



MOUVANCE

INFORMATIONS PRATIQUES JAPON

Adresses utiles :

- Ambassade du Japon : 7 avenue Hoche 75008 Paris - Tél. : 01 48 88 62 00 - Site Web : www.amb-japon.fr
- Office du Tourisme du Japon : 4 rue Ventadour 75001 Paris - Tél. : 01 42 96 20 29 - Site Web : www.jinfo.go.jp
- La Maison de la Culture du Japon : 101 bis quai Branly 75015 Paris – Réservations. : 01 44 37 95 00 (de 13h à 18h) - Bibliothèque : libre d'accès - Site Web : www.mcjp.asso.fr
- Centre culturel Franco-Japonais - Espace Turquetil : 8/10 passage Turquetil 75001 Paris - Tél. : 01 43 48 83 64
- Association culturelle Franco-Japonaise de Tenri : 8-12 rue Bertin Poirée 75001 Paris - Tél. : 01 44 76 06 06
- Musée Guimet : 6 place d'Iéna 75016 PARIS (bibliothèque) – Site Web : www.musee guimet.fr
- Galerie du Panthéon bouddhique : 19 avenue d'Iéna 75016 Paris
- Musée d'Ennery : 59 avenue Foch 75016 Paris – Tél. : 01 45 53 37 96
- Musée Cernuschi : 7 avenue Velasquez 75017 Paris – Tél. : 01 45 63 50 75
- Musée Albert Kahn : 14 rue du Port 92100 Boulogne – Tél. : 01 46 04 52 80
- Jardin Japonais de l'UNESCO : 7 place de Fontenoy 75007 Paris
- Galerie Yamato : 23 rue Jean Jacques Rousseau 75001 Paris – Tél. : 01 42 36 75 71
- KIOKO (Alimentation Japonaise) : 46 rue des Petits Champs 75002 Paris - Tél. : 01 42 61 33 65 (fermé le lundi)
- JUJI-YA (Alimentation Japonaise et Restauration sur place) : 46 rue Sainte-Anne 75002 Paris - Tél. : 01 42 86 02 22

Alcools : Il existe deux types de *sake*, le *sake jyunmai* à base d'alcool de riz pur, et le *sake jyozo* auquel on a rajouté de l'alcool de synthèse. Ils ne dépassent généralement pas 15% d'alcool. Le *shochu* est généralement fabriqué à partir de céréales ou de tubéreuses comme la patate douce. Il titre environ 25° mais certains peuvent atteindre 46°. La meilleure façon de le déguster est de le servir chaud. Le *umeshu* est de l'alcool de prune fait avec du *shochu* et du sucre.

A rapporter absolument... du thé vert dans des boîtes en métal recouvertes de papiers à motifs traditionnels, des biscuits *senbe* au riz croustillant, des confiseries japonaises et du *sake*.

Artisanat : *Kimonos*, sandales de bois, lanternes décoratives en papier, cerfs-volants, encens et encensoirs en fonte, masques de théâtre, matériel de calligraphie, poteries, perles, estampes, éventails, jeux de go, objets laqués, poupées, céramiques, articles en bambous, services à *sake* ou à thé en porcelaine fine. Le matériel électronique, les montres et les appareils photographiques sont réputés dans le monde entier et les tarifs sont 10 à 30 % plus bas qu'en France. Vous trouverez aussi de l'encens aux parfums naturels, des soieries de Nishijin et des porcelaines et poteries de Kiyomizu à Kyoto. L'exportation de biens culturels, d'antiquités et de contrefaçons de toutes marques est formellement interdite et sévèrement punie par les autorités (confiscation et lourdes amendes, voire emprisonnement). Cela s'applique aussi aux objets pouvant être récupérés en mer ou sur certains sites non protégés, aux espèces menacées d'extinction et aux fossiles. Il convient de faire preuve de prudence dans vos acquisitions même les plus anodines : morceaux de corail, fossiles d'oursin ou d'étoile de mer, objets en ivoire, statues et tapis anciens, ...

Bagages : Dans les trains rapides et les *Shinkansen*, la place réservée aux bagages est assez limitée. D'où l'obligation de n'emmener avec soi que le strict minimum. Pour faciliter la gestion des bagages, nous avons prévu un acheminement en autocar des bagages principaux entre certaines étapes. Cela vous permet de voyager la plupart du temps avec un petit sac ou une petite valise taille cabine dans lesquels vous n'entreposerez que vos objets et médicaments indispensables, et une tenue de rechange tandis que le reste de vos effets sera rangé dans une valise de taille normale et acheminée séparément comme indiqué ci-dessus. Un petit sac à dos contenant vos effets de la journée pourra venir compléter votre équipement.

Bibliographie : « Chroniques japonaises » de Nicolas Bouvier (Ed. Payot, 1990) - « Anthologie de Nouvelles Japonaises Contemporaines » (Ed. Gallimard, 1986) en 2 tomes regroupe une trentaine de nouvelles – « Geisha » d'Arthur Golden (Ed. Le Livre de Poche) - La trilogie polar « Tokyo Chaos », « Tokyo Atomic » et « Tokyo Mirage » d'Anne Rambach – « Geisha » d'Arthur Golden merveilleusement adapté au cinéma – « La Joueuse de Go » de Shan Sa – « La Pierre et le Sabre » d'Eiji Yoshikawa – « Le Dernier shogun » de Shiba Ryôtarô (Ed. Philippe Picquier) - « Le Bouddha blanc » de Tsuji Hitonari (Ed. Mercure de France – Prix Femina du meilleur roman étranger 1999) – « Le Maître de thé » et « Le Fusil de chasse » de Yasushi Inoué (Ed. Biblio) – La trilogie fantastique « Ring » et « Ring 0 » de Koji Suzuki pour avoir un peu peur ... le premier tome est très bien écrit et a été adapté au cinéma – « L'Histoire du Japon et des Japonais » (Ed. Points Seuil – Collection Histoire) en 2 tomes – « Le Voyage au Japon » de Patrick Beillevaire (Ed. Robert Laffont) – « La Route du Tôkaidô » (Ed. Marval 2001).

Cadeaux : Les Japonais adorent les présents, alors ayez toujours un petit cadeau à offrir. Cela fait partie des usages locaux. De même, les Japonais adorent échanger les cartes de visites, véritable institution au Japon. Préparez des cartes en anglais avant votre départ et n'hésitez pas à les distribuer. Cela vous permettra de mieux communiquer et de garder facilement le contact.

Chanoyu : signifie « eau de thé » mais fait référence à la cérémonie du thé elle-même. La cérémonie du thé a été créée par les moines bouddhistes Zen. C'était un passe-temps ayant une grande importance esthétique où le soin et le calme étaient les maîtres mots. Au cours de cette cérémonie, on buvait du thé vert en poudre (*matcha*) suivant des rites traditionnels. Au XV^{ème} siècle, le *matcha* était employé comme remède car il était très peu connu et les gens le considéraient comme une denrée précieuse. Au fil du temps, le *chanoyu* est devenu un rituel de perfection et de raffinement à la cour impériale.

Climat : Le Japon étant situé dans la zone tempérée de l'hémisphère nord, son climat général est doux. Cependant, le climat varie selon les régions et les saisons. Au printemps, les températures sont douces avec une moyenne de 14 à 20°C. Les étés sont chauds et humides avec des températures atteignant 28-30°C. Après, un vent agréable et frais apporte l'automne (10 à 18°C). En hiver, il fait froid et sec. Les périodes idéales sont le printemps (avril à juin) lors de la floraison des fleurs de cerisier, et l'automne (septembre à novembre) lorsque les arbres revêtent leur parure de feu, et les jardins et les parcs s'ornent de mille couleurs.

Cuisine : La cuisine japonaise permet de satisfaire tous les goûts. Elle est très variée offrant des plats très raffinés comme le *Kaiseki* ou le *Sukiyaki*, servi dans les grands restaurants, et des plats plus communs tels les *Sushi* et *Sashimi*, à base de poisson cru, et les *Tempura*, des crevettes, poissons et légumes trempés dans une fine pâte à beignets. Les plats les plus populaires sont le *Soba*, l'*Udon* ou le *Ramen*, soupes de nouilles agrémentées de viande, légumes ... Les *Yakitori* sont des brochettes de viande marinées dans la sauce de soja, puis grillées. La soupe *miso*, à base de pâte fermentée de haricots de soja, qui accompagne tous les repas de la journée et le *nabe*, une « marmite » fondue de légumes, poissons ou viande, sont également très appréciés.

Toutes ces spécialités typiques ont en commun d'être très saines avec des goûts naturels et frais. Les mesures d'hygiène sont très strictes. La fraîcheur et la qualité des produits sont proverbiales.

Incolore, sans mousse et ne pétillant pas, le *sake*, un alcool de riz doux titrant environ 10°, est la boisson traditionnelle japonaise. Il se boit chaud ou froid et diffère selon les régions. Le thé vert et les bières japonaises sont également très réputés.

Avant de commencer à manger, les Japonais disent « *itadakimasu* », une formule de politesse qui signifie « je reçois cette nourriture », pour remercier la personne qui a préparé le repas. Une fois le repas terminé, ils expriment à nouveau leur gratitude en disant « *gochisô sama deshita* », qui signifie littéralement « vous m'avez régalié ».

Décalage horaire : + 8 h en hiver. Midi à Paris, 20 h à Tokyo. + 7 h en été. Midi à Paris, 19 h à Tokyo.

Distances kilométriques : NARITA (Aéroport) / TOKYO (Centre) : 90 km - TOKYO / NIKKO : 170 km - TOKYO / KAMAKURA : 110 km - TOKYO / MONT FUJI : 108 km - TOKYO / HAKONE : 100 km - HAKONE / KYOTO : 450 km - KYOTO / HIROSHIMA : 380 km - HIROSHIMA / MIYAJIMA : 25 km - HIROSHIMA / OSAKA : 341 km - OSAKA / NARA : 35 km - NARA / MONT KOYA : 92 km - MONT KOYA / OSAKA : 78 km - OSAKA (Centre) / OSAKA KANSAI (Aéroport) : 60 km

Durée de vol : 12 à 15 heures de vol, selon la compagnie.

Filmographie : « Le Voyage à Tokyo » de Ozu Yasujiro (1953) – « Vivre » (1952) et « Kagemusha » (1980) d'Akira Kurosawa – « Hana-Bi » (1997) et « L'été de Kikujiro » de Takeshi Kitano, excellent acteur et réalisateur japonais – « Le Dernier Samourai » d'Edward Zwick – « Blood ans Bones » de Yoichi Sai – « Le Goût du Saké », « Printemps Précoce », « Le Goût du Riz au Thé vert », « Gosses de Tokyo » et « Où sont les Rêves de Jeunesse ? » parmi les 54 films réalisés par le prolifique Yasujiro Ozu.

Dans le genre *longs métrages-animation japonaise*, citons l'incontournable et magnifique « Tombeau des Lucioles » (1988) d'Isaho Takahata. – « Mon Voisin Totoro », « Princesse Mononoké » et « Le Voyage de Chihiro » qui est une adaptation très libre d'*Alice au Pays des Merveilles*, de Hayao Miyazaki.

Formalités : Passeport français valable pendant toute la durée du séjour sur place et billet de retour exigé.

Géographie : Le Japon est un pays insulaire situé dans l'Océan Pacifique près de la côte et du continent asiatique. Il se compose de quatre îles principales : Hokkaido (la plus au nord), Honshu (l'île principale), Kyushu et Shikoku, entourées de 3 000 petites îles. Au total, 377 400 km². Le pays se caractérise par ses côtes variées, ses montagnes volcaniques et ses vallées profondément découpées. Le Japon possède 650 grandes villes, telles que Tokyo, Kyoto, Osaka, Yokohama, Nagoya, Kobe,... La population est estimée à 127 214 500 d'habitants dont 45% se concentrent dans la capitale, à Osaka et à Nagoya.

Guides : Petit Futé / Lonely Planet / Marcus / Guide Voir (Ed. Hachette) / Insiders Japon Guide (Ed. Kümmerly & Frey).

Hanami (littéralement, « regarder les fleurs ») est la coutume traditionnelle japonaise d'apprécier la beauté des fleurs, où « fleur » signifie presque toujours les fleurs de cerisier (*sakura*). À partir de fin mars ou début avril, les *sakura* entrent dans la pleine floraison partout au Japon. A l'origine, elles étaient annonciatrices de la saison de plantation du riz. Les gens croyant à l'existence de dieux à l'intérieur des arbres (*kamis*) faisaient des offrandes aux pieds des arbres. Ensuite, ils participaient à l'offrande en buvant du saké. La coutume était alors limitée à l'élite de la cour impériale, mais s'est rapidement répandue à la société des samourais et, à partir de la période Edo, aux gens du peuple. De nos jours, l'hanami se résume souvent à profiter de cette saison pour faire la fête sous les cerisiers en fleur : les Japonais partent pique-niquer en famille ou entre amis. Les moments les plus appréciés sont l'apparition des premières fleurs (*kaika*) que guettent les photographes et la période de pic de floraison (*mankai*). Cette coutume est au printemps ce que *momijigari* est à l'automne, époque où les arbres revêtent leur parure de feu.

Langue : La langue officielle est le japonais. Cependant la plupart des Japonais étudient l'anglais au lycée, mais peu de Japonais parlent anglais. Il vaut mieux parfois écrire sur un bout de papier ce que vous voulez dire. Penser à garder une carte de visite de votre hôtel si vous vous déplacez par vos propres moyens.

Monnaie : L'unité monétaire est le Yen japonais, symbolisé par le signe ¥ (154 yens = 1 euro au 12/12/06). Les cartes bancaires (Visa, Master Card, American Express et Diners Club) sont acceptées uniquement dans les grands hôtels et les grands magasins. Retraits possibles aux distributeurs automatiques (ceux qui acceptent les cartes occidentales sont peu nombreux) dans les grandes villes uniquement. La Citibank en possède un grand nombre accessibles 24h/24h. Vous pouvez emporter des euros en espèces et en petites coupures, changeables n'importe où. Mais nous vous conseillons fortement de changer des Yens avant votre départ. Les chèques de voyage en yens ou en dollars us, de préférence, sont acceptés dans les banques, hôtels, et magasins importants des villes principales. A Tokyo, les grands magasins Isetan et Keio à Shinjuku, et le Seibu (7^{ème} niveau) à Ikebukuro changent les chèques de voyage.

Pourboires : Prévoir un pourboire pour les guides locaux (3 € par jour et par personne), pour le guide national le cas échéant (2 € par jour et par personne) et les chauffeurs (1 € par jour et par personne).

Santé : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphthérie, tétanos, polio, hépatite A & B). Le niveau d'hygiène étant excellent au Japon, aucune précaution majeure n'est requise. Tout de même, il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal, un antibiotique à large spectre et une lotion ou crème anti-moustiques à application cutanée. L'eau provenant du robinet peut être consommée en toute sécurité partout au Japon. En été, n'oubliez pas chapeau et crème solaire.

Shintoïsme : Le shintoïsme est une religion localisée essentiellement au Japon, qui se divise en une multitude de tendances et de sectes. Il se caractérise par le respect envers la nature, les « génies » ou « esprits », d'où une certaine connotation animiste, envers la famille et les ancêtres. Cette religion occupe une place importante dans la culture, la cellule familiale et la société japonaise d'aujourd'hui.

Sumo : Cette antique forme de lutte, hautement ritualisée, remonte à près de vingt siècles et tire son origine des cérémonies shintoïstes. De nos jours, les champions de *sumo*, qui pèsent de 90 à 200 kilos et qui sont les seuls hommes autorisés à porter le chignon lustré des samourais, sont de véritables héros nationaux fort recherchés par les femmes et les annonceurs de la télévision ! Ils sont considérés comme des demi-dieux, car leur durée de vie est assez courte du fait de leur régime alimentaire assez copieux. Deux lutteurs pénètrent dans l'arène circulaire de sable et exécutent des rites précis de préparation avant de s'empoigner. Le combat se termine lorsque l'un des lutteurs touche le sol par toute partie de son corps en dehors des pieds ou est poussé en dehors de l'arène, délimitée par une corde enfouie dans le sable.

Téléphone : Du Japon vers la France : composer 00 + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers le Japon : composer 00 + 81 + indicatif de la ville + numéro de votre correspondant. Vous pouvez trouver des cabines publiques presque partout au Japon. Les téléphones verts et gris acceptent les pièces de 10 et 100 Yens et les cartes téléphoniques vendues dans les kiosques à journaux et les supérettes. Pour les téléphones portables, le Japon utilise actuellement le même système qu'en Amérique du Nord, différent du réseau GSM en vigueur dans le reste de l'Asie. Renseignez-vous auprès de votre opérateur, mais attention à la facture au retour ! Surtout, évitez de téléphoner depuis votre chambre d'hôtel. Le prix des communications sont exorbitants.

Taxi : Vous pouvez vous déplacer sans risques, le Japon est un pays très sûr. Dans tous les grands centres urbains, les taxis sont très nombreux. Notez que les grandes villes sont souvent étendues et que le prix de la course monte rapidement. Ayez toujours sur vous l'adresse de votre hébergement en japonais et en anglais afin de faciliter la communication.

Thé : Petit lexique du thé : *Sencha* : thé vert le plus courant / *Genmaicha* : thé vert mélangé à du riz grillé ou à du maïs soufflé / *Hojicha* : thé vert grillé / *Gyokuro* : thé vert très doux / *Mugicha* : thé au blé / *Kombucha* : thé aux algues / *Matcha* : thé vert en poudre pour la cérémonie du thé.

Train : Le Japon dispose d'un excellent réseau ferroviaire. Le célèbre *Shinkansen* de Japan Railways est un train à grande vitesse, l'équivalent de notre TGV. Il dessert le nord de Honshu, le centre et l'ouest du Japon, ainsi que Kyushu. Moins rapides et moins chers, les trains *tokkyu* (limites express), *kyuko* (express) et *futsu* (ordinaire) assurent les liaisons interurbaines, mais sont rarement utilisés pour les parcours longue distance.

Transports : Nous privilégions souvent les déplacements en train pour réaliser nos circuits. Deux raisons majeures expliquent ce choix : l'extrême ponctualité et efficacité des trains japonais d'une part, et les embouteillages infernaux qui paralysent les grandes cités d'autre part. Notons enfin que, même en pleine campagne et loin des villes, il est pratiquement impossible pour un autocar de s'arrêter ailleurs que sur les aires prévues à cet effet.

Valise : Valise ou sac solide fermant à clef. Prévoir des chaussures confortables (+ chaussettes adéquates) et faciles à enlever car le circuit est en grande partie pédestre, bien que ne présentant aucune difficulté particulière. Dans la plupart des sanctuaires et temples, vous devrez enlever vos chaussures. En été, vêtements légers de préférence en coton pour la journée et lainage pour le soir et le matin. En hiver, des vêtements de demi-saison (une veste chaude et un imperméable). Dimensions maximales des bagages à main : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

Voltage : 100 volts. 50 et 60 Hz. Prise américaine. Munissez-vous impérativement d'un adaptateur universel car les hôtels n'en fournissent pas ou que très rarement. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : www.levoyageur.net/prises.php

Les fiches « Conseils Pratiques » qui vous sont proposées sur ce site sont destinées à faciliter la préparation de votre voyage et ne prétendent pas à l'exhaustivité. Malgré la qualité des informations mises à votre disposition, elles ne vous dispensent nullement d'adopter une attitude prudente et de recueillir des conseils spécialisés ou de vous faire confirmer les informations diffusées sur notre site.

Nous ne pouvons en aucun cas nous substituer à votre médecin ou aux services de vaccination de l'Institut Pasteur. De même, ces informations ne sauraient engager la responsabilité de leurs auteurs ou de *MOUVANCE*.

MOUVANCE VOYAGES



38 rue de Moscou 75008 PARIS - Tél 01 44 69 63 00 - Fax 01 44 69 00 73 - Licence LI 075020041
Mail: mouvance@mouvance.biz - SARL au capital de 20 000 € - RCS Paris B 443 033 121
IATA 20251700 - RCP GENERALI n AA014701 - Garantie Financière APS : 121 952 € - www.mouvance.biz

