

L'ART DE
VOYAGER
DURABLE
AU JAPON

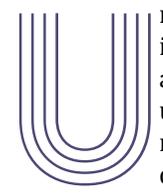
JNTO

Office National
du Tourisme Japonais



L'ART DE VOYAGER DURABLE AU JAPON

Rizières en cascade à Hoshitoge (Préf. de Niigata)



Un voyage au Japon, c'est toujours une expérience inoubliable, et l'Archipel est fier d'accueillir chaque année des millions de visiteurs. Pour qu'elle reste unique, cette expérience doit s'inscrire dans l'avenir et prendre en compte son impact sur le milieu : devenir durable.

Cette nouvelle manière de voyager, voyons-la comme un état d'esprit, une attitude. Un autre regard sur le Japon, conscient des effets économiques, sociaux et environnementaux du tourisme.

Voyager durable, c'est enrichir votre expérience du Japon, en vous rapprochant du milieu, de ses habitants, pour mieux les respecter et les comprendre. Voyager durable au Japon, c'est aussi tout un art : celui de devenir acteur d'un voyage et d'un avenir meilleurs.

Dans ces pages, vous trouverez mille et une manières de rendre durable votre séjour japonais, du train au séjour à la ferme, de l'éco-randonnée à la gastronomie locale. Toujours selon vos itinéraires et vos envies.

Parce que le plus beau des voyages, c'est celui qui laisse non pas une empreinte, mais un souvenir indélébile.

Alors, bonne lecture et, surtout, bon voyage.

L'Office National du Tourisme Japonais



CHANGER

Une sagesse d'hier pour le tourisme d'aujourd'hui.



Certaines sagesse traversent les siècles. C'est le cas d'un mot que les Japonais connaissent bien : *mottainai*. L'expression est d'usage depuis l'époque Edo (1603-1868), où elle désignait le respect des ressources dont disposent les hommes, et le refus de les gaspiller : On pouvait alors la traduire par « Quel gâchis ! ». Le mot a fait un retour remarqué dans le vocabulaire japonais ces dernières années. Son sens a évolué, mais son esprit est resté le même : la sagesse *mottainai* s'est diffusée au point de devenir un mot de tous les jours pour les Japonais, qui le comprennent aujourd'hui comme un « stop au gâchis ! » : une prise de conscience, et une incitation à réfléchir aux gestes du quotidien.

Cette sagesse, ancestrale autant que moderne, le voyageur la retrouvera au Japon. Dans les métropoles, par exemple, où l'architecture durable, de KUMA Kengo entre autres, a donné naissance à des bâtiments aux matériaux naturels et conscients de l'environnement. Dans les paysages, qui accueillent de plus en plus de panneaux solaires, de centrales géothermiques et de champs éoliens, principalement dans les régions du Kyushu, du Tohoku, et entre Nagoya et Nagano. Chez les Japonais eux-mêmes, qui affichent une motivation nouvelle pour le tri, le recyclage, et l'abandon progressif des emballages en plastique. La petite ville de Kamikatsu (Préf. de Tokushima) s'est fait une réputation mondiale avec son modèle collectif de réduction et de recyclage des déchets, mais le Japon en compte d'autres.

Cette sagesse, l'Office National du Tourisme Japonais en a fait le moteur d'une nouvelle manière de voyager, plus consciente, plus durable. Il a pour cela choisi d'orienter acteurs et visiteurs vers des zones moins fréquentées, de promouvoir et préserver les cultures locales, de soutenir des projets engagés dans l'économie des ressources, de sensibiliser les professionnels du secteur, et de proposer un tourisme adapté à tous les publics.



L'allée vers l'entrée principale du musée Nezu (Tokyo)

📍 VISITES DURABLES

ARCHITECTURE

Les bâtiments durables de KUMA Kengo à Tokyo : le **nouveau stade olympique**, le **musée Nezu**, l'**office du tourisme d'Asakusa**. Ailleurs : le **café Coeda House** (péninsule d'Izu), le **musée** et le **centre communautaire à Yusuhara** (Préf. de Kochi), la **mairie de Nagaoka** (Préf. de Niigata), le **musée d'art préfectoral de Nagasaki**.

RESTAURATION

À Tokyo, deux enseignes du **Mottainai Project** (à Yurakucho et à Nakameguro) servent des plats à base d'inventus des marchés aux poissons de Tsukiji et de Toyosu.

COMMUNAUTÉ

À Kamikatsu (Préf. de Tokushima), le programme **Inow** permet de s'immerger 10 jours dans le travail de la communauté locale. → inowkamikatsu.com

RECYCLAGE

Visites (en JP) possibles à **Miyoshi** (Préf. de Saitama), **usine Ishizaka Sangyo**, à **Kita-Kyushu EcoTown Center** (Préf. de Fukuoka) ou à **Fukuyama** (Préf. de Hiroshima).

ÊTRE EN HARMONIE



Route de pèlerinage Kumano Kodo (Préf. de Wakayama)

Le chant des cigales, le reflet de la lune (*tsukimi*), deux rochers posés dans la mer, ou le spectacle des fleurs de cerisiers au printemps (*hanami*) et des feuilles rougeoyantes à l'automne (*momiji*): les Japonais et la nature, c'est une *love story* vieille comme le monde.

Un sentiment né de la biodiversité unique de l'archipel, et enraciné dans un culte ancien qui honore les éléments naturels : le shintoïsme. Si les lacs et les volcans, les arbres et les roches, abritent des esprits (*kami*), il n'y a pas plus belle invitation à respecter le milieu, et à vivre avec lui en harmonie.

Quand la nature est sacrée, le voyage devient divin.

Ce lien intime avec la nature nourrit le voyage. On le ressent en visitant de nombreux sanctuaires shinto au Japon, souvent blottis contre des forêts. Meiji, à Tokyo, baigne ainsi dans un écrin de 100 000 arbres de 365 espèces différentes. A Nara, le sanctuaire Kasuga taisha rend hommage à la forêt primaire du mont Kasuga, où la chasse et l'abattage des arbres sont interdits... et où vivent en liberté les biches sacrées *shika*, tout comme au sein du sanctuaire insulaire de Miyajima, à côté de Hiroshima.

Less is more : l'autre spiritualité du Japon, le bouddhisme, enrichit le voyage en le rendant plus humble, plus économe. C'est ainsi que la formule bouddhique *itadakimasu*, que l'on prononce en début de repas au Japon, est une marque de respect et un remerciement à tous les éléments – hommes, animaux, végétaux – qui permettent de s'alimenter. Le bouddhisme propose aussi de ne pas gaspiller ce que la nature nous offre, et de réduire nos déchets. Le recyclage – et le nettoyage en général – devient un moyen de se sentir en paix avec l'environnement.

Il est aussi précurseur du végétarisme, et même de la randonnée, que les Japonais pratiquent depuis longtemps lorsqu'ils partent en pèlerinage ! Le plus célèbre du pays est celui des 88 temples de l'île de Shikoku. Celui de Kumano sillonne la péninsule montagneuse de Kii (au sud de Nara), en passant par de nombreux temples forestiers, des cascades, des sources chaudes. Plus au nord, entre Yamagata et Tsuruoka, le « pèlerinage de la renaissance » propose de gravir les trois monts sacrés du Dewa-Sanzan. D'autres chemins spirituels, comme ceux de la déesse Kannon (dans le Kanto, le Kansai et le Chugoku), sont autant d'occasions de ressentir l'harmonie avec le milieu.

📍 Sur l'île de **Hokkaido**, la culture aïnou attribue une âme à tous les êtres vivants, éléments et phénomènes naturels, lacs ou montagnes. **Upopoy**, le nouveau **Musée national aïnou** à **Shiraoi**, explique cette spiritualité et ses rituels, en lien étroit avec la nature. On la découvre aussi dans le village de **Nibutani**, ou en visitant le **parc national Rishiri-Rebun-Sarobetsu**.
→ ainu-upopoy.jp/en/
→ biratori-urespa.jp

📍 Au sud du Japon, **Okinawa** est idéale pour les *power spots*, ces lieux spirituels où l'on ressent l'harmonie et l'énergie de la nature : le massif **Daisekirinzan**, la **vallée Gangala**, l'île de **Kudaka**...
→ visitokinawa.jp



La plage de Hate, Okinawa

✅ Dans les folklores régionaux du Japon, les hommes sont étroitement dépendants des forces naturelles et de leurs esprits, les **yōkai** des légendes populaires : arbres, serpents, créatures des lacs et rivières... La ville de **Tono**, entre Morioka et Sendai, permet de découvrir ces croyances anciennes à travers des sites naturels et des musées.
→ tonojikan.jp/

SE LAISSER PORTER

Le plus beau voyage est celui qui ne laisse pas d'empreintes.

Dense (27 000 km de lignes), ponctuel et pratique (gares et lignes du Shinkansen sont accessibles aux personnes à mobilité réduite*), le réseau ferroviaire de l'archipel est une partie de plaisir.

D'ailleurs, les Japonais vouent à leurs trains un culte mérité, leur dédiant musées, mangas, ou cafés. Le rail, c'est aussi le choix de transports plus verts et d'une empreinte carbone réduite : un trajet en Shinkansen, c'est 90 % d'émission de CO₂ en moins par rapport à l'avion, et le Japon teste aujourd'hui des lignes à l'hydrogène, un train magnétique (le Shinkansen Chuo entre Tokyo et Nagoya), et rénove ses gares pour améliorer leur bilan énergétique.

À bord, enrichissez votre voyage d'expériences durables. En plus des paysages somptueux qu'ils traversent, les trains Joyful de la région du Tohoku vous donnent accès à des restaurants

de recettes régionales (Tohoku Emotion, entre Hachinohe et Kuji ; Kairi, entre Niigata et Sakata), à des wagons à baies vitrées pour profiter du paysage (train Resort Shirakami, le long de la côte de Gono), à un tourisme local et à des villages rustiques (ligne Oykot, entre Nagano et Tokamachi). Attention, lignes à horaires irréguliers. → jreast.co.jp/e/joyful/

Le Japan Rail Pass est le partenaire idéal pour un voyage vert. Valable sur tout le territoire japonais, il offre un accès illimité à l'intégralité du réseau Japan Railways, et permet de réduire à la fois le budget du voyage et son bilan énergétique ! Il existe aussi 10 JR pass régionaux très économiques.

*Pour des informations générales sur l'**accessibilité** : japan.travel/fr/plan/traveling-with-disability/



Un train de la ligne San'in, le long de la Mer du Japon.

TRAINS, ATOUTS VERTS

- Accédez à des sites protégés (La **ligne Senmo Honsen** traverse le marais de Kushiro (Hokkaido), peuplé de cerfs et de grues; la **San'in** longe la côte entre Tottori et Hagi).
- A bord, dégustez des **ekiben** (plateaux repas) locaux. Demandez-les dans les boutiques de la gare ! (le terme **ekiben** est d'ailleurs une combinaison des mots « eki » (gare) et « bento » (boîte-repas))
- À Tokyo, testez les nouvelles lignes écolos : **Seibu Yamaguchi** sur laquelle roulent des wagons solaires **Leo Liner**, ou **Tokyu Setagaya**, première ligne urbaine 100 % alimentée par de l'énergie renouvelable, y compris les gares. (trajets hors JR Pass)
- Découvrez des gares insolites : **Kayashima** (Osaka), construite autour d'un camphrier de 700 ans, ou **Okuoikojo**, installée sur un étang des montagnes de Shizuoka.



Ring Ring Road (Préf. d'Ibaraki)

Le Japon à vélo, c'est 0% carbone et 100% découverte.



La mer Intérieure de Seto, traversée par la Shimanami Kaido



u Japon, la bicyclette, c'est sacré ! Sa culture du deux-roues en fait un territoire idéal pour pédaler : pistes cyclables nombreuses (ville et campagne), politesse et bienveillance sur les routes...

et il y aura sûrement une bonne âme pour vous aider à changer une chambre à air ! Le Japon à vélo, c'est aussi l'occasion de découvertes privilégiées. On voyage au plus près de l'environnement, et on emprunte des itinéraires réservés, pour déboucher sur des sites secrets et oubliés. Sur la route, dans les auberges locales, les rencontres sont mémorables.

Le vélo électrique ouvre de nouvelles perspectives au cyclotourisme, et la tendance est aux circuits en e-bike, guidés par des locaux ou des

cartes GPS. L'un d'eux fait une boucle dans le parc national de Fuji-Hakone-Izu, tandis que plusieurs écotours sillonnent celui de Shiretoko (Hokkaido). Des pèlerins d'un genre nouveau pédalent même sur les chemins sacrés du mont Ontake (vallée de Kiso) !

A proximité des grandes villes, de nouvelles cycloroutes ouvrent régulièrement pour les touristes. Grandiose, la Shimanami Kaido relie les îles disposées sur la mer intérieure de Seto tels des pas de jardin japonais, entre Onomichi (Hiroshima) et Shikoku. Au nord-est de Kyoto, on longe à vélo le plus grand lac du Japon, le Biwa. Et, accessible depuis Tokyo, la récente Tsukuba-Kasumigaura Ring Ring Road traverse les rizières d'Ibaraki, le majestueux mont Tsukuba à l'horizon.

✓ PENSE-BÊTE POUR CYCLISTE MALIN

SÉCURITÉ

Au Japon, on roule à gauche ! Respecter le code de la route et allumer ses phares de nuit. Port du casque fortement recommandé. Et pas de parapluie ou de téléphone pendant que l'on pédale !

LOCATION

Possible un peu partout au Japon, parfois dans les gares au départ des cycloroutes. En ville, nombreuses locations en libre-service, par exemple avec les réseaux **Cogicogi** et **Docomo** à Tokyo.

PARKING

Un vélo en ville mal garé, c'est l'amende assurée. Repérer les parkings aux alentours des gares et centres commerciaux, certains sont gratuits. En campagne, un vélo attaché à une barrière est facilement toléré.

CYCLO-TRAIN

Les wagons **B.B.Base** (2018) sont réservés aux cyclistes ! Larges emplacements pour les deux-roues à bord. 4 lignes régulières entre Tokyo (Ryogoku) et Chiba + quelques lignes saisonnières. Les week-ends et jours fériés. → jreast.co.jp/railway/joyful/bbbase.html

ACHAT

Privilégier les vélos d'occasion ou reconditionnés ! Se renseigner auprès des **Silver Jinzai Center** de région, gérés par des seniors. → zsjc.or.jp (JP) Pour un simple séjour, l'enregistrement du deux-roues n'est pas obligatoire.

TRANSPORTS

Possibilité d'apporter son propre deux-roues (renseignements auprès des compagnies aériennes ou transporteurs privés). Dans les trains, démonter la roue avant ou plier le vélo, et ranger le tout dans une housse (appelée *rinkô bukuro*).



u Japon, la nature est un bijou, et les parcs nationaux autant d'écrans. Lacs et volcans, sources chaudes et rizières, animaux rares et villages pittoresques aux modes de vie traditionnels : ces zones protégées, aux écosystèmes uniques et délicats, sont le territoire idéal pour l'écotourisme. Elles enrichissent le voyage d'une sensibilité et de connaissances nouvelles, rapprochent le randonneur du Japon et de son milieu. Dans les parcs nationaux, la nature inspire, et les voyageurs respirent.

Dans les 34 zones classées (depuis 1930) du pays, tout est l'occasion d'une connexion forte avec les éléments. Une balade à cheval sur le volcan Aso, ou en kayak autour de

l'île de Kabushima (parc Sanriku Fukko), la récolte des légumes dans une ferme de Kirishima, ou des bains dans des sources naturelles en pleine forêt, comme à Shiretoko.

Le soir, on dort sous les étoiles ou au bord d'un lac, dans les nombreux campings installés au cœur des parcs. L'écotourisme peut aussi se faire plus confortable, et de nombreux glampings (glamour campings) ont ouvert dans les parcs nationaux japonais. Faites des rencontres autour du feu face à la côte Tanesashi (parc Sanriku Fukko) ; profitez du yoga et des recettes locales au camp Kabuku (parc Ise-Shima) ; dormez sur une île déserte à Kujirajima (parc Setonaikai), ou dans des ecolodges suspendus dans les arbres, à Numazu (parc Fuji-Hakone-Izu).

Les parcs nationaux,
un jardin de 2 millions d'hectares.

RESPIRER

Mont Komezuka, dans le Parc national d'Aso-Kuju (Préf. de Kumamoto et Oita)



LA VOIE DE LA NATURE

Les parcs nationaux du Japon proposent une nouvelle manière de voyager en harmonie avec les éléments.

- **Apprendre** sur la faune et la flore, en visitant les centres d'étude de la nature, ou en optant pour une visite en écotour.
- **Se faire discret** : ne rien jeter, et aussi ne rien rapporter. Une fleur, une pierre, des coquillages disparus, et c'est tout l'écosystème qui souffre !
- **Se réchauffer** en profitant des sources chaudes des parcs volcaniques.
- **Respecter** les habitats naturels, notamment ceux des ours, nombreux dans les parcs japonais.
- **Prévenir** les risques de la randonnée, en vérifiant itinéraires et météo, en s'équipant correctement (eau, imperméable, clochette au sac pour alerter les animaux sauvages), en prévenant de son départ.



LA NATURE DÉCHIFFRÉE

5,5%

C'est la surface du Japon dédiée aux parcs nationaux, soit 2 millions d'hectares.

57 et 311

Le nombre de parcs quasi nationaux et régionaux au Japon (critères de sélection identiques, mais zones proposées par les préfectures).

35 000 km²

C'est la surface totale des zones de protection de la vie sauvage au Japon, divisées en

- zones d'habitat importantes
- zones humides
- zones d'alimentation
- zones pour oiseaux et mammifères rares



LES PARCS INSULAIRES

Le plus vaste : **Setonaikai** (mer Intérieure)

Le plus dépaysant : **Iriomote-Ishigaki** (Okinawa)

Le plus au nord : **Rishiri-Rebun-Sarobetsu** (Hokkaido)

Le plus tropical : **Ogasawara** (au large de Tokyo)

Le plus récent : **Amamigunto** (Kagoshima)



LES PARCS CÔTIERS

Le plus proche de Tokyo : **Fuji-Hakone-Izu** (Yamanashi, Shizuoka, Kanagawa, Tokyo)

Le plus occidental : **Saikai** (Nagasaki)

Le plus oriental : **Sanriku Fukko** (Aomori, Iwate, Miyagi)

Le plus sauvage : **Shiretoko** (Hokkaido)

Le plus tranquille : **Ise-Shima** (Mie)

Le plus secret : **Ashizuri-Uwakai** (Kochi, Ehime)

MARCHER

Quand les petits pas du randonneur deviennent de grands pas pour l'environnement.

Au Japon, randonner devient une expérience sensorielle et un déclencheur de bien-être. C'est tout l'esprit du *shinrin-yoku*, une idée japonaise qui a conquis le monde : celle du bain de forêt, ou comment marcher en éveillant tous ses sens à l'environnement forestier. Les bruits, les parfums, les couleurs, tout devient alors matière à une randonnée apaisante. Soixante-deux zones de randonnée sont officiellement classées « routes thérapeutiques » au Japon, d'Okutama (Tokyo) au mont Ontake (Alpes Japonaises) en passant par le plateau de Tengu (Préf. de Kochi).

On y trouve parfois un spectacle rare, celui de la mousse tapissant les sous-bois. Il en existe près de 2000 espèces au Japon, et si certaines ont rendu célèbre le Kokedera (temple des

mousses) de Kyoto, bien d'autres sont un plaisir pour les randonneurs. Les forêts de mousses de Shirakoma (Préf. de Nagano), du Daisetsuzan (Hokkaido) et de Yakushima (entre les îles de Kyushu et d'Okinawa) sont les plus prisées. Les amateurs vous diront qu'elles se visitent après la pluie, qui ravive leur éclat, et une loupe à la main, pour les admirer de près.

Pour réduire l'impact sur le milieu et s'enrichir, de nombreux guides locaux enseignent aux marcheurs l'intimité avec l'écosystème. Les éco-randonnées sont à la fois des marches d'observation, des moments d'échange et une sensibilisation à la conservation. De nuit, l'expérience est inoubliable. Une excellente manière d'arpenter le mont Norikura, à côté de Takayama, où des éco-guides font découvrir des zones protégées et des végétaux rares.



Forêt de mousses entourant l'étang de Shirakoma (Préf. de Nagano)

BAROUDER PLUS VERT

EN SÉCURITÉ

Respecter le milieu, c'est avant tout se renseigner sur l'itinéraire choisi et vérifier les conditions météo.

Dans le sac à dos : lampe, trousse de santé, couteau suisse, carte, anti-moustiques.

LE PETIT + : accrocher une clochette à son sac à dos pour se signaler aux animaux.

SANS LAISSER DE TRACES

Un simple déchet peut avoir un impact énorme sur un environnement naturel.

Pour l'épargner au mieux, on enterre ce qui est biodégradable.

LE PETIT + : rapporter les déchets trouvés dans la nature, votre randonnée aura ainsi un impact positif!

SUIVEZ LE GUIDE

Les itinéraires balisés préservent les écosystèmes qui bordent les chemins de randonnée. En les respectant, on garantit une randonnée durable et on évite de déranger les animaux du voisinage.

LE PETIT + : utiliser une application de randonnée.

PAUSE RESPONSABLE

Pour pique-niquer en diminuant son empreinte, on privilégie les accessoires recyclables ou réutilisables (gourde, vaisselle à laver).

LE PETIT + : se fournir en aliments locaux trouvés dans les villages alentour.

INTERVIEW

Julien Giry,
rédacteur du
Guide Tao Japon
un voyage écolo
et éthique

Le Japon est-il un territoire intéressant pour le tourisme durable ?

Le Japon est durable, mais sans forcément l'afficher ou le savoir ! Ses zones naturelles sont gigantesques, et on peut y trouver de nombreux logements, activités et prestataires en cohérence avec le respect de l'environnement. L'attention portée aux produits locaux, le recours à l'énergie volcanique pour se chauffer, sont aussi des indicateurs.

Comment préparer un voyage au Japon en réfléchissant à son impact ?

Le Japon est une destination lointaine, et on peut déjà réfléchir à y aller pour une longue durée, en réduisant les visites de sites très fréquentés. On peut ainsi prévoir au moins une étape en dehors des grandes villes, par exemple dans un ryokan en zone reculée : on privilégie ainsi l'expérience, celle d'un Japon plus authentique et spontané.

Et sur place, quels sont les bons réflexes ?

Privilégier les acteurs écoresponsables, par exemple. Les labels et certificats sont peu utilisés au Japon, mais le guide Tao propose de bonnes adresses testées sur place. L'alimentation responsable est toujours un moyen efficace pour voyager dans le respect de la nature, des animaux et des habitants.

Une nuit à la campagne, dans le Japon d'autrefois.

Le Japon rural entretient l'amour de ses *kominka*. Ces maisons campagnardes, au charme fou, sont à la fois des sentinelles du passé et des lieux en harmonie avec les paysages et les climats. Coiffées de chaume de roseau, leurs façades en cèdre brûlé, et la charpente en cyprès, les bois locaux sont partout. À l'intérieur, les poutres procurent une sensation de bien-être, et la fumée qui s'échappe des cheminées *irori*, un envoûtement inoubliable.

Séjourner dans une demeure d'autrefois, c'est faire du voyage une retraite relaxante et l'expérience d'un Japon rustique. Dans la vallée de la rivière Iya (centre de l'île de Shikoku), on observe de bon matin le brouillard se lever sur les montagnes depuis les chalets réhabilités de Chiiori. La région de Hokuriku compte plusieurs villages préservés, reconnaissables à leurs toits pentus surnommés *gasshō* (« mains qui prient »). Plusieurs accueillent les voyageurs à Sukanuma ou à Ainokura. Le dépaysement est absolu dans les demeures restaurées de l'île d'Ojikajima, au large de Nagasaki, avec leurs larges ouvertures où s'immisce la nature.

En ville aussi, les logements traditionnels apportent au voyage une authenticité, une proximité avec les matières, les coutumes et les habitants des quartiers anciens. On gîte dans les *machiya* (« demeures de ville » en matériaux naturels) du vieux Kyoto ou de la ville voisine d'Otsu, ou les *kura* (« entrepôts ») réhabilités du fief samouraï de Kakunodate (Préf. d'Akita).



SÉJOURNER EN KOMINKA

Chiiori → chiiori.org
Hokuriku → gokayama-info.jp
Ojikajima → ojikajima.jp/en/kominka

SÉJOURNER EN LOGEMENT DURABLE

Otsu → hotel-koo.com
Kakunodate → familio-folkloro.com/wa-no-i/kakunodate/en/
Takayama → iori-stay.com

VISITER DES FERMES JAPONAISES

Musée Nihon minka-en (Kawasaki) → nihonminkaen.jp
Musée Old Japanese Farm Houses (Osaka) → occh.or.jp/minka
Musée Hida Minzoku Mura (Takayama) → hidanosato-tpo.jp



Village de Gokayama (Préf. de Toyama)

À la découverte du Japon des champs.

Découvrir le Japon à la ferme, c'est non seulement participer à une nouvelle forme de tourisme, vert et *slow*, mais aussi plonger dans ses coutumes, et comprendre son identité. Dans un pays où les exploitations sont familiales et de petite taille (la plupart des 3 millions de fermes du pays font moins de 2ha), où le riz est un véritable pivot de civilisation (paysages, gastronomie, spiritualité), l'agritourisme est une initiation au Japon des champs et des saisons.

Entre les visites, les dégustations, les tables d'hôtes, les travaux agraires et le gîte paysan, choisissez votre expérience ! Le voyage acquiert un véritable supplément d'âme en optant pour un séjour long, dans une région reculée, en se renseignant sur les travaux en cours en fonction de la saison. En plus de la vie des champs, on se familiarise avec les fêtes folkloriques et la solidarité villageoise, avec la sagesse d'un quotidien ancestral et la vie du foyer. On apprend des recettes locales... que l'on déguste en famille. Des expériences enrichissantes et inoubliables.

Parmi les nombreuses expériences d'agritourisme, certaines permettent de découvrir des cultures et des régions atypiques et 100 % japonaises. À Izu, c'est la récolte des racines de wasabi ; la cueillette des kakis et des *mikan* (mandarine locale) à Wakayama ; la fermentation du riz destiné au saké dans le village de Saku (Préf. de Nagano). Le temps d'un voyage, devenez pêcheur d'oursins dans le port de Kamae (Préf. d'Oita), ou accompagnez les marins de la baie d'Ogatsu (Préf. de Miyagi) !



PRÉPARER SON EXPÉRIENCE À LA FERME

Parfois inoubliable, toujours enrichissant, le séjour rural demande préparation et vigilance. Le trajet, l'isolement et la barrière de la langue sont à prendre en compte.

SITES GÉNÉRALISTES

→ stayjapan.com (JP) → countrysidestays-japan.com
→ voyapon.com/tag/farmstay

SITES RÉGIONAUX

Izu → kanko.city.izu.shizuoka.jp Saku → sakusake-tourism.com
Wakayama → kumano-travel.com Ogatsu → moriumius.jp
Kamae → kamae-umigyo.com/fun/play/ (JP)

RÉUTILISER

Un voyage sensible aux gestes et aux objets.



Kintsugi

ransmettre, recycler, faire durer : l'attention portée aux objets – et aux mains qui les font – est primordial au Japon. Cet esprit durable est même au cœur d'une expression poétique ancienne, *mono no aware*, qui invite à être sensible aux choses et à la nostalgie qu'elles inspirent.

Au Japon, l'artisanat durable, ce sont avant tout ces techniques et savoir-faire transmis depuis des temps reculés. C'est ainsi que les charpentiers de notre époque sont capables d'entretenir des temples qui remontent au VIII^e siècle ! Et d'autres manières – préparer du tofu ou du miso, fabriquer des poupées de bois *kokeshi* ou des objets laqués – sont aujourd'hui très proches de ce qu'elles étaient à l'époque Edo (1603-1868).

Plutôt que de jeter, le Japon aime aussi donner une autre vie aux choses, et réparer un

bel objet est considéré comme une marque de respect. Une porcelaine brisée ? On la recolle à la laque avant de souligner les brisures à la poudre d'or (*kintsugi*), ou bien en remplaçant la partie cassée par une autre pièce (*yobi-tsugi*). Un vêtement usagé ? La même logique existe dans le *boro*, une technique qui consiste à assembler de vieilles pièces de tissu pour en tirer une veste, ou une couverture. Quant au *sashiko*, il permet de consolider un vêtement en brochant des renforts au fil blanc. Ce savoir-faire était autrefois utilisé pour confectionner les tuniques des pompiers et des pêcheurs.

Le voyage peut être l'occasion de participer à cette transmission durable des savoirs, et à ce qu'ils ont de profondément écologique, lors d'ateliers ou de stages : papier *washi*, encre *sumi-e*, teinture à l'indigo, vannerie en bambou... Chaque région du Japon a ses techniques, profitez-en !

EXPÉRIENCES

Buaisô : une ferme de Kamiita (Préf. de Tokushima) qui enseigne une teinture à l'indigo 100% naturelle et artisanale.

→ www.buaisou-i.com

Akiu Kogei no Sato : village artisanal situé à Sendai (Préf. de Miyagi), proposant divers ateliers d'artisanat dont la fabrication de *kokeshi* et l'*umoregi* (objets en bois fossilisés).

→ www.city.sendai.jp/kankokikaku/akiukoge/

Kakunodate : cette petite ville (Préf. d'Akita) propose ateliers et boutiques de *kabazaiku*, une technique de placage utilisant l'écorce naturelle du cerisier.

LE SAC ÉCOLO

Un pli, un nœud, et le tour est joué : le **furoshiki**, c'est l'emballage 100% minimaliste, 100% japonais et 100% écolo ! Ces pièces de tissu carrées sont depuis l'époque Edo utilisées pour emballer et transporter des objets du quotidien (bento, bouteilles, livres, ou même pastèques !)



Furoshiki

LES ÉCOLABELS AU JAPON

Les certificats écoresponsables se répandent au Japon et même si le nombre d'établissements affiliés progresse lentement, destinations, hôtels, et tour-opérateurs affichent de plus en plus de logos durables.

RÉGIONS ET DESTINATIONS



L'Agence japonaise pour le tourisme a conçu le **JSTS-D** (Japan Sustainable Tourism Standard for Destinations) et décerne son label à des collectivités locales respectant les principes du tourisme durable.

Les organisations approuvées (01/2022) : la ville d'Otaru / Otaru Tourism Association (Préf. de Hokkaido), Yatsugatake Tourism Management (les monts Yatsugatake, Préf. de Nagano et de Yamanashi), The Miura Peninsula Tourism Liaison Council (Préf. de Kanagawa), la ville de Kyoto, la ville de Kamaishi (Préf. d'Iwate), Organization for Promotion of Tourism in Shikoku (Préf. de Tokushima, Kagawa, Kochi et Ehime), la ville de Higashimatsushima (Préf. de Miyagi), la ville d'Aso (Préf. de Kumamoto).

Quinze sites japonais sont classés parmi les 100 destinations écoresponsables de l'agence **Green Destinations**. → greendestinations.org

La **Société Japonaise d'Ecotourisme** (1998) certifie la qualité du tourisme responsable (environnement, économie locale). → ecotourism.gr.jp

Les associations françaises **Acteurs du tourisme durable** et **Agir pour un tourisme responsable** ont sélectionné plusieurs agences de voyages labellisées pour leur engagement écoresponsable. → tourisme-durable.org → tourisme-responsable.org

LOGEMENTS DURABLES

Google propose le label « Eco-certified » (à côté d'une petite feuille verte) pour distinguer les hôtels aux pratiques écoresponsables. **Tripadvisor** fait de même avec le programme « Green Leaders ».



Le **label Ecomark** (1989) identifie les produits et lieux respectueux de l'environnement (restaurants, hôtels, boutiques, centres commerciaux). → ecomark.jp

AGENCES ET TOUR-OPÉRATEURS

Certifications par la **JARTA** (Japan Alliance of Responsible Travel Agencies) → jarta.org et par **Travelife** → travelife.info

PENSER LOCAL

Le Japon à portée de main.

Des dialectes aux recettes, en passant par l'artisanat, les cultures locales font l'identité du Japon. Au Japon, chacun vous parle des beautés de son *furusato* (« pays natal »), le locavorisme s'apprend dès le plus jeune âge (les cantines japonaises se fournissent auprès de producteurs locaux), et l'hébergement chez l'habitant (en *minshuku*) est une vieille habitude.

Même Tokyo, « capitale locale » formée de petits quartiers aux identités singulières, est idéale pour voyager en circuit court. On trouve des saveurs locales sur ses marchés de petits producteurs, ou dans ses restaurants de *shōjin ryōri* (cuisine bouddhique végétarienne privilégiant les produits de proximité). On peut même déguster du riz et des légumes *made in Tokyo* à *Mitaka* – une banlieue proche du centre où les champs sont nombreux –, du miel du quartier à *Ginza*, et des bières du cru un peu

partout. Et puis le local, ce sont aussi ceux qui y vivent, les locaux : fréquentez les vieux faubourgs, comme *Asakusa* ou *Nippori*, et attablez-vous dans une auberge pour sentir battre le cœur de Tokyo.

À la campagne, penser local permet de profiter de ce que chaque région japonaise a à offrir. Faites un tour dans les marchés du matin (*asaichi*) aux étals couverts de produits locaux – en particulier ceux des petits ports, où l'on peut souvent manger.

En route, vous trouverez fruits et légumes dans les *oki yasai*, ces stands de premiers typiquement japonais en libre-service (glissez vos pièces dans une boîte et repartez avec fruits et légumes 100 % locaux !). Pour les souvenirs, privilégiez l'artisanat du coin et les brocantes tenues dans les enceintes des temples. Le Japon fourmille aussi de petits musées folkloriques, locaux et originaux. Laissez-vous tenter, ils disent beaucoup du Japon d'hier et d'aujourd'hui !

GREEN LANTERN

Depuis 2005, le réseau des *Midori-Chōchin* (green lantern) se déploie au Japon : ces lanternes vertes accrochées à l'entrée des restaurants garantissent que leur cuisine est faite à partir d'ingrédients locaux (1 étoile pour 50 % des ingrédients, 5 étoiles au-delà de 90 %). → midori-chouchin.jp/introduction_list (JP)

SUSHI RESPONSABLE

À Tokyo, certains établissements servent l'*edomae*, c'est-à-dire des sushis exclusivement préparés avec des produits de la baie d'Edo (ancien nom de la capitale) – palourdes, chinchard, coques, Saint-Jacques, maquereau... On peut aussi choisir des sushis d'espèces durables : privilégiez la sériole, l'oursin ou la sardine. Le bon réflexe : demander à l'*itamae* (chef) des sushis de saison !
Renseignement. → seafoodwatch.org

TOKYO EN CIRCUIT COURT

- Les marchés de producteurs locaux (**farmers market**) : à *Aoyama*, à *Yoyogi*, au *Yebisu Marché*. → marche-japon.org (JP)
- Les marchés aux puces : **Tokyo Flea Market** (en mai et novembre), **Setagaya Boroichi**, et dans de nombreux temples les dimanche. Le salon annuel **HandMade in Japan Festival**, et les marchés de *Zoshigaya* et *Sendagi* proposent de l'artisanat fait main.
- Au **Cafe Stylo** (*Ginza*) et au **Brook's Me-Byo café** (*Hara-juku*), repas biologiques préparés avec des légumes cultivés sur place en fermes urbaines.



Repas végétarien shōjin ryōri

 Relevez les 10 défis du voyage durable...

AVANT LE DÉPART

1. La valise : rien que l'essentiel, pour voyager léger.
2. Le circuit : des étapes plus longues, pour voyager en prenant le temps.
3. Le séjour : en basse saison et vers des sites moins fréquentés, pour voyager tranquille.

PASSEZ-VOUS DU SUPERFLU

4. Les sacs en plastique, à remplacer par un sac écopliable fourré dans la poche.
5. Les serviettes humides sous plastique au restaurant.
6. L'air conditionné, lorsqu'il est possible de le couper.

APPORTEZ LE NÉCESSAIRE

7. Une seule paire de baguettes pour le voyage (« my hashi », disent les Japonais).
8. Une gourde à portée de main (l'eau du robinet est potable au Japon, et l'application « my mizu » géolocalise les points d'eau autour de vous).

ALLÉGEZ VOTRE EMPREINTE

9. Visitez tôt, ou tard, mais en dehors des heures de pointe.
10. Utilisez les cartes rechargeables (Suica, Pasma) dans les transports en commun.

... Et donnez une bonne note à votre séjour.
L'essentiel est de participer !

LEXIQUE DU VOYAGE DURABLE

Flashez le QR code et retrouvez le vocabulaire et les expressions éco-utiles pour votre séjour.
→ japan.travel/fr/fr/voyager-durable/lexique/



Directeur de la publication :
Tsuyoshi MURAKAMI
Assisté d'Amicie d'Avout et de Shingo KAYANO
Auteur : Guillaume Loiret
Concept graphique : Éditions Ilyfunet
Coordination : West Japan Marketing Communications Inc. / Éditions Ilyfunet

Couverture
Gorges de Takachiho (Préf. de Miyazaki)

Crédits photographiques et iconographiques
© Miyazaki prefecture tourism association (couverture)
© The Nezu Museum (p. 5)
© OCVB (p. 7)
© West Japan Railway Company (pp. 8-9)
© Tsukuba-Kasumigaura Ring-Ring Road (p. 10)
© 2010 Kumamoto pref. (pp. 12-13)
© Japan Environment Association (label Ecomark : p.19)

Publié par l'Office National du Tourisme Japonais
4, rue de Ventadour
75001 Paris

Impression : Imprimerie Frazier Paris



CHANGER

Vers un autre tourisme

ÊTRE EN HARMONIE

Les Japonais, la nature et le divin

SE LAISSER PORTER

Le Japon en train

PÉDALER

Le Japon à vélo

RESPIRER

Les parcs nationaux

MARCHER

L'éco-randonnée

RÊVER

Une nuit à la campagne

CULTIVER

L'agritourisme au Japon

RÉUTILISER

Artisanat et recyclage

PENSER LOCAL

Voyage locavore

PARTICIPER

Les éco-défis du voyage durable

 Découvrir le Japon

 visitjapanfr

www.japan.travel/fr/fr/

