

10 JOURS AUX JAPONS



10 jours aux Japons

Par Fusianima Expert

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://Fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : Le Japon sans stress : Pourquoi c'est la destination de votre vie	4
Chapitre 2 : Préparer son départ : Budget, saison et formalités	7
Chapitre 3 : L'itinéraire parfait de 10 jours : La Route d'Or	10
Chapitre 4 : Se déplacer comme un local : Trains, métros et Shinkansen	13
Chapitre 5 : Se loger au Japon : Entre tradition et futurisme	16
Chapitre 6 : La révolution culinaire : Manger (très) bien sans se ruiner	20
Chapitre 7 : Savoir-vivre et étiquette : Les codes essentiels	24
Chapitre 8 : Le kit de survie technologique et connecté	27
Chapitre 9 : Le Top 10 des expériences incontournables	31
Chapitre 10 : Éviter les galères : Sécurité, santé et erreurs de débutants	35

Chapitre 1

Le Japon sans stress : Pourquoi c'est la destination de votre vie

Introduction au Japon : L'Archipel des Contrastes Perpétuels

Le Japon, ou Nippon, s'établit comme une destination singulière au sein du panorama touristique mondial. Ce pays ne se visite pas comme une simple extension géographique, mais s'appréhende comme une immersion dans un paradigme socioculturel distinct.

Pour le voyageur néophyte, le Japon représente l'équilibre délicat entre une hyper-modernité technologique et la préservation rigoureuse de traditions ancestrales. Comprendre cette dualité est la clé pour transformer un simple séjour en une expérience de vie structurante.

Point Clé 1 : La géographie et la structure de l'archipel

- Un territoire insulaire : Composé de quatre îles principales (Honshu, Hokkaido, Kyushu et Shikoku).
- Une densité urbaine maîtrisée : Des métropoles comme Tokyo ou Osaka contrastent avec des zones rurales et montagneuses préservées.
- Un climat saisonnier marqué : Chaque saison (Sakura au printemps, Koyo en automne) modifie radicalement l'esthétique et l'expérience du voyage.

La Mentalité à Adopter : Le Concept de "Savoir-Être" Japonais

Le succès d'un premier voyage au Japon repose moins sur la logistique que sur la disposition psychologique du voyageur. Adopter les codes locaux n'est pas une contrainte, mais un vecteur d'intégration et de sérénité.

Point Clé 2 : Les piliers du comportement social

- Le respect du silence : Dans les transports en commun et les espaces publics, la discrétion sonore est une norme impérative.
- La notion d'Omotenashi : L'hospitalité japonaise, caractérisée par une anticipation des besoins du visiteur sans attente de gratification (le pourboire n'existe pas).
- L'observation préalable : Avant d'agir, il est recommandé d'observer les locaux (files d'attente, gestion des déchets, retrait des chaussures).
- La ponctualité rigoureuse : Un retard, même minime, est perçu comme une défaillance organisationnelle majeure.

Pourquoi 10 Jours est la Durée de Référence pour une Première Immersion

L'optimisation temporelle est cruciale pour un premier séjour. Dix jours permettent d'équilibrer la courbe d'apprentissage des usages locaux avec la découverte des sites emblématiques.

Point Clé 3 : L'équilibre de l'itinéraire "Golden Route"

- Adaptation physiologique : Les 48 premières heures permettent de gérer le décalage horaire (Jet-lag) et de se familiariser avec les systèmes de transport.
- Diversité thématique : Cette durée autorise une répartition tripartite : 4 jours à Tokyo (modernité), 4 jours à Kyoto (tradition), et 2 jours pour une excursion satellite (Mont Fuji, Nara ou Osaka).
- Efficience logistique : 10 jours justifient l'investissement dans des titres de transport nationaux tout en évitant l'épuisement physique lié à un itinéraire trop dense.

Ce qu'il faut attendre de ce Voyage Unique

Le Japon garantit une rupture systémique avec les standards occidentaux. Voici les

piliers de l'expérience qui attend le voyageur débutant.

Point Clé 4 : Les bénéfices de l'expérience japonaise

- Une sécurité civile absolue : Le Japon présente l'un des taux de criminalité les plus bas au monde, permettant une exploration urbaine sans appréhension, de jour comme de nuit.
- Une excellence gastronomique accessible : La qualité nutritionnelle et gustative est une constante, du distributeur automatique (Jidohanbaiki) aux restaurants étoilés.
- Une efficacité infrastructurelle : Le réseau ferroviaire (Shinkansen) est le plus performant au monde, garantissant une mobilité fluide et sans stress.
- Un dépaysement esthétique : La propreté des rues, le design minimaliste et l'harmonie des jardins japonais offrent un repos visuel constant.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à "tout voir". Le Japon s'apprécie dans la qualité de l'observation plutôt que dans la quantité de sites visités. Pour ce premier séjour de 10 jours, privilégiez la marche à pied dans les quartiers résidentiels pour saisir l'essence de la vie quotidienne japonaise, souvent plus mémorable que les grands monuments.

Chapitre 2

Préparer son départ : Budget, saison et formalités

Module : Préparation Logistique et Stratégique du Séjour

La réussite d'un premier voyage au Japon repose sur une planification rigoureuse et une compréhension des paramètres économiques et saisonniers. Ce module détaille les fondements administratifs et financiers nécessaires pour structurer votre itinéraire de dix jours.

Étape 1 : Sélection de la saison optimale

Le choix de la période influence non seulement l'esthétique du voyage, mais également le coût global et la densité touristique. Deux saisons majeures se distinguent pour un premier séjour :

- Le Printemps (Fin mars - Début avril) : C'est la saison des Sakura (cerisiers en fleurs).
 - Avantages : Climat tempéré et paysages emblématiques d'une grande beauté.
 - Inconvénients : Prix des hébergements au maximum et saturation des sites touristiques.
- L'Automne (Novembre) : La période du Koyo (changement de couleur des érables).
 - Avantages : Météo stable et sèche, visibilité optimale sur le Mont Fuji, et contrastes visuels spectaculaires.
 - Inconvénients : Durée du jour plus courte, affluence importante à Kyoto.

- Alternative économique : Les mois de mai, juin ou septembre offrent des tarifs plus attractifs, bien que soumis à une humidité plus élevée ou à la saison des pluies.

Étape 2 : Estimation et ventilation budgétaire

Pour un séjour de 10 jours, le budget doit être segmenté entre les coûts fixes (avant départ) et les coûts variables (sur place). Voici une estimation réaliste par personne pour un confort intermédiaire :

- Transport aérien : Entre 800 € et 1 300 € selon l'anticipation de l'achat et la compagnie.
- Hébergement : Prévoyez environ 80 € à 120 € par nuit pour une chambre double de standard occidental ou un Ryokan (auberge traditionnelle) de milieu de gamme.
- Alimentation : Budget moyen de 40 € par jour. Le Japon permet de manger sainement pour 10 € (Ramen, Bento) tout en s'autorisant des dîners plus élaborés.
- Transports internes : Environ 200 € à 300 € pour l'usage du Shinkansen (train à grande vitesse) et des réseaux métropolitains.
- Activités et visites : 15 € par jour pour l'accès aux temples, musées et jardins.

Estimation totale par jour sur place : Environ 150 € à 200 € (hors vol international).

Étape 3 : Formalités administratives et accès au territoire

Le Japon impose des protocoles d'entrée stricts mais simplifiés pour les ressortissants européens et nord-américains. Il est impératif de vérifier les points suivants :

- Le Passeport : Doit être en cours de validité et couvrir toute la durée du séjour. Le Japon ne demande pas de validité résiduelle de 6 mois, mais celle-ci est fortement recommandée.
- Le Visa : Exemption de visa pour les séjours touristiques de moins de 90 jours (pour

les citoyens français, belges, suisses et canadiens).

- Procédure de dédouanement (Visit Japan Web) : Il est vivement conseillé de s'enregistrer sur la plateforme officielle Visit Japan Web avant le départ. Cela permet de générer des codes QR simplifiant les procédures d'immigration et de douane à l'arrivée.

- Preuve de sortie : Les autorités peuvent exiger la présentation de votre billet d'avion retour.

Étape 4 : Sélection de l'assurance voyage

Le système de santé japonais est d'une excellence rare, mais ses coûts sont extrêmement élevés pour les non-résidents. Une prise en charge médicale sans assurance peut s'élever à plusieurs milliers d'euros.

- Critères de couverture : L'assurance doit impérativement couvrir les frais médicaux d'urgence à hauteur de 50 000 € minimum et inclure le rapatriement sanitaire.

- Responsabilité civile : Indispensable pour couvrir d'éventuels dommages causés à des tiers dans un pays où les règles de civilité sont strictes.

- Assurances de cartes bancaires : Vérifiez les plafonds de vos cartes (Visa Premier, Gold Mastercard). Attention, ils sont souvent insuffisants pour des hospitalisations lourdes au Japon par rapport à une assurance spécifique.

LE CONSEIL PRO : Ne négligez pas la "Golden Week" (fin avril à début mai). Durant cette semaine de congés nationaux, le Japon entier voyage. Les prix triplent et les transports sont saturés. Pour un premier séjour de 10 jours, évitez absolument cette période afin de garantir la fluidité de votre expérience.

Chapitre 3

L'itinéraire parfait de 10 jours : La Route d'Or

L'itinéraire parfait de 10 jours : La Route d'Or (Tokaido)

La Route d'Or, ou Tokaido, constitue l'axe de circulation historique reliant l'actuelle capitale, Tokyo, à l'ancienne région impériale du Kansai. Pour un premier séjour, cet itinéraire est rigoureusement optimisé pour offrir une synthèse entre l'urbanisme contemporain et le patrimoine ancestral du Japon.

Étape 1 : Tokyo, l'immersion dans la modernité (Jours 1 à 4)

La capitale japonaise requiert un minimum de quatre jours pour appréhender sa structure polycentrique et ses contrastes socioculturels.

- Jour 1 : Tradition et origines. Exploration du quartier d'Asakusa avec le temple Senso-ji, suivie d'une visite du parc de Ueno pour ses musées nationaux.
- Jour 2 : Urbanisme et verticalité. Immersion dans les quartiers de l'ouest : Shinjuku pour ses gratte-ciel et Shibuya pour son célèbre carrefour et ses infrastructures commerciales.
- Jour 3 : Culture alternative et mode. Visite du sanctuaire Meiji-jingu, enclave forestière urbaine, suivie des quartiers de Harajuku et d'Omotesando.
- Jour 4 : Technologie et gastronomie. Matinée au marché de Tsukiji (gastronomie halieutique) et après-midi à Akihabara, centre névralgique de l'électronique et de la culture populaire.

Étape 2 : Kyoto, le conservatoire de l'histoire (Jours 5 à 7)

Le transfert s'effectue via le Shinkansen (train à grande vitesse). Kyoto, épice centre culturel, nécessite trois jours pour couvrir ses zones géographiques distinctes.

- Jour 5 : Le versant Est (Higashiyama). Parcours pédestre reliant le Kiyomizu-dera (temple sur pilotis) au quartier traditionnel de Gion, où subsiste l'art des Geishas.

- Jour 6 : Le versant Ouest (Arashiyama). Traversée de la bamboueraie géante et visite du temple Tenryu-ji, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

- Jour 7 : Le Sud et l'Or. Ascension sous les milliers de torii rouges du Fushimi Inari Taisha le matin, suivie de la visite du Kinkaku-ji (Pavillon d'Or) l'après-midi.

Étape 3 : Nara, l'héritage spirituel (Jour 8)

Située à proximité immédiate de Kyoto, Nara fut la première capitale permanente du Japon au VIII^e siècle. Cette étape est essentielle pour comprendre les racines de la civilisation japonaise.

- Le parc de Nara : Observation des daims Sika, considérés comme des messagers divins et circulant librement parmi les visiteurs.

- Le temple Todai-ji : Analyse architecturale du plus grand bâtiment en bois au monde, abritant le Grand Bouddha de bronze (Daibutsu).

- Le sanctuaire Kasuga Taisha : Célèbre pour ses milliers de lanternes de bronze et de pierre bordant les sentiers forestiers.

Étape 4 : L'arbitrage final - Osaka ou Hakone (Jours 9 et 10)

Pour clôturer le séjour, le voyageur doit choisir entre l'effervescence sociale d'une métropole ou la sérénité d'une station thermale naturelle.

- Option A : Osaka (La métropole culinaire). Privilégiez cette option pour l'ambiance électrique de Dotonbori, la visite du château d'Osaka et une expérience

gastronomique axée sur la street-food.

- Option B : Hakone (La nature et le Mont Fuji). Privilégiez cette option pour l'expérience des Onsen (sources thermales), une croisière sur le lac Ashi et, si les conditions météorologiques le permettent, une vue panoramique sur le Mont Fuji.

- Jour 10 : Retour vers l'aéroport international (Narita ou Haneda à Tokyo, ou Kansai International près d'Osaka) pour le départ.

LE CONSEIL PRO : Pour maximiser l'efficacité de cet itinéraire, utilisez le service de livraison de bagages appelé "Takkyubin". Pour quelques yens, vos valises sont transportées d'un hôtel à l'autre d'une ville à l'autre, vous permettant de voyager léger dans le Shinkansen et de profiter pleinement de vos journées de transit.

Chapitre 4

Se déplacer comme un local : Trains, métros et Shinkansen

Module : Se déplacer comme un local : Trains, métros et Shinkansen

Le réseau de transport ferroviaire japonais est mondialement reconnu pour sa ponctualité chirurgicale, sa densité et sa complexité apparente. Pour un séjour de 10 jours, la maîtrise de cette infrastructure est la condition sine qua non d'une logistique fluide.

Étape 1 : L'acquisition d'une carte IC (Suica, Pasma ou Welcome Suica)

La carte IC est un portefeuille électronique rechargeable indispensable pour emprunter les transports urbains sans acheter de ticket à l'unité.

- Nature de l'outil : Une carte prépayée que l'on "bipe" sur les portillons magnétiques à l'entrée et à la sortie des stations.
- Compatibilité : Les cartes Suica et Pasma sont interchangeables et fonctionnent dans presque tout le pays (métros, bus, trains locaux).
- Approvisionnement : Disponibles aux bornes automatiques dans les aéroports et les grandes gares. Il est fortement recommandé d'utiliser les versions dématérialisées sur smartphone (Apple Wallet ou Google Pay) pour plus de simplicité.
- Usage secondaire : Ces cartes permettent également de régler des achats dans les Konbini (supérettes) et certains distributeurs automatiques de boissons.

Étape 2 : Évaluer la pertinence du Japan Rail Pass (JR Pass)

Longtemps considéré comme automatique, l'achat du JR Pass nécessite désormais une

analyse coût-bénéfice rigoureuse suite à l'augmentation tarifaire de 2023.

- Le principe : Un forfait permettant un accès illimité aux lignes de la compagnie Japan Railways (incluant la majorité des Shinkansen) pendant une période donnée.
- Analyse pour 10 jours : Un pass de 7 jours couvre rarement le coût d'un aller-retour Tokyo-Kyoto seul. Il ne devient rentable que si vous effectuez au moins trois longs trajets en Shinkansen en une semaine.
- Alternative : Pour un itinéraire classique de 10 jours (Tokyo - Kyoto - Osaka - Tokyo), l'achat de billets individuels est généralement plus économique et offre une plus grande flexibilité.
- Réseaux privés : Notez que le JR Pass ne fonctionne pas sur les lignes de métro municipal ou les compagnies privées (comme Odakyu pour Hakone ou Kintetsu pour Nara).

Étape 3 : Maîtriser le Shinkansen (Train à grande vitesse)

Le Shinkansen relie les grandes métropoles à une vitesse dépassant les 300 km/h. Son fonctionnement diffère des trains régionaux.

- Réservation des sièges : Il existe des wagons avec sièges réservés (Reserved) et d'autres en accès libre (Non-reserved). En période de forte affluence, la réservation est impérative.
- Règle des bagages volumineux : Si la somme des dimensions de votre valise dépasse 160 cm, vous devez obligatoirement réserver un siège spécifique avec espace bagage dédié, sous peine d'amende.
- Le quai de gare : Des marquages au sol indiquent précisément où chaque voiture s'arrêtera. Alignez-vous rigoureusement derrière le marquage correspondant à votre numéro de voiture.

Étape 4 : Stratégies pour naviguer dans les grandes gares

Les gares comme Shinjuku ou Tokyo sont de véritables villes souterraines. Une méthode rigoureuse est nécessaire pour ne pas s'y perdre.

- Suivre les codes couleurs : Chaque ligne de train ou de métro possède une couleur et une lettre distinctives (ex: Ligne Yamanote = Vert, Ligne Ginza = Orange).
- Identifier la sortie : Dans les grandes gares, ne cherchez pas le quai en premier. Cherchez d'abord la sortie spécifique (ex: West Exit, Hachiko Exit) indiquée par les panneaux jaunes.
- Outils numériques : L'utilisation d'applications comme Google Maps ou Jorudan est impérative. Elles indiquent non seulement le quai, mais aussi la voiture la plus proche de votre correspondance.

LE CONSEIL PRO : Ne tentez pas de comprendre l'intégralité du plan des rails au-dessus des bornes d'achat. Utilisez exclusivement votre carte IC pour tous les trajets urbains. Le calcul du tarif se fait automatiquement à la sortie, vous évitant ainsi toute erreur de tarification et un stress inutile devant les automates de vente.

Chapitre 5

Se loger au Japon : Entre tradition et futurisme

Se loger au Japon : Entre tradition et futurisme

Le parc hôtelier japonais se distingue par une segmentation rigoureuse, répondant à des besoins spécifiques allant de l'immersion culturelle à l'optimisation logistique. Pour un séjour de dix jours, la compréhension de ces structures est indispensable pour équilibrer confort et budget.

1. Le Ryokan : L'immersion dans l'esthétique traditionnelle

Le ryokan n'est pas une simple infrastructure d'hébergement, mais une institution culturelle régie par des codes ancestraux. Il incarne le concept d'Omotenashi, l'hospitalité japonaise poussée à son paroxysme.

- Le cadre architectural : Les chambres sont composées de tatamis (nattes de paille de riz), de cloisons coulissantes en papier (shoji) et d'un alcôve.
- Le couchage : Absence de lits occidentaux ; le personnel installe des futons directement sur le sol en soirée.
- Les bains : La majorité des ryokans disposent d'Onsens (sources thermales naturelles) ou de Sentos (bains publics), dont l'usage est strictement réglementé par un protocole de nettoyage préalable.
- La gastronomie : L'expérience inclut souvent le Kaiseki, un dîner traditionnel composé de multiples petits plats saisonniers, servi en chambre ou dans une salle dédiée.
- L'étiquette : Le port du Yukata (kimono de coton léger) est d'usage au sein de

l'établissement.

2. Le Business Hotel : L'efficience au service du voyageur

Conçus initialement pour les travailleurs mobiles, les Business Hotels représentent la solution la plus rationnelle pour un itinéraire dense de dix jours. Ils privilégient la fonctionnalité sur l'espace.

- La localisation : Ces établissements sont quasi systématiquement situés à proximité immédiate des nœuds ferroviaires (gares JR et stations de métro), facilitant les déplacements quotidiens.

- L'optimisation de l'espace : Les chambres sont exiguës mais extrêmement bien agencées. Chaque centimètre carré est exploité pour inclure un bureau, une unité de salle de bain préfabriquée et un système de climatisation individuel.

- Les services inclus : Mise à disposition gratuite de produits d'hygiène, de pyjamas, et souvent de laveries automatiques à pièces, essentielles pour limiter le volume des bagages.

- Exemples de chaînes majeures : APA Hotel, Toyoko Inn, Dormy Inn ou Super Hotel.

- Le rapport qualité-prix : Offre un standard de propreté irréprochable pour un tarif constant et prévisible.

3. Le Capsule Hotel : L'innovation architecturale et budgétaire

Véritable emblème du futurisme urbain japonais, le capsule hotel répond à une problématique de densité urbaine et d'optimisation des coûts pour les séjours de courte durée.

- Le concept : L'espace privé se limite à un module individuel (la capsule) d'environ 2m x 1m x 1m, superposé à d'autres.

- L'équipement interne : Chaque unité dispose généralement d'une liseuse, de prises électriques, et parfois d'un écran intégré, le tout dans un environnement insonorisé de manière sommaire.

- La gestion des flux : Les espaces sont strictement non-mixtes (étages dédiés aux hommes ou aux femmes). Les bagages sont stockés dans des casiers sécurisés à l'entrée ou dans une zone commune.

- Les sanitaires : Utilisation de salles d'eau collectives de haut standing, incluant souvent des bains chauds et des saunas.

- L'usage stratégique : Idéal pour une nuit de transit ou pour expérimenter une curiosité sociologique sans impacter lourdement le budget global.

4. Synthèse pour une stratégie de logement sur 10 jours

Pour un itinéraire optimal, il est recommandé de segmenter vos réservations afin de varier les expériences tout en maîtrisant les coûts.

- Nuits 1 à 4 (Métropole - ex: Tokyo) : Privilégiez un Business Hotel pour la logistique et la proximité des transports.

- Nuits 5 à 6 (Étape culturelle - ex: Kyoto ou Hakone) : Réservez une ou deux nuits en Ryokan pour vivre l'expérience traditionnelle complète.

- Nuit 7 (Insolite) : Testez un Capsule Hotel dans un quartier dynamique comme Shinjuku ou Osaka.

- Nuits 8 à 10 (Retour au calme) : Terminez par un hôtel standard ou un Business Hotel de gamme supérieure pour faciliter le départ.

LE CONSEIL PRO : Lors de votre séjour en Ryokan, respectez scrupuleusement les horaires de dîner imposés (généralement entre 18h00 et 19h00).

Contrairement aux hôtels occidentaux, la logistique de la cuisine Kaiseki est millimétrée ; un retard peut être perçu comme un manque de respect envers l'hôte et altérer la qualité des produits servis.

Chapitre 6

La révolution culinaire : Manger (très) bien sans se ruiner

Introduction : Le paradigme de l'excellence abordable

Le Japon a instauré un modèle de restauration unique où la haute qualité nutritionnelle et gustative ne dépend pas nécessairement du prix payé. Contrairement aux standards occidentaux, la cuisine de rue et les restaurants populaires répondent à des protocoles de préparation rigoureux et standardisés, garantissant une expérience gastronomique constante à un tarif accessible.

I. Le triptyque culinaire fondamental : Au-delà du sushi

1. Le Ramen : L'ingénierie du bouillon

Considéré comme le pilier de la restauration rapide japonaise, le Ramen est une synthèse de textures et de saveurs umami.

- Tonkotsu : Un bouillon crémeux élaboré à partir d'os de porc bouillis durant plusieurs heures.
- Shoyu : Une base de sauce soja offrant une saveur saline et complexe.
- Miso : Une variante riche utilisant de la pâte de soja fermentée, originaire de Hokkaido.
- Structure : Chaque bol comprend des nouilles de blé, du Chashu (porc braisé), et souvent un œuf mollet mariné (Ajitsuke Tamago).

2. L'Okonomiyaki : La crêpe japonaise structurée

Plat emblématique des régions du Kansai et de Hiroshima, l'Okonomiyaki repose sur une base de chou et de pâte de blé.

- Style Osaka : Les ingrédients sont mélangés avant la cuisson sur une plaque chauffante (Teppan).
- Style Hiroshima : Les ingrédients sont superposés en couches distinctes, incluant généralement des nouilles (Yakisoba).
- Garnitures : Le plat est systématiquement nappé de sauce brune sucrée-salée, de mayonnaise japonaise et de Katsubushi (copeaux de bonite séchée).

3. Le Katsu : La maîtrise de la friture

Le Tonkatsu (porc pané) illustre l'intégration des techniques européennes adaptées à la rigueur nippone.

- Panko : Utilisation d'une chapelure de pain spécifique, plus légère et croustillante que la chapelure traditionnelle.
- Le menu Teishoku : Le Katsu est servi sous forme de plateau complet incluant riz, soupe miso et chou émincé à volonté.
- Katsudon : Une variante où le porc est mijoté avec un œuf et des oignons sur un bol de riz.

II. Méthodologie de commande : Les bornes automatiques (Kenbeiki)

Pour optimiser le flux de clients et réduire les coûts opérationnels, de nombreux établissements utilisent des distributeurs de tickets situés à l'entrée.

Étape 1 : Sélection et Paiement

- Insérez d'abord les espèces (billets ou pièces) ou présentez votre carte de transport (IC Card).

- Sélectionnez le plat principal via les boutons illustrés ou l'écran tactile.
- Choisissez les suppléments éventuels (Toppings) tels qu'un œuf supplémentaire ou une portion de riz.

Étape 2 : Validation et Service

- Récupérez votre ticket ainsi que votre monnaie.
- Présentez le ticket au personnel de cuisine en vous installant au comptoir.
- L'eau et le thé vert sont généralement en libre-service gratuit dans ces établissements.

III. L'infrastructure du Konbini : La gastronomie de proximité

Les Konbini (Seven-Eleven, FamilyMart, Lawson) constituent le socle de l'alimentation quotidienne au Japon, offrant des produits frais renouvelés plusieurs fois par jour.

1. Les Onigiris : L'unité de base nutritionnelle

- Triangles de riz enveloppés d'une algue nori croquante.
- Système d'ouverture : Un protocole numéroté (1, 2, 3) permet de débarrasser l'algue sans qu'elle ne soit entrée en contact avec l'humidité du riz avant la consommation.
- Saveurs courantes : Saumon (Sake), Thon-Mayonnaise, ou Prune salée (Umeboshi).

2. Le rayon "Hot Snacks" et Sandos

- Karaage : Poulet frit japonais, maintenu au chaud près de la caisse, réputé pour sa tendreté.
- Tamago Sando : Sandwich au sarrasin de pain de mie (Shokupan) garni d'une salade

d'œufs à la texture onctueuse, devenu un standard de qualité mondial.

3. Services logistiques associés

- Micro-ondes : Le personnel propose systématiquement de chauffer vos plats (Bento) lors de l'achat.
- Ustensiles : Des baguettes, cuillères et serviettes sont fournies gratuitement avec chaque achat alimentaire.

LE CONSEIL PRO : Pour une immersion culinaire authentique sans barrière linguistique, privilégiez les restaurants situés dans les sous-sols des gares (Depachika) ou les étages supérieurs des grands magasins. La qualité y est exceptionnelle, les prix sont affichés clairement via des répliques en cire (Sampuru), et le service est d'une efficacité chirurgicale.

Chapitre 7

Savoir-vivre et étiquette : Les codes essentiels

Module : Savoir-vivre et étiquette — Les codes essentiels du voyageur

Au Japon, le respect des normes sociales et de l'harmonie collective, appelée "Wa", est un pilier fondamental de la vie quotidienne. Pour un séjour de dix jours, la maîtrise de ces protocoles garantit une interaction respectueuse avec la population locale.

Point Clé 1 : L'Art de l'Inclinaison (Ojigi)

L'inclinaison est le mode de communication non-verbale le plus important au Japon. Elle exprime la salutation, le remerciement ou l'excuse.

- Eshaku (15°) : Inclinaison légère utilisée pour les salutations informelles entre collègues ou connaissances de même rang.
- Keirei (30°) : Inclinaison standard pour saluer des clients, des supérieurs ou des personnes que l'on rencontre pour la première fois.
- Saikeirei (45°) : Forme la plus profonde, réservée aux excuses formelles ou pour témoigner d'un respect exceptionnel.
- Posture masculine : Le buste reste droit, les mains sont positionnées le long des cuisses.
- Posture féminine : Les mains sont jointes devant soi, au niveau de l'aîne, les doigts croisés ou l'une sur l'autre.
- Contact visuel : Il est impératif de baisser le regard lors de l'inclinaison. Maintenir le

contact visuel est perçu comme une agression.

Point Clé 2 : La Gestion des Chaussures (Datsu-jo)

La distinction entre le "propre" (intérieur) et le "souillé" (extérieur) est une règle absolue dans l'architecture japonaise.

- Le Genkan : À l'entrée des habitations, des ryokans et de certains restaurants, vous trouverez une marche ou une différence de niveau indiquant la zone de déchaussage.
- Orientation : Vos chaussures doivent être retirées et placées de manière à ce que la pointe soit orientée vers la sortie.
- Les Chaussons (Slippers) : Ils sont souvent fournis par l'établissement. Ils doivent être portés uniquement sur les planchers de bois ou de linoléum.
- Le Tatami : Il est strictement interdit de marcher sur les nattes de paille (tatami) avec des chaussons. On y accède uniquement en chaussettes propres ou pieds nus.
- Les Chaussons de Toilettes : Dans les lieux privés, des chaussons spécifiques sont réservés aux sanitaires. Il est crucial de ne pas sortir des toilettes avec ces derniers.

Point Clé 3 : La Règle du Silence dans les Transports

Le transport public est considéré comme un espace partagé où le confort visuel et auditif d'autrui prime sur l'individu.

- Le "Manner Mode" : Dès l'entrée dans un train ou un bus, les téléphones mobiles doivent être mis en mode silencieux.
- Communications vocales : Il est formellement interdit de passer ou de recevoir des appels téléphoniques à bord des rames.
- Volume sonore : Les conversations entre passagers doivent être maintenues à un niveau sonore quasi-inaudible.

- Gestion des déchets : Il est attendu que chaque passager emporte ses déchets avec lui, aucune poubelle n'étant généralement disponible à bord.

- Consommation alimentaire : Manger est toléré dans les trains de longue distance (Shinkansen), mais proscrit dans les métros et bus urbains.

Point Clé 4 : Protocole de Visite des Temples et Sanctuaires

Les lieux de culte exigent un comportement empreint de solennité et de dévotion, qu'ils soient bouddhistes (temples) ou shintoïstes (sanctuaires).

- Purification (Temizuya) : Avant d'approcher le bâtiment principal, utilisez la louche pour verser de l'eau sur votre main gauche, puis la droite, et rincez-vous la bouche (sans toucher la louche directement).

- Entrée : Inclinez-vous légèrement avant de franchir le portail (Torii pour les sanctuaires, Sanmon pour les temples).

- Offrande (Osaisen) : Jetez discrètement une pièce (la pièce de 5 yens est privilégiée pour sa symbolique) dans le tronc prévu à cet effet.

- Le Rituel de Prière (Sanctuaire Shinto) : Inclinez-vous deux fois profondément, frappez deux fois dans vos mains, exprimez votre prière silencieusement, puis inclinez-vous une dernière fois.

- Le Rituel de Prière (Temple Bouddhiste) : Ne frappez jamais des mains. Joignez les mains devant vous en silence et inclinez-vous légèrement.

LE CONSEIL PRO : En cas d'hésitation face à une situation sociale complexe, la règle d'or est l'observation silencieuse. Regardez les usagers locaux avant d'agir. Si vous commettez une erreur, une inclinaison polie assortie d'un "Sumimasen" (Excusez-moi) suffira à désamorcer tout impair culturel.

Chapitre 8

Le kit de survie technologique et connecté

MODULE : Le kit de survie technologique et connecté

L'infrastructure numérique du Japon est à la fois omniprésente et spécifique. Pour un séjour de dix jours, une préparation technique rigoureuse est la condition nécessaire à une mobilité fluide et à une compréhension optimale de l'environnement urbain.

Étape 1 : Choisir son protocole de connectivité mobile

L'accès ininterrompu à Internet est indispensable pour l'orientation et la traduction en temps réel. Deux solutions principales s'offrent au voyageur :

- Le Pocket Wi-Fi : Il s'agit d'un boîtier mobile générant un réseau Wi-Fi privé.

- Avantages : Connexion stable, permet de connecter plusieurs appareils simultanément (téléphones, tablettes, ordinateurs), ne nécessite aucune configuration logicielle sur votre smartphone.

- Inconvénients : Nécessite d'être rechargé quotidiennement, constitue un objet physique supplémentaire à transporter.

- Logistique : Se réserve en ligne avant le départ et se récupère au comptoir de l'aéroport à l'arrivée.

- L'eSIM (Carte SIM virtuelle) : Une solution logicielle téléchargeable directement sur votre téléphone.

- Avantages : Pas de matériel physique, activation instantanée, coût souvent

inférieur pour un usage individuel.

- Inconvénients : Nécessite un smartphone récent désimlocké et compatible avec la technologie eSIM.

- Usage : Recommandé pour les voyageurs solitaires maîtrisant la configuration des paramètres de leur téléphone.

Étape 2 : Configuration de l'écosystème applicatif indispensable

L'optimisation du séjour repose sur l'utilisation de logiciels spécifiques permettant de pallier la barrière de la langue et la complexité des réseaux de transport.

- Navigation : Google Maps

- Outil indispensable pour le calcul d'itinéraires en train et métro.

- Indique précisément le numéro de la plateforme de départ et la sortie de station la plus proche de votre destination.

- Affiche le coût exact du trajet, facilitant la gestion budgétaire.

- Traduction : DeepL ou Google Traduction

- DeepL : Réputé pour sa précision syntaxique supérieure en langue japonaise.

- Fonction Caméra : Indispensable pour traduire instantanément les menus de restaurants, les étiquettes de produits ou les consignes de sécurité en scannant le texte japonais.

- Transports : Japan Transit par Jorudan

- Alternative spécialisée pour les trajets longue distance (Shinkansen), permettant de filtrer les trajets inclus dans le Japan Rail Pass.

Étape 3 : Gestion du système monétaire hybride

Le Japon demeure une économie où l'argent liquide (Cash) occupe une place prépondérante, malgré une numérisation croissante des paiements.

- La dualité de paiement :
 - Cartes Bancaires (Visa/Mastercard) : Acceptées dans les grands hôtels, les centres commerciaux et les chaînes internationales.
 - Espèces (Yens) : Obligatoires pour les petits commerces, les temples, les marchés locaux et certains restaurants traditionnels.
 - La carte IC (Suica ou Pasma) :
 - Il s'agit d'une carte de transport rechargeable qui sert de porte-monnaie électronique.
 - Utilisation : Transports urbains, distributeurs automatiques de boissons (Vending Machines) et combinis (supérettes 7-Eleven, Lawson).
 - Numérisation : Il est fortement conseillé d'ajouter une version dématérialisée dans votre "Wallet" (Apple Pay / Google Pay) pour recharger la carte directement avec votre carte bancaire.
 - Retrait de fonds :
 - Privilégiez les distributeurs automatiques (ATM) situés à l'intérieur des 7-Eleven (7-Bank). Ils acceptent les cartes internationales et sont accessibles 24h/24.

LE CONSEIL PRO : L'utilisation intensive du GPS et des applications de traduction consomme énormément d'énergie. L'acquisition d'une batterie externe (Power Bank) de haute capacité est un impératif sécuritaire pour éviter toute rupture de communication ou de navigation lors de vos journées d'exploration.

Chapitre 9

Le Top 10 des expériences incontournables

Module : Le Top 10 des expériences incontournables

Ce module présente une analyse rigoureuse des sites et pratiques fondamentales constituant l'essence de l'archipel nippon. Pour un premier séjour de dix jours, il est impératif de hiérarchiser les visites afin de conjuguer urbanisme contemporain et traditions ancestrales.

Point 1 : Le carrefour de Shibuya (Tokyo)

Considéré comme l'épicentre de la dynamique urbaine mondiale, le carrefour de Shibuya illustre la gestion exemplaire des flux humains à haute densité.

- Phénomène : Passage simultané de milliers de piétons lors de la phase de synchronisation des feux de signalisation.
- Intérêt sociologique : Observation de la coordination collective et du respect des trajectoires individuelles dans un espace restreint.
- Point d'observation : Les structures surélevées des gares adjacentes offrent une perspective analytique sur la cinétique du lieu.

Point 2 : Le sanctuaire Fushimi Inari-taisha (Kyoto)

Ce complexe religieux dédié à la divinité Inari représente l'un des piliers de la spiritualité shintoïste et de l'esthétique monumentale japonaise.

- Architecture : Alignement de milliers de Torii (portails vermillon) formant des tunnels sacrés sur les flancs de la montagne.

- Signification : Chaque portique constitue une offrande votive réalisée par des entreprises ou des particuliers pour s'assurer la prospérité.

- Protocole : Ascension recommandée au-delà des premiers circuits pour appréhender le silence et la solennité du site.

Point 3 : L'observation du Mont Fuji

Stratovolcan inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, le Mont Fuji (Fuji-san) est le symbole immuable de la morphologie géologique et de l'identité nationale du pays.

- Localisation stratégique : Les régions de Kawaguchiko (Cinq Lacs) ou de Hakone sont privilégiées pour l'observation visuelle.

- Conditionnalité : La visibilité est étroitement corrélée aux facteurs météorologiques ; les premières heures de la matinée offrent statistiquement une clarté supérieure.

- Dimension culturelle : Objet d'une vénération artistique et spirituelle depuis des siècles (notamment à travers l'estampe).

Point 4 : L'immersion thérapeutique en Onsen

L'Onsen, ou bain thermal alimenté par des sources volcaniques, constitue une pratique socioculturelle régie par un protocole d'hygiène strict.

- Propriétés chimiques : Eaux riches en minéraux (soufre, fer, chlorure de sodium) aux vertus thérapeutiques reconnues.

- Étiquette : Lavage corporel intégral préalable obligatoire, nudité totale requise, et dissimulation des tatouages selon les règlements locaux.

- Typologie : Distinction entre le Rotenburo (bain extérieur) et les installations intérieures.

Point 5 : Le temple Senso-ji (Asakusa, Tokyo)

Plus ancien temple bouddhiste de la capitale, il permet d'étudier la persistance des structures sacrées au sein d'une métropole moderne.

- Accès : Passage par la porte Kaminarimon et la rue commerçante Nakamise-dori.
- Rituels : Pratique de l'encens (O-mizuya) et consultation des oracles (Omikuji).

Point 6 : Le Château de Himeji

Surnommé le "Héron blanc", cet édifice est l'expression architecturale la plus aboutie de l'époque féodale japonaise.

- Structure : Donjon principal en bois et systèmes défensifs complexes (murs en labyrinthe).
- Authenticité : L'un des douze châteaux dont le donjon est d'origine, ayant survécu aux bombardements et aux catastrophes naturelles.

Point 7 : Le quartier de Gion à Kyoto

Espace de préservation historique dédié aux arts traditionnels et à la culture des Geikos (Geishas).

- Urbanisme : Architecture de type Machiya (maisons de bois traditionnelles).
- Éthique : Nécessité d'observer une distance de respect envers les praticiennes des arts traditionnels en déplacement.

Point 8 : Le Mémorial de la Paix (Hiroshima)

Site de réflexion historique majeur, témoignant des conséquences de l'armement nucléaire et de la résilience urbaine.

- Édifice : Le dôme de Genbaku, conservé dans son état de délabrement post-explosion.

- Objectif : Compréhension du Japon contemporain à travers le prisme de sa reconstruction et de son engagement pour la paix.

Point 9 : L'expérience technologique du Shinkansen

Le réseau ferroviaire à grande vitesse illustre la maîtrise technologique et la ponctualité rigoureuse du système de transport nippon.

- Performance : Vitesses opérationnelles élevées couplées à un bilan de sécurité exemplaire.
- Logistique : Utilisation recommandée du JR Pass pour optimiser les déplacements interurbains.

Point 10 : La gastronomie Kaiseki

Apogée de l'art culinaire japonais, le Kaiseki est un repas composé de multiples petits plats saisonniers.

- Philosophie : Équilibre entre le goût, la texture, l'apparence et le choix de la vaisselle.
- Saisonnalité : Utilisation exclusive de produits frais locaux reflétant la période précise de l'année (Shun).

LE CONSEIL PRO : Pour maximiser l'efficacité de votre itinéraire de 10 jours, privilégiez l'axe Tokyo-Kyoto-Osaka. Cette ligne, appelée "Golden Route", permet de condenser 80 % des expériences listées ci-dessus en minimisant les temps de transfert grâce au Shinkansen.

Chapitre 10

Éviter les galères : Sécurité, santé et erreurs de débutants

Module : Éviter les galères : Sécurité, santé et erreurs de débutants

Le Japon est réputé pour son ordre social et sa sécurité exceptionnelle. Toutefois, le respect de certaines conventions tacites et la connaissance des protocoles d'urgence sont indispensables pour une intégration fluide durant un séjour de dix jours.

Point 1 : La gestion des déchets et l'espace public

L'une des surprises majeures pour le voyageur occidental est l'absence quasi totale de poubelles publiques dans les rues japonaises, une mesure instaurée suite aux attentats de 1995 et maintenue pour encourager la responsabilité individuelle.

- Le principe du "Take Home" : Il est attendu que chaque individu transporte ses propres déchets jusqu'à son domicile ou son lieu d'hébergement.
- Utilisation des sacs plastiques : Prévoyez systématiquement un petit sac plastique dans votre sac à dos pour stocker vos détritiques durant la journée.
- Les points de collecte stratégiques : Vous trouverez des poubelles spécifiques à proximité des distributeurs automatiques (uniquement pour les canettes et bouteilles) et à l'intérieur des Konbini (supérettes ouvertes 24h/24 comme 7-Eleven ou Lawson).
- Le tri sélectif rigoureux : Le Japon applique un tri strict. Ne mélangez jamais les matières organiques, le plastique PET et le verre dans les réceptacles collectifs.

Point 2 : Étiquette et comportements à proscrire

Le respect de l'harmonie sociale, ou "Wa", est le pilier de la culture japonaise.

Certains comportements, bien qu'anodins en Europe, sont perçus comme des marques d'incivilité profonde.

- Le silence dans les transports : Il est impératif de ne pas parler fort et de mettre son téléphone en mode silencieux ("Manner Mode") dans les trains et métros.

- L'interdiction des pourboires : Le service est inclus dans le prix. Laisser un pourboire peut être perçu comme une offense ou une erreur, et le personnel pourrait vous poursuivre pour vous rendre votre argent.

- Manger en marchant : Consommer de la nourriture tout en déambulant dans la rue est considéré comme impoli. Il est d'usage de s'arrêter sur le côté ou de manger à proximité du lieu d'achat.

- Les règles d'escaliers mécaniques : Observez le flux local. À Tokyo, on se tient généralement à gauche ; à Osaka, c'est souvent à droite. Laissez toujours le passage libre pour les personnes pressées.

- La gestion des files d'attente : Le respect de l'ordre d'arrivée est absolu, que ce soit pour le bus, le train ou l'entrée d'un restaurant. Le dépassement est une faute sociale grave.

Point 3 : Sécurité, santé et numéros d'urgence

Bien que le taux de criminalité soit extrêmement bas, le risque environnemental (séismes) et les imprévus médicaux nécessitent une préparation adéquate.

- Le Koban (Poste de police de quartier) : Présents à chaque grand carrefour, les Koban sont vos points de repère pour demander une direction, signaler une perte d'objet ou déclarer un incident.

- Numéros d'urgence essentiels :

- 110 : Police (Secours et accidents).

- 119 : Pompiers et ambulances (Urgences médicales et incendies).

- Réflexe en cas de séisme : Si la terre tremble, ne vous précipitez pas à l'extérieur. Abritez-vous sous une structure solide, éloignez-vous des vitres et attendez la fin des secousses. Les infrastructures japonaises sont conçues pour résister à des magnitudes élevées.

- Assurance voyage : Les frais médicaux au Japon peuvent être extrêmement onéreux. Il est obligatoire de souscrire à une assurance voyage couvrant les frais de santé à l'étranger avant votre départ.

- Médicaments de base : Certaines substances courantes en Occident (comme la pseudoéphédrine présente dans certains médicaments contre le rhume) sont interdites au Japon. Vérifiez la législation avant d'importer vos traitements personnels.

LE CONSEIL PRO : Téléchargez l'application "Safety Tips" éditée par l'Agence japonaise du tourisme. Elle envoie des alertes en temps réel (en anglais) concernant les séismes, les tsunamis et les conditions météorologiques extrêmes, tout en indiquant les centres d'évacuation les plus proches de votre position géolocalisée.

FIN

Merci d'avoir lu "10 jours aux Japons"

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)