



Mitsunori Takahashi/AFO



Avec l'autorisation de la Préfecture de Hiroshima

OFFICE NATIONAL DU TOURISME JAPONAIS

JNTO

日本政府観光局



<https://www.japan.travel/fr/fr/>

Instagram



Facebook



YouTube



Toutes les informations contenues dans cette brochure s'appuient sur les données disponibles en mars 2024 et sont sujettes à des modifications sans préavis.
©2024 Office National du Tourisme Japonais (JNTO) 3001-215-2403
Toute reproduction est strictement interdite.



JAPON - Le Guide officiel du voyage

Un pays façonné par la nature



Un pays façonné par la nature

Sur cet archipel étroit, élané du nord au sud, les merveilles naturelles s'épanouissent en abondance, et chaque saison leur offre un écrin unique et inoubliable. Au fil des régions, au fil des saisons, le Japon révèle une nature puissante et variée, source d'inspiration de sa civilisation, et de sa culture.

Au cœur de la mosaïque japonaise, la nature brille d'un éclat tel, qu'elle nourrit son destin, son histoire, union subtile des paysages d'un territoire et de la sensibilité raffinée d'un peuple. Dans l'art de vivre, l'esthétique, ou la spiritualité du Japon, tout fusionne au rythme de l'harmonie de la nature et dans une symbiose sincère avec elle.

Alors, préparez-vous à ce voyage, à vivre des activités authentiques, dans le patrimoine naturel unique du Japon. Laissez-vous guider vers une expérience culturelle au respect immémorial pour la nature, qui fait la marque de fabrique de la vie japonaise.

Sommaire

- Voyager plus loin* P. 2
- La nature, source d'apaisement* P. 4
- La cuisine, du terroir au talent* P. 6
- Le patrimoine japonais, des mondes à découvrir* P. 8
- À la recherche des trésors locaux* P. 11
- Informations utiles* P. 25



Voyager plus loin

Des aventures rares, partout, à chaque saison



Expéditions en eaux vives

L'archipel est innervé de cours d'eau, descendus des sommets pour devenir le cadre idéal des escapades en canyoning et en rafting. Accompagnées par des experts chevronnés, ces expériences exaltantes offrent un mélange unique d'adrénaline et de paysages à couper le souffle.



Office du tourisme de Minakami

Odysées sous-marines



Le Japon regorge de sites de plongée, que ce soit sous la glace ou dans des eaux tropicales ornées de récifs coralliens colorés. Partout s'épanouit une riche faune sous-marine, composée de raies mantas, de tortues de mer et d'autres créatures exceptionnelles. La plongée et le snorkeling se pratiquent toute l'année, grâce à des sites répartis du nord au sud, des côtes de Hokkaido aux lagons d'Okinawa.

Retraites au sommet



Près de 70 % du territoire japonais est couvert de sommets majestueux, classant le pays parmi les plus montagneux du monde. Il offre un vaste éventail d'activités en montagne, allant du camping et des explorations en forêt, parfaits pour les enfants, aux randonnées sur des chemins méticuleusement entretenus. Que ce soit pour se ressourcer avec une retraite montagnarde, ou vivre des aventures palpitantes, les sommets japonais en été répondent aux désirs de chaque explorateur.

Escapades à deux-roues



Découvrir le Japon à vélo, c'est combiner la découverte de ses cultures et la beauté de ses paysages, le long d'un réseau spécialement adapté aux deux-roues. Certains offices du tourisme proposent vélos et cartes des pistes cyclables, pour pédaler en milieu urbain comme à la campagne, à travers des villages pittoresques, des temples immémoriaux et des marchés animés. Six routes exceptionnelles sont accessibles du nord au sud, dont la célèbre Shimanami Kaido.



Excursions et trekking

Les paysages captivants du Japon offrent aux randonneurs un équilibre idéal de nature et de traditions. Multiples, les chemins sillonnent des montagnes sacrées, suivent d'antiques routes de pèlerinage, croisent temples et sanctuaires. Et à chaque étape, après la découverte de forêts luxuriantes et de vallées tranquilles, plongez dans le confort des sources chaudes.

Le Japon sous la neige

De décembre à mars, les amateurs de sports d'hiver en quête de la poudreuse parfaite convergent vers le Japon. Ses pistes convoitées en font une destination idéale pour les débutants, les experts, et les familles. Après la glisse, les sources thermales font le bonheur de tous les sportifs. Et un spectacle inouï attend les skieurs qui serpentent au milieu des « monstres de neige », ces massifs de sapins blanchis par le givre et la neige.





Un bain de forêt

Et si les forêts étaient faites pour s'y plonger ? Aussi naturelle que thérapeutique, la pratique du *shinrin-yoku* propose d'ouvrir vos sens à leurs beautés, leurs mélodies, leur douce lumière filtrée par les cimes, leur air pur et parfumé. Pour remonter votre moral et réduire votre stress, partez à la rencontre des forêts japonaises et de leurs bienfaits : un remède naturel au chaos urbain et aux écrans, un écrin de sérénité dans les bras de la nature.

La nature, source d'apaisement

Ressourcez-vous en découvrant l'art japonais de la relaxation



S'asseoir et méditer



Le voyage de l'esprit débute avec le zazen, pratique ancestrale de la méditation assise, dans le cadre bucolique d'un temple japonais et de son jardin soigneusement aménagé. Laissez sa légère musique, eau ruisselante et feuilles frémissantes vous imprégner et le rythme de votre respiration vous guider vers la sérénité. Des séances de zazen sont proposées en temple à travers tout le Japon.

L'expérience ONSEN le bain de jouvence



Sources chaudes

Les *onsen* et leurs bienfaits sont ancrés dans l'histoire du Japon, et cités dans les textes anciens du *Nihon Shoki* (VIII^e s.). Le thermalisme s'est ensuite affirmé comme pratique culturelle et s'est répandu dans tout l'archipel. Ses 28 000 sources, pour plus de 20 000 stations thermales, à travers ses 47 préfectures, incarnent aujourd'hui des siècles de tradition et de confort.

Onsen ryokan

Plongez dans l'enchantement luxueux des sources d'un ryokan (auberge traditionnelle). Offrez-vous la détente absolue, une chambre avec bain privé, et, en plus des bienfaits de l'eau chaude, profitez d'une savoureuse cuisine locale et de nombreuses attractions dans les environs. Une expérience globale, comme un bain de jouvence.



Une étonnante diversité

Les villes d'eau au Japon sont d'une incroyable inventivité, que ce soit par leur architecture de l'époque Edo, ou par les décors exotiques de leurs bassins en plein air, qui magnifient une expérience culturelle, sensorielle et délicieuse. Vous y trouverez une dizaine de types d'*onsen*, classés en fonction de leurs vertus curatives. Entre l'eau alcaline, qui adoucit la peau, et l'eau sulfureuse, qui relaxe des douleurs, laquelle allez-vous choisir ?

L'énergie du tōji

Le séjour prolongé en village thermal ouvre à l'expérience du *tōji*, version japonaise de la balnéothérapie, qui allie soin de santé et bien-être. Les adeptes de cette pratique, riche de 1 500 ans d'histoire, viennent y trouver une relaxation unique et vivre pleinement les effets bénéfiques des minéraux et de l'énergie chaleureuse des *onsen*.

La vie thermale



Battues dans des écrans de nature, les sources japonaises sont de fascinantes destinations pour découvrir les charmes de la vie thermale. Habillé d'un kimono léger (*yukata*), déambulant le long d'artères bordées d'échoppes offrant des saveurs locales, vous voilà immergé au cœur de l'expérience *onsen*, avec ses souvenirs locaux, ses savoir-faire et ses traditions authentiques.



Saké

Le saké, boisson à base de riz fermenté, tire ses saveurs subtiles du milieu naturel japonais, en particulier des eaux cristallines qui irriguent ses forêts. Ses principales variétés, Junmai-shu, Ginjo-shu et Honjozo-shu, diffèrent par le degré de polissage des grains et la méthode de fermentation. Comparez-les et appréciez toutes les nuances des terroirs du Japon. Sans oublier de déguster les whiskies et vins de l'archipel, des alcools nationaux couronnés de prix à l'étranger.



La cuisine, du terroir au talent

Voyage dans les délices japonais



Wagashi

Ce plaisir traditionnel et sucré se retrouve dans une large gamme, du produit délicat et saisonnier, proche d'une véritable œuvre d'art à la friandise familière qu'on retrouve jusque dans les supermarchés. Fabriqué à base de produits naturels, comme le riz et les haricots, le *wagashi* est une douceur saine. Tentez l'expérience d'en préparer de vos propres mains, des ateliers existent dans tout le pays !



Source : Site Internet du ministère de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche (https://www.maff.go.jp/e/policies/market/k_ryouri/search_menu/2702/index.html)

Sushi

Le sushi est plus qu'un mets : c'est un art à l'histoire précieuse. Des tables raffinées aux bars à sushi, il promet un éventail de saveurs, en *nigiri*, en *makizushi*, et autres audaces. Rendez-vous sur les marchés portuaires, aux premières loges pour profiter des prises les plus fraîches et du savoir-faire artisanal. Découvrez les recettes locales, comme le *masuzushi* de Toyama, ou le *narezushi*, son ancêtre, préparé comme autrefois en fermentant du poisson dans du sel et du riz.



Izakaya

C'est là que tout le monde se retrouve pour un moment convivial, à trinquer avec ou sans alcool, et à partager des plats savoureux. *Izakaya*, c'est une ambiance, un rendez-vous pour décompresser, entre amis ou collègues de travail. Les touristes y retrouveront l'atmosphère des pubs ou des bars à tapas, ainsi qu'un large choix de mets et boissons pour dîner et prendre un verre.

Ramen

Un incontournable de la gastronomie japonaise, aux variantes infinies. C'est l'assaisonnement de leur bouillon qui distingue les recettes régionales de ramens : le miso et sa puissante saveur *umami*, le goût complexe du *shōyu* (sauce soja), le généreux *tonkotsu* (bouillon d'os de porc), ou la simplicité des variations au goût *shio* (sel). Essayez des recettes originales : les ramens peuvent être végétariens, à l'ail frit de Kumamoto, ou cuits dans une soupe de soja fermenté, à Sapporo. À déguster partout, des cantines animées des centres-villes aux perles discrètes dénichées dans les villages.



Kaiseki



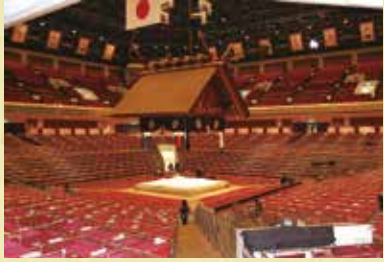
C'est la forme la plus raffinée du repas japonais, le *washoku*, classé au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco. De cuisine élémentaire, servie autrefois pour accompagner la cérémonie du thé, le *kaiseki* s'est transformé en l'expérience d'un repas élégant, aux plats multiples et artistiques. En célébrant chaque saison et ses ingrédients, ses plats successifs forment un régal pour les yeux comme pour les papilles.

Tempura



La légende raconte que le Japon a découvert le tempura au *xvi^e* siècle, grâce aux missionnaires portugais. Il est aujourd'hui une fusion de saveurs et d'histoires – des fruits de mer, des légumes, et autres délicatesses, enduits d'une préparation et plongés dans l'huile. C'est à la qualité des produits et au savoir-faire qu'on reconnaît un bon tempura. Dans nombre de restaurants, vivez l'expérience du tempura préparé sous vos yeux.

Culture traditionnelle



Sumo

Discipline nationale et emblème du Japon, le sumo a sublimé ses origines rituelles pour devenir un sport populaire et transgénérationnel. Fidèle à 1 500 ans d'histoire, il incarne une composante ancestrale et enracinée du tissage culturel du Japon. Six grands tournois ont lieu chaque année.



Kabuki

C'est un des genres du théâtre classique, mélange de musique, de danse et d'art dramatique, appréciés des samourais comme des gens du peuple. Issu d'une danse pratiquée à Kyoto, le kabuki a évolué au fil du temps pour devenir un art de la scène méticuleux et spectaculaire.



Le patrimoine japonais, des mondes à découvrir

Quand la culture pop rencontre la tradition



La voie du thé

Au cœur de cet art de vivre traditionnel se trouve une idée simple : préparer et servir le thé vert pour magnifier la rencontre unique. Ses gestes rituels ont fait de la cérémonie du thé une discipline esthétique et méticuleuse, un moment de sérénité où les sens apprécient chaque détail : le parfum du thé matcha, son goût intense et, tout autour, le raffinement d'un espace soigneusement agencé.



Culture contemporaine



Akihabara

Ce quartier de Tokyo, connu comme le temple des avant-gardes, rassemble tous les genres de la culture *otaku* : anime, gaming, cafés décalés, et plus encore.



Ghibli Park

Les fans de Hayao Miyazaki le visitent comme en pèlerinage. À travers cinq zones aménagées dans un écrin naturel, plongez dans l'ambiance et les décors de films culte de l'animation japonaise. Billets sur réservation uniquement.

Edo Wonderland

Ce parc à thème vous propulsera dans la culture et l'ambiance du Japon Edo (1603-1868). À travers ses ruelles et ses quartiers d'autrefois, son village ninja, ses auberges et ses maisons de samourais reconstituées, enivrez-vous de l'atmosphère d'une riche époque.



Art contemporain

Ses festivals ont lieu dans tout le Japon, chacun célébrant l'identité unique de sa région, comme la Triennale de Setouchi et celle d'Echigo-Tsumari, les deux plus célèbres manifestations en la matière. Sur les murs des musées, et au-delà, faites l'expérience de l'art contemporain, en amateur ou en curieux.

Festivals



Nagaoka (Niigata, août)

Dédié à la paix dans le monde depuis 1879, ce matsuri est l'un des principaux festivals de feux d'artifice du Japon, avec l'Omagari Hanabi d'Akita et le concours national d'Ibaraki. Vivez deux nuits d'un spectacle pyrotechnique époustouflant, riche de 20 000 feux d'artifice éclairant le ciel nocturne. Son bouquet final, « La Renaissance du Phénix », culmine à 2 000 mètres.



Hakata Gion Yamakasa (Fukuoka, juillet)

Depuis bientôt huit siècles, ce festival anime le quartier de Hakata (Fukuoka) du spectacle des *yamakasa*, 14 chars ornementaux pesant chacun 1 tonne. Le dernier jour, le point d'orgue est une course effrénée, les chars portés par des guildes en costume traditionnel jusqu'au sanctuaire Kushida-jinja.



Kishiwada Danjiri (Osaka, septembre)

Une procession se lance à vive allure dans les rues de Kishiwada, sous les vivats de la foule. Ses participants portent une trentaine de chars finement ornés, et massifs, pesant 4 tonnes pour 4 mètres de hauteur. Cette célébration passionnée, établie il y a trois cents ans, débute avec un moment spirituel, une prière adressée aux divinités des bonnes récoltes.

Hanami

Célébrer les cerisiers en fleurs est une tradition japonaise d'une beauté fascinante, qui se vit entre mars et mai en fonction des régions. Regardez les locaux se rassembler sous les sakura pour partager des plats et des conversations, et joignez-vous à eux !



À la recherche des trésors locaux

Du nord au sud, chaque région du Japon décline son climat et sa culture. De cette diversité sont nés une multitude de trésors locaux, des recettes, des traditions et des festivals inoubliables, disséminés à travers l'archipel. Au-delà des métropoles trépidantes de Tokyo et d'Osaka, ces joyaux cachés attendent d'être découverts.

Pour les visiter, rien de plus simple avec les transports japonais, un réseau fantastique sans équivalent dans d'autres pays. Des vols intérieurs aux luxueux Shinkansen (trains à grande vitesse), en passant par les lignes pittoresques à un seul wagon, ils offrent tous confort et ponctualité. Vous pouvez aussi faire confiance aux ferries, aux bus locaux ou longue distance et aux taxis. Et n'oubliez pas de profiter des cartes de réduction variées réservées aux touristes.

Partout, les habitants réservent aux voyageurs une hospitalité chaleureuse. Quelle que soit votre destination, les rencontres, la nature et des expériences uniques seront les meilleurs souvenirs de ce voyage intime.

Un voyage rapide et agréable, en toute confiance

L'archipel japonais comprend plus de 14 000 îles, dont les quatre principales sont Hokkaido, Honshu, Shikoku et Kyushu, du nord au sud. Son réseau de transport, dont un tissu ferroviaire dense et des liaisons aériennes, dessert l'ensemble du territoire et facilite les déplacements dans toutes ses régions. Toutes les quelques minutes, des trains à grande vitesse Shinkansen prennent le départ, et il ne faut que deux heures trente pour rallier Osaka depuis Tokyo.

Parcs nationaux et sites classés

Le Japon compte 34 parcs nationaux et 25 sites classés au patrimoine mondial de l'Unesco (20 sites culturels et 5 sites naturels) répartis à travers son territoire.

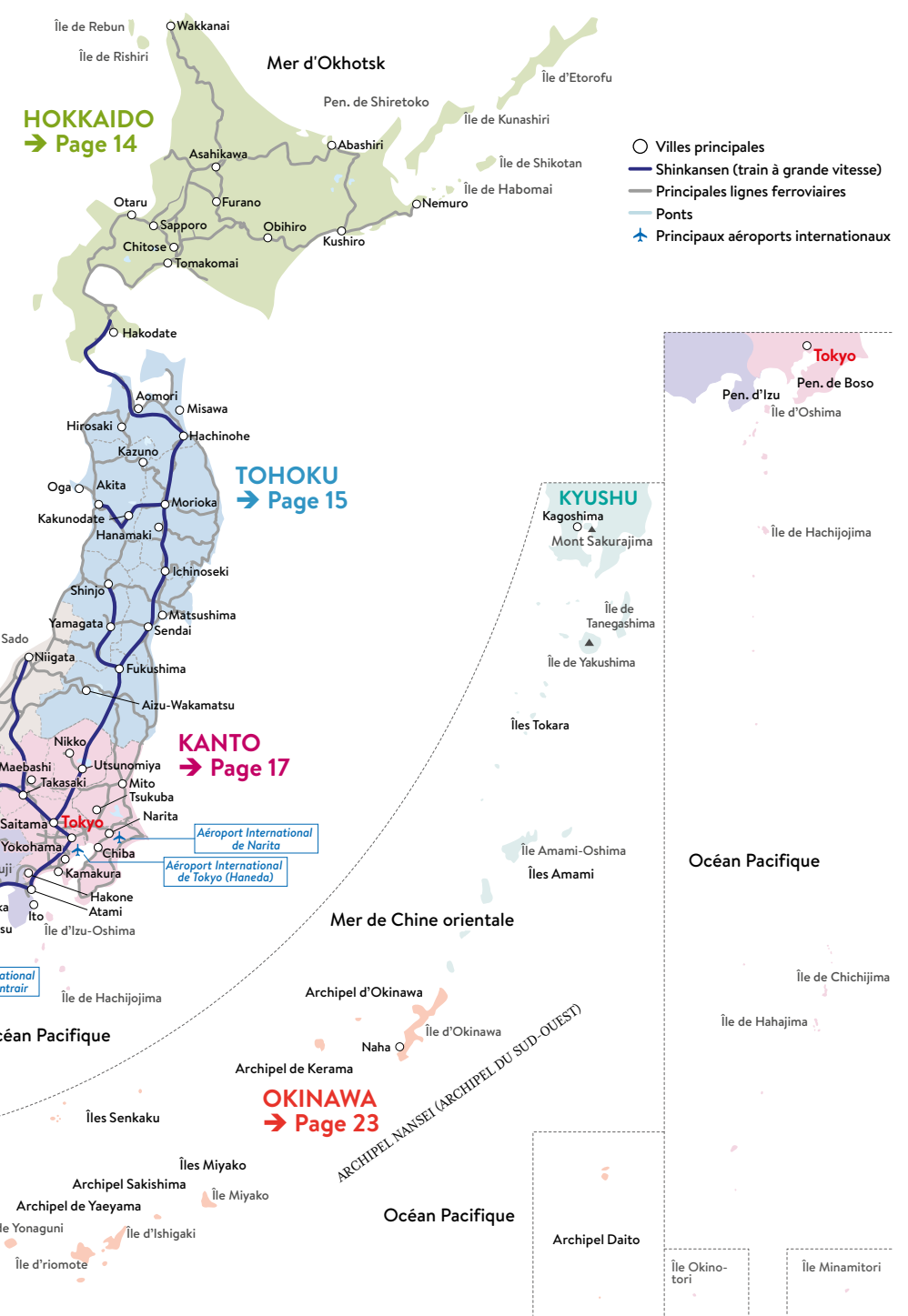
Les parcs nationaux

Les fascinants parcs nationaux japonais préservent des zones de beauté naturelle et des paysages exceptionnels, où s'épanouissent une faune et une flore exquises, des éléments historiques et culturels riches, des activités de plein air et des expériences naturelles au fil des saisons.



Les sites du patrimoine mondial

Découvrez la variété des sites classés au patrimoine mondial, temples ancestraux ou vestiges des débuts de l'époque moderne, mais aussi zones naturelles d'exception, comme la forêt de hêtres de Shirakami-Sanchi et les paysages ensorcelants de l'île de Yakushima.



- Villes principales
- Shinkansen (train à grande vitesse)
- Principales lignes ferroviaires
- Ponts
- ✈ Principaux aéroports internationaux

Ancrée au nord du Japon, l'île est réputée pour sa nature sauvage, sa neige de première qualité, ses fruits de mer exquis et sa culture autochtone. À un court vol de Tokyo, ou accessible en Shinkansen depuis le Tohoku, elle promet toute l'année une évasion en plein air et des expériences culturelles, de quoi ravir les amateurs de tranquillité et de nature.



Zoo d'Asahiyama

Asahiyama Zoo

Véritable écrin pour les espèces des climats polaires, ce zoo en abrite une centaine, dans des conditions proches de leurs habitats naturels. Ne manquez pas la promenade quotidienne des pingouins et le bassin de jeux des ours polaires !



The Foundation for Ainu Culture

Aïnous, les indigènes du Japon

Ce peuple autochtone du nord du Japon est particulièrement représenté à Hokkaido. Au sud-ouest de l'île, le parc-musée des Aïnous, Upopoy, est le lieu idéal pour découvrir leur culture.



Les délices de la mer

Céinturée de côtes et d'océans, Hokkaido est le paradis des amateurs de produits de la mer. Laissez-vous tenter par les classiques, sushi et bols de sashimi au riz, ou inventez votre propre menu en choisissant ses ingrédients sur les étals des marchés.

Beautés nordiques



Les cinq lacs de Shiretoko

Adossés à une majestueuse chaîne de montagnes, et logés dans le parc national de Shiretoko (patrimoine naturel mondial de l'Unesco), les cinq lacs offrent d'incroyables vues panoramiques. Profitez de la randonnée en été, et des balades en raquettes l'hiver.

L'or blanc de Niseko

Rendu célèbre par sa neige, une poudreuse incomparable, Niseko se décline en quatre stations accueillant les débutants comme les skieurs et snowboarders confirmés. Un large choix d'hébergements et de restaurants complète ce domaine vibrant.

Cette vaste région au nord de l'île de Honshu rassemble six préfectures, riches en paysages et en traditions. Le sens de l'hospitalité y est chaleureux, et les sommets recouverts de neige. Une destination idéale, et proche de Tokyo en Shinkansen, pour se fondre dans un univers de fêtes populaires, d'artisanats, de sources chaudes et de sakés locaux.



Kakunodate (Akita)

Surnommée « la petite Kyoto du nord-est », Kakunodate charme ses visiteurs avec les maisons de samourais historiques du quartier Bukeyashiki et ses cerisiers pleureurs à floraison tardive, faisant de ce lieu pittoresque une visite incontournable.



Nebuta Matsuri (Aomori)

C'est l'un des festivals les plus spectaculaires du Japon et trois millions de visiteurs se pressent chaque année pour admirer sa parade de majestueuses lanternes illuminées, fabriquées à partir de *washi* (papier japonais) et de cadres en bambou.

Historique, culturel et panoramique



Wanko Soba (Iwate)

Plus qu'un plat, une performance gourmande et ludique : le serveur remplit pour vous un petit bol de nouilles soba, qui une fois avalé est indéfiniment rempli à nouveau... jusqu'au forfait, lorsque vous posez le couvercle sur le bol.



Ginzan Onsen (Yamagata)

Installée sur une ancienne mine d'argent, dans une zone rurale de Yamagata, la station thermale de Ginzan Onsen est pleine d'un charme pittoresque. Les auberges anciennes qui bordent sa rivière inspirent la nostalgie du Japon d'autrefois.



Aizu Nuri (Fukushima)

La laque est un patrimoine artisanal de la ville fortifiée d'Aizu depuis la fin du xv^e siècle. On la reconnaît à ses motifs saisissants, qu'on retrouve sur des objets de luxe ou d'usage quotidien.

HOKURIKU SHINETSU

Facilement accessible – deux à trois heures de Shinkansen depuis Tokyo –, la région de Hokuriku Shinetsu est fière de sa chaîne montagneuse, les Alpes japonaises, de ses paysages côtiers et de ses villes à la culture sophistiquée. Les préfectures de Niigata et Nagano offrent parmi les meilleures options du pays pour pratiquer le ski et le snowboard.



Kamikochi (Nagano)

Perchée à 1 500 mètres, dans un milieu classé parc national, la vallée de Kamikochi permet autant les échappées aux panoramas spectaculaires que les excursions en montagne, et propose un large choix d'hébergements.

Gokayama (Toyama)

Ses toits fermiers en chaume, rappelant la forme de mains jointes pour une prière, sont une tradition classée par l'Unesco et permettent de supporter les lourdes chutes de neige hivernales. Gokayama promet le tableau enchanteur du Japon rural d'autrefois.



Au plus près de la nature



Daihonzan Eihei-ji (Fukui)

Ce monastère, fondé par le maître Dogen en 1244, est l'un des hauts lieux du zen. Une centaine d'adeptes y pratiquent la méditation, dans le cadre reculé des montagnes de Fukui.



Echigo Yuzawa (Niigata)

À une heure de Tokyo, cette station ancestrale ravira les amateurs de sources chaudes et de glisse, avec 12 domaines skiables profitant tout l'hiver d'une poudreuse en abondance.



Jardin Kenrokuen (Ishikawa)

Dessiné à l'époque d'Edo pour le clan Maeda, le Kenrokuen est l'un des trois plus importants jardins du Japon. En hiver, le spectacle de la neige suspendue aux cordes (yukitsuri) qui entourent ses arbres est tout simplement magique.

KANTO

Explorez cette fusion de tradition et de modernité qui fait la capitale japonaise, avant de plonger dans les options offertes par ses environs : à deux pas de Tokyo, vous aurez le choix entre stations thermales, plages impeccables et sommets immaculés, bijoux classés à l'Unesco ou trésors culturels, sans oublier les îles subtropicales d'Ogasawara.



Naritasan Shinsho-ji (Chiba)

Derrière une charmante artère commerçante, Narita Omotesando, émerge ce temple emblématique fondé en 940. Vous apprécierez l'architecture monumentale, et ses nombreuses célébrations rituelles, du temple de Narita, situé à deux pas de l'aéroport international.

Nikko (Tochigi)

Un site incontournable, parsemé de sanctuaires et de temples reconnus par l'Unesco. Aux alentours, partez en randonnée sur les routes de montagne sacrées, sillonnez les sentiers pittoresques qui couronnent le lac Chuzenji et contemplez la puissante cascade de Kegon.

Ancien et moderne à la fois



Kamakura (Kanagawa)

Ses temples historiques, son majestueux Bouddha et ses innombrables cerisiers font le charme de Kamakura. L'ancienne capitale, à seulement une heure de Tokyo, propose aussi de nombreuses boutiques dans les environs du grand sanctuaire Tsurugaoka Hachimangu.



Parc Hitachi Seaside (Ibaraki)

Il offre un spectacle différent à chaque saison, au gré de floraisons éblouissantes : le bleu ciel des némphiles au printemps, le jaune éclatant des tournesols en été, les teintes magenta de la kochia à l'automne, et le fard discret des tulipes d'hiver.



Kawagoe (Saitama)

Bienvenue dans un musée à ciel ouvert, une bourgade de charme juste au nord de Tokyo, dont l'architecture et les rues historiques dressent le décor du Japon d'Edo. Kawagoe est aussi célèbre pour ses sucreries rétro, les *dagashi*, originales et bon marché.

À mi-chemin entre Tokyo et Kyoto, accessible en Shinkansen, la région typiquement japonaise du Tokai fait le lien entre tradition et avenir. On la visite d'abord pour son emblématique mont Fuji, mais aussi pour les toits de chaume historiques de son village Shirakawago, ses buissons de thé vert, ses célèbres châteaux, et son prestigieux sanctuaire d'Ise.



Le Mont Fuji

Majestueux emblème et point culminant du Japon, le mont Fuji est aussi un volcan actif, et le symbole d'une beauté qui survit au temps. Une destination incontournable pour sa spiritualité légendaire, ses panoramas à couper le souffle, et son importance patrimoniale.

Le château de Nagoya (Aichi)

Bâti au XVII^e siècle et réhabilité après 1945, le symbole de Nagoya offre aujourd'hui des expositions de pièces historiques, des toits ornés de gargouilles dorées *shachihoko* aux formes de poissons, des samourais accueillants, et des événements divers tout au long de l'année.

Un charme intemporel



Hida Takayama (Gifu)

Ce bourg de montagne s'est rendu célèbre par ses rues de l'ère Edo joliment préservées, ses maisons traditionnelles en bois, ses festivals fastueux et son artisanat. Organisé au printemps et en automne, le festival de Takayama est l'un des trois plus beaux du Japon.



Les plongeuses Ama (Mie)

Ces pêcheuses traditionnelles plongent en mer depuis des temps anciens, à la recherche des richesses sous-marines locales, les ormeaux, en particulier. Découvrez leur tenue de plongée unique, rejoignez leur danse traditionnelle, et dégustez des fruits de mer tout juste sortis de l'eau.



Vignes et vergers (Yamanashi)

Ses fruits savoureux, notamment pêches et raisins, font la renommée de la préfecture de Yamanashi. Les visiteurs peuvent s'adonner à leur cueillette dans des vergers, et explorer quelque 90 établissements vinicoles.



Dans le Kansai, multipliez les expériences, des nuits trépidantes aux temples paisibles, et sur des chemins de pèlerinage qui purifient l'âme. Châteaux et jardins zen des capitales historiques de Kyoto et Nara, immersion spirituelle à Koyasan, ou paysages urbains d'Osaka et de Kobe, vivez un mélange des cultures inoubliable.



Carrefour spirituel et culturel



Le lac Biwa (Shiga)

Facilement accessible depuis Kyoto et Osaka, le plus grand lac du Japon fascine par la beauté de ses paysages, sa biodiversité et sa valeur culturelle. Profitez du « glamping » (camping chic) et d'activités nautiques, comme le canoë-kayak, dans un cadre serein.



Dotonbori (Osaka)

Le quartier culinaire de Dotonbori est considéré comme le ventre d'Osaka. On y déguste ses spécialités dans les échoppes qui longent son canal, *okonomiyaki*, *takoyaki* ou ramen, et des plats plus classiques dans les ruelles de Hozenji Yokocho, pavées et décorées de lanternes.



Le château de Himeji (Hyogo)

Surnommé « le château du Héron blanc », le château de Himeji est l'ouvrage médiéval le mieux préservé du Japon, et un patrimoine reconnu par l'Unesco. Sa visite est incontournable pour plonger dans six cents ans d'histoire.



Kumano Kodo (Wakayama)

Empruntez les antiques routes de pèlerinage du Kumano Kodo, un réseau millénaire inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco qui serpente à travers la péninsule de Kii. Les pèlerins d'aujourd'hui viennent y trouver des moments paisibles de contemplation, la communion avec la nature, et vivre un voyage spirituel profond.



Le temple Todai-ji (Nara)

Inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, ce temple légendaire de l'ère de Nara (710-794) abrite un grand Bouddha au cœur du Daibutsu-den, l'une des plus grandes structures en bois du monde.

CHUGOKU

Les cinq préfectures de la région située à l'extrémité ouest de Honshu sont imprégnées de traditions et de cultures d'une grande portée historique. C'est ce qu'illustrent ses sites classés par l'Unesco, le sanctuaire flottant de l'île d'Itsukushima et le dôme atomique de Hiroshima. Le Chugoku jouit également d'un riche patrimoine naturel à explorer.



Kurashiki (Okayama)

Cette ville pittoresque séduit par son architecture du temps d'Edo, son canal bordé de saules et le quartier historique de Kurashiki Bikan : ses murs d'un joli blanc ou ornés de losanges (*namako*) en font une visite pleine de nostalgie.

Izumo Taisha (Shimane)

En pénétrant dans ce sanctuaire, l'un des plus vénérés du Japon, ressentez l'inspiration divine de son antique architecture shinto et de sa corde sacrée *shimenawa*. On pratique ici le rituel du *sengu*, qui consiste à reconstruire le bâtiment principal du sanctuaire tous les soixante ans.

Splendeurs de nature et d'histoire



Les dunes (Tottori)

Cette mer de sable envoûte par ses étendues dorées bordant la mer du Japon. Ses paysages ondulés et ses hautes dunes, jusqu'à 47 mètres, sont parfaits pour essayer la glisse sur sable ou la promenade à dos de chameau, sur fond de superbes couchers de soleil.



Le parc du Mémorial de la Paix (Hiroshima)

Symbole du désarmement nucléaire, bâti en hommage aux victimes, le parc du Mémorial de la Paix d'Hiroshima est centré autour du dôme atomique (patrimoine mondial de l'Unesco) et attire près de deux millions de visiteurs chaque année.



Le fugu, poisson-globe (Yamaguchi)

Laissez-vous tenter par un fleuron de la gastronomie japonaise, le fugu, sa chair découpée en fines lamelles disposées sur un plat spectaculaire. Au Japon, seuls les chefs agréés sont autorisés à préparer ce mets délicat. On le déguste aussi en friture ou en pot-au-feu.

SHIKOKU

Riche mélange de nature et de culture, l'île enchante les visiteurs et dévoile un chapelet d'îles pittoresques en mer intérieure de Seto. Savourez ses légendaires nouilles *udon*, rejoignez le pèlerinage sacré des 88 temples, participez à la danse de la fête du Bon, et détendez-vous dans ses magnifiques sources chaudes.



Saisissant, serein, spirituel



Le festival Awa Odori (Tokushima)

Cette danse collective célèbre et ancienne (400 ans) rassemble chaque année plus d'un million de fêtards. Rejoignez-les ! Et assistez à son spectacle débordant de vitalité, de musique, de costumes colorés, couronné d'un défilé palpitant.

La rivière Shimanto (Kochi)

Paisible et cristalline, la Shimanto est le plus long cours d'eau de Shikoku, qu'elle irrigue sur près de 200 kilomètres. On y pêche anguilles et poissons d'eau douce, on y fait du canoë. Et on la longe lors de balades à vélo, au milieu de paysages saisissants, de villages traditionnels et de ponts submersibles.



Le pèlerinage des 88 temples

Rejoignez le pèlerinage sacré du Henro, qui relie les 88 temples de l'île de Shikoku. Vous y trouverez des lieux sereins, une spiritualité lumineuse, et la chaleureuse hospitalité des locaux, qui proposent gracieusement aux pèlerins boissons et nourriture.



Dogo Onsen (Ehime)

Vivez une expérience hors du temps dans la plus ancienne station thermale du Japon. Profitez de ses bains ornamentaux, de ses boutiques variées, et promenez-vous en palanquin dans une atmosphère décontractée.



Sanuki Udon (Kagawa)

Un plat réputé pour sa texture généreuse et son bouillon savoureux à base d'anchois japonais. On l'agrément de garnitures diverses, œufs, tempuras ; autant de délicieuses variations à savourer.

KYUSHU

Kyushu, perle du Sud-Ouest japonais, est un réservoir d'attractions visité pour ses merveilles volcaniques, ses sources chaudes vivifiantes nichées au cœur de paysages à couper le souffle, ses plages paisibles et ses recettes gourmandes. Faites l'expérience de ce mille-feuille historique et d'un artisanat nourri par les siècles.



Une histoire singulière, une nature majestueuse



Le mont Aso (Kumamoto)

Au cœur d'une caldeira volcanique, la région du mont Aso est faite de paysages pleins d'énergie, de stations thermales et de découvertes culturelles. Ses vastes prairies magnifient le lien des habitants avec la nature alentour. Vols en montgolfière, parapente et équitation sont autant de propositions d'aventure.

Beppu Onsen (Oita)

Naviguez dans ce paradis japonais des *onsen*, riche de huit zones thermales variées, des eaux laiteuses aux bains de boue. Beppu propose en nombre et en débit les sources chaudes les plus importantes du Japon, une détente assurée pour le corps et l'esprit.



Arita et Imari (Saga)

Déambulez le long des ruelles étroites et ornées de céramiques de deux des plus importantes villes potières d'Asie. Immergez-vous dans ce Japon artistique traditionnel, sa porcelaine blanche caractéristique et ses peintures d'un rouge éclatant.



Street food à Nakasu (Fukuoka)

Au cœur de la ville, entourée par deux cours d'eau, l'île de Nakasu est l'épicentre animé de Fukuoka, où l'on se retrouve pour profiter de sa *street food* et se mêler aux habitués.



Dejima (Nagasaki)

Cet îlot fut longtemps la fenêtre du Japon sur l'Occident, et la plaque tournante du commerce avec l'Europe. Au cœur de Nagasaki, visitez ses bâtiments reconstitués, pour une plongée dans l'histoire.



Takachiho (Miyazaki)

Un village à l'aura mythologique, aussi apprécié pour ses orgues basaltiques façonnées par les coulées de lave du mont Aso. Gorges d'un bleu cobalt et spectacles nocturnes de danse Kagura, tels sont les charmes irrésistibles de Takachiho.



Sengan-en (Kagoshima)

Ce jardin-villa offre une immersion dans le monde des samouraïs, ainsi qu'une vue panoramique sur le volcan Sakurajima et la baie de Kinko. Participez à un atelier de verre soufflé et revêtez une armure de guerrier !



Yakushima (Kagoshima)

Premier site japonais inscrit au patrimoine naturel mondial, c'est une île recouverte de cèdres millénaires Yakusugi et de forêts de mousse, bordée de plages immaculées où nidifient les tortues de mer.

OKINAWA

Un Japon méridional et attractif : en plus de son climat doux, de ses plages immaculées aux récifs éclatants et de ses forêts primaires luxuriantes, Okinawa offre un patchwork de patrimoines culturels et historiques, dans une ambiance exotique. Découvrez la cuisine originale des îles Ryukyu, et vivez à leur rythme décontracté.



Le château de Shuri

Symbole de la gloire du royaume des Ryukyu (xv^e-xix^e siècles), l'édifice, touché par un incendie en 2019, est en cours de restauration (réouverture prévue pour 2026).

Magnétique et exotique

Iriomote

Iriomote et Yubu sont d'une beauté rare, entre merveilles subtropicales et jardins botaniques. Prenez place dans une charrette à buffle pour voyager entre ces deux îlots, bercé par des mélodies d'Okinawa jouées au banjo local appelé « *sanshin* ».



Liste des parcs nationaux et des sites classés au patrimoine mondial de l'Unesco

Parcs nationaux



Sites du patrimoine mondial



Parcs nationaux

Hokkaido

- Parc national d'Akan-Mashu
- Parc national du Daisetsuzan
- Parc national de Kushiroshitsugen
- Parc national de Rishiri-Rebun Sarobetsu
- Parc national de Shikotsu-Toya
- Parc national de Shiretoko

Tohoku

- Parc national de Bandai-Asahi
- Parc national de Sanriku Fukko (reconstruction)
- Parc national de Towada-Hachimantai

Hokuriku-Shinetsu

- Parc national de Chubu-Sangaku
- Parc national de Hakusan
- Parc national de Joshin'etsukogen
- Parc national des Alpes du Sud
- Parc national de Myoko-Togakushi renzan

Kanto

- Parc national de Chichibu-Tama-Kai
- Parc national de Nikko
- Parc national d'Ogasawara
- Parc national d'Oze

Tokai

- Parc national de Fuji-Hakone-Izu
- Parc national d'Ise-Shima

Kansai

- Parc national de Yoshino-Kumano

Chugoku

- Parc national de Daisen-Oki
- Parc national de San'inikaigan
- Parc national de Setonaikai

Shikoku

- Parc national d'Ashizuri-Uwakai renzan

Kyushu

- Parc national d'Amamigunto
- Parc national d'Aso-Kuju
- Parc national de Kirishima-Kinkowan
- Parc national de Saikai
- Parc national d'Unzen-Amakusa
- Parc national de Yakushima

Okinawa

- Parc national de Yambaru
- Parc national de Keramashoto
- Parc national d'Iriomote-Ishigaki



Parc national de Daisen-Oki

- Sites Gusuku et biens associés du royaume des Ryukyu
- Sites chrétiens cachés de la région de Nagasaki
- Île sacrée d'Okinoshima et sites associés dans la région de Munakata
- Sites de la révolution industrielle Meiji au Japon : sidérurgie, construction navale et extraction houillère
- Yakushima

■ = Patrimoine mondial culturel
■ = Patrimoine mondial naturel



Temple Chuson-ji (Hiraizumi), Konjikiido (Pavillon d'or)

Sites du patrimoine mondial

Hokkaido

- Shiretoko

Tohoku

- Hiraizumi - Temples, jardins et sites archéologiques représentant la Terre pure bouddhiste
- Sites préhistoriques Jomon dans le nord du Japon
- Shirakami-Sanchi

Kanto

- Archipel d'Ogasawara
- Sanctuaires et temples de Nikko
- Œuvre architecturale de Le Corbusier, une contribution exceptionnelle au Mouvement moderne
- Filature de soie de Tomioka et sites associés

Tokai

- Fujisan, lieu sacré et source d'inspiration artistique
- Villages historiques de Shirakawago et Gokayama

Kansai

- Monuments bouddhistes de la région d'Horyu-ji
- Château de Himeji
- Monuments historiques de l'ancienne Kyoto (villes de Kyoto, Uji et Otsu)
- Monuments historiques de l'ancienne Nara
- Ensemble de *kofun* de Mozu-Furuichi : tertres funéraires de l'ancien Japon
- Sites sacrés et chemins de pèlerinage dans les monts Kii

Chugoku

- Mémorial de la Paix d'Hiroshima (Dôme de Genbaku)
- Sanctuaire shinto d'Itsukushima
- Mine d'argent d'Iwami Ginzan et son paysage culturel

Kyushu/Okinawa

- Île Amami-Oshima, île Tokunoshima, partie nord de l'île d'Okinawa et île d'Iriomote

Informations utiles



Bureaux d'information touristique au Japon

Nous vous recommandons d'utiliser au maximum les bureaux d'information certifiés par le JNTO lorsque vous voyagez au Japon. Les offices du tourisme, indiqués par ce logo, sont situés dans les principaux aéroports, les gares et les sites touristiques. Consultez les détails de chacun d'entre eux sur le site web suivant :

www.japan.travel/fr/plan/tic/



Japan Safe Travel Information (Compte JNTO sur X)

Suivez Japan Safe Travel pour voyager en toute sécurité et recevoir des informations sur les catastrophes naturelles.

@JapanSafeTravel



Assistance touristique par téléphone (Hotline du JNTO)

(disponible en anglais, chinois et coréen)

050-3816-2787 (24h/24, 7j/7)

Police

110 (24h/24, appel gratuit)

Ambulances/Pompiers

119 (24h/24, appel gratuit)



NHK WORLD-JAPAN

Service international de la NHK, la chaîne de diffusion publique au Japon. Consultez les dernières nouvelles concernant les catastrophes naturelles et autres événements imprévus.

www3.nhk.or.jp/nhkworld/fr/



Conseils sécurité

L'application officielle de l'Agence japonaise du Tourisme, pour recevoir des notifications en cas de tremblement de terre, de tsunami, etc.



Pour iPhone



Pour Android



Liste des établissements médicaux

Recherche d'établissements médicaux par spécialité et langue.

www.jnto.go.jp/emergency

