



CAPITALE

La capitale du Japon est Tokyo.

SUPERFICIE

Superficie : 377,975 km²

SITUATION GEOGRAPHIQUE

Le Japon est une nation insulaire située en Asie de l'Est, au large de la côte orientale du continent asiatique. Il est situé à l'est de la péninsule coréenne et de la Chine. Le pays lui-même est situé entre la mer du Japon (à l'ouest) et l'océan Pacifique (à l'est). La topographie du Japon est constituée d'environ 73 % de montagnes, les Alpes japonaises dans la partie centrale de Honshu et le mont Fuji étant les sommets les plus célèbres. Le Japon est situé sur la ceinture de feu, une zone où les tremblements de terre et l'activité volcanique sont fréquents en raison des limites des plaques tectoniques entourant l'océan Pacifique. Il y a quatre îles principales - Honshu, Hokkaido, Kyushu et Shikoku - et plus de 6 800 îles plus petites.

POPULATION

En 2025, la population du Japon est et d'environ 123,3 millions d'habitants. La densité de population est de 323/km², soit plus de 5 fois la moyenne mondiale. L'agglomération de Tokyo compte environ 37 millions d'habitants (environ 30 % de la population totale du Japon).

Le pays connaît un déclin démographique depuis 2008, principalement en raison du faible taux de natalité et du vieillissement de la population, ce qui pose des défis importants, notamment la diminution de la main-d'œuvre et la pression accrue sur les systèmes de sécurité sociale.

LANGUE

La langue officielle et principale du Japon est le japonais, qui est parlé par la grande majorité de la population. La langue utilise une combinaison de trois systèmes d'écriture : Kanji (caractères chinois), Hiragana et Katakana (tous deux phonétiques). Bien que le japonais soit la langue dominante, l'anglais est couramment enseigné dans les écoles et utilisé dans les affaires, le tourisme et la communication internationale, même si la maîtrise de cette langue varie.

MONNAIE

La monnaie du Japon est le yen (¥). En mars 2025, le taux de change était d'environ :

- 1 USD = 148 JPY
- 1 EURO = 164 JPY

Les distributeurs automatiques de billets sont omniprésents, mais de nombreux distributeurs des banques locales n'acceptent pas les cartes étrangères. On les trouve dans les magasins de proximité tels que 7-Eleven, Lawson & Family Mart, Japan Post Bank ou dans les aéroports internationaux (Narita, Haneda, Kansai, par exemple) et les principales gares.

Cependant, il arrive que les distributeurs automatiques de billets du réseau Global n'acceptent pas la carte étrangère ; il est donc conseillé d'avoir une deuxième source d'argent pour ces cas-là. Veillez à faire des réserves d'argent avant de partir à la campagne. En revanche, les cartes de crédit sont très bien acceptées et tous les restaurants et motels, à l'exception des moins chers, acceptent les cartes Visa et MasterCard.

Veuillez noter que certains hôtels peuvent demander une empreinte de la carte de crédit à titre de dépôt de garantie pendant le séjour, ce qui est une procédure normale. Toutefois, cette caution peut être versée en espèces et sera remboursée au moment du départ.

CLIMAT

- **Le printemps** (mars-mai) apporte des températures douces allant de 10 à 20°C, ce qui en fait une saison agréable à explorer. Le moment le plus intéressant est pendant la floraison des cerisiers (sakura), généralement en avril, attirant les foules dans les parcs et les festivals. Le temps est généralement agréable, mais des averses occasionnelles ajoutent une touche de fraîcheur à la saison.
- **L'été** (juin-août) est chaud et humide, avec des températures comprises entre 25 et 35°C. La saison commence par la saison verte (Tsuyu), qui dure de la mi-juin à la mi-juillet, avec des averses fréquentes et une forte humidité. À la fin de l'été, la saison des typhons commence à la fin du mois d'août, accompagnée de vents violents et de fortes pluies, en particulier dans les zones côtières.
- **L'automne** (septembre-novembre) est frais et confortable, avec des températures comprises entre 15 et 25°C. Cette saison est célèbre pour ses magnifiques feuillages d'automne (Koyo), qui attirent les visiteurs dans les sites pittoresques de tout le pays. Cependant, des typhons peuvent encore se produire en septembre, entraînant parfois de fortes pluies et des vents violents.
- **L'hiver** (décembre-février) varie selon les régions, avec des températures froides dans le nord et des conditions plus douces dans le sud. D'importantes chutes de neige recouvrent Hokkaido et les Alpes japonaises, ce qui en fait des destinations populaires pour les sports d'hiver. Dans les grandes villes comme Tokyo et Osaka, les températures varient entre 0 et 10 °C, tandis qu'à Hokkaido, les températures sont beaucoup plus froides, allant de -5 à -15 °C.

Le Japon, situé sur la "ceinture de feu" du Pacifique, est l'un des pays les plus exposés aux tremblements de terre au monde. Le séisme de Tōhoku en 2011, d'une magnitude de 9,0, a marqué l'histoire récente par son intensité et ses conséquences. En réponse à ces risques sismiques, le Japon applique des normes de construction parmi les plus strictes au monde et dispose de systèmes d'alerte et de gestion des catastrophes particulièrement avancés.

HEURE LOCALE

Le Japon se trouve à +9 heures du méridien de Greenwich.

ELECTRICITE

La tension standard au Japon est de 100 volts.

Les prises de courant sont de type A, avec deux broches plates (comme aux États-Unis et au Canada).



EAU

Au Japon, l'eau du robinet est sûre, propre et de grande qualité. Le pays applique des normes strictes en matière de purification de l'eau, ce qui rend l'eau du robinet potable partout, y compris dans les villes et les zones rurales.

TELECOMMUNICATIONS

Pour les appels vers le Japon, l'indicatif du pays est +81.

La couverture de la téléphonie mobile est généralement excellente, la 4G étant disponible dans tout le pays et la 5G se développant rapidement dans les zones urbaines, ce qui en fait l'un des réseaux les plus fiables et les plus rapides au monde. Le pays compte trois fournisseurs de services : NTT Docomo, au (par KDDI) et SoftBank. Ils proposent des services de téléphonie mobile prépayés (service prépayé, PPS) au Japon. Les services prépayés peuvent être achetés dans les magasins d'électronique ou aux guichets de service des aéroports. Vous trouverez un réseau Wi-Fi dans un grand nombre de lieux publics, notamment dans les aéroports, les gares et la plupart des hôtels.

SANTE ET EQUIPEMENTS MEDICAUX

Aucun vaccin n'est obligatoire. Il peut être difficile de trouver des établissements médicaux anglophones au Japon en raison de la barrière de la langue. Toutefois, plusieurs hôpitaux et cliniques accueillant des patients internationaux et disposant d'un personnel anglophone, comme la clinique Tokyo Medical & Surgical, l'Osaka General Medical Center et l'hôpital universitaire de Kyoto, sont recommandés.

TRANSPORTS

Les transports au Japon sont réputés pour leur efficacité, leur ponctualité et leur confort. Voici un aperçu des principaux modes de transport :

Train : Le Shinkansen (train à grande vitesse) est sans doute le moyen de transport le plus emblématique du Japon. Il relie les principales villes du pays, comme Tokyo, Osaka, Kyoto et Hiroshima, à des vitesses pouvant atteindre 320 km/h. Les trains sont très ponctuels. Les trains locaux et les métros (surtout à Tokyo et Osaka) sont également très populaires pour les trajets urbains et suburbains. Ces lignes sont bien desservies, bien que les heures de pointe puissent être très encombrées.

Métro et bus : Le métro est un excellent moyen de se déplacer dans les grandes villes comme Tokyo, Osaka et Kyoto. Les bus sont aussi une option, bien que plus lents en raison du trafic. Ils peuvent être utiles dans les zones moins bien desservies par le métro.

Taxis : Les taxis sont disponibles partout, mais les prix sont relativement élevés par rapport aux transports en commun.

CONDUITE

Un permis de conduire international (PCI) peut être utilisé pour circuler au Japon. En général, le Japon dispose de routes bien entretenues, d'une signalisation claire et d'un réseau autoroutier très développé, ce qui rend la conduite relativement aisée. Toutefois, les embouteillages et les rues étroites des villes peuvent poser problème. Le Japon respecte les normes internationales en matière de signalisation routière, la plupart des panneaux étant rédigés en japonais et en anglais.

CUISINE

La cuisine japonaise est connue pour ses ingrédients, ses saveurs délicates et sa présentation artistique. Elle va de la cuisine familiale à la cuisine Kaiseki élaborée. La cuisine japonaise repose essentiellement sur le riz (Gohan), la sauce soja (Shoyu), le miso, le dashi, le mirin et le saké, ainsi que sur les algues (Nori, Wakame, Kombu). Les repas de la cuisine japonaise suivent le principe Ichiju-Sansai, qui consiste en une soupe (comme la soupe miso), trois plats d'accompagnement (légumes, poisson ou tofu) et un plat principal composé de riz ou de nouilles. Cette approche équilibrée garantit une variété de saveurs et de nutriments tout en mettant l'accent sur les aliments pauvres en graisses et riches en protéines tels que les fruits de mer, le tofu et les légumes frais, contribuant ainsi à un régime alimentaire sain et nutritif.

Les plats les plus connus sont les Ramen - nouilles de blé dans un bouillon savoureux, les Sushi - riz vinaigré avec garnitures, les Bento - boîtes-repas équilibrées, le curry japonais et les Tempura - fruits de mer et légumes frits. Les boissons alcoolisées les plus populaires sont le saké (vin de riz japonais), le shochu (plus fort que le saké) et la bière. Il existe des cuisines spéciales pour les plats d'accompagnement (otsumami) qui accompagnent les boissons alcoolisées.

US ET COUTUMES

L'inclinaison est une salutation courante au Japon et un signe de respect, les inclinaisons plus profondes témoignant d'une plus grande révérence. Lors de l'échange de cartes de visite, il est d'usage d'utiliser les deux mains et de

prendre le temps de lire la carte avant de la ranger soigneusement. Dans les lieux publics, en particulier dans les trains, il convient de rester calme, les conversations bruyantes étant considérées comme impolies.

Au Japon, avant de manger, il est d'usage de dire « Itadakimasu » en signe de gratitude pour le repas et, après avoir terminé, « Gochisousama deshita » en signe d'appréciation. Les baguettes ne doivent jamais être plantées verticalement dans le riz, car cela ressemble à un rituel funéraire. Contrairement à certaines cultures, le fait d'avaler des nouilles n'est pas considéré comme une impolitesse, mais plutôt comme un signe de plaisir.

En signe de respect, retirez toujours vos chaussures lorsque vous entrez dans les maisons, les temples et certains restaurants traditionnels.

ACHATS

Le Japon est un paradis du shopping. On y trouve de tout, des marques de luxe haut de gamme aux souvenirs uniques, en passant par l'artisanat traditionnel et les derniers gadgets technologiques. L'argent liquide est encore largement utilisé, mais les cartes de crédit (Visa, Mastercard, JCB) sont acceptées dans les grands magasins. Contrairement à de nombreux autres pays, le marchandage n'est pas courant au Japon. Il existe toutefois quelques exceptions où vous pourrez peut-être négocier une remise, comme dans les magasins d'électronique, les marchés aux puces ou les magasins d'occasion. Lorsque vous négociez au Japon, soyez toujours poli et respectueux, car le marchandage agressif est mal vu. Acheter en gros peut augmenter vos chances d'obtenir une petite réduction, en particulier dans les marchés aux puces ou les magasins d'occasion.

POURBOIRES

Le pourboire n'est pas une coutume au Japon et peut même être considéré comme impoli ou déroutant. L'excellence du service fait déjà partie de la culture et les employés sont fiers de leur travail sans attendre d'argent supplémentaire.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Ci-dessous une liste de certaines compagnies aériennes proposant des vols vers le Japon :

- ✓ All Nippon Airways (ANA)
- ✓ Japan Airlines (JAL)
- ✓ Singapore Airlines
- ✓ British Airways
- ✓ Etihad Airways
- ✓ Qantas
- ✓ Alaska Airlines
- ✓ Peach Aviation

VISA ET PASSEPORT

Le Japon autorise l'entrée sans visa pendant 90 jours pour les citoyens de plus de 60 pays (France, Belgique, Suisse, Canada...). Un formulaire est à remplir à l'arrivée (distribué dans l'avion ou disponible à l'aéroport).

AVANT DE PARTIR

Pour des raisons de sécurité, nous conseillons aux voyageurs de ne pas laisser d'objets de valeur dans les véhicules pendant leur voyage.