

niponica

Découvrir  
le Japon

にほにか

no. 27

Dossier spécial

Les Jeux olympiques arrivent à Tokyo







完成予想イメージバースであり、実際のものとは異なる可能性があります。  
Copyright (C) 大成建設・梓設計・隈研吾建築都市設計事務所共同企業体 著作権者の許可なく複製、転載、第三者開示等の行為を禁止する。

## niponica にほにか no. 27 sommaire



La cordelette qui relie l'athlète à son guide.

*niponica* est publié en japonais et six autres langues (anglais, arabe, chinois, espagnol, français et russe) pour présenter au monde les Japonais et leur culture. Le titre *niponica* provient de « Nippon », le terme japonais désignant l'Archipel japonais.

### Dossier spécial Les Jeux olympiques arrivent à Tokyo

- 04 Arts martiaux japonais  
Un essor sportif sur le plan mondial
- 10 Première apparition des sports de rue sur la scène olympique
- 14 Ensemble pour les Jeux paralympiques
- 16 Évolution de l'héritage olympique

- 19 Chronique :  
L'histoire des pictogrammes sportifs
- 20 Des technologies au service des Jeux de Tokyo 2020
- 22 Délicieux Japon : à table !  
*Yokan*
- 24 Balade au Japon  
Odaiba et Toyosu
- 28 Souvenirs du Japon  
Chaussures de course *tabi*

Couverture : La karatéka japonaise Shimizu Kiyou  
(Photo : Aflo)

no.27 R-011105

Publié par le Ministère des Affaires étrangères du Japon  
Kasumigaseki 2-2-1, Chiyoda-ku,  
Tokyo 100-8919, Japon  
<https://www.mofa.go.jp/>

### Dossier spécial

# Les Jeux olympiques arrivent à Tokyo

En juillet 2020, le Japon accueillera les Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo. Ce numéro de *niponica* explore la véritable essence de cette fête sportive innovante, dont la vision, bien que s'inspirant grandement de l'héritage des Jeux de Tokyo de 1964, se projette loin dans l'avenir.

Image de l'intérieur du stade olympique (rendu informatique) : Conception et construction en coentreprise par Taisei Corporation, Azusa Sekkei Co., Ltd. et Kengo Kuma & Associates. Image de JSC.  
Note : L'image représente la vision conceptuelle à la fin des travaux et peut être sujette à modification.





空手

Karaté

## Arts martiaux japonais Un essor sportif sur le plan mondial

Le karaté fera son entrée en tant que sport olympique officiel aux Jeux olympiques de Tokyo 2020. Le judo est, quant à lui, un sport extrêmement populaire dans le monde entier depuis son apparition aux Jeux olympiques de Tokyo de 1964. Cet article se penchera sur l'attrait des arts martiaux traditionnels japonais qui se sont ouverts aux influences extérieures et qui continuent leur évolution en tant que sports de compétition.

### Les *kata*, quintessence du karaté

Le karaté s'est développé en tant qu'art martial pratiqué à mains nues. À l'origine, c'était un art martial natif d'Okinawa appelé *te* (la « main », qui se prononce « tii » en okinawaïen) qui a ensuite évolué en intégrant différentes techniques chinoises pour devenir le karaté. Il s'est

progressivement développé à Okinawa et est devenu un art plus sophistiqué. Il s'est étendu à travers le Japon à partir des années 1920. Son développement sur le plan mondial est attribué aux Japonais ayant migré en-dehors de l'Archipel. Aujourd'hui, le karaté est devenu un langage partagé par une communauté internationale de plus de 130 millions de pratiquants, dont 2 millions au Japon.

Le karaté comprend des techniques d'attaque qui mettent tout le corps à contribution, telles que des coups de poing, des coups du tranchant de la main et des coups de

pied, ainsi que des techniques de protection pour contrer les attaques. L'objectif de ces techniques n'est pas de terrasser un ennemi, mais plutôt de se défendre contre des assaillants. C'est pour cette raison que les techniques et les entraînements de karaté placent les pratiquants dans des situations où ils doivent vaincre plusieurs adversaires qui attaquent dans toutes les directions tout en se protégeant.

En tant que sport présent pour la première fois au programme des Jeux de Tokyo 2020, le karaté comprendra deux épreuves. L'une sera une épreuve de *kata*, terme qui signifie littéralement « forme » et qui désigne des séries détaillées de mouvements exécutés au karaté. Dans cette épreuve, les participants seront seuls sur le tapis et devront montrer des *kata*. Ils seront jugés sur la manière dont ils expriment la puissance des techniques, ainsi que sur leurs niveaux d'entraînement et de maîtrise. Le classement de l'épreuve dépendra des points attribués aux participants par les juges. Outre la précision des techniques, des points seront donnés pour l'état d'esprit, l'attitude, la force et les variations de vitesse ; autrement dit plus la démonstration du participant donnera l'illusion qu'il fait effectivement face à un adversaire dans une situation réelle, plus il gagnera de points.

Les *kata* intègrent différentes techniques physiques utilisées au karaté. Ils ont été perfectionnés par des générations de karatékas. Il est indispensable de comprendre le sens de

toutes les techniques qui composent le *kata*, telles que les techniques d'attaque *tsuki* (coup de poing) ou *keri* (coup de pied) et les techniques de défense *uke* (parade), afin d'exprimer le vrai sens du *kata*. Les karatékas apprennent à réaliser des *kata* puissants en pratiquant avec zèle comme s'ils faisaient réellement face à de véritables adversaires. Durant leurs entraînements quotidiens, les pratiquants ne doivent négliger aucun élément de la technique qu'ils réalisent.

La seconde épreuve est le *kumite*. Les deux participants sont placés dans une situation de combat dans un espace dédié. Ils peuvent gagner des points en réalisant des techniques, qui doivent être exécutées de manière correcte et avec la bonne forme, pour toucher des emplacements précis du corps de leur adversaire. Le *kumite* se caractérise par des attaques et des parades dynamiques faisant bon usage des *tsuki* et des *keri*. Cette épreuve rapide et énergique se distingue des démonstrations pleines de beauté de l'épreuve de *kata*.

Page de gauche : Shimizu Kiyoun, double championne de l'épreuve de *kata* féminin aux Championnats du monde de karaté.  
(Photo : Mutsu Kawamori/Aflo)  
Page de droite : Kiyuna Ryo, triple champion de l'épreuve de *kata* masculin aux Championnats du monde de karaté.  
(Photo : Abaca/Aflo)



# Guide du débutant pour apprécier une épreuve de karaté

## Éléments importants des kata

### Devenez incollable sur la compétition olympique de karaté

Dix athlètes de différents pays et de différentes régions du monde participeront à l'épreuve de kata des Jeux olympiques de Tokyo 2020. Ceux qui seront qualifiés pour la finale feront quatre démonstrations.

Que faut-il observer ?

Les athlètes ne pourront exécuter chaque kata qu'une seule fois au cours de la compétition. Regardez bien la stratégie et la tactique que les athlètes mettent en œuvre quand ils décident du moment opportun pour montrer leur meilleur kata.

### Ne ratez pas les kiai

Dans les épreuves de kata, les participants poussent un cri puissant appelé *kiai* au moment où ils vainquent leur adversaire imaginaire. Ces *kiai* sont poussés à des moments différents en fonction du kata, mais en général ils ponctuent les instants les plus intenses du kata, lorsque le participant réalise une technique importante comme un coup de poing ou un coup de pied.



Kiai ponctuant un coup de poing

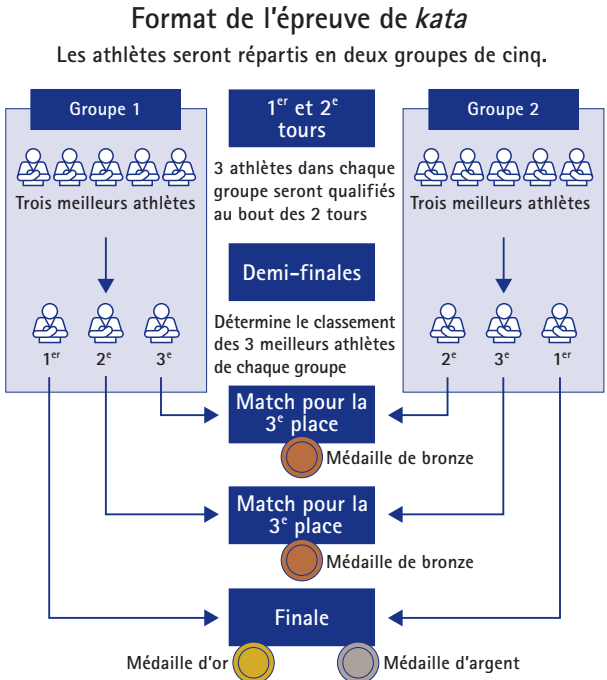


Kiai ponctuant un coup de pied  
L'athlète saute d'une position de parade et exécute une partie du kata en l'air.



Que faut-il observer ?

Le *kiai* ponctue l'exécution de plusieurs techniques à la suite. Chaque cri demande beaucoup d'énergie aux participants. N'oubliez pas de les applaudir et les encourager lorsqu'ils ont réalisé leurs techniques avec brio.



Les matchs pour la troisième place opposeront le 2<sup>e</sup> du groupe 1 et le 3<sup>e</sup> du groupe 2, ainsi que le 3<sup>e</sup> du groupe 1 et le 2<sup>e</sup> du groupe 2, en fonction des résultats obtenus lors des demi-finales. La finale entre les premiers de chaque groupe aura ensuite lieu.

## Une grande diversité de styles

Il existe 98 kata pouvant être utilisés en compétition. Ils appartiennent aux quatre principaux styles de karaté : Shito-ryu, Goju-ryu, Shotokan-ryu et Wado-ryu. Aujourd'hui, la plupart des kata effectués proviennent des styles Shito-ryu et Goju-ryu. Les différences dans les mouvements en fonction de chaque style sont un autre aspect à ne pas rater lorsque vous assistez à une démonstration de kata.



Kata Chatanyara  
Kushanku du style Shito-ryu

Ce kata se caractérise par des mouvements rapides et directs contre un adversaire imaginaire légèrement éloigné du pratiquant. Il se distingue par des mouvements rapides et directs.



Kata Suparimpei du style Goju-ryu

Ce kata est principalement composé de mouvements circulaires effectués tout en esquivant les attaques d'un adversaire imaginaire en combat rapproché. Il se distingue par des mouvements souples ponctués d'accélération fulgurantes.

Kawasaki Emiko  
Vainqueur de l'épreuve de kata féminin du 59<sup>e</sup> Championnat de karaté scolaire japonais et du 10<sup>e</sup> Championnat de karaté junior et cadet d'Asie  
(Photo : Osaka Satoshi)

Que faut-il observer ?

Pour apprécier encore plus la démonstration, vous pouvez imaginer un adversaire virtuel qui suivrait les mouvements du participant. Afin d'avoir la sensation de combattre avec l'athlète il vaut mieux se placer dans son dos pour observer sa démonstration.

## Éléments importants des kumite

L'épreuve du kumite prendra la forme d'un tournoi. Chaque manche opposera deux participants et le vainqueur sera qualifié pour le tour suivant. Le but est de gagner des points en touchant l'adversaire à des endroits déterminés de son corps avec trois techniques d'attaque : coups de poing, coups de pied et coups du tranchant de la main. Contrairement aux combats de plein contact, les participants ne portent pas réellement leurs coups, mais exécutent leurs techniques en les arrêtant juste avant l'impact (pratique appelée *sundome*).

L'un des éléments importants du kumite est la stratégie mise en œuvre par le participant pour contrôler les distances et le temps. Le mot *maai* désigne la distance entre les deux adversaires lorsqu'ils ne portent pas d'attaques ou lorsqu'ils sont en capacité de se défendre quand une attaque est portée. Soyez vigilant dès que les adversaires entrent dans le *maai*, car les choses peuvent aller très vite.



Uekusa Ayumi (à droite) en combat kumite contre la Grecque Éléni Chatziliádou.  
Photo de Karatedo Magazine, JKFan



# 柔道

Judo



Mukai Shoichiro (à gauche) a remporté la première place du tournoi international Grand Slam d'Osaka en 2018 dans la catégorie des moins de 90 kg au terme d'un combat contre le Géorgien Ushangi Margiani.  
(Photo : Matsuo/Aflo Sports)

## Un sport international accompli

Le judo est un sport de combat issu d'un art martial japonais très ancien, le *jujutsu*. Il comprend différentes techniques, telles que des techniques de projection *nage-waza* et des techniques de contrôle *katame-waza*. Utilisées avec habileté, elles permettent d'employer la force de l'adversaire contre lui-même.

Comme sport de compétition, le judo prend la forme de matchs opposant deux adversaires sur un tapis de 8 mètres sur 8 ou de 10 mètres sur 10. Celui qui parvient à réaliser un *ippon* est déclaré vainqueur. Un *ippon* consiste à exécuter une technique de projection *nage-waza* qui fasse tomber l'adversaire presque entièrement sur le dos, ou à maintenir son adversaire au sol pendant un certain laps de temps au moyen d'une technique de contrôle *katame-waza*. Lorsque l'un des deux adversaires parvient à réaliser une technique mais qu'elle ne remplit pas les critères ci-dessus, il se voit accorder un *waza-ari*. L'athlète qui remporte deux

*waza-ari* se voit attribuer *awase waza ippon* et est déclaré vainqueur. Si aucun des deux adversaires ne parvient à réaliser un *ippon*, l'arbitre attribue une victoire par décision en fonction du nombre de *waza-ari*.

Le judo masculin est devenu un sport olympique officiel au moment des Jeux olympiques de Tokyo de 1964, alors que le judo féminin a dû attendre les Jeux olympiques de Barcelone de 1992 pour devenir une épreuve officielle. Aujourd'hui, la Fédération internationale de judo compte plus de 200 pays et régions membres et l'on trouve des judokas de talent dans de nombreux pays du monde, en particulier en France où le nombre de licenciés dépasse celui au Japon. Alors que le judo continue à s'étendre au-delà de son pays d'origine, le Japon, ses interactions avec d'autres cultures permettront sans aucun doute de développer de nouveaux styles uniques, qui à leur tour stimuleront l'évolution constante du judo en tant que sport international.

## Judo paralympique pour les athlètes malvoyants

Le judo pour les personnes malvoyantes a fait son entrée comme épreuve officielle aux Jeux paralympiques de Séoul en 1988. À l'instar des autres épreuves olympiques, les athlètes sont classés par sexe et par catégorie, quel que soit leur niveau de handicap visuel.

Contrairement au judo conventionnel, les athlètes de judo paralympique s'attrapent fermement avant de commencer le match. Dès que le combat débute, les athlètes entament une confrontation mélangeant force et techniques, et l'athlète qui parvient à renverser son adversaire est déclaré vainqueur. L'une des caractéristiques du judo paralympique est la rapidité des matchs, qui ne laissent pas une seconde de répit aux spectateurs.



Hirose Junko (à gauche) a remporté la médaille de bronze aux Jeux paralympiques de Rio en 2016 dans la catégorie des moins de 57 kg après un combat contre l'Azérie Sabina Abdullayeva.  
(Photo : Aflo Sports)

Les matchs de judo paralympique commencent après que les athlètes se sont attrapés.  
(Photo : Aflo Sports)





Ikeda Daisuke réalisant une belle figure. © FISE Hiroshima 2018/Cédric de Rodot - Hurricane Group - FISE

## Première apparition des sports de rue sur la scène olympique

Le programme des Jeux olympiques de Tokyo 2020 comprendra, pour la première fois dans l'histoire des Jeux, une catégorie « sports urbains ». L'ambiance vivante de ces sports, qui mêlent prouesses athlétiques, musique et mode, devient de plus en plus populaire, en particulier auprès des jeunes. Ces sports urbains permettront d'apprécier les Jeux d'une manière originale en invitant les athlètes et le public à s'associer afin de rendre les épreuves plus palpitantes et ludiques pour les participants et les spectateurs.

### Skateboard : *Street* et *skatepark*

Le skateboard est le sport qui représente le mieux la culture de rue des jeunes. Depuis leurs débuts en Europe et aux États-Unis dans les compétitions de sports extrêmes, les épreuves de skateboard ont toujours été jugées avec un système de points. Deux épreuves de skateboard seront organisées aux Jeux de Tokyo 2020 : une épreuve de *street*, dont le parcours en ligne droite sera parsemé d'escaliers, de rampes et d'autres obstacles, et une épreuve de *skatepark*, qui se déroulera dans une arène en forme de cuvette. Les athlètes qui parviendront à montrer des figures originales et dynamiques (mouvements en plein air, flips, etc.) recevront non seulement des notes élevées des juges, mais également les acclamations du public.



### BMX (*Bicycle Motocross*) Parc pour freestyle

Le BMX en parc pour freestyle est une nouvelle épreuve du programme de cyclisme olympique. Dans cette épreuve, les participants ne seront pas jugés sur leur vitesse, mais sur la beauté et la difficulté des figures qu'ils réalisent. Ils auront chacun une minute pour effectuer une série de figures dans une arène où des modules aux surfaces courbes de tailles diverses sont disposés suivant un plan complexe. Les athlètes de premier rang éblouiront le public avec des successions de figures difficiles, telles que des sauts atteignant deux fois la hauteur de la rampe, des rotations horizontales et verticales sur leurs vélos ou des retournements de vélo en l'air. L'originalité des figures fera également partie des critères lorsque leurs prestations seront jugées.

En haut : Nakamura Rimu (©JCF 2018)  
En bas : Suzuki Keita (n° 7) en plein tir (©3x3.EXE PREMIER 2017)

### Basketball 3x3

Après avoir été pratiqué pendant de nombreuses années dans les rues du monde entier, le basketball de rue a finalement reçu des règles normalisées en 2007. Ce sport est pratiqué par deux équipes de trois joueurs sur une moitié de terrain avec un seul panier. L'équipe qui marque le plus de points en 10 minutes ou marque 21 points en premier remporte le match. Le temps maximal avant de tirer est de seulement 12 secondes. Cette règle originale augmente considérablement le rythme des matchs. Le basketball 3x3 se distingue également par son caractère très divertissant qui bénéficie des commentaires bigarrés des joueurs et de la musique entraînante souvent diffusée sur le terrain.





En escalade de difficulté, les concurrents s'affrontent pour savoir qui grimpera le plus haut. Dohi Keita, le grimpeur sur la photo, a remporté le combiné d'escalade masculine aux Jeux olympiques de la jeunesse en 2018.  
(Photo : LUKAS SCHULZE/OIS/IOC/AFP/Aflo)



Le bloc est la seule épreuve dans laquelle les concurrents ne sont pas assurés par une corde. L'athlète sur la photo, Narasaki Tomoa, a remporté deux fois (en 2016 et en 2019) la Coupe du monde d'escalade organisée par l'IFSC.  
(Photo : Aflo Sports)

## Escalade sportive

L'escalade sportive est une variation de l'escalade en terrains naturels qui a évolué en sport de compétition. En escalade sportive, les grimpeurs utilisent des prises aux couleurs vives pour atteindre un objectif établi, sans s'aider d'aucun équipement. Ces dernières années, le Japon a connu une augmentation massive des salles et infrastructures permettant de s'adonner à l'escalade sportive. La population d'amateurs de grimpe s'est ainsi grandement développée, créant un environnement propice à l'émergence d'athlètes de talent.

L'escalade sportive fera son apparition aux Jeux olympiques de Tokyo 2020. La compétition combinera trois épreuves : la vitesse, le bloc et la difficulté. Chaque concurrent participera aux trois épreuves et le classement final sera déterminé en combinant les trois scores. Ce format rendra la compétition passionnante et les spectateurs se demanderont jusqu'au bout qui, d'un concurrent spécialisé dans une épreuve ou d'un concurrent plus complet, remportera le titre.



La Japonaise Noguchi Akiyo (à gauche) et la Sud-Coréenne Sa Sol s'affrontent en escalade de vitesse.  
(Photo : JMSCA/Aflo)

## Les épreuves de l'escalade sportive

### La vitesse

Dans cette épreuve, deux athlètes s'affrontent afin de déterminer lequel pourra grimper le plus rapidement deux voies identiques sur un mur de 15 m de haut incliné à 95°. Les concurrents sont attachés par des cordes pour leur sécurité. Les meilleurs temps se situent entre 5 et 6 secondes pour les hommes, et 7 et 8 secondes pour les femmes. La rapidité de cette épreuve est ce qui la rend si spectaculaire.

### Le bloc

En bloc, les grimpeurs escaladent un nombre de voies établies sur un mur de 4 à 5 m de haut. Le vainqueur est celui qui est parvenu à terminer le plus de blocs dans le temps imparti. En cas d'égalité, c'est le concurrent qui a réalisé le plus de prises de zone (prises en hauteur sur le mur) ou celui qui a terminé un bloc avec le moins d'essais qui est déclaré vainqueur.

### La difficulté

En difficulté, les athlètes grimpent des voies établies sur un mur mesurant plus de 12 m de haut avec une limite de temps. Le vainqueur est l'athlète qui parvient à grimper le plus haut. Les concurrents sont attachés avec une corde pour leur sécurité.



## L'escalade en salle au Japon : un sport de plus en plus accessible

Aujourd'hui, il existe plus de 600 salles d'escalade au Japon. Ce sport de plus en plus populaire peut être pratiqué par tous, hommes et femmes de tous âges.

(Photo : B-PUMP Tokyo Akihabara)





## Ensemble pour les Jeux paralympiques

La tenue des Jeux paralympiques dépend de soutiens apportés par de nombreuses parties prenantes et pouvant prendre différentes formes. Cet article vous présentera quelques-unes des parties prenantes qui soutiennent les athlètes : notamment une guide qui court avec une athlète malvoyante pour le marathon paralympique et une entreprise qui aide les athlètes à améliorer leurs performances en développant des prothèses.

Photos : Obara Takahiro

### Deux athlètes unies dans la course

Concurrente : **Inouchi Natsumi**

Guide : **Hino Minako**

En haut : Inouchi Natsumi (à gauche) et sa guide Hino Minako tenant toutes deux la cordelette qui les unit.

En bas : Les occasions de s'entraîner avec les équipes d'athlétisme universitaires ne manquent pas.



« Notre rôle ne se limite pas simplement à courir avec l'athlète », explique la guide Hino Minako. Une part importante de l'activité consiste à aider l'athlète de diverses façons en dehors de la compétition, notamment pour ses déplacements ou pour se changer. Le guide s'entraîne souvent avec l'athlète et le conseille même parfois comme le ferait un entraîneur. « Notre travail consiste à créer un environnement qui permet à l'athlète de courir plus facilement. Quand je lui donne des conseils, je m'assure d'utiliser des mots qui la mettent dans un état d'esprit positif. »

La partenaire actuelle de Hino Minako est Inouchi Natsumi, la détentrice du record du Japon du 1500 m et du 5000 m.\* Cette dernière a confiance en sa guide et est persuadée que courir avec elle lui permettra d'améliorer ses records. Elles s'entraînent ensemble quotidiennement en restant fidèles à leur principe : « ne jamais prendre le handicap comme excuse pour ne pas faire de son mieux ».

\*Classe T11, en juin 2019.



En haut : Sato Keita (à gauche) et Endo Ken au Shin-toyosu Brillia Running Stadium. C'est là que se trouve le siège de Xiborg Inc., l'entreprise qui a développé les prothèses de course.

À droite : Prothèses de sport développées par Xiborg Inc. (dont Endo Ken est le président)

En bas : La bibliothèque de lames, gérée par une organisation à but non lucratif et située dans le stade à côté de l'entreprise, permet à tous de découvrir les prothèses de sport.



## Repousser les limites des prothèses

Athlète : **Sato Keita**

Ingénieur : **Endo Ken**

Pendant de nombreuses années, Endo Ken s'est consacré au développement de prothèses pour la marche en tirant parti des progrès de la robotique. Il a commencé à fabriquer des prothèses pour le sport avec l'idée que si les coureurs munis de prothèses pouvaient battre les records des athlètes valides, cela pourrait inspirer et encourager les personnes handicapées.

Le premier athlète à relever ce défi a été Sato Keita. Il était le seul concurrent équipé d'une prothèse japonaise à participer à une épreuve de sprint aux Jeux paralympiques de Rio en 2016. Selon lui, la prothèse idéale serait celle qui lui permettrait de prendre des impulsions comme s'il recevait de l'énergie du sol. Pour Endo Ken, « l'idéal serait que la force de retour générée par l'appui au sol arrive jusqu'au-dessus du centre de gravité du coureur, mais ce n'est pas facile d'ajuster les prothèses pour s'adapter aux sensations de chaque athlète ». Malgré ces difficultés, il a continué avec persévérance à développer des prothèses en étroite collaboration avec les athlètes. À l'occasion des Jeux paralympiques de Tokyo 2020, tous deux comptent bien tirer avantage de cette collaboration pour briller dans la compétition.





# 1964

Renaissance d'un lieu de passion et d'exaltation

## Le stade olympique

À gauche : La spectaculaire cérémonie d'ouverture des 18<sup>es</sup> Olympiades qui s'est déroulée le 10 octobre 1964 devant environ 75 000 spectateurs. Le stade sur la photo était le lieu où s'étaient déroulées la plupart des épreuves de ces Jeux, notamment les cérémonies d'ouverture et de clôture, ainsi que les épreuves d'athlétisme, de football et d'équitation.

Photo : Aflo

En bas : Le nouveau stade olympique sera composé de structures en bois, qui créeront une ambiance chaude, et utilisera une ventilation naturelle générée par les courants ascendants pour que le public puisse assister aux épreuves dans un environnement agréable. La conception tient compte de tous les utilisateurs et des personnes à mobilité réduite, notamment dans la disposition des sièges et l'absence de marche pour faciliter l'accessibilité. À l'occasion des Jeux de Tokyo 2020, le stade accueillera les cérémonies d'ouverture et de clôture, ainsi que les compétitions d'athlétisme et de football. Après les Jeux, il continuera à accueillir des manifestations sportives.



Un lieu sacré des arts martiaux et une salle de concert mythique

## Nippon Budokan

Le judo a fait sa première apparition aux Jeux olympiques à l'occasion de Jeux de Tokyo de 1964. Le Nippon Budokan a été construit pour accueillir cette compétition de judo. Deux ans après la fin des Jeux, le Nippon Budokan a été utilisé comme salle de concert pour la première venue au Japon du groupe mondialement célèbre les Beatles, ce qui avait à l'époque plongé tout l'Archipel dans une vague de Beatlemania. Au fil du temps, le Nippon Budokan est devenu non seulement le centre spirituel des arts martiaux, mais également une salle de concert mythique. Jouer dans cette salle représente un rêve pour de nombreux musiciens du Japon et d'ailleurs. À l'occasion des Jeux de Tokyo 2020, le Nippon Budokan accueillera les compétitions de judo, de judo paralympique et de karaté. Le bâtiment est actuellement en cours de rénovation afin d'améliorer sa résistance sismique et son accessibilité.

(Photo : Nippon Budokan)

Le fer de lance de l'architecture japonaise moderne

## Gymnase national de Yoyogi

Symbole du modernisme construit pour les Jeux olympiques de Tokyo de 1964, le gymnase national de Yoyogi a été conçu par le maître de l'architecture japonaise moderne, Tange Kenzo (1913-2005). Sa structure dynamique comprend un toit suspendu et maintenu par une force de traction, comme dans une tente. Ce type d'architecture est très rare, même au niveau mondial, et a été très remarqué pour son côté innovant en 1964. Le premier bâtiment (en haut à gauche) a accueilli les épreuves des natations, alors que le deuxième bâtiment (en bas à droite) a été

consacré aux matchs de basket. Pour les Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo 2020, ces installations seront utilisées pour les épreuves olympiques de handball et les épreuves paralympiques de rugby en fauteuil roulant et de badminton. Le gymnase a été remis à neuf afin d'améliorer la résistance sismique des bâtiments. Après les Jeux, il continuera à être utilisé pour accueillir des compétitions sportives et des concerts.

(Photo : PIXTA)

Une nouvelle piscine internationale synonyme d'une nouvelle ère pour la baie de Tokyo

## Centre aquatique de Tokyo

Le centre aquatique de Tokyo a été construit pour remplacer la piscine du gymnase national de Yoyogi et accueillir les compétitions de natation, de plongeon, de natation synchronisée et de natation paralympique des Jeux de Tokyo 2020. Sa capacité de 15 000 spectateurs sera réduite à 5000 après la fin des Jeux afin

de servir par la suite de centre international de natation et de piscine pour les habitants de Tokyo.

Vision artistique du centre pendant les Jeux (janvier 2019)  
Image de la municipalité de Tokyo

# Évolution de l'héritage olympique

De quelle manière l'héritage matériel et immatériel des Jeux olympiques de Tokyo de 1964 a-t-il été transmis aux Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo 2020 ? Et quel sera le nouvel héritage laissé après la clôture des Jeux ?

# 2020

©Conception et construction en coentreprise par Taisei Corporation, Azusa Sekkei Co., Ltd. et Kengo Kuma & Associates JV. Image de JSC.  
Note : L'image représente la vision conceptuelle à la fin des travaux et peut être sujette à modification. Les espaces verts représentent une projection environ 10 ans après la fin des travaux.



# 1964 , 2020





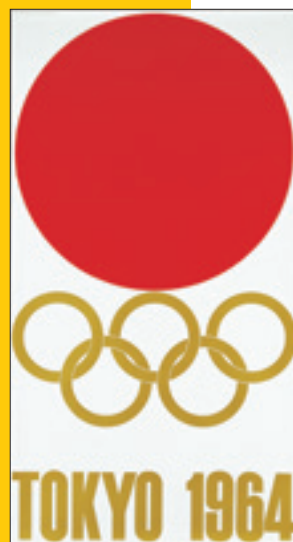
# Les designs olympiques

Emblèmes, torche olympique, pictogrammes sportifs...

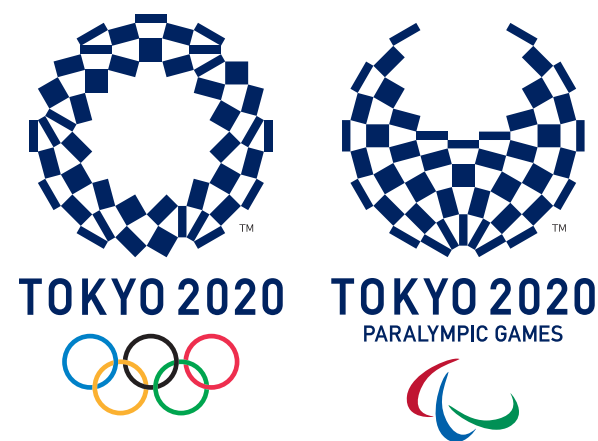
Leur design, qui a amené couleurs et créativité de tout temps aux Olympiades, incarne l'espoir pour un mode de communication qui dépasse les mots.

## Emblèmes

Les emblèmes olympiques sont le visage des Jeux. L'emblème officiel des Jeux olympiques de Tokyo de 1964 était composé d'une simple représentation couleur or des cinq anneaux olympiques et du « disque solaire » du drapeau japonais. Il exprimait la passion pure et puissante pour les compétitions sportives. Les emblèmes pour les Jeux de Tokyo 2020 sont formés du motif traditionnel japonais à carreaux couleur indigo (appelé *ichimatsu moyo* en japonais) composé de rectangles de trois tailles différents reliés ensemble afin d'exprimer le désir de dépasser les différences et l'objectif d'« unité dans la diversité ».



Une affiche officielle avec l'emblème des Jeux olympiques de Tokyo de 1964  
 Directeur artistique : Kamekura Yusaku,  
 Collection du Musée d'art Bandaijima à Niigata,  
 Musée d'art moderne de la préfecture de Niigata,



Emblèmes des Jeux de Tokyo 2020  
 ©Tokyo 2020



## Torche

La torche qui sera transportée à l'occasion du relais olympique des Jeux de Tokyo 2020 a été conçue pour faire penser à une fleur de cerisier. Elle a été façonnée grâce à une technique d'extrusion de l'aluminium permettant de créer des formes complexes à partir d'une seule feuille de métal, une technique utilisée pour la conception des trains à grande vitesse japonais. Les cinq pétales de la torche génèrent des flammes qui se rassemblent au centre de la torche afin d'illuminer le « chemin de l'espoir ». L'aluminium utilisé pour fabriquer la torche provient de matériaux recyclés issus d'habitations temporaires construites après le séisme de 2011 de la côte pacifique du Tohoku. C'est un moyen de montrer au monde entier les progrès réalisés dans la reconstruction des régions touchées. La torche olympique sera allumée en mars 2020, une date qui coïncide avec le début de la floraison des cerisiers au Japon. Elle voyagera ensuite à travers les 47 préfectures du Japon dans un relais de 121 jours.

©Tokyo 2020

# L'histoire des pictogrammes sportifs

Un pictogramme est un symbole utilisé pour transmettre visuellement une information de manière à ce qu'elle soit facile à comprendre. Ils se sont très largement répandus dans le monde après les Jeux olympiques de Tokyo de 1964. À cette époque, très peu de Japonais et de participants aux Jeux comprenaient l'anglais. C'est pour cette raison que des pictogrammes ont été créés afin de représenter les 20 sports olympiques de l'époque, ainsi que les différentes installations disponibles sur les sites et dans le village olympique. Le symbole pour les toilettes créé pour les Jeux de 1964 est encore utilisé dans le monde entier. Pendant la préparation des Jeux de Tokyo 2020, des pictogrammes sportifs représentant les mouvements des athlètes et les équipements sportifs de manière plus précise ont été dévoilés. 50 pictogrammes seront utilisés pour représenter les 33 sports olympiques, et 23 autres pour représenter les 22 sports paralympiques. Créés spécifiquement pour ces Jeux, ils font bien plus que leur vocation première, qui est de transmettre une information, ils décrivent également les mouvements pleins de vie des athlètes de manière la plus élégante possible. Chacun pourra découvrir avec curiosité comment son sport préféré a été représenté.

©CIO ©Tokyo 2020

Jeux olympiques de  
Tokyo de 1964

Jeux de Tokyo 2020  
Jeux olympiques — Jeux paralympiques

Athlétisme



Escrime



Judo



Volleyball



Basket-ball



Tir





## Des technologies au service des Jeux de Tokyo 2020

Dans cet article, nous allons vous présenter différentes technologies japonaises qui seront utilisées pour accueillir, divertir et aider les athlètes, les spectateurs, le personnel d'organisation et toutes les autres personnes impliquées dans les Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo 2020.



La mascotte officielle des Jeux olympiques de Tokyo 2020 (à gauche) s'appelle Miraitowa. Son nom est composé des mots japonais *mirai* (« le futur ») et *towa* (« l'éternité »). La mascotte des Jeux paralympiques de Tokyo 2020 (à droite) a été nommée Someity d'après *Somei yoshino*, la variété de cerisier la plus populaire du Japon. Ce nom rappelle également la sonorité de l'expression anglaise « so mighty » (« si puissant »). ©Tokyo 2020



(Photo : Toyota Motor Corporation)  
©Tokyo 2020

### Les véhicules du futur arrivent à Tokyo

#### Bus à pile à combustible

L'énergie utilisée par ces bus écologiques provient des piles à combustible qui génèrent de l'électricité grâce à une réaction chimique entre l'hydrogène contenu dans le réservoir et l'oxygène de l'atmosphère. Ces bus n'émettent ni dioxyde de carbone ni aucun autre polluant atmosphérique. Leurs accélérations douces et leur fonctionnement silencieux assurent le confort des passagers. Plus de 100 bus à pile à combustible seront mis en circulation, principalement à Tokyo, d'ici 2020 et il est prévu de les faire circuler dans les environs de l'aéroport de Haneda pendant la durée des Jeux. Grâce aux Jeux de Tokyo 2020, ces véhicules du futur feront bientôt partie du quotidien des Japonais.

(Selon les informations disponibles en Juillet 2019)



Bus SORA  
(Photo : Toyota Motor Corporation)

### Un fauteuil roulant de course parfaitement uni à l'athlète et qui roule comme une Formule 1

CARBON GPX est un fauteuil roulant pour les courses d'athlétisme conçu et fabriqué par une entreprise spécialisée dans les motos. Afin de répondre aux

demandes des athlètes et de s'adapter à leurs conditions physiques, ces fauteuils sont réglés à la main avec une extrême attention portée aux détails par des ingénieurs expérimentés dans le domaine des courses de moto. Ils ont déjà été adoptés par bon nombre d'athlètes paralympiques à travers le monde. La structure du fauteuil est en fibre de carbone et en matières plastiques composites afin de le rendre le plus léger possible. Grâce à ce formidable outil, les meilleurs athlètes peuvent atteindre des vitesses de plus de 35 km/h.



(Photo : OX ENGINEERING Co., Ltd.)

### Des armatures robotisées Assist Suit pour faciliter le travail pendant les Jeux de Tokyo 2020

Munie de capteurs angulaires, d'un moteur et d'autres éléments robotisés utilisant des technologies japonaises de pointe, cette armature robotisée est facile à mettre et protège le dos des travailleurs en réduisant la charge soulevée jusqu'à près de 40 %. Il est prévu d'utiliser ces armatures pour aider les officiels et les employés qui doivent porter de la nourriture et des poubelles, ou charger des bagages à bord des bus. Ces armatures sont déjà utilisées pour les travaux de construction et pour l'assistance aux personnes âgées et leur fonctionnement a été testé et vérifié.



ATOUN MODÈLE Y  
(Photo : Panasonic Corporation)

### Des robots mascottes Tokyo 2020 pour accueillir les athlètes et les invités

Grâce à une caméra installée sur leur tête, ces robots seront capables de reconnaître les personnes à côté d'eux. Leur capacité à changer l'expression de leurs yeux et à bouger de façon naturelle grâce leurs articulations miniatures leur permettra de communiquer avec les personnes tout en exprimant un panel « d'émotions ». Les ingénieurs étudient actuellement la possibilité de les connecter à d'autres robots à distance.



(Photo : NEC Corporation)

### Précis et rapide : système de reconnaissance faciale

Les Jeux de Tokyo 2020 seront les premiers Jeux de l'histoire à utiliser un système de reconnaissance faciale pour effectuer les vérifications d'identité. La personne accréditée aura juste à se placer devant la caméra du dispositif installé à une porte et à tenir une carte d'identité munie d'une puce électronique. Le système comparera alors le visage de la personne et les données de la carte avec ses informations préenregistrées

pour vérifier l'identité de la personne. Le fabricant a déjà mis en place plus de 1000 systèmes d'authentification biométrique dans plus de 70 pays et régions du monde. Ces systèmes utilisent des technologies analysant les visages, l'iris, les empreintes digitales, les paumes de main, les veines des doigts, la voix et les otoémissions acoustiques (identification utilisant des sons ne pouvant être entendus par l'oreille humaine). L'excellente précision du système, l'une des meilleures au monde, permettra des vérifications d'identité plus rapides et plus rigoureuses.



HSR, DSR  
(Photos : Toyota Motor Corporation)

### Robots d'assistance au service des spectateurs en fauteuil roulant

Un des plus importants constructeurs automobiles du Japon, qui a déjà développé une gamme de robots de compagnie, a annoncé la sortie d'un nouveau robot conçu pour aider les personnes en fauteuil roulant pendant les Jeux de Tokyo 2020. Ce robot est capable d'étendre le bras de son corps très compact afin de prendre de la nourriture ou d'attraper des objets au sol. Les spectateurs en fauteuil roulant pourront également commander des boissons depuis leur place et se les faire apporter par le robot. Grâce à ce robot, les personnes à mobilité réduite pourront profiter des Jeux sans soucis.



# Yokan

## Une pâtisserie traditionnelle japonaise mise à l'honneur grâce à ses bienfaits pour les sportifs

Photographie : Koyama Sachihiko (STUH) Photo : photolibrary



Un neri-yokan typique

Le *yokan* est une célèbre pâtisserie japonaise préparée en mélangeant de la purée de haricot rouge avec du sucre et de l'agar-agar. Ce mélange est ensuite bouilli puis versé dans un moule, où il se solidifiera. En général, les *yokan* sont rectangulaires, de couleur rouge-brun foncé, presque noir, et plutôt dense. La beauté éclatante de plusieurs morceaux de cette pâtisserie servis sur une assiette a été autrefois décrite comme une expérience méditative par le célèbre écrivain Tanizaki Junichiro (1886–1965). Sa saveur sucrée s'associe parfaitement à l'amertume d'un thé vert.

On raconte que les *yokan* sont arrivés au Japon aux alentours du 15<sup>e</sup> siècle en même temps que d'autres éléments du bouddhisme Zen. À l'origine, le *yokan* était préparé en malaxant de la pâte de haricots rouges *azuki* avec de l'amidon provenant de racines de kudzu. Ce mélange était ensuite cuit à la vapeur afin d'obtenir du *mushi-yokan* (« *yokan* à la vapeur »). Il faut attendre le 19<sup>e</sup> siècle pour voir arriver des *yokan* préparés avec de

l'agar-agar, les *neri-yokan*. Ce sont ces *yokan* qui sont le plus consommés de nos jours. Une grande variété de ces pâtisseries existe aujourd'hui au Japon. Il est en effet possible de remplacer les haricots rouges *azuki* avec des haricots blancs, de la patate douce, de la châtaigne ou des kakis. Les *yokan* peuvent également être présentés sous différentes formes, notamment celle du célèbre mont Fuji, grâce à une technique d'injection de la pâte appelée *nagashi-komi*.

Comme ils contiennent une grande quantité de sucre et peu d'eau, les *neri-yokan* se conservent très bien. Ils sont donc devenus un aliment très populaire auprès des randonneurs et des sportifs qui les considèrent comme une source d'énergie facile à se procurer et à stocker. Ces dernières années, de nouvelles variétés de *yokan*, appelées pertinemment « *sports yokan* », ont été développées afin de répondre aux besoins spécifiques des amateurs d'activité physique. Une grande entreprise de confiserie a, par exemple, commercialisé en 2012 un

*yokan* contenant du sel d'algues, un aliment riche en minéraux que les sportifs perdent en transpirant. Une prise importante de sucre pendant un effort physique peut entraîner une variation rapide du taux de sucre dans le sang, ce qui peut parfois aboutir à une hypoglycémie. Les *sports yokan* réduisent ce risque d'hypoglycémie parce que le sucre qu'ils contiennent est absorbé lentement par le corps.

Ces *sports yokan* se distinguent également par leur emballage. Chaque fabricant rivalise d'ingéniosité pour créer un emballage facile à ouvrir, même à une main, et qui laisse les mains propres afin de placer son produit comme la source d'énergie la plus facile à consommer pendant une activité physique.

Cette pâtisserie traditionnelle japonaise a acquis une solide réputation en tant qu'aliment extrêmement nutritif, et l'on prédit déjà que les gammes de produits vont se diversifier et que leur usage va encore se développer.

Le sportif peut facilement faire sortir le contenu de l'emballage avec une seule main, ce qui fait de ce produit une source d'énergie facile à prendre pendant les activités physiques.



Produit Sports Yo-kan, commercialisé par IMURAYA GROUP Co., Ltd.



Amanohara est une pâtisserie composée de pâte de haricots façonnée pour prendre la forme du mont Fuji, et d'agar-agar pour représenter le ciel. Ce produit est élaboré grâce à une technique de pointe développée par Ryoguchiya-Korekiyo, une entreprise de confiserie de plus de 380 ans, pour sa nouvelle gamme YUI.





2

1. Le bateau bus futuriste *Himiko* dessiné par le maître du manga Leiji Matsumoto (principalement connu pour *Galaxy Express 999*). Il fait la liaison entre Odaiba et Toyosu en passant par le célèbre quartier touristique d'Asakusa.  
2. Cette statue Gundam taille réelle de 20 mètres de haut, tirée du dessin animé très populaire au Japon *Mobile Suit Gundam*, se dresse dans la DiverCity Tokyo Plaza à Odaiba. Le magasin Gundam Base Tokyo, situé à côté, propose une vaste gamme de produits Gundam, dont certains en édition limitée.  
©Sotsu/Sunrise  
\*Photo de Gundam prise en juin 2019.  
3. Le marché de Toyosu est le marché qui fournit en nourriture la capitale nipponne. Certaines visites commencent à 5 heures du matin, une heure où le marché est déjà en pleine activité.

1



3

La baie de Tokyo : un lieu au croisement des traditions et de l'avenir

# Odaiba et Toyosu

Odaiba et Toyosu sont deux îles artificielles situées dans la baie de Tokyo. Elles sont actuellement en cours de transformation en prévision des Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo 2020. Bien que ces deux îles soient en constante évolution et à la pointe de la modernité, elles sont situées à proximité des quartiers historiques et populaires de la capitale qui ont su préserver l'ambiance nostalgique de l'ancienne Tokyo. En vous rendant à Odaiba et à Toyosu, vous vous trouverez au croisement de traditions ancestrales fascinantes et des tendances les plus modernes.

Photo : Osaka Satoshi

Le premier terre-plein de la baie de Tokyo a été construit à la fin du 16<sup>e</sup> siècle. Depuis, la région n'a cessé de voir apparaître d'autres terre-pleins sur lesquels des quartiers entiers ont été construits. Odaiba et Toyosu vont devenir deux des sites les plus importants des Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo 2020 en accueillant de nombreuses manifestations sportives et le village olympique. L'atmosphère vivante et énergique des transformations actuellement en cours dans ces quartiers contribue aux charmes d'Odaiba et de Toyosu.

Pour vous rendre à Odaiba et à Toyosu, nous vous recommandons de passer par la mer pour profiter d'un trajet plus traditionnel et pittoresque. Il vous faudra environ une heure pour arriver à destination en bateau bus depuis Asakusa, un des lieux touristiques les plus remarquables de la capitale. Ces bateaux bus glissent à la surface de l'eau au rythme des cris des oiseaux marins et du bruit des vagues avant de s'arrêter à Toyosu, puis à Odaiba.







4. Le skatepark H.L.N.A Sky Garden a ouvert en 2013 au centre commercial DiverCity à Odaiba. Tous les visiteurs, quels que soient leurs âges et leur degrés d'expérience, pourront s'essayer au skateboard et prendre des leçons.



5. Le parc Daiba Koen est entouré de magnifiques murs de pierres et offre une vue magnifique sur les gratte-ciel d'Odaiba.  
6. Quelques-uns des plus grands paquebots de croisières de luxe sont attendus dans ce terminal portuaire à Odaiba, qui commencera à accueillir des bateaux en juillet 2020.



Tenyasu Honten, une boutique historique de *tsukudani* construite en 1837. Le *tsukudani* est un plat composé de fruits de mer, d'algues, de petits poissons et d'autres ingrédients mijotés dans de la sauce de soja et du sucre.



À gauche : Les *monjayaki* sont préparés avec un mélange de pâte, de viande, de légumes, de fruits de mer et de poissons, cuit sur une plaque. Monkichi est un restaurant très connu, réputé pour sa pâte à base d'un bouillon maison dont la recette est gardée secrète.  
À droite : Les ingrédients qui composent un *monjayaki*.

Le nom « Odaiba » provient des batteries de canons (*daiba* en japonais) construites autour de la baie de Tokyo au milieu du 19<sup>e</sup> siècle pour défendre la ville des attaques venant par la mer. Aujourd'hui, les magnifiques espaces du parc Daiba Koen, qui est ouvert au public, s'étendent là où se dressaient autrefois ces batteries de canons. Aucun bâtiment de taille importante n'étant construit autour du parc, le ciel paraît immense et le lieu est enveloppé d'une ambiance relaxante qui ravira les amateurs de paysages côtiers.

Ces dernières années, Odaiba s'est développé comme un quartier de divertissements. C'est un lieu très populaire avec de nombreux grands magasins et une grande variété d'établissements de loisirs. Le Tokyo International Cruise

Terminal entrera en activité en juillet 2020 et deviendra la nouvelle porte ouverte de la ville sur la mer. Ce terminal portuaire pourra accueillir les plus grands paquebots de luxe du monde, tels que le *MS Queen Elizabeth* et le *Spectrum of the Seas*. Il est également prévu d'organiser le triathlon et d'autres épreuves des Jeux de Tokyo 2020 dans le parc marin d'Odaiba.

Toyosu est un quartier qui s'est développé sur un terrain construit afin d'utiliser les nombreux décombres générés par le séisme du Kanto de 1923. À l'origine, c'était une zone industrielle occupée par des chantiers navals. En vous promenant dans les rues de Toyosu, vous pourrez découvrir de nombreux vestiges de cette époque industrielle, notamment le pont ferroviaire de Harumi, qui permettait

aux trains de circuler entre les docks et la gare de fret. Mais Toyosu est également un quartier de détente très populaire auprès des couples et des familles avec enfants grâce notamment aux 57 œuvres d'art disséminées sur l'île construites à partir d'anciennes ancres et de vis provenant de bateaux.

Ces dernières années, Toyosu s'est également développé en tant que quartier résidentiel. Les ensembles de hauts immeubles d'habitations ont fait de Toyosu une des banlieues en plein essor de Tokyo. Des théâtres et des complexes sportifs ont également été construits suivant un plan d'urbanisme conçu autour du concept « Sports x Art ». Le parc Toyosu Gururi, par exemple, est un parc en forme de U long d'environ 4,5 km qui longe les quais de Toyosu. C'est devenu un lieu très populaire connu pour être l'un des meilleurs parcs de Tokyo pour courir. Un des autres endroits à ne pas manquer est le marché de Toyosu, qui a ouvert ses portes en 2018. Les touristes du monde entier y sont chaleureusement accueillis et peuvent assister aux ventes depuis l'un des divers postes d'observation.

Et s'il vous reste encore du temps après toutes ces visites,

pourquoi ne pas vous rendre sur les îles de Tsukushima et de Tsukuda situées à proximité. Ces îles ont conservé des quartiers traditionnels et pleins de charme au pied des nouveaux immeubles d'habitation. Vous aurez ainsi la possibilité de vous imprégner de l'atmosphère du bon vieux Tokyo. À Tsukushima, vous trouverez une rue remplie de restaurants proposant tous la célèbre spécialité locale, le *monjayaki*, une sorte de galette composée de pâte, de viande et de légumes. Tsukuda, de son côté, est réputé pour ses magasins préparant depuis de nombreuses années des *tsukudani* (littéralement « ragoût Tsukuda »), une préparation composée de fruits de mer, de poisson, de légumes et d'algues mijotés dans de la sauce de soja et du sucre. Le nom de ce plat vient du nom de l'île où il a été inventé. C'est l'endroit à visiter pour goûter aux saveurs traditionnelles de Tokyo.

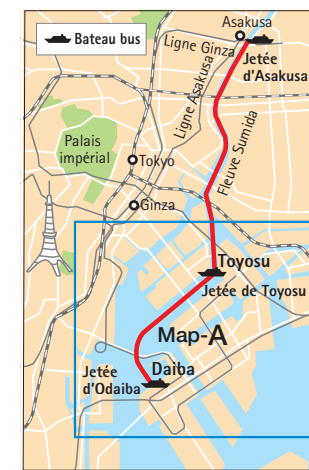
Odaiba et Toyosu sont des quartiers en constante évolution. Ils sont à la fois le nouveau visage de Tokyo et des conservatoires en plein air des vestiges de l'histoire locale. Leurs visites vous permettront de comparer les deux différents visages de la ville, un moderne et un autre plus traditionnel.



7.8. Le Shin-toyosu Brillia Running Stadium incarne le thème du futur développement urbain de Toyosu : Sports x Art.



9.10. Toyosu est parsemé de nombreux vestiges industriels, notamment des œuvres d'art intégrant une ancienne ancre de bateau (à gauche) et l'ancien pont ferroviaire de Harumi (en bas). Ce sont les symboles de l'histoire de Toyosu en tant qu'ancien site de construction navale.



## Carte d'Odaiba et de Toyosu

- ① Vestiges industriels
- ② Shin-toyosu Brillia Running Stadium
- ③ Marché aux poissons de Toyosu
- ④ Parc Daiba Koen
- ⑤ H.L.N.A Sky Garden
- ⑥ Magasin Gundam Base Tokyo
- ⑦ Tokyo International Cruise Terminal

• **Accès**  
Environ 1 heure depuis l'aéroport de Narita jusqu'à Asakusa en train Access Express sur la ligne Keisei Narita Sky Access. Les traversées en bateau d'Asakusa durent environ 50 minutes jusqu'au parc marin d'Odaiba, et environ 1 heure et 10 minutes jusqu'à Toyosu.

• **Contact**  
Tokyo Cruise (bateaux bus)  
<https://www.suijobus.co.jp/en/> (en anglais)  
Guide de voyage officiel de Tokyo GO TOKYO  
<https://www.gotokyo.org>





Chaussures de course *jika-tabi* : MUTEKI (au centre) et Toe-Bi (en haut à droite). (Photos de Kineya)  
 En haut à gauche : Les *jika-tabi* sont très utiles sur les chantiers de construction.  
 En bas à droite : Chaussettes *tabi* blanches conventionnelles portées avec les vêtements traditionnels japonais.

Souvenirs du



Japon 18

Gardez les pieds sur terre

## Chaussures de course *tabi*

Photos : Osaka Satoshi

Les *tabi* sont des chaussettes traditionnelles japonaises sur lesquelles le gros orteil est séparé des autres orteils. Cette forme unique permet un contact accru avec le pied et un meilleur confort de mouvement. À l'origine, les *tabi* étaient fabriqués en cuir, mais les *tabi* en soie ou en coton sont devenus de plus en plus populaires au fil du temps. À la fin du 19<sup>e</sup> siècle, les *jika-tabi* ont fait leur apparition. Signifiant littéralement « *tabi* qui touchent le sol », ces chaussettes sont munies de semelles en caoutchouc afin de pouvoir les porter en extérieur sans avoir besoin de chaussures. De nos jours, les *jika-tabi* restent très largement portées chez les ouvriers de la construction et les forestiers. En effet, grâce à ces chaussures, ces travailleurs ressentent mieux le sol sous leurs pieds, ce qui les aide à prévenir les chutes.

Bien qu'aujourd'hui la plupart des Japonais portent des vêtements de type occidental et qu'ils sont de moins en moins nombreux à mettre des *tabi* ou des *jika-tabi*, ces dernières années, certains s'inquiètent que la protection excessive du pied des chaussures de course conventionnelles cause des blessures. C'est dans ce contexte que les chaussures *jika-tabi* sont revenues sur le devant de la scène et que de plus en plus de coureurs font le choix de porter des *jika-tabi* spécialement conçues pour la course. Ces derniers apprécient tout particulièrement les semelles fines qui leur donnent la sensation de courir presque pieds nus. Pourquoi ne pas essayer vous aussi cet objet traditionnel remis au goût du jour et faire l'expérience d'un confort de course unique ?

niponica

にぽにか

〈フランス語版〉

no.27

Ministère des Affaires étrangères du Japon

Kasumigaseki 2-2-1, Chiyoda-ku, Tokyo 100-8919, Japon

<https://www.mofa.go.jp/> (site officiel du Ministère)

<https://web-japan.org/> (site d'information sur le Japon)