

lonely  planet

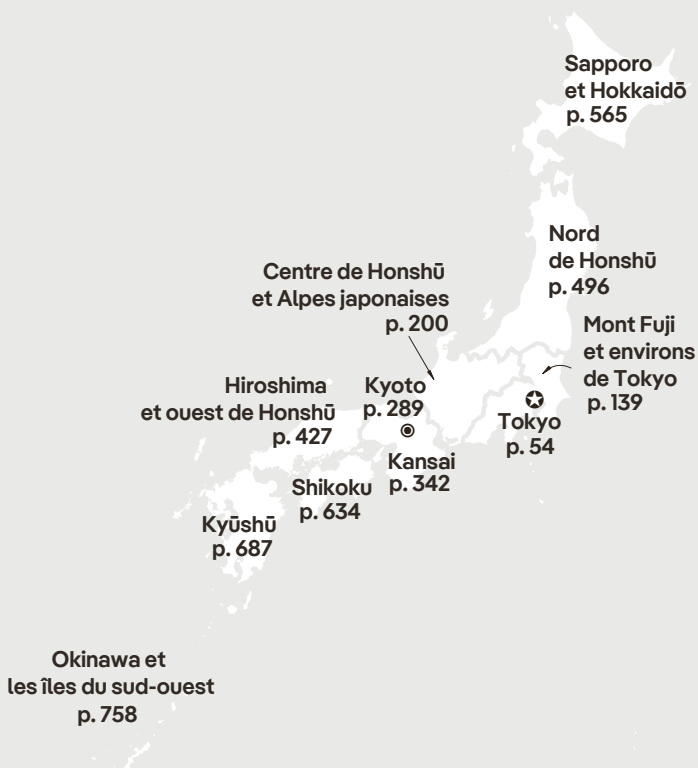
Japon

La cuisine
japonaise par
le menu

L'art des onsen

Les
hébergements
traditionnels

JAPON



**Simon Richmond, Ray Bartlett, Andrew Bender,
Rob Goss, Trent Holden, Kimberly Hughes,
Hannah Kirshner, Jessica Korteman, Craig McLachlan,
Kate Morgan, Thomas O'Malley, Winnie Tan, Phillip Tang**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte du Japon	8
Expériences incontournables	10
Villes et régions	24
Itinéraires	28
Quand partir	38
Avant de partir	40
Les Onsen	42
À table !	44
Activités de plein air	48
Les meilleurs spots	50

Sur la route

Tokyo	54
Marunouchi et Nihombashi.....	60
Ginza et Tsukiji.....	65
Ebisu, Meguro et alentour.....	71
Shibuya et Shimo-Kitazawa.....	76
Harajuku et Aoyama.....	82
Ouest de Tokyo et alentour.....	87
Shinjuku et le nord-ouest de Tokyo.....	93
Kōrakuen et Akihabara.....	98
Ueno et Yanesen.....	104
Asakusa et Fleuve Sumida.....	112
Odaiba et Baie de Tokyo.....	119

Mont Fuji

et environs de Tokyo	138
Mont Fuji.....	144
Yokohama.....	155
Kamakura.....	161
Hakone.....	168

Péninsule d'Izu.....	174
Parc National de Chichibu-Tama-Kai.....	181
Nikkō.....	184
Archipel d'Ogasawara.....	191

Centre de Honshū et Alpes Japonaises

Nagoya.....	206
Environs de Nagoya.....	213
La Vallée de Kiso et Nakasendō.....	218
Takayama.....	223
Environs de Takayama.....	228
Kanazawa.....	231
Environs de Kanazawa.....	240
Préfecture de Toyama.....	245
Matsumoto.....	251
Environs de Matsumoto.....	255
Nagano.....	260
Environs de Nagano.....	263
Hakuba.....	266
Nozawa Onsen.....	269
Shiga Kogen.....	271
Préfecture de Gunma.....	273

Kyoto

Centre-ville de Kyoto.....	288
Sud de Higashiyama.....	302
Nord de Higashiyama.....	310
Nord de Kyoto.....	318
Nord-Ouest de Kyoto.....	322
Arashiyama et Sagano.....	327
Sud de Kyoto.....	332



Parc national de Kuroshitsuji
(p. 629)

Kansai	342
Osaka.....	348
Kōbe.....	363
Environs de Kōbe.....	368
Nara.....	371
Environs de Nara.....	381
Kōya-San.....	386
Kumano Kodō.....	392
Ise-Shima.....	398
Lac Biwa.....	401
Environs du lac Biwa.....	405
Kinosaki Onsen.....	409
Environs de Kinosaki Onsen.....	413

Hiroshima

et ouest de Honshū	426
Hiroshima.....	432
Autour de Hiroshima.....	439
Onomichi et le Shimanami Kaidō.....	443
Environs d'Onomichi.....	448
Les "îles d'art" de la Mer Intérieure.....	454
Îles Oki.....	461
Matsue.....	466
Environs de Matsue.....	470
Hagi.....	476
Environs de Hagi.....	480

Nord de Honshū

Sendai.....	496
Environs de Sendai.....	502
Morioka.....	512
Environs de Morioka.....	516
Kakunodate.....	522
Aomori.....	528
Environs d'Aomori.....	532
Dewa Sanzan.....	539
Niigata.....	544
Île de Sado.....	549
Aizu-Wakamatsu.....	553

Sapporo et Hokkaidō

Sapporo.....	564
Environs de Sapporo.....	570
Niseko.....	577

Parc National de Shikotsu-Tōya	585
Hakodate	589
Environs de Hakodate	593
Furano	597
Parc National de Daisetsuzan	604
Parc National de Rishiri-Rebun-Sarobetsu	608
Abashiri	615
Parc National de Shiretoko	619
Parc National d'Akan Mashū	623

Shikoku	634
Takamatsu	644
Environs de Takamatsu	649
Tokushima	655
Environs de Tokushima	659
Vallée de l'Iya	664
Kōchi	669
Environs de Kōchi	672
Matsuyama	676
Environs de Matsuyama	679

Kyūshū	686
Fukuoka	692
Environs de Fukuoka	699
Beppu	704
Environs de Beppu	707
Nagasaki	711
Environs de Nagasaki	720
Kumamoto	725
Environs de Kumamoto	731
Miyazaki	735
Environs de Miyazaki	738
Kagoshima	742
Environs de Kagoshima	747

Okinawa et les îles du sud-ouest	758
Yakushima	764
Amami-Ōshima et les îles Amami	770
Okinawa-Hontō	775
Zamami	784
Îles Miyako	789
Îles Yaeyama	794

A DROITE : TRAVEL STOCK/SHUTTERSTOCK © BOTTOM : A GAUCHE : PICHT TONGMA/SHUTTERSTOCK ©



Oku-no-in (p. 386), Kōya-san

Carnet pratique

Arrivée au Japon	808
Comment circuler	809
Argent	810
Hébergement	811
Avec des enfants	812
Santé et sécurité	813
Manger, boire et sortir	814
Voyage responsable	816
Voyageurs LGBTQI+	818
Voyage et handicap	819
Climat	820
Bon à savoir	821
Langue	822

Comprendre

Une histoire du Japon en 15 lieux	826
À la rencontre des Japonais	830
Inébranlable : le Japon face aux catastrophes	832
Le pays du soleil couchant	835
L'art du nouveau	839
Les joies de la céramique japonaise	842
Konbini : une supérette à la rescousse	845
Hébergement traditionnel	847



Naoshima (p. 456)

JAPON

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Que c'est bon d'être de retour ! Tout ce qui m'a attiré au Japon il y a une trentaine d'années et qui m'y ramène encore et encore est toujours là : les traditions, la culture pop dynamique, la diversité culinaire et l'incroyable efficacité en toute chose. Mais il y a aussi du nouveau. Les smartphones mettent aujourd'hui la culture et les coutumes nippones dans toutes les poches et les Japonais sont plus que jamais engagés à dévoiler leurs trésors : de l'art contemporain à l'architecture à couper le souffle aux sites et paysages classés au Patrimoine mondial, si ce n'est pas votre première visite au Japon, attendez-vous à être époustoufflé encore une fois.

Simon Richmond

@simonrichmond

Simon a passé une grande partie de sa vie d'adulte à explorer et à présenter le Japon et sa culture. Lisez son chapitre sur Hiroshima et l'ouest de Honshū p. 427.



Mon expérience

préférée : faire le tour de l'île idyllique de **Naoshima** (p. 456)

à vélo, admirer l'architecture de Tadao Andō et diverses œuvres d'art contemporain, puis me baigner dans la mer Intérieure.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux le Japon.

DRYADPHOTOS/SHUTTERSTOCK ©



Aucune visite du Japon n'est complète sans un bain relaxant dans un *onsen*, comme à **Kurokawa** (p. 734). L'expérience, au sein d'établissements anciens et de sources thermales, apporte une dimension spirituelle. J'avais ces lieux à l'esprit lorsque j'ai écrit mon deuxième roman, *Celadon*. Pour moi, ils sont l'essence même du Kyūshū rural.

Ray Bartlett

@kaisoradotcom, kaisora.com

Ray est un écrivain-voyageur et romancier apprécié, auteur des *mémoires* *In the Sunlight of Sakurajima*.

CHRISTIAN KOBER/ALAMY STOCK PHOTO ©



Quand on m'a dit qu'en observant attentivement les 1 000 statues de Kannon du **temple Sanjūsangen-dō** (p. 308), recouvertes de feuilles d'or, on finit par y trouver le reflet de son propre visage, j'étais sceptique. Mais quand j'ai mis mes certitudes de côté, c'est bien ce qui s'est passé. J'y suis retourné plusieurs fois depuis, et je ne me suis jamais revu dans la même statue.

Andrew Bender

@wheresandynow

Auteur de voyages et consultant en culture japonaise installé à Los Angeles, Andrew a longtemps vécu au Japon et se réjouit de chacun de ses retours dans l'archipel.



Le **chemin côtier de Michinoku** (p. 534) reste le plus important à mes yeux. C'est un symbole de la reconstruction du Tōhoku après le tsunami de 2011, et durant la pandémie de Covid-19, c'est à l'occasion d'une randonnée de 2 jours sur les sentiers entre Fudai et Tanohata que mon fils et moi sommes sortis de Tokyo pour profiter, sans masque, de l'air frais et des superbes panoramas.

Rob Goss

[@robgosswriter](#)

Installé à Tokyo, Rob écrit sur les régions et la culture du Japon pour les médias du monde entier.



Hokkaidō représente 20% de la superficie du pays mais seulement 5% de sa population. Les Aïnous ont enfin été officiellement reconnus comme peuple indigène japonais. J'aime flâner dans le *kotan* (village) Aïnou d'**Akanko Onsen** (p. 625 ; photo ci-dessus) et on peut désormais visiter le **Upopoy : National Ainu Museum and Park** (p. 587).

Craig McLachlan

[@yuricraig](#)

Craig écrit des guides pour Lonely Planet et des livres d'aventures depuis plus de vingt ans.



Depuis notre premier voyage au Japon, nous admirons les citrouilles et sculptures à pois de l'artiste avant-gardiste Kusama Yayoi et nous avons donc naturellement été attirés par sa ville natale, **Matsumoto** (p. 251). Cette ville cosmopolite affiche fièrement sa culture artistique à travers un magnifique musée d'art contemporain.

Trent Holden et Kate Morgan

[@hombreholden](#)

Trent et Kate travaillent pour Lonely Planet depuis plus de dix ans. C'est la seconde fois qu'ils sont coauteurs pour le guide Japon.



Je ne suis sans doute pas assez cool pour **Amerika-Mura** (p. 349), mais j'aime quand même ce quartier d'Osaka qui réunit bars musicaux pour initiés, magasins de baskets en édition limitée, disques vintage et défilés de belles voitures de collection. Je prends un *takoyaki* au Kogaryu et une bière au *konbini* voisin, puis m'assois sur un banc de Triangle Park.

Thomas O'Malley

[tomfreelance.com](#)

Thomas a travaillé sur de nombreux guides et écrit des articles de voyages pour le Telegraph.

CI-CONTRE : YAKU/SHUTTERSTOCK ©
TOUT À DROITE : TREVO WILLIAMS/GETTY IMAGES ©



Je vis au Japon depuis des années, mais dès mon arrivée sur **Okinawa-hontō** (p. 775), j'ai eu l'impression de me retrouver dans un autre pays. L'île possède sa propre architecture, sa propre cuisine et sa propre culture, profondément liée au pouvoir – tantôt nourricier, tantôt destructeur – de la mer et de la jungle.

Hannah Kirshner

[@sweetsnbitters](#)

Hannah est l'auteure de Water, Wood, and Wild Things: Learning Craft and Cultivation in a Japanese Mountain Town.



Voir à l'œuvre les artisans de **Tokushima** (p. 655) est une chance incroyable. À une époque où de nombreuses formes d'art traditionnelles sont reléguées dans les annales de l'histoire, la jeune génération de Tokushima a su réinventer cette culture vivante pour lui donner sa place dans le monde d'aujourd'hui.

Jessica Korteman

[japanesefoodguide.com](#)

Auteure de voyages et experte de la culture japonaise, Jessica cherche à accroître la visibilité des femmes dans l'industrie du voyage.

CI-CONTRE : LUCIANO HORTULA - IGM/SHUTTERSTOCK ©
TOUT À DROITE : TAKASHI PL/SHUTTERSTOCK ©



Il y a une place particulière dans mon cœur pour **Shinjuku et le nord-ouest de Tokyo** (p. 93). C'est dans ce secteur, qui grouille de vie à toute heure et scintille d'enseignes lumineuses, que se trouve l'âme de la capitale nipponne. Il faut le vivre pour le croire.

Winnie Tan

[@weeniemon](#)

Winnie a quitté Kuala Lumpur pour Tokyo il y a près de dix ans. Elle écrit aujourd'hui sur la culture japonaise et la ville dont elle est tombée amoureuse. Écoutez son podcast, Monogatari: Tales from Japan.

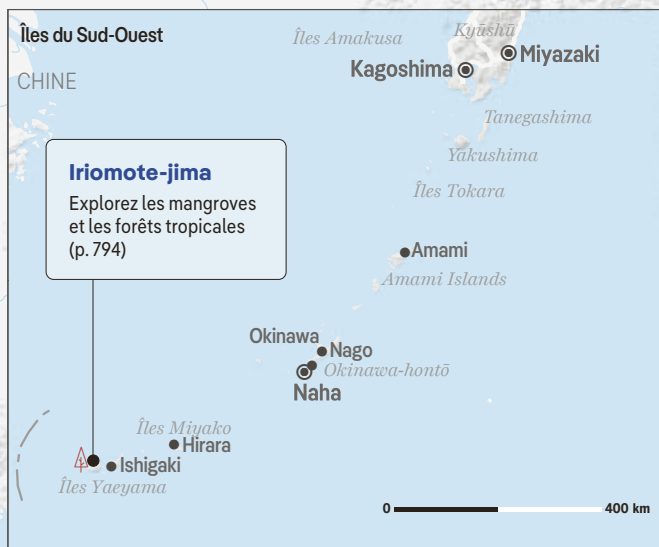


Le moment où mon train quitte Tokyo pour des paysages verdoyants est toujours spécial. Les montagnes en périphérie de la capitale comme le **Takao-san** (p. 182) semblent faire partie de la ville. On y rencontre les Tokyoïtes sur les télésièges, inspirant l'air parfumé des pins mais également des excursionnistes sur les plages de **Shimoda** (p. 178 ; photo ci-dessus).

Phillip Tang

[@mrtangtangtang, hellophillip.com](#)

Phillip écrit sur ses deux passions, l'Amérique latine et l'Asie.



Kyoto

La ville du temple d'or et des geishas (p. 289)

Naoshima

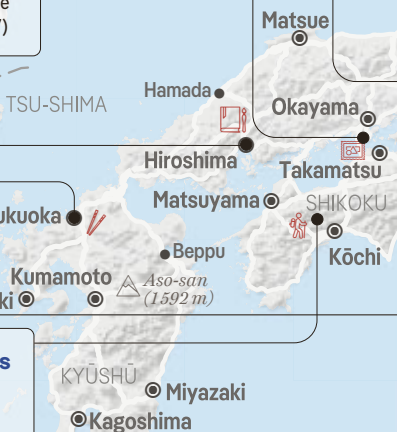
Admirez des citrouilles à pois et des toiles de Monet (p. 456)

Hiroshima

Une ville qui se réinvente après la tragédie (p. 427)

Fukuoka

Avez un bol de ramens dans un *yatai* (stand) (p. 692)



Voir l'agrandissement
Îles du Sud-Ouest

Pèlerinage des 88 temples

Un itinéraire historique à travers Shikoku (p. 634)

Niseko

Skiez sur
une parfaite
poudreuse
(p. 581)

Nozawa Onsen

Un village qui réunit
13 bains publics (p. 269)

Kanazawa

Promenez-vous
dans le sublime
Kenroku-en
(p. 231)

Matsushima

Une magnifique
baie parsemée
d'îles (p. 508)

Nikkō

D'éblouissants
sanctuaires dédiés
au Tokugawa (p. 184)

Tokyo

Goûtez aux saveurs
de la capitale
nipponne (p. 54)

Mont Fuji

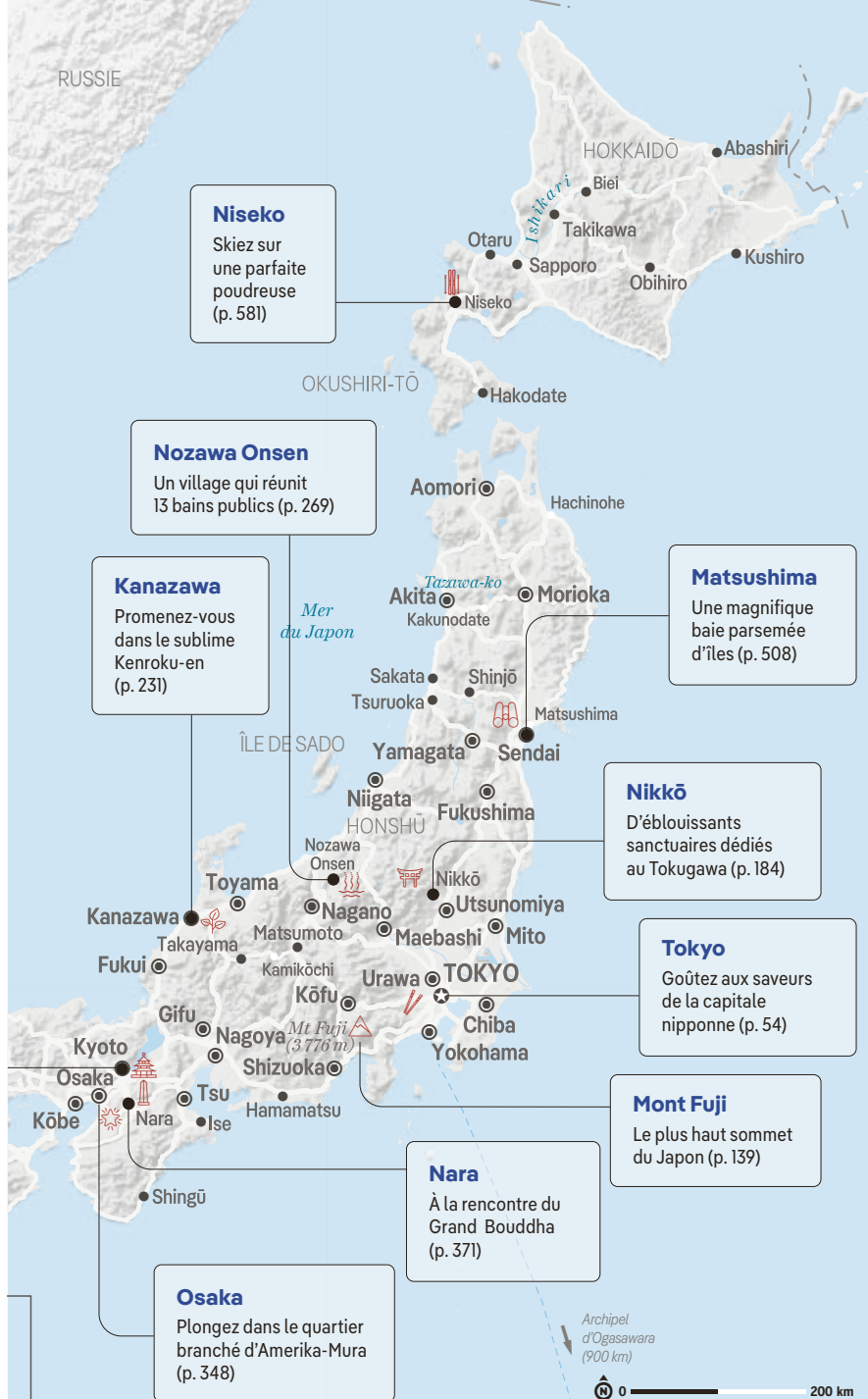
Le plus haut sommet
du Japon (p. 139)

Nara

À la rencontre du
Grand Bouddha
(p. 371)

Osaka

Plongez dans le quartier
branché d'Amerika-Mura
(p. 348)





DE BEAUX PAYSAGES

Au Japon, les paysages sont si nombreux que l'on ne sait plus où donner de la tête : un volcan couvert de neige, un champ de fleurs sauvages en montagne, une île à la silhouette façonnée par les pins... Il n'y a qu'à choisir. Ce cadre naturel s'accompagne de beaux jardins aménagés. Après avoir visité ces sites prisés, plongez en pleine nature au cours d'une randonnée, d'une balade à vélo ou d'une croisière pittoresque. En hiver, profitez des montagnes depuis les stations de ski.



Voyages en train

Empruntez les **trains touristiques** (p. 651) à travers les paysages pittoresques de Shikoku. L'un des trois voyages en train se termine à Oboke, l'entrée de la vallée de l'Iya.



Longues randonnées

Le **chemin côtier de Michinoku** (p. 534) est un itinéraire de randonnée imaginé après le tremblement de terre et le tsunami de 2011 dans le but d'aider au relèvement de Tohoku.

Les trois plus belles vues

En 1643, la **baie de Matsushima** (p. 508), **Amanohashidate** (p. 414) et le **sanctuaire d'Itsukushima-jinja** (p. 440), sur Miyajima, furent classés plus belles vues du Japon.

DE GAUCHE À DROITE : AMANA PACERS INC./ALAMY STOCK PHOTO © NEEREMANZ BATO/SHUTTERSTOCK © MACHIO SUCHI/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

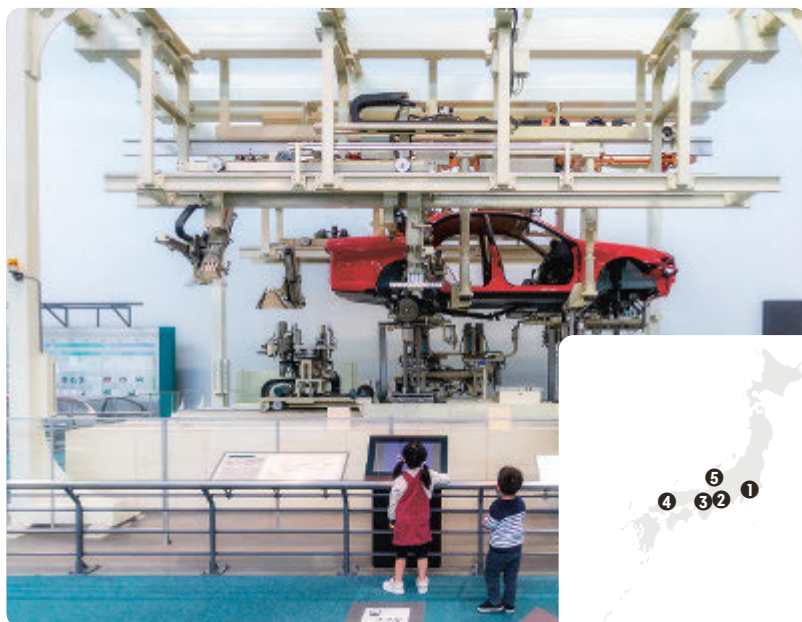
Parcourez le **1 Shimane Kaidō** (p. 443), un itinéraire parsemé de ponts reliant Onomichi sur Honshū, et Imabari sur Shikoku, en passant par six îles de la mer Intérieure.

Dévalisez les pistes de **2 Niseko** (p. 581), la destination asiatique de tous les skieurs et snowboarders, où la poudreuse est excellente et la vue imprenable sur le Yōtei-zan, l'un des sosies du mont Fuji.

Appréciez la majesté du **3 mont Fuji** (p. 139) depuis l'un des cinq lacs au pied du volcan sacré.

Une rencontre vertigineuse avec les cèdres millénaires sur l'île de **4 Yakushima** (p. 764).

Baignez-vous le long de la côte de **5 Nishino** (p. 740), à Miyazaki : un littoral du Pacifique ponctué de somptueuses îles et d'impressionnantes formations rocheuses.



Musée commémoratif de l'Industrie et de la Technologie Toyota (p. 210)



VIE URBAINE

Doté d'un réseau de transports publics performant et de magasins de proximité, Tokyo, Osaka et Fukuoka sont des lieux où l'on se plaît à manger, se divertir et faire les boutiques, à la lumière des néons et des immenses écrans disposés en ville. Les villes de second rang permettent quant à elles d'apprécier l'histoire du pays.

Musée en plein air

Retour sur l'histoire de Tokyo, un village de pêcheurs devenu capitale féodale puis métropole moderne, grâce aux maquettes détaillées des différents états de la ville présentées dans le **musée d'Edo-Tokyo** (p. 89).

Belles balles en perspective

Le baseball (*yakyū*) est le sport le plus apprécié du pays. Si vous en avez l'occasion, allez donc vibrer dans les gradins du **Tokyo Dome** (p. 100).

NOTRE SÉLECTION

Mêlez-vous à la foule en traversant le **1 carrefour de Shibuya** (p. 79), à Tokyo.

Observez une équipe de robots en train d'assembler les pièces d'une voiture au **2 Musée commémoratif de l'Industrie et de la Technologie Toyota** (p. 210).

Arpentez le **3 quartier de Gion** (p. 297), à Kyoto, et admirez les geishas parcourant les rues de la ville.

Faites une visite sur le thème de l'arme nucléaire et de la guerre au **4 musée du Mémorial de la paix de Hiroshima** (p. 434).

Partez à la découverte de **5 Kanazawa** (p. 231), une ville où vous trouverez un très beau jardin, un château reconstruit, des quartiers de geishas et un superbe musée d'art contemporain.





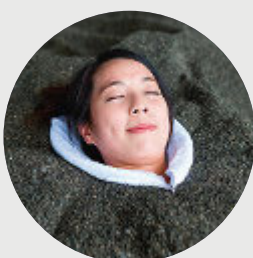
PLONGER EN EAUX CHAUDES

Au Japon, prendre un bain est presque un sport national. Le pays compte de nombreux *onsen* (source d'eau chaude naturelle), au sein de stations thermales très bien aménagées ou cachées en pleine nature. Plongez dans votre plus simple appareil dans ces bassins à en faire rougir les Romains.



Bain en plein air

Les meilleurs *rotemburo* (*onsen* en extérieur) de Hokkaidō sont ceux situés au bord du **lac Kussharo** (p. 626, voir photo) et ceux au milieu des rochers, dans la mer, à **Mizunashi Kaihin Onsen** (p. 596).



Sources chaudes dans le sud

Sur Kyūshū, vous pourrez profiter des superbes stations de **Beppu** (p. 704) et de **Kurokawa Onsen** (p. 734) ou bien vous faire enterrer jusqu'au cou dans du sable chaud à **Ibusuki** (p. 750).



Les villages de Kaga

À Yamanaka, dans le village de Kaga, **Kiku no Yu** (p. 243) sont des bains publics dont le poète du XVII^e siècle Matsuo Bashō fit l'éloge dans ses écrits.



NOTRE SÉLECTION

Prenez un bain dans le *rotemburo* du prestigieux

① Tenzan Tōji-kyō (p. 170) de Hakone, où la tradition perdure depuis des siècles.

Déplacez-vous chaussés de *geta* (sandale en bois) et vêtus d'une *yukata* (kimono léger en coton) entre les 13 *soto-yu* (bains publics) de **② Nozawa Onsen** (p. 269).

Profitez d'un ravissant *onsen* en pleine nature à **③ Nagato Yumoto** de la préfecture de Yamaguchi (p. 484), la station thermale vieille de 600 ans.

Plongez dans le bain des esprits de **④ Dōgo Onsen** (p. 677), dont les eaux sont réputées régénératives depuis des temps immémoriaux.

Empruntez la route longue et sinueuse menant à **⑤ Nyūtō Onsen** (p. 526), les sources d'eau chaude les plus authentiques du Japon.



DE MULTIPLES SAISONS

Au Japon, l'année est divisée en 72 microsaisons. Découvrez les merveilles de chacune d'entre elles : floraison des pruniers et des cerisiers au printemps, apparition de feuilles colorées en automne, azalées en mai, iris et hydrangées en juin et chrysanthèmes de septembre à novembre. Chaque jour est l'occasion d'une fête religieuse ou d'un événement lié à la saison... Vous trouverez toujours quelque chose à faire !



De l'art dans les rizières

À **Inakadate** (p. 536), la tendance est à la création d'œuvres d'art par la plantation particulière du riz. Rendez-vous de mi-juillet à août pour en admirer le résultat.



Tournois de sumo

Les tournois (*bashō*) sont autant une affaire de sport que de cérémonie. Ils se tiennent à Tokyo (en janvier, mai et septembre), à Osaka (en mars), à Nagoya (en juillet) et à Fukuoka (en novembre).



Feux d'artifice d'été

Le Sumidagawa Hanabi Taikai de Tokyo, fin juillet, et le Biwako Dai-Hanabi Taikai, près de Kyoto, début août, offrent de beaux spectacles.

DE GAUCHE À DROITE : STR./J.J. PRESS/AFP VIA GETTY IMAGES ©, J. HENNING BUCHHOLZ/SHUTTERSTOCK ©, GRACES PHOTO/GETTY IMAGES ©





NOTRE SÉLECTION

Mêlez-vous aux spectateurs des *sakura* (cerisiers en fleur) à **1 Yoshino** (p. 384) pour admirer le *hito-me-sen-bon* ("1 000 cerisiers d'un seul coup d'œil").

Vibrez au rythme des énormes tambours *taiko* et des autres percussions lors du **2 festival de la Terre** sur l'île de Sado (p. 552).

Rejoignez la danse traditionnelle à l'occasion de l'**3 Awa Odori** (p. 655) de Tokushima, le plus gros événement du Japon lors d'O-Bon.

Les champs de fleurs déploient leurs couleurs progressivement de juin à septembre à **4 Furano** (p. 597).

Si vous visitez **5 Nikkō** (p. 184) fin octobre ou début novembre, vous profiterez du feuillage automnal. La ville accueille également des temples érigés par les shoguns Tokugawa, classés au Patrimoine mondial de l'Unesco.



Hagi (p. 476)

MEILLEURES EXPÉRIENCES

Partez à la découverte de **❶ Hagi** (p. 476), dont les rues classées au Patrimoine mondial de l'Unesco vous donneront l'impression d'avoir voyagé 200 ans en arrière.

Randonnez dans le **❷ parc national de Shiretoko** (p. 619), un lieu que les Aïnous ont surnommé le "bout du monde".

Rendez-vous au "village des épouvantails" de Nagoro, au cœur des forêts de la **❸ vallée de l'Iya** (p. 664), sur Shikoku.

Admirez de somptueuses vues à **❹ Hirado** (p. 721), une petite île chargée d'histoire à l'ouest de Kyūshū.

Prenez une leçon de danse traditionnelle dans la charmante ville dotée du château de **❺ Gijō Hachiman** (p. 215).

HORS DES SENTIERS BATTUS

Les lieux célèbres du Japon sont toujours très prisés, notamment les week-ends et pendant les vacances. Vous pouvez choisir de mettre le cap sur des lieux moins fréquentés qui vous réserveront de belles surprises.

Le Tokyo calme

Parmi les quartiers les moins fréquentés de la capitale, **Kuramae** (p. 116) propose des échoppes d'artisans et des torréfacteurs d'un nouveau genre, et un quartier de libraires, **Jimbōchō** (p. 103).

Le Kyoto paisible

Un nombre limité de visiteurs peut entrer à **Saihō-ji** (p. 329) et visiter son jardin couvert de mousses. À **Shōren-in** (p. 308), un temple est situé dans les contreforts de Higashiyama.



LES PETITES ÎLES DU JAPON

Les quatre îles principales du Japon sont entourées de 14 121 autres îles, dispersées sur 3 800 km du nord au sud. Ces nombreuses îles, parmi lesquelles 430 environ sont habitées, présentent des caractéristiques géographiques, une végétation et une culture très différentes. Certaines sont facilement accessibles, quand d'autres nécessitent de s'y prendre à l'avance.



Lieux d'exil

Pendant l'époque féodale, les dirigeants du pays ont fait des **îles de Sado** (p. 549, photo ci-dessus) et d'**Okî** (p. 461) des lieux d'exil politique pour les individus indésirables.



Une île reconvertie

L'extraction du charbon a pris fin en 1974 à **Hashima** (p. 719) et les 5 000 individus qui peuplaient l'île sont donc partis. Les ruines qui subsistent font de l'île une destination touristique.



Un site du patrimoine naturel mondial

Naviguez en kayak à travers les mangroves sur **Amami-Ōshima** (p. 770) et observez des espèces endémiques. Vous pourrez pratiquer le snorkeling avec les baleines en hiver et les tortues en été.



MEILLEURES EXPÉRIENCES

Partez à la découverte de **1 Nakano-shima** (p. 464), où l'empereur Go-Toba, auteur de poésies, fut exilé en 1221. Sur cette île, vous serez éblouis par la côte d'Akiya.

Faites un tour en paddle sur les rivières traversant les jungles subtropicales denses d'**2 Iriomote-jima** (p. 800).

Séjournes pendant 24 heures sur un ferry vous menant jusqu'à l'**3 archipel d'Ogasawara** (p. 191), les "Galápagos" japonaises, où vous pourrez observer des tortues, des roussettes, et des baleines.

Découvrez **4 Kakeroma-jima** (p. 772), où vous pourrez nager dans des eaux turquoise et vous prélasser à l'ombre des banians.

Faites l'ascension du Rishiri-zan sur **5 Rishiri-tō** (p. 610), ou effectuez des randonnées sur des sentiers parsemés de fleurs sauvages à **Rebun-tō** (p. 612), deux îles japonaises, situées tout au nord du Japon.



LE JAPON SPIRITUEL

Au départ apparut le shintoïsme, puis le bouddhisme. Pendant une longue période, ces deux religions se sont entremêlées au Japon ; tous les quartiers disposaient d'un sanctuaire et d'un temple, parfois situés au même endroit. Les lieux de spiritualité foisonnent toujours aujourd'hui. Faites l'expérience d'un temple bouddhique très fréquenté, tel que le Sensō-ji (p. 114) à Tokyo, et, pour contraster, d'un centre spirituel japonais bercé par le calme et la sérénité tel que l'Ise-jingū (p. 399), dédié à la déesse du Soleil.



Pèlerinage à Shikoku

Effectuez le **pèlerinage des 88 Temples** (p. 640), une randonnée de 1 400 km reliant des villes, des pics montagneux et des promontoires rocheux.



Trois monts sacrés

Depuis plus de 1 000 ans, les **yamabushi** (prêtres des montagnes) se baignent sous les cascades gelées des pics du **Dewa Sanzan** (p. 539) dans leur quête d'éveil.

Musée national Aïnou

Apprenez-en davantage sur les croyances spirituelles des Aïnous au centre **Upopoy : National Ainu Museum and Park** (p. 587), qui met à l'honneur la culture du peuple autochtone de Hokkaidō.

DE GAUCHE À DROITE : SANADA PARY/GETTY IMAGES © MANUEL ASCANIO/SHUTTERSTOCK © HUO TRENOLIERE/500PX ©





NOTRE SÉLECTION

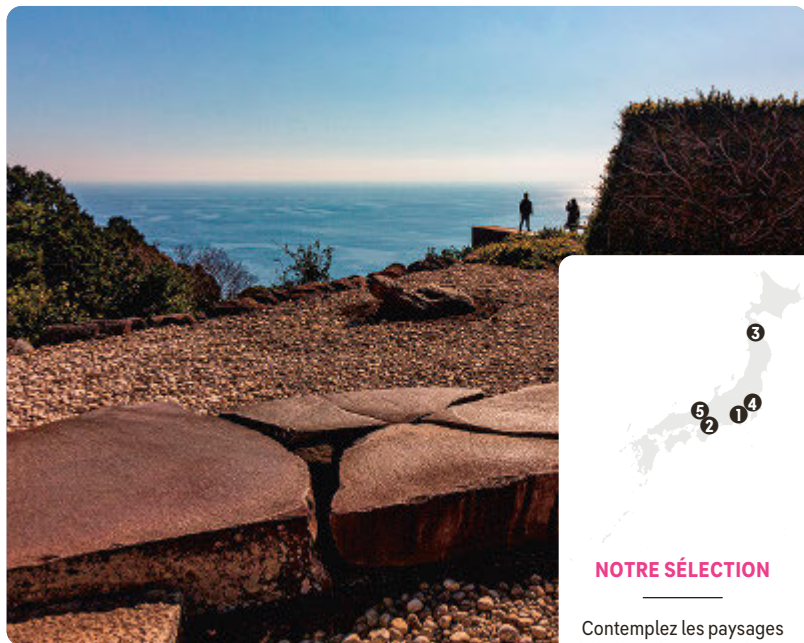
Contemplez le **❶ Tôdai-ji** (p. 375), un sanctuaire bouddhique situé à Nara, où l'une des plus grandes statues en bronze du monde est présentée.

Vivez au rythme de la nature et de la spiritualité lors d'une randonnée de pèlerinage jusqu'à **❷ Kôya-san** (p. 386), le cœur palpitant du bouddhisme japonais.

Tapez quatre fois des mains pour invoquer les esprits à **❸ Izumo-taisha** (p. 471), où le panthéon des dieux shintoïstes se rassemble annuellement.

Essayez-vous à la calligraphie avant de faire le tour du jardin en forme de cœur de **❹ Saihō-ji**, à Kyoto (p. 329).

Montez les 1 368 marches menant au **❺ Kotohira-gû** (p. 652), un sanctuaire shintoïste dédié à la divinité des marins et niché au cœur de la forêt de Shikoku.



Observatoire d'Enoura (p. 171), Hakone

LIEUX D'EXPRESSION

Les architectes locaux et internationaux ont trouvé au Japon des lieux pour laisser parler leur créativité. Leurs conceptions modernes sont présentes dans les villes comme dans les zones rurales. Certaines de leurs constructions sont aujourd'hui des musées d'art contemporain, où sont exposés les artistes avant-gardistes de la scène japonaise.

L'île d'Ando

Naoshima (p. 456), l'un des hauts lieux de l'art au Japon, possède des bâtiments dessinés par l'architecte Tadao Andō, lauréat du prix Pritzker.

Des tours emblématiques

L'une des deux tours de Tokyo date de 1958, la Tour de Tokyo (p. 75), et l'autre, sa remplaçante, date de 2010, la Tokyo Skytree (p. 113).

NOTRE SÉLECTION

Contemplez les paysages de la baie de Sagami depuis l'❶ **Observatoire d'Enoura** (p. 171) de Sugimoto Hiroshi.

Parcourez en voiture les collines au sud du lac Biwa pour visiter le ❷ **Miho museum** (p. 406), conçu par leoh Ming Pei.

Prenez le temps de réfléchir devant l'œuvre *Aomori-ken*, de Yoshitomo Nara, une sculpture de 8,5 m représentant un chien et exposée au ❸ **musée d'Art d'Aomori** (p. 530).

Arpentez l'❹ **Omotesandō** (p. 652) de Tokyo, une grande artère commerçante où apprécier les tendances contemporaines en matière de design et d'architecture au Japon.

Prenez les escalators dans la ❺ **gare futuriste de Kyoto** (p. 299) et gagnez le 15^e niveau pour profiter de la vue panoramique qu'offre le Sky Garden.



LE GOÛT DU JAPON

Le Japon vous ouvrira des portes gastronomiques que vous ne soupçonniez pas : de la *kaiseki* (cuisine gastronomique japonaise) servie dans un restaurant chic de Kyoto aux excellents ramens vendus sur les étals de Fukuoka, vos papilles seront conquises. Les différentes boissons du pays valent elles aussi le détour : saké, bière artisanale et thés en tous genres.



Marchés alimentaires

Baladez-vous dans le **marché de Toyosu** de Tokyo (p. 121), dans le **marché de Nishiki** de Kyoto (p. 297, photo ci-dessus) et dans les *depachika* (niveau alimentation des grands magasins).



Des produits laitiers

Grâce à son climat frais et à ses vastes pâturages, **Hokkaidô** (p. 565) est à l'origine de 90% des produits laitiers, dont, entre autres : du lait crémeux, du beurre, des fromages et des glaces.



Capitale culinaire

À Tokyo sont installés plus de restaurants étoilés dans le guide Michelin que nulle part ailleurs. On y mange donc très bien, depuis les temples des expérimentations gastronomiques jusqu'aux établissements sans fioritures servant de très bonnes nouilles.



5

MEILLEURES EXPÉRIENCES

Goûtez à la sauce soja tout juste sortie d'usine ou à ses produits dérivés, qui vont de la glace aux sodas, sur l'île de **1 Shōdoshima** (p. 459).

Dégustez une bière au **2 musée de la Bière de Sapporo** (p. 572) en accompagnement d'une bonne assiette de *jingisukan* (agneau cuit au grill).

Apprenez à distinguer les différents types de sakés à **3 Imayotsukasa** (p. 546), une brasserie de saké vieille de 300 ans, située à Niigata.

Aspirez bruyamment des ramens cuisinés à la mode de Hakata dans les restaurants de nouilles de **4 Fukuoka** (p. 694) puis serpez entre les *yatai* (échoppes).

Goûtez à la cuisine d'Okinawa aux environs de **5 Naha** (p. 777), en commençant par prendre un petit-déjeuner au marché aux poissons d'Iyumachi et en terminant par du tofu à la cacahuète et de l'*awamori* (liqueur) à Urizun.



LA POP CULTURE

DE GAUCHE À DROITE : PHOTOSHUTTERSTOCK © SATOSHI K/JOEY IMAGES © UNO / SHUTTERSTOCK ©

Des pois colorés de Yayoi Kusama au monde *kawaii* (mignon) de Hello Kitty, la pop culture japonaise a fait du pays un véritable *soft power*. Dans le monde entier, le Japon est connu autant pour ses animes (cinéma d'animation) et ses mangas (bandes dessinées) que pour ses sushis, ses sumos ou ses samouraïs. Les mangas populaires se vendent à des millions d'exemplaires, les films animés se placent régulièrement en tête du box-office et les mascottes de dessin animé sont partout dans la ville.



Musée Ghibli

Les fans des films d'animation du **Studio Ghibli** feraient mieux de réserver bien à l'avance leur entrée au studio, à **Mitaka** (p. 89), dans Tokyo, et au **parc Ghibli** (p. 829), près de Nagoya.



Tendance urbaine

Arpentez les quartiers de Harajuku et de Shibuya, à Tokyo, et ceux de Dotombori, d'Amerika-Mura et de Den Den Town, à Osaka, pour avoir une idée des tendances urbaines.



Monstrueux musée

Faites connaissance avec le monde étrange et merveilleux des fantômes et monstres japonais au **musée des Yōkai** (p. 459) de Shōdoshima.





MEILLEURES EXPÉRIENCES

Jouez à d'anciens jeux d'arcade et portez un déguisement tout en conduisant un kart dans le quartier d'❶ **Akihabara** (p. 102) de Tokyo, où la sous-culture des *otaku* (geeks) règne en maître.

Imaginez vos propres nouilles au ❷ **Cupnoodles Museum** (p. 158) un super terrain de jeu d'histoire et de créativité.

Prenez la pose aux côtés des 177 statues en bronze des personnages de manga *yōkai* dans la rue ❸ **Mizuki Shigeru**, à Sakaiminato (p. 474).

Rendez-vous au ❹ **Musée international du Manga de Kyoto** (p. 298) pour savoir comment des rouleaux illustrés du XII^e siècle ont donné lieu à Atom Boy, Sailor Moon et Dragon Ball Z.

Tentez d'éviter les plantes carnivores et les champignons magiques au SuperNintendo World des ❺ **Universal Studios Japan** (p. 358) d'Osaka.

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Sapporo et Hokkaidō

À MILLE LIEUES DU JAPON SURPEUPLÉ

La plus septentrionale des quatre îles principales du Japon a des airs de bout du monde. On y découvre la culture indigène aïnoue, et surtout, des parcs nationaux spectaculaires. La cuisine de la région, qui fait la part belle à de délicieux produits de la mer, est aussi caractéristique.

p. 565

Nord de Honshū

UN JAPON MOINS VISITÉ

Cette région offre un nombre d'éléments qui rendront votre voyage mémorable sans les foules que l'on rencontre ailleurs. Découvrez les villes animées de Sendai et Morioka, de charmantes localités anciennes comme Alzu-Wakamatsu et Kakunodate, et des paysages splendides, de la baie de Matsushima aux étendues sauvages de l'île de Sado.

p. 496



Centre de Honshū et Alpes japonaises

HISTOIRE, SOURCES CHAUDES
ET AVENTURES EN PLEIN AIR

Cette zone du Japon comprend Nagoya et Kanazawa, villes aussi fascinantes que divertissantes. C'est aussi la région parfaite pour une escapade à la campagne. Randonnez sur le Nakasendō entre des villages figés dans le temps ou suivez les singes jusqu'à un onsen. En été, escaladez les superbes montagnes ; en hiver, descendez-les en ski.

p. 200

Centre de Honshū et Alpes japonaises

p. 200

Mont Fuji et environs de Tokyo

p. 139



Tokyo

p. 54

Mont Fuji et environs de Tokyo

PLACES, SANCTUAIRES
ET MONTAGNE SACRÉE

Volcan emblématique, prodigieux sanctuaires dédiés aux shoguns Tokugawa et grand bouddha au bord de la mer font partie des sites à ne pas manquer non loin de la capitale. Vous pourrez aussi visiter Yokohama, la deuxième ville du Japon, des onsen et les plages de la péninsule d'Izu ou, plus au sud, les îles semi-tropicales d'Ogasawara.

p. 139

Tokyo

TERRAIN D'EXPLORATION MODERNE

La capitale du futur se distingue par ses gratte-ciel, ses boutiques branchées et les enseignes lumineuses de ses bars et restaurants. Mais le Japon traditionnel y est toujours bien présent : vénérables temples et sanctuaires, élégants jardins et théâtres dédiés aux arts scéniques n'attendent que vous. Les musées couvrent tous les sujets, de l'estampe à la robotique.

p. 54

Hiroshima et ouest de Honshū

D'UN LITTORAL À L'AUTRE

Méditez sur la guerre et la résilience à Hiroshima, promenez-vous dans le célèbre Kōraku-en d'Okayama et prenez des selfies à côté des œuvres publiques de Naoshima. Parmi les autres attraits de la région figurent d'incroyables itinéraires à vélo d'île en île, des sites classés au Patrimoine mondial et des localités hors des sentiers battus.

p. 427

Kyoto

1 200 ANS DE

TRADITION JAPONAISE

Malgré ses nombreux atours contemporains, l'ancienne capitale du Japon est toujours le fief d'impressionnantes temples, sanctuaires et jardins impeccablement entretenus. Au-delà de ces monuments historiques, l'héritage culturel de Kyoto se découvre à travers ses fêtes, sa cuisine et ses arts traditionnels. Bref, une ville incontournable.

p. 289

Shikoku

CULTURE ANCIENNE ET ART MODERNE

Souvent absente des itinéraires touristiques, la quatrième île principale du Japon mérite qu'on s'intéresse à sa diversité géographique et ses fabuleux sites d'intérêt, parmi lesquels le jardin traditionnel de Takamatsu, le château de Matsuyama et le Dōgo Onsen. La région est aussi connue pour son pèlerinage des 88 temples, ses ponts couverts de lianes et sa côte méridionale propice au surf.

p. 634

Hiroshima et ouest de Honshū

p. 427

Kyoto
p. 289

Kansai
p. 342

Shikoku
p. 634

Kyūshū
p. 687

Kyūshū

PEU VISITÉE MAIS RICHE EN CURIOSITÉS

La plus méridionale des îles principales est une superbe destination à elle seule. L'activité volcanique en fait une région où il y a fort à faire : admirez le fumant Sakurajima, randonnez autour de la plus grande caldeira du monde et profitez d'onsen exceptionnels. Passez aussi du temps dans des villes dynamiques et historiques comme Fukuoka et Nagasaki.

p. 687

Okinawa et les îles du Sud-Ouest

p. 758

Okinawa et les îles du sud-ouest

PLAGES PARADISIAQUES ET FORÊTS MAGIQUES

Appartenant autrefois au royaume de Ryūkyū, ces îles semi-tropicales sont parseées de soleil, plages de sable doré et beaux paysages naturels. Ce sont des destinations idéales pour découvrir un Japon plus décontracté et plus proche de la nature, au milieu des arbres millénaires de Yakushima ou des récifs coralliens des eaux bleu sardelle environnantes.

p. 758

Kansai

CULTURE, HISTOIRE ET DIVERTISSEMENT

Le Kansai mêle sacré et profane, avec d'un côté le sanctuaire shintoïste sacré d'Ise-jingu, les temples de Nara et les sites de pèlerinage du Kumano Kodō et de Kōya-san, et de l'autre, les plaisirs urbains d'Osaka et de Kōbe, ainsi que les superbes onsen de Kinosaki.

p. 342

ITINÉRAIRES

La Golden Route

Durée : 10 jours **Distance :** 900 km

Cet itinéraire classique pour les primo-visiteurs passe par nombre de sites phares du Japon. Vous pouvez le suivre toute l'année, en prenant notamment un Japan Rail Pass (JR), qui vous assurera un voyage sans contrainte. Si vous avez un peu plus de temps, prenez un pass d'une plus longue durée et combinez cet itinéraire avec un autre itinéraire conseillé.



1 TOKYO 3 JOURS

Commencez par passer quelques jours dans la capitale pour vous remettre du décalage horaire éventuel, prendre vos repères et faire connaissance avec Tokyo (p. 54). Au programme, des gratte-ciel, du tumulte et de l'agitation, et des panneaux lumineux en tous genres. Vous ne résisterez pas au charme de cette ville où l'activité bat son plein.



2 KYOTO 2 JOURS

Faites démarrer votre pass ferroviaire de sept jours le matin du quatrième jour et prenez le Shinkansen (train à grande vitesse) en direction de l'ouest, vers l'ancienne capitale, Kyoto (p. 289). Prévoyez deux jours pour explorer cette ville à la culture riche. Vous pouvez également passer quatre nuits à Kyoto et faire des excursions à la journée pour visiter Nara et Osaka grâce à votre pass JR.



3 NARA 1 JOUR

Située à une courte distance de Kyoto, la ville de Nara (p. 371) vous accueille pour une excursion à la journée ou pour la nuit. Vous pourrez y admirer le Daibutsu (Grand Bouddha) et le magnifique parc de Nara, peuplé de cerfs à moitié sauvages. L'histoire de Nara remonte encore plus loin que celle de Kyoto : elle fut la première capitale fixe du pays et constitue l'une des destinations les plus enrichissantes du pays.



4 OSAKA 1 JOUR

À 20 minutes en Shinkansen de Kyoto, la ville d'Osaka (p. 348) peut également faire l'objet d'une excursion à la journée ou d'une escale pour la nuit. La ville animée et dynamique accueillait autrefois les marchands et se targue de mettre de côté le conservatisme que l'on trouve ailleurs au Japon. Osaka est quelque peu impertinente, ses habitants également, et sa cuisine de rue est réputée.



5 HIROSHIMA 2 JOURS

Le trajet en train menant à Hiroshima (p. 427) se fait facilement. Cette ville dont le nom est évocateur dans le monde entier accueille le musée du Mémorial de la paix, commémorant la première attaque à la bombe atomique du 6 août 1945. Aujourd'hui, Hiroshima est une ville prospère, animée et cosmopolite. Vous pourriez visiter Miyajima dans le cadre d'une excursion à la journée depuis Hiroshima.



6 MIYAJIMA 1 JOUR

Avec votre pass JR ou avec le ferry JR, vous pouvez vous rendre à Miyajima (p. 440), une île dotée d'un *torii* flottant. Pour optimiser l'utilisation de votre pass, vous pourriez prévoir de faire le trajet retour jusqu'à Tokyo le dixième jour (septième jour de votre pass). Sur la route, arrêtez-vous à **Himeji** (p. 369), où s'élève le château féodal le mieux conservé du Japon.



Nagano (p. 260)



ITINÉRAIRES

Nagano et les Alpes

Durée : 10 jours **Distance :** 750 km

Enrichissez votre visite de Tokyo et de Kyoto par un passage dans les montagnes et par la ville de Kanazawa, une ville intrigante. Vous pouvez suivre cet itinéraire dans un sens comme dans l'autre. Le mieux est de disposer de sa propre voiture, mais vous pouvez effectuer ce voyage en empruntant les transports publics.



1 NAGANO 2 JOURS

Rendez-vous dans la ville de Nagano (p. 260) en Shinkansen ou en voiture de location depuis Tokyo. La capitale est entourée de montagnes et s'articule autour de son temple Zenkō-ji, un trésor national érigé au VII^e siècle. La ville a accueilli les Jeux olympiques d'hiver de 1998 et permet d'observer des macaques japonais, les fameux "singes des neiges".



2 MATSUMOTO 2 JOURS

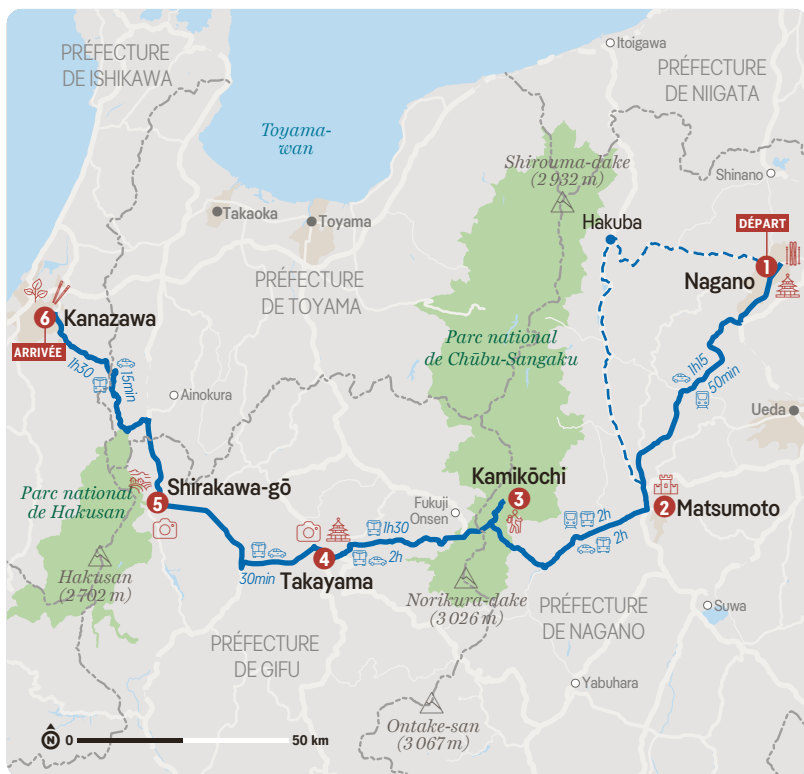
Non loin se situe Matsumoto (p. 251), une ville dynamique encastrée dans une vallée à l'est des Alpes japonaises. Le Matsumoto-jō est le château en bois le plus ancien du Japon. Ne passez pas à côté de ce trésor national. La ville est vivante et cosmopolite, et ses habitants sont de bons vivants.

 **Détour :** Si vous conduisez, passez par la station d'activités de plein air de Hakuba (p. 267).



3 KAMIKŌCHI 1 JOUR

Les amateurs d'activités de plein air connaissent tous le nom de Kamikōchi (p. 258) : les randonneurs y trouvent notamment leur compte. Vous aurez peut-être envie de passer plusieurs jours dans cette vallée au pied des Alpes du Nord. La route est fermée en hiver et ouverte de fin avril à début novembre. Vous devrez emprunter un bus : les voitures privées ne sont pas admises.



4

TAKAYAMA ⌚ 2 JOURS

Poursuivez votre route jusqu'à Takayama (p. 223), une ville au paysage singulier où s'élèvent des bâtiments en bois bien conservés. Dans ses ruelles, sont aujourd'hui installées des galeries, des brasseries de saké et des boutiques d'artisanat. La ville est également connue pour le quartier des temples et le marché du matin. Pensez à réserver : Takayama est de plus en plus victime de son succès.



5

SHIRAKAWA-GŌ ⌚ 1 JOUR

Les villages de montagne isolés de **Shirakawa-gō** et de **Gokayama** (p. 230), entre Takayama et Kanazawa, sont connus pour leurs corps de ferme au toit de chaume particulièrement pentu. Ces villages sont chers au cœur des Japonais, et on les trouve dans tous les guides de voyage. Étant classés au Patrimoine mondial de l'Unesco, ils sont très fréquentés.



6

KANAZAWA ⌚ 2 JOURS

Kanazawa (p. 231) fit autrefois concurrence à Kyoto pour ce qui est de la scène artistique. La ville, située près de la mer du Japon, est connue pour ses produits de la mer, sa longue tradition d'artisanat et son jardin, le Kenroku-en, où il fait bon se promener. Vous y trouverez de beaux objets d'artisanat. Une fois votre visite terminée, prenez le train ou la voiture jusqu'à Kyoto.



MINOVEL/SHUTTERSTOCK ©

Ritsurin-kōen (p. 646), Takamatsu



ITINÉRAIRES

Shikoku en voiture

Durée : 10 jours **Distance :** 350 km

Shikoku est la plus petite des quatre îles principales nipponnes. De nombreux visiteurs passent à côté sans y prêter attention. Pourtant, les hébergements n'y manquent pas : le pèlerinage des 88 temples (p. 634) accueille des pèlerins depuis 1 200 ans. Cette île s'apprécie mieux avec une voiture, et pourrait bien être une révélation pour vous.



1
NAOSHIMA 🕒 1 JOUR

Dans la mer Intérieure, entre Shikoku et l'ouest de Honshū, vous trouverez l'île des arts de Naoshima (p. 456), qui constitue un point de passage entre Okayama (p. 451) et l'île principale de Shikoku. Vous y verrez des œuvres d'art et d'architecture parmi les plus belles du Japon. L'œuvre *Yellow Pumpkin*, de Yayoi Kusama, est devenue l'un des symboles de l'île.



2
TAKAMATSU 🕒 2 JOURS

Prenez le ferry de Naoshima à **Takamatsu** (p. 644). La préfecture de Kagawa est surnommée par les Japonais *udon-ken* (préfecture de l'*udon*) : vous trouverez un restaurant de nouilles *udon* (dans leur version locale, les *sanuki-udon*) à presque tous les coins de rue. Promenez-vous dans les jardins de Ritsurin-kōen, ainsi que dans les galeries marchandes de Takamatsu.



3
KONPIRA-SAN 🕒 2 JOURS

Louez une voiture pour vous rendre vers le sud-ouest, à Konpira-san (p. 652), le sanctuaire shintoïste le plus connu de Shikoku. Promenez-vous au pied de la montagne et grimpez les marches. Tout près, vous trouverez le **Zentsū-ji** (p. 651), le temple 75 des 88 temples, et, si vous avez le temps, prenez le téléphérique jusqu'à l'**Unpen-ji** (temple 66, p. 654).



4

VALLÉE DE L'IYA 🕒 1 JOUR

Passez par-dessus les montagnes ou contournez-les pour atteindre la vallée de l'Iya (p. 664), considérée comme l'une des plus belles "régions cachées" du Japon. Autrefois, les samourais venaient se réfugier dans ses gorges escarpées et ses forêts denses. Les routes, étroites et sinueuses, vous emmènent vers les deux *kazura-bashi* (ponts de lianes) de l'Oku-Iya.



5

KŌCHI 🕒 2 JOURS

La préfecture de Shikoku, face à l'océan Pacifique, a pour capitale Kōchi (p. 669), une ville où il fait bon vivre. Ses habitants, indépendants et fiers, furent coupés du reste du Japon plusieurs fois dans l'histoire. La ville conserve son château, le Kōchi-jō, que vous pourrez visiter. Vous pourrez aussi parcourir les rues commerçantes couvertes et savourer des mets locaux au marché de Hirome.



6

MATSUYAMA 🕒 2 JOURS

Matsuyama (p. 676) est la plus grande ville de Shikoku. Très animée, la ville s'organise autour de son magnifique château, l'un des mieux préservés du pays, avec le centre-ville et les allées couvertes au sud. À l'est, vous trouverez les stations thermales légendaires de Dōgo Onsen. Depuis Matsuyama, vous pouvez prendre l'avion ou le ferry et vous rendre à Hiroshima ou sur Kyūshū.

ITINÉRAIRES

Découverte de Kyūshū et de Yakushima

Durée : 10 jours

Distance : 700 km

Délaissée par nombre de visiteurs internationaux, Kyūshū n'est pourtant pas en reste : des villes dynamiques, une histoire fascinante, d'excellents *onsen* et des volcans fumants. Si vous êtes déjà allé au Japon et rêvez de découvrir des lieux différents, Kyūshū est faite pour vous. Vous pouvez prendre un pass JR, mais il est préférable de se déplacer en voiture.



Yatai (échope), Fukuoka (p. 692)

1 FUKUOKA 2 JOURS

Direction Fukuoka (p. 692), porte d'entrée de Kyūshū, dont elle est la plus grande ville (1,4 million d'habitants). Depuis les grandes villes de Honshū, vous pouvez prendre l'avion ou le Shinkansen jusqu'à Hakata, la gare principale. Cette cité dynamique est la grande ville de Kyūshū, connue pour ses ramens, encore plus savoureux lorsqu'ils sont commandés auprès d'un *yatai* (échope).

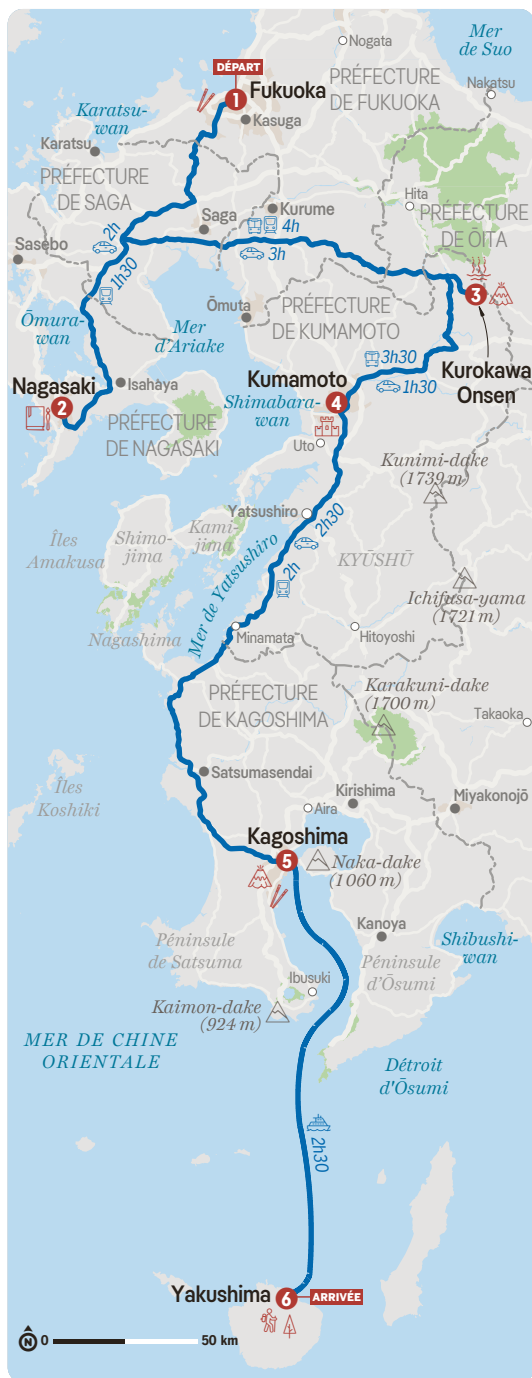


2 NAGASAKI 2 JOURS

Nagasaki (p. 711) fut le seul port ouvert pendant la politique d'isolement au Japon, entre le XVII^e et le XIX^e siècle. La ville a d'abord vécu comme centre cosmopolite de commerce, avant d'être frappée par la bombe atomique. Ce premier héritage transparaît aujourd'hui à travers les fêtes, les traditions culinaires et l'architecture de la ville.

3 KUROKAWA ONSEN 1 JOUR

Séjournes au cœur de Kyūshū, à Kurokawa Onsen (p. 734), l'un des plus charmants villages de *onsen* du Japon. C'est l'endroit parfait pour profiter d'une escapade dans un *onsen-ryokan*. Ce village se situe non loin de l'*Aso-san* (p. 732), la troisième plus grande caldeira du monde, dont le cratère fumant et les paysages sauront vous éblouir.



4 KUMAMOTO 1 JOUR

Continuez en direction du sud-ouest jusqu'à Kumamoto (p. 725), la principale ville du centre de Kyūshū. Kumamoto se relève toujours des tremblements de terre de 2016, qui ont fait beaucoup de victimes et causé la destruction de milliers de foyers. Malgré tout, la ville rassemble de nombreux restaurants, bars et boutiques à l'est du Kumamoto-jō qui fait la fierté de la ville.

5 KAGOSHIMA 2 JOURS

Regagnez Kagoshima (p. 742) et contemplez le Sakurajima, ce volcan fumant de l'autre côté de la baie. La ville est connue pour avoir une personnalité en accord avec son climat, qui lui vaut la réputation de ville la plus conviviale du Japon, ainsi que pour ses *tonkatsu* (escalopes de porc panées) et ses *shōchū* (eaux-de-vie). Les bains de sable d'**Ibusuki** (p. 750) sont tout près.



6 YAKUSHIMA 2 JOURS

Prenez le ferry depuis Kagoshima pour vous rendre à Yakushima (p. 764), à 70 km au sud de l'île de Kyūshū. Cette île classée au Patrimoine mondial de l'Unesco possède des forêts très anciennes, un *onsen* en bord de mer et des monts qui culminent à 1 936 m. Les sentiers de randonnée sont légion, le plus célèbre étant celui menant au Jōmon-sugi, un vieil arbre réputé millénaire.



RETIREMENT/IBONUS/SHUTTERSTOCK ©

Fukiage Roten-no-yu (p. 602), Furano



ITINÉRAIRES

Les contrées sauvages de Hokkaidō

Durée : 2 semaines **Distance :** 950 km

Hokkaidō, l'île la plus septentrionale du Japon, affiche un paysage volcanique – hautes montagnes, lacs de caldeira et sources chaudes – en grande partie sauvage. Randonneurs et cyclistes viennent ici pour les grands espaces naturels et la topographie accidentée. Selon la saison, ces itinéraires sont à réaliser entre juin et octobre.



1 HAKODATE ⌚ 2 JOURS

Commencez par visiter le port de Hokkaidō, que vous pourrez rejoindre en Shinkansen depuis Tokyo en quatre heures, après avoir traversé le tunnel sous-marin de Seikan. Hakodate (p. 589) est une charmante ville dotée d'un marché du matin très célèbre et de bâtiments historiques, érigés lorsque la ville était l'un des seuls ports ouverts au commerce extérieur, dans les années 1850.



2 PARC NATIONAL DE SHIKOTSU-TÔYA ⌚ 2 JOURS

Louez une voiture pour vous rendre à **Tôya-ko** (p. 586), où vous pourrez faire le tour du lac de caldeira à vélo (36 km). Poursuivez votre route jusqu'à **Noboribetsu Onsen** (p. 586) et visitez **Upopoy : National Ainu Museum and Park** (p. 587), ouvert depuis la reconnaissance juridique du peuple Aïnous.



3 SAPPORO ⌚ 2 JOURS

Sapporo (p. 565) vous apportera votre dose d'ambiance urbaine. Ses 2 millions d'habitants la hissent au cinquième rang des villes les plus grandes du Japon. Le centre-ville est très animé, notamment autour des quartiers de Susukino et de l'Ôdori-kôen. Ne manquez pas le **Musée de la Bière de Sapporo** ni les ramens ou le *jingsukan* (plat à base de mouton grillé) de la ville.



4

FURANO ⌚ 2 JOURS

Conduisez jusqu'à Furano (p. 597), surnommée *heso-no-machi* (ville nombril) en raison de sa position centrale sur Hokkaidō. Vous pourrez y déguster du vin et du fromage, admirer de beaux champs de fleurs sauvages et profiter de promenades à vélo dans Biei. Tout près, Fukiage Roten-no-yu est l'un des meilleurs *onsen* de Hokkaidō. À l'est, vous aurez une vue sur les montagnes du parc national de Daisetsuzan.

6

PARC NATIONAL DE SHIRETOKO

⌚ 2 JOURS

Poursuivez jusqu'au parc national de Shiretoko (p. 619), et séjournez à Utoro. La péninsule de Shiretoko est une pointe de terre que les Aïnou ont appelée "le bout du monde". Vous pourrez y faire de très belles randonnées qui vous mèneront jusque sur la côte. Depuis le détroit de Shiretoko, vous pourrez voir au loin les îles russes.

5

PARC NATIONAL DE DAISETSUZAN

⌚ 1 JOUR

Daisetsuzan signifie "Grande Montagne enneigée" et l'Asahi-dake est le point le plus haut de Hokkaidō (2 290 m). Démarrez son ascension depuis l'arrivée du téléphérique (1 600 m) à **Asahidake Onsen** (p. 605). Vous pourrez y séjourner ou dormir à Sōunkyō Onsen. Pour découvrir un gîte isolé en montagne, direction Daisetsu Kōgen Sansō.

7

PARC NATIONAL D'AKAN

⌚ 2 JOURS

À quelques minutes en voiture vers le sud-ouest, le parc national d'Akan (p. 623) vous permettra de faire de nombreuses activités : à l'est, l'Iō-zan, les lacs de caldeira de Kussharo-ko et Mashū-ko et des *onsen* en pleine nature, tels que Akanko Onsen, où vous découvrirez une communauté moderne aïnoue, au *kotan* (village) aïnou.

QUAND PARTIR

Que l'on visite le Japon pour ses paysages, sa culture ou sa gastronomie, chaque saison a son charme et son lot de festivités.

Le Japon vénère ses saisons, et chaque saison le lui rend bien. Le printemps rime avec *hanami* (contemplation des arbres en fleur) lorsque les *sakura* (fleurs de cerisiers) habillent les parcs des villes et les collines. L'été, les fêtes locales et les feux d'artifice se multiplient. Vous entendrez les *geta* (sandales en bois), des visiteurs des *onsen* (sources chaudes) qui déambulent en *yukata* (peignoir en coton), ou qui se délassent en sirotant des *biiru* dans les bars à bières. En automne, prenez un bain de forêt au milieu des *momiji* (érables japonais) aux couleurs vives. Avant que les fleurs de prunier n'annoncent le retour du printemps, le froid piquant de l'hiver permet de voir le mont Fuji depuis Tokyo, et la neige fait des montagnes de Hokkaidō et des Alpes japonaises le paradis des skieurs.

Hébergement (p. 847)

Attendez-vous à une flambée des prix de l'hébergement pendant la saison des cerisiers en fleur ou à l'apogée des couleurs d'automne, mais aussi lors de la Golden Week ou en période de fête importante. Si le froid ne vous dérange pas, les prix en hiver sont généralement plus abordables, sauf dans les stations de ski.



Chemin de la Philosophie (p. 312), préfecture de Kyoto

PAROLE D'HABITANT

DIVINITÉS ET CERISIERS EN FLEUR

Kameda Tomoyuki
est un fabricant
de remèdes traditionnels
japonais à Kyoto.

Le printemps est ma saison préférée car tous les ans, le 10 avril, la fête des cerisiers en fleur a lieu au sanctuaire de Hirano. La divinité de ma communauté est placée sur un sanctuaire portatif (*mikoshi*) à l'occasion d'une procession dans le quartier. J'adore l'image fugace de ce rapprochement entre divinité et membres de la communauté et, en tant qu'habitant, je suis fier d'accueillir les voyageurs internationaux qui nous rendent visite.

JOURS FÉRIÉS / FERMETURES

Si un jour férié tombe un lundi, le mardi sera donc chômé pour les établissements dont le jour de fermeture est le lundi, comme les musées.

La météo au fil des mois (Tokyo)



JANVIER

Temp. moyenne :
9°C

Jours de
pluie : 3



FÉVRIER

Temp. moyenne :
10°C

Jours de
pluie : 5



MARS

Temp. moyenne :
13°C

Jours de
pluie : 8



AVRIL

Temp. moyenne :
18°C

Jours de
pluie : 9



MAI

Temp. moyenne :
23°C

Jours de
pluie : 8



JUIN

Temp. moyenne :
25°C

Jours de
pluie : 11

Les grands rendez-vous

La plupart des congés japonais sont des jours fériés (p. 821), mais les Japonais partent en vacances plusieurs jours aux périodes suivantes. Le pays fonctionne alors différemment.

Nouvel An (Shōgatsu, 正月) Les vacances les plus importantes au Japon : les commerces et les sites touristiques ferment. Les Japonais passent du temps en famille, partagent des plats symboliques et revêtent un kimono pour *hatsumode*, la première visite de l'année dans un temple bouddhique ou un sanctuaire shintoïste.

☀ **De fin décembre à début janvier**

Golden Week Pendant cette série de jours fériés, de la fête de Shōwa (29 avril) au jour des enfants (5 mai), sachez que trains, aéroports, hébergements et sites touristiques seront pris d'assaut. ☀ **De fin avril à début mai**

O-bon (お盆) La plus accueillante des festivités. Les Japonais retournent dans leur ville d'origine pour honorer les esprits de leurs ancêtres avec des danses de rue, des lanternes en papier, tout en nettoyant les tombes.

☀ **Mi-août**

Fêtes locales et festivals

Fête de la neige de Sapporo

Cette artère verte de 1,5 km d'Ōdori Kōen s'anime pendant une semaine avec, entre autres, de superbes sculptures de neige et de glace, des toboggans de neige et du curling. ☀ **Février**

Takayama Matsuri Cette petite ville du centre du Japon est envahie de *yatai* (chars) spectaculaires à plusieurs étages, dont certains sont ornés de remarquables *karakuri* (automates), de *mikoshi* (sanctuaires shintoïstes portatifs) et de danses du Lion.

☀ **Avril et octobre**

Sanja Matsuri Fête de trois jours attirant 1,5 million de visiteurs dans le quartier *shitamachi* (ville basse) d'Asakusa à Tokyo, pour une procession d'une centaine de *mikoshi* accompagnés de tambours, de flûtes traditionnelles, de street food et de jeux de rue. ☀ **Mai**

Kyoto Gion Matsuri La fête la plus vantée du Japon date du IX^e siècle et dure tout le mois. On peut se régaler de marchés de rue, de la décoration des maisons par les habitants, mais surtout des processions de chars aux décors travaillés et délicats.

☀ **Juillet**

PAROLE D'HABITANT

BEAUTÉ AUTOMNALE

Okubo Naoko est le propriétaire du **Cinnamon & More Café** à Kamakura. @cinnamon_and_more_331

L'automne est la meilleure saison pour visiter Kamakura car le temps y est idéal. L'animation estivale s'est calmée, et la tranquillité à laquelle j'aspire toute l'année revient. L'automne confère une beauté magique à nos collines et à la mer. Prenez le temps d'assister à une fête d'automne dans un petit sanctuaire de quartier.



Kōtoku-in (p. 162), Kamakura



LA SAISON DES PLUIES

Au Japon, la saison des pluies, *tsuyu* (梅雨), commence début mai à Okinawa, puis remonte progressivement l'archipel jusqu'au nord de Honshū en juillet. S'il ne pleut pas tous les jours, il est bon d'anticiper une averse et ses conséquences redoutées : chaleur et humidité.



JUILLET

Temp. moyenne : **29°C**

Jours de pluie : **10**



AOÛT

Temp. moyenne : **31°C**

Jours de pluie : **8**



SEPTEMBRE

Temp. moyenne : **27°C**

Jours de pluie : **12**



OCTOBRE

Temp. moyenne : **22°C**

Jours de pluie : **8**



NOVEMBRE

Temp. moyenne : **17°C**

Jours de pluie : **6**



DÉCEMBRE

Temp. moyenne : **11°C**

Jours de pluie : **3**



A. GAUCHÉ - PICTURE PARTNERS/SHUTTERSTOCK, © A. ORCOTTE - PICTORIAL PRESS LTD/ALAMY STOCK PHOTO ©

Enlevez vos chaussures, s'il vous plaît.

AVANT DE PARTIR AU JAPON

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Mode Si l'élégance est de mise au Japon, une tenue chic et décontractée est acceptable, même en ville. Chemises à manches courtes et sandales sont proscrites pour les hommes dans les établissements haut de gamme.

Chaussures Les temples, les sanctuaires, de nombreux hébergements et restaurants vous demanderont de vous déchausser : emportez des chaussures sans lacets pour gagner du temps, et des chaussettes pour éviter de marcher pieds nus à l'intérieur. Vous devrez peut-être vous asseoir par terre, mieux vaut éviter d'être vêtu(e) trop court.

Rester au chaud De l'automne au printemps, multipliez les épaisseurs. En hiver, prévoyez de grosses chaussettes et une laine polaire en cas de courants d'air pendant les visites.

Ryokan Ces auberges traditionnelles fournissent un *yukata* (kimono en coton

À savoir

Parlez à voix basse et évitez l'usage du téléphone portable dans les lieux publics.

Chaussures, mode d'emploi. Retenez : "En chaussures sur la pierre, en chaussettes sur le bois". Si l'on vous fournit des chaussons, ôtez-les avant de marcher sur un tatami.

Ne mangez pas en marchant. Si vous le pouvez, privilégiez la consommation sur place.

Emportez vos déchets. Les poubelles sont rares.

Ne vous mouchez pas en public.

léger) pour circuler dans les couloirs (et pourquoi pas servir de pyjama), et un *haori* (veste large).

Sites religieux Pas de code vestimentaire particulier pour les sanctuaires ou les temples.



Les Mille Oiseaux de Sadako

(Eleanor Coerr, 1977). Livre jeunesse inspiré de la vie de Sadako Sasaki, survivante de l'attaque nucléaire à Hiroshima.

La Ballade de l'impossible

(Haruki Murakami, 1987). Dans ce roman initiatique, le narrateur se remémore sa jeunesse à Tokyo dans les années 1960, sur fond de manifestations étudiantes.

Japon perdu

(Alex Kerr, 1996). Né aux États-Unis et résidant au Japon, Kerr se penche sur le patrimoine culturel, la destruction de l'environnement et l'oubli des traditions.

La Fille de la supérette

(Sayaka Murata, 2016). Une employée au sein d'une supérette de Tokyo est en lutte contre la tyrannie des normes sociales.

En quelques mots

Un macron placé sur une voyelle (ex. : ô) allonge le son.

Kon-nichi wa (こんにちは) Salut, bonjour. S'utilise tout au long de la journée, mais surtout de la fin de matinée jusqu'au coucher du soleil.

Ohayō gozaimasu (おはようございます) Bonjour (jusqu'en fin de matinée).
Konban wa (こんばんは) Bonsoir.

Mata ne or bye bye (またね, バイバイ) À bientôt, à la prochaine (registre familier).

Oyasumi nasai (おやすみなさい) Bonne nuit (juste avant le coucher).

Sayōnara (さようなら) Adieu. Rarement utilisé.

Sumimasen (すみません) Excusez-moi. Pour attirer l'attention de quelqu'un ou pour s'excuser d'avoir commis un petit impair (ex. : avoir bousculé quelqu'un). Pour appeler un(e) serveur(se).

Onegai shimasu (お願いします) S'il vous plaît (de manière générale).

_____ **kudasai** (_____を下さい) S'il vous plaît, pouvez-vous me donner/m'apporter _____, en demandant quelque chose de particulier (ex. : de la nourriture).

Si vous n'arrivez pas à prononcer un plat, pointez-le du doigt sur le menu et dites : **kore o kudasai** (= Ceci, s'il vous plaît).

Dōzo (どうぞ) S'il vous plaît/je vous en prie. Pour offrir quelque chose.

Arigatō gozaimasu (ありがとうございます) Merci. Peut être abrégé : **arigatō**.

Arigatō gozaimashita (ありがとうございました)

Forme passée pour dire merci. Utilisé pour remercier quelqu'un de ce qui vient d'être fait ou pour prendre congé.

Dō itashimashite (どういたしまして) De rien.

Kekkō desu (けっこうです) Non, merci.



Les Sept Samouraïs

(Akira Kurosawa, 1954). Le chef-d'œuvre raconte comment des **rōnin** (samourais sans maîtres) protègent un village contre des bandits au XVI^e siècle.

Tampopo

(Jūzō Itami, 1985). Des ramens, des yakuzas et un héros au chapeau de cow-boy. Hilarant.

Lost in Translation

(Sofia Coppola, 2003). Bill Murray et Scarlett Johansson dans une étrange histoire.

Your Name

(Makoto Shinkai, 2016). Film d'animation sur des lycéens qui échangent leurs identités.

Midnight Diner

(2009-2019). Une série sur les clients d'un petit restaurant de Tokyo.

ÉCOUTER

AKB48 Ce groupe féminin est l'essence même de la J-pop, colorée et inlassablement optimiste.

Sakamoto Ryūichi Pianiste, compositeur, producteur et penseur. Il a collaboré avec les meilleurs musiciens, réalisateurs et DJ du monde.

Yoshida Brothers (Yoshida kyōdai) Depuis 1989, ils font du *shamisen* (un luth traditionnel à trois cordes) un instrument de surf rock.

Yuuri Le chanteur japonais le plus romantique. Écoutez son grand succès "Betelgeuse", vous verrez !



PIOTR MILEWSKI/SHUTTERSTOCK ©

Nyūtō Onsen (p. 526)

PRÉPARER SON VOYAGE

LES ONSEN

En projetant de vous rendre au Japon, il est probable que vous ayez déjà vu des photos de *onsen*, ces bassins d'eau chaude féériques, qui donnent souvent sur une rivière, une forêt de bambous, ou même parfois, dans le lointain, sur le mont Fuji, quintessence du "paysage emprunté". Ils évoquent la tranquillité et le calme, et séduisent de nombreux voyageurs.

Trouver un onsen au Japon

Le Japon compte des milliers de *onsen* réputés. Il est important d'avoir en tête la différence entre l'eau d'un *onsen* (bain alimenté par une source thermale chaude ; onsenjapan.net) et celle d'un *sento* (bain public), qui n'est que de l'eau du robinet chaude. S'y baigner favorise la relaxation, mais n'a aucune vertu thérapeutique. Les bains publics sont tenus d'afficher la qualité de l'eau, et bien que l'information soit fréquemment donnée en japonais, un traducteur en ligne pourra vous venir en aide.

SE PRÉPARER

La plupart des établissements disposent de consignes multilingues, et de dessins humoristiques indiquant la marche à suivre. Commencez par vous déshabiller, placez vos vêtements dans un panier et vos objets de valeur dans un casier. Ne conservez que la petite serviette (fournie gratuitement ou achetée pour environ 100 ¥) pour entrer dans l'espace de douche, équipé de petits tabourets et robinets individuels. Frottez-vous (savon et shampoing sont souvent mis à disposition)



FAUT-IL SE DÉSHABILLER ENTIÈREMENT ?

● À vrai dire, oui. Mais pour ceux qui sont réticents à l'idée de se baigner nus avec des inconnus, le "bain familial" (*kazoku-buro*, 家族風呂) est une première solution. Il s'agit d'un bassin que l'on peut privatiser et fermer à clé : on ne

se baigne qu'avec les personnes avec qui l'on est entré.

● Les *ryokan* (auberges japonaises traditionnelles) haut de gamme disposent d'un bassin privé similaire : le *kashikiri-buro* (貸切風呂), que l'on réserve généralement

pour 30 minutes ou 1 heure, en arrivant au *ryokan*. Ce bassin est une autre solution, idéale pour les personnes pudiques, ou arborant des tatouages très voyants, qui pourraient déranger les autres clients.

et rincez-vous soigneusement avant de vous diriger vers le bain proprement dit. Déplacez-vous avec précaution, car les sols sont parfois glissants et des dépôts de minéraux coupants peuvent s'y trouver.

SE DÉTENDRE DANS LE BAIN

Entrez lentement dans le bain. Ne laissez pas la petite serviette toucher l'eau. Si vous voulez passer pour un habitué, portez-la pliée sur votre tête pendant que vous vous baignez, ou placez-la soigneusement à côté de vous sur le bord du bassin. La seule chose qui doit toucher l'eau du bain est votre peau. Si vous avez les cheveux longs, attachez-les.

Imprégnez-vous de la chaleur bienfaisante aussi longtemps qu'il vous plaira, une minute ou bien une heure. Pourquoi ne pas sortir du bassin, se reposer sur un rocher ou sur le bord du bassin, puis entrer à nouveau dans l'eau ?

SORTIR DE L'EAU

En sortant du bain, prenez quelques secondes pour vous essuyer avec votre petite serviette, que vous essorez soigneusement dans une rigole plutôt que sur le sol (et jamais dans le bassin lui-même !). Une fois sec, vous pourrez regagner le vestiaire.



Serviette de toilette

PR IMAGE FACTORY/SHUTTERSTOCK ©

Serviette de toilette : mode d'emploi

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Si vous avez des tatouages, en particulier si le tatouage recouvre tout votre bras ou une surface importante de votre peau, sachez que de nombreux *onsen* vous y feront leur porte. En effet, les tatouages étaient autrefois l'apanage des yakuza, les membres de la mafia japonaise. En les interdisant, les propriétaires de bains pouvaient rendre leur établissement plus sûr, sans cibler des individus en particulier. Les temps changent, mais les croyances perdurent : de nombreux baigneurs trouvent encore les tatouages sales ou effrayants.
- Un grand nombre d'hôtels, *ryokan* et *onsen* disposent également de bains extérieurs, que l'on appelle *rotemburo* (露天風呂). Ces bassins ont l'avantage d'être en plein air et d'avoir parfois une vue spectaculaire. Il peut donc valoir la peine de chercher une porte marquée *rotemburo* (le mot ne sera pas toujours traduit) pour ne pas passer à côté de cette expérience.
- Dans les vestiaires, vous trouverez souvent des lavabos avec miroirs et sèche-cheveux, ainsi que rasoirs, parfums, lotions et cotons-tiges. Prenez tout votre temps pour vous faire une beauté et vous habiller. Dans le hall d'entrée, une fontaine à eau réfrigérée ou un distributeur de boissons seront généralement mis à votre disposition, pour vous réhydrater après le bain. Quelle bonne idée !



AFRIKAN/GETTY IMAGES®

Okonomiyaki

À TABLE !

De saison et variée, la cuisine japonaise séduit par sa présentation raffinée et son éventail de saveurs, délicates et puissantes.

Le Japon est un véritable pays des merveilles pour les gastronomes : tout, de la culture du riz à la fabrication des nouilles, en passant par la préparation du bouillon, a été élevé au rang d'art. Il allait donc de soi que l'Unesco inscrive le *washoku* (cuisine japonaise) au Patrimoine culturel immatériel en 2013.

Les différents milieux naturels du pays – des hautes montagnes de Hokkaidō aux climats tropicaux d'Okinawa – fournissent une grande variété d'ingrédients. Quel que soit votre itinéraire, vous aurez l'embarras du choix parmi de délicieuses *meibutsu* (spécialités régionales), à boire et à manger.

Vous serez surpris de la diversité des plats servis. Certains seront légers, délicats et esthétiques, comme dans la cuisine *kaiseki* (gastronomique), d'autres seront pleins de saveurs, comme les ramens épicés.

Vous pourrez savourer des fruits de mer très frais, et découvrir une multitude de boissons et d'en-cas que vous n'imaginiez pas. Partez à l'aventure avec vos papilles !

Dans une cuisine japonaise

Les plats que l'on découvre au Japon sont incroyablement variés. Pourtant, les bases de la cuisine japonaise sont immuables : du poisson, des légumes, du miso, du *shoyu* (sauce soja) et, bien sûr, du riz.

Délices de la mer

Si votre expérience des fruits de mer japonais se limite à du thon, du saumon ou quelques crevettes sur du riz à sushis, vous serez agréablement surpris. En visitant les marchés de produits de la mer de Tokyo (p. 66, p. 119), Hakodate (p. 591) et Shimonoseki (p. 484),

Les essentiels

KATSU-DON

Côtelettes de porc panées sur du riz.

OKONOMIYAKI

Épaisse crêpe salée garnie de "ce qui vous fera plaisir".

RAMENS

Bol de nouilles ondulées dans un bouillon, servies avec diverses garnitures.

SHABU SHABU

Tranches de porc ou de bœuf cuites dans un bouillon avec des légumes et du tofu.

on se rend compte de l'abondance de la vie marine à laquelle les chefs japonais ont accès – les *kani* (crabes), *tako* (poulpes) et *ika* (calamars) côtoient les *uni* (oursins).

Dans les îles Oki (p. 461), le *sazae* (*turbot cornutus*) est un coquillage couramment consommé, tout comme les huîtres d'élevage, dont la croissance prend au moins trois ans. Hiroshima (p. 427) est néanmoins la région la plus connue pour les *kaki* (huîtres).

Au marché Hirome Ichiba de Kōchi (p. 670), ne manquez pas de goûter au *katsuo no tataki* (thon bonite grillée), une spécialité locale, tandis qu'au port de Tomo-no-ura, le plat du jour est le *taimeshi* (daurade rose grillée et servie sur du riz).

Les eaux froides qui entourent Hokkaidō font de l'île un paradis pour les fruits de mer. C'est ici que l'on pêche et que l'on sert les meilleurs crabes : les crabes des neiges et les crabes royaux aux longues pattes.

Des nouilles ou des nouilles ?

Les ramens sont de grands bols de nouilles ondulées aux œufs dans un bouillon, accompagnées de garnitures telles que le *chāshū* (tranches de porc rôti), le *moyashi* (germes de soja) et le *menma* (pousses de bambou fermentées). De nombreuses déclinaisons de cette recette existent, depuis les fameux ramens d'Asahikawa :



Chāshū ramen

ARTIT WONGPRADU/SHUTTERSTOCK ©

des nouilles plus fines dans un bouillon aromatisé à la sauce soja, jusqu'au célèbre Hakata-ramen de Fukuoka (p. 694), avec son bouillon d'os de porc savoureux et longuement mijoté.

Les amateurs de *soba* (nouilles de sarrasin) jurent que les meilleures viennent de la préfecture de Nagano, où on les appelle *shinshū soba*, d'après l'ancien nom japonais de la région. Les habitants de Morioka préfèrent eux les *wanko-soba*,



ÉVÉNEMENTS CULINAIRES

BeerFes Tokyo (beerfes.jp, en juin). À Yebisu Garden Place, la plus grande fête de la bière artisanale au Japon. Des BeerFes ont également lieu à Nagoya, Ōsaka et Yokohama.

Furusato Matsuri Tokyo (janvier). Dégustez des plats typiques lors de cet événement culinaire qui se tient au Tokyo Dome.

Festival de l'huître de Miyajima (février). Rendez-vous sur cette île de la baie de Hiroshima pour déguster des huîtres fraîchement écaillées.

Ramen Expo (ramen-expo.com, décembre). Une cinquantaine de boutiques de ramens se réunissent au Banpaku-kōen d'Ōsaka tous les week-ends du mois.

Saijō Sake Matsuri (sakematsuri.com, octobre). Jusqu'à 200 000 personnes se rendent dans cette ville de la préfecture de Hiroshima pour le festival du *nihonshu* (saké).

Festival de l'automne de Sapporo (septembre). Goûtez aux plats typiques venus de toute l'île de Hokkaidō, le long du parc Ōdōri-kōen.

SOBA

Nouilles de sarrasin, à commander froides pour en apprécier la saveur.

SUSHI

Fruits de mer ou autres garnitures pressés sur une boulette de riz vinaigré.

TEMPURA

Beignets légers de fruits de mer ou de légumes, cuits dans de l'huile de sésame.

YAKITORI

Brochettes de viande (souvent de poulet) ou de légumes grillés.

KARE RAISU

Riz au curry japonais, agrémenté de viande et de légumes.

l'un de leurs *sandaimen* (trois grands styles de nouilles). Les *sōmen* (nouilles de blé) très fines sont une spécialité de Shōdo-shima et de Matsuyama, tandis que les *sanuki-udon*, des nouilles plus épaisses, font la renommée de Takamatsu (p. 647).

Un festin de viande

Avec sa texture fondante et sa saveur unique, le *wagyu* (bœuf japonais) est reconnu dans le monde entier. Le plus célèbre est le bœuf de Kōbe (p. 366), mais il existe plusieurs autres *wagyu* de qualité supérieure, notamment le bœuf de Matsuzaka de la préfecture de Mie et le bœuf de Hida de la préfecture de Gifu. À Takayama (p. 226), le bœuf de Hida est servi avec un délicieux *hōba miso* : sur une grande feuille de magnolia, on mélange de la pâte de miso épicée et des légumes, que l'on grille sur un braseiro au charbon de bois.

Nagoya est célèbre pour son excellent poulet *kochin* – à déguster dans les restaurants de *yakitori*, sous forme de *tebasaki* (ailes de poulet épicées) ou de *tsukune* (boulettes de poulet grillées sur des brochettes). Le *kara-age* est un délicieux plat de poulet mariné dans une sauce à base de soja, enrobé de fécule de pomme de terre et frit. Nakatsu, sur l'île de Kyūshū, a souvent été élu meilleur endroit pour le déguster.

Pourtant, c'est le porc qui emporte haut la main le prix de la viande la plus consommée au Japon. C'est un ingrédient incontournable de la gastronomie des régions d'Okinawa, de Kyūshū et du Kantō. Le plat de porc le plus courant est le *tonkatsu*, une escalope panée, accompagnée de chou émincé, de riz et de soupe miso. Le meilleur *tonkatsu* serait celui

préparé à base de *kurobuta* (porc Berkshire noir) de Kagoshima.

Kaiseki

Le *kaiseki* est le summum de la gastronomie japonaise, un banquet où les ingrédients, la préparation et la présentation concourent à créer une expérience très ritualisée, à l'esthétique raffinée. La fraîcheur est au cœur du *kaiseki* ; les produits de saison doivent être à l'apogée de leur saveur, rehaussée par un assaisonnement subtil. La décoration de la table et les garnitures sont également choisies pour s'harmoniser avec les ingrédients et évoquer les différentes saisons.

Le repas, composé de plusieurs petits plats, comprend une entrée, du *sashimi* (poisson cru), un plat cuit à la vapeur, un plat grillé, une soupe, des légumes marinés, du riz et un dessert. Kyōto et Kanazawa sont deux villes connues pour leur cuisine *kaiseki*.

Végétariens et vegan

On s'attend à ce que les végétariens et végétaliens soient bien lotis au Japon, pays du tofu et du miso ; or, de nombreux plats contiennent encore des ingrédients d'origine animale. Par exemple, un ingrédient clé de la soupe miso est le *dashi*, un bouillon qui contient de la bonite séchée.

Il est pourtant de plus en plus facile de trouver des plats végétariens et vegan dans les restaurants. Laissez-vous guider par l'autocollant officiel d'approbation végétalienne ou végétarienne, délivré par la Japan Vegan Society (vegan.or.jp) ou la Japan Vegetarian Association (jpv.org).

LA CÉRÉMONIE DU THÉ

Importé de Chine au Japon au IX^e siècle, le thé fut popularisé par les moines bouddhistes zen, qui l'utilisaient pour favoriser la concentration lors de longues séances de méditation. Depuis, boire le thé est devenu une cérémonie codifiée que l'on appelle *chanoyu* (littéralement "eau chaude pour le thé"). La cérémonie du thé s'étend

aussi à l'architecture rustique de la maison de thé, faite de matériaux naturels, à ses surfaces en bois, ses tatami et à la vue sur le jardin. L'unique décoration est un bouquet de fleurs de saison et un rouleau accroché dans le *tokonoma* (alcôve sacrée). Les ustensiles utilisés pour préparer le thé, et les bols dans lesquels il est servi, sont choisis avec soin.

Le thé servi est du matcha (thé vert en poudre) que l'on fouette pour obtenir une infusion mousseuse. On tourne le bol dans sa main trois fois dans le sens des aiguilles d'une montre pour admirer la beauté de l'objet. Puis l'on boit trois gorgées de thé, tout en grignotant les *wagashi* (sucereries) qui l'accompagnent et qui atténuent l'amertume herbacée du matcha.

Spécialités locales

Pour les curieux

Inago-no-tsukudani Criquets ou sauterelles confits dans de la sauce soja et du sucre. Spécialité de Nagano.

Mimigā Spécialité d'Okinawa composée d'oreilles de porc bouillies ou marinées dans du vinaigre.

Nattō Fèves de soja partiellement fermentées. Texture filandreuse et gluante. Odeur un peu forte. Servi avec du riz au petit déjeuner.

Shiokara Petits morceaux de fruits de mer fermentés dans leurs viscères – très salé.

Shirako Semence de cabillaud ou de *fugu* (poisson-globe) servie dans les restaurants de sushis et les *izakaya*.

Cuisine de rue et en-cas

Curry pan Beignets garnis de curry japonais (plus doux qu'épicié).

Senbei Petits biscuits de riz soufflé, enrobés de sauce soja et de *mirin* (saké doux).

Tako-yaki Boulettes de pâte frites farcies de morceaux de poulpe, arrosées de sauce sucrée-salée.

Yuba-chizu Peau de tofu croustillante, garnie de fromage et servie sur un bâtonnet.



Inago-no-tsukudani

SOURCEX/ALAMY STOCK PHOTO ©

Yaki-soba Nouilles sautées traditionnelles, avec ou sans protéine. Un grand classique des *matsuri yatai* (stands de cuisine dans les festivals).

Plaisirs sucrés

Castella Génoise, spécialité de Nagasaki, où elle fut importée au XVI^e siècle par des marchands portugais.

Dorayaki Sandwich de pancakes épais garnis d'*anko* (pâte de haricots rouges).

Mitarashi dango Brochettes de boulettes de pâte de riz, glacées à la sauce soja sucrée ou salée.

Taiyaki Gaufres en forme de carpe garnies d'*anko*, de crème pâtissière, de chocolat, etc.

Warabi-mochi Confiserie gélatineuse à base d'amidon de fougère saupoudrée de *kinako* (farine de soja torréfié).



TABLES D'EXCEPTION

Ginza Iwa (p. 68) À Tokyo, des sushis de qualité, sans être intimidants ou hors de prix.

Marché du matin de Hakodate (p. 591) Petit déjeuner de fruits de mer frais sur du riz dans ce marché animé.

Kisetsu Ryōri Nakashima (p. 438) Un *kaiseki ryōri* raffiné dans ce restaurant de Hiroshima.

Sakurajaya (p. 227) *Izakaya* (bistrot) à Takayama servant une cuisine inventive, préparée devant vous.

Steak House Ichigo (p. 646) À Takamatsu, succulent "bœuf aux olives", issu de bovins nourris aux grignons d'olive.

Takamori Dengaku no Sato (p. 734) Savoureuses brochettes grillées, glacées au soja, au sésame et au miso. À Kurokawa Onsen.

Yudofu Sagano (p. 329) Changez d'idée sur le tofu dans cet ancien *ryokan* de Kyōto, doté d'un joli jardin.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

Idéal pour les *tai* (dairades), *takenoko* (pousses de bambou) et autres *sansai* (plantes sauvages comestibles). Goûtez au *sakura-mochi*, gâteaux de riz roses enveloppés dans des feuilles de cerisier marinées.



ÉTÉ

Pour se rafraîchir, rien de mieux que les *reimen* (ramens froids) ou les *zaru-soba* (nouilles de sarrasin froides). Et en dessert ? Une tranche de *suika* (pastèque) ou une *kakigori* (glace pilée arrosée de sirop).



AUTOMNE

C'est la saison du *shinmai*, première récolte de riz de l'année. Également à l'honneur : champignons matsutake, kakis, noix de ginkgo et *kuri* (châtaignes), que l'on grille pour les servir avec du riz, ou dont on fait des *manjū*.



HIVER

Les premiers frimas sonnent l'heure des *nabe* et des *oden* (sortes de pot-au-feu), des légumes racines et des bouillons savoureux. C'est aussi le meilleur moment pour le *fugu* et les agrumes.



Niseko (p. 581), Hokkaidō

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Le Japon : grandes villes, enseignes fluorescentes et anime ?
Pas seulement. Avec ses côtes sauvages, ses plages et ses montagnes enneigées, c'est le paradis des amateurs d'activités de plein air.

Pays insulaire tout en longueur, le Japon couvre plus de 20 degrés de latitude, des pics volcaniques et étendues sauvages au nord d'Hokkaidō, aux jungles tropicales et eaux chaudes au sud d'Okinawa. Son climat, l'un des plus variés de toute l'Asie, est la promesse d'innombrables activités de plein air en toutes saisons, sur les sentiers de randonnée, en haute montagne ou encore dans la poudreuse, ce qui fait rêver les skieurs et snowboarders internationaux.

Marche et randonnée

Situé sur la "ceinture de feu" du Pacifique, le Japon est l'une des régions les plus actives sur le plan géologique, comme l'attestent

ses hautes montagnes, ses volcans, ses sources d'eau chaude et les séismes qu'il subit. Le mont Fuji culmine à 3 776 m et 21 autres pics dépassent les 3 000 m. La randonnée se pratique toute l'année sous les latitudes basses et à basse altitude. En raison des fortes chutes de neige en hiver, les plus hauts sommets des Alpes japonaises et de Hokkaidō ne sont accessibles que de juillet à octobre. L'ascension du mont Fuji s'entreprend officiellement entre le 1^{er} juillet et la mi-septembre. Tout l'équipement nécessaire est disponible au Japon (sauf si vous avez de grands pieds !). Pour les randonnées de plusieurs jours, les tarifs de la plupart des refuges incluent le repas

Sports de plein air

RAFTING

La **rivière Yoshino** (p. 667), sur l'île de Shikoku, se prête à merveille au rafting.

KAYAK DE MER

En kayak, découvrez les côtes sauvages des **îles Oki** (p. 461), au large de la côte septentrionale de l'ouest de Honshū.

CAMPING

Plantez votre tente dans l'un des jolis sites du **parc national d'Akan** (p. 623), dans l'est de Hokkaidō.