

Japon Nature & Aventure en vidéo

Un résumé vidéo des activités de plein air au Japon est disponible ici.

https://voutu.be/im1UfTCesoU





LA DÉESSE DU JAPON

Image iconique, la silhouette harmonieuse du mont Fuji fait l'objet des plus belles cartes postales du Japon. La plus haute montagne du pays est un mont volcanique culminant à 3 776 m. Hautement photogénique, le mont se laisse admirer depuis les Cinq Lacs ou la pagode de Chureito. Mais situé à une centaine de kilomètres de Tokyo, il reste aisément accessible depuis la capitale.

Au-delà de la force d'une icône, cette merveille de la nature incarne pour beaucoup la randonnée ultime, parfois le pèlerinage spirituel d'une vie. Son ascension, pendant la période d'ouverture de juillet à août, se fait dûment équipé et avec un peu de préparation. Elle figure parmi les randonnées les plus mythiques et les expériences les plus emblématiques à vivre au Japon.

Si l'ascension peut se faire d'un seul tenant, en pleine journée ou au crépuscule, elle peut aussi se faire en deux jours, avec une étape en refuge, ici appelé « hutte ». On fait alors escale dans un refuge à mi-hauteur, avant de reprendre la route en pleine nuit, pour arriver au sommet au lever du soleil. Pour limiter le mal des hauteurs, une pause est recommandée à la 5ème station. Elle permet aussi de s'équiper si besoin, et de s'informer sur les conditions météo au sommet. Enfin posé face à l'immensité, le spectacle de l'aube tient du rite initiatique. Au sommet, il est possible de faire le tour du cratère, pour un panorama à 360°.

Outre la performance physique, le Fujisan promet une aventure humaine. Gravir le toit de l'Archipel, c'est gagner le cœur de la montagne la plus sacrée du Japon, et flirter avec les profondeurs de l'âme nippone.







L'EST DE HOKKAIDO TERRE DE VOLCANS

Loin du bouillonnement des mégalopoles, l'île la plus septentrionale du Japon exerce un pouvoir d'attraction d'une tout autre nature, cultivant le tempérament de feu d'une terre de glace. Cette île posée sur l'anneau de feu du Pacifique gronde de volcans en activité dans les plus vastes étendues sauvages du Japon. Des écosystèmes particulièrement riches s'épanouissent sur des terres qui sont autant de trésors géologiques.

Lorsque la neige recouvre le paysage, les skieurs s'adonnent aux sports d'hiver et de glisse dans l'une des poudreuses les plus exquises qui soient. Les lacs gelés du parc Akan se percent ici et là pour la pêche à l'éperlan. Les skieurs de fond glissent sous les forêts, et lors d'une excursion sur les eaux gelées de la mer d'Okhotsk, les marcheurs sautent sur la banquise à la dérive. Au printemps, des fleurs viennent piqueter les champs de mille couleurs pour célébrer le retour des randonneurs d'été. Il est temps de s'adonner au trekking à l'assaut des volcans, au canoë, et d'admirer la danse des grues dans les marais.

À l'extrême Est de l'île, Shiretoko est sans doute l'un des sites naturels les plus sauvages et les mieux préservés du Japon. Les replis de reliefs tourmentés cachent sous d'épaisses forêts un écosystème unique. Les activités de plein air se déclinent selon la saison. L'été se vit sur les sentiers de randonnée rafraîchissants qui ourlent les Cing Lacs. Ils se faufilent dans les forêts d'épicéas du Japon et de sapins de Sakhaline, au pied des montagnes. En hiver, les eaux glacées lancent l'appel de la mer, invitant à l'observation du glissement des icebergs et des glaces dérivantes portés par les courants. Aux cascades de Kamuiwakka, l'eau de source volcanique jaillit de la montagne. À l'ombre d'une forêt luxuriante, les assoiffés de nature se baignent dans les bassins naturels en étages d'un onsen à l'air libre.

AVENTURES SANS RISQUE

LES RANDONNÉES EN ZONE VOLCA-NIQUE OU FORÊT PEUPLÉE D'OURS DOIVENT ÊTRE FAITES AVEC DES GUIDES SPÉCIALISÉS CERTIFIÉS, OU EN RESTANT SUR LES SENTIERS BALISÉS!



© Joshua Mellin



© Kuniyuki SUZUKI amanaimages PLUS







HAKKÔDA LES MONSTRES DES NEIGES

À l'extrême Nord de Honshu, Hakkôda est un haut lieu du ski et du snowboard en hors-piste dans la poudreuse de l'arrière-pays japonais.

Les monts Hakkôda sont parcourus par 5 pistes accessibles en téléphérique, dont 3 parcours proches du pied de la montagne, et 2 pistes longues qui descendent depuis le sommet. Surtout, la station ouvre la voie à de vastes espaces de hors-piste dans une neige généreuse et légère comme le vent. Hakkôda est aussi célèbre pour ses forêts de juhyo ou « monstres des neiges ». Amplifiée par la force des vents, la glaciation façonne sur les arbres des sculptures de neige aux formes improbables. Fabuleuse attraction de l'hiver dans le Tohoku, les juhyo constituent une toile de fond unique au monde. Outre ce paysage de givre et de glace, le Graal du ski en poudreuse doit sa réputation tant à la densité du manteau neigeux qu'à sa faible affluence, car la station reste réservée aux skieurs expérimentés. Un guide local est d'ailleurs recommandé.

Pour se détendre après une journée sportive dans les froids extrêmes, la région est parsemée de sources chaudes comme la station thermale de Sukayu Onsen, et de bains en plein air le long de la rivière Oirase, comme enrobée de sucre glace.













NATURE & AVENTURE



Cerné de montagnes de 2 000 m, ce parc national marécageux s'étend sur près de 6 km d'Est en Ouest et environ 2 km du Nord au Sud, chevauchant 4 préfectures : Fukushima, Niigata, Gunma et Tochigi. On y accède depuis plusieurs points d'entrée qui nécessitent une marche d'une heure sur un sentier de montagne. Après la traversée de la forêt, le marcheur entre dans une vaste zone humide. Des promenades sur des pontons de bois sont aménagées, pour tous les visiteurs.

De novembre à avril, les marais d'Oze, recouverts de neige, sont inaccessibles. La saison s'étend donc du début de l'été à l'automne. En septembre, les herbes d'automne prolifèrent partout. En jaunissant, elles réfléchissent la lumière du soleil, suscitant une lueur dorée. Assurez-vous de séjourner dans un refuge de montagne pour profiter des paysages du matin comme du soir. Les matins d'automne sont particulièrement sujets au brouillard, et promettent des visions fantasmagoriques.

Des porteurs « Bokka-san » acheminent les ravitaillements. Près de 100 kg de matériel peuvent être empilés en un paquetage parfois plus haut qu'une hauteur d'homme, transporté manuellement. Oze est également connu pour être une destination pionnière dans la protection de l'environnement naturel, le fer de lance du mouvement « Rapportons les déchets à la maison ».







L'ALPINISME AU CENTRE DU JAPON

Culminant à 3 180 m, la cinquième plus haute montagne du Japon est un spot populaire chez les amateurs d'alpinisme. Son sommet en forme de pic lui vaut le nom de « Yari » (« lance » en japonais). La distance aller-retour est de 38 km (contre 8,5 pour le mont Fuji). L'ascension est plus difficile, tant du fait de la distance que des falaises à gravir.

Plusieurs itinéraires sont possibles, mais il est conseillé d'emprunter la route Kamikochi. L'aller-retour se fait théoriquement sur 3 journées.

La première consistera à atteindre le refuge Yarisawa Lodge, à mi-chemin. Vous traversez une forêt et franchissez la rivière Azusa. Au deuxième jour, vous marchez en observant les contreforts de la montagne et les plantes alpines. Vous rencontrerez peut-être le tétras, désigné monument naturel. Au Japon, la montagne étant un objet de culte, cet oiseau est considéré comme un animal sacré. Une fois arrivé au refuge Yarigatake Sanso, près du sommet, la location d'un casque est recommandée, car certains endroits nécessitent l'escalade à l'aide de chaînes et d'échelles. L'ascension est donc réservée aux marcheurs pourvus d'une expérience d'alpinisme. Depuis le sommet, un spectaculaire panorama à 360 degrés s'offre à vous. Le troisième jour, après le lever du soleil au refuge, vous descendez d'un seul tenant les 19 km jusqu'à Kamikochi.

Il est aussi possible de profiter simplement du paysage des Alpes japonaises en visitant Kamikochi, une destination en soi, et de visiter le château de Matsumoto, au pied de la montagne.







© FotoCat amanaimages PLU



© usagi2kame amanaimages F





© Razy amanaimages PLUS

YAKUSHIMA UNE FORÊT SUBTROPICALE ET SACRÉE

Éternellement verte. la forêt vierge de Yakushima assure une cure d'oxygène et de chlorophylle : c'est le shinrin-yoku, bain de forêt. À 60 km au sud de Kyushu, la position de l'île à la jonction de régions tempérées et subtropicales, montagneuses et côtières, a donné lieu à d'importantes variations climatiques, et généré des écosystèmes uniques. L'île promet plusieurs voyages en un, de la jungle subtropicale des côtes aux forêts subalpines et pluviales de montagne. Malgré leur diversité, ces micro-climats ont en commun une forte pluviométrie : l'eau du ciel donne à Yakushima l'éclat. de sa végétation.

Les sentiers s'enfoncent dans le secret d'une forêt sempervirente, à l'ombre des montagnes et des *yakusugi*, les cèdres géants pluri-millénaires qui valent à Yakushima son classement à l'UNESCO. Le spécimen le plus célèbre, le cèdre de Jomon, serait le plus vieux du pays : son âge, incertain, se-

rait estimé entre 2 000 et 7 000 ans. Il couronne un trek à la journée, entre forêt et jungle.

D'autres circuits plus courts viennent frôler de monumentaux yakusugi aux branches majestueusement déployées, foulent leurs racines tortueuses, se faufilent entre les troncs recouverts de vertes mousses. La forêt primaire de Yakusugi (Yakusugi Land) présente une belle concentration de cèdres. Dans la brume, la féerie opère tant, le terreau est si fertile pour l'imaginaire que les lieux inspirèrent Hayao Miyazaki pour son film d'animation *Princesse Mononoké* (1997).

Pour les alpinistes, le mont Miyanoura, culminant à 1 936 m au centre de l'île, est le sommet de la région de Kyushu, qui embrasse toutes les forêts.

Dans cet écrin de verdure, Yakushima se prête aussi au yoga, une autre forme de relaxation et de thérapie de l'esprit.

ISHIGAKI & IRIOMOTE

L'AVENTURE SUR TERRE & EN MER

À l'extrême Sud du Japon, dans l'archipel d'Okinawa, le parc national d'Iriomote-Ishigaki protège un petit paradis subtropical à cheval sur les deux îles homonymes. Derrière des rivages idylliques sertis de plages de sable fin, les reliefs s'élèvent, couverts de jungle, abreuvés de rivières et cascades.

Fouler l'île d'Ishigaki, c'est goûter à un éden tropical. La plus grande île de l'archipel Yaeyama est prisée pour ses plages de sable blanc, sa flore luxuriante et sa faune sous-marine qui en font une destination de plongée et de snorkelling. Protégée par une barrière de corail, la baie de Kabira offre l'une des plus belles vues de l'île. Les eaux cristallines couleur émeraude sont peuplées d'une multitude de poissons multicolores. La baie s'explore en kayak ou en *stand up paddle*. Un peu plus loin sur la côte, les raies mantas s'ébattent entre les récifs de coraux du site de Manta Scramble.

accessible en bateau. Ce spot de plongée présente l'avantage d'offrir à tous, confirmés ou débutants, de vivre l'expérience irréelle de la nage au milieu des raies et des poissons-clowns. Si la meilleure période pour la plongée à Ishigaki s'étend de mars à octobre, l'archipel d'Okinawa est toutefois soumis à une saison estivale de typhons, de juin à septembre.

Quant à Iriomote, elle est recouverte à 90 % de jungle subtropicale, ce qui en fait la plus grande surface forestière de mangrove au Japon. On la découvre au fil de rivières que viennent embrasser les palétuviers. Iriomote recèle une faune et une flore endémiques. Une éco-excursion la journée, avec navigation en kayak dans la mangrove et randonnée sous la toison de feuillages de la forêt tropicale, laissera le souvenir d'une aventure digne de Robinson Crusoé.







LE JAPON À VÉLO

Côté mer, la Shimanami Kaido (ou autoroute Nishiseto) est l'une des plus belles pistes cyclables de l'archipel. Elle est aménagée sur près de 70 km entre Onomichi (préfecture de Hiroshima, sur l'île de Honshu) et Imabari (préfecture de Ehime, sur Shikoku). Elle a pour originalité de traverser six petites îles de la mer intérieure de Seto : Mukaishima, Innoshima, Ikuchijima, Omishima, Hakatajima et Oshima.

Dotées chacune de son caractère, les îles dévoilent leurs secrets aux cyclistes qui s'y attardent. Car si la route peut être parcourue dans son intégralité en une à deux journées, les escales dans les parcs, les cafés, les visites de musées, châteaux et lieux sacrés feront le sel de ce périple cycliste. Les observatoires offrent des panoramas sur les îles, et les détours dans les terres immergent dans les traditions des villes côtières et des villages de pêcheurs.

Mais la Shimanami Kaido reste une aventure modulable, qui peut se construire à la carte. Selon l'endurance de chacun et le temps disponible, il est possible de n'effectuer le parcours que partiellement.

. Pédaler dans l'air marin de Setouchi, entre plages et vergers, de ferme en village de pêcheurs, le long du littoral et au fil des îles, met le voyageur sur les traces d'un Japon rural et maritime.

Après l'effort sur les chemins de randonnée ou sur les pistes cyclables, vient le temps de la relaxation. Et c'est là que prend tout son sens le *onsen* (littéralement « source chaude »). Plus encore qu'une source de plaisir, c'est un art de vivre.









SHIKOKU LE PÉLERINAGE D'OHENRO

Impossible pour un Japonais d'évoquer Shikoku sans songer au pèlerinage des 88 temples. Il a pour particularité d'être l'un des rares pèlerinages circulaires du monde, et permet d'explorer la nature luxuriante de Shikoku. Le pèlerin marche sur les pas de Kûkai (774-835), plus connu sous son nom posthume de Kôbô Daishi, fondateur de l'école bouddhiste Shingon. Le pèlerin marche sur les pas de cette grande figure religieuse qui, au IX^e siècle, foula lui-même ces chemins en méditation.

Le pèlerinage commence au Ryôzen-ji, dans la préfecture de Tokushima, pour se terminer au temple Ôkubo-ji, dans la préfecture de Kagawa. Un cheminement de 1 200 km à travers l'histoire, les sites sacrés et la nature de Shikoku, la plus petite des îles principales du Japon. C'est donc un voyage à part entière. À la carte, le pèlerinage peut s'effectuer indifféremment dans un sens comme dans l'autre, sur la totalité du parcours, sur une partie seulement, ou sur plusieurs tronçons reliés par les transports en commun. Sur les chemins et dans les auberges, c'est l'occasion de belles rencontres avec les autres voyageurs comme avec les logeurs.

Les pèlerins sont désignés « *o-henro-san* », un qualificatif qui témoigne du respect qu'ils inspirent. Ils sont traditionnellement vêtus d'une robe blanche et d'un bâton, symbole de Kôbô Daishi, équipés d'un chapeau de paille et d'une besace. À leur passage, les habitants leur offrent quelque chose, parfois le gîte et le couvert. La luxuriante nature de Shikoku se fait l'écrin d'un pèlerinage, une aventure intérieure, où la marche du pèlerin met aussi son esprit en mouvement.

Il est dit que ceux qui terminent le parcours se voient libérés des désirs terrestres. Outre la performance physique et l'expérience humaine, à la rencontre de soi et des autres, le pèlerinage des 88 temples est un voyage de l'esprit ouvert à tous. Car la quête de sagesse n'a ni nationalité, ni religion.













DEWA SANZAN

Majestueuses, indomptables, inspirantes sont les montagnes du Japon, qui de leur puissance volcanique tirent une sacralité quasi mystique. Depuis les temps immémoriaux, des hommes ont fait le choix de chercher les voies du sacré sur les chemins de montagne. On les nomme *yamabushi* (« ceux qui se prosternent dans les montagnes »).

Les trois montagnes sacrées du Dewa Sanzan constituent des sites emblématiques où vivre *in situ* la pratique ascétique des *yamabushi*. Parmi les plus anciens lieux de culte en montagne du Japon, les monts Haguro, Gassan et Yudono symbolisent respectivement le présent, le passé et le futur de l'âme. Le mont Haguro est le moins élevé (414 m) et le plus accessible. Ce pèlerinage bref (seulement 1h30 d'ascension), mais non moins intense, mythique et mystique, se fait dans en pleine forêt de cèdres, où 2 446 marches de pierre desservent des temples. Une parenthèse d'écoute de la nature et de soi, une expérience de renaissance de l'esprit.

Il est aussi possible de passer plusieurs jours auprès de ces ascètes à la parole rare, et de vivre l'expérience des rigueurs de leur formation, en communion avec une nature dont ils épousent l'âpreté. Loin de toute technologie, dans un esprit de « digital détox », les visiteurs se mettent en position d'acceptation et de contemplation.

YAMABUSHI LES MOINES DE LA MONTAGNE







JAPON NATURE & AVENTURE







🗅 Satoru Kobayashi amanaimages PLUS

KUMANO KODO LE PÉLERINAGE DANS LA FORÊT

L'intérieur de la péninsule de Kii est sillonné de sentiers, nichés sous de denses forêts irriguées de rivières, de torrents et de cascades. Nimbée de mystère, la région invite depuis des millénaires au culte des éléments. Ces montagnes ombrageuses sont le berceau et le cœur de la spiritualité japonaise.

Lorsque le bouddhisme fut introduit au Japon au VI^e siècle, sa fusion avec le shintoïsme a donné lieu au *Shinbutsu-shugo* (« convergence du bouddhisme et du shintoïsme »). Depuis, le culte des *kami* se mêle toujours à celui des incarnations du Bouddha. Jumelés avec ceux de Compostelle, les chemins de Kumano Kodo sont l'un des exemples les plus aboutis de syncrétisme entre shintoïsme et bouddhisme, de fusion des spiritualités.

Désormais inscrits à l'UNESCO, ces chemins de pèlerinage ancestraux relient les trois grands sanctuaires du Kumano Sanzan (« Trois Montagnes »).

La triade spirituelle s'est enrichie de dizaines de sanctuaires dispersés le long des chemins. Au départ des côtes orientale, occidentale et méridionale, cinq itinéraires de distances, de dénivelés et de difficultés variables convergent vers le sanctuaire Kumano Hongu Taisha, au cœur de la péninsule. Ouverts à tous, sans distinction de sexe, de rang social ni d'âge, les chemins n'en devinrent que plus populaires.

Mais le souffle de l'aventure ne se tarit jamais. La symbolique de l'eau étant œcuménique, les pèlerins se purifiaient dans des bains de vapeur et des piscines naturelles, aujourd'hui aménagés en stations thermales. Les sportifs pourront quant à eux descendre un affluent de la rivière Kumano en *stand up paddle*.

Dans leur diversité, les sentiers et les rivières vous invitent toujours à rechercher, lors d'une excursion contemplative, le paradis sur terre.

MITOKUSAN

SUR LES PAS DES MOINES DE TOTTORI

Les chemins de montagne de la préfecture de Tottori vous mènent à l'un des temples les plus escarpés et les plus secrets du Japon. Depuis plus de mille ans, le mont Mitoku est considéré comme un lieu sacré, gravi par nombre de moines ascètes. Il sert de sanctuaire naturel au Sanbutsu-ji, temple bouddhiste perché à 900 m d'altitude. Selon la tradition, il aurait été bâti au début du VIIIe siècle par En no Gyôja, moine bouddhiste ascétique fondateur de la secte shugendô, une tradition millénaire d'ascèse de montagne. Le shugendô mêle à des croyances du shintoïsme primitif des éléments d'animisme et de chamanisme du folklore japonais. Nul doute que le fondateur de cette spiritualité trouva son inspiration dans l'esprit de la montagne, qui demeure elle aussi un haut lieu du syncrétisme nippon.

L'aventure a sa part de périls, et les difficultés techniques font de cette randonnée davantage qu'un périple : un pèlerinage. Car si les sentiers présentent des escaliers, la montée s'apparente ponctuellement à de l'escalade. Des rochers à franchir, à contourner ou à gravir, des passages étroits et scabreux nécessitent de se faufiler. Et le chemin montagneux est jalonné sur près de 660 m de temples et de pavillons dédiés à la déesse Kannon.

Au terme de près d'une heure d'ascension, la perle du Sanbutsu-ji se dévoile. Le pavillon Nageiredô se niche au creux d'une paroi rocheuse, au bord du précipice, remplissant une échancrure taillée à la verticale dans la falaise. La construction repose comme en équilibre sur de modestes échafaudages de bois.

C'est là le « Trésor national » du Japon qui se mérite le plus. On dit que quiconque atteindra le Nageiredô verra sa vision de la vie changer à jamais.







20

n T-H--i D--€--t-

ÎLES GOTO VÉLO & SITES CHRÉTIENS CACHÉS

Au large de Nagasaki, les îles Goto conservent la mémoire des chrétiens qui y trouvèrent refuge. À la fin du XVIII^e siècle, alors que le christianisme était interdit depuis plus d'un siècle par le shogunat, elles virent affluer des chrétiens en quête de terres reculées, qui vécurent ici leur religion dans le secret.

C'est votre tour de débarquer sur ces îles, sur les pas du film Silence de Martin Scorsese, qui évoque le destin des chrétiens persécutés. La majorité des églises restent ouvertes au culte. Les souvenirs de la chrétienté résonnent aussi dans une nuée de cimetières chrétiens, comme celui de Fuchinomoto.

Les terrains vallonnés des îles Goto sont aussi un petit paradis du cyclotourisme. Fukue et Nakadori sont parcourues par plusieurs itinéraires cyclables. Ils desservent la plage de Takahama, baignée d'une mer bleu cobalt, des panoramas sur la côte et le phare d'Osezaki, et des sites chrétiens comme les églises de Dozaki et de Kashiragashima.

Le *slow tourisme* prend aussi la forme du *glamping* (« camping glamour »), dans des villages comme le *Nordisk Village Goto* Islands, d'inspiration nordique. Dans ce camping de luxe, vous passez la soirée dans des tentes spacieuses et haut de gamme, autour d'un feu de camp et sous la voûte étoilée, comme les premiers premiers chrétiens du Japon.











© James Turrell, "House of Light" (Echigo-Tsumari Art Field) Provided by Tokamachi Tourist Association



TOKAMACHI L'ART EST DANS LE PRÉ

Dans l'arrière-pays de Niigata, la plaine d'Echigo est réputée pour la riziculture. Mais, les rizières en terrasses connaissent une fertilité artistique. Cette région fait découvrir les charmes de la communauté à travers les arts en orchestrant la Triennale d'Echigo-Tsumari, un festival international d'art contemporain en plein air. Près de 200 œuvres et installations disséminées dans la nature. Le visiteur les découvre en pratiquant des activités (randonnée, vélo, sports de rivière) dans le satoyama, espace de transition entre ville et nature. L'une des principales attractions, le Centre de Culture agraire Nohbutai à Matsudai, se découvre au cours d'une randonnée d'une à deux heures. De même, les rizières en terrasse sont un formidable espace de randonnée. La Triennale reconvertit champs, jardins, écoles et infrastructures, et réinvente toute la campagne sous le prisme du land art.

Les œuvres naturelles et les merveilles de la nature s'admirent quoi qu'il en soit été comme hiver, chaque saison modelant les paysages. Les voyageurs peuvent aussi trekker dans des paysages de rizières en terrasses parmi les plus beaux du Japon. Pour ce faire, il est nécessaire de s'inscrire à un circuit.

ÎLES DE TOKYO

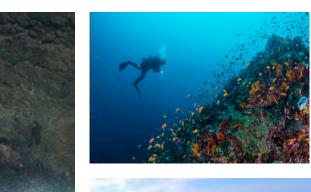
MÉGAPOLE AUX PIEDS DANS L'EAU

Ce confetti d'îles au large de Tokyo offre des échappées volcaniques et iodées. La croisière pour les atteindre s'étire en une ode au « *slow travel* » (voyage lent). Les explorateurs découvrent des plages idylliques entrecoupées de falaises et des forêts subtropicales. Dans l'archipel d'Izu, coraux et poissons tropicaux font le bonheur des plongeurs dans des eaux semi-tropicales cristallines d'une grande biodiversité. Les eaux de Niijima et Hachijojima sont aussi connues des surfeurs.

Dans les terres, le trekking révèle dans leur splendeur les origines volcaniques des îles de Tokyo, de fumerolles en sources thermales. Les îles sont également une belle destination d'observation des oiseaux. Les archipels d'Izu et d'Ogasawara ont même été déclarés « zones d'oiseaux endémiques ». Hachijojima et Miyakejima, dans l'archipel d'Izu, sont des terres de prédilection des ornithologues, tandis que les îles d'Ogasawara sont surnommées « les Galapagos de l'Orient ».

L'île volcanique d'Izu Oshima invite à l'aventure à toutes les altitudes, de la plongée sous-marine à la montée au cratère du mont Mihara. Une randonnée de 2 ou 3 heures accessible à tous, pour un objectif assurément spectaculaire.

Ces archipels sont des territoires de prédilection pour les sports nautiques et la randonnée dans des écosystèmes d'une grande biodiversité. L'écotourisme implique de rester sur les sentiers, de respecter la flore et les animaux sauvages. Entre mer et montagne, les îles de Tokyo appellent à vivre une exploration dans des contrées préservées du tourisme de masse, loin, très loin des sentiers battus.









Mont Fuji Accès Environ 2h40 en bus d'autoroute depuis Tokyo *Si l'on commence par la 5ème station de la voie Voshida Le temps nécessaire 5 à 8 heures en montée / 3 à 4 heures en descente *Recommandé de passer une nuit en refuge lors de l'ascension Équipement recommandé Chaussures de montagne, quêtres, gants et vêtements chaud Avancé *Prévoir des pièces de 100 Yens pour les www.fujisan-climb.jp/en/



Type d'activités Degré de difficulté

Le temps nécessaire Variable selon les activités

de Kushiro ou de Memanbetsu

depuis Tokyo

L'Est de Hokkaido

Accès Accès

Équipement recommandé Équipement pour la randonnée de montagne ou les activités de neige

Accès
Environ 4h40 en bus d'autoroute

*Accès à Oze-Tokura, la principale porte

Chaussures de randonnée et sac

*Prévoir des pièces de 100 Yens pour les

*Veillez également à avoir des sacs pour ramener les déchets à la maison

depuis Tokyo

2 à 7 heures

avec vivres/eau

d'entrée de la région

(1 Le temps nécessaire

Équipement recommandé

Environ 1h35 à 45 minutes en avion

*Pour les arrivées aux aéroports d'Obihiro,

en.visit-hokkaido.jp/destinations/eastern_hokkaido



₾狐

Degré de difficulte

Élémentaire

☐ Avancé

Intermédiaire

www.oze-fnd.or.jp/en/

Oze



Type d'activités **₩** 🖫 Degré de difficulté

Élémentaire

Intermédiaire Avancé

Hakkôda So Accès

Environ 4h50 depuis Tokyo en train Shinkansen et bus

Le temps nécessaire Sans limite de temps

Equipement recommandé Equipement de base pour les activités de neige

*Location sur place possible

www.aomori-tourism.com/en/spot/detail_1445.html



B 1 Degré de difficulté

Élémentaire ■ Intermédiaire Avancé

www.painusima.com/english/

Degré de difficulté

Élémentaire

☐ Avancé

Intermédiaire

www.yarigatake.co.jp/english/

Yarigatake

Accès _ Environ 4h50 en bus d'autoroute depuis Tokyo

*Lorsque l'on grimpe depuis la voie Ka mikochi qui est la plus facile

Le temps nécessaire 2 à 3 nuits, 19 à 26 heures au total

Équipement recommandé Chaussures de montagne, quêtres,

gants et vêtements chaud

Élémentaire

♣ ♣

■ Intermédiaire Avancé

Yakushima Accès

Environ 4h par avion depuis Tokyo

Le temps nécessaire Visite des gorges d'Hakutani Unsui: 4h30 Trekking du cèdre de Jomon: 10 à 12 heures

Équipement recommandé Équipement pour l'alpinisme ou

randonnée *Préparez du papier hygiénique à utiliser dans les toilettes temporaires. Attention, les refuges sont juste des abris de fortune

fr.yakushimatourism.com/

Ishiqaki & Iriomote Accès 🎅 Île d'Ishigaki: environ 3h15 d'avion depuis Tokyo. Île d'Iriomote : environ 50 minutes de bateau depuis l'île d'Ishigaki.

(1) Le temps nécessaire Variable selon les activités

Équipement recommandé Équipements pour les sports nautiaues

*Location sur place possible



Type d'activités Degré de difficu

Élémentaire Intermédiaire ■ Avancé

Shimanami Kaido Accès

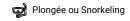
Environ 4h30 depuis Tokyo en train *Si le départ se fait à Onomichi

Le temps nécessaire Le temps d'une journée suivant le rythme de chacun

Équipement recommandé Vêtements pour cyclistes *Vous pouvez louer des vélos sur place pour un ou plusieurs iours

www.shimanami-cycle.or.jp/go-shimanami/

Icônes d'activités : 🔁 Randonnée ou trekking Activités de neige



🟂 Surf



www.shikoku-tourism.com/en

Kumano Kodo

sur place

Shikoku

et taxi

Accès Environ 3h30 depuis Tokyo via avion et bus

Accès
Environ 2h50 depuis Tokyo via avion

*Au temple où commence le pèlerinage

Varie selon le trajet et le mode de

Un équipement de randonnée

tour complet à pied

transport. Comptez 45 jours pour un

adéquat est suffisant. Le matériel de

pèlerinage peut être acheté ou loué

*Accès au sanctuaire Kumano Hongu

(Le temps nécessaire SUP: 2 à 3 heures Trekking & randonnée : 2 à 8 heures *Variable en fonction des conditions

Équipement recommandé Équipement pour la randonnée de montagne

www.hongu.jp/en/

四点命令。四

Degré de difficulté

Intermédiaire

Élémentaire

■ Avancé

goto.nagasaki-tabinet.com/fr/

Degré de difficulté

Élémentaire ☐ Intermédiaire ■ Avancé

Type d'activités

Degré de difficulté

Élémentaire

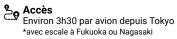
Intermédiaire

Avancé

Îles de Tokvo

Accès

Îles Goto



L'accès aux îles de Tokyo se fait par avion ou par bateau, la durée du

trajet varie d'une île à l'autre

Le temps nécessaire

Plongée: environ 6 à 7h

Snorkeling: environ 3h

Trekking: environ 2 à 6h

Équipement recommandé

Vêtements de randonnée

*Location sur place possible

Équipements pour les sports nau-

🗥 Le temps nécessaire Cyclisme: 3,5 à 4 heures

Équipement recommandé Vêtements pour cyclistes

Degré de difficulté

☐ Intermédiaire ☐ Avancé

*Variable en fonction des conditions Équipement recommandé ments blancs.

*Si vous ne participez pas à un circuit de

Mitokusan

et bus



上帝县四

Degré de difficulté Intermédiaire ☐ Avancé

montagne *Des chaussures d'escalade avec une

Le temps nécessaire

1.5 à 2 heures aller-retour

Équipement recommandé

bonne adhérence sont souhaitables, sinor vous devrez prendre des waraji (sandales des moines faites de corde de paille de riz)

www.tottori-tour.jp/en/sightseeing/806/

Élémentaire

Shinkansen et en train local Le temps nécessaire Tours de trekking à Satoyama : environ 4 heures - 3 jours

Tokamachi

Accès

*Variable suivant le circuit Trekking artistique : de 1 à 2 heures *Variable en fonction du nombre d'œuvres

Environ 2h30 depuis Tokyo en train

d'art à visiter

Équipement recommandé /êtements de randonnée

www.tokamachishikankou.jp/en/

Degré de difficulté approximatif

Élémentaire : activités qui ne nécessitent pas de compétences ou d'entraînement particuliers, qui sont d'une durée relativement courte et qui peuvent être interrom-pues ou adaptées à son propre rythme. Pour l'alpinisme, la différence d'altitude est nférieure à 500m et le niveau peut être gravi en trois heures environ

Intermédiaire: activités présentant peu de risques et sans contrainte physique pour des pratiquants réguliers, mais un équipement et une identification préalable des risques sont recommandés. Pour l'alpinisme, le niveau de dénivelé est inférieur à 1000m et peut être gravi en 5-6 heures environ.

Avancé: activités recommandées pour les personnes ayant des connaissances et des compétences spécialisées, une formation préalable et une condition physique suffisante. Pour l'alpinisme, le dénivelé est de plus de 1000m et il faut plus de 10

> *I e temps nécessaire Est une estimation variant suivant les conditions et la voie empruntée

Informations complémentaires

Les informations données ici sont représentatives Flashez le QR code et retrouvez des informations plus détaillées



🚲 Cyclisme 🙀 Pêche 瓜 Camping ou Glamping

www.tamashima.tokvo/en.

tiques

្រុំ Onsen

A Pèlerinage

A Yoga et méditation

Le temps nécessaire 3 à 4 jours

Dewa Sanzan

proche du village

et bus

Pour l'entraînement, portez des vête-

Accès
Environ 2h20 depuis Tokyo via avion

*Accès au pied du Mont Haguro le plus

formation, une tenue de randonnée est acceptable

Accès
Environ 3h15 depuis Tokyo via avion

*Variable en fonction des conditions

Équipement pour la randonnée de

www.yamabushido.jp/

Type d'activités

Degré de diffic

☐ Avancé

Intermédiaire

西鲁岛

Sommaire

02 - MONT FUJI

LA DÉESSE DU JAPON

04 - L'EST DE HOKKAIDO

TERRE DE VOLCANS

06 - HAKKÔDA

LES MONSTRES DES NEIGES

07 - OZE

LA RANDONNÉE DES COULEURS

08 - YARIGATAKE

L'ALPINISME AU CENTRE DU JAPON

10 - YAKUSHIMA

UNE FORÊT SUBTROPICALE ET SACRÉE

11 - ISHIGAKI & IRIOMOTE

L'AVENTURE SUR TERRE & EN MER

12 - SHIMANAMI KAIDO

LE JAPON À VÉLO

14 - SHIKOKU

LE PÉLERINAGE D'OHENRO

16 - DEWA SANZAN

YAMABUSHI. LES MOINES DE LA MONTAGNE

18 - KUMANO KODO

LE PÉLERINAGE DANS LA FORÊT

19 - MITOKUSAN

SUR LES PAS DES MOINES DE TOTTORI

20 - ÎLES GOTO

VÉLO & SITES CHRÉTIENS CACHÉS

21 - TOKAMACHI

L'ART EST DANS LE PRÉ

22 - ÎLES DE TOKYO

MÉGAPOLE AUX PIEDS DANS L'EAU

Directrice de la publication: TAKANO Yoko Assistée de NAGAO Ikuko et de KAYANO Shingo Autrice: Marie BORGERS - GOKAN Co., Ltd.

Conception graphique: David MICHAUD - GOKAN Co., Ltd.

Coordination: wondertrunk & co. inc.



Découvrir le Japon





www.japan.travel/fr/fr/





