvent un montant minimum et des frais, même si cette pratique disparaît.

Les japonais portent habituellement sur eux des montants importants en espèces ; c'est assez sûr (à l'image du pays) et sera presque une nécessité, en particulier dans les petites villes et les endroits isolés. Les paiements de fortes sommes en espèces sont possibles et pas une aberration. Il peut être utile de garder sur soi de la monnaie (pièces et billets de 1 000 ¥), et en particulier des pièces de 100 ¥. Par exemple seules ces dernières sont acceptées dans les consignes automatiques et dans certaines laveries automatiques. Certaines machines n'acceptent également que les petits billets.

Les banques importantes au Japon proposent le **change de devises étrangères**, dont les dollars US, les euros, les francs suisses et les dollars canadiens. Les taux de change pour les dollars américains et les euros sont généralement très bons (vous obtiendrez environ 2% de moins que le cours officiel). Ceux pour les autres devises sont peu attrayants (jusqu'à 15% de commission). En déc. 2016, on pouvait par exemple obtenir une commission euro-yen de 3% aux aéroports de Narita et Haneda ; cela peut valoir le coup de comparer les taux proposés par les différents bureaux. Les autres monnaies asiatiques ne sont généralement *pas* acceptées (celles des pays voisins comme le won coréen, le yuan chinois et le dollar hongkongais sont des exceptions). Les bureaux de poste japonais peuvent également échanger les chèques de voyage et les devises étrangères contre des yens, à un taux légèrement meilleur que les banques. Les chèques de voyage ont un meilleur taux d'échange que les espèces.

Avant votre voyage:

- Vous devriez, pour des raisons d'organisation, notamment vérifier avant votre voyage quels sont les **moyens de paiement acceptés** par vos hôtels.
- Vous pourriez opter pour l'**achat de yens à un bureau de change** dans votre pays, ce qui pourrait être plus économique que de payer les frais de retrait d'espèces étrangères aux distributeurs (qui peuvent être élevés selon votre banque). Par exemple certains bureaux parisiens ont des taux très concurrentiels (mais cela peut-être beaucoup moins intéressant ailleurs). À envisager si vous n'avez pas peur de transporter une grosse somme et si vous avez une idée précise de votre budget.

Cartes et paiement électroniques

Contrairement à une idée reçue, la **carte bancaire** est souvent acceptée dans les commerces japonais. Si le **retrait d'espèces dans un distributeur automatique** (appelé là-bas « ATM », comme en anglais) avec une carte étrangère n'est pas possible à n'importe quelle machine, les possibilités restent assez nombreuses :

- Les distributeurs de plus de 22 000 **magasins 7-Eleven** (<http://www.sevenbank.co.jp/intl/card/index11.html>) permettent aux cartes étrangères de retirer des espèces. Parmi les celles acceptées: Mastercard, Visa, American Express et JCB, UnionPay avec 110¥ (~ 0,68€) de frais, ainsi que les cartes de retrait avec les logos Cirrus, Maestro et Plus. C'est l'option la plus pratique pour les cartes autres qu'UnionPay étant donné qu'il y en a de partout et qu'ils sont accessibles 24h/24 7j/7. Notez que ces distributeurs exigent que le montant du retrait soit un multiple de 10 000¥ (~ 62,19€) pour les cartes autres qu'UnionPay.
- On trouve la **JP Bank** (http://www.jp-bank.japanpost.jp/en/ias/en_ias_index.html) (ゆうちょ Yū-cho) dans presque chaque bureau de poste dont l'emblème est un « T » rouge surmonté d'une seconde barre horizontale : « ヲ ») et qu'on trouve dans presque chaque village. La plupart de leurs distributeurs ont des instructions en anglais en plus du japonais. Plus, Cirrus, Visa Electron, Maestro et UnionPay, et vous pouvez faire des avances de cartes de crédit avec Visa, MasterCard, AmEx et Diners Club. Votre code doit faire au plus 6

chiffres. Notez que leurs distributeurs à l'intérieur des bureaux de postes ont des horaires limités, et facturent maintenant 216¥ (≈ 1,34€) pour retirer des espèces avec une carte étrangère.

- Les distributeurs de la **banque Shinsei** (新生銀行) acceptent les cartes des réseaux Plus et Cirrus. On en trouve dans les gares importantes de Tokyo Metro et de Keykyū et également dans les centres villes des grandes villes. Ceci dit, tous leurs distributeurs n'acceptent pas les cartes non-japonaises.
- **Prestia**, une division de SMBC, a repris les services bancaires personnels de Citibank en novembre 2015. Leurs distributeurs acceptant les cartes étrangères se trouvent dans les trois établissements de SMBC à Tokyo ainsi qu'aux aéroports de Narita et de Haneda.
- Ceux de **AEON** (イオン銀行) prennent parfois les Visa/MC sans frais. Vous devez presser le bouton « International Cards ». Mastercard Japon publie une liste en anglais (<http://www.mastercard.co.jp/personal/jp-atm-location-aeon-en.html>) des distributeurs AEON où les cartes Mastercard/Maestro sont acceptées.
- Ceux des supérettes **Lawson** (ローソン), disponibles dans la plupart d'entre elles, acceptent maintenant les cartes Visa et MC tout comme celles d'UnionPay, mais ils facturent 110¥ (≈ 0,68€) . Insérez votre carte et suivez les instructions.
- Ceux d'**E-Net** (<http://www.enetcom.co.jp/intl/en/>) (イーネット), situés dans la plupart des magasins FamilyMarts, Don Quijote and Costco, acceptent depuis peu les cartes Visa/MC/UnionPay mais facturent 108¥ (≈ 0,67€) par retrait quel que soit le réseau, ce qui en fait le seul opérateur au Japon faisant payer les retraits avec Visa/MC.

Notez qu'à l'heure de juin 2016, certains distributeurs de billets ont **plafonné les retraits pour les cartes étrangères** à cause d'une brèche de sécurité récente. La limite aux distributeurs de **Seven Bank est de 50 000¥ (≈ 310,95€)** par transaction et de **50 000¥ (≈ 310,95€) chez E-Net**.

En revanche, les distributeurs de rue n'acceptent que les cartes japonaises. Attention, de nombreux distributeurs sont **fermés la nuit et pendant les week-ends**; c'est donc mieux de faire votre affaire pendant les heures de bureaux! Parmi les exceptions, les 7-Eleven sont ouverts 24h/24, certains FamilyMart ayant des distributeurs JP Bank et à des distributeurs à l'intérieur de certains Ministop des grandes villes où l'acceptation des cartes internationales a été activée.

La carte de paiement la plus populaire au Japon est JCB; par un système d'alliance, les cartes Discover et American Express peuvent être utilisées partout où sont acceptées les JCB. Cela veut dire que ces cartes sont plus largement acceptées que les Visa/MasterCard/UnionPay.

Dans de nombreuses villes, les Japonais peuvent également utiliser leur **téléphone portable** pour payer leurs achats: leurs téléphones fonctionnent comme des cartes de paiement et le coût sera imputé sur leur facture téléphonique, ou le téléphone peut fonctionner comme carte prépayée indépendante du compte de téléphonie. Cela dit, un téléphone et une carte SIM japonais sont requis pour utiliser ce service et donc ce n'est généralement pas disponible pour les étrangers faisant un court séjour.

Au Japon, les **distributeurs automatiques** sont connus pour leur omniprésence et pour la variété des produits qu'ils vendent. La plupart accepteront les billets de 1 000¥ (≈ 6,22€) , et certains comme ceux vendant de billets de trains acceptent jusqu'à ceux de 10 000¥ (≈ 62,19€) ; aucun n'accepte les pièces de 1 ou 5¥ (≈ 0,03€) , et seuls certains acceptent les billets de 2 000¥ (≈ 12,44€) . Et même les machines les plus high-tech n'acceptent pas les cartes de paiement, sauf certaines dans les gares (avec des limitations, par exemple les billetteries de JR East et West demandent un code de 4 chiffres au maximum ; la plupart

des gens préféreront acheter au guichet). Notez que les machines vendant du tabac demandent une carte Taspo (prouvant son âge), ce qui n'est pas accessible aux non-résidents, mais les fumeurs locaux seront généralement contents de vous prêter la leur.

Les **cartes prépayées électroniques** sont assez populaires au Japon pour les petits achats. Il y a des cartes pour payer le train (voir la sous-section «Cartes sans contact» de «Circuler»), les achats dans les supérettes et autres, même si elles ne sont pas inter-échangeables. Si vous prévoyez d'y retournez fréquemment ou/et si vous avez besoin de pouvoir recharger une carte prépayée avec une carte bancaire, il peut valoir le coup d'acheter un téléphone intelligent d'occasion (~5000¥ (~31,09€)) et d'utiliser les applications de cartes prépayées. Mobile Suica (utilisable dans tout le pays depuis 2014) et Mobile Edy acceptent les cartes bancaires étrangères JCB/American Express pour la recharge, mais Mobile Suica a des frais annuels de 1000¥ (~6,22€) et Mobile Edy a un délai de 2 jours pour enregistrer sa carte bancaire.

Dans de nombreuses villes, les Japonais peuvent également utiliser leur **téléphone portable** pour payer leurs achats, une fonction connue sous le nom de **osaifu keitai** (おサイフケータイ, « mobile portefeuille »). Sans téléphone ni carte SIM japonais, vous ne pouvez pas utiliser les fonctions de facturation japonaises (facturation sur votre facture de téléphone ou comme une carte prépayée), mais les possesseurs d'**iPhone** peuvent utiliser ces terminaux assez omniprésents (iD, Edy, Waon, etc...) en enregistrant une carte Suica dans Apple Pay. Les utilisateurs de Google Pay ne peuvent généralement pas utiliser ces terminaux, car pratiquement aucun téléphone Android n'a été produit avec le matériel FeliCa (également appelé « NFC-F ») requis.

Moins courants sont les terminaux qui affichent le NFC international (logo international NFC  sur lesquels vous pouvez utiliser des **cartes de crédit sans contact**, **Apple Pay** et **Google Pay**. Lors d'un achat, demandez «*NFC Pay*» et maintenez votre carte ou votre téléphone sans contact sur le terminal.

Usages

Les Japonais n'ont pas l'habitude de marchander, donc, sauf dans certains cas bien précis (brocantes, certains petits magasins dans le quartier d'Akihabara), les prix ne se négocient pas.

Il ne convient pas de donner de **pourboire** au Japon et, si vous en laissez, le personnel vous rattrapera sûrement pour vous rendre l'argent que vous avez *oublié*. Certains restaurants ajoutent des frais de service de 10%, et certains restaurants familiaux peuvent ajouter un supplément de 10% après minuit.

Les prix au Japon étaient jusqu'à récemment souvent indiqués hors taxes, il fallait donc toujours, pour obtenir le prix effectif d'un article, penser à rajouter 5% par rapport au prix affiché en rayon. Ce n'est plus le cas aujourd'hui, la loi demandant aux commerçants d'afficher directement le prix TTC. Notez que la TVA est passée de 5% à 8% en avril 2014.

Quoi acheter

La plupart des objets achetés au Japon sont sujets à une TVA de 8% qui peut être remboursée aux touristes étrangers s'ils les ramènent avec eux lorsqu'ils quittent le Japon.

Anime et manga

De nos jours, les séries d'animation, ou «*anime*» (アニメ, prononcé «animé» en japonais), sont également populaires au Japon, en particulier auprès des passionnés appelés «*otaku*». Bien que l'anime ait auparavant été considéré comme enfantin, aujourd'hui beaucoup d'adultes japonais, tout autant que les enfants, le trouvent si passionnant qu'ils sont fiers de leur culture. Les *manga* (BD) sont également populaires auprès des enfants et des adultes, et couvrent tous les genres. La plupart des manga sont pré-publiés dans des magazines jetables comme le «Weekly Shōnen Jump» et «Ribon», et sont plus tard réédités en volumes, ce que vous trouverez dans les librairies; quelques mangas prennent la forme de romans graphiques. Akihabara est un lieu très populaire pour les produits liés aux animes et aux manga, mais regardez aussi à Nakano et à Ikebukuro à Tokyo. N'oubliez pas de vous arrêter à un magasin «Book-Off», c'est l'endroit idéal pour mettre la main sur des livres, des manga, des anime ou des films en DVD d'occasion de bonne qualité. («-off» est un nom pour les magasins de seconde main). Les produits sont généralement en excellent état; certains ont seulement été lus une seule fois.



Shinjuku de nuit

Manger

Le Japon ravira le gourmet par la variété et la simplicité de ses plats. Sa cuisine est réputée pour mettre l'accent sur des ingrédients frais de saison. Les végétariens, quant à eux, seront ravis de découvrir les spécialités zen à base de crudités uniquement.

Le riz est, comme beaucoup l'imaginent, un élément essentiel de la cuisine japonaise, et le mot japonais pour «riz», *gohan* (ご飯), veut également dire «repas». Afin de pouvoir rendre l'usage des baguettes possible, le riz est légèrement «collant». Le riz nature se mange tel quel, et donc ne mettez pas dessus de sauce de soja (plutôt pour les légumes ou autres). D'une part parce que le riz au Japon est meilleur et bien mieux cuit qu'en France (moins sec, légèrement plus collant), d'autre part parce que cela signifierait au cuisinier que son riz n'est pas réussi. Le riz nature peut parfois être assaisonné de *furiwake* (un mélange de paillettes d'algues, de poisson, et d'épices), ou bien avec de l'*umeboshi* (une prune *ume* très aigre) en particulier dans les *bentō* (boîtes-déjeuner).



Dîner japonais chic *kaiseki* (会席) composé de plusieurs plats

Le **soja** est une source importante de protéines et prend de nombreuses formes, notamment avec la soupe miso (味噌汁, misoshiru) servie avec de nombreux plats, mais aussi le *tōfu* (豆腐) et l'omniprésente **sauce soja** (醤油 shōyu). Les **fruits de mer** sont très présents dans la cuisine japonaise, incluant non seulement les créatures de la mer, mais aussi également de nombreuses variétés d'**algues**, et un repas complet est toujours complété par des **tsukemono** (漬物, aliments macérés).

Une des joies de sortir de Tokyo et de voyager à travers le Japon est de découvrir les spécialités locales. Chaque région dans le pays possède un certain nombre de plats délicieux, basé sur la culture et la pêche locale. À Hokkaidō, essayez le sashimi et le crabe frais. À Osaka, ne manquez pas l'okonomiyaki (お好み焼き) et le takoyaki (boulettes de poulpe).

La cuisine japonaise se distingue notamment de la cuisine chinoise par le fait qu'elle est bien souvent moins grasse et moins pimentée. Un repas japonais typique se compose le plus souvent d'une variété de plats apportés tous en même temps.

Le Michelin Guide (<https://gm.gnavi.co.jp/home/>) est considéré par de nombreux visiteurs occidentaux comme la référence des bons restaurants au Japon. Cela dit, la plupart des Japonais ne prennent pas le guide particulièrement au sérieux, car de nombreux restaurants gastronomiques n'y figurent pas par choix. Tabelog (<https://tabelog.com/en/>) est l'annuaire incontournable pour les Japonais qui regardent les avis participatifs sur les restaurants (essentiellement écrits en japonais).

Étiquette

La plupart de la nourriture japonaise se mange avec des **baguettes** (箸 *hashi*). Manger avec n'est pas trop difficile, même si les maîtriser prend un certain temps. Voilà quelques directives que vous devriez connaître:

- Ne **jamais** laisser vos baguettes plantées dans un bol de riz, et ne passez jamais quelque chose de vos baguettes à celles d'une autre personne. Cela est associé aux rites funéraires. Si vous voulez donner un morceau de nourriture à une personne, laissez-la le prendre dans votre plat, ou posez-le directement sur le sien.
- Lorsque vous avez fini d'utiliser des baguettes, vous pouvez les reposer sur le bord de votre bol ou une assiette. Les restaurants plus raffinés mettent un petit repose-baguettes (*hashi-oki*) en bois ou en céramique pour chaque personne. Vous pouvez également plier le papier d'emballage des baguettes pour fabriquer votre propre *hashi-oki*.
- Lécher les extrémités de vos baguettes est considéré comme sans classe. Prenez plutôt une bouchée de riz à la place.
- Utiliser les baguettes pour déplacer des plats ou des bols (autre chose que de la nourriture) est malpoli.
- Pointer des choses avec vos baguettes est malpoli (pointer du doigt des gens est en général malpoli, mais deux fois plus avec des baguettes).
- Transpercer de la nourriture avec vos baguettes est généralement malpoli et ne doit être utilisé qu'en dernier recours.

Des baguettes jetables (*wari-bashi*) sont fournies dans tous les restaurants ainsi qu'avec les *bentō* et autre nourriture à emporter. Après les avoir séparées, ne faites pas rouler vos baguettes l'une sur l'autre (pour enlever les échardes restantes). Pour la propreté, il est bien vu de les remettre dans leur emballage papier quand vous avez fini de manger.

De nombreux restaurants vous donnent une serviette chaude (*o-shibori*) pour vous essuyer les mains avec dès que vous vous êtes assis; utilisez-les pour vos mains, pas pour votre visage.

Les Japonais n'aiment pas gaspiller la nourriture (y compris la sauce soja, alors ne versez pas plus que nécessaire), mais ce n'est pas grave dans la plupart des restaurants si vous laissez de la nourriture dans votre assiette. Cependant, dans le cas de repas formels ou en particulier si vous mangez chez quelqu'un,

finir votre repas indique que vous en êtes satisfait (alors que le fait d'en laisser une partie indique que vous voulez plus), et vous devriez *surtout* essayer de finir votre riz jusqu'au dernier grain.

Les restaurants

Le nombre de restaurants (レストラン *resutoran*) au Japon est impressionnant, et on ne manque jamais d'endroits où aller. Pour des raisons culturelles et pratiques, les Japonais n'accueillent presque jamais d'invités à la maison, et donc manger avec d'autres implique quasiment toujours de manger dehors. Par conséquent, c'est souvent moins cher que dans les pays occidentaux (même si c'est cher par rapport au reste de l'Asie) si vous vous en tenez à un repas simple à base de riz ou de nouilles dans un resto local, mais les meilleurs restaurants peuvent présenter des prix comparables aux grands restaurants gastronomiques français. On peut manger tout à fait correctement pour 800¥ (≈ 4,98€) à 1 200¥ (≈ 7,46€) dans un restaurant correct.

La plupart des restaurants de style japonais proposent pour le déjeuner des menus *teishoku* (定食). Ils consistent généralement de viande ou de poisson, d'un bol de soupe *miso*, de légumes marinés, et de riz (avec souvent du "rab" gratuit). On peut en trouver pour seulement 600¥ (≈ 3,73€), ce qui n'empêchera pas de satisfaire les gros appétits. Vous pourrez également trouver ce genre de formule pour le dîner. Si vous choisissez à la carte, il se pourrait qu'on vous facture des frais (généralement 1 000¥ (≈ 6,22€)) pour cela.

Le menu est parfois écrit en anglais, mais c'est loin d'être toujours le cas. Les serveurs ne parlent que dans un anglais très approximatif, mais avec les photos des plats presque systématiquement affichées dans les menus et des reproductions en plastique en vitrine ; celui qui ne parle pas japonais pourra arriver à se faire comprendre. Il est en revanche plus difficile d'aborder les petits restaurants, où ni l'anglais ni les dessins ne sont proposés.

Certains restaurants à petits prix fonctionnent avec des distributeurs de tickets. Il faut insérer le montant correspondant au plat de son choix, puis appuyer sur la touche idoine (au moins vous ne serez pas surpris par l'addition). La machine délivrera alors un petit billet à remettre au serveur. Cela fait gagner du temps, mais la plupart des machines de ce type sont en japonais... Toutefois, si vous ne connaissez pas les caractères de vos nouilles préférées, pas de panique ! Le personnel, voyant l'air perdu du voyageur, se mettra en quatre pour lui venir en aide. Vous pouvez aussi essayer de retrouver le plat que vous avez choisi parmi les photos ou les modèles plastiques grâce à son prix ou bien son nom en caractères *kana*, mais vous pourriez bien vous retrouver avec des nouilles au *shōyu* (sauce de soja) au lieu de *miso* (soja fermenté), ou bien du *katsu* (porc pané) au curry au lieu de bœuf au curry. Ce genre d'établissement reste toutefois pratique pour ceux qui n'ont quasiment aucune connaissance en japonais : étant donné que la plupart des clients sont pressés, le personnel n'est souvent pas intéressé par des discussions et se contentera de lire votre ticket, l'eau, le thé, les serviettes et les couverts étant souvent en self-service. Certains des établissements ont une formule à volonté appelée « *tabehōdai* » (食べ放題), « *byuffe* » (ビュッフェ) ou « *baikingu* » (バイキング, « viking », parce que « *smorgasbord* » serait trop dur à prononcer en japonais).

Dans tous les types de restaurants japonais, le personnel vous ignorera jusqu'à ce que vous demandiez quelque chose. Certains peuvent avoir un bouton pour appeler un serveur. Autrement, dites fortement « *sumimasen* » (すみません, « excusez-moi ») et aux gros restaurants levez éventuellement votre main. Aux petits établissements ou stands de nourriture où un personnel peu nombreux est occupé à cuisiner, après avoir dit « *sumimasen* », supposez qu'ils écoutent (ce qu'ils font toujours) et énoncez votre demande.

On vous apportera l'addition après vous avoir apporté votre repas ou à la fin de celui-ci, et vous devrez payer généralement celle-ci à la caisse en partant (il ne faut pas laisser le paiement sur la table puis partir comme en Europe!). Le mot pour « l'addition » est *kanjō* ou *kaikei*. Quand il commence à se faire tard, un serveur viendra habituellement à votre table pour vous dire que c'est le moment pour la « dernière commande ». Quand c'est vraiment le moment de partir, les restaurants japonais ont un signe universel: ils commencent à jouer « Auld Lang Syne » (c'est vrai à travers le pays, sauf dans les endroits les plus chers). Cela veut dire « payez et allez-y ». Il ne faut jamais laisser de pourboire, c'est très, très mal vu !

Restaurants généralistes

Si la plupart des restaurants au Japon se spécialisent dans un certain type de plat, chaque quartier est garanti d'avoir quelques *shokudō* (食堂, cafétéria), servant des plats simples, populaires et des *teishoku* (tables d'hôte) à des prix abordables (500¥ (~ 3,11€) - 1 000¥ (~ 6,22€)). Essayez ceux des bâtiments gouvernementaux: souvent également ouverts au public, ils sont subventionnés par les impôts et peuvent être un bon plan (mais terne). En cas de doute, optez pour le plat du jour ou *kyō no teishoku* (今日の定食), qui consiste presque toujours en un plat principal, du riz, de la soupe et des légumes en saumure.

Un aliment de base des *shokudō* est le *donburi* (丼), littéralement « bol de riz », ce qui signifie un bol de riz avec une garniture. Les plus populaires sont:

- *oyakodon* (親子丼) - littéralement « bol parent-enfant », généralement de l'œuf et du poulet (mais parfois du saumon et des œufs de poisson)
- *katsudon* (カツ丼) - une côtelette de porc frit avec des œufs
- *gyūdon* (牛丼) - bœuf et oignon
- *chūkadon* (中華丼) - littéralement: « bol chinois », légumes sautés et viande dans une sauce épaisse

Vous allez aussi rencontrer fréquemment le plat le plus populaire du Japon, l'omniprésent **riz au curry** (カレーライス *karē raisu*) - une pâte épaisse, douce et brune que la plupart des indiens peinent à reconnaître. C'est souvent le plat le moins cher du menu; une grande portion (大盛り *ōmori*) garantit de vous remplir l'estomac. Pour environ 100¥ (~ 0,62€) de plus, vous pouvez passer au *katsu karē* en ajoutant une escalope de porc frite.

Un autre bon endroit pour trouver de la nourriture abordable en bonne quantité : les sous-sols des grands magasins. Ce sont souvent de grands espaces remplis avec de vastes quantités d'aliments frais locaux ou venant de tout le pays. Vous pouvez obtenir des boîtes à bento, acheter à emporter de la nourriture sur un bâton, des bols de soupe, et trouver souvent des échantillons de friandises à tester. Les desserts sont également très abondants, et les grands magasins sont d'excellents endroits à parcourir avec les habitants. Vous pouvez également trouver des restaurants dans chaque grand magasin, souvent dans les étages supérieurs, servant une variété de types de nourriture dans un beau cadre et des prix variés.



Un *o-bentō* classique. Dans le sens des aiguilles d'une montre depuis le haut: *kara-age* (poulet frit) avec une croquette de pomme de terre *korokke* et des saucisses cocktails, de la salade, du riz avec une prune *umeboshi*, des nouilles *harusame* et *tsukemono* (légumes en saumure).

Restaurant gastronomiques

Le Japon, avec la France, est considéré par beaucoup comme l'un des centres du monde de la gastronomie et il y a une abondance de restaurants raffinés au Japon. Tokyo est l'endroit où il y a plus de restaurants étoilés par le guide Michelin que dans n'importe quelle autre ville dans le monde, et le Japon est au coude à coude avec la France pour la première place du pays ayant le plus de restaurants étoilés. Il y a un certain nombre de restaurants qui tentent de servir une cuisine fusion franco-japonaise, utilisant les meilleurs ingrédients des deux, souvent avec des résultats intéressants et étonnamment savoureux. Bien sûr, il y a aussi beaucoup de restaurants gastronomiques de cuisine japonaise, avec des restaurants de sushi spécialisés facturant plus de 20 000¥ (≈ 124,38€) par personne.

Pour ceux qui souhaitent essayer le haut du panier des restaurants gastronomiques de cuisine japonaise, il y a les très sélectifs *ryōtei* (料亭), des restaurants aux trois étoiles Michelin, servant des repas gastronomiques *kaiseki* (会席 ou 懐石) composés d'une dizaine de mets et préparés à partir des ingrédients de saison les meilleurs et les plus frais. Pour s'y rendre, une cooptation est généralement nécessaire, et vous devrez compter plus de 30 000¥ (≈ 186,57€) par tête pour en profiter.

Nouilles

Même les Japonais peuvent vouloir autre chose que du riz de temps en temps, et les nouilles (麺 *men*) sont l'alternative évidente. Pratiquement chaque ville et hameau au Japon dispose de son propre «fameux» plat de nouilles, et cela vaut souvent bien la peine de l'essayer.

Il existe deux types de nouilles venant du Japon: les **soba** (そば), minces et faites de sarrasin, et **udon** (うどん), épaisse et à base de blé. Généralement tous les plats ci-dessous peuvent être commandés soit par en *soba* soit en *udon* en fonction de vos préférences; un bol ne coûtera que quelques centaines de yens, en particulier dans et à proximité des gares dans les petits restaurants de nouilles où l'on mange debout.

- *kake soba* (かけそば) - bouillon clair et éventuellement un peu d'échalote dessus
- *tsukimi soba* (月見そば) - soupe avec un œuf cru mis dedans, nommé «regard sur la lune» en raison de la ressemblance avec la lune derrière les nuages
- *kitsune soba* (きつねそば) - soupe avec des feuilles minces de tofu frit
- *zaru soba* (ざるそば) - nouilles froides servies avec une sauce, de l'échalote et du wasabi; populaire en été



Bukkake udon avec tempura,
Kurashiki



Chashū ramen, Onomichi

Les nouilles aux œufs chinoises ou **ramen** (ラーメン) sont également très populaires, mais plus chères (à partir de 500¥ (≈ 3,11€)) en raison de l'effort supplémentaire demandé et des condiments, qui comprennent généralement une tranche de porc grillé et divers légumes. Les *ramen* peuvent être considérées comme le plat définissant chaque ville, pratiquement chaque ville importante au Japon aura son propre style de ramen. Les quatre principaux styles de ramen sont:

- *shio rāmen* (塩ラーメン) - bouillon salé de porc (ou poulet)
- *shōyu rāmen* (醤油ラーメン) - bouillon de soja, populaire à Tokyo
- *miso rāmen* (味噌ラーメン) - bouillon au *miso* (pâte de soja), originaire de Hokkaido
- *tonkotsu rāmen* (豚骨ラーメン) - bouillon au porc, une spécialité de Kyushu

Les **yakisoba** (焼きそば, «*soba* grillées») sont également un plat populaire, similaires au *chow mein* chinois. Ce sont des nouilles sautées avec des légumes et de la viande de porc, garnis de poudre d'algues *aonori* et de gingembre mariné. Malgré le nom de *soba*, des nouilles de blé similaires aux ramen sont utilisées. Une variante appelée **yakisoba-pan** (焼きそばパン, «pain yakisoba») consiste en un pain à hot-dog fourré avec des yakisoba.

Aspirer bruyamment ses nouilles est acceptable et même la norme. Selon les Japonais, cela les refroidit et rend un meilleur goût. Tout le reste du bouillon peut être bu directement du bol. Il est courant au Japon qu'on fournisse une cuillère avec les plats de nouilles. Attrapez tout simplement vos nouilles avec les baguettes et placez les dans votre cuillère, ce qui vous permettra de boire autant de bouillon que possible et de combiner les nouilles avec les autres choses savoureuses de votre bol.

Sushi et sashimi

Les plats japonais les plus célèbres à l'étranger sont sans aucun doute les **sushi** (寿司 ou 鮓), généralement du poisson cru sur du riz vinaigré, et les **sashimi** (刺身), du poisson cru. Ces plats en apparence très simples sont en fait assez difficiles à bien préparer: les poissons doivent être *extrêmement* frais et les apprentis passent des années à apprendre comment faire correctement le riz vinaigré pour sushi, avant de passer aux arcanes de l'art de la sélection du meilleur poisson au marché et à celle de l'extirpation des toutes dernières arrêtes des filets.



Petit déjeuner de sushi à Tsukiji,
Tokyo

Au Japon, ils sont généralement meilleur marché qu'en

France: on peut faire un assez bon repas pour moins de 1400¥ (≈ 8,71€) dans un sushi bar. Certains restaurants de sushi feraient payer un supplément pour les places assises au comptoir. Toutefois, cela n'est pas le cas pour tous les restaurants, où il est fortement conseillé de s'installer face aux cuisiniers qui concoctent habilement leurs spécialités sous vos yeux! Au marché au poisson de Tōkyō, on déguste le sushi au petit déjeuner sans complexe.

La terminologie du sushi est assez riche pour remplir des livres entiers, mais les types les plus courants sont:

- *nigiri* (握り) - la forme de sushi orthodoxe composée de riz avec du poisson pressé sur le dessus
- *maki* (巻き) - poisson et de riz roulés dans une algue *nori*, le tout coupé en bouchées
- *temaki* (手巻き) - poisson et de riz roulés dans un grand cône de *nori*
- *gunkan* (軍艦) - sushi «navire de guerre», comme le *nigiri* mais avec du *nori* enroulé autour du bord

- *chirashi* (ちらし) - un grand bol de riz vinaigré aux fruits de mer dispersés sur le dessus

Presque tout ce qui nage ou se cache dans la mer peut et a été utilisé en sushi, et la plupart des restaurants de sushi ont des indications multilingues pratiques disponibles ou accrochées au mur. Vous aurez de grandes chances de trouver dans les restaurants au moins les types suivants: *maguro* (thon), *sake* (saumon), *ika* (calmar), *tako* (poulpe) et *tamago* (œuf). Parmi les choix plus exotiques: *uni* (oursin), *toro* (ventre ou thon gras, très cher) et *shirako* (sperme de poisson). Le thon gras est disponible en deux qualités différentes: *ō-toro* (大とろ), qui est très gras et très cher, et *chū-toro* (中とろ), qui est un peu moins cher et moins gras. *negi-toro* (葱とろ) est une autre méthode de préparation: du ventre de thon haché mélangé avec de la ciboulette hachée et du wasabi.

Si vous vous retrouvez dans un restaurant de sushi, mais ne pouvez pas ou ne voulez pas manger du poisson cru, il y a généralement plusieurs solutions de rechange. Par exemple, le *tamago* mentionné ci-dessus, divers légumes sur le riz, ou le très savoureux *inari* (riz dans une enveloppe douce de tofu frit). Vous pouvez commander des *kappa maki* qui ne sont rien de plus que des tranches de concombre, roulées dans du riz et enveloppées dans du *nori*.

Même au Japon, le sushi est un peu un plat raffiné et les restaurants les plus chers, où que vous commandez pièce par pièce au chef, peuvent faire monter la facture à des dizaines de milliers de yens. Vous pouvez limiter les dégâts en commandant un assortiment à prix fixe «*moriawase*» (盛り合わせ) ou «*omakase*» (お任せ), où le chef choisira ce qui lui semble bon ce jour-là. Dans de nombreux restaurants de sushi supérieurs cela pourrait être le seul choix, même si vous êtes plus ou moins garanti que seuls les ingrédients de saison les plus frais se retrouveront dans vos sushis. En général, le chef mettra du wasabi dans le sushi et enduira pour vous le poisson avec de la sauce de soja, et donc celle-ci et le wasabi ne sont généralement pas fournis, et donc ce serait impoli d'en demander car cela voudrait dire que le chef ne fait pas un bon travail et ne met pas la bonne quantité de soja sur le poisson. Un bon sushi est toujours fait de manière à ce que vous puissiez mettre le morceau entier en bouche d'un coup. Vous devriez manger le sushi dès que le chef l'a placé sur votre plat, et ne devriez pas attendre que les autres de votre groupe reçoivent les leurs, étant donné qu'avoir le riz et le poisson à des températures différentes fait partie de la dégustation d'un bon sushi. Contrairement aux autres pays, les bons restaurants de sushi au Japon ne servent généralement que du sushi et pas d'amuse-bouche ou de dessert.

Moins chers encore sont les omniprésents restaurants ***kaitenzushi*** (回転寿司, lit. «sushi tournant»), où vous vous asseyez au bord d'un tapis roulant circulaire et prenez tout ce qui vous fait envie, à des prix qui peuvent descendre jusqu'à 100¥ (≈ 0,62€) par assiette. Chaque assiette a une couleur déterminant son prix. Quand vous avez terminé, appelez un serveur qui fera le décompte et vous dira combien vous devez. Même dans ces endroits moins chers, il est également tout à fait acceptable de commander directement au chef. Alors que dans certaines régions comme Hokkaidō, les *kaitenzushi* sont toujours de bonne qualité, dans les plus grandes villes (en particulier à Tokyo et Kyoto), la qualité varie considérablement d'un endroit à l'autre avec des restaurants bas de gamme servant à peine mieux que de la malbouffe.



Un assortiment de *nigiri*. ¤

En haut en partant de la gauche: saumon (*sake*), seiche (*ika*), seriola (*hamachi*), œuf (*tamago*), crabe (*kanī*), palourde rouge (*akagai*)

En bas en partant de la gauche: coquille saint-jacques (*hotate*), sayori, crevette nordique (*amaebi*), maquereau (*saba*), sardine (*iwashī*), huître (*kaki*), gingembre (*gari*)

D'autre part, si vous êtes aventureux (ou si vous ne savez pas quoi choisir, par exemple à cause de la barrière de la langue), vous pouvez dire au chef « **Omakase onegaishimasu** » (« Je m'en remet à vous »), et il choisira quelque chose parmi ce qu'il y a de plus frais ce jour-là. Cela pourrait vous donner une assiette pleine unique, ou bien il se pourrait aussi qu'il vous fournisse un morceau à la fois jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Dans les deux cas, gardez à l'esprit que vous ne connaîtrez probablement pas combien vous avez dépensé jusque là, à moins que vous ayez indiqué un montant lorsque vous avez commandé.

Lorsque vous mangez des sushis, il est parfaitement acceptable d'utiliser vos doigts; suffit de tremper la pièce dans un peu de sauce de soja et de la manger d'une traite. Au Japon, les morceaux ont généralement un peu de *wasabi* (fort condiment) caché à l'intérieur, mais vous pouvez toujours en ajouter plus selon votre goût. Les tranches de gingembre (« *gari* ») mariné permettent de rafraîchir le palais et on peut toujours se servir à volonté du thé vert gratuitement.

Même si le sashimi de poisson est le plus connu, les autres types de sashimi ne manquent pas pour ceux qui sont aventureux. Le sashimi de crabe et le sashimi de homard de Hokkaidō sont considérés comme des mets délicats et valent certainement la peine d'être essayés. La baleine est aussi parfois disponible, mais ce n'est pas très commun et sa pêche est controversée. Kumamoto est célèbre pour le sashimi de viande de cheval.

Fugu

Le *fugu* (ふぐ) ou poisson-globe est hautement toxique et est considéré comme un plat fin au Japon. Il nécessite énormément d'adresse dans sa préparation, car cela implique l'extirpation des organes internes dans lequel le poison se trouve. Malgré le danger potentiel, il est très peu probable que vous soyez empoisonné mortellement car les chefs ayant une licence sont évalués très rigoureusement chaque année pour s'assurer que leur technique de préparation reste à la pointe et le gouvernement japonais exige des nouveaux chefs de subir des années d'apprentissage sous des chefs expérimentés avant qu'ils soient autorisés à préparer le plat. Les accidents mortels sont très rares, et presque tous sont des pêcheurs qui ont tenté de préparer le fugu qu'ils ont attrapé eux-mêmes. Le fugu n'est généralement servi que dans des restaurants spécialisés connus sous le nom de *fugu-ya* (ふぐ屋). Par ailleurs, l'empereur japonais a l'interdiction de manger de ce plat pour des raisons évidentes.

Plats grillés et frits

Les Japonais ne mangeaient pas beaucoup de viande avant l'ère Meiji, mais ils en ont pris l'habitude et même exporté quelques nouvelles façons de la manger depuis. Gardez cependant un œil sur le prix, car la viande (surtout le bœuf) peut être extrêmement coûteuse et des variétés de luxe comme le célèbre **bœuf de Kōbe** marbré peuvent coûter des milliers, voire des dizaines de milliers de yens par portion. Parmi les choix généralement servis par les restaurants spécialisés, on trouve:

- *okonomiyaki* (お好み焼き) - littéralement « ce que vous aimez, grillé », c'est une galette-omelette japonaise, basée sur une pâte de fariné de blé et du chou, et pouvant avoir comme



Boeuf de type Yakiniku attendant d'être grillé, Ishigaki, Okinawa

garniture de la viande, des fruits de mer, des légumes..., et badigeonné de sauce, mayonnaise, flocons de bonite, algues séchées et gingembre mariné ; dans de nombreux établissement vous la cuisinez vous-même à votre table.

- *teppanyaki* (鉄板焼き) - viande grillée sur une plaque de fer chaude
- *tempura* (天ぷら) - des crevettes, du poisson et des légumes ayant une panure légère, frits très rapidement, et servis avec un bouillon dans lequel les tremper ; un met introduit au Japon vers la fin du XVI^e siècle par les missionnaires portugais
- *tonkatsu* (豚カツ) - côtelettes de porc panés frites
- *yakiniku* (焼肉) - le « barbecue coréen » en version japonaise, où vous faites vous-même la cuison à votre table
- *yakitori* (焼き鳥) - brochettes grillées de toutes les parties imaginables du poulet, un accompagnement classique à l'alcool

L'**anguille** (うなぎ, *unagi*) est une spécialité japonaise valant vraiment le détour et est réputée pour donner de la force et de la vitalité dans les mois d'été étouffants. Une anguille bien grillée fond tout simplement dans la bouche, et vous coûtera au moins 3 000¥ (≈ 18,66€). (vous pouvez la trouver pour moins cher, mais celles-ci sont généralement importées congelées, et pas aussi savoureuses.)

La **baleine** (鯨 *kujira*) est pour les Japonais un délice (controversé), au goût comparable au steak et est servi à la fois crue et cuite. Cependant, la plupart des Japonais n'ont pas beaucoup d'estime pour la baleine; elle est associée aux repas scolaires et à la disette de la guerre, et il est rare d'en trouver en dehors de restaurants spécialisés tels que *Kujiraya* à Shibuya, Tokyo. La baleine en conserve peut également être trouvée dans certaines épiceries à un prix énorme pour une petite boîte.

Plats mijotés

Les ragoûts (鍋 *nabe*) sont des moyens populaires pour se réchauffer, en particulier lors des mois froids d'hiver. Les types courants comprennent:

- *chankonabe* (ちゃんこ鍋) - une fondue très appréciée par des lutteurs de sumo.
- *oden* (おでん) - un pot au feu avec du gâteau de poisson, du radis *daikon*, et d'autres ingrédients mijotés dans de la soupe de poisson pendant des jours. Principalement un plat d'hiver, souvent vendus dans les supérettes et dans la rue à des stands *yatai*.
- *sukiyaki* (すき焼き) - une potée de viande de bœuf, de tofu, de nouilles et autres, souvent un peu sucrée. Bien connu en occident, mais pas si commun au Japon.
- *shabu-shabu* (しゃぶしゃぶ) - une potée d'eau claire ou de bouillon très léger; de très fines tranches de viande (traditionnellement de bœuf, mais des variantes avec des fruits de mer, du porc, et autres existent) sont brièvement trempés dans l'eau chaude pour les cuire instantanément, puis trempées dans une sauce aromatisée



Okonomiyaki (好み焼き) à Hiroshima



Une casserole de sukiyaki au bœuf de Yonezawa

Plats pseudo-occidentaux

Dans tout le Japon, vous trouverez des cafés et des restaurants servant une cuisine occidentale (洋食 *yōshoku*), allant des copies conformes de célèbres pâtisseries françaises aux plats japonifiés à peine reconnaissables comme la pizza maïs/pommes de terre et l'omelette/spaghetti. Parmi les plats populaires qu'on ne trouve qu'au Japon:

- *hambāgu* (ハンバーグ) - à ne pas confondre avec le *hambāgā* (type McDonald); cette version du steak de Hambourg est un steak haché avec de la sauce et de la garniture
- *omuraisu* (オムライス, de *omelette* et *rice*) - du riz enveloppé dans une omelette avec une cuillerée de ketchup
- *wafū sutēki* (和風ステーキ) - bifteck servi à la manière japonaise avec de la sauce de soja
- *korokke* (コロッケ) - des croquettes, généralement remplies de pomme de terre, avec de la viande et de l'oignon
- *karē raisu* (カレーライス) - Curry de type japonais, un curry doux brun servi avec du riz; également disponible en *katsu karē* avec une côtelette de porc frite

Jardins à bière

Pendant les mois d'été, quand il ne pleut pas, de nombreux immeubles et hôtels ont des restaurants sur les toits et servent des plats comme du poulet frit et des frites, ainsi que des collations légères. La spécialité est, bien sûr, la **bière pression** (生ビール *nama-biiru*). Vous pouvez commander de grandes choppes de bière ou bien payer un prix fixe pour boire à volonté (飲み放題 *nomihōdai*) pendant une durée définie (généralement jusqu'à 2h). Les cocktails et autres boissons sont également souvent disponibles dans les offres à volonté.

Fast-foods

Les fast-foods japonais offrent une qualité décente à des prix raisonnables. De nombreuses chaînes offrent des choix saisonniers intéressants qui sont tout à fait savoureux. Parmi les chaînes présentes:

- Dans les villes, on trouve en abondance des enseignes comme **Yoshinoya** (吉野家), **Matsuya** (松屋), et **Sukiya** (すき家). Ces établissements proposent des cartes avec photos et des prix démarquant à 300¥ (≈ 1,87€) -400¥ (≈ 2,49€) . On y dégustera des bols de riz avec du bœuf (*gyūdon*), des légumes ou même des filets d'anguille! La cuisine est un peu grasse et pas vraiment haut de gamme, mais saura satisfaire ceux qui cherchent un repas copieux pour pas cher.
- **Tenya** (<http://www.tenya.co.jp/>) (てんや, ten'ya). Sert le meilleur *tempura* que vous aurez jamais mangé pour moins de 500¥ (≈ 3,11€) . (dernière mise à jour : mai 2017)
- **MOS Burger** (<http://mos.jp>). Semble être un chaîne de restauration rapide comme une autre, mais a en fait un menu assez intéressant; si vous cherchez un hamburger original, pourquoi pas de l'anguille grillée entre deux petits pains de riz? Notez également la liste des fournisseurs de produits locaux présente dans chaque établissement. Fabriqués sur commande, donc de fraîcheur garantie, et contrairement à certains de leurs concurrents leurs produits ressemblent généralement à leurs photos publicitaires. Un peu plus cher que McDonald, mais vaut le coup. MOS signifie « Montagne, Océan, Soleil ». (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **Freshness Burger** (<http://www.freshnessburger.co.jp>). Essaie d'être un peu moins « fast-food » et plus comme un établissement traditionnel américain. La nourriture est décente,

mais préparez-vous aux plus petits hamburgers que vous ayez jamais vu. (dernière mise à jour : fév. 2018)

- **Becker's (<http://www.jefb.co.jp/beckers/>)** (ベッカーズ). Une chaîne de fast-food de hamburgers exploitée par la JR, dont les établissement se trouvent souvent dans et à proximité des stations JR dans l'agglomération de Tokyo et à Yokohama. Becker's propose des hamburgers faits à la demande et des hamburgers au *menchi* (porc noir haché). Contrairement à la plupart des fast-foods, leurs pains sont frais et cuits sur place (jetés s'ils ne sont pas utilisés 1 h.30 après leur cuisson). Leur hamburger au porc Teriyaki est génial. Ils proposent également de la poutine, un mets québécois composé de frites, de sauce et de fromage. La garniture au piment vaut le coup d'être essayée. La plupart du temps, vous pouvez payer avec la carte sans contact JR Suica. (dernière mise à jour : mai 2017)
- **Ootoya (<http://www.ootoya.com/>)** (大戸屋). Est vraiment trop bon pour être appelé de la restauration rapide, avec un menu et une ambiance qui rivalise avec les restaurants japonais de type « comme à la maison ». Bien qu'il existe des menus illustrés sur les enseignes, la commande peut être source de confusion: dans certains restaurants vous commandez au comptoir avant de prendre un siège, alors que dans d'autres les serveurs viennent à votre table. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **Soup Stock Tokyo (<http://www.soup-stock-tokyo.com/>)**. Une chaîne de soupes à la mode qui sert une délicieuse soupe toute l'année, avec une sélection de soupes froides en été. C'est un peu plus cher que la plupart des autres chaînes de restauration rapide, mais vous pouvez le considérer comme une alternative plus saine aux hamburgers. (dernière mise à jour : mai 2017)
- **Lotteria (<https://www.lotteria.jp>)**. Une chaîne de hamburger standard. (dernière mise à jour : mai 2017)
- **First Kitchen (<http://www.first-kitchen.co.jp>)**. Propose quelques plats en dehors des offres de fast-food standard, y compris des pâtes, des pizzas, des frites avec un large assortiment de saveurs. (dernière mise à jour : mai 2017)
- **Coco Ichibanya (<http://www.ichibanya.co.jp/>)**. Sert du riz au curry de style japonais avec une vaste gamme de choix d'ingrédients. Des menus en anglais sont disponibles. (dernière mise à jour : mai 2017)

Les chaînes américaines sont également présentes, y compris McDonald (<http://www.mcdonalds.co.jp>) et Kentucky Fried Chicken (<https://www.kfc.co.jp>). Les restaurants McDonald sont presque aussi répandus que les distributeurs automatiques.

Il y a aussi un certain nombre de « Family Restaurants » (ファミレス *famiresu* ou ファミリーレストラン *famirī resutoran*), qui servent une grande variété de plats, comme des steaks, des pâtes, des plats de style chinois, des sandwichs, et d'autres aliments. Bien que leur nourriture soit relativement inintéressante, ces restaurants ont généralement des menus illustrés, afin que les voyageurs qui ne peuvent pas lire le japonais puissent utiliser les photos pour choisir et passer leur commande. Parmi les chaînes qu'on trouve à travers le pays:

- **Jonathan's (<http://www.skylark.co.jp/jonathan/>)** est probablement la chaîne locale la plus omniprésente. **Skylark (<http://www.skylark.co.jp>)**,

Ken-chiki

Kentucky Fried Chicken ou *Ken-chiki* de son surnom, est célèbre au Japon pour deux raisons douteuses.

La première est que c'est la nourriture traditionnelle pour **Noël**. Il y a longtemps, des expatriés américains ont trouvé en KFC un substitut à leur traditionnelle dinde de Noël, une viande difficile à trouver au Japon même de nos jours. Dans les années 1970, KFC a réutilisé cette anecdote pour une campagne de marketing, et maintenant plus de 3 millions de Japonais commandent du KFC

qui appartient à la même société, a une offre similaire, y compris des boissons à volonté pas cher ce qui fait de ces restaurants de bons endroits pour lire ou se reposer pendant des périodes prolongées. **Denny's** (<http://www.dennys.jp>) a également beaucoup d'établissements au Japon.

- **Royal Host** (<http://www.royalhost.jp>) essaie de se vendre comme un peu haut de gamme.
- **Sunday Sun** est raisonnable, avec de la nourriture et des menus décent.
- **Volks** (<http://www.volks-steak.jp>) est spécialisé dans les steaks, et propose un grand bar à salade.

Konbini et bentō

Si vous voyagez avec un petit budget, alors les omniprésents **konbini** (コンビニ), des épiceries ouvertes 7j/7 et 24h/24, vous seront d'une grande aide pour trouver quelque chose à manger. Parmi les chaînes les plus importantes: *7-Eleven* (<http://www.sej.co.jp/in/en.html>), *Lawson* (<http://lawson.jp/en/>) et *Family Mart* (http://www.family.co.jp/for_tourist/en.html).

On y trouve un choix important de **bentō**, des boîtes-repas tout préparés très complètes pour un prix moyen de **500¥** ($\approx 3,11\text{€}$), que l'on fait réchauffer directement dans le magasin si besoin, et prêts à consommer (les baguettes sont fournies). Notez que les bentō industriels des konbini ne sont toutefois pas aussi bons que ceux fournis par les stands spécialisés présents dans toutes les gares du Japon (mais plus chers, de l'ordre de **1000¥** ($\approx 6,22\text{€}$)). À voir selon la bourse du voyageur.

Ce genre de plat constitue avec les bols de soupe aux nouilles lyophilisées, l'alimentation la plus courante du travailleur japonais, et est adaptée pour une restauration rapide (pique-nique) à midi. On y trouve également dans les konbini des sandwichs, des pains à la viande, ou bien des plats préparés (pouvant également être réchauffés au micro-onde directement dans le magasin). Les *onigiri* (ou *omusubi*) représentent un excellent moyen pour manger sur le pouce. Ce sont de grosses boules (ou plus souvent des triangles) de riz farcis avec (par exemple) du poisson ou de la prune marinée et enveloppés dans de l'algue, et coûtent généralement autour de **100¥** ($\approx 0,62\text{€}$) chacun.

La plupart des magasins de proximité au Japon ont aussi des toilettes situées à l'arrière. Alors que la plupart des magasins situés dans les zones suburbaines et rurales permettront aux clients de les utiliser, de nombreux dans les grandes villes, surtout dans les centre-villes et les quartiers de divertissement de

pendant la saison de Noël, alors que les statues du colonel Standers des établissements arborent un costume du père Noël. N'espérez pas pouvoir rentrer et obtenir une boîte rapidement, cela dit ; si vous ne précommandez pas plusieurs semaines à l'avance, vous aurez à faire la queue pendant des heures. Pour environ **3 780¥** ($\approx 23,51\text{€}$), le repas de dîner de Noël comprend un gâteau au chocolat, alors que la version supérieure allant jusqu'à **7 280¥** ($\approx 45,27\text{€}$) comprennent un poulet rôti entier ou du poulet à la sauce au vin rouge et des extras comme des assiettes aux couleurs de l'événement.

L'autre fait est la **malédiction du Colonel**. En 1985, des fans de l'équipe de baseball des Hanshin Tigers d'Osaka célébrèrent leur victoire aux Japan Championship Series en balançant dans la rivière Dōtonbori une statue du colonel Sanders (apparemment le Colonel ressemblait à Randy Bass, le joueur de premier but, dans la mesure où tous les deux sont des Américains barbus). Les Tigers commencèrent alors une série de mauvais résultats longue de 18 saisons et ainsi naquit la légende de la malédiction. La série prit par la suite fin, et la statue du Colonel fut retrouvée en 2009 (même si ses lunettes et sa main gauche manquent toujours), mais ils n'ont pas encore gagné à nouveau les Japan Series.

Tokyo et Osaka, ne le permettront pas. Par conséquent, vous devriez en premier demander au caissier si vous pouvez les utiliser, puis acheter un article ensuite si vous voulez montrer votre reconnaissance.

Supermarchés

Pour ceux ayant vraiment un petit budget, la plupart des supermarchés (*Supa*) ont une grande variété de repas, bentōs, sandwiches, snacks et autres, prêts-à-manger, généralement moins chers que les magasins de proximité. Certains supermarchés sont même ouverts 24h/24.

Les *depachika* (デパ地下), les rayons alimentaires des sous-sols des grands magasins, sont une institution japonaise méritant l'attention. Ils ont des dizaines de minuscules échoppes spécialisées concoctant des spécialités locales allant des douceurs pour la cérémonie du thé délicieusement emballées aux sushis et plats à emporter chinois. Ils ont souvent des prix un peu haut de gamme, mais presque tous offrent des échantillons gratuits et il y en a toujours quelques-uns à un prix raisonnable dans le tas. En soirée, il y a de nombreuses réductions sur les aliments invendus; cherchez donc des autocollants comme *hangaku* (半額 « moitié prix ») ou *biki san-wari* (3割引, « 30% ») pour faire une bonne affaire. 割 signifie « 10% » et 引 veut dire « réduction ».

Restrictions alimentaires

Manger végétarien

Malgré son image de cuisine légère et saine, la nourriture quotidienne japonaise peut être assez chargée en sel et grasse, avec de la viande ou des fruits de mer frits très présents. Les végétariens (et encore plus les végétaliens) peuvent avoir du mal dans une certaine mesure à trouver un repas qui ne comprend pas de produits d'origine animale, d'autant que le quasi omniprésent «dashi», bouillon japonais, est généralement préparé avec du poisson et se retrouve souvent dans des endroits inattendus comme le *miso*, les biscuits de riz, le curry, les omelettes (y compris les *tamago sushi*), les nouilles instantanées et à peu près partout où le sel serait utilisé dans la cuisine occidentale. (Il existe une variante à base de varech appelé *kombudashi*, mais il est assez rare.) Les soupes de nouilles *soba* et *udon*, en particulier, utilisent presque toujours du *katsuodashi* à base de bonite, généralement la seule chose sûre sur le menu pour un végétarien dans un restaurant de nouilles est les *zarusoba*, des nouilles froides simples; mais même pour cela la sauce dans laquelle les tremper contient généralement du «dashi». Dans le doute, n'hésitez pas à solliciter les gérants.

Les restaurants de sushi «*kaiten*» sont un excellent choix. Les occidentaux ont tendance à associer les sushis avec les poissons, mais il y a plusieurs sortes de rouleaux de sushi disponibles dans ces établissements qui ne comportent pas de poisson ou autre créature marine: *kappa maki* (rouleaux au concombre), *nattō maki* (sushis remplis avec des haricots filandreux fermentés à base de soja, un goût qui ne s'apprécie souvent pas au premier essai), *kanpyō maki* (rouleaux à la calebasse marinée), et parfois *yuba sushi* (avec de la «peau» de tofu délicate et savoureuse). Ces types de sushi ont tendance à être moins populaires que les sushis utilisant des produits d'animaux marins, donc il se peut que vous ne les voyiez pas passer devant vos yeux sur le tapis roulant. Il suffit de crier le nom du type de sushi que vous voulez et le chef en préparera pour vous tout de suite. Les sushis végétariens sont toujours bon marché.



Intérieur d'une supérette 7-Eleven

Pour tous ceux qui vivent dans les grandes villes, en particulier à Tokyo, la nourriture organique ou macrobiotique connue sous le nom de *shizenshoku* (自然食) est un excellent choix. Alors que la nourriture végétarienne peut sembler ennuyeuse ou même peu appétissante aux oreilles des japonais, *shizenshoku* est très en vogue ces derniers temps, même si les repas peuvent coûter environ 3000¥ (≈ 18,66€) et les menus peuvent encore contenir des produits de la mer. Bien que beaucoup plus difficiles à trouver, il vaut la peine de chercher des restaurants (souvent gérés par des temples) qui offre de la nourriture *shōjin ryōri* (精進料理), la cuisine purement végétarienne développée par les moines bouddhistes. Cette cuisine est hautement considérée et donc souvent très coûteuse, mais est souvent disponible à des prix raisonnables si vous séjournez dans les temples.

Heureusement, la cuisine traditionnelle japonaise contient une quantité suffisante de protéines par sa grande variété de produits à base de soja: *tofu*, *miso*, *nattō*, et *edamame* (graines de soja vertes et tendres dans leurs cosses)... Dans les rayons des plats préparés des supermarchés et des sous-sols des grands magasins, vous pouvez également trouver de nombreux plats, y compris divers types de haricots, à la fois sucrés et salés.

Régimes alimentaires religieux

En raison de la très petite taille des communautés musulmanes et juives, trouver de la nourriture halal ou casher est *très difficile* au Japon et vous devrez faire une bonne planification avant votre voyage. Les visiteurs musulmans peuvent contacter le [Japan Islamic Trust](http://www.islam.or.jp/en/) (<http://www.islam.or.jp/en/>) et les visiteurs juifs peuvent contacter la [Chabad House](https://www.chabad.jp/) (<https://www.chabad.jp/>) pour plus d'information.

Allergies

Voyager au Japon avec des allergies (アレルギー *arerugi*) alimentaires potentiellement mortelles est **très difficile**. La sensibilisation aux allergies graves est faible et le personnel de restaurant est rarement au courant des ingrédients présent en trace dans leurs menus. La loi japonaise exige que sept allergènes soient listés sur l'emballage des produits: les œufs (卵 *tamago*), le lait (乳 *nyū*), le blé (小麦 *komugi*), le sarrasin (そば or 蕎麦 *soba*), l'arachide (落花生 *rakkasei* ou ピーナツ *pīnattsu*), les crevettes (えび *ebi*) et le crabe (かに *kani*). Parfois, ceux-ci sont répertoriés dans une table bien utile, mais le plus souvent vous aurez besoin de lire les petits caractères écrit en japonais seulement. L'emballage est également souvent peu utile pour quoi que ce soit en dehors de ces sept là, avec des ingrédients comme «amidon» (でんぶん *denpun*) ou «huile de salade» (サラダ油 *sarada-abura*) pouvant contenir n'importe quoi.



Produit de boulangerie avec indication des allergènes: contient du blé, du lait et des œufs, mais pas de sarrasin ou d'arachide

Une allergie grave au **soja** (大豆 *daizu*) est fondamentalement incompatible avec la nourriture japonaise. Cette graine est utilisée partout, pas seulement dans la sauce de soja et le *tofu*, mais aussi des choses comme de la poudre de soja dans les biscuits et de l'huile de soja pour la cuisson.

Suivre un régime **strict sans gluten** lorsqu'on mange dehors est également proche de l'impossible étant donné que la maladie cœliaque est très rare au Japon. Les marques les plus courantes de sauce de soja et de mirin contiennent du blé, tandis que le miso est souvent fait avec de l'orge ou du blé. Si les sushis sont traditionnellement fabriqués avec du vinaigre 100% riz et de la racine de wasabi pure, ceux préparés commercialement peuvent tous les deux contenir du gluten. Si vous avez une certaine tolérance, cependant, vous pourrez très bien vous débrouiller au Japon avec sa grande variété de plats de riz. Si les nouilles *udon* et *ramen* sont toutes les deux faites à partir de blé, et les *soba* sont généralement faites de 80% de sarrasin et 20% de blé, les *soba tōwari* ou *jūwari* (十割り) sont faites de pur sarrasin et donc sans gluten, bien que le bouillon dans lequel elles sont cuites et servies en aura généralement des traces.

Éviter les **produits laitiers** est simple, car aucun n'est utilisé dans la cuisine japonaise traditionnelle. Le beurre (バター *bataa*) apparaît occasionnellement, mais est généralement mentionné par son nom.

L'**arachide** et les autres noix ne sont fondamentalement pas utilisées dans la cuisine japonaise, à l'exception de quelques collations et desserts, où leur présence devrait être évidente (et marquée dans les ingrédients). L'huile d'arachide est rarement utilisée.

Voir «[Manger végétarien](#)» ci-dessus pour la difficulté d'éviter les poissons et les crustacés.

Vocabulaire pratique

- Appeler un serveur : «*Sumimasen!*» (soumis-massaine, littéralement : «excusez-moi!»)
- «Je voudrais ceci» : «*Kore o kudasai*» (collé-au-cou-dasse-aïe, littéralement «ceci s'il vous plaît»)
- «C'était très bon» : «*Gochisō sama deshita*» (go-tchi-so-sama-dé-shita; à la fin du repas à son hôte ou au personnel du restaurant)
- «Cela contient-il de la viande (de porc)?» : «*(Buta)niku ga haitteimasuka?*» (buta-nikou-ga-haitté-imasse-ka)
- Payer séparément : «*Betsu-betsu*» (bête-sou-bête-sou) ; en réalité, peu d'établissements acceptent de faire plusieurs notes, c'est aux convives de se débrouiller entre eux.

Boire

On trouve toute une variété de boissons originales qui méritent d'être testées au moins une fois par tout voyageur curieux.

Les Japonais boivent beaucoup: non seulement le thé vert au bureau, dans les réunions et les repas, mais aussi toutes sortes de boissons alcoolisées en soirée avec des amis et collègues. Beaucoup de chercheurs en sciences sociales ont émis l'hypothèse que dans une société strictement conformiste, boire fournit une soupape de sécurité bien nécessaire qui peut être utilisée pour évacuer ses émotions et ses frustrations sans perdre la face, le lendemain matin.



Distributeurs automatiques de boissons à gogo

Boissons alcoolisées

Au Japon, l'âge légal pour boire de l'alcool est de **20 ans** (l'âge de la majorité et celui pour pouvoir fumer, d'ailleurs). C'est nettement plus élevé que la plupart de l'Europe et du continent américain (à l'exception des États-Unis). Toutefois, la vérification d'identité n'est presque jamais demandée dans les restaurants, les bars, les supérettes ou autres fournisseurs de boissons alcoolisées, tant que l'acheteur n'a pas l'air évidemment mineur. La principale exception se trouve dans les grands clubs de Shibuya, à Tokyo, qui sont populaires auprès des jeunes tokyoïtes: pendant les périodes les plus fréquentées, toute personne entrant dans le club se verra demander une pièce d'identité. Cependant, la plupart des clubs accepteront n'importe quel type de document. Ils demanderont normalement un passeport, mais si vous leur montrez le permis de conduire (légitime ou non légitime), ils l'accepteront.

Boire en public est légal au Japon, tout comme l'ébriété en public . Il est en particulier courant de boire pendant les festivals et pendant les *hanami*. Il n'est également pas inhabituel de faire une petite fête alcoolisée dans les trains à grande vitesse.

Saké/nihonshu

Le saké est un alcool modéré brassé à partir de riz fermenté. Suivant les sortes, son goût est plus ou moins marqué et peu sucré. Bien que souvent appelé « *vin de riz* », en fait, le processus de fabrication du saké est complètement différent de ceux du vin ou de la bière. Le processus de fermentation utilise à la fois une moisissure pour casser l'amidon en sucre et de la levure pour créer l'alcool. En japonais, le terme « *saké* » (酒) veut dire *boisson alcoolisée* au sens large. La boisson appelée *saké* par les occidentaux se nomme plus précisément *nihonshu* (日本酒) en japonais, ce qui se traduit littéralement par *alcool japonais*.



Plateau plat avec sakazuki (coupe de 酒 cérémonie évasée), petite tasse choko et boîte en bois masu

Le saké titre à environ 15%, et peut se boire à différentes températures, chaud (熱燗 *atsukan*), à température ambiante (常温 *jōon*), frais (冷や *hiya*) ou froid (冷酒 *reishu*), bien que les bonnes températures varient en fonction des marques. Contrairement à la croyance populaire, la plupart des sakés ne sont pas servis chaud, mais souvent refroidis. Chaque saké a une température de consommation préférentielle, mais choisir par défaut la température ambiante sera un choix acceptable dans la plupart des cas. Si vous voulez en boire chaud ou froid au restaurant, demander au serveur ou au barman sa recommandation sera une bonne idée. Les prix peuvent commencer à environ 500¥ (≈ 3,11€) .

Le saké a ses propres mesures et ustensiles. Les petites tasses en céramique sont appelées *choko* (ちょこ) et le petit pot en céramique utilisé pour le verser s'appelle *tokkuri* (徳利). Parfois le saké sera versé dans un petit verre, lui-même mis dans une boîte en bois; celle-ci recueillera le trop-plein formé lorsque le serveur remplit le verre jusqu'au rebord et continue de verser. Buvez depuis le verre, puis versez-y le reste se trouvant dans la boîte. Parfois, surtout quand il est bu froid, on peut siroter son saké par le coin d'une boîte de cèdre appelé *masu* (枡), parfois avec un peu de sel sur le bord. Le saké est généralement mesurée en *gō* (合, 180 mL), à peu près la taille d'un *tokkuri*, dix d'entre eux représentant une bouteille standard *ishshōbin* (一升瓶) de 1,8 L.

L'art de la dégustation du saké est au moins aussi complexe que celui du vin, mais un indicateur pouvant vous orienter est le **nihonshu-do** (日本酒度), un nombre souvent imprimé sur les bouteilles et les menus. En termes simples, ce « niveau de saké » mesure sa douceur, les valeurs positives indiquant un saké sec et les valeurs négatives un saké doux, la moyenne étant d'environ +3 (légèrement sec).

Il existe pour le saké plusieurs catégories et styles: à quel point le riz est moulu pour contrôler les saveurs, si de l'eau est ajoutée, ou si de l'alcool supplémentaire est ajouté. Le *ginjō* (吟釀) et le *daiginjō* (大吟釀) sont des mesures du niveau de polissage du riz; un *daiginjō* étant plus fortement blanchi et en conséquence plus coûteux. De l'alcool peut être ajouté à ces deux types, principalement pour améliorer la saveur et l'arôme. Le *honjōzō* (本釀造) est moins poli, avec de l'alcool ajouté, et peut être moins coûteux; voyez-le comme le saké de tous les jours. *Junmai* (純米), ce qui signifie pur-riz, est un terme supplémentaire qui indique que seul du riz a été utilisé. Lorsque vous effectuez un achat, le prix est souvent un bon indicateur de la qualité.

Quelques variétés spéciales peuvent valoir la peine d'être essayées si vous avez envie d'essayer de nouvelles choses. Le **nigorizake** (濁り酒) est légèrement filtré et a un aspect trouble, avec un sédiment blanc au fond de la bouteille. Tournez doucement la bouteille une fois ou deux fois pour mélanger ces sédiments dans la boisson. Bien que la plupart des sakés vieillissent mal, certains brasseurs arrivent à créer du saké vieilli avec une saveur beaucoup plus forte et des couleurs profondes. Ces sakés vieillis ou *koshu* (古酒) peuvent ne s'apprécier qu'avec l'habitude, mais valoir le coup pour les audacieux après un repas.

L'**amazake** (甘酒) mérite une mention spéciale; similaire au grumeleux *doburoku* (どぶろく) fait maison, on le boit chaud en hiver (souvent donné gratuitement dans les sanctuaires à la Saint-Sylvestre). Il a très peu d'alcool et a un peu un goût de bouillie de riz fermentée (c'est meilleur que ça sonne), mais au moins il n'est pas cher. Comme son nom l'indique, il est doux.

Si vous êtes intéressé par le saké, l'Association des brasseries du Japon a une version en ligne de sa brochure en anglais (<http://www.japansake.or.jp/sake/english/index.html>). Vous pouvez également visiter le **Sake Plaza** à Shinbashi, Tokyo et déguster un panel de différents sakés pour quelques centaines de yens.

Shōchū

Le «**shōchū**» (焼酎) est le grand frère du saké, un alcool distillé au goût plus fort et apprécié en général par les hommes japonais d'un certain âge. Il y a principalement deux types de *shōchū*; celui traditionnel est le plus souvent à base de riz, de patate douce, d'orge ou de sarrasin, mais il peut être fait avec d'autres ingrédients comme les pommes de terre. L'autre type de *shōchū* est plutôt fait industriellement avec du sucre à travers de multiples distillations consécutives, et est souvent utilisé et servi sous le nom de *chū-hai* (mélangé avec du jus de fruit ou un soda). Notez cependant que les *chū-hai* vendus en cannettes dans les rayons des magasins n'utilisent pas de *shōchū* mais de l'alcool encore moins cher).

Le *shōchū* titre généralement autour de 25% (bien que certaines variétés peuvent être beaucoup plus fortes) et peut être servi tel quel, avec des glaçons, ou mélangé avec de l'eau chaude ou froide selon votre choix. Jadis uniquement la boisson de la classe ouvrière, et il reste la boisson la moins chère, pouvant descendre en dessous de 1 000¥ (≈ 6,22€) pour une grande bouteille de 1 L; le *shōchū* traditionnel a vu un regain de popularité et le meilleur *shōchū* atteint maintenant des prix aussi élevés que le meilleur saké.

Liqueurs

L'**umeshu** (梅酒) est une liqueur fabriquée à base de prune (*ume* en japonais) de l'abricotier du Japon. Elle est extrêmement douce (~8°) et sucrée, et est une boisson plutôt buée par les Japonaises. Cette boisson plaît généralement beaucoup aux étrangers. On peut la boire soit sur des glaçons (口 ッ ク *rokku*) soit mélangée avec de la limonade (ソダ割, *soda wari*).

Whisky

Le **whisky** (ウイスキー, *uisukī*) est populaire au Japon depuis plus de 150 ans. Le whisky japonais (appelé tout simplement ジャパニーズ・ウイスキー, *japanīzu uisukī*) a commencé à être produit il y a environ un siècle comme une reproduction assez exigeante des whiskys écossais. Les efforts modernes des distilleries pour élargir la variété de leur styles sans compromettre la qualité ont fait gagner aux whiskys japonais de nombreux prix internationaux.

Si le bon whisky japonais peut être consommé sec (ストレート, *sutorēto*, *straight*) ou avec des glaçons (オン・ザ・ロック, *on za rokku*, *on the rocks*, ou simplement *rokku*), il est bien plus commun de le diluer, comme pour le *shōchū*. La préparation la plus courante est un **highball** (ハイボール, *haibōru*), 1 portion de whisky pour 2 de soda sur de la glace; la saveur légère et sa facilité à être bu (en particulier lors des étés chauds et moites) convient aux palais japonais et est très traditionnel. Une autre boisson répandue utilise de l'eau minérale (水割り, *mizu-wari*) dans les mêmes proportions, ou, en hiver, de l'eau chaude (お湯割り, *o-yu-wari*).

Les bières japonaises

La bière (ビール, *biiru* en japonais) est la boisson alcoolisée la plus consommée au Japon. On compte quatre grands fabricants de bières : **Kirin**, **Asahi**, **Sapporo** et **Suntory**. Les bières importées sont plutôt rares et certaines ne sont pas considérées comme des bières par la loi japonaise qui exige une forte quantité de malt pour être appelé bière. La marque **Orion** venant d'Okinawa est un peu difficile à trouver mais excellente. **Yebisu**, une bière brassée par Sapporo, est également populaire.

La plupart des variétés sont blondes et titrent en moyenne à 5%, ce qui se marie avec la nourriture japonaise, mais sont bel et bien légères du point de vue goût. Même le petit nombre de bières brunes comme l'Asahi Super Dry Black sont en fait des *lagers* brunes, et donc malgré leur couleur elles ne sont toujours pas très corsées. Les micro-brasseries se développent rapidement et leur *kurafuto bia* (クラフトビア, «craft beer», bière artisanale) ou *ji-biiru* (地ビール, «bière locale») apportent une diversité bienvenue au marché. Vous aurez sûrement à chercher pour les trouver; outre les pubs ayant leur propre brasserie et les bons magasins d'alcool comme le répandu Yamaya (店舗 ou やまや), les sous-sols des grands magasins sont un bon endroit où regarder.

Vous pouvez acheter de la bière dans des cannettes de toutes tailles, mais dans les restaurants japonais la bière est généralement servie en bouteille (瓶, *bin*), ou à la pression (生 *nama*, «frais»/«cru»). Les bouteilles sont disponibles en trois tailles, 大瓶 *ōbin* (grand, 0,66 L), 中瓶 *chūbin* (moyen, 0,5 L) and 小瓶 *kobin* (petit, 0,33 L), la taille moyenne étant la plus courante. Les bouteilles plus grandes vous donnent la possibilité de participer à la coutume consistant à remplir constamment les verres de vos acolytes (et en faisant remplir le vôtre également). Si vous commandez une bière pression, chacun d'entre vous recevra sa propre choppe (*jokki*). Dans de nombreux établissements, un *dai-jokki* («grande choppe») correspond à un litre de bière.

Certains barmans japonais ont une fâcheuse habitude de remplir la moitié de votre chope avec de la mousse, de sorte que vous ne disposez réellement que d'une demi-portion. Bien que les Japonais aiment leur bière versée cette façon, vous trouverez ça peut-être irritant, surtout quand vous payez 600¥ (~ 3,73€) pour un verre de bière comme dans de nombreux restaurants et bars. Si vous avez le courage de demander moins de mousse, dites « *awa wa sukoshi dake ni shite kudasai* » (« s'il vous plaît, juste un peu de mousse »). Vous trouberez votre serveur, mais vous aurez un grand verre de bière.

Les pubs à **Guinness** ont récemment commencé à apparaître dans tout le pays.

Pour les amateurs de bière malicieux, essayez la *kodomo biiru* (こどもビール, littéralement **bière pour enfants**), un produit qui ressemble à de la vraie, mais a été inventée pour cibler les enfants (il y a 0% d'alcool).

Happōshu et bières du troisième type

Grâce aux lois alambiquées sur les licences d'alcool au Japon, il y a aussi deux simili-bières sur le marché: le **happōshu** (発泡酒), ou bière à faible teneur en malt, et celles qu'on appelle **bières du troisième type** (第3のビール, *dai-san no biiru*), qui utilise des ingrédients comme des peptides de soja ou du maïs au lieu du malt. Vendues à un prix aussi bas que 120¥ (~ 0,75€), les deux sont beaucoup moins chères que la bière « réelle », mais plus légères et plus aqueuses dans le goût. Pour compliquer les choses, leur emballage est très similaire à la vraie bière, avec des marques comme la « Draft One » de Sapporo et la « Hon-Nama » d'Asahi, donc regardez bien la partie inférieure de la canette lors de l'achat : par la loi, il ne peut pas y avoir écrit « ビール » (bière), mais il y aura à la place « 発泡酒 » (happōshu) ou, pour les bières du troisième type, le surnom lourd « その他の雑酒(2) » (*sono ta no zasshu(2)*, littéralement « autre alcool, type 2 »). Essayez de n'en boire que modérément, car les deux types peuvent donner une gueule de bois cauchemardesque.

Vin

Le **vin** japonais est en fait très bien, mais coûte environ deux fois plus cher que les vins comparables d'autres pays. Plusieurs variétés existent, et les vins importés à divers prix sont disponibles à l'échelle nationale. La sélection peut être excellente dans les grandes villes, avec des magasins spécialisés et des grands magasins qui proposent les offres les plus étendues. La préfecture de Yamanashi est une des plus grandes régions viticoles nationales du Japon, et l'un des plus grands producteurs du Japon, Suntory, a un établissement là-bas et propose des visites. La plupart du vin, rouge et blanc, est servi frais et vous pourrez avoir du mal à obtenir du vin à température ambiante (常温 *jō-on*) au restaurant.

Thé

La boisson la plus populaire est de loin le **thé** (お茶, *o-cha*). Lorsque vous irez dans des restaurants, on vous servira généralement du thé vert à la place de l'eau, chaud en hiver et froid en été. Il y a grand nombre de variétés de thés en bouteille et en canette dans les réfrigérateurs des supérettes et dans les distributeurs automatiques. Le thé noir de type occidental est appelé *kōcha*; si vous ne le demandez pas spécifiquement, vous êtes susceptible d'obtenir du thé brun japonais ou du thé vert. Le thé chinois *thé de Wulong* (*ooron cha*) est également très populaire (bu froid et non sucré). On peut très souvent prendre dans les bars et les restaurants du thé « *occidental* » glacé, ou « *ice tea* » (*aisu tii*); à noter que cette boisson n'a rien à voir avec la marque que l'on peut trouver en France. En particulier, elle est moins sucrée.

Les principaux types de thé japonais sont:

- *sencha* (煎茶), le thé vert commun
- *matcha* (抹茶), cérémonie du thé en poudre vert. Les variétés les moins chères sont amères et les variétés les plus chères sont légèrement sucrées.
- *hōjicha* (ほうじ茶), thé vert torréfié
- *genmaicha* (玄米茶), thé avec du riz grillé, au goût rappelant le pop-corn
- *mugicha* (麦茶), une boisson d'orge grillé, servi glacée en été



Thé *matcha* et bonbons traditionnels, Kanazawa

Café

Le **café** (コーヒー, *kōhī*) est très populaire au Japon, même s'il ne fait pas partie du petit déjeuner typiquement japonais. Il a généralement la même force que le café européen; un café moins fort, plus dilué est appelé «*American*». Le café en canette (chaud et froid) est un peu une curiosité, et est largement disponible dans les distributeurs automatiques tout comme les autres boissons, pour environ 120¥ (≈ 0,75€) par cannette. La plupart du café en conserve est doux, alors cherchez des marques avec le mot anglais «*Black*» ou le kanji «無糖» («sans sucre») si vous le voulez non sucré. Le café décaféiné est très rare au Japon, même chez Starbucks, mais est disponible dans certains endroits.

Il y a beaucoup de cafés au Japon, y compris Starbucks. Les chaînes locales principales sont **Doutor** (connu pour ses prix bas) et **Excelsior**. Quelques restaurants, comme Mister Donut, Jonathan's et Skylark, proposent du café à volonté pour ceux qui sont particulièrement dépendants à la caféine (ou veulent terminer un travail en fin de soirée).

Sodas

Il existe de nombreuses boissons gazeuses propres au Japon, et essayer au hasard des boissons sur des distributeurs automatiques est l'un des petits bonheurs dans ce pays. On peut noter notamment le **Calpis** (カルピス, *Karupisu*), une sorte de soda à base de yaourt que ça peut donner l'impression et le célèbre **Pocari Sweat** (ポカリスエット *Pokari Suetto*, une boisson isotonique de type Gatorade). Le **Ramune** (ラムネ) est une boisson gazeuse japonaise plus traditionnelle, à peu près la même chose que le *Sprite* ou le *7-Up* mais remarquable pour sa bouteille inhabituelle, où l'on pousse une boule dans un espace creux au-dessous du goulot au lieu d'utiliser un ouvre-bouteille.



Pocari Sweat

La plupart des marques de sodas américains (Coca-Cola, Pepsi, Mountain Dew, etc...) sont largement disponibles. Les seuls choix de soda allégés sont le *Diet Coke*, le *Coke Zero*, ou le *Diet Pepsi*. La *racinette* (root beer) est presque impossible à trouver en dehors des magasins d'importation spécialisés ou à Okinawa. Le *ginger ale* est cependant très populaire, et se trouve fréquemment dans les distributeurs automatiques. De nombreuses marques locales proposent des *boissons énergétiques* caféinées (généralement infusées avec du ginseng).

Au Japon, le terme *jūsu* (ジュース) est un terme fourre-tout pour tous types de sodas - dont le Coca-Cola et autres. Si ce sont des fruits pressés que vous voulez, demandez un *kajū* (果汁). Très peu sont 100% pur jus. Les boissons au Japon sont tenues d'afficher sur l'étiquette leur teneur en fruit; cela peut-être très utile si vous voulez vous assurer d'avoir le jus d'orange à 100% que vous voulez, plutôt que les variétés à 20% plus courantes.

Où boire

Le Japon comporte un certain nombre d'établissements particuliers appelés **izakaya** (居酒屋) où l'on sert des boissons alcoolisées en même temps qu'un assortiment de plats (toujours bons et à un prix raisonnable). Ils sont facilement identifiables par des lanternes rouges avec le caractère « 酒 » (« alcool ») pendu devant. Le fait d'aller dans des izakaya pour faire la fête est quelque chose de très implanté dans la culture japonaise. Très pratique, une *izakaya* aura généralement une ambiance animée et conviviale, car c'est souvent comme un séjour pour les employés de bureau, les étudiants et les personnes âgées. Comme ces établissements sont généralement très peu adaptés à des groupes d'étrangers non-accompagnés (menus uniquement en japonais dans la majorité des établissements), si vous avez la chance d'avoir un ami japonais pouvant vous accompagner, aller dans une *izakaya* sera pour vous une expérience typique de la culture japonaise. Beaucoup de ces établissements ont des offres de boissons à volonté (*nomihōdai*, 飲み放題) à environ 1 000¥ (≈ 6,22€) pour 1h30 (en moyenne), mais vous serez limité à certains types de boissons.

Tandis qu'on peut également trouver des bars de style occidental ici et là, facturant généralement le verre 500-1 000¥ (≈ 6,22€), le **snack** (スナック *sunakku*) est une institution japonaise plus courante. Ce sont des affaires un peu louches où des hôtesses payées versent les boissons, chantent au karaoké, flattent votre égo (et parfois un peu plus) et facturent à partir de 3 000¥ (≈ 18,66€) pour le service. Les touristes ne se sentiront probablement pas à leur place et beaucoup d'établissement n'acceptent même pas les clients non-japonais.

Les **bars gays** sont relativement rares au Japon, mais les districts de Shinjuku ni-chome à Tokyo et Doyama-chō à Osaka ont les scènes homo les plus actives. La plupart des bars gays/lesbiens servent une petite niche (des hommes musclés, etc) et n'accepteront pas ceux qui ne rentrent pas les critères, y compris le sexe opposé. Bien que quelques-uns n'acceptent que les Japonais, les étrangers sont les bienvenus dans la plupart des bars.

Notez que les izakaya, des bars et des snacks facturent généralement la place (*kabā chāji*, カバーチャージ), généralement autour de 500¥ (≈ 3,11€), et plus à de rares occasions, alors demandez si le lieu à vraiment l'air sophistiqué. Dans les izakayas cela prend souvent la forme d'amuse-bouches (*otōshi*, お通し) servis quand vous vous asseyez, et non, vous ne pouvez pas les refuser et de ne pas payer. Certains bars font payer la place et un supplément pour les cacahuètes servies avec votre bière.

Les établissements de karaoké servent des boissons et des snacks, ce qui est une façon amusante de boire et de faire la fête bruyamment en même temps. Les commandes se font par téléphone au mur, en appuyant sur un bouton pour appeler le personnel, ou dans ceux high-tech en utilisant la tablette ou la télécommande de la machine à karaoké.

D'autre part, vous serez très probablement surpris par le nombre de **distributeurs automatiques** (自動販売機 *jidōhanbaiki* ou *jihanki* en argot) qui sont épargnés dans la rue. Ils se révèlent en particulier salvateurs dans la chaleur de l'été et proposent toute une gamme de boissons, la plupart du temps non

alcoolisées. Ces distributeurs peuvent aussi disposer de boissons chaudes (dont, surprise, du café en canette), très utiles lors de voyages en hiver; cherchez les affichages rouges « あたたかい » (*atatakai*, chaud) à la place de l'habituel « つめたい » (*tsumetai*, froid). En plus des canettes de boissons gazeuses, de thé et de café, vous pouvez trouver des distributeurs automatiques vendant de la bière, du saké et même des alcools forts. Les distributeurs vendant des boissons alcoolisées sont généralement éteints à 23h. En outre, de plus en plus de ces machines, en particulier celles à proximité d'une école, nécessitent l'utilisation d'un « passe saké » spécial à obtenir auprès de la mairie de la ville dans laquelle se trouve le distributeur. Le passe est disponible pour toute personne de 20 ans ou plus. Beaucoup de distributeurs automatiques dans les gares de la métropole de Tokyo acceptent les paiements via les cartes sans-contact JR Suica ou PASMO. Les prix des boissons vont généralement de 120¥ (≈ 0,75€) à 150¥ (≈ 0,93€) , même si quelques endroits sans concurrence, comme le sommet du Mont Fuji, font payer plus cher.

Cafés

Bien que Starbucks soit presque aussi bien implanté au Japon qu'aux États-Unis, les *kissaten* (喫茶店) du Japon ont une longue histoire. Si vous êtes vraiment à la recherche d'une charge de caféine, allez chez Starbucks ou un de ses prédecesseurs japonais tels que Doutor. Mais si vous essayez d'échapper à la pluie, la chaleur ou la foule pendant un moment, les *kissaten* sont des oasis dans la jungle urbaine. La plupart de ces cafés sont des expériences uniques, et reflètent les goûts de leur clientèle. Dans un café de Ginza, vous trouverez un décor à la douceur « européenne » et des pâtisseries pour les acheteurs haut de gamme posant un moment le fruit de leur shopping. À Otemachi, des hommes d'affaires en costume se serrent près des tables basses avant de rencontrer leurs clients. Dans les établissements de Roppongi ouverts toute la nuit, les noctambules y font une pause entre les clubs, ou y somnolent jusqu'à ce que les trains se remettent à circuler le matin.

Le *jazu kissa* (ジャズ喫茶), ou **jazz café**, est un genre particulier de *kissaten*. Ils sont encore plus sombres et plus enfumés que les *kissaten* normaux, et fréquentés par des amateurs de jazz à l'air extrêmement sérieux qui siègent immobiles et seuls, baignant dans le be-bop joué à des volumes élevés par des haut-parleurs géants. On va dans un *kissa* pour écouter du jazz; pour discuter, choisissez un autre endroit. (voir également § *Musique au-dessus*)

Le *danwashitsu* (談話室, ou lounge) est un autre sous-genre. L'apparence est indiscernable d'un *kissaten* onéreux, mais leur but est plus spécifique: des discussions sérieuses sur des questions telles que le commerce ou la rencontre des futurs époux. Toutes les tables sont dans des cabines séparées, les réservations sont généralement nécessaires, et les boissons sont chères. Donc, n'allez pas y flâner si vous êtes juste à la recherche d'une tasse de café ; peut être très utile pour vous assurer d'obtenir le jus d'orange 100 % que vous vouliez, plutôt que les 20 % des variétés beaucoup plus communes.

Se loger

En plus des habituelles auberges de jeunesse et hôtels d'affaires, vous pouvez trouver plusieurs types d'hébergement typiquement japonais, allant des « **ryokan** », des auberges traditionnelles se raréfiant, aux « **hôtels capsule** » strictement fonctionnels et aux tout à fait extravagants « **love hôtels** ». Étant donné la densité de population du Japon, se loger revient à un prix comparable à Paris.

Lors de la réservation dans un établissement japonais, gardez à l'esprit que de nombreux petits établissements peuvent hésiter à accepter des étrangers, craignant la barrière linguistique ou d'autres malentendus culturels. C'est dans une certaine mesure institutionnalisé: les bases de données des grandes agences de voyage notent le petit nombre d'hôtels étant prêts à recevoir des étrangers, et ils peuvent vous dire que tous les logements sont pleins même si uniquement un nombre réduit est en fait complet. Au lieu d'appeler en anglais, cela pourra peut-être être mieux qu'une connaissance japonaise ou l'office du tourisme local fasse la réservation pour vous. Sinon, pour des tarifs à bas prix par Internet, l'outil de recherche de Rakuten (<http://travel.rakuten.co.jp/en/>) en anglais est un allié précieux. Notez que les prix sont presque toujours donnés **par personne**, et non par chambre. Donc attention, vous pourriez avoir un choc assez désagréable au moment de régler pour votre groupe de cinq.



Chambre avec vue, Oboke et Kobo ☎

À votre arrivée dans n'importe quel type d'hébergement, celui sera tenu de par la loi de faire une copie de votre passeport (sauf si vous résidez au Japon). C'est une bonne idée, surtout si vous voyagez en groupe, de présenter au préposé une **photocopie de votre passeport** pour accélérer la procédure. En dehors de cela, rappelez-vous que le Japon est un pays où on paie le plus souvent **uniquement en espèces**, et les cartes de paiement ne sont généralement pas admises dans les hébergements de taille réduite, y compris dans les petits hôtels d'affaire. Assurez-vous à l'avance d'avoir apporté la somme nécessaire en espèces pour être en mesure de régler.

Une chose qu'il faut savoir en hiver: les maisons traditionnelles Japonaises sont conçues pour être fraîches en été, ce qui signifie trop souvent qu'elles sont **glaciales à l'intérieur** en hiver. Mettez le paquet sur les vêtements et faites un bon usage des installations de bain pour rester au chaud; heureusement, le *futon* (literie japonaise) est généralement très chaud et bien y dormir est rarement un problème.

Alors que le logement au Japon est cher, vous pourriez constater que l'on peut facilement viser une gamme d'hôtel inférieure à que l'on ferait dans d'autres pays. Les bains partagés seront habituellement impeccables, et les vols sont très rares au Japon. Mais ne vous attendez pas à vous lever tard: le départ est toujours au plus tard à **10h**, et toute prolongation devra être payée.

Vous pourriez avoir des difficultés à trouver des chambres libres pendant durant les périodes de pointe des vacances, comme la «*Golden Week*» au début du mois de mai. Par contre, de nombreux hôtels japonais et sites de réservation tiers n'acceptent pas les réservations en ligne plus que **3 à 6 mois à l'avance**. Dans ce cas, vous devriez contacter l'hôtel directement ou essayer plus tard.

Les hôtels

Même si les chaînes d'hôtels (ホテル, *hoteru*) occidentales sont présentes à travers tout le Japon, ce sont les compagnies japonaises qui dominent. Parmi les chaînes japonaises on trouve:

- **ANA IHG Hotels** (<https://www.anaihghotels.co.jp/>). Une coentreprise entre All-Nippon Airlines (une des deux grandes compagnies aériennes du Japon et membre de Star Alliance) et Intercontinental Hotel Group, qui opèrent un certain nombre de Intercontinentals, Crowne Plazas et Holiday Inns à travers le Japon. Certains des hôtels portant tout simplement la marque «ANA Hotel» peuvent être réservés via le système de

d'IHG. C'est la seule chaîne d'hôtels occidentale présente dans tout le Japon. (dernière mise à jour : fév. 2018)

- **Okura Hotels & Resorts (<http://okura.com>)**. Une marque d'hôtels haut de gamme et de luxe, avec des établissements au Japon et à l'étranger. Ils possèdent également les chaînes milieu de gamme Hotel Nikko (<https://www.okura-nikko.com/nikko/>) et JAL Hotels (<https://www.okura-nikko.com/jal-city/>) qui est coentreprise de Japan Airlines, l'autre grand transporteur aérien du Japon et membre de Oneworld. (dernière mise à jour : fév. 2018)
- **Rihga Royal (<https://www.rihga.com>)**. (dernière mise à jour : fév. 2018)

Les hôtels cinq étoiles peuvent atteindre des sommets au niveau de l'attention, mais ont tendance à être plutôt fades et génériques en apparence, malgré des prix élevés démarrant à 20 000¥ (~ 124,38€) par personne (et pas par chambre!). D'autre part, les hôtels d'affaires trois et quatre étoiles sont à un prix relativement raisonnable par rapport aux prix pratiqués dans les grandes villes européennes ou nord-américaines, et des hôtels deux-étoiles offrent même une propreté impeccable et des caractéristiques rarement trouvées en occident pour ce genre de prix.

Cependant, il existe plusieurs types d'hôtels propres au Japon et beaucoup plus abordables:

Les hôtels capsule

Les hôtels capsule (カプセルホテル, *kapuseru hoteru*) arrivent à caser un maximum de lits dans un minimum d'espace: pour une somme modique (normalement entre 3 000¥ (~ 18,66€) et 4 000¥ (~ 24,88€)), le client se voit attribué une **capsule** de la taille d'environ 2 x 1 x 1,7m. Elles sont empilées en deux rangées à l'intérieur d'une salle en contenant des dizaines voire des centaines. Les hôtels capsule n'acceptent généralement que les hommes, ou dans le cas contraire ont des quartiers séparés pour les deux sexes.

En entrant dans un hôtel capsule, enlevez vos chaussures, placez-les dans un casier et enfilez une paire de chaussons. Vous aurez souvent à remettre la clé de ce casier en arrivant pour qu'ils soient sûrs que vous ne partez pas sans payer! Ensuite, vous aurez accès à un deuxième casier pour placer vos affaires, vu qu'il n'y a pas de place pour elles dans la capsule et que cette dernière n'apporte que peu de sécurité (la plupart des capsules ont simplement un rideau, pas une porte). Attention, dans le cas d'un rideau, celui-ci n'empêchera pas les mains baladeuses de passer.



Des lits économies en place à Sapporo

Beaucoup des hôtels capsule, si ce n'est la plupart d'entre eux, sont rattachés à un spa au niveau de raffinement et de légitimité variable. Souvent les tarifs sont tels que l'entrée au spa peut coûter 2 000¥ (~ 12,44€) et la capsule elle-même ne coûter qu'un supplément de 1 000¥ (~ 6,22€). Les hôtels capsule les moins chers demanderont même d'être armé en pièces de 100¥ (~ 0,62€) pour pouvoir se servir de la douche. Peu surprenant pour le Japon, il y aura toujours des distributeurs automatiques sur place pour fournir du dentifrice, des sous-vêtements et des articles divers.

Une fois que vous prenez votre retraite dans votre capsule, vous trouverez généralement un panneau de contrôle simple pour faire fonctionner les lumières, le réveil et l'inévitable télévision intégrée. Si vous vous réveillez trop tard, vous pourriez avoir à payer pour un autre jour.

Dans les quartiers de Shinjuku et Shibuya à Tokyo, il faudra compter pas moins de 3 500¥ (≈ 21,77€) pour une capsule, mais vous pourrez profiter gratuitement des excellentes chaises de massage, des saunas, des bains publics, des rasoirs jetables et du shampooing, des magazines et du café le matin. Malgré tout cela, gardez à l'esprit que la «porte» de votre capsule est juste un rideau qui empêche la lumière de passer. Vous entendrez probablement un flux régulier d'hommes d'affaires ivres et endormis qui rampent jusque dans les capsules avoisinantes avant de tomber dans un ronflement doux.

Les *love hotels*

Le terme **love hotel** (ラブホテル, *rabu hoteru*) est un peu un euphémisme, un terme plus précis serait *hôtel pour rapports sexuels*. On peut en trouver dans et à proximité des quartiers rouges, mais la plupart ne sont pas dans ce genre de zones. Beaucoup d'entre eux sont souvent regroupés autour des échangeurs autoroutiers, des gares principales et des lieux de sorties. L'entrée est généralement assez discrète, et la sortie est séparée de l'entrée (pour éviter croiser quelqu'un qu'on connaît). En gros, vous louez une chambre à la nuit (répertorié comme «Stay» or 宿泊 *shukuhaku* dans les tarifs, généralement 6 000¥ (≈ 37,31€) - 10 000¥ (≈ 62,19€)), quelques heures («Rest» ou 休憩 *kyūkei*, environ 3 000¥ (≈ 18,66€)), ou bien en tarif heures creuses («No Time Service») qui sont généralement l'après-midi en semaine. Méfiez-vous des frais de service, surcharges d'heures de pointe et taxes, qui peuvent faire monter la facture de 25%. Certains acceptent les personnes seules, mais la plupart n'accepteront pas les couples de même sexe ou les clients de toutes évidences trop jeunes.

Ils sont généralement propres, sûrs et très discrets. Certains ont des thèmes exotiques: la natation, le sport ou Hello Kitty. En tant que voyageur, plutôt qu'en tant que client typique, il n'est pas possible (en général) d'arriver, de déposer ses bagages et de partir se balader. Dès que vous sortez, c'est fini, et donc ils ne sont pas aussi pratiques que des hôtels classiques. Notez que les tarifs «Stay» (pour la nuit) commencent seulement après 22h, et les dépassements d'heure peuvent vous valoir des frais supplémentaires très élevés (tarif à l'heure «Rest»). De nombreuses chambres proposent de la nourriture simple et des boissons dans un réfrigérateur, pour des tarifs souvent un peu élevés. Avant d'entrer dans un *love hotel*, ce peut être sage d'apporter à manger et à boire avec vous. Les chambres disposent souvent d'équipements tels que des jacuzzis, des décorations sur un thème sauvage, des costumes, des appareils de karaoké, des lits vibrant, des distributeurs automatiques de sex toys et dans certains cas des jeux vidéo. Le plus souvent, tous les articles de toilette (y compris les préservatifs) sont inclus. Parfois, les chambres contiennent une sorte de journal où les gens peuvent conter leurs aventures pour la postérité. Dans les villes, les établissements populaires peuvent être entièrement complets le week-end.

Pourquoi y en a-t-il partout ? Notamment à cause de la pénurie de logements qui a sévi au Japon après la guerre pendant des années, et du fait que les gens vivent encore en famille étendue. Si vous avez 28 ans et que vous vivez encore avec votre famille, voulez-vous vraiment ramener votre compagne/compagnon à la



De nombreux love hotels, comme celui-ci à Himeji, ont une décoration extérieure unique.

maison? Si vous êtes un couple marié dans un appartement de 40 m² avec deux enfants allant à l'école primaire, voulez-vous vraiment le faire à la maison? La seule solution restante est le *love hotel*. Ils peuvent être miteux, mais ils sont surtout juste pratiques et répondent à un besoin social.

Un mot de prudence: il y a eu une recrudescence des caméras cachées, plantées dans les espaces publics et privés, y compris les *love hotels*, soit par les autres clients, soit occasionnellement par la direction de l'hôtel. Les vidéos de ces supposés *tousatsu* (caméra cachée) sont populaires dans les magasins de vidéo pour adultes, bien que beaucoup de ces vidéos soient effectivement mises en scène.

Les **business hotels**

Les hôtels d'affaires (ビジネスホテル, *bujinesu hoteru*) coûtent généralement autour de 10 000¥ (≈ 62,19€) la nuit et ont comme argument de vente majeur un emplacement commode (souvent près des gares principales), mais les chambres sont généralement incroyablement exiguës. Sur le côté positif, vous aurez une (petite) salle de bain et, assez souvent, un accès Internet gratuit. Parmi les grandes chaînes d'hôtels d'affaires à prix réduit, on trouve [Tokyu Inn](https://www.tokyuhotels.co.jp/en) (<https://www.tokyuhotels.co.jp/en>), connue pour ses chambres de tailles généreuses, et [Sunroute Hotels](https://sotetsu-hotels.com/en/sunroute/) (<https://sotetsu-hotels.com/en/sunroute/>) et [Toyoko Inn](https://www.toyoko-inn.com/eng/) (<https://www.toyoko-inn.com/eng/>). Cette dernière a une carte de membre qui, à 1 500¥ (≈ 9,33€), peut être rentabilisée sur un seul dimanche soir.

Des hôtels d'affaires locaux, plus éloignés des grandes gares, peuvent être nettement moins chers (chambre double à partir de 5 000¥ (≈ 31,09€) /nuit) et peuvent être trouvés dans l'annuaire (qui indique également les prix), mais vous aurez besoin d'un japonophone pour vous aider, ou mieux encore, de pré-réserver en ligne. Pour deux ou plus, le prix peut souvent concurrencer les auberges de jeunesse si vous partagez une chambre double ou des lits jumeaux. Notez que le paiement intégral est souvent prévu à l'arrivée et les heures de départ sont assez tôt (habituellement 10h) et non négociables sauf si vous êtes prêt à payer un supplément. Tout en bas de l'échelle des prix se trouvent des hôtels très bon marché des districts ouvriers des grandes villes, comme Kamagasaki à Osaka ou Senjū à Tokyo, où les tarifs démarrent vers 1 500¥ (≈ 9,33€) pour une minuscule chambre de trois tatamis qui a littéralement juste assez de place pour dormir. Les murs et futons peuvent être également bien minces.

Les auberges

Les **ryokan**

Les *ryokan* (旅館) sont des **auberges japonaises traditionnelles**. Séjourner dans l'une d'elles est pour de nombreux voyageurs un point d'orgue de leur séjour au Japon. Il y en a deux types: les petits de type traditionnel avec des bâtiments de bois, de longues vérandas et des jardins, et ceux plus modernes qui sont plus des hôtels de luxe avec des bains publics chics et situés dans des tours.

Étant donné qu'une certaine connaissance des moeurs et de l'étiquette japonaises est requise pour y séjourner, de nombreux établissements hésiteront à accepter les clients non-japonais (en particulier ceux qui ne parlent pas japonais),



Un *ryokan* traditionnel à Wakura Onsen, Ishikawa

mais certains se font une spécialité d'accueillir cette clientèle. Des sites comme [Japanese Guest Houses](http://www.japaneseguesthouses.com/) (<http://www.japaneseguesthouses.com/>) listent de tels ryokan et vous aideront à réserver. Une nuit dans un ryokan pour *une personne* avec deux repas commence à environ 8 000¥ (~ 49,75€) et grimpe à des prix stratosphériques. 50 000¥ (~ 310,95€) la nuit *par personne* n'est pas inhabituel pour certains des plus chics, tel que le célèbre Kagaya de Wakura Onsen près de Kanazawa.

Les ryokan fonctionnent habituellement avec des **horaires assez stricts** et on s'attendra à ce que vous soyez arrivé avant 17h. En entrant, enlevez vos chaussures et enfilez des chaussons que vous porterez à l'intérieur du bâtiment. Après l'enregistrement, on vous accompagnera à votre chambre, décorée simplement mais élégamment et couverte de nattes de *tatami*. Assurez-vous de bien enlever vos chaussons avant de marcher sur le tatami. À ce moment, le personnel vous demandera vos préférences pour l'heure du dîner et du petit déjeuner et tout autre choix comme les plats (comme celui entre un petit déjeuner de type japonais ou occidental) et les boissons.

Avant le dîner, on vous encouragera à prendre un **bain** (voir la section «[Bains](#)» pour les détails). Vous voudrez probablement avant votre bain vous changer en enfiler votre *yukata*, qui est un vêtement assez simple : placez juste le revers gauche au-dessus du droit quand vous le fermez (dans l'autre sens, droite sur gauche, est un impair car c'est la manière utilisée pour les enterrements!). Si le *yukata* fourni n'est pas assez grand, demandez simplement à la femme de chambre un *tokudai* (特大, «extra large»). Les *yukatas* de nombreux ryokan ont une couleur selon le sexe (par exemple rose pour les femmes et bleu pour les hommes).

Après le bain, le **dîner** sera servi, soit dans votre propre chambre soit dans une salle à manger. Les ryokan typiques servent de la cuisine *kaiseki*, des repas traditionnels composés de 9 à 18 plats. Le *kaiseki* est préparé à partir d'ingrédients de saison choisis avec attention et présenté de manière très élaborée. Il y a habituellement un plat mijoté et un plat grillé préparés séparément, et également des choses peu familières pour la plupart des occidentaux. N'hésitez pas à demander si vous n'êtes pas sûr de la manière dont vous devez manger l'un des plats. Les ingrédients et plats locaux sont aussi présentés, remplaçant parfois l'expérience *kaiseki* par des bizarries comme le *basashi* (cheval cru) ou un plat cuisiné dans un foyer *irori*. La nourriture dans un bon ryokan est une partie importante de cette expérience (et de la facture), et est un excellent moyen d'essayer la cuisine haut de gamme japonaise.



Une chambre typique de ryokan



Futons dans un ryokan



Petit déjeuner de ryokan. Dans le sens des aiguilles d'une montre en partant du haut à gauche : soupe miso, riz, poisson grillé froid, légumes, marinade, haricots de soja fermentés *nattō*, algue de mer *nori*, œuf cru et d'autres légumes.

Après la fin du repas, vous serez libre de faire un tour en ville. Dans une ville thermale il est tout à fait normal de sortir habillé uniquement en *yukata* et en chaussures *geta*, même si les étrangers le faisant attireront encore plus l'attention que d'habitude (conseil : portez des sous-vêtements dessous). Les *geta* sont habituellement disponibles près des entrées, ou à la demande à l'accueil ; ces souliers de bois ont deux supports pour les maintenir au-dessus du sol (une nécessité dans l'ancien Japon aux routes boueuses), ce qui donne un son claquant particulier ; cela prend une minute pour s'habituer à marcher avec, mais ils ne sont pas si différents des tongs occidentales. De nombreux ryokan ont un couvre feu, et donc assurez-vous d'être de retour à temps.

À votre retour vous trouverez votre **futon** a été déroulé pour vous sur le tatami (un vrai futon japonais est une simple combinaison d'un matelas et d'une couette, et pas un lit bas qu'on trouve sous le même nom en occident). S'ils sont un peu plus durs qu'un lit occidental, la plupart des gens trouvent que le sommeil y est très agréable. Les coussins peuvent être très durs car remplis de paille de sarrasin.

Le **petit déjeuner** est plus susceptible d'être servi en communauté dans une salle à manger à une heure fixée, même si des établissements haut de gamme le serviront également dans votre chambre après que la femme de chambre aura rangé pour vous la literie. Si quelques ryokan proposent le choix d'un petit déjeuner occidental, ceux de type japonais sont la norme, ce qui veut dire du riz, une soupe miso et du poisson froid. Si vous vous sentez aventurieux, vous pouvez essayer le populaire *tamago kake gohan* (卵かけご飯 «œuf sur du riz», un œuf cru et un assaisonnement que vous touillez dans un bol de riz chaud) ou le *nattō* (納豆) que même certains japonais détestent. Touillez-les vigoureusement avec les baguettes pendant une minute ou deux jusqu'à ce qu'ils deviennent très filandreux et collants, puis mangez-les sur le riz.

Les ryokan haut de gamme sont parmi les rares endroits au Japon où les **pourboires** sont acceptés. Une particularité du système du *kokorozuke* est qu'on donnera une enveloppe avec environ 3 000 ¥ (≈ 18,66 €) à la femme de chambre lorsqu'on sera conduit à sa chambre au début du séjour, et pas à sa fin. Même si elle n'est jamais une obligation (le service sera dans tous les cas excellent), l'argent sert à la fois comme témoignage de reconnaissance et comme sorte d'excuse pour les difficultés causées par les requêtes spéciales (ex : les allergies alimentaires) ou votre inhabilité/incapacité à parler japonais.

Un dernier avertissement : certains établissements dont le nom contient «ryokan» ne sont pas du tout du genre luxueux, mais juste des *minshuku* (voir ci-dessous). Le prix vous dira de quel type de logement il s'agit.

Les *minshuku*

Les *minshuku* (民宿) sont une **version économique des ryokan** et d'un concept similaire aux chambres d'hôte. Dans ces maisons familiales, l'expérience est globalement la même que dans un ryokan, mais la nourriture est plus simple, le dîner se fait en commun, les salles de bain sont partagées et il est prévu que les clients mettent en place eux-mêmes leur futon (même si une exception est souvent faite pour les étrangers). Par conséquent les tarifs sont moins chers, oscillant autour de 5 000 ¥ (≈ 31,09 €) - 10 000 ¥ (≈ 62,19 €) avec deux repas (一泊二食 *ippaku-nishoku*). Un séjour sans repas est encore moins cher et peut descendre aux environs de 3 000 ¥ (≈ 18,66 €).

C'est à la campagne qu'on trouve le plus souvent des *minshuku*, où quasiment chaque hameau et île, même petits ou perdus, en a un. La tâche la plus dure est souvent de les trouver, étant donné qu'il est rare qu'ils en assurent la publicité ou apparaissent dans un système de réservation. Demander à l'office du

tourisme local est donc souvent la meilleure solution.

Les **pensions** (ペンション, *penshon*) sont semblables aux minshuku mais ont des chambres de style occidental, tout comme leurs homonymes européennes.

Kokuminshukusha

Les *kokuminshukusha* (国民宿舎, littéralement «pension populaire») sont des **maisons d'hôtes gérés par l'état**. Ils fournissent principalement aux employés du gouvernement des séjours de vacances subventionnées dans des coins pittoresques, mais sont habituellement heureux d'accepter les autres clients. Les installations et les prix sont en général plus comparables à ceux des ryokan que ceux des minshuku ; par contre, ils sont quasiment toujours de grande taille et peuvent être assez impersonnels. Les plus populaires doivent être réservés bien en avance pour les périodes de pointe : parfois presque une année d'avance pour le nouvel an et autres.

Shukubō

Les *shukubō* (宿坊) sont des **hébergements pour pèlerins**, habituellement (mais pas toujours) situés dans un temple bouddhiste ou un sanctuaire shintō. Là aussi l'expérience est largement similaire à un ryokan, mais la nourriture sera végétarienne et vous pourriez vous être proposé de participer aux activités du temple. Certains temples zen proposent des leçons de méditation. Le *shukubō* peut être réticent à accepter les invités étrangers ; le Mont Kōya, un lieu bouddhiste important près d'Osaka, est un endroit où ce ne sera pas un problème.

Logements économiques

Auberges de jeunesse

Les auberges de jeunesse (« ユースホステル », *yūsu hosuteru*, souvent appelées juste *yūsu* ou abrégé « YH ») sont un moyen de se loger à petit prix au Japon. On en trouve à travers le pays, donc ils sont populaires auprès des voyageurs au petit budget, en particulier auprès des étudiants. Leurs prix sont généralement entre 2000¥ (≈ 12,44€) et 4000¥ (≈ 24,88€). Cela peut devenir plus cher si vous choisissez la demi-pension et si vous n'est pas un membre d'Hostelling International (HI), dans quel cas le prix d'une nuit pourrait dépasser 5000¥ (≈ 31,09€). Pour les membres de HI, une nuit peut descendre à 1500¥ (≈ 9,33€) selon le lieu et la saison. Comme ailleurs, certaines sont des blocs de béton gérés comme des écoles de rééducation, alors que d'autres sont de merveilleux cottages dans un cadre pittoresque. Il y a même plusieurs temples qui gèrent des auberges de jeunesse en activité secondaire. Faites quelques recherches avant de choisir où aller, le site de Japan Youth Hostel (<http://www.jyh.or.jp/e/index.php>) ([en](#)) étant un bon point de départ. De nombreuses ont un couvre-feu (et parfois une plage horaire de fermeture) et les dortoirs sont souvent séparés par sexe.

Riders' houses

Les **riders' houses** (ライダーハウス, *raigā hausu*). (dernière mise à jour : mai 2018) sont des dortoirs à très bas prix destinés principalement pour ceux voyageant à moto ou vélo. Si toute personne est généralement bienvenue, elles sont généralement situées loin dans la campagne et l'accès en transports en commun est peu pratique ou impossible. Généralement gérées comme un hobby, ces maisons sont très bon marché

(300¥ (≈ 1,87€) la nuit est courant, et il y en a même des gratuites), mais les équipements sont minimes. Vous devrez apporter votre propre sac de couchage et il n'y aura peut-être même pas de cuisine ou de salle de bain. Les séjours longs sont également déconseillés et certaines refusent ceux de plus d'une nuit. Ces maisons sont particulièrement courantes à Hokkaidō, mais on peut en trouver ici et là à travers le pays. Le répertoire de référence est [Hatinosu](http://www.hatinosu.net/house/) ([http://www.hatinosu.net/house/](#)) ([ja](#)).



Une maison de motards à Ishikari,
Hokkaidō

Hébergements privés

Guest houses

Il y a au Japon de nombreuses **guest houses** (ゲストハウス, *gesuto hausu*). C'est parfois juste un synonyme d'auberge de jeunesse, mais les autres maisons d'hôtes font partie du logement de leur gérant. Alors qu'un minshuku est une destination en soi, les maisons d'hôtes sont simplement des lieux d'hébergement et sont souvent situées dans des villes ou des banlieues proches. Ils peuvent quand même avoir un gîte de type dortoir; et contrairement aux maisons d'hôtes ils ne proposent habituellement pas de repas. La plupart ont un couvre-feu. Certains s'adressent aux visiteurs étrangers, même si quelques connaissances en japonais peuvent être utile pour les trouver, y réserver et y séjourner.

Échange d'hospitalité

L'échange d'hospitalité par des sites comme AirBnB est devenu très populaire, en particulier dans les villes denses du Japon. Nombre des annonces seront listées comme **mansions** (マンション *mansion*) ce qui veut dire dans le langage marketing japonais «appartement». Les *mansions* sont généralement dans des immeubles de grande hauteur, contrairement aux appartements (アパート *apaato*) qui sont généralement des appartements bons marchés. L'échange d'hospitalité peut être un bon moyen de trouver une bonne affaire pour un logement de qualité et de faire l'expérience de ce qu'est généralement un logement typique pour de nombreux japonais.

Apprendre

Le système scolaire et universitaire du Japon reste, quoiqu'on en dise, l'un des plus performants au monde.

Études primaires

Études secondaires

Études supérieures

Le Japon, possède l'équivalent des classes préparatoires à la française. Le système est très élitiste, et le travail est acharné pendant cette période. Même s'il tend à disparaître lentement, le système de l'emploi à vie reste largement répandu dans les entreprises japonaises. Mieux vaut donc avoir fait de bonnes études. Une fois passé le cap des concours, la vie étudiante, comme en France, est nettement plus sereine. On y travaille encore un peu, mais la compétition a disparu en bonne partie.

Arts martiaux

- **Judo** (<http://kodokan.org/index.html>) – Se concentre sur les prises et les projections. Ce fut le premier art martial à devenir un sport olympique moderne. Il y a de nombreuses écoles à travers le pays où on peut l'apprendre. Si vous êtes un membre d'une fédération de judo de n'importe quel pays, vous pouvez participer à un entraînement randori au Kodokan (<http://kodokanjudoinsititute.org/en/>), le quartier général de communauté mondiale du judo. (dernière mise à jour : avril 2017)
- **Karate** – C'est un art martial de percussion et de projection utilisant les poings, les pieds et des techniques à la main ouverte. Il est populaire dans le monde entier et a aussi influencé la culture populaire comme on peut le voir dans le film hollywoodien « Karate kid » (1984). Il y a de nombreuses écoles à travers le pays où on peut l'apprendre différents styles. Il sera pour la première fois une discipline des jeux olympiques de 2020. (dernière mise à jour : août 2016)
- **Kendo** – C'est un sport de combat à l'épée utilisant des épées de bambou ou de bois et semblable à l'escrime. Si le judo et le karate sont plus connus dans le monde occidental, le kendo fait au Japon partie intégrante de la culture japonaise moderne et est enseigné aux étudiants dans toutes les écoles japonaises. (dernière mise à jour : août 2016)

Parmi les autres arts martiaux japonais: l'**aikido** (aussi axé sur les projections) et le **kyūdo** (tir à l'arc japonais).

Travailler

- [Enseigner au Japon](http://www.blog.teacher-in-japan.com/index2.html) (<http://www.blog.teacher-in-japan.com/index2.html>)
- [Offres d'emploi diverses](http://www.jobsinjapan.com) (<http://www.jobsinjapan.com>)
- [Offres d'emploi diverses](http://www.gaijinpot.com) (<http://www.gaijinpot.com>)

Communiquer

La disponibilité du **Wi-Fi public** est erratique au Japon mais se développe peu à peu. Les cafés comme Starbucks peuvent demander de s'inscrire avec son adresse e-mail et de répondre à un message avant de pouvoir utiliser le Wi-Fi (ce qui ne serait pas possible immédiatement si vous n'avez pas accès à votre compte e-mail !). De nombreux gares importantes, aéroports et supérettes proposent également du Wi-Fi,

mais cela vous demandera de vous inscrire à chaque utilisation. Une solution est d'utiliser une application japonaise gratuite qui permet de se connecter sans avoir à s'inscrire à chaque fois. Ce Wi-Fi public est habituellement faible et très lent.

La location de **carte SIM** est relativement abordable et peut-être pratique pour consulter sur Internet les horaires de trains/métros, les cartes et itinéraires, etc... Les cartes **data uniquement** (accès Internet en 4G) sont proposées par un bon nombre de compagnies, pour des volumes de données variés (1 Go, 3 Go, et...) et des diverses durées (1/2/3 semaines, 1 mois). Les prix varient, et on peut par exemple trouver une offre de 5 Go pendant 3 semaines pour Modèle:Prix. Ces cartes peuvent être achetées dans des boutiques, des distributeurs automatiques, ou bien par Internet (livraison à l'hôtel, au bureau de poste de l'aéroport ou bien parfois à l'étranger). Dans tous les cas, à moins que votre téléphone accepte 2 cartes SIM simultanées, vous ne pourrez plus recevoir vos appels et SMS pendant que la carte de location est dans votre téléphone.

La location de **pocket Wi-Fi** est une autre possibilité. Il s'agit d'un boîtier portable connecté au réseau téléphonique mobile et servant de point d'accès Wi-Fi pour vos appareils (téléphone, ordinateur...). Les prix sont bien plus élevés que pour une carte SIM simple: comptez environ #invoke:Prix pour une semaine et #invoke:Prix pour 2 semaines.

Sécurité

Le Japon est un des pays les plus sûrs au monde, avec un taux de criminalité significativement plus bas que la plupart des pays occidentaux. En revanche, les catastrophes naturelles présentent une menace plus concrète.

Le Japon a deux numéros d'urgence. Pour appeler la police en cas d'urgence, composer le 110 (百十番, hyakutōban). Pour appeler une ambulance ou un camion de pompier, faites le 119. À Tokyo, la police a un numéro d'aide en anglais (03-3501-0110) disponible du lundi au vendredi sauf jour fériés de 8 h 30 à 17 h 15.



**Numéros
d'appel
d'urgence :**

Ambulance : 119

Pompiers : 119

Police : 110

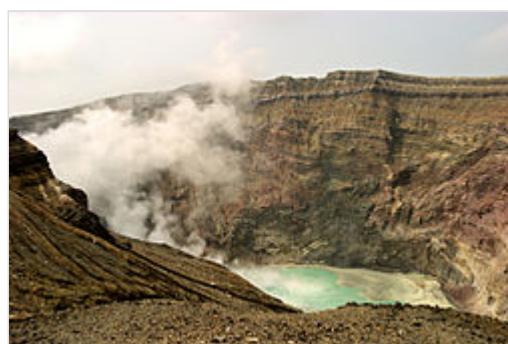
Garde-côtes : 118

Criminalité et arnaques

Les crimes de rue sont extrêmement rares, même pour les femmes voyageant seules tard la nuit. Cela étant dit, peu de crime ne signifie pas qu'il n'y en a pas et le bon sens reste de mise. Les femmes voyageant seules devraient faire attention comme elles le feraient dans leur propre pays et ne devraient jamais faire de l'auto-stop seules.

Si le vol à la tire est rare, il existe tout de même; si vous prenez les précautions habituelles dans les endroits bondés comme les trains et à l'aéroport de Narita cela devrait aller.

Les vols sont rares (hormis les parapluies, et parfois les vélos) et il y a peu d'agressions. Les trains aux heures de pointe peuvent être l'endroit des agresseurs sexuels hommes (chikan, 痴漢) ou femmes (chijo, 痴女) se livrent à des attouchements. Faites également attention dans les trains car vous pourriez être



Le Mont Aso, une des caldera volcaniques les plus grandes du monde

accusé d'un tel méfait et pourriez être arrêté. Certains trains ont des voitures réservées aux femmes aux heures de pointe pour lutter contre le harcèlement sexuel. Le soir, la forte consommation d'alcool est fréquente et les ivrognes peuvent parfois être gênants, même si la violence liée à l'alcool est extrêmement rare.

Les tristement célèbres yakuzas (ヤクザ, aussi connu sous le nom de *gokudō*, 極道), les gangsters japonais, ont peut-être gagné la réputation en partie non-méritée d'être une bande de criminels violents et psychopathes à cause de leur représentation dans divers films. Cela dit, en réalité, ils ne ciblent presque jamais des gens qui ne sont pas déjà impliqués dans le crime organisé. Ne les embêtez pas et ils feront de même.

Les quartiers rouges des grandes villes peuvent être sordides mais sont rarement dangereux pour les visiteurs, même si certains petits bars de ruelles sont connus pour avoir des tarifs d'entrée et de boisson exorbitants. Dans certains cas extrêmes, il a été rapporté que des étrangers ont été drogués dans de tels établissements et facturés pour #invoke:Prix (près de #invoke:Prix) pour des boissons qu'ils ne se rappellent pas avoir commandées (notamment dans les quartiers de Roppongi et de Kabukichō de Tokyo). N'allez jamais à un endroit suggéré par quelqu'un que vous venez de rencontrer, en particulier les rabatteurs (absents au Japon sauf à des endroits comme Kabukichō).

Le Japon est extrêmement intolérant vis-à-vis des consommateurs et trafiquants de **drogue**. La loi est très stricte pour toute personne en introduisant dans le pays. La loi ne fait pas de distinction entre drogues dures et douces ; la possession d'une petite quantité de cannabis peut vous valoir plusieurs mois de prison et l'expulsion. Cela s'applique même si vous avez consommé de la drogue en dehors du pays ou s'il est prouvé que vous ne saviez pas qu'il y avait de la drogue dans votre bagage. Vérifier votre bagage au préalable est fortement recommandé pour éviter des problèmes de ce genre. Si vous avez une prescription de médicament, vérifiez auprès de l'ambassade japonaise avant votre départ pour voir si votre médicament est autorisé ou non au Japon. S'il est illégal, ils devraient pouvoir vous donner des informations sur les médicaments que vous pouvez acheter au Japon en remplacement pour la durée de votre séjour.

Le système policier japonais est efficace, sans pour autant qu'il n'apparaisse trop présent au quotidien. On voit beaucoup moins de policiers dans les rues de Tokyo que de Paris et infiniment moins sur les routes du Japon que sur les routes de France. Il ne faut pas marcher longtemps pour trouver un petit poste de police (交番, *kōban*). La police est généralement serviable (même si les policiers parlent rarement anglais), donc vous pouvez y aller si vous êtes perdu ou avez un problème. Ils ont généralement une carte détaillée du coin montrant, non-seulement le système compliqué d'adresses numérotées, mais aussi les noms des bâtiments de bureaux ou publics ou d'autres endroits pouvant vous aider à trouver votre chemin.

Si vous avez une assurance voyage, signalez tout vol or objet perdu à un *kōban*. Ils ont des formulaires en anglais et en japonais, souvent appelés « Blue Form » (formulaire bleu). Pour les objets perdus, même les espèces, n'est pas une démarche vaine car les japonais apportent souvent les objets perdus, même un porte-feuille plein d'argent liquide, au *kōban*. Si vous veniez à trouver un tel objet, faites de même. S'il n'est pas réclamé dans les six mois, il sera à vous. Dans le cas contraire, vous pourriez recevoir une récompense de 5-15%.



Frelon géant asiatique

Prostitution

La prostitution est illégale au Japon. Cela-dit, l'application de la loi est laxiste et la loi définit spécifiquement la prostitution comme «rapport sexuel contre de l'argent». En d'autres mots, si vous payez pour d'autres «services» et que veniez à avoir un rapport sexuel par «accord privé», la loi ne le reconnaît pas comme de la prostitution. Le Japon a ainsi une des industries du sexe les plus vigoureuses au monde. Le plus célèbre quartier rouge est **Kabukichō** (歌舞伎町) dans l'arrondissement de Shinjuku à Tokyo où se trouvent de nombreuses filles dans des vitrines et de nombreux love hôtels. L'incidence du VIH a augmenté au Japon. Certaines prostituées refuseront de servir des clients étrangers, y compris ceux qui parlent couramment le japonais.

Séismes et tsunamis

Le Japon est sujet aux **tremblements de terre** (地震, *jishin*) qui peuvent entraîner des **raz de marée** (津波, tsunami). Les constructions modernes doivent respecter de très sévères normes para-sismiques. Si l'ondulation des grands bâtiments peut alors impressionner, elle est indispensable pour mieux amortir ces secousses. Des tremblements de terre d'une magnitude de 7 sont assez fréquents au Japon, sans que cela n'engendre de graves dommages. Le 11 mars 2011, un séisme de 9.0 sur l'échelle de Richter au large de la côte de la préfecture de Miyagi, provoquant un très important tsunami et faisant des ravages dans la ville de Sendai et la zone environnante. Le séisme (et ses répliques) fut perceptible à travers le Japon et fit plus de 15 000 morts, la plupart à cause du tsunami. Il y a, tous les quelques jours, quelque part au Japon, une secousse assez grande pour être ressentie, mais la plupart d'entre elles sont totalement inoffensives. Même si des dispositifs électroniques sont maintenant mis en place pour détecter les tremblements de terre (indiquant l'intensité du séisme et le nombre de secondes que cela prendra pour que les secousses atteignent un certain endroit), veuillez prendre connaissance de quelques procédures de sécurité de base. Si cela arrive et que vous ne savez comment réagir, imitez simplement les Japonais autour de vous.



Mont Aso, une des plus grandes calderas au monde

- Ne placez pas d'objet lourd en hauteur, en particulier au-dessus de votre lit.
- Le Japon a un système d'alerte informant qu'un séisme va secouer une zone spécifique. Utilisez ce temps précieux pour vous mettre à l'abri avant la secousse.
- Si vous êtes en intérieur et que vous ressentez une forte secousse, le conseil standard est que vous serrez bien plus en sécurité si vous **restez à l'intérieur** : les tuiles et la maçonnerie tombant du toit au-dehors représentent les dangers les plus mortels.
- S'il est extrêmement important d'éteindre toutes les flammes (chaudière, bougie, etc...) immédiatement si vous avez le temps, sachez que le danger immédiat pour vous viendra de la chute des objets et du basculement des meubles. Soyez conscient de ce qui est au-dessus de vous et abritez-vous sous un meuble ou l'encadrement d'une porte si nécessaire.
- Si vous êtes en intérieur et que vous ressentez une forte secousse, essayez d'ouvrir la porte ou la fenêtre aussi tôt que possible et gardez-la ouverte en la bloquant avec quelque chose comme un butoir au cas où elle se coincerait. À nouveau, gardez à l'esprit que le danger immédiat vient de la chute des objets et du basculement des meubles.
- Si vous êtes en extérieur, restez à l'écart des murs de briques, des panneaux de verre et des distributeurs automatiques, et faites attention à la chute d'objets, aux câbles électriques,

etc... Les tuiles tombant des bâtiments anciens et traditionnels sont particulièrement dangereuses étant donné qu'elles peuvent tomber longtemps après la fin du séisme.

- Si vous êtes en bord de mer et que vous ressentez une secousse même modérée, prenez attention aux alertes de **tsunami** (également en anglais) sur NHK TV (canal 1) et Radio 2 (693 kHz). La plupart des secousses et petits séismes méritent seulement une annonce défilant en japonais en haut de l'écran car elles ne sont pas considérées comme particulièrement dignes d'intérêt. Si vous êtes près de la mer et ressentez un séisme important, **rejoignez immédiatement un terrain élevé** ; n'attendez pas une alerte.
- Sachez exactement où se trouvent votre passeport, vos billets de voyage, vos documents, vos cartes de paiement et votre argent et prenez-les avec vous si vous quittez le bâtiment car vous pourriez ne pas pouvoir y rentrer à nouveau.

Chaque voisinage a une zone d'évacuation, la plupart du temps le terrain de jeu local. De nombreuses écoles sont utilisées comme abris temporaires. La plupart sont étiquetées en anglais. Si vous voyagez avec d'autres personnes, prévoyez de vous y rejoindre et soyez conscient que les téléphones portables ne fonctionneront sûrement pas.

Conseils gouvernementaux aux voyageurs

- [Modèle:Représentation diplomatique](#)
- [Modèle:Représentation diplomatique](#)
- [Modèle:Représentation diplomatique](#)
- [Modèle:Représentation diplomatique](#)

Circulation

Contrairement à la réputation de ses transports en commun très efficaces et complets, la partie du Japon autre que Tokyo est très orientée automobile.

En raison de l'arrangement des rues inchangé depuis des siècles dans une grande partie du pays, beaucoup de routes ont tendance à être étroites et à avoir des angles sans visibilité. Il faut toujours rester attentif lorsqu'on sort des routes importantes.

Soyez conscient également que traverser la rue lorsque le feu est rouge est illégal au Japon et que cette loi est parfois appliquée.

Autres

La période de juin à août est par ailleurs une période de fortes pluies, puis de la fin août à début octobre c'est la période des typhons. Vents violents et très fortes pluies, avec parfois des glissements de terrain à la campagne peuvent être à craindre.

Santé

Pas de problème particulier, ne pas s'inquiéter si l'on vous envoie dans un hôpital, au Japon : on y va pour un rien.

Les hôpitaux n'étant pas subventionnés par l'État, les frais de consultation sont assez élevés. Une bonne connaissance de l'anglais médical et des bonnes bases de japonais sont également nécessaires pour se faire comprendre dans la plupart des hôpitaux.

Si vous séjournez au Japon pendant plus d'une semaine, il est recommandé de prévoir une souscription pour une couverture médicale lors de votre voyage (les services type sécurité sociale sont peu effectifs à l'étranger). Néanmoins, les cartes de crédit (dont les VISA) proposent souvent d'office une assurance voyage ; dans ce cas, et pour les voyages touristiques, aucune démarche particulière n'est recommandée. Les frais de consultations peuvent varier, en moyenne, entre Modèle:Prix et Modèle:Prix, les frais des consultations en hôpital étant les plus élevés.

Il est également recommandé d'aller sur le site de l'Ambassade de France pour récupérer la liste des médecins (généralistes et spécialistes) et hôpitaux francophones et anglophones agréés par l'Ambassade.

Respecter

Modèle:Infobox

De façon générale, la politesse au Japon est très importante, elle rythme tous les échanges sociaux et règle les comportements. Un Japonais n'attendra pas d'un étranger (*gaijin* ou *gaikokujin*) qu'il en maîtrise toutes les subtilités, mais il est plus conforme aux mœurs du pays d'avoir un comportement paisible et respectueux d'autrui. Les japonais apprécieront si vous suivez au moins les règles suivantes, dont la plupart se résument à respecter les normes sociales de stricte propreté et à éviter d'importuner les autres (迷惑 *meiwaku*).

Choses à éviter absolument

Les japonais savent bien que les visiteurs ne maîtrisent pas forcément les subtilités de l'étiquette japonaise et tendent à être tolérants vis-à-vis de leurs maladresses. Mais il y a quelques transgressions graves de l'étiquette qui rencontreront une désapprobation universelle (même perpétrées par des étrangers) et qui devraient être évitées autant que possible:

- Concernant la nourriture, il ne faut **jamaïs** planter les baguettes dans le riz, ni prendre avec ses baguettes la nourriture directement des baguettes d'une autre personne. Planter les baguettes dans un bol de nourriture se fait pour les offrandes aux ancêtres (le bol étant posé sur l'autel). De même, le geste de se « passer la nourriture de baguettes à baguettes » rappelle le culte des morts où l'on se passe les os du défunt avec des baguettes. **Ce sont des gestes à proscrire absolument car ils choqueront les Japonais, toutes générations confondues.**
- Ne **jamaïs** marcher sur un tatami en portant des chaussures ou même des chaussons, cela l'endommagerait.
- Ne **jamaïs** rentrer dans un bain sans s'être lavé et rincé auparavant (voir la section « Bains »).

Choses à faire

- Apprenez un peu de la **langue** et essayez de l'utiliser. Ils vous complimenteront si vous essayez, et il n'y a pas de raison d'être embarrassé. Ils savent que le japonais est très

difficile pour les étrangers et sont tolérants vis-à-vis de vos erreurs; au contraire, ils vous apprécieront plus pour vos efforts.

- Les Japonais évitent tout contact physique (serrer la main, faire la bise, embrassade), il est préférable de faire une petite courbette/inclination. Le japonais moyen s'incline plus de 100 fois par jour. Ce geste de respect omniprésent est utilisé pour saluer, dire au revoir, remercier, accepter des remerciements, s'excuser, accepter des excuses, etc... Les hommes le font avec leurs mains le long de leur corps. Les femmes le font avec leurs mains ramenées l'une sur l'autre, les paumes plus ou moins tournées vers elles (et pas jointes en position de prière comme le *wai* en Thaïlande). Le degré d'inclinaison dépend de votre position dans la société vis-à-vis de la personne saluée et de l'occasion : les règles, en grande partie non-écrites, sont complexes, mais pour les étrangers une courbette simple conviendra (et pas trop formellement avec un angle trop important). De nombreux japonais se feront un plaisir de proposer une poignée de main à la place ; faites juste attention à ne pas cogner vos têtes si vous essayez de faire les deux à la fois.
- Si vous **remettez quelque chose à quelqu'un**, en particulier une carte de visite, il est considéré comme poli de le présenter en le tenant avec ses deux mains.
 - Les **cartes de visite** (*Modèle:Lang meishi*) en particulier sont traitées avec beaucoup de respect et de formalité. La manière dont vous traiterez la carte de visite de quelqu'un est vue comme un indicateur de la manière dont vous traiterez la personne. Assurez-vous d'en emporter plus que prévu, étant donné que ne pas avoir de carte de visite est un faux pas sérieux. Tout comme l'inclinaison, il y a beaucoup de nuances dans l'étiquette. Voici quelques notions de base :

Quand vous présentez une carte de visite, orientez-la de façon à ce qu'elle soit lisible par la personne à qui vous la donnez, et utilisez les deux mains pour la tenir par les coins afin que tout soit visible. Quand vous acceptez une carte de visite, utilisez les deux mains pour la prendre, et prenez le temps de lire la carte et de demander de confirmer comment prononcer le nom de la personne (ce qui est plus un problème en japonais, où les caractères du nom d'une personne peuvent se prononcer de plusieurs manières). Il est irrespectueux d'écrire sur une carte ou de la placer dans votre poche de derrière (sur laquelle vous vous assiez !). Vous devriez plutôt organiser les cartes sur la table (par ordre d'ancienneté) pour vous aider à vous rappeler qui est qui. Au moment de partir, rangez les cartes dans une jolie boîte pour les garder intactes ; si vous n'en avez pas, tenez-les jusqu'à ce que vous soyez hors de vue, vous permettant de les mettre en poche.

- D'un autre côté, la **monnaie** est traditionnellement considérée comme « sale », et n'est pas directement passée de main en main. Les caisses ont souvent un petit plateau où mettre son paiement et recevoir la monnaie.

Pour donner de la monnaie comme cadeau (comme un pourboire à un ryokan), vous devriez obtenir auprès d'une banque des billets non-usagés et les présenter formellement dans une enveloppe.

- Quand vous **buvez du saké ou de la bière en groupe**, il est considéré comme poli de ne pas remplir son propre verre mais de laisser quelqu'un d'autre le faire. Typiquement, les verres sont remplis bien avant qu'ils soient vides. Pour être particulièrement poli, tenez le vôtre avec vos deux mains pendant qu'un de vos compagnons le remplit (il est convenable de refuser, mais vous aurez à le faire fréquemment ; autrement une personne supérieure(?), à votre table, pourrait le remplir quand vous ne faites pas attention).
- **Donner des cadeaux** est très courant au Japon. En tant que visiteur, vous pourriez vous trouver submergé par les cadeaux et les dîners. Les visiteurs étrangers ne sont pas contraints au système parfois pénible de *donnant-donnant* (*kashi-kari*), mais ce sera un geste sympathique d'offrir un cadeau ou un souvenir (*omiyage*) propre ou représentatif de

votre pays. Un cadeau « à consommer » est à conseiller étant donné la petite taille des logements japonais. Des objets tels que du savon, de l'alcool ou de la papeterie seront bien reçus étant donné qu'il ne sera pas attendu que leur destinataire les ait sous la main lors d'une future visite. Donner quelque chose qu'on a soi-même reçu est courant et accepté, même pour des choses comme les fruits.

- **Exprimer sa gratitude** est légèrement différent des cadeaux obligatoires . Même si vous avez apporté un cadeau à votre hôte japonais, une fois de retour c'est un signe de bonne étiquette d'envoyer une carte de remerciement manuscrite : ce sera très apprécié. Les invités japonais échangent toujours des photos qu'ils ont prises avec leur hôte ; donc vous pouvez vous attendre à recevoir quelques clichés et devrez vous préparer à leur envoyer les vôtres (de vous et de vos hôtes ensemble). Selon leur âge et la nature de vos relations (professionnelles ou personnelles), un échange en ligne pourrait suffire.
- Les **personnes âgées** reçoivent un respect particulier dans la société japonaise et elles sont habituées aux priviléges qui viennent avec. Les visiteurs attendant d'embarquer dans un train pourraient être surpris d'être écartés par une *obaa-san* (« grand-mère » ou « femme âgée ») intrépide qui avait repéré un siège. Notez que certains sièges (« sièges argentés »), dans de nombreux trains, sont réservés aux personnes handicapées et aux personnes âgées.
- Quand vous visitez un **sanctuaire shintō** ou un **temple bouddhiste**, suivez la procédure de nettoyage appropriée au *chōzuya* (Modèle:Lang) avant d'entrer. Après avoir rempli la louche avec de l'eau, rincez votre main gauche, puis votre main droite. Ensuite, formez une coupe avec votre main gauche, remplissez-la avec de l'eau et utilisez-la pour rincer votre bouche (en recrachant discrètement l'eau). Enfin, redressez verticalement la louche afin que l'eau coule sur le manche et reposez la louche.
- Il n'y a pas beaucoup de **poubelles** dans l'espace public ; vous pourriez avoir à transporter vos déchets pendant un bout de temps avant d'en trouver une. À ce moment, vous en verrez souvent de 4 à 6 ensemble ; le Japon est très conscient du **recyclage**. La plupart des contenants jetables sont étiquetés avec un symbole de recyclage indiquant en japonais de quel type de matériau il s'agit. Les types de poubelles de recyclages fréquentes sont :

- Le papier (Modèle:Lang, *kami*)
- Le PET/plastique (Modèle:Lang, *petto* ou Modèle:Lang, *pura*)
- Les bouteilles de verre (Modèle:Lang, *bin*)
- Les canettes métalliques (Modèle:Lang, *kan*)
- Déchets à incinérer (Modèle:Lang, *moeru gomi*)
- Déchets à ne pas incinérer (Modèle:Lang, *moenai gomi*)
- La **ponctualité** est très appréciée et généralement attendue grâce à la fiabilité des transports en commun japonais. Si vous avez rendez-vous avec quelqu'un et qu'il vous semble que vous arriverez en retard (même de quelques minutes), les Japonais préfèrent le réconfort d'un appel téléphonique ou d'un message si vous pouvez en envoyer un. Être à l'heure (ce qui veut dire en fait être en avance) est encore plus important pour les affaires ; les employés japonais peuvent être réprimandés pour arriver même une minute en retard au travail le matin.
- Pour demander à quelqu'un de venir, le geste correct se fait en agitant verticalement sa main, la paume ouverte tournée vers le bas et l'avant (et pas vers le haut avec l'index).



Chōzuya, petit pavillon d'ablution, du sanctuaire Meiji-jingū

Autres choses

- Les **chaussures** (et les pieds en général) sont considérées comme très sales par les Japonais.
 - Il faut se déchausser lorsque l'on entre chez quelqu'un, dans les temples et parfois dans certains restaurants (prévoir des chaussures faciles à lacer...). Dans les établissements où il faut enlever ses chaussures, il y a des mules spéciales dans les toilettes. Attention à ne pas retourner dans la salle de restaurant avec ! Dans les lieux publics comme les temples, il est possible, soit de porter ses chaussures dans un sac, soit de les déposer dans de grands casiers (inutile de vouloir quand même garder ses chaussures, tout Japonais vous invitera, gentiment mais sans alternative, à les enlever).
 - Éviter de pointer la plante de vos pieds vers quelqu'un (comme posant votre pied sur votre jambe opposé quand vous êtes assis) et essayez d'empêcher les enfants de se tenir debout sur les sièges. Effleurer vos pieds contre les vêtements de quelqu'un, même par accident, est très grossier.
- Se moucher est assez mal vu, mieux vaut le faire discrètement (on peut en revanche renifler sans réserve !). Idem, faire du bruit en aspirant ses nouilles n'est pas vu comme quelque chose de grossier. Dans les petits restaurant de « ramen » (restauration rapide à base de nouilles), vous entendrez "chlurper" à tout va ! Manger en marchant dans la rue n'est pas non plus très bien vu, même si certains Japonais le font quand même.
- Tout comme en Chine et en Corée, **sauver la face** est un concept très important dans la culture japonaise. En particulier au niveau des affaires, les Japonais diront rarement « non » s'ils ne sont pas intéressés par un marché et diront plutôt quelque chose de plus indirect à la place comme « j'y penserai ». À moins que cela ne vienne d'un chef ou d'un senior, les erreurs ne sont généralement pas soulignées ; le faire pourrait causer un embarras majeur.
- Éviter de **crier ou de parler fort** en public. Parler au téléphone dans un train est considéré comme grossier, et de nombreux trains vous avertissent de ne pas utiliser votre smartphone (envoyer des messages texte est, cela dit, acceptable à la rigueur).
- Éviter de parler **politique**, en particulier des territoires que le Japon dispute avec la Chine, la Corée du Sud et la Russie, car de nombreux habitants ont des sentiments très forts vis-à-vis de ces problèmes.
- **Fumer** est découragé à de nombreux coins de rues et trottoirs de Tokyo. Même si vous voyez des gens fumer un peu partout, la plupart se retrouvent blottis autour des zones fumeurs désignées. Les Japonais ont une telle culture de la propreté que de nombreux fumeurs ne laisseront même pas de la cendre sur le sol.
- Afficher une bouche ouverte est considéré comme grossier.



Veuillez enlever vos chaussures

Religion

Les Japonais ne sont en général pas très religieux et la société japonaise contemporaine est plutôt laïque au quotidien. Cela dit, la plupart des Japonais pratiquent dans une certaine mesure un mélange de bouddhisme et de shintoïsme et visitent des temples bouddhistes ou des sanctuaires shintoïstes pour prier lors de fêtes ou d'événements importants de la vie. On s'attend à ce que vous vous habilliez et vous comportiez de manière respectueuse lorsque vous visitez des sites religieux. La liberté religieuse est généralement respectée au Japon et les personnes de toutes confessions peuvent généralement pratiquer leur religion sans problème majeur.

Gérer le quotidien

Électricité

La tension est de Modèle:Unité à Modèle:Unité dans l'est (Tōkyō, Yokohama, Tōhoku, Hokkaidō) et Modèle:Unité dans l'ouest (Nagoya, Osaka, Kyōto, Hiroshima, Shikoku, Kyūshū). Les prises sont similaires à celles des États-Unis. Un adaptateur pour prise américaine devrait donc pouvoir être utilisé si, bien sûr, votre équipement fonctionne avec une tension de Modèle:Unité.

Toilettes



Des toilettes traditionnelles, avec les
habituels chaussons.

Cependant, la plupart des visiteurs sont impressionnés par le fait indéniable que le Japon est le leader mondial dans la **technologie des toilettes**. Plus de la moitié des foyers japonais sont équipés de dispositifs de haute technologie connue sous le nom de **washlets** (ウォシュレット) ou *toilettes à bidet*, qui intègrent toutes sortes de fonctionnalités pratiques comme un siège chauffant, un séchoir à air chaud et un **bras robotique minuscule faisant jaillir de l'eau**. Le dispositif est actionné par un panneau de commande et peut incorporer plus de 30 boutons (tous marqués en japonais); à première vue il peut plus ressembler à un panneau de navigation de navette spatiale qu'à des WC courants.

Ne paniquez pas - l'aide est à portée de main. La première clé pour résoudre le casse-tête est que le mécanisme de chasse d'eau n'est lui-même généralement **pas** géré par le panneau de contrôle: à la place, il y a levier ou un bouton standard de type occidental quelque part; il est donc tout à fait possible de gérer votre affaire sans jamais utiliser les fonctionnalités de bidet. (Dans de rares cas, la plupart du temps avec des engins très haut de gamme, la chasse d'eau est intégrée; si vous lever du siège ne la déclenche pas,

Modèle:Infobox Certaines caractéristiques des toilettes japonaises méritent d'être mentionnées. Comme ailleurs en Asie, vous trouverez à la fois des trônes en porcelaine de style occidental et des toilettes à la turque (si vous n'y êtes pas habitué, c'est simple: tirez votre pantalon jusqu'à vos genoux, et accroupissez-vous en faisant face à la partie hémisphérique des toilettes. Rapprochez-vous plus que cela semble nécessaire, sinon vous risquez de vous louper...).

Dans les habitations et les hébergements de style maison, vous trouverez souvent des **chaussons de toilettes**, qui doivent être portées à l'intérieur des toilettes et **seulement** à l'intérieur des toilettes.



Un panneau de contrôle typique de
toilettes à bidet (washlet).

cherchez sur un panneau de commande sans fil fixé au mur les boutons marqués « Modèle:Lang » ou « Modèle:Lang » qui déverseront respectivement plus ou moins d'eau). La deuxième touche à repérer est qu'il y a toujours sur le panneau un gros bouton rouge marqué « Modèle:Lang » (**arrêter**) avec le symbole standard de « bouton d'arrêt » ■ ; appuyer dessus **arrêtera tout** instantanément. Les modèles plus anciens ont simplement un levier à proximité qui contrôle le flux du jet de nettoyage intime.

Armé de cette connaissance, vous pouvez maintenant commencer à creuser plus profondément. Les contrôles typiques incluent les actions suivantes :

- *Oshiri* (おしり) - « fesses », pour nettoyer votre derrière - généralement en bleu avec une icône de fesses stylisée ; Cette action peut être déroutante, mais les voyageurs ne doivent pas avoir peur - à la deuxième ou troisième tentative, cela vous semblera normal
- *Bidet* (ビデ) - nettoie plus vers l'avant - généralement en rose avec une icône féminine
- *Kansō* (乾燥) - « sécher », pour sécher une fois terminé - généralement jaune avec une icône de flux d'air ondulé

D'autres boutons plus petits peuvent être utilisés pour ajuster la pression exacte, l'angle, l'emplacement et la force du jet d'eau. Parfois, le siège des toilettes est chauffant, ce qui peut également être réglé. Une explication est que, étant donné que les maisons n'ont généralement pas de chauffage central, cela peut rendre plus confortable l'utilisation des lieux d'aisance. Pour être poli et économiser de l'énergie, vous devez laisser le couvercle abaissé dans le cas d'un modèle chauffant.

Accessibilité et handicap

Si les rues étroites et les anciens bâtiments présentent de nombreux obstacles pour les personnes handicapées ou à mobilité réduite, le Japon est un pays **très accessible en fauteuil roulant**. Avec l'adoption de la *loi pour l'élimination des discriminations contre les personnes handicapées* de 2015 et les préparations pour les Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo de 2020, le Japon est passé à la vitesse supérieure pour la création d'une société « sans barrières ».

La grande majorité des trains et des gares de métro sont accessibles aux fauteuils roulants. Quand une personne a besoin d'une assistance spéciale, comme pour un utilisateur d'un fauteuil roulant, on peut en informer le personnel de la gare aux portiques à billets et être guidé dans le train et aidé à la sortie du train à son arrivée ou pour toute correspondance.

Les attractions touristiques principales sont raisonnablement adaptées et fournissent généralement une sorte de passage accessible. Si des réductions sont disponibles pour les personnes handicapées, les attractions touristiques pourraient ne pas accepter les cartes d'invalidité émises en dehors du Japon.

Les hôtels avec des chambres accessibles peuvent être difficiles à trouver et sont souvent nommées « *barrier free room* » (Modèle:Lang, *baria furii*) ou « *universal room* » (Modèle:Lang, *yunibāsaru*) au lieu d'**accessible**'. De plus, même si une chambre accessible est disponible, la plupart des hôtels



Une rampe au Meiji Jingu permettant aux seniors et aux personnes handicapées un accès facile au sanctuaire.

demandent une réservation par téléphone ou par e-mail.

Modèle:Avancement Modèle:Dans Modèle:Lang

Récupérée de "<https://fr.wikivoyage.org/w/index.php?title=Japon&oldid=620927>"