



# Se déplacer

Le Japon se visite essentiellement en train. C'est rapide, confortable, très ponctuel et on a parfois de bonnes surprises en tombant sur des trains thématiques ou même décorés avec des personnages de séries d'*anime* ! Les voyages sont généralement gratuits pour les moins de 6 ans, et à moitié prix pour les enfants de 6 à 11 ans. En ville, dans les bus et métros, il y a généralement des sièges prioritaires pour les passagers voyageant avec de petits enfants. Il est également possible de se déplacer en voiture pour découvrir le Japon rural et des îles un peu moins fréquentées comme Shikoku, Kyushu ou Hokkaido.

## Train

Il existe de nombreuses compagnies ferroviaires et chacune propose des pass qui permettent des déplacements illimités pour des prix avantageux. Pensez à choisir votre pass en fonction du programme établi ou même de combiner les pass : <https://www.japan.travel/fr/guide/traveling-by-rail/> Les horaires, itinéraires et tarifs de toutes les lignes de train sont disponibles sur Japan Transit Planner (<https://world.jorudan.co.jp/mln/en/>) ou sur des applications de navigation.



Pour ceux qui auraient du temps : le Seishun 18 kippu plus avantageux en terme de tarif et en vente 3 fois dans l'année, offre des déplacements illimités sur les lignes rapides et locales (mais pas le shinkansen).

Par ailleurs, les touristes étrangers peuvent bénéficier de la « Welcome Suica ». Valable 28 jours à compter du premier jour d'utilisation, il s'agit d'une carte IC (carte rechargeable) qui permet d'utiliser les transports en commun sans avoir à acheter un ticket systématiquement et de faire des achats en distributeurs automatiques, les commerces de proximité et même certains taxis. Il faut une carte par personne.

## Conduire

Jusqu'à 6 ans, il est obligatoire d'installer les enfants dans les sièges autos. Différents modèles, selon l'âge de l'enfant, sont disponibles à la location. Pour louer un véhicule, prévoir une traduction du permis de conduire (pour ceux délivrés en France, Suisse et Belgique), à obtenir auprès de la Japan Automobile Federation. <https://www.japan.travel/fr/plan/getting-around/cars/>



# Dormir

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

La plupart des types d'hébergement présentés se trouvent sur les plates-formes classiques qu'on utilise en France. Pour rechercher sur des plates-formes japonaises : <https://www.japan.travel/en/online-reservation-sites/>

• **Hôtels de style occidental** : En général, peu de chambres communicantes sauf dans les parcs à thème, peu de chambres triples, pas de coût supplémentaire pour les moins de 6 (parfois 7) ans s'ils dorment dans le lit des parents, ce qui est très courant au Japon. Se renseigner auprès de l'hôtel pour la possibilité de lit bébé. Aux chaînes internationales connues s'ajoutent des chaînes locales de business hotel (APA, Toyoko Inn, Dormy Inn ...), d'un bon rapport qualité prix mais les chambres sont généralement petites.

• **Les locations d'appartement** se multiplient.

Merci dans le cas de location de logement privé d'être très vigilant sur le bruit, également celui des valises roulantes, et le tri des déchets, ces points posent parfois problème avec le voisinage.

• **Auberges de jeunesse** : En dépit de leur nom, il n'y a pas de limite d'âge pour y être admis mais la réglementation est plus stricte que dans d'autres formules ainsi il faut rentrer avant 23h. Elles possèdent souvent des chambres de 3, 4 ou plus (lits superposés), et parfois des chambres japonaises.

## Pour une expérience plus japonaise :

• **Ryokan** : Il s'agit d'auberges traditionnelles avec tatami et futon, les chambres peuvent héberger plus de personnes grâce à l'usage des futons, et là encore pas de supplément pour les moins de 6 ans s'ils n'utilisent pas de futon supplémentaire. Les plus luxueux sont en demi-pension avec repas gastronomiques, service particulièrement attentif et prix par personne. Japanese Inn Group, lui, propose des ryokan petit budget.

• **Minshuku** : Équivalent japonais de la chambre d'hôte en demi-pension, avec une cuisine familiale authentique. Ces toutes petites structures ne sont pas en mesure de répondre à beaucoup de demandes mais on peut en trouver sur des plates-formes d'hébergement classiques.

• **Shukubo** : Dans un temple. En général on assiste à l'office religieux du matin, le confort est variable d'un temple à l'autre, en principe en demi-pension avec cuisine végétarienne. Les enfants sont accueillis selon l'âge et le lieu. Plusieurs temples n'acceptent que les paiements en espèces. Se pratique souvent au Mont Koya (<https://eng-shukubo.net/>) mais possible dans d'autres lieux, se renseigner. <https://www.japan.travel/fr/guide/temple-stays/>

## Pour une expérience plus nature :

- <https://en.stayjapan.com/>  
- <https://countrysidestays-japan.com/about/> (hébergement et expérience - rurale en ferme)  
- <http://www.qkamura.or.jp/en/> (dans des parcs nationaux)

• **Camping** : le camping sauvage est interdit mais le camping est très apprécié des Japonais. Beaucoup de terrains proposent la location de bungalows, de yourtes, de cabanes et de chalets. Notez que la voiture est souvent utile pour les atteindre, que peu de lieux sont anglophones, et qu'en été ces lieux sont très prisés. Ce n'est donc pas si facile de réserver, mais c'est une belle occasion de profiter de la nature et se détendre !!

- <https://www.outdoorjapan.com/seasons/summer/kanto-camping-guide/>  
- <https://www.japan.travel/fr/guide/camping/>

## \*Hostels, guest house, pension

L'hostel est le même genre d'hébergement qu'une auberge de jeunesse. Le terme *guest house* peut recouvrir plusieurs sens, du *minshuku* à l'*hostel* et les *pensions* ressemblent à des *minshuku* mais de style occidental.



## TOUT-PETITS

**Poussette et porte-bébé** : Pour circuler avec des tout-petits, la poussette ne pose pas de problèmes tant qu'elle est assez maniable et peu encombrante (il y a pas mal d'escaliers dans les gares et les ascenseurs peuvent être éloignés). Plusieurs grands magasins de Tokyo, les grands aéroports en prêtent, on peut également trouver des locations sur internet. Le porte-bébé est bienvenu en particulier pendant les heures de pointe. Dans les transports, un autocollant avec un adulte et une poussette signale les espaces poussettes et dans beaucoup de gares un logo poussette au sol indique les wagons adaptés.

**Toilettes et change** : Il y a des toilettes à peu près partout et en général très propres, les cabines femmes sont souvent équipées d'un siège porte-bébé et d'une table à langer. Dans les grands magasins, il y a parfois une *akachan shitsu*, un *baby corner* ou *baby room* où l'on peut allaiter, trouver de quoi réchauffer un biberon, changer son bébé, et où il peut se reposer.

**Alimentation** : Pots de bébé (plutôt en plastique) et lait dans des parapharmacies (Matsumoto Kiyoshi, Kokumin...) et supermarchés (Aeon, Ito yokado, Daiei...). Mais assez peu de variété, et il y a plus de nourriture déshydratée qu'en pot. On trouve assez peu de compotes, plutôt des *jelly*. Dans les restaurants, on peut facilement demander de réchauffer un biberon.

## Quelques mots utiles

Couche ..... おむつ [Omutsu]  
Poussette ..... ベビーカー [Baby car]  
Salle d'allaitement ..... 授乳室 [Junyu shitsu]

# Se régaler !

Une appli à connaître : gurunavi, on peut y entrer « kid friendly » dans les critères et il y a un descriptif qui indique entre autres s'il y a des plats végétariens.

**Pour les plus petits** : Il existe de nombreux *famiresu* « restaurants familiaux » (des chaînes comme Dennys, Royal Host, Gusto, etc...) offrant un large éventail de plats, dont beaucoup plaisent particulièrement aux enfants, il y a aussi des chaises hautes pour eux. Là n'hésitez pas à demander un « *okosama lunch* » destiné aux enfants. Beaucoup de restaurants ont des salles privées à la japonaise *zashiki* ce qui est très confortable pour les petits qui peuvent s'allonger. Et dans certains même des kids room ! A contrario certains restaurants n'acceptent pas les enfants.

**Pour les adolescents** : Certains restaurants proposent des formules à volonté, *tabe hodai* notamment pour le barbecue *yakiniku*, de quoi réjouir les affamés !

Et pourquoi ne pas aller dans un restaurant ou un café à thème ? Ils sont nombreux. Restaurant ninja samourais, prison, Pokemon, café dédié à Final Fantasy... Ces restaurants nécessitent tous impérativement une réservation pour les plus connus plusieurs semaines avant (voir leurs sites).

Enfin n'oubliez pas non plus les *izakaya*, ces genres de bar à tapas sont chaleureux et décontractés. L'alcool et le tabac sont réservés aux plus de 20 ans.

Dans les grandes villes testez les cafés 3D, les *maid cafe*, goûtez de mignons petits gâteaux « *kawaii cake* » ou des délicieuses crêpes !

**Pour tous** : N'hésitez pas à vous rendre dans les grands magasins. Souvent un étage du haut est consacré aux restaurants et le sous-sol à la nourriture. Vous craignez de ne pas comprendre ? Des répliques des plats sont souvent présentées en vitrine. Ouvrez bien les yeux, beaucoup de restaurants sont en étage !

Tentez les restaurants *kaitenzushi* (Hamazushi, Kura sushi, Sushiro, etc...), ces restaurants de sushi proposant des plats servis sur un tapis roulant ou sur un petit wagon à la commande !

N'oubliez pas les restaurants de *ramen*, il y en a également partout au Japon et... on a le droit de faire du bruit en les mangeant ! Et si vous aimez les *gyozas* visitez Namja Town à Ikebukuro ! Les *okonomiyaki*, *yakitori* et autres spécialités sont bien appréciables et vous trouverez sûrement de quoi vous faire plaisir.

**La Street food** : Facile à trouver pendant les festivals, l'occasion d'essayer, les *takoyaki* bouchées au poulpe, *ikayaki* brochettes de calamar grillé ou les *kakigori* glace pilée au sirop.

**Manger tranquillement au parc, dans sa chambre ou dans le train** : mais... pas en marchant ! Ça n'est pas vraiment bien vu au Japon. Pique-niquer en revanche est courant dans les parcs.

Le *bento* (boîte-repas) est une tradition nationale ! On peut en acheter n'importe où, en particulier dans les gares, et dans les trains : c'est d'ailleurs un des plaisirs du train.

Vous pouvez également acheter des plats préparés au supermarché *su-pa* ou au *konbini*. On trouve de tout au Japon, toutefois il est vrai que les fruits et légumes sont généralement plus chers qu'en France, ainsi que les laitages. En cas de soif, vous croiserez des distributeurs de boissons fraîches ou chaudes à tous les coins de rue !

**Derniers conseils** : Végétarien ? Assez peu de restaurants végétariens mais souvent des plats proposés. Adeptes du bio cherchez plutôt de l'*organic* :

- <https://www.happycow.net/best-vegan-restaurants/tokyo-japan> (Mobile Edition Vegetarian Restaurant Guide - HappyCow)  
- <https://www.veganfoodquest.com/vegan-travel-guides/japan/>

N'hésitez pas à consulter notre lexique durable si vous avez des restrictions, des allergies, il devrait vous aider à exprimer vos inquiétudes. Il existe aussi un guide pour restaurants halal :

- <https://www.japan.travel/fr/fr/voyager-durable/lexique/>  
- <https://muslimguide.jnto.go.jp/eng/communicationsheet/>

## ONSEN et TATOUAGE

Les bains homme/femme sont séparés dans les *onsen*, les sources d'eau chaude (températures entre 35 et 42°C). Les enfants devront s'y rendre avec l'un des deux parents mais il est souvent possible de réserver des bains privatisés ou de prendre une chambre avec bain pour en profiter en famille car on s'y baigne nu (les maillots de bain sont interdits !). Il est fortement déconseillé pour les enfants de moins de 1 an de se baigner.

Les tatouages sont interdits mais certains établissements *tattoo-friendly* (<https://tattoo-friendly.jp/>) peuvent les accepter s'ils sont discrets ou cachés avec un autocollant spécial.

## CLIMAT ET SAISONS



### Printemps

Ensoleillée et tempérée. Avril est la période des cerisiers, on peut alors profiter du *hanami* mais il est impératif de réserver son voyage très en avance.

### Été

Chaud et très humide avec beaucoup de moustiques et une saison des pluies de mi-juin à mi-juillet (un coupe-vent imperméable et un anti-moustique pourraient être utiles !). Les lieux et transports publics étant climatisés, prévoir un gilet. L'été est très animé par de nombreux festivals *matsuri* et feux d'artifice, *hanabi*.

### Automne

Après la saison des typhons (août à septembre), arrive l'automne doux et agréable. Prévoir un coupe-vent imperméable car les précipitations sont relativement fréquentes. Les paysages sont marqués par les éclatantes couleurs d'automne de mi à fin novembre.

### Hiver

Climat froid et sec mais ensoleillé. Plus doux au sud et enneigé au centre et au nord, idéal pour les sports d'hiver ! Prendre des vêtements chauds qui peuvent s'enlever facilement car les lieux et transports publics peuvent être chauffés.

Au Japon, le taux d'humidité est supérieur à celui de la France.



Et toute saison confondue, pensez à prendre des chaussures faciles à retirer !