



Les 25 itinéraires

Classiques et grands tours du Japon 11

- 1 Pour voir les **incontournables** du pays en un voyage 12
- 2 Le **mont Fuji** et ses cinq lacs 18
- 3 Le tour du **Japon** par la **mer** 24
- 4 Le grand tour du **Kansai** 30
- 5 Le tour de l'île de **Kyûshû**, entre mer et montagnes 36

Explorations urbaines 43

- 6 Entre mémoire et modernité
autour de Tôkyô 44
- 7 Pour les urbains inconditionnels :
s'installer à **Tôkyô** 50
- 8 Parcourir 12 siècles
d'histoire à **Kyôto** 56

Le Japon d'îles en régions 63

- 9 L'île de **Hokkaidô**, la dernière terre
à rejoindre le Japon 64
- 10 Le **Tôhoku**, le Japon sans les touristes 70
- 11 **Okinawa** et les îles du sud 76
- 12 Le **Chûbu**, voyage au cœur des Alpes japonaises 82
- 13 L'île de **Shikoku** 88
- 14 **Hakoné** et la **péninsule d'Izu** 94
- 15 L'aventure en van :
le tour du **Kyûshû** 100
- 16 La **mer intérieure de Séto** en huit îles 106
- 17 Le **Chûgoku**, l'ancien pays du milieu
entre Kyûshû et Kyôto 112

Le Japon en douceur : itinéraires à pied et à vélo 119

- 18 **Tôkyô** par ses chemins verts 120
- 19 Le **Nakasendô** à pied 126
- 20 À vélo sur le **Shimanami
Kaidô** et ses îles 132
- 21 **Tôkyô** à vélo 138

Culture et art de vivre au Japon 145

- 22 Échos du futur : voyage à travers
l'**architecture moderne du Japon** 146
- 23 Le **Japon** par ses plus beaux **jardins** 152
- 24 Voyage au cœur de la **gastronomie nippone** 158
- 25 D'un **festival** à l'autre : six *matsuri* d'été 164