Trois jours à Tokyo : un itinéraire qui se fait à pied, pas en train

Un itinéraire concret de trois jours à Tokyo bâti sur des paires de quartiers voisins, avec des matinées, des après-midi et des soirées qui s'enchaînent à pied.

Par la rédaction Tokyopin · Mis à jour 5 octobre 2026
5 min de lecture

Traditionnel | Gastronomie & izakaya | Mode & streetwear | Vie nocturne

▶ **Sommaire**

Choisir son quartier

PREMIER VOYAGE

Shinjuku

Toutes les lignes, bus aéroport, à manger à toute heure.

VIE NOCTURNE

Shibuya

Comme Shinjuku, en

▼ **En bref : 8 lieux**

Lieu	Gare la plus proche	Prix
Musée national de Tokyo Ueno	Uguisudani · 6 min à pied	¥¥
Meiji Jingu Harajuku	Sangubashi · 9 min à pied	Gratuit

Lieu	Gare la plus proche	Prix
Omotesando Harajuku	Omote-sando · 5 min à pied	Entrée libre
Cat Street Harajuku	Meiji-jingumae 'Harajuku' · 5 min à pied	Entrée libre
Shibuya Sky Shibuya	Shibuya · 1 min à pied	¥¥
Nonbei Yokocho Shibuya	Shibuya · 3 min à pied	¥¥
Shinjuku Gyoen Shinjuku	Shinjuku-gyoemmae · 6 min à pied	¥
Omoide Yokocho Shinjuku	Shinjuku-nishiguchi · 2 min à pied	¥¥

Voir ces 8 lieux sur la carte →

Trois jours suffisent pour comprendre Tokyo si vous refusez de traverser la ville deux fois par jour. Cet itinéraire associe des quartiers adjacents et réserve les trains pour le retour à l'hôtel.

Comment les journées sont construites

Chaque journée reste d'un seul côté de l'anneau de la Yamanote et associe deux quartiers qui se touchent. Les matinées sont pour ce qui ouvre tôt et se calme tard (temples, parcs, marchés) ; les après-midi pour les boutiques et les musées ; les soirées pour la cuisine et les ruelles. Logez près de Shinjuku ou de Shibuya et chaque soirée se termine à un court trajet du lit. Comptez environ 8 000–12 000 ¥ par jour et par personne pour la nourriture, les entrées et les trains, davantage si vous faites du shopping.

Jour 1 : Asakusa et Ueno, le vieil est

Matin. Prenez la ligne Ginza jusqu'à Asakusa et sortez par la sortie 1, qui vous dépose à quelques pas de Kaminarimon. Parcourez Nakamise-dori avant que les

rideaux ne se lèvent à neuf ou dix heures : l'enceinte du temple est ouverte en permanence et le pavillon principal du **Senso-ji** à partir de six heures. Faites le tour derrière le temple jusqu'au sanctuaire **d'Asakusa**, puis rejoignez la promenade au bord de la Sumida pour la vue sur la Tokyo Skytree. Petit-déjeuner dans un kissaten à deux pas de Kokusai-dori : toast, œuf et café pour environ 700 ¥.

Musée national de Tokyo · Photo : Wiiii, CC BY-SA 3.0

Après-midi. Marchez vers l'ouest le long de Kappabashi, la rue des fournitures de cuisine (couteaux, céramique, échantillons alimentaires en plastique ; beaucoup de boutiques ferment le dimanche), et continuez vingt minutes jusqu'au parc d'Ueno. Choisissez un seul musée : le **Musée national de Tokyo** (1 000 ¥, fermé le lundi) est le choix évident, et son seul bâtiment Honkan remplit deux heures. S'il fait beau, restez dehors et faites plutôt le tour de l'étang de Shinobazu.

Soir. Plongez dans **Ameyoko**, la rue de marché sous les voies de la Yamanote entre Ueno et Okachimachi. Les bars debout et les izakaya ouverts sur la rue commencent à se remplir à dix-sept heures. Commandez des brochettes grillées et un highball, changez d'adresse après deux tournées, recommencez. Les derniers trains de la Yamanote vers Shinjuku partent un peu après minuit.

Plan de 3 jours gratuit (PDF)

Notre itinéraire jour par jour, à imprimer ou garder hors ligne.

Télécharger →

Jour 2 : Harajuku et Shibuya, le jeune ouest

Matin. Soyez à la gare de Harajuku pour 8 h 30 et entrez directement dans la forêt du **Meiji Jingu**, qui ouvre au lever du soleil. Quarante minutes à l'aller, quarante au retour, dans un quasi-silence. Traversez ensuite le pont vers Takeshita-dori au moment où les stands de crêpes et les boutiques de chaussettes ouvrent à dix heures, et continuez jusqu'à l'avenue de zelkovas d'Omotesando pour l'architecture.

Nonbei Yokocho · Photo : Rs1421, CC BY-SA 3.0

Après-midi. Faites un tour dans les rues d'Ura-Harajuku pour le streetwear et le vintage, puis suivez **Cat Street** vers le sud. C'est une balade de 20 minutes jusqu'à Shibuya, avec des comptoirs à café et des boutiques de sneakers tout du long. À Shibuya, faites le carrefour une fois au niveau de la rue et une fois d'en haut (la vitrine du Starbucks est gratuite ; **Shibuya Sky** coûte environ 2 500 ¥ et exige un billet horodaté). Puis disparaissez dans les disquaires d'Udagawacho et les salles de jeux de Center-gai.

Soir. **Nonbei Yokocho**, les deux courtes ruelles de bars minuscules coincées contre les voies au nord de la gare, est votre apéritif : comptez un droit de table d'environ 500 ¥ et six tabourets. Le dîner est à quelques pas, à Dogenzaka ou Sakuragaoka, où izakaya et comptoirs à ramen tournent tard. Shibuya offre les meilleures options de dernier train de la ville, alors détendez-vous.

Jour 3 : Shinjuku et Shimokitazawa, la démesure puis l'intimité

Matin. Commencez dans le calme. Le **Shinjuku Gyoen** (500 ¥, fermé le lundi, ouvert dès neuf heures) est le grand jardin le mieux entretenu du centre de Tokyo, et la porte Shinjuku-mon est à dix minutes de la sortie sud de la gare. Ensuite, profitez de la vue gratuite depuis la terrasse d'observation du siège du gouvernement métropolitain de Tokyo, côté ouest.

Omoide Yokocho · Photo : MaedaAkihiko, CC BY-SA 4.0

Après-midi. Prenez la ligne Odakyu, deux arrêts d'express depuis Shinjuku jusqu'à Shimokitazawa, un trajet de sept minutes. Le quartier est un enchevêtrement de ruelles des deux côtés de la gare : friperies côté sud, restaurants de curry et cafés côté nord, petits théâtres et live houses partout. Achetez une veste d'occasion, mangez un soup curry, flânez dans les librairies. Il n'y a rien à cocher, et c'est bien le but.

Soir. Retour à Shinjuku. Mangez des yakitori à **Omoide Yokocho**, près de la sortie ouest, où les brochettes coûtent environ 200–400 ¥ pièce et où la fumée fait la publicité. Puis passez côté est pour les deux cents bars du **Golden Gai**, en choisissant un bar affichant « no cover charge » si vous voulez rester économe, et un sans affiche si vous voulez la vraie expérience.

Si vous avez un quatrième jour

Ajoutez Ginza et Tsukiji ensemble : le marché extérieur pour des sushi au petit-déjeuner avant neuf heures, les sous-sols des grands magasins de Ginza pour le déjeuner, le Kabuki-za pour un billet d'un seul acte l'après-midi. Ou repartez vers l'ouest sur la ligne Chuo pour **Nakano Broadway** et Koenji. Dans tous les cas, gardez la règle : deux voisins, un seul côté de l'anneau, et à pied.

Nakano Broadway · Photo : Dick Thomas Johnson from Tokyo, Japan, CC BY 2.0

Lieux cités dans cet article

MUSÉE ¥¥

Musée national de Tokyo

東京国立博物館

Uguisudani·6 min à pied

9h30–17h, jusqu'à 20h le vendredi et le samedi, fermé le lundi

SANCTUAIRE & TEMPLE Gratuit

Meiji Jingu

明治神宮

Sangubashi·9 min à pied

Du lever au coucher du soleil (environ 5h–18h30 en été, 6h40–16h20 en hiver)

RUE Entrée libre

Omotesando

表参道

Omote-sando·5 min à pied

Boutiques 11h–20h

RUE Entrée libre

Cat Street

キャットストリート

Meiji-jingumae 'Harajuku'·5 min à pied

Boutiques 11h–20h

POINT DE VUE ¥¥

Shibuya Sky

渋谷スカイ

Shibuya·1 min à pied

10h–22h30 (dernière entrée à 21h20)

VIE NOCTURNE ¥¥

Nonbei Yokocho

のんべい横丁

Shibuya·3 min à pied

Bars ouverts environ de 18h à 2h ; beaucoup sont fermés le dimanche

PARC & JARDIN ¥

Shinjuku Gyoen

新宿御苑

Shinjuku-gyoemmae·6 min à pied

9h–17h30 (plus court en hiver, plus tard en été), fermé le lundi

RESTAURANT & BAR ¥¥

Omoide Yokocho

思い出横丁

Shinjuku-nishiguchi·2 min à pied

La plupart des échoppes 17h–minuit, quelques-unes ouvertes le midi

À lire aussi

16 octobre 2026 · 5 min de lecture

Sept jours à Tokyo : une première semaine, quartier par quartier

10 octobre 2026 · 5 min de lecture

Tokyo la nuit : yokocho, Golden Gai et derniers trains