

# 100 EXPÉRIENCES AU JAPON





# EXPERIENCE YOUR *Passions*

Le Japon est un pays qui regorge d'aventures inoubliables : des expériences pratiques typiquement japonaises, des sites uniques qui racontent une histoire forte, des rencontres locales immersives qui stimuleront les sens, toucheront le cœur et laisseront des impressions qui resteront gravées dans votre mémoire longtemps après votre retour chez vous. Cette brochure est un guide de cent expériences de ce type, qui vous invite à vous plonger plus profondément dans le pays et sa culture.

Les destinations cataloguées sont réparties en sept catégories : Tradition, Plein air, Cuisine, Villes, Nature, Art et Relaxation, et représentent les domaines les plus fascinants pour les visiteurs, ainsi que ceux dans lesquels le Japon et ses habitants excellent de manière unique.

L'archipel japonais s'étend du nord au sud, d'est en ouest, et abrite une remarquable diversité de cultures régionales, de splendeurs naturelles et de merveilles artificielles, anciennes et nouvelles.

C'est un lieu où l'on peut ressentir vivement et profondément le passage du temps ; à la fois à travers les âges, d'hier à aujourd'hui, et dans l'instant présent, chacune de ses quatre saisons bien marquées apportant avec elle de nouvelles vues à contempler, des délices à savourer et des activités à apprécier.

Laissez cette brochure vous conduire hors des sentiers battus vers des villages idylliques, des forêts vierges, des temples anciens, des musées d'art moderne, des jardins luxuriants, des restaurants raffinés, et bien plus encore. Laissez-vous guider au plus profond du cœur et de l'âme du Japon, où vous ne vous contenterez pas d'admirer des sites déjà vus d'innombrables fois, mais où vous interagirez avec les habitants, vous immergerez dans leur culture et vous forgerez des souvenirs inoubliables.

Nous serions ravis que les informations qu'elle contient puissent faire de votre voyage au Japon une expérience encore plus profonde et plus mémorable.



TRADITION



OUTDOORS



CUISINE



CITIES



NATURE




ART



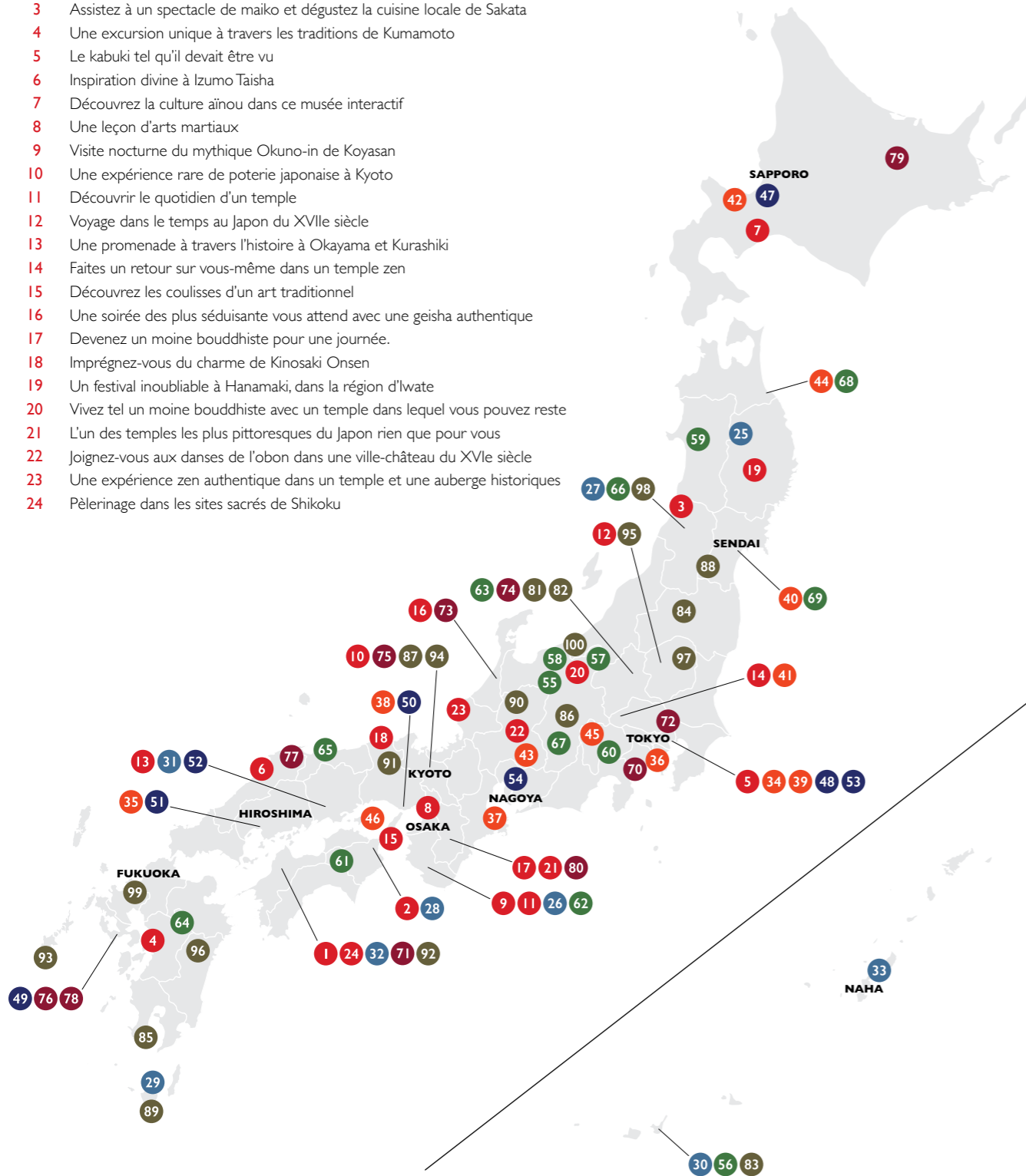
RELAXATION



# CONTENTS

**PASSION:**  **Tradition** page 6

- 1 Ressourcez-vous corps et âme à Dogo Onsen
- 2 Tokushima s'anime avec le festival de danse Awa-Odori
- 3 Assistez à un spectacle de maiko et dégustez la cuisine locale de Sakata
- 4 Une excursion unique à travers les traditions de Kumamoto
- 5 Le kabuki tel qu'il devait être vu
- 6 Inspiration divine à Izumo Taisha
- 7 Découvrez la culture aïnou dans ce musée interactif
- 8 Une leçon d'arts martiaux
- 9 Visite nocturne du mythique Okuno-in de Koyasan
- 10 Une expérience rare de poterie japonaise à Kyoto
- 11 Découvrir le quotidien d'un temple
- 12 Voyage dans le temps au Japon du XVIIe siècle
- 13 Une promenade à travers l'histoire à Okayama et Kurashiki
- 14 Faites un retour sur vous-même dans un temple zen
- 15 Découvrez les coulisses d'un art traditionnel
- 16 Une soirée des plus séduisante vous attend avec une geisha authentique
- 17 Devenez un moine bouddhiste pour une journée.
- 18 Imprégnez-vous du charme de Kinosaki Onsen
- 19 Un festival inoubliable à Hanamaki, dans la région d'Iwate
- 20 Vivez tel un moine bouddhiste avec un temple dans lequel vous pouvez rester
- 21 L'un des temples les plus pittoresques du Japon rien que pour vous
- 22 Joignez-vous aux danses de l'obon dans une ville-château du XVIe siècle
- 23 Une expérience zen authentique dans un temple et une auberge historiques
- 24 Pèlerinage dans les sites sacrés de Shikoku




**PASSION:**  **Outdoors** page 20

- 25 Dévaliez les pentes enneigées dans l'arrière-pays du Tohoku
- 26 Domptez les torrents des gorges pittoresques de Dorokyo
- 27 Randonnées sur les sentiers historiques des Yamabushi dans la campagne du Tohoku
- 28 Découvrez le meilleur de la ville de Naruto à vélo
- 29 Explorez une île incroyablement riche en biodiversité
- 30 Plongée sous-marine sur une île paradisiaque du Japon
- 31 Une excursion à vélo à travers les traditions culinaires et culturelles
- 32 Le meilleur des randonnées à vélo avec vue sur la mer
- 33 Plongez au cœur des secrets des récifs coralliens

**PASSION:**  **Cuisine** page 26

- 34 Savourez le meilleur de la saison dans votre assiette
- 35 Un parc à thème autour d'un plat incontournable de Hiroshima
- 36 Votre destination unique pour tout ce qui concerne le ramen
- 37 Un aperçu d'une culture de la plongée unique
- 38 Le bœuf de Kobe : un délice au-delà des mots
- 39 Une formidable expérience en matière de sushi au cœur de Ginza
- 40 La fascinante culture des poissons et fruits de mer de Shiogama
- 41 Partagez un merveilleux moment dans la nature
- 42 Savourez le goût et l'histoire du whisky japonais
- 43 Découvrez l'admirable ingéniosité des rizières en terrasses
- 44 Saké et histoire dans une remarquable brasserie
- 45 Visite de l'usine d'un fabricant de whisky japonais de renommée mondiale
- 46 Découvrez les plaisirs de la mer intérieure avec la sauce soja et le folklore local

**PASSION:**  **Cities** page 34

- 47 Découvrez les merveilles de l'hiver au festival de la neige de Sapporo
- 48 Explorez le Japon en train de luxe
- 49 Mettez le cap sur la ville abandonnée de Gunkanjima
- 50 S'aventurer à 300 mètres au-dessus du sol sur un pont suspendu de 4 kilomètres
- 51 Tour de la paix à vélo de Hiroshima
- 52 Promenez-vous dans les rues du quartier historique de Kurashiki
- 53 Le paradis des anime et des mangas de Nakano Broadway
- 54 Explorez un riche héritage de technologies de fabrication

**PASSION:**  **Nature** page 40

- 55 Expédition au cœur des paysages singuliers des Alpes japonaises
- 56 Profitez d'un paradis tropical dans les îles Yaeyama
- 57 Les célèbres singes des neiges de Shiga Kogen vont vous faire craquer
- 58 Des vues impressionnantes sur les gorges de Kurobe
- 59 Un voyage ferroviaire dans l'arrière-pays du nord du Japon
- 60 Un hôtel capsule au départ du sentier du mont Fuji
- 61 Goûtez au charme ancien d'un refuge isolé à Shikoku
- 62 Trouvez votre côté spirituel sur les anciennes routes de pèlerinage de Kumano Kodo
- 63 Champs de lavande pittoresques à Gunma
- 64 Explorez un volcan actif à Kumamoto
- 65 Immortalisez des moments inoubliables dans la région rurale de Daisen
- 66 Descendez l'un des fleuves les plus pittoresques du Japon
- 67 Vue sur les Alpes centrales depuis le plus haut téléphérique du Japon
- 68 Randonnée dans les paysages du nord du Japon sur le sentier côtier de Michinoku
- 69 Des paysages côtiers riches de vie

**PASSION:**  **Art** page 50

- 70 Art et splendeurs naturelles vous attendent au musée en plein air de Hakone
- 71 Une croisière de luxe et un séjour à l'hôtel pour les amateurs d'art
- 72 L'art en miniature au musée d'art du bonsaï d'Omiya
- 73 Explorez le monde de l'art contemporain au centre de Kanazawa
- 74 Séjournez dans un hôtel paradisiaque créatif à Gunma
- 75 Une mine de trésors culturels au Musée national de Kyoto
- 76 Des possibilités de divertissement infinies vous attendent à Île de Nagasaki
- 77 Des chefs-d'œuvre de l'art japonais et un jardin japonais de renommée mondiale
- 78 Réfléchissez aux leçons de l'histoire à Nagasaki
- 79 Une promenade nocturne sur la terre sacrée des Aïnous
- 80 Ne manquez pas les étonnantes statues bouddhistes du musée national de Nara

**PASSION:**  **Relaxation** page 58

- 81 Vues imprenables dans une station de montagne de luxe
- 82 Une escapade thermale dans une propriété historique
- 83 Découvrez l'île de Taketomi dans toute sa pureté
- 84 Évadez-vous dans les eaux apaisantes d'Ashinomaki Onsen
- 85 Prenez un bain revigorant dans le sable
- 86 Séjournez dans une auberge traditionnelle sur la route Nakasendo
- 87 Passez une nuit dans une maison traditionnelle pourvue d'un hangar à bateaux
- 88 Faites-vous dorloter dans un centre de villégiature de luxe avec toute une gamme de services au pied du magnifique mont Zao
- 89 Hébergement de luxe au cœur d'une forêt ancienne
- 90 Séjournez dans une ferme traditionnelle au toit de chaume dans un village rural pittoresque
- 91 Une touche de luxe traditionnel près du château de Takeda
- 92 Design minimaliste, confort maximal
- 93 Camping sous les étoiles sur les îles Goto
- 94 Séjournez dans une chaumière dans un village rural
- 95 Évadez-vous dans des hébergements de montagne luxueux
- 96 Cascades et air pur à Kamigakure
- 97 Une nuitée luxueuse dans un manoir vieux de 200 ans
- 98 Séjourner dans un hôtel au concept original à Yamagata
- 99 Une retraite rurale dans une ferme de Saga
- 100 Dévaliez les pistes de poudreuse et profitez de sources thermales offrant une vue spectaculaire



# PASSION: *Tradition*

Le Japon est une nation qui entretient des liens forts avec son passé. En suivant et en prenant part à certaines de ses innombrables traditions, vous toucherez à l'essence du pays. Que ce soit dans des sanctuaires isolés ou dans des villes historiques, ce riche patrimoine culturel mérite que vous le découvriez de vos propres yeux. Du pèlerinage de Shikoku qui s'étend sur plusieurs jours et comprend pas moins de 88 temples, aux initiations pratiques à la fabrication de céramiques raku, imprégnez-vous de l'esprit du Japon et de son peuple avec vos cinq sens.



# 01

## Ressourcez-vous corps et âme à Dogo Onsen

*Détendez-vous en prenant un bain revigorant dans l'une des plus anciennes sources thermales du Japon.*

Tout voyage dans la préfecture d'Ehime doit inclure une étape à Dogo Onsen Honkan, l'une des plus anciennes sources thermales du Japon. Les amateurs d'animation japonaise reconnaîtront peut-être la façade. Dogo Onsen Honkan aurait en effet inspiré les bains d'une œuvre d'animation primée réalisée par l'un des studios les plus prestigieux du Japon.

À l'intérieur, vous découvrirez un labyrinthe de

couloirs, de pièces et d'escaliers. Les tatamis et les motifs en bois vous donneront l'impression de voyager dans le temps. Dogo Onsen Honkan mélange l'eau de 18 sources différentes afin de garantir une température parfaite pour votre bain. Le mélange est légèrement alcalin, ce qui le rend idéal pour les peaux les plus sensibles. Ces eaux apaisantes seront bénéfiques pour votre santé et vous relaxeront.



### Dogo Onsen Honkan 道後温泉本館

5-6 Dogoyuno-machi, Matsuyama-shi, Ehime-ken

<https://dogo.jp/en/>



# 02

## Tokushima s'anime avec le festival de danse d'Awa-Odori

L'un des plus célèbres festivals du Japon qui attire plus d'un million de personnes venues encourager et même participer à un défilé de danseurs hauts en couleur.



L'Awa Odori (danse d'Awa) est l'un des festivals de danse les plus exubérants du Japon. Il remonte au XVIe siècle et, bien que ses origines exactes ne soient pas claires, a des liens avec le bon-odori, la danse estivale de l'obon qui a lieu dans tout le Japon. Bien que des spectacles d'Awa-Odori soient également organisés dans différentes régions, c'est à Tokushima qu'ils sont célébrés avec le plus d'enthousiasme. Plus d'un million de visiteurs viennent en ville pour y assister et même se joindre aux danses.

Chaque année, du 12 au 15 août, les rues de la ville s'animent au rythme des tambours et des socques geta tandis que résonnent les cris de joie « Yattosa ! » et « Yatto yatto ! » et qu'un défilé de groupes semblant sans fin a lieu devant une foule de spectateurs enthousiastes. Les danseurs portent des chapeaux de paille traditionnels et bougent sur la musique d'une chanson folklorique rapportée de Kyoto par les

marchands d'indigo.

Il faut vraiment vivre l'atmosphère électrique et l'énergie contagieuse pour y croire. Si vous ne pouvez pas vous rendre sur place pendant le festival, vous pourrez le suivre depuis les sièges réservés aux spectateurs ou rejoindre l'un des groupes ouverts aux non-professionnels. Des représentations quotidiennes ont lieu à l'Awa Odori Kaikan. Outre les danses à midi et le soir (les visiteurs peuvent se joindre à ces dernières), les expositions du musée présentent l'histoire et les traditions de ces danses.

### Awa Odori 阿波踊り

Tokushima-shi City Center, Tokushima-ken

<https://discovertokushima.net/en/topics/awa-odoridance/>



# 03

## Assistez à un spectacle de maiko et dégustez la cuisine locale de Sakata

*Une maison de thé de ville portuaire avec une culture et une atmosphère préservées depuis l'époque d'Edo*

Rendez-vous dans la ville de Sakata, dans le nord de la préfecture de Yamagata, pour découvrir Somaro, une maison de thé datant de l'époque d'Edo (1603-1867) qui offre aux habitants et aux touristes l'opportunité de se replonger dans le Japon d'antan.



À quelques minutes des rives du fleuve Mogami et de la mer du Japon, assistez à des spectacles traditionnels de maiko dans un lieu autrefois réservé aux invités les plus prestigieux. Admirez l'entrepôt blanc historique qui a échappé au séisme de Shonai en 1894 et qui a depuis été désigné bien culturel important par le gouvernement japonais. Faites une réservation et rendez-vous à la maison de thé de maiko Somaro pour un déjeuner luxueux et découvrir ce que c'était que d'être un VIP à l'époque d'Edo. Dégustez des délices locaux comme l'anguille ou le chirashi sushi (« shushi éparpillé »). Admirez les spectacles exquis de danses traditionnelles présentés par d'authentiques apprenties geishas.

Les amateurs d'art sont invités à s'arrêter au musée d'art voisin, le musée d'art Yumeji Takehisa, pour admirer les illustrations Nihonga de femmes qui seraient à l'origine des caractéristiques stylistiques des mangas classiques.



### Maiko Chaya Somaro & Musée Takehisa Yumeji

舞娘茶屋相馬樓 竹下夢二美術館

1-2-20 Hiyoshi-cho, Sakata-shi, Yamagata-ken

<https://www.somaro.net/englishhome>

# 04

## Une excursion unique à travers les traditions de Kumamoto

*Pratiquez le tir à l'arc comme un samouraï, buvez du thé matcha et dégustez du saké dans une brasserie historique.*

Passez une journée dans la ville de Kumamoto à découvrir la culture et les traditions japonaises avec une visite organisée par JTB Global Marketing & Travel - des arts martiaux samouraïs aux activités de loisirs, le tout avec

un guide anglophone certifié.

Vous visiterez un dojo pour pratiquer l'art ancien du kyudo, une discipline spirituelle censée révéler l'âme de l'archer. Votre maître instructeur vous enseignera l'étiquette et les techniques propres au kyudo, avant de tester vos nouvelles compétences en décochant quelques flèches.

La visite comprend de multiples occasions de stimuler vos papilles. Dans la ville de Kawashiri aux rues historiques bien préservées, vous profiterez d'une leçon de fabrication de sucreries traditionnelles appelées wagashi à l'aide d'ingrédients typiquement japonais comme la pâte de haricots sucrés. Une fois votre création prête, savourez-la avec du thé vert matcha de qualité.

Vous visiterez également Zuiyo, l'une des plus anciennes brasseries de saké de la ville de Kumamoto. Vous y apprendrez comment



créer des brassins séduisants et goûtez les différents types de saké lors d'une dégustation exclusive.



### JTB Global Marketing & Travel Inc. 株式会社JTBグローバルマーケティング&トラベル

1-1 Tetorihon-cho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto-ken

<https://www.viator.com/tours/Kumamoto/Kumamoto-Samurai-Experience-Tour-4-Hour-Charter-Plan/d50823-2142P987>



# 05

## Le kabuki tel qu'il devait être vu

*Découvrez cet art flamboyant, dynamique et intemporel dans son théâtre d'origine à Tokyo.*



©SHOCHIKU



©SHOCHIKUCo.,Ltd./KABUKI-ZACo.,Ltd.

Le kabuki, l'un des arts du spectacle traditionnels les plus célèbres du Japon, remonte à plus de 400 ans. On dit qu'il s'inspire d'une danse exécutée sur les rives de la rivière Kamo à Kyoto. Depuis lors, le kabuki est devenu un art stylisé faisant appel à des maquillages, des costumes et des histoires qui divertissent le public depuis l'époque d'Edo (1603-1867). Le kabuki a connu un regain de popularité à l'époque moderne, et différentes pièces sont représentées chaque mois au Kabukiza (théâtre kabuki) rénové de Ginza. Le kabuki peut s'apprécier à l'occasion d'un seul acte ou d'une représentation entière. Les décors, la scène et les toiles de fond colorées sont élaborés et complexes. Les spectateurs sont souvent impressionnés par les kakegoe, les cris et les encouragements caractéristiques



©SHOCHIKU

; certains spectateurs interpellent en effet les acteurs, ce qui rapproche le public et les interprètes. Bien que toutes les pièces de kabuki soient jouées en japonais, on peut les apprécier en connaissant l'intrigue. Le Kabukiza propose également des audioguides en anglais pour mieux apprécier ces représentations flamboyantes, qui changent tous les mois.

### Théâtre Kabukiza 歌舞伎座

4-12-15 Ginza, Chuo-ku, Tokyo-to

📍 <https://www.kabukiweb.net/theatres/kabukiza/>

# 07

## Découvrez la culture aïnou dans ce musée interactif

*Les traditions vivantes et l'histoire unique des peuples indigènes de Hokkaido*

La ville balnéaire de Shiraoi abrite Upopoy, musée et parc national du peuple aïnou, un centre national consacré à l'histoire et à la culture du peuple indigène aïnou de Hokkaido. Situé sur les rives du lac Poroto, au cœur d'une nature de toute beauté, Upopoy offre aux visiteurs la possibilité de découvrir la vision du



©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture

monde des Aïnous, qui respectent la nature. Le musée national aïnou, abrité par Upopoy, est le musée national le plus septentrional du Japon et le premier à être consacré à la culture aïnou. En outre, les expositions de l'établissement sont présentées du point de vue des Aïnous. Découvrez leur culture à travers des expériences pratiques. Préparez et goûtez l'authentique cuisine aïnou, ou jouez une mélodie sur des instruments indigènes traditionnels. Les visiteurs peuvent également découvrir les motifs chargés de sens des Aïnous à travers la sculpture sur bois et la broderie. Ne manquez pas non plus d'assister aux danses traditionnelles aïnoues. Avec des expériences immersives, des expositions instructives et des restaurants servant des plats traditionnels, cette destination singulière située à une heure de Sapporo ne manquera pas de plaire aux voyageurs curieux.



©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture



©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture

### Upopoy (espace symbolique pour l'harmonie ethnique) ウポポイ(民族共生象徴空間)

2-3 Wakakusa-cho, Shiraoi-cho, Shiraoi-gun, Hokkaido

📍 <https://ainu-upopoy.jp/en/>

# 06

## Inspiration divine à Izumo Taisha

*Sortez des sentiers battus et pénétrez sur des terres sacrées dans la région rurale de Shimane.*



©Main Structure, Oracle Hall, Bronze Torii Gate

aux relations amoureuses. Le sanctuaire remonte au moins au Kojiki, l'ancienne chronique écrite au début du VIII<sup>e</sup> siècle. Les bâtiments actuels, cependant, furent construits en 1744 et sont classés comme trésor national. Le point culminant de l'année est le festival Kamiari, qui se déroule sur une semaine, généralement en novembre. C'est à cette occasion que les huit cents myriades de divinités du Japon se réunissent au sanctuaire pour tisser des liens. Contrairement à la plupart des festivals au Japon, il s'agit d'un événement qui a lieu dans une ambiance très solennelle afin de ne pas perturber ces rencontres. Note aux visiteurs du sanctuaire : le rituel pour entrer consiste à s'incliner deux fois puis à taper quatre fois dans ses mains (au lieu des deux fois habituelles) avant de s'incliner une nouvelle fois.



©Hall for sacred dances

### Izumo Oyashiro 出雲大社(いづもおおやしろ)

195 Kitsukihigashi, Taisha-cho, Izumo-shi, Shimane-ken

📍 <https://www.izumo-kankou.gr.jp/english/4760>

Le grand sanctuaire Izumo Taisha, dans la préfecture de Shimane, est l'un des plus anciens et des plus importants sanctuaires shinto du Japon. Il est visuellement célèbre pour son architecture classique de sanctuaire et ses énormes cordes sacrées shimenawa qui marquent un lieu de résidence des dieux. Le sanctuaire est dédié à Okuninushi, une divinité associée au mariage et

# 08

## Une leçon d'arts martiaux

*Revêtez une tenue de samouraï pour apprendre à manier le sabre comme un guerrier du Japon ancien.*

Le dojo de Yotsubashi de l'association japonaise Tate-do, situé au cœur de la ville d'Osaka, vous propose des leçons dans les styles traditionnels de combat au sabre, comme si vous étiez un acteur de films de samourais. Le « tate » est l'art du combat au sabre chorégraphié utilisé par les acteurs de cinéma et de théâtre, tandis que le terme « do » désigne un ensemble traditionnel de principes moraux suivis par les pratiquants de divers arts



martiaux japonais. Les participants peuvent choisir leur tenue parmi une grande variété avant d'apprendre l'étiquette et de s'entraîner à ces arts martiaux. Enfin, le « samouraï nouvellement formé » prend part à un combat au sabre théâtralisé avec des ennemis joués par des acteurs professionnels, sur un fond réaliste d'effets sonores. Des instructeurs hautement qualifiés veillent à ce que cette reconstitution passionnante se déroule en toute sécurité, tout en donnant aux participants le frisson d'une véritable bataille. Les visiteurs de l'aire d'entraînement de Tate-do peuvent également observer des « samourais » experts s'affronter dans un spectacle épique de combat au sabre ou s'essayer au lancer de couteau tels des ninjas.

### Dojo de Yotsubashi de l'association japonaise Tate-do 日本殺陣道協会四ツ橋道場

3rd Floor, Imai Bldg., 1-1-27 Kitahorie, Nishi-ku, Osaka-shi, Osaka-fu

📍 <https://osaka-info.jp/en/spot/japan-tate-do-association/>



# 09



## Visite nocturne du mythique Okuno-in de Koyasan

Partez à la découverte du monde spirituel dans l'un des sites de pèlerinage japonais les plus sacrés.

Le complexe de temples de Koyasan, au nord de Wakayama, est déjà suffisamment fascinant de jour, mais une fois la nuit tombée, il devient plus magique et fascinant encore. Vous pourrez vous plonger dans ce monde mystique et dans son histoire à l'occasion d'une visite nocturne guidée d'Okuno-in, l'un des lieux les plus sacrés de Koyasan. Un guide agréé vous contera les

exploits de Kobo Daishi – également connu sous le nom de Kukai, le fondateur de ce site sacré –, et vous fera visiter son mausolée tout en vous expliquant l'histoire de sa vie ainsi que les préceptes du bouddhisme Shingon. Pour les adeptes du Shingon, Kobo Daishi demeure en méditation éternelle dans son mausolée, priant chaque jour pour la paix et le bonheur de tous les êtres vivants.

Cette balade guidée permet de découvrir plusieurs caractéristiques du lieu que rateraient les visiteurs non accompagnés, comme la symbolique que renferme la forme des édifices, la culture funéraire bouddhiste, et d'autres traditions. Une visite divertissante, grâce aux nombreuses histoires et légendes, aussi effrayantes que loufoques, qui vous seront contées en anglais.



### AWESOME TOURS 株式会社 AWESOME TOURS

497 Koyasan, Koya-cho, Ito-gun, Wakayama-ken

<https://awesome-tours.jp/en/>

# 11

## Découvrir le quotidien d'un temple

Passez la nuit dans un temple pour partager le quotidien des moines de Koyasan.

Koyasan, un majestueux complexe de temples bouddhistes fondé il y a plus de 1000 ans, se trouve dans la préfecture de Wakayama, au cœur des luxuriants monts Kii parcourus de brume. Site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, Koyasan est avant tout l'un des sites spirituels les plus importants du Japon. Attirant des pèlerins depuis des siècles, on peut aujourd'hui y faire l'expérience particulièrement enrichissante d'un

séjour au sein d'un temple.

Le temps d'une ou de plusieurs nuits, vous pourrez vous imaginer vivre dans la peau des moines qui étudient et prient ici. Appréciez la subtilité de la shojin ryori, la cuisine bouddhiste végétarienne, servie aux hôtes le soir puis le lendemain matin. Vous pourrez également méditer et prier avec les moines pendant les cérémonies matinales, qui commencent en général vers 6 heures.



### Koyasan Shukubo Association 高野山宿坊協会

600 Koyasan, Koya-cho, Ito-gun, Wakayama-ken

[https://en.visitwakayama.jp/venues/venue\\_6/](https://en.visitwakayama.jp/venues/venue_6/)

# 10

## Une expérience rare de poterie japonaise à Kyoto

Réalisez votre propre bol à thé en céramique raku sous la direction d'un artisan au four Shoraku.

Le four Shoraku est niché dans les collines de la ville de Kameoka, dans la banlieue de Kyoto. Il est spécialisé dans la fabrication d'objets en céramique raku, les bols à thé stylisés utilisés lors de la cérémonie du thé. Les artisans du raku moulent l'argile plutôt que de la façonner au tour, en soulevant les bords petit à petit

jusqu'à ce que le bol tienne confortablement dans la main. Sa forme légèrement irrégulière lorsqu'il est achevé incarne l'esthétique wabi-sabi, et ces bols sont les favoris des pratiquants de la cérémonie du thé.

Les artisans du four Shoraku proposent des cours aux potiers en herbe, pour leur apprendre à fabriquer leur propre bol à thé de style raku en utilisant les méthodes transmises au fil des siècles.

L'atelier, d'une durée de trois heures et demie, apprend aux participants à façonner l'argile pour lui donner la forme d'un bol et, après l'avoir fait sécher pendant environ une heure, à le tailler jusqu'à sa forme définitive. Les ateliers sont limités à un groupe par jour, et les participants peuvent également prendre part à une cérémonie du thé traditionnelle.



### Shorakugama 昭案窯

2-4 Dogatani Higashibetsuin-cho Kamihara, Kameoka-shi, Kyoto-fu

<https://shorakugama.com/en/>

# 12

## Voyage dans le temps au Japon du XVIIe siècle

Découvrez la vie à l'époque d'Edo dans ce parc à thème pour les passionnés d'histoire de tous âges.

Nikko est une destination touristique réputée pour ses splendides paysages naturels, ses temples et sanctuaires historiques et ses sources thermales relaxantes. On y trouve également de nombreux sites et activités fascinants, bien que moins connus, pour les visiteurs de tous âges. Edo Wonderland Nikko Edomura est un parc à thème culturel,



@edowonderland



@edowonderland

recréant les rues de l'époque d'Edo (1603-1867), lorsque les samouraïs et les autres habitants de la capitale vauquaient à leurs occupations quotidiennes.

Edo Wonderland Nikko Edomura n'offre pas seulement des attractions visuelles car les visiteurs peuvent aussi revêtir différents styles de kimono des diverses classes de citoyens et interagir avec d'autres Edoïtes en se promenant dans les rues de ce qu'était Tokyo il y a plusieurs siècles. Divers programmes pour enfants sont également proposés, notamment des expériences de ninja et de samouraï.

Les visiteurs pourront découvrir le travail dangereux des pompiers du XVIIe siècle, errer dans un labyrinthe plein de stratagèmes de ninja ou s'essayer à toute une variété d'arts et d'activités culturelles. De nombreux spectacles et événements ont lieu tout au long

de la journée, et vous donneront l'impression d'un véritable voyage dans le temps.



@edowonderland

### Edo Wonderland, Nikko Edomura 江戸ワンダーランド日光江戸村

470-2 Karakura, Nikko-shi, Tochigi-ken

<http://edowonderland.net/en/>



# 13

## Une promenade à travers l'histoire à Okayama et Kurashiki

Cette visite à pied vous fera découvrir un magnifique château, des jardins historiques, un quartier traditionnel et un célèbre musée d'art occidental.

Profitez d'une visite à pied d'une journée dans les villes d'Okayama et de Kurashiki. Lors d'une visite de la remarquable tour du château d'Okayama, achevée à l'origine en 1597, un guide anglophone vous présentera



l'architecture traditionnelle des châteaux. Cette visite sera suivie de celle du jardin japonais Korakuen ayant plus de 300 ans d'histoire, et d'autres lieux incontournables d'Okayama. Les visiteurs qui se promènent dans les rues bordées de saules longeant la rivière du quartier historique de Kurashiki Bikan auront l'impression de faire un voyage dans le temps. Il s'agissait d'un centre de commerce crucial dont les rues sont bordées d'entrepôts caractéristiques aux murs blancs et aux toits de tuiles noires. Beaucoup d'entre eux datent de l'époque d'Edo (1603-1867) et ont été convertis en cafés et boutiques élégants. L'excursion comprend une visite du musée d'art Ohara, la première collection d'art occidental au Japon, ainsi que d'autres sites touristiques de Kurashiki.



**otomo Inc.**  
**otomo株式会社**  
1 Ekimoto-machi, Kita-ku, Okayama-shi, Okayama-ken  
<https://contents.setouchitrip.com/okayamacnt/okayama20/>

# 14

## Faites un retour sur vous-même dans un temple zen

Vivez comme un moine et méditez dans un environnement naturel serein.



Faire l'expérience de la vie d'un moine bouddhiste est une opportunité intéressante pour les voyageurs qui souhaitent une exploration plus profonde du Japon, et d'eux-mêmes. Le temple Shogakuji à Saitama propose des retraites de méditation sur deux jours avec hébergement appelées Shukuhaku Zazen et des visites zazen d'une journée avec déjeuner. Le Shogakuji a déjà accueilli des visiteurs de plus de 28 pays pour participer au zazen, une forme de méditation assise, et à la copie de sutras, appelée shakyo. Ressentez la beauté de la nature en vous agenouillant sur les tatamis et en regardant par la fenêtre, laissant votre esprit vagabonder dans une contemplation méditative. Tenez le pinceau et sentez son rythme apaisant lorsqu'il glisse sur le papier.



Votre retraite sur deux jours, comprenant deux séances de zazen contemplatif et deux repas de shojin ryori, peut être réservée jusqu'à cinq jours à l'avance. Les personnes ayant des exigences alimentaires, comme les végétaliens, les végétariens ou ne pouvant pas consommer de porc ou d'alcool, apprécieront la cuisine bouddhiste traditionnelle shojin ryori du temple préparée sans viande ni poisson et fruits de mer.

**Temple Shogakuji**  
**正覚寺**  
2326 Kaminaguri, Hanno-shi, Saitama-ken  
<https://fukuou-san-shougakuji.jimdo.com/english/>

# 15

## Découvrez les coulisses d'un art traditionnel

Observez les marionnettes prendre vie dans un spectacle époustouflant alliant théâtre, musique et artisanat.

Sur l'île d'Awaji, située dans la mer intérieure de Seto, le théâtre de marionnettes traditionnel du Ningyo-Joruri fait le bonheur des jeunes et des moins jeunes depuis plus de quatre siècles. Aujourd'hui, vous pouvez apprécier le Ningyo-Joruri à l'Awaji Ningyo-za, un théâtre qui surplombe la baie de Fukura, à l'extrémité sud de l'île d'Awaji, dans la préfecture de Hyogo. Des audioguides et des dépliants multilingues



rendent ce spectacle fascinant accessible aux personnes du monde entier. Le théâtre de marionnettes d'Awaji Ningyo-Joruri est un bien culturel immatériel national du Japon. Chaque spectacle de 45 minutes fait intervenir un narrateur qui chante une histoire mise en scène avec des marionnettes au son d'un accompagnement au shamisen. Des modulations de la voix du narrateur aux accents plaintifs du shamisen, tous les aspects de ce spectacle dynamique sollicitent les sens. Des visites des coulisses sont proposées aux visiteurs qui souhaitent voir les marionnettes de plus près. Parmi les artistes de l'Awaji Ningyo-za figure la joueuse de shamisen, Maestra Tsurusawa Tomoji, un « trésor national vivant ». Un monument dédié à sa vie se dresse juste à l'extérieur du théâtre.



**Théâtre Ningyo-za d'Awaji**  
**淡路人形座**  
1528-1 Fukurako, Minamiawaji-shi, Hyogo-ken  
<https://awajiningyoza.com/other/en/>

# 16

## Une soirée des plus séduisante vous attend avec une geisha authentique

La plus grande maison de thé de Kanazawa offre à ses clients les traditions raffinées de l'hospitalité japonaise.

Des geishas expérimentées vous accueilleront dans le monde de la culture traditionnelle des maisons de thé au Kaikaro, une étonnante maison de thé située dans le quartier historique de Higashi Chaya à Kanazawa. Désignée comme bien culturel national, l'architecture traditionnelle de ce quartier date du début du XIXe siècle et se caractérise par

des bâtiments en bois à deux étages dont la façade est ornée de treillis magnifiquement ouvragés. Avec plus de 200 ans d'histoire, le Kaikaro est la plus grande maison de thé de la région. Hanako Baba, la propriétaire anglophone de la maison, dirige un groupe d'élégantes artistes. Les geishas vous offriront un spectacle exceptionnel de chants et de danses traditionnels, tandis que la propriétaire des lieux commentera pour vous aider à comprendre les paroles et les mouvements. Après cette expérience culturelle, vous pourrez déguster la cuisine authentique de Kanazawa avec un repas composé de nombreux plats mettant en vedette des ingrédients locaux de saison. Ne soyez pas surpris si vous voyez des feuilles d'or comestibles dans votre assiette : c'est un symbole de la richesse historique des seigneurs samourais de Kaga.



©artexinc.



©artexinc.



©artexinc.

**Soirées geishas à Kanazawa**  
**芸者イブニングス運営事務局**  
1-14-8 Higashiyama, Kanazawa-shi, Ishikawa-ken  
<http://www.geishaevenings.jp>



# 17

## Devenez un moine bouddhiste pour une journée

Découvrez le style de vie bouddhiste dans un temple ayant plus de 1 000 ans d'histoire.

Le temple Gyokuzoin est un joyau caché, niché dans les collines de la préfecture de Nara. Situé dans le parc quasi-national de Kongō-Ikoma-Kisen, ce temple offre une vue imprenable sur le mont Shigi et ses couleurs saisonnières.

Le Gyokuzoin fut fondé il y a plus de 1 000 ans et présente une impressionnante architecture bouddhiste japonaise, notamment un magnifique hall principal, le tout dans un parc verdoyant et magnifiquement entretenu. Parmi ses points forts, citons le Grand Jizo, une statue de 14,5 mètres de haut représentant le bodhisattva gardien.

Les visiteurs s'intéressant à la tradition bouddhiste peuvent participer aux rituels de prière de purification Goma, à la copie de sutras, au traçage d'images bouddhistes et à la méditation Zazen. Des séjours d'une nuit en shukubo sont également proposés. Vous séjournerez dans l'une des chambres

traditionnelles de style japonais du Gyokuzoin et dégusterez un repas de cuisine végétarienne bouddhiste shojin ryori, dans un cadre paisible. Les matinées offrent une vue imprenable sur le paysage serein qui se trouve derrière la fenêtre, ce qui ne peut que renforcer le sentiment de pleine conscience au-delà des soucis du monde matériel.



©Shigisan Gyokuzo Temple



©Nara Ikaruga Tourism Waikaru

### Temple Shigisan Gyokuzoin

信貴山大本山 玉蔵院

2280 Shigisan, Heguri-cho, Ikoma-gun, Nara-ken

<https://gyokuzo.com/en/>

# 19

## Un festival inoubliable à Hanamaki, dans la région d'Iwate

Les nombreux sanctuaires portatifs mikoshi vous enchanteront lors de cette célébration tout à fait hors du commun.

La ville de Hanamaki, dans la préfecture d'Iwate, au nord-est du Japon, propose une aventure historique passionnante. Outre une nature magnifique et des sources thermales apaisantes, vous y trouverez un festival inscrit

au Livre Guinness des records.

Le Hanamaki Matsuri (festival de Hanamaki) a une histoire de plus de 400 ans, qui débuta en 1593 sous les auspices de Kita Shosai, le fondateur de la ville.

Pendant le festival, plus d'une centaine de sanctuaires portatifs mikoshi détenteurs de ce record défilent dans les rues de la ville. Admirez les magnifiques chars, découvrez les arts populaires et laissez-vous charmer par le kagura, une danse shintoïste importante sur le plan culturel. L'atmosphère du festival restera un souvenir que vous n'oublierez jamais. Les visiteurs sont même encouragés à se joindre aux porteurs de mikoshi et à danser au rythme de la musique.

Le festival se déroule du vendredi au dimanche du deuxième week-end de septembre.



©Hanamaki City



©Hanamaki City



©Hanamaki City

### Festival de Hanamaki

花巻まつり実行委員会事務局

Kamicho, Hanamaki-shi, Iwate-ken

<https://www.kanko-hanamaki.ne.jp/en/event/>

# 18

## Imprégnez-vous du charme de Kinokasa Onsen

Enfilez un yukata et explorez cette destination ultime en matière de stations thermales.

Nichée dans une vallée montagneuse luxuriante du parc national de San'in Kaigan, Kinokasa Onsen est une ville ancienne de sources thermales au charme rétro. Cette oasis du Kansai dans la préfecture de Hyogo est l'endroit idéal pour s'échapper de la ville en été et se réchauffer en hiver. Observez les baigneurs vêtus de yukata,



ces kimonos légers traditionnels en coton, déambuler le long du canal bordé de saules à la lumière des lanternes. Admirez l'architecture historique des rues de la ville. Profitez de l'accès gratuit, en tant que visiteur de nuit, à sept bains publics situés à quelques pas du centre.

Les auberges ryokan traditionnelles de Kinokasa Onsen fournissent à leurs hôtes leurs propres yukata et socques geta. Pour une touche plus personnalisée, rendez-vous à IROHA Yukata Shop & Rental pour toutes une variété de yukata de haute qualité, des tissus floraux aux couleurs vives et aux motifs géométriques plus discrets et modernes.

Les personnes qui souhaitent explorer davantage la région peuvent parcourir l'une des arcades rétro de la ville ou monter à bord d'une cabine du téléphérique pour aller prier le gardien des eaux sacrées au temple Onsenji.



### IROHA Yukata Shop & Rental

浴衣レンタルいろは

449 Yushima, Kinokasa-cho, Toyooka-shi, Hyogo-ken

<https://visitkinokasa.com/tour-packages/yukata-rental-in-kinokasa-onsen/>

# 20

## Vivez tel un moine bouddhiste avec un temple dans lequel vous pouvez rester

Découvrez de nouvelles méthodes de méditation aux côtés de moines dans un temple historique de Nagano.

Bienvenue au Zenkoji, l'un des plus grands temples bouddhistes du Japon. Ce temple de la préfecture de Nagano a une histoire de plus de 1 400 ans et a été un lieu de culte pour de grands samourais comme Oda Nobunaga



et Tokugawa Iyeyasu. Le Zenkoji est également fier d'être non confessionnel, une rareté dans le bouddhisme japonais.

Les visiteurs peuvent y passer une nuit et participer aux rituels du temple. Vous séjournerez au Yakuoin, l'un des temples se trouvant dans l'enceinte du Zenkoji. Passez votre soirée à explorer le temple, et réveillez-vous tôt pour participer à l'« O-asaji », le rituel du lever du soleil. Écoutez les cloches et les chants pour vous plonger dans la méditation. Admirez le magnifique intérieur en lapis-lazuli et or de la salle principale pour vous concentrer sur ce moment.

Après une pause repas, vous approfondirez votre connexion spirituelle. Vous pourrez vous essayer au shakyo, transcription de sutras bouddhistes à des fins méditatives, et au zazen, méditation de style zen. L'expérience



comprend des repas végétariens bouddhistes authentiques et des guides parlant anglais.

### Zenkoji Yakuoin

善光寺薬王院

657 Motoyoshi-cho, Nagano-shi, Nagano-ken

<https://yakuoin.jp/activity/>



# 21

## L'un des temples les plus pittoresques du Japon rien que pour vous

*Dans le silence de la nuit, une expérience sacrée et une beauté fascinante vous attendent.*

Si vous avez toujours voulu découvrir un temple japonais sans la foule, le Tsubosaka-dera dans la préfecture de Nara offre une expérience magique et exclusive, avec une plongée profonde dans l'histoire et la spiritualité. L'histoire du temple Tsubosaka-dera, remonte



au VIIIe siècle, à l'époque où la ville de Nara, au nord, était la première capitale du Japon. Ce sanctuaire à flanc de colline est traditionnellement connu comme un lieu de soulagement des maux, mais il est aussi extrêmement pittoresque : il offre une vue imprenable sur les forêts de cerisiers en fleur du mont Yoshino, qui sont éclatants de couleurs au printemps.

Après les heures de fermeture, un moine vous emmènera pour une visite exclusive de ce site magnifique. Vous pourrez notamment admirer la statue de Senju Kannon aux mille bras, enchâssée dans le hall octogonal Hakkaden, qui date de l'époque d'Edo (1603-1867). Vous découvrirez l'histoire du temple, revêtirez une tenue traditionnelle, participerez à une séance de prière bouddhiste et recevrez un talisman porte-bonheur.



Les réservations de groupe sont également les bienvenues.

### Temple Tsubosaka-dera 壺阪寺

3 Tsubosaka, Takatori-cho, Takaichi-gun, Nara-ken

[https://nara-experience.com/detail/index/247&ml\\_lang=en](https://nara-experience.com/detail/index/247&ml_lang=en)

# 23

## Une expérience zen authentique dans un temple et une auberge historiques

*Cette auberge japonaise traditionnelle située à côté du temple Eiheiji propose une esthétique bouddhiste zen et une pratique de la méditation à ses visiteurs.*

Les visiteurs en quête de paix intérieure sont invités à séjourner à l'hôtel Hakujukan, situé dans une forêt ancienne de la préfecture de Fukui. Cette auberge japonaise traditionnelle se trouve juste à côté du portail de l'Eiheiji, un

vaste complexe de temples de l'école Soto du bouddhisme zen.

Cet emplacement remarquable permet aux hôtes de profiter de l'hospitalité japonaise traditionnelle avec une touche zen. Le concierge zen de l'hôtel peut organiser la participation aux séances de méditation zazen du matin au temple. Il pourra aussi répondre à vos questions sur les techniques de méditation, organiser des conférences sur les pratiques zen et des leçons de copie de sutra. L'influence zen fait partie de l'expérience culinaire au Hakujukan, dont le restaurant propose des plats végétariens bouddhistes traditionnels créés par des chefs formés à la cuisine de temple.

L'hôtel offre tous les équipements modernes dans un cadre japonais classique, notamment de grands bains dont une partie est en plein air. Son jardin zen et sa bibliothèque sont des espaces idéaux pour la pensée méditative ou la simple relaxation.



©hakujukan



©hakujukan



©hakujukan

### Hôtel Hakujukan du temple Eiheiji 永平寺 親禪の宿 柏樹閣

6-1 Shihi, Eiheiji-cho, Yoshida-gun, Fukui-ken

<https://www.hakujukan-eiheiji.jp/en/index/>

# 22

## Joignez-vous aux danses de l'obon dans une ville-château du XVIe siècle

*Découvrez un coin du Japon hors du temps dans les montagnes de la préfecture de Gifu.*

traditionnel qui enchanteront les voyageurs. Émerveillez-vous devant les élégantes soies tissées Gujo Tsumugi et les tissus Gujo Honzome teints dans des tons indigo saisissants, ou enfilez un kimono léger en coton yukata pour découvrir le Gujo Odori, un festival de danse estival vieux de 400 ans, considéré comme l'un des plus importants de son genre au Japon sur le plan culturel. Il se déroule pendant 31 nuits entre juillet et septembre, avec des réjouissances toute la nuit pendant quatre nuits à la mi-août. Les visiteurs peuvent profiter du festival grâce à Sugi Interface, une visite qui leur fournit tous les éléments essentiels pour participer aux festivités. Les participants apprendront comment revêtir un yukata, les pas de base de la danse, et un guide sera là pour les accompagner dans le cercle de danse. Le centre-ville de Gujo Hachiman est

agréablement compact et peut être confortablement exploré à pied ou en vélo de location.



### Sugi Interface 杉インターフェイス

72-21 Hachiman-cho Shimadani, Gujo-shi, Gifu-ken

<https://sugi-interface.studio.site/2-1-1-1-1-1>

# 24

## Pèlerinage dans les sites sacrés de Shikoku

*Un voyage de quatre heures à travers trois temples dans la préfecture d'Ehime*

Pour les personnes en quête d'une aventure spirituelle loin de Tokyo, Shikoku est une visite incontournable. Le pèlerinage de Shikoku (Shikoku henro) comprend 88 temples liés au grand moine bouddhiste Kobo Daishi. Alors que le voyage complet peut prendre entre 30 et 60 jours, ce circuit vous permettra de visiter trois temples : Jodo-ji, Hanta-ji et Ishite-ji,



respectivement numéros 49, 50 et 51 sur les 88 du pèlerinage.

Le Jodo-ji est un temple bouddhiste Shingon datant du XVe siècle. Son hall principal, bien culturel important, abrite une statue en bois du moine Kuya Shonin. Fondé au VIIIe siècle, le Hanta-ji offre une vue panoramique époustouflante sur le château et la ville de Matsuyama, ainsi que sur la mer intérieure de Seto. Enfin, le temple Ishite-ji, également fondé au VIIIe siècle, abrite la majestueuse porte Niomon, un trésor national parmi d'autres biens culturels importants.

Ne vous inquiétez pas si c'est votre premier pèlerinage. Vous êtes sûr(e) de sortir de cette expérience avec une connaissance approfondie de l'histoire du Japon et de l'esprit bouddhiste.



### Matsuyama Trekking 松山はいく

K-13 Building 5 Floor, 3-9-3 Sanbancho, Matsuyama-shi, Ehime-ken

<https://experiences.travel.rakuten.com/experiences/20478>



Gujo Hachiman est une magnifique ville située dans les montagnes de la préfecture de Gifu, réputée pour ses rivières, ses canaux et ses voies navigables, ainsi que pour son festival de danse de l'obon très animé.

À l'époque d'Edo (1603-1867), Gujo Hachiman était une étape importante sur la route reliant Nagoya à la mer du Japon. Les visiteurs découvriront que le patrimoine culturel établi par les artisans, les artistes et les marchands est toujours vivant aujourd'hui. La ville est une véritable capsule temporelle, avec des paysages urbains, une architecture et un style de vie





## PASSION: *Outdoors*

Les merveilles naturelles du Japon offrent des activités exaltantes qui ne manqueront pas de fasciner le voyageur vagabondant. Faites de la plongée dans les eaux cristallines de l'océan, ou aventurez-vous dans les forêts à l'incroyable biodiversité de l'île de Yakushima. Relevez des défis palpitants comme la route cyclable Shimanami, un itinéraire mondialement connu de 70 km à travers six îles. Vous pourrez faire l'expérience d'une fusion de la tradition japonaise et d'authentiques sensations en plein air en descendant la rivière Kitayamagawa sur un radeau en rondins. Avec autant de choses à faire, vous n'aurez pas le temps de reprendre votre souffle !

# 25

## Dévallez les pentes enneigées dans l'arrière-pays du Tohoku

*Cet hiver, skiez et faites du snowboard dans une poudreuse incroyable sur le pittoresque mont Hachimantai.*

La région nord du Tohoku est riche en possibilités pour les sports d'hiver. L'attraction principale de la région est le vaste parc national de Towada-Hachimantai, avec de nombreux endroits pour le ski hors-pistes.

Cette activité vous offrira des vues hors des sentiers battus qui rendront votre voyage tout à fait mémorable, avec des paysages et une poudreuse du côté du mont Hachimantai du parc qui ont peu d'équivalents au Japon. Le personnel expérimenté est certifié aussi bien pour guider les skieurs que pour prévenir les avalanches. Notez cependant que les itinéraires sont de niveau avancé et ne sont recommandés qu'aux skieurs chevronnés.

Votre visite commencera par un voyage en autoneige vers des sommets recouverts de



©CLUBMAN MOUNTAIN GUIDE



©CLUBMAN MOUNTAIN GUIDE

neige vierge. Tracez votre propre chemin en glissant à flanc de montagne. Remplacez vos skis par un snowboard pour plus de sensations. Votre guide pourra également vous prendre en photos si vous apportez votre propre carte mémoire.

### Guide & Lodge Clubman

ガイド&ロッジ クラブマン

2-712-2 Matsuoyoriki, Hachimantai-shi, Iwate-ken

[https://www.tohokukanko.jp/en/attractions/detail\\_2044.html](https://www.tohokukanko.jp/en/attractions/detail_2044.html)



©CLUBMAN MOUNTAIN GUIDE



# 26

## Domptez les torrents des gorges pittoresques de Dorokyo

Une tradition japonaise vieille de 600 ans, au milieu des merveilles de la nature, tout aussi fascinante aujourd'hui.

Venez à Kitayama, un village historique niché dans les montagnes de la péninsule de Kii, et montez sur un radeau en bois pour une descente en eau vive ancrée dans l'histoire.

Faisant partie du parc national de Yoshino-



©Tanabe City Kumano Tourism Bureau

Kumano, les gorges de Dorokyo sont le lieu de résidence ancestral des radeleurs. Ces derniers effectuaient le flottage du bois et savaient naviguer dans les rapides bien avant que les routes ne soient pavées.

Vos guides vous conduiront en aval en utilisant les mêmes techniques que celles employées par leurs ancêtres. La gorge est une tranche de nature intacte à couper le souffle, avec des eaux émeraude, des falaises abruptes et des feuillages verdoyants tout autour de vous. En automne, les feuilles revêtent des teintes rouges et dorées, créant un paysage encore plus spectaculaire.

Pour une expérience encore plus inoubliable, arrivez la veille au soir et passez la nuit dans la station thermale rustique d'Okutoro Onsen pour vous préparer à votre aventure.



©Tanabe City Kumano Tourism Bureau



©Tanabe City Kumano Tourism Bureau

### Bureau du tourisme de Kumano de la ville de Tanabe

田辺市熊野ツーリズムビューロー

476 Shimooi, Kitayama-mura, Higashimuro-gun, Wakayama-ken

<https://www.kumano-travel.com/en/tours-activities/log-rafting-in-dorokyo-gorge-ikada-kudari>

# 28

## Découvrez le meilleur de la ville de Naruto à vélo

Observez les puissants tourbillons en bateau et dégustez des poissons et fruits de mer frais en vous promenant dans une ville portuaire animée.

Enfourchez un vélo et profitez de vues contrastées sur la mer; des tourbillons dynamiques aux eaux intérieures calmes.

Naruto est une ville portuaire située sur la mer intérieure de Seto. Les tourbillons du détroit de Naruto sont parmi les plus grands et les plus rapides de la planète. Cette visite est une occasion unique de

s'en approcher en bateau pour les observer de près et en toute sécurité.

Mais avant cela, votre guide anglophone d'otomo Inc. vous fera découvrir la ville à vélo, en s'arrêtant sur des sites d'importance historique et en observant la vie trépidante.

Après vous être ouvert l'appétit, arrêtez-vous pour déjeuner dans un restaurant offrant une vue imprenable sur le détroit de Naruto. Dégustez de la dorade et des algues récoltées localement dont la texture est agréablement ferme grâce aux courants rapides du détroit.



### otomo Inc. otomo株式会社

Naruto-shi, Tokushima-ken

<https://contents.setouchitrip.com/tokushimacnt/tokushima04/>

# 27

## Randonnées sur les sentiers historiques des Yamabushi dans la campagne du Tohoku

La beauté naturelle et la tradition spirituelle fusionnent dans les montagnes sacrées de Dewa Sanzan.

Yamagata abrite trois montagnes sacrées connues sous le nom de Dewa Sanzan. Elles ont longtemps été un lieu de pèlerinage pour les ascètes montagnards connus sous le nom



©thehiddenjapan

de yamabushi. Vous pouvez désormais parcourir les mêmes sentiers anciens avec un guide anglophone.

Chacune des trois montagnes qui composent Dewa Sanzan est associée à une étape différente du cycle bouddhiste de la réincarnation. Le mont Haguro, qui s'élève à 414 mètres d'altitude, est le lieu où les yamabushi priaient pour les personnes vivant dans ce monde.

Visitez la pagode à cinq étages en bois non peint, qui aurait été reconstruite il y a 600 ans. Gravissez les 2 246 marches d'un vénérable escalier de pierre et traversez une majestueuse forêt de cèdres millénaires pour atteindre Sanjin Gosaiden, le sanctuaire shintoïste situé au sommet. Soulagez votre appétit avec la délicieuse cuisine végétarienne bouddhiste appelée shojin ryori.



©thehiddenjapan

Des visites à pied de deux jours peuvent également être organisées, et des bus sont disponibles pour aider les visiteurs à atteindre le sommet du mont Haguro.



©thehiddenjapan

### The Hidden Japan The Hidden Japan

Touge, Haguromachi, Tsuruoka-shi, Yamagata-ken

<https://www.thehiddenjapan.com/hagurotour>

# 29

## Explorez une île incroyablement riche en biodiversité

Des pèlerinages passionnants en montagne aux promenades relaxantes en forêt, l'île de Yakushima est une destination fascinante.

Les visiteurs peuvent profiter d'excursions dans les forêts et les montagnes de l'île de Yakushima, abritant le parc national de Yakushima, avec Go! Yakushima. L'île subtropicale est située à environ 60 kilomètres au sud de Kyushu et a été reconnue par l'UNESCO comme un grand exemple de biodiversité en Asie de l'Est. Elle abrite des forêts intactes et 40 sommets de plus de 1 000 mètres d'altitude.

Les circuits vont des promenades faciles aux

treks difficiles, et des sorties de quelques heures aux expéditions en montagne sur deux jours. L'un des plus populaires est le circuit de l'île de Yakushima, qui comprend généralement un circuit complet de l'île et des arrêts dans des lieux d'intérêt, connus ou surprenants. Les excursions en montagne suivent souvent les chemins de pèlerinage, car l'île est depuis toujours considérée comme un lieu spirituel. Les guides sont des résidents de l'île et parlent



couramment l'anglais, avec une expertise dans des domaines allant de l'histoire à la faune et la flore.

### Go! Yakushima Go! Yakushima

707-21 Koseda, Yakushima-cho, Kumage-gun, Kagoshima-ken

<https://www.goyakushimatour.com/>





©Prime Scuba Ishigaki

# 30

## Plongée sous-marine sur une île paradisiaque du Japon

Un opérateur de plongée sous-marine vous propose toute une gamme de circuits de plongée dans les eaux transparentes du Pacifique de cette île paradisiaque.

marines aux grandes tortues de mer en passant par les seiches géantes. De nombreux plongeurs viennent à Ishigaki dans l'espoir d'observer les raies mantas. Les canyons et les arches de corail forment un paysage marin coloré à admirer et à photographier.

Prime Scuba Ishigaki est un opérateur de plongée qui organise diverses excursions vers les sites de plongée des îles voisines. Il propose des formules aux plongeurs certifiés, y compris un cours de remise à niveau, mais offre également un cours de licence (deux jours minimum) et des plongées assistées pour les personnes qui veulent faire l'expérience de la plongée pour la première fois.

L'île d'Ishigaki offre un large éventail d'hébergements adaptés à tous les budgets, des hôtels cinq étoiles aux maisons d'hôtes

minshuku. Des vols directs réguliers sont assurés depuis Tokyo, Osaka et Okinawa.



©Prime Scuba Ishigaki

### Prime Scuba Ishigaki プライム・スクーバ石垣

345-9 Maezato, Ishigaki-shi, Okinawa-ken

<https://www.primescuba-isg.com>



Shimanami Kaido, la piste cyclable la plus célèbre du Japon, relie les villes d'Onomichi et d'Imabari, respectivement dans les préfectures de Hiroshima et d'Ehime. Située à l'intérieur des limites du vaste et verdoyant parc national de Setonaikai, elle s'étend sur quelque 70 kilomètres et compte six îles en cours de route. Même les cyclistes novices seront ravis par les

# 32

## Le meilleur des randonnées à vélo avec vue sur la mer

Shimanami Kaido : partez à la conquête de la piste cyclable la plus pittoresque et la plus célèbre du Japon.

chemins, pour la plupart plats, qui sillonnent des paysages époustouflants. Suivez les côtes sinueuses des îles, profitez de la brise de la mer intérieure de Setouchi en traversant les ponts d'une île à l'autre, et admirez les vergers de citrons et autres agrumes qui font la réputation de la région. Il n'est pas étonnant que Shimanami Kaido ait été élu par CNN comme l'une des sept meilleures pistes cyclables du monde.

Vous trouverez des hôtels adaptés aux vélos dans les deux villes terminales et de nombreuses stations pour recevoir et déposer les vélos de location.

Vous pourrez également compter sur une aide et un soutien en cas de problème, alors prenez un casque et partez en excursion en deux roues.



### Sunrise ITOYAMA サンライズ糸山

2-8-1 Sunabacho, Imabari-shi, Ehime-ken

<http://www.sunrise-itoyama.jp/archives/english/>

# 31

## Une excursion à vélo à travers les traditions culinaires et culturelles

Une visite unique de la ville rurale pittoresque de Maniwa, autour de l'histoire de la production de nourriture et de boissons

Maniwa est une magnifique ville rurale de la préfecture d'Okayama qui s'efforce activement de préserver sa culture traditionnelle grâce au tourisme durable. Cette excursion à vélo se concentre sur les zones de Katsuyama et de



Kuse, et sur leurs traditions culinaires de brassage et de fermentation. Un guide anglophone expert vous emmènera à la rencontre de divers artisans de la gastronomie et d'un temple célèbre pour ses estampes.

Des générations d'artisans japonais locaux produisent ici les ingrédients essentiels de la cuisine japonaise. Les participants visiteront un fabricant de miso, de sauce soja et de vinaigre. Ils découvriront également une brasserie de saké où ils verront comment cette fameuse boisson japonaise est créée. Une autre escale est prévue dans une ancienne brasserie de saké qui a été reconvertie en centre culturel.

Les autres points forts de l'excursion comprennent la visite d'un atelier textile local qui fabrique des rideaux noren, le temple Mirajji et un déjeuner dans un restaurant local.



### Office du tourisme de Maniwa 一般社団法人真庭観光局

654 Katsuyama, Maniwa-shi, Okayama-ken

<https://www.maniwa.or.jp/en/recommendedroutes/katsuyamacourse/course>

# 33

## Plongez au cœur des secrets des récifs coralliens

Contribuez à la préservation de la flore et de la faune marines.

Les récifs coralliens sont des formations animales uniques qui jouent un rôle essentiel dans les écosystèmes océaniques. Ces dernières années, cependant, le changement climatique a entraîné une hausse des températures de la mer, ce qui a poussé les algues dont se nourrissent les coraux à migrer vers des eaux plus fraîches. Ce phénomène a entraîné le blanchiment de vastes étendues de coraux dans le monde



©OkinawaDivingServiceLagoon



©OkinawaDivingServiceLagoon



©OkinawaDivingServiceLagoon

entier, nuisant à la biodiversité des océans. En 2003, des chercheurs du village d'Onna, sur l'île d'Okinawa, ont réussi à remettre à la mer des coraux de culture. À l'Okinawa Diving Service Lagoon, vous pourrez tout savoir sur la science des coraux et observer leur croissance dans des bassins. Adoptez un morceau de corail en l'attachant à une base en béton.

Vous pourrez également faire un petit tour en bateau et plonger au tuba ou faire de la plongée libre jusqu'au fond de l'océan pour voir où votre corail contribuera à l'avenir de la vie marine d'Okinawa. Les passionnés d'environnement ne devraient pas manquer cette expérience unique.

### Okinawa Diving Service Lagoon 沖縄ダイビングサービスLagoon

339 Onna, Onna-son, Kunigami-gun, Okinawa-ken

<https://visitokinawajapan.com/travel-inspiration/okinawa-coral-reefs/>





## PASSION: *Cuisine*

La cuisine japonaise suscite un engouement mondial. Inséparables de la terre, des saisons et des personnes qui la font naître, ces expériences culinaires ne seront complètes qu'à la source. Jetez un coup d'œil derrière le comptoir grâce à diverses visites qui vous feront découvrir comment fonctionnent les fabriques et les cuisines. Pénétrez dans les coulisses pour observer comment la sauce soja est fabriquée dans des fûts en bois. Le Japon abrite également du whisky de qualité, des restaurants de ramen et de remarquables plats français et italiens préparés avec des ingrédients locaux. Plongez dans un riche paysage de culture gastronomique et découvrez un monde de merveilles au-delà de vos attentes.



# 34

## Savourez le meilleur de la saison dans votre assiette

*Dégustez un repas bouddhiste somptueux et sain avec une vue panoramique sur le jardin japonais.*



La cuisine shojin ryori est une cuisine végétarienne caractéristique que les moines bouddhistes ont toujours servie et consommée. Chez DAIGO, chaque plat présenté est un joyau de la nature, façonné à partir d'ingrédients de saison délicieusement frais.

Ce restaurant se trouve dans un magnifique endroit à côté du mont Atago, une petite montagne naturelle au cœur de Tokyo. Entrez dans le bâtiment traditionnel évoquant une maison de thé où vous serez accueilli par l'arôme rafraîchissant de l'encens et un intérieur décoré pour capturer parfaitement la beauté saisonnière. Asseyez-vous et admirez le charmant jardin japonais qui se trouve juste devant la fenêtre.

Vous n'aurez pas besoin de scruter le menu à la recherche du plat parfait. Chez DAIGO, vous dégusterez un somptueux repas complet de style kaiseki, préparé à base d'ingrédients soigneusement sélectionnés, fraîchement livrés à la cuisine chaque matin et utilisant des techniques

préservées depuis la fondation du restaurant. La cuisine de DAIGO est spécialement conçue dans le respect des pratiques spirituelles bouddhistes et pour éviter toute cruauté envers les animaux.



### **Vegetarian meal DAIGO** 精進料理 醍醐

2-3-1 Atago, Minato-ku, Tokyo-to

[https://www.atago-daigo.jp/index\\_en.html](https://www.atago-daigo.jp/index_en.html)



# 35

## Un parc à thème autour d'un plat incontournable de Hiroshima



de ce plat populaire, est l'endroit idéal pour le déguster:

Explorer les deux étages d'Okonomimura, situé dans un immeuble de sept étages dans le centre-ville de Hiroshima, c'est un peu comme découvrir un pays des merveilles culinaires. Écoutez le grésillement de la pâte à frire sur la plaque. Sentez le riche arôme de la viande frite. Régalez-vous et faites passer le tout avec un grand verre de bière fraîche. Certaines échoppes proposent des menus en anglais et la plupart ont des plats végétariens. Cela vaut la peine de visiter toutes les échoppes ou de consulter le site web d'Okonomimura. Chaque établissement propose en effet quelque chose d'unique, des nouilles de sarrasin croustillantes au

mochi au fromage en passant par le kimchi fait maison. Vous aurez envie de revenir maintes fois pour trouver votre plat préféré.



### Okonomimura お好み村

5-13 Shintenchi, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima-ken

<http://www.okonomimura.jp/foreign/english.html>

*Dégustez le très populaire okonomiyaki de Hiroshima dans son lieu de naissance.*

Chaque région du Japon possède une culture alimentaire unique. La renommée de Hiroshima repose sur l'okonomiyaki, un plat savoureux ressemblant à une crêpe, fourré de légumes râpés, de viande et, surtout de nouilles, ce qui le distingue des autres variantes régionales. Le bâtiment Okonomimura, un ensemble d'échoppes de restauration qui proposent leur propre version

# 37

## Un aperçu d'une culture de la plongée unique



*Rencontrez les plongeuses en apnée traditionnelles d'Ise-Shima et savourez les délices de la mer.*



Au Japon, les ama (« femmes de la mer ») plongent depuis l'Antiquité à la recherche d'ormeaux, de perles et autres richesses sous-marines. Ces plongeuses en apnée ont captivé l'imagination des premiers poètes japonais par leur résistance et leur vigueur, devenant ainsi un symbole des communautés côtières où elles se sont installées. Aujourd'hui encore, de nombreuses ama plongent jusqu'à l'âge de soixante-dix ans.

Le cabanon des ama de Hachiman, situé dans le parc national d'Ise-Shima, est l'occasion de découvrir ce mode de vie vieux de 3 000 ans à travers une expérience directe. Essayez les

vêtements de plongée des ama, joignez-vous aux plongeuses pour une danse traditionnelle et dégustez avec elles les poissons et fruits de mer fraîchement pêchés. L'hospitalité chaleureuse et les histoires palpitantes de ces plongeuses expérimentées vous laisseront une impression inoubliable.

### Ama Hut HACHIMAN 海女小屋はちまなかまど

819 Ousatsu-cho, Toba-shi, Mie-ken

<http://amakoya.com/english%20page/>

# 36

## Votre destination unique pour tout ce qui concerne le ramen



Le Japon perpétue une longue tradition de plats de nouilles et aucun autre endroit ne la célèbre mieux que le musée du ramen de Shin Yokohama, premier parc d'attractions au monde consacré au ramen. Ce plat est un incontournable de la cuisine populaire. Vous y trouverez une grande variété de restaurants de ramen installés dans une réplique d'une scène de rue japonaise des années 1950. Les établissements servent des spécialités de ramen de tout le Japon, notamment au miso, à la sauce soja, au sel ou au bouillon de porc tonkotsu, parmi bien d'autres. Il existe également diverses options de ramen végétariens, y compris des

substituts de viande à base de soja en guise de filets de porc rôti.

Visitez la galerie pour découvrir l'histoire de l'arrivée des nouilles ramen de Chine, qui ont ensuite évolué pour devenir ce plat emblématique dont les Japonais raffolent aujourd'hui. Les visiteurs ont même la possibilité de créer leur propre marque de ramen.

### Musée du Ramen de Shinyokohama 新横浜ラーメン博物館

2-14-21 Shinyokohama, Kohoku-ku, Yokohamashi, Kanagawa-ken

<http://www.raumen.co.jp/english/>

*Régalez-vous jusqu'à satiété au premier parc d'attractions au monde consacré au ramen.*



# 38

## Le bœuf de Kobe : un délice au-delà des mots

*Persillé et de premier choix, le bœuf de Kobe est un régal pour les amateurs de viande.*



La ville de Kobe, lieu de délices visuels et culinaires, est surtout connue pour son bœuf éponyme - et ce n'est pas par hasard. Le bœuf de Kobe, une variété particulière dans la famille des bœufs wagyu, offre en effet une sensation si fondante en bouche qu'il est réputé dans le monde entier. Il faut des compétences et des soins exceptionnels pour que ce bœuf succulent et savoureux arrive dans votre assiette.

Le bœuf de Kobe provient de vaches nées et élevées exclusivement dans la préfecture de Hyogo, où se trouve Kobe. Seuls les génisses et les bœufs qui répondent à des normes strictes sont certifiés comme bœuf de Kobe par l'Association pour la promotion de la commercialisation et de la distribution du bœuf de Kobe. Parmi ces quelques élus, la catégorie

A5 est la meilleure parmi les meilleures. La viande est généralement dégustée sous forme de steaks persillés, grillés à la perfection sur une plaque chauffante juste sous vos yeux. Attendez-vous à payer plus de cent euros pour vous régaler de bœuf de Kobe de premier choix - un prix justifié pour un repas que vous n'oublierez jamais.

### Setugetsuka 雪月花本店

8F, Rainbow Plaza Bldg, 1-9-3 Kitanagadori, Chuo-ku Kobe-shi, Hyogo-ken

<http://setouchitrip.com/food-drink/2362>



# 39

## Une formidable expérience en matière de sushi au cœur de Ginza

Dégustez des nigiri de qualité supérieure dans la pure tradition Edomae à Ginza SUSHI AOKI.



©Ginza Sushi Aoki/Tokyo Japan

Une lanterne discrète dans la rue est la seule indication de l'entrée du Ginza SUSHI AOKI, un bar à sushi de renommée internationale situé dans le quartier chic de Ginza à Tokyo. Mais si vous prenez place au comptoir, vous vous rendez vite compte que les plats proposés n'ont rien de modeste. Le chef Aoki suit le style de préparation traditionnel Edomae, en utilisant les poissons et fruits de mer les plus frais provenant chaque jour du marché aux poissons de Toyosu. Véritable artiste culinaire, le chef Aoki ne suit pas de recettes fixes, mais se laisse plutôt guider par la pêche du jour et même par la météo. L'alose tachetée, l'oursin crémeux et le thon de premier choix sont souvent au menu. La cuisine de Ginza SUSHI AOKI peut également



©Ginza Sushi Aoki/Tokyo Japan



©Ginza Sushi Aoki/Tokyo Japan

être dégustée dans le confort de votre maison ou de votre chambre d'hôtel grâce aux bento de sushi à emporter. Qu'il s'agisse du sushi chirashi, dans toute sa simplicité, avec des morceaux de poissons et fruits de mer sur du riz, ou du magnifique bento de sushi en forme de boule de style temari, c'est un repas à emporter qui surpasse tous les autres.

### Ginza SUSHI AOKI 銀座 鮨青木

4th floor, The 3rd Iwatsuki Building, 6-7-7 Ginza, Chuo-ku, Tokyo-to

🌐 <https://www.sushiaoki.jp/en/index.html>

# 41

## Partagez un merveilleux moment dans la nature

Restaurez-vous avec style dans un restaurant itinérant.



©SEIBU RAILWAY



©SEIBU RAILWAY



©SEIBU RAILWAY

Le « Fifty Two Seats of Happiness » (52 sièges de bonheur), un restaurant ambulant exploité par Seibu Railways, offre la possibilité de déguster un repas raffiné tout en admirant les magnifiques paysages saisonniers de Musashino et Chichibu, dans le nord-ouest de Tokyo et la préfecture de Saitama.

Conçus par une équipe créative comprenant un architecte de renommée mondiale, ces quatre wagons réaménagés sont décorés en fonction des quatre saisons. Les voitures peuvent accueillir de 20 à 52 personnes, d'où leur nom. Certaines ont été conçues avec des matériaux traditionnels en référence à la nature environnante, comme le fleuve Arakawa et les monts Chichibu.

Les visiteurs peuvent prendre part à un dîner ou

un brunch tout en admirant le paysage depuis les grandes fenêtres. Le menu, essentiellement occidental, change en fonction des saisons et est préparé par des chefs réputés. Cette expérience est un régal pour les yeux et le palais.

Le train circule environ 100 jours par an, principalement les week-ends et les jours fériés.

### SEIBU RAILWAY Co.,Ltd. 西武鉄道株式会社

1-16 Nosaka-machi, Chichibu-shi, Saitama-ken

🌐 <https://www.seiburailway.jp/railways/seibu52-shifuku/en/>

# 40

## La fascinante culture des poissons et fruits de mer de Shiogama

Découvrez les traditions locales uniques du saké, du sel et des poissons et fruits de mer en visitant cette ville côtière, connue pour ses marchés aux poissons animés.

Cette visite vous présentera la culture locale de Shiogama, une ville portuaire de la côte nord connue pour son industrie de la pêche florissante. L'une des spécialités locales est le



©Shiogama City Office

sel d'algues, réputé pour sa riche saveur umami. Votre première escale sera un sanctuaire dédié à la divinité de la fabrication du sel, suivie d'une visite du sanctuaire Shiogama pour apprendre l'importance du sel et son rôle purificateur dans la religion Shinto.

La visite se poursuivra par un atelier de dégustation de saké dans un magasin spécialisé. Après avoir appris à distinguer les différents types de saké, vous visiterez une brasserie pour mieux comprendre comment est fabriquée cette boisson japonaise emblématique (et goûter à d'autres variétés de saké). Le déjeuner aura lieu dans un restaurant de sushi local pour un repas de poissons et fruits de mer frais accompagnés de saké. Goûtez aux sushi de « style Shiogama », servis avec du sel d'algues au lieu de la sauce soja ordinaire. La visite se conclura dans un salon de thé voisin avec une tasse de thé soigneusement

préparée et une friandise traditionnelle à base de sel d'algues. La visite dure environ 4 heures et est proposée toute l'année, tous les jours de la semaine sauf le dimanche.



### In-outbound Sendai-Matsushima inc. 株式会社インアウトバウンド仙台・松島

1-1 Ichimoriyama, Shiogama-shi, Miyagi-ken

🌐 <https://www.tohoku-local-secret-tours.jp/tourinfo/1153/>

# 42

## Savourez le goût et l'histoire du whisky japonais

Distillerie Yoichi de Nikka : un aperçu pour ceux qui aiment le nectar doré.



Nikka est l'un des principaux producteurs de whisky du Japon. Cette visite vous emmène là où tout a commencé il y a près d'un siècle.

La distillerie Yoichi de Nikka se trouve à la base nord de la péninsule Shakotan de Hokkaido, avec ses fascinantes formations rocheuses. Masataku Taketsuru, le père du whisky au Japon, y fonda sa première distillerie indépendante en 1934, estimant que c'était l'endroit du Japon qui ressemblait le plus à l'Écosse où il avait été formé. Visitez la distillerie Yoichi de Nikka pour voir de près comment le whisky est fabriqué, puis visitez le musée pour découvrir l'histoire de la

production du whisky au Japon et ailleurs. La résidence de Masataku Taketsuru a également été préservée comme un élément de l'histoire de la distillation au Japon. Terminez votre visite par un ou deux petits verres des délicieux produits de Nikka.

### The Nikka Whisky Distilling ニッカウキスキー北海道工場 余市蒸溜所

7-6 Kurokawa-chō, Yoichi, Yoichi-gun, Hokkaido

🌐 <https://www.nikka.com/eng/>



# 43

## Découvrez l'admirable ingéniosité des rizières en terrasses

*Promenez-vous parmi les magnifiques rizières d'une ville pittoresque et apprenez à préparer un aliment de base japonais avec du riz produit localement.*

Le riz fait partie intégrante de la culture japonaise, et les rizières en terrasses sont une technique agricole essentielle. Lors de cette excursion dans la préfecture de Gifu, proposée par l'association de préservation d'Ena-shi



Sakaori Tanada, un guide anglophone vous montrera des rizières en terrasses à couper le souffle. Il vous fera découvrir les techniques d'irrigation et de culture préservées dans ce village depuis 400 ans. En mai ou en septembre, vous pourrez même respectivement participer à la plantation ou à la récolte.

Après la visite des rizières en terrasses, des habitants enthousiastes vous apprendront à faire des onigiri, les fameuses boulettes de riz, en utilisant du riz produit localement et des garnitures de saison. Ils partageront également avec vous les légendes qui entourent le mont

Gongen, un sommet mystérieux qui s'élève au-dessus de la ville.



### Association de préservation d'Ena-shi Sakaori Tanada

**NPO法人恵那市坂折棚田保存会**

782-1 Nakanoho-cho, Ena-shi, Gifu-ken

<https://attractive-jrezy.com/388589/the-npo-ena-city-sakaori-tanada-preservation-society-sakaori-tanada-terraced-rice-fields-walking-and-onigiri-making-tour-400>

# 45

## Visite de l'usine d'un fabricant de whisky japonais de renommée mondiale

*Découvrez les coulisses de la légendaire distillerie Hakushu de Suntory et dégustez ses délicieux produits.*

Nichée dans une forêt au pied des Alpes japonaises se trouve la distillerie Suntory Hakushu. Créée en 1973, Hakushu est la deuxième distillerie de whisky de Suntory. La forêt de

Hakushu a été choisie pour la qualité et la teneur en minéraux de son eau qui permet d'obtenir un whisky frais, vibrant et croquant par rapport à la marque Yamazaki, qui offre un goût plus profond et stratifié.

Les visiteurs pourront découvrir les rouages de son élaboration grâce à une visite complète de la distillerie. Ils pourront tout savoir sur le processus de fabrication et l'engagement de Suntory dans la réalisation de whisky avant de profiter d'une séance de dégustation (sur réservations préalables). Le musée Suntory Whisky et le bar Hakushu sont eux accessibles sans réservation.

Le restaurant White Terrace sert une cuisine soigneusement assortie. Il y a même un sanctuaire d'oiseaux visité par de nombreux oiseaux sauvages tout au long de l'année.



### Distillerie Suntory Hakushu

**サントリー白州蒸溜所**

2913-1 Torihara, Hakushu-cho, Hokuto-shi, Yamanashi-ken

<https://www.suntory.com/factory/hakushu/>



# 44

## Saké et histoire dans une remarquable brasserie

*Une délicieuse marque de saké est brassée à partir d'ingrédients d'origine locale dans ce bâtiment historique.*



Hachinohe Shuzo est une importante brasserie d'Aomori qui produit du saké mondialement réputé. Elle est également connue pour son bâtiment principal traditionnel en bois et ses entrepôts en briques rouges - une fusion parfaite des styles de construction japonais et occidentaux. Les six bâtiments ont été construits pendant l'ère Taisho (1912-1926) et ont été classés comme biens culturels tangibles par l'État et comme une architecture paysagère importante par la ville de Hachinohe.

Brassée à partir de riz d'origine locale et d'eaux pures de la région, la marque Mutsu Hassen de la brasserie a été récompensée par des prix nationaux et internationaux. Elle est réputée



pour sa saveur rafraîchissante et sucrée, et accompagne parfaitement quasiment tous les types de cuisine.

Des visites guidées expliquant le processus de brassage et l'histoire de cette brasserie sont disponibles sur réservation, et des séances de dégustation peuvent être organisées moyennant un petit supplément.

### Hachinohe Shuzo

**八戸酒造**

9 Hon-cho, Minato-machi, Hachinohe-shi, Aomori-ken

<https://www.mutsu8000.com/en/kura/#Kengaku>

# 46

## Découvrez les plaisirs de la mer intérieure avec la sauce soja et le folklore local

*Visite d'une journée de l'île de Shodoshima, célèbre pour un condiment incontournable et un musée consacré au monde merveilleux des yokai*

L'île de Shodoshima, dans la mer intérieure de Seto, fait partie du parc national de Setonaikai. C'est l'endroit idéal pour découvrir deux éléments omniprésents de la culture japonaise : la sauce soja et les créatures mythiques appelées yokai.



Cette excursion d'une journée en anglais est organisée par l'organisation touristique de Shodoshima avec des guides anglophones. La première escale est le Yokai Art Museum pour en apprendre davantage sur les yokai, ces créatures folkloriques traditionnelles dont le tempérament peut aller du dangereux au charmant. Ce musée ludique présente des expositions liées à ces créatures qui font partie intégrante de la philosophie et de la spiritualité japonaises - et du monde des anime et des mangas.

L'escale suivante est un restaurant pour un déjeuner composé d'ingrédients d'origine locale. Un sommelier en sauce soja vous présentera l'histoire de la production locale de sauce soja et vous expliquera comment associer ces différentes sauces pour accompagner vos repas. La dernière visite est celle d'un artisan japonais



spécialisé dans la sauce soja. Elle vous permettra de découvrir l'utilisation de tonneaux en bois - dont certains ont jusqu'à 150 ans - pour créer ce condiment emblématique.



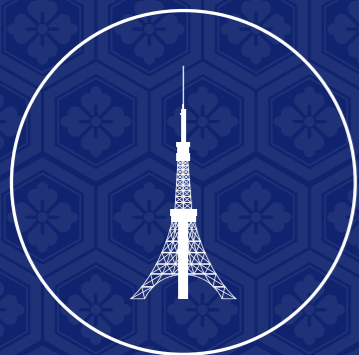
### Association de tourisme de Shodoshima

**小豆島観光協会**

1896-1 Nishimurakabuto, Shodoshima-cho, Shozu-gun, Kagawa-ken

<https://contents.setouchitrip.com/kagawacnt/kagawa23/>





## PASSION: *Cities*

Les villes japonaises regorgent d'une multitude de cultures et d'infrastructures en constante évolution. Ici, les traditions ancestrales coexistent avec la technologie moderne dans une harmonie unique. Les villes japonaises offrent d'innombrables expériences que vous ne trouverez nulle part ailleurs. Visitez un musée où vous retracerez l'histoire de ce constructeur automobile omniprésent, ou rendez-vous à Hiroshima pour entendre de vive voix les réflexions des habitants sur la paix. Traversez l'un des ponts suspendus les plus impressionnants du monde en admirant la vue en contrebas, ou promenez-vous dans la ville commerçante historique de Kurashiki, bordée de saules pleureurs et de maisons traditionnelles.

# 47

## Découvrez les merveilles de l'hiver au festival de la neige de Sapporo

*Vous serez fasciné par les sculptures de neige massives de l'événement phare de Hokkaido.*

Préparez-vous à être époustoufflé au festival de la neige de Sapporo, une célébration de la neige comme art, architecture et bien plus encore.

Un total de 30 000 tonnes de neige est nécessaire pour construire environ 200 sculptures de neige et de glace pour l'un des plus grands événements hivernaux du Japon. L'échelle de ces créations massives peut être stupéfiante - une statue de Gulliver en 1972 a même atteint une hauteur de 25 mètres. Il faut entre deux semaines et un mois pour achever toutes les installations, et ce sont des membres des forces d'autodéfense terrestres du Japon, ainsi que des bénévoles, qui construisent les plus imposantes.

Le festival commence début février sur trois sites de Sapporo : les parcs Odori, Tsudome et Susukino. Les soirs, des programmes de mapping vidéo en musique sont également proposés à divers endroits du parc Odori.

Au bout du parc, vous pourrez voir des sculpteurs de différents pays s'affronter dans un concours international. Le thème changeant chaque année, le festival de la neige de Sapporo vaut la peine d'être visité plusieurs fois.



**Festival de la neige de Sapporo**  
さっぽろ雪まつり  
2 Chome, Kita 1 Jonishi, Chuo-ku, Sapporo-shi,  
Hokkaido

<http://www.snowfes.com/english/index.html>





©JR-EAST

# 48

## Explorez le Japon en train de luxe

Faites un voyage ferroviaire avec style, dans le confort de votre propre suite-wagon de luxe.



Outre les célèbres trains à grande vitesse Shinkansen, les trains de luxe japonais permettent de découvrir les facettes pittoresques du Japon en temps réel.

Les intérieurs sont dotés de toutes les commodités, comme des baignoires privées et des logements spacieux. Le voyage tout confort emmène les visiteurs à travers les régions rurales du Japon, tout en servant une cuisine raffinée et en s'arrêtant dans les principaux sites touristiques.

TRAIN SUITE SHIKI-SHIMA de JR East transporte ses hôtes autour du Tohoku et du sud de Hokkaido dans des wagons peints dans des tons champagne-or et propose un menu exquis ainsi que des suites confortables. Le Twilight Express Mizukaze traverse lui les régions de Sanin et Sanyo, situées dans l'ouest du Japon et abritant certains des plus beaux paysages de campagne. Des plats proposés

par les meilleurs artisans culinaires, à base des ingrédients locaux des régions traversées, sont préparés à bord.

Vous pouvez aussi découvrir Kyushu dans le confort du train couchette de luxe Seven Stars in Kyushu. Avec ses intérieurs sophistiqués combinant des influences occidentales et japonaises, il vous emmènera à travers le sud de l'île principale avec de nombreux arrêts touristiques en cours de route.

**TRAIN SUITE SHIKI-SHIMA**  
**Twilight Express Mizukaze**  
**Cruise Train Seven Stars in Kyushu**  
**TRAIN SUITE 四季島 (トランススイート四季島)**  
 (東日本旅客鉄道株式会社)  
**瑞風 (西日本旅客鉄道株式会社)**  
**ななつ星九州 (九州旅客鉄道株式会社)**

- 🌐 <https://www.jreast.co.jp/shiki-shima/en/>
- 🌐 <https://twilightexpress-mizukaze.jp/en/>
- 🌐 <https://www.cruisetrain-sevenstars.jp/english/>

# 49

## Mettez le cap sur la ville abandonnée de Gunkanjima

Explorez l'histoire industrielle sur cette île au large de Nagasaki.

L'île de Hashima s'élève dans les eaux azures au large de la ville de Nagasaki, à l'extrémité ouest des îles principales du Japon. Elle est souvent connue sous le nom de Gunkanjima, « l'île cuirassée », car sa forme accidentée évoque un cuirassé japonais. L'île a également fait une apparition dans le film Skyfall en 2012. Inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO



©GUNKANJIMA DIGITAL MUSEUM

en 2015, Gunkanjima incarne fièrement le dynamisme du Japon pendant la révolution industrielle de Meiji. À partir du XIXe siècle, l'île a en effet été utilisée comme base pour l'exploitation du charbon sous-marin. De denses grappes de tours en béton qui abritaient autrefois des milliers de travailleurs s'y dressent mais sont restées silencieuses et immobiles depuis la fermeture des mines en 1974.

L'île a été interdite au public pendant des décennies, mais aujourd'hui, vous pouvez profiter de l'atmosphère mystérieuse de ces lieux abandonnés, grâce à plusieurs entreprises qui proposent des visites quotidiennes en bateau. Il y a aussi le musée numérique de Gunkanjima sur le continent, où vous pourrez explorer en toute sécurité les zones interdites de l'île grâce à la réalité virtuelle.



©GUNKANJIMA DIGITAL MUSEUM



©GUNKANJIMA DIGITAL MUSEUM

### Musée numérique de Gunkanjima

**軍艦島デジタルミュージアム**  
 5-6 Matsugae-machi, Nagasaki-shi, Nagasaki-ken

🌐 <https://www.gunkanjima-museum.jp/>

# 50

## S'aventurer à 300 mètres au-dessus du sol sur un pont suspendu de 4 kilomètres

Traversez une merveille d'ingénierie qui s'élance sur près de 4 kilomètres au travers du détroit d'Akashi.



Le pont d'Akashi-Kaikyo est l'un des plus longs ponts suspendus au monde. S'étendant sur près de 4 kilomètres au-dessus du très fréquenté détroit d'Akashi, il relie Kobe à l'île d'Awaji. L'ouverture de ce pont, en avril 1998, fut en soi un exploit que l'on avait longtemps considéré comme impossible à réaliser.

Durant la visite, vous apprendrez des détails étonnants sur sa construction, qui dura près de 10 ans pour un coût de 3,6 milliards de dollars américains. Vous aurez également la chance de vous aventurer en haut de l'une des tours du pont, à 300 mètres d'altitude, pour profiter d'une

vue panoramique inoubliable que vous pourrez immortaliser sur des photos souvenirs.

La visite guidée commence du côté de l'île d'Awaji et dure environ 3 heures. Des audioguides sont disponibles en anglais.

### Bridge World, la visite du pont d'Akashi-Kaikyo

**明石海峡大橋ブリッジワールド**  
 Iwaya, Awaji-shi, Hyogo-ken

🌐 <http://www.wjb-honshi.co.jp/english/bridgeworld/index.html>



# 51

## Tour de la paix à vélo de Hiroshima

Un itinéraire cycliste qui couvre les sites liés au tragique bombardement atomique de la ville et à son appel à la paix.

Cette visite guidée à vélo couvre les sites liés au bombardement atomique de Hiroshima en 1945, ses efforts pour la reconstruction et ses appels à la paix. Les participants circulent en vélo électrique sur un parcours de trois heures sous la conduite de guides locaux.

Des visites de sites connus comme le dôme de la bombe atomique, le parc de la paix de Hiroshima ou le pont Aioi, cible de la bombe,

seront effectuées. Vous pourrez ainsi en apprendre davantage sur cette expérience tragique en visitant des lieux tels que l'hôpital de la Croix-Rouge, le portail du sanctuaire Gokoku, qui a résisté à l'explosion, et un saule pleureur survivant qui symbolise la résilience des habitants de Hiroshima.

Les guides vous raconteront des anecdotes sur la ville à l'époque du bombardement et des récits inspirants sur la reconstruction, tout en traversant la magnifique ville moderne de Hiroshima. À travers cet itinéraire de découverte directe, la visite exprime le souhait que Hiroshima souhaite transmettre au monde : que les armes nucléaires ne doivent plus jamais être utilisées.



### sokoiko! ソコイコ!

1 Nakajima-cho, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima-ken

<https://attractive-j.com/experiences/PDKNWN?lang=EN>

# 53

## Le paradis des anime et des mangas de Nakano Broadway

Partez à la recherche des trésors de la subculture dans les magasins de cette galerie marchande rétro.

Nakano Broadway a été construit en 1966, et nommé d'après son homologue new-yorkais. Situé juste à côté de la gare de Nakano, c'était l'endroit idéal pour ouvrir un complexe d'appartements de luxe et de magasins haut de gamme dans le cadre du boom immobilier de l'après-guerre. Cependant,



à l'aube des années 1980, le quartier a perdu de sa popularité au profit de nouveaux quartiers commerciaux comme Shinjuku et Ikebukuro. Aujourd'hui, Nakano Broadway connaît une seconde vie en tant que destination de choix pour les fans d'anime et de manga. Lorsque le libraire d'occasion Mandarake a ouvert ses portes dans le quartier en 1980, il a peu à peu attiré les fans de mangas. Les petits ruisseaux faisant les grandes rivières, une foule de magasins proposant des mangas, des animes et des figurines de jeux ont ouvert leurs portes dans un immeuble de dix étages situé à quelques pas de la gare pour répondre à cet intérêt croissant. À lui seul, Mandarake possède plusieurs points de vente dans le complexe commercial Nakano Broadway, et propose même des services en plusieurs langues étrangères.



### Nakano Broadway 中野ブロードウェイ

5-52-15 Nakano, Nakano-ku, Tokyo-to

<https://nakano-broadway.com/>

# 52

## Promenez-vous dans les rues du quartier historique de Kurashiki

Ce quartier riverain unique est célèbre pour ses bâtiments traditionnels et son atmosphère historique.

Le quartier historique de Kurashiki Bikan est une zone unique située à quelques minutes de la gare de Kurashiki. Une grande partie a été préservée dans le style de son apogée à l'époque d'Edo (1603-1867), lorsque c'était une importante ville commerciale. Son apparence se caractérise par les murs enduits de blanc



©Okayama Prefectural Tourism Federation

des maisons traditionnelles qui bordent ses rues, et par les gracieux saules pleureurs le long du canal. La zone abrite plusieurs attractions culturelles, dont le musée d'art Ohara, avec son impressionnante collection d'art occidental. De nombreux visiteurs se contentent de profiter de l'atmosphère du Japon d'antan, en se promenant dans ses rues aussi bien à pied qu'en pousse-pousse, ou en descendant la rivière sur un bateau traditionnel.

Des cafés, des restaurants et des boutiques de souvenirs dans des cadres authentiques proposent des plats traditionnels, de l'artisanat, etc. Certaines maisons de la ville ont été converties en logements pour les personnes qui souhaitent une plus grande immersion.



©Okayama Prefectural Tourism Federation

### Quartier de Kurashiki Bikan 倉敷美観地区

Honmachi, Kurashiki-shi, Okayama-ken

<https://www.okayama-japan.jp/en/spot/886>

# 54

## Explorez un riche héritage de technologies de fabrication

Retracez le chemin de l'industrialisation du Japon au musée commémoratif de l'industrie et de la technologie Toyota.

Ce musée a été fondé et est géré par le groupe Toyota, le leader mondial de l'automobile qui a commencé comme fabricant de métiers à tisser. Il met en lumière l'histoire remarquable du Japon en matière de progrès technologique, d'innovation et de modernisation.



©Toyota Commemorative Museum of Industry and Technology

Les visiteurs peuvent suivre la transition technologique des machines à filer et à tisser, ainsi que les machines originales datant de 1890. Elles ont servi de base aux méthodes et principes de fabrication que l'entreprise perpétue aujourd'hui. Vient ensuite le pavillon de l'automobile, qui explique pourquoi et comment l'entreprise s'est développée dans le secteur automobile. Les

visiteurs auront également une vue d'ensemble de l'assemblage des véhicules. Les enfants apprécieront particulièrement Technoland, une exposition pratique où les visiteurs peuvent s'essayer aux joies de la création.

Idéalement situé à quelques minutes de la gare de Sako au centre de Nagoya, ce musée est une destination idéale pour les amateurs de technologie.



©Toyota Commemorative Museum of Industry and Technology

### Musée commémoratif de l'industrie et de la technologie Toyota トヨタ産業技術記念館

4-1-35 Noritakeshimachi, Nishi-ku, Nagoya-shi, Aichi-ken

<https://www.tcm.it.org/english/>





## PASSION: *Nature*

S'étendant sur 2787 kilomètres du nord au sud, le Japon offre des paysages dynamiques au fil des quatre saisons. Le pays compte 34 parcs nationaux dans l'ensemble de l'archipel, ce qui permet aux visiteurs de profiter de ces paysages sous leur forme la plus intacte. Partez en randonnée à travers les superbes Alpes japonaises dans le parc national de Chubu-Sangaku, luxuriant et verdoyant au printemps et aux tons dorés éclatants en automne, ou traversez un ravin de montagne sur le chemin de fer des gorges de Kurobe. Vous pourrez y découvrir des merveilles saisonnières que l'on ne trouve qu'au Japon.

# 55

## Expédition au cœur des paysages singuliers des Alpes japonaises

*D'impressionnants murs de neige et des couleurs d'automne flamboyantes : la route alpine de Tateyama est une destination de rêve pour faire de l'écotourisme.*



S'étendant sur plus de 30 kilomètres, avec un dénivelé de 2000 mètres, la route alpine de Tateyama, qui traverse le Parc national de Chubu-Sangaku, ravira les amateurs de nature avec certaines des plus belles vues montagneuses du Japon, et de superbes couleurs d'automne. Le voyage commence à la gare de Tateyama par une montée en téléphérique au-dessus des arbres majestueux d'une forêt vierge de cèdres et de hêtres. S'ensuit un trajet en bus, sinuant dans un corridor de neige dont les parois peuvent atteindre les 17 mètres de hauteur. À chaque virage, la vue est d'une beauté à couper le souffle. Vous embarquerez dans un trolleybus électrique pour traverser un tunnel qui franchit le mont sacré Tateyama, avant de monter à bord d'un téléphérique particulièrement

impressionnant offrant une vue panoramique incroyable sur les gorges de Kurobe. Il reste ensuite à emprunter un second funiculaire, souterrain, qui vous permettra d'atteindre le barrage de Kurobe, le plus haut barrage-voûte du Japon. Enfin, un bus électrique vous permettra de rallier Ougisawa, de l'autre côté des Alpes japonaises, à Nagano. Entre stations thermales, itinéraires de randonnées, campings et sites culturels et historiques, chacun y trouvera son compte — et il y a de quoi grignoter à chaque étape. Parcourir la totalité de la route alpine de Tateyama prend à peu près 6 ou 7 heures, aller simple. Pour en profiter au mieux, il est conseillé de s'y atteler entre avril et juin, quand les parois de neige sont les plus hautes.



### Route alpine de Tateyama Kurobe 立山黒部アルペンルート

(Toyama Side) Ashikuraji, Tateyama-machi,  
Nakaniikawa-gun, Toyama-ken  
(Nagano Side) 2117 Taira, Omachi-shi, Nagano-ken  
<https://www.alpen-route.com/en/>



# 56

## Profitez d'un paradis tropical dans les îles Yaeyama

Choisissez parmi plusieurs itinéraires de visite des îles les plus au sud du Japon.



Les visiteurs peuvent profiter d'excursions organisées par Hirata Tourism dans et autour des îles Yaeyama, l'archipel le plus méridional du Japon. Ces excursions vont des activités marines au trekking, en passant par la simple détente sur une spectaculaire plage de sable blanc.

Chacune des îles de Yaeyama est unique, avec ses propres charmes et ses sites insolites. L'île de Taketomi, par exemple, est connue pour son charmant village de maisons traditionnelles aux toits de tuiles rouges et aux routes de sable corallien, ainsi que pour le lagon de la plage de Kondoï qui semble sans fin. L'île d'Iriomote est elle réputée pour ses forêts de mangroves, idéales pour faire du kayak ou du paddleboard tandis que l'île de Barasu permet de faire de la plongée libre ou de se prélasser au soleil. D'autres circuits proposent des promenades en char traditionnel tiré par des buffles, ou des

randonnées sur les sentiers de forêts vierges préservées.

La baie de Kabira, sur l'île d'Ishigaki, est célèbre pour les vues sous-marines qu'elle offre depuis les bateaux à fond de verre. Les amateurs de poterie pourront explorer les fours locaux, où sont fabriqués les shiisa, les féroces figures de dieux-lions qui montent la garde au-dessus des maisons de l'île. Les distilleries de saké locales acceptent les visites, tout comme de nombreux artisans traditionnels tels que les tisserands locaux.

### HIRATA TOURISM, Inc 平田観光株式会社

1 Misaki-cho, Ishigaki-shi, Okinawa-ken (Within Ishigaki Port Terminal)

<https://hirata-group.co.jp/english/>



# 57

## Les célèbres singes des neiges de Shiga Kogen vont vous faire craquer

Visitez leur paradis hivernal immaculé dans les montagnes pittoresques de Nagano.



©JIGOKUDANI YAENKOEN

Observez les macaques japonais sauvages sortir de la forêt enneigée et s'ébattre dans leur habitat naturel. Cette scène unique de vie sauvage à Shiga Kogen dans la préfecture de Nagano vous réchauffera le cœur, même lors des journées les plus froides de l'hiver.

Connus sous le nom de singes des neiges, les macaques japonais sont les primates non humains les plus septentrionaux du monde. À Jigokudani (qui signifie littéralement « vallée de l'enfer »), situé à l'intérieur des limites du parc national Joshin'etsukogen, les singes,

jeunes et vieux, se promènent en liberté le long des flancs de la montagne et de la rivière. Ces animaux magnifiques offrent un spectacle captivant que vous ne vivrez nulle part ailleurs dans le monde.

Vous pourrez ensuite vous rendre en 30 minutes dans la ville historique d'Obuse et visiter le musée Hokusai, qui abrite une collection spectaculaire d'œuvres de Hokusai, le légendaire artiste en estampes japonaises.



©JIGOKUDANI YAENKOEN

### Jigokudani Yaen-koen 地獄谷野猿公苑

6845 Hirao, Yamanochi-machi, Shimotakai-gun, Nagano-ken

<http://en.jigokudani-yaenkoen.co.jp/>





# 58

## Des vues impressionnantes sur les gorges de Kurobe

Un petit train « trolley » vous offre l'une des vues les plus panoramiques du Japon en circulant lentement.

Les visiteurs peuvent s'arrêter à certaines des nombreuses gares le long de l'itinéraire pour profiter de tout ce que cette région préservée a à offrir. Visitez les établissements de sources thermales pour profiter de la nature environnante grâce aux eaux chaudes. Faites une promenade sur les nombreuses passerelles pour admirer le paysage à un rythme tranquille. Divers parcours de randonnée ont leur point de départ près de l'arrêt final et proposent des itinéraires qui plairont aux randonneurs de tous niveaux. Comme les gorges se trouvent dans le parc national de Chūbu-Sangaku, les visiteurs auront encore bien d'autres charmes à découvrir dans les environs. Le chemin de fer des gorges de Kurobe fonctionne du printemps, lorsque les

feuillages sont d'un vert tendre et que les fleurs s'épanouissent, jusqu'à l'automne, où il devient un lieu d'observation populaire des couleurs changeantes des arbres de la forêt.



### Kurobe Gorge Railway 黒部峡谷鉄道株式会社

11 Kurobekyokoguchi, Kurobe-shi, Toyama-ken

<https://www.kurotetu.co.jp/en/>

Le chemin de fer des gorges de Kurobe propose un voyage à travers un magnifique ravin de montagne. Construit à l'origine pour aider à la construction d'une centrale électrique, ce train se déplace lentement sur un tronçon de 20 kilomètres merveilleusement pittoresque à travers des tunnels et des ponts, offrant des vues imprenables sur les gorges.

# 60

## Un hôtel capsule au départ du sentier du mont Fuji

Préparez-vous à l'ascension ou profitez simplement d'un monde au-dessus des nuages.

L'hôtel capsule Fujikyū Unjokaku est perché sur le flanc du mont Fuji, dans le parc national de Fuji-Hakone-Izu, à plus de deux mille mètres d'altitude. Comme c'est l'endroit de la cinquième station où la plupart des gens commencent leur ascension, c'est le lieu idéal pour s'acclimater à l'altitude, ou pour un répit bien mérité à la fin d'une longue randonnée



### Fujikyū Unjokaku 富士山五合目・雲上閣

8545-1 Fujisan, Narusawa-mura, Minamitsurugun, Yamanashi-ken

<https://www.unjokaku.jp/en/>

en montagne. Si vous n'êtes pas tenté(e) par l'ascension, l'établissement offre aussi souvent des vues spectaculaires au-dessus des nuages ainsi qu'un ciel rempli d'étoiles. La sixième station se trouve elle à une courte distance de marche, avec une vue imprenable sur le lever du soleil.

Les logements sont basiques, mais plus que confortables, avec des volets de sécurité pour une intimité totale. Il y a 42 chambres capsules, dont 20 sont exclusivement réservées aux femmes. Le parking et les toilettes communautaires peuvent être utilisés gratuitement par les clients. Les services payants comprennent l'utilisation d'un casier et de douches.

L'hôtel dispose également d'un restaurant et d'une boutique de souvenirs proposant des articles sur le thème du mont Fuji.

# 59

## Un voyage ferroviaire dans l'arrière-pays du nord du Japon

Ce petit train convivial permet d'accéder aux zones les plus préservées de la préfecture d'Akita.

La ligne ferroviaire intérieure Akita Nairiku est une voie ferrée de près de 100 kilomètres qui relie les régions intérieures de la préfecture d'Akita. Les trains à deux voitures (surnommés « Smile Line ») traversent de superbes paysages naturels et des sites historiques en allant de la



©Akitainlandline

station la plus au sud, Kakunodate, à la station la plus au nord, Takanosu. Le trajet complet, qui comprend 29 gares, dure environ deux heures. Kakunodate est une ville historique de samouraïs à trois heures de Tokyo en Shinkansen. De là, les larges fenêtres des voitures offrent une vue sur des villages rustiques et des rizières, des vallées profondes et des forêts verdoyantes. Le paysage est spectaculaire tout au long de l'année, de la verdure luxuriante en été aux collines recouvertes de neige en hiver. Les habitants de la région saluent les passagers et, en été, créent de véritables œuvres d'art dans les rizières que l'on peut admirer depuis le train. La destination finale, Takanosu, abrite le mont Moriyoshi et les sources thermales voisines. Vous pourrez vivre

d'autres aventures en faisant escale dans l'une des petites gares situées le long de l'itinéraire.



©Akitainlandline

©Akitainlandline

### Akita Nairiku Jukan Tetsudo 秋田内陸縦貫鉄道株式会社

41-1 Shimoshinmachi, Aniginzan, Kitaakita-shi, Akita-ken

<http://www.akita-nairiku.com/en/>

# 61

## Goûtez au charme ancien d'un refuge isolé à Shikoku

L'emplacement rural isolé de la vallée d'Iya offre une aventure palpitante et de la tranquillité.

Peu d'endroits semblent aussi peu touchés par le temps que la vallée d'Iya, dans le centre de Shikoku. L'isolement de cette région peu peuplée, sillonnée de rivières et parsemée de pics, a permis de préserver une grande partie des attraits de la vie traditionnelle japonaise. Les visiteurs en quête de sensations fortes devraient traverser le pont de cordes



chancelant de la vallée, qui, selon la légende, aurait été construit par des guerriers fuyant une bataille il y a plus de huit siècles. Effectuez une randonnée dans les collines escarpées pour admirer les terrasses agricoles taillées dans la montagne qui soutiennent le village d'Ochiai, célèbre pour ses maisons aux toits de chaume. Visitez le village de Nagoro, entouré de plus de 300 épouvantails, chacun ayant une expression de visage unique.

Détendez-vous et profitez du rythme lent de la vallée d'Iya. Passez la nuit dans une ferme traditionnelle ou profitez de l'hospitalité d'une auberge. Les vues spectaculaires sur la nature environnante sont omniprésentes, alors ne vous étonnez pas d'oublier totalement le monde au-delà de cette charmante vallée de montagne.



### Sora no Sato 一般社団法人そらの郷

995-1 Ikeda-cho Shima Miyoshi-shi, Tokushima-ken

<https://nishi-awa.jp/english/>



# 62

## Trouvez votre côté spirituel sur les anciennes routes de pèlerinage de Kumano Kodo

Marchez dans les pas couverts de mousse des anciens pèlerins sur les chemins sacrés de la péninsule de Kii.



Les anciennes routes de pèlerinage de Kumano Kodo, classées au patrimoine mondial de l'UNESCO, à Tanabe, offrent une aventure spirituelle passionnante.

Les chemins bordés d'arbres et les marches couvertes de mousse sont empruntés par les pèlerins depuis des millénaires. Ces bois mystiques font désormais partie du parc national de Yoshino-Kumano. Les visiteurs peuvent y faire l'expérience des bienfaits physiques et spirituels du shinrin-yoku, ou « bain de forêt ». Des guides anglophones vous conteront des légendes anciennes en vous signalant les lieux historiques en cours de route.

Choisissez parmi de nombreux itinéraires possibles, d'une durée de 1 à 3 heures adaptés aussi bien aux débutants qu'aux marcheurs chevronnés à la recherche d'authentiques randonnées pouvant s'étaler sur plusieurs jours.

Les visiteurs qui viennent pour la première fois ne doivent pas manquer le temple Nachisan Seigantoji, qui présente une architecture magnifique dans le cadre spectaculaire des chutes de Nachi. Après votre randonnée, rendez-vous en ville pour déguster des poissons et fruits de mer frais parmi bien d'autres délices locaux.



### Kumano Travel

熊野トラベル

14-6 Minato, Tanabe-shi, Wakayama-ken

<https://www.kumano-travel.com/en/tours-activities/kumano-trek-english-speaking-guides>

# 64

## Explorez un volcan actif à Kumamoto

Mangez, séjournez et divertissez-vous au mont Aso, où des sanctuaires anciens et des volcans assoupis vous attendent dans l'une des plus grandes caldeiras volcaniques du monde.

Le mont Aso est un volcan actif qui abrite une vaste caldeira en forme de bassin, de 25 kilomètres de diamètre à son point le plus large. Il a été formé par des éruptions il y a des centaines de milliers d'années. Aujourd'hui, le mont Aso est reconnu comme géoparc mondial et se trouve à l'intérieur du parc national d'Aso-



Kujū. Les visiteurs peuvent profiter d'activités comme le vélo, l'équitation ou la randonnée guidée à travers les pics volcaniques.

Le mont Nakadake est la partie la plus active du site aujourd'hui. Son cratère fumant mesure 600 mètres de diamètre et 130 mètres de profondeur. Lorsque les fumées deviennent dangereuses, le site est fermé aux visiteurs, alors n'oubliez pas de vous renseigner avant votre visite.

Malgré cette activité volcanique, les habitants du mont Aso y vivent depuis des millénaires. Lorsque vous avez besoin de faire une pause dans vos activités de plein air, rendez-vous en ville pour visiter l'ancien sanctuaire Aso-jinja et goûter au saké local et aux spécialités cultivées dans le riche sol volcanique. La nuit, admirez les étoiles depuis l'intérieur de la caldeira pour une vue unique de l'univers.



### Fédération préfectorale du tourisme de Kumamoto

公益社団法人 熊本県観光連盟

Kurokawa, Aso-shi, Kumamoto-ken

<https://kumamoto.guide/en/season/detail/8>

# 63

## Champs de lavande pittoresques à Gunma

Ce parc à flanc de montagne abrite de nombreuses espèces de fleurs colorées en été et des pistes de ski douces en hiver.



qui s'étale de début juillet à fin août. Les 50 000 plants de lavande sont le clou du parc, mais on y trouve également plus de 100 autres variétés de fleurs - hortensias, herbes sauvages, tagètes, sauges rouges et bleues, et un champ de tournesols dorés.

Les remontées mécaniques fonctionnent aussi en été, de sorte que les visiteurs du parc peuvent non seulement emprunter la voie la plus facile pour gravir la pente, mais aussi avoir une vue imprenable sur les fleurs.

Si tout cela vous a ouvert l'appétit, vous pourrez vous restaurer en dégustant toute une variété d'aliments, notamment des nouilles de sarrasin infusées à la lavande et des glaces à la lavande.

### Parc de la lavande de Tambara

たんばらラベンダーパーク

Tamahara Plateau, Numata-shi, Gunma-ken

<https://www.visit-gunma.jp/en/spots/tambara-lavender-park/>

# 65

## Immortalisez des moments inoubliables dans la région rurale de Daisen

Une séance de photos professionnelle sous le ciel étoilé de la campagne japonaise - light painting en option

Daisen, situé dans le parc national de Daisen-Oki, a longtemps été le centre du culte des montagnes et attirait autrefois des milliers de moines à son sommet. Seule une partie des plus de 100 temples qu'ils construisirent subsiste

aujourd'hui. Vous avez désormais plus de chances de croiser des amoureux de la nature, des skieurs et des snowboarders que des moines sur ses pentes. La nuit, l'absence quasi-totale de structures artificielles et de pollution lumineuse vous permettra de contempler un ciel étoilé à couper le souffle.

Avec un photographe professionnel à vos côtés, vous pourrez être le modèle de votre propre séance de photos dans ce cadre saisissant. Admirez les étoiles pendant que le photographe installe son matériel, puis créez des clichés et des tableaux lumineux qui feront sensation sur les réseaux sociaux lorsque vous partagerez cette expérience avec tous vos amis.



©Takashi Karaki



©Takashi Karaki

### Bureau des excursions de Daisen

大山ツアーデスク

45-5 Daisen, Daisen-cho, Saihaku-gun, Tottori-ken

<https://tourismdaisen.com/en/tour/star/>





# 66

## Descendez l'un des fleuves les plus pittoresques du Japon

Naviguez en bateau traditionnel à travers les attractions saisonnières des gorges de Mogami.

voyage dans le nord du Japon et a dédié une ode à ces courants rapides.

Les passagers peuvent profiter de toute une variété de types de bateaux, allant de ceux qui proposent de s'asseoir sur leur sol en tatami à ceux avec des chaises ordinaires qui permettent de garder ses chaussures. Les réservations sont obligatoires pour les repas - une délicieuse boîte à bento ou un ragoût de pommes de terre qui vous réchauffera - servis pendant le trajet d'une heure. Tous les passagers assisteront à une représentation de chants traditionnels des bateliers du fleuve Mogami.

Des bateaux parcourent le fleuve 365 jours par an, ce qui permet d'apprécier le paysage dans toute sa splendeur saisonnière, des fleurs sauvages du printemps aux collines couvertes de neige.



### MOGAMI KYO BASYOURAIN KANKO CORPORATION

最上峡芭蕉ライン観光株式会社

86-1 Furukuchi, Tozawa-mura, Mogami-gun, Yamagata-ken

[https://yamagatakanko.com/en/attractions/detail\\_282.html](https://yamagatakanko.com/en/attractions/detail_282.html)

Une excursion en bateau dans les gorges de Mogami est comme un voyage dans une tranche d'histoire. Le fleuve Mogami, l'un des plus rapides du Japon, était autrefois une importante route commerciale empruntée par les bateaux transportant du riz ou des fleurs de carthame vers Osaka et Edo (actuelle Tokyo). Le célèbre poète de haïkus Matsuo Basho a visité les gorges lors d'un

# 68

## Randonnée dans les paysages du nord du Japon sur le sentier côtier de Michinoku

Ce long sentier offre aux aventuriers la randonnée de leur vie le long de la côte Pacifique nord du Japon.

Le sentier côtier de Michinoku s'étend sur plus de 1 000 kilomètres le long de la côte Pacifique nord du Japon. Cet impressionnant sentier fait partie du parc national de Sanriku Fukko, développé dans le cadre d'un projet de reconstruction après le séisme et le tsunami



de 2011 sur la côte Pacifique du Tohoku. Aujourd'hui, ce chemin de randonnée régale les aventuriers de toutes les merveilles des paysages variés du nord du Japon. Le sentier parcourt de magnifiques paysages, des plages aux montagnes, et offre de nombreuses occasions de découvrir l'hospitalité locale en traversant de petits villages et de grandes villes. Les randonneurs peuvent se promener dans les rues d'une ville dont le château faisait autrefois la fierté, ou croiser des animaux sauvages, comme les cerfs et les singes de l'île de Kinkasan. Une large gamme d'hébergements est disponible, des campings aux auberges de luxe en passant par tous les autres types de structures d'accueil des voyageurs.

Les randonneurs ambitieux pourront parcourir toute la distance entre la ville de Hachinohe dans la préfecture d'Aomori et la ville de Soma



dans la préfecture de Fukushima, tandis que les voyageurs occasionnels devraient opter pour un tronçon plus court.

### Centre d'information Tanesashi Kaigan

種差海岸インフォメーションセンター

14-167 Tanakubo, Same machi, Hachinohe-shi, Aomori-ken

<http://tohoku.env.go.jp/mct/english/>

# 67

## Vue sur les Alpes centrales depuis le plus haut téléphérique du Japon

Admirez la majesté des montagnes du cirque de Senjojiki en toute saison.



Les Alpes centrales (« Chuo ») de Nagano sont une destination attrayante pour les alpinistes et les amoureux de la nature de tout poil. Le téléphérique de Komagatake grimpe de 950 mètres en un peu plus de sept minutes pour atteindre un point d'observation à 2 612 mètres d'altitude. De là, vous pourrez contempler le cirque Senjojiki, un vaste bassin forgé par les glaciers il y a environ 20 000 ans, avec les Alpes du Sud et le mont Fuji au loin.

Des neiges persistantes du printemps aux feuillages d'automne, le cirque Senjojiki offre un magnifique spectacle tout au long de

l'année, ainsi que des sentiers de randonnée en montagne pour tous les niveaux d'expérience. En hiver, profitez de vues uniques sur les arbres gelés et les pentes enneigées depuis le confort chaleureux de l'hôtel Senjojiki dont le restaurant sert de nombreuses spécialités locales.

### Téléphérique Chuo Alps Komagatake

中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ

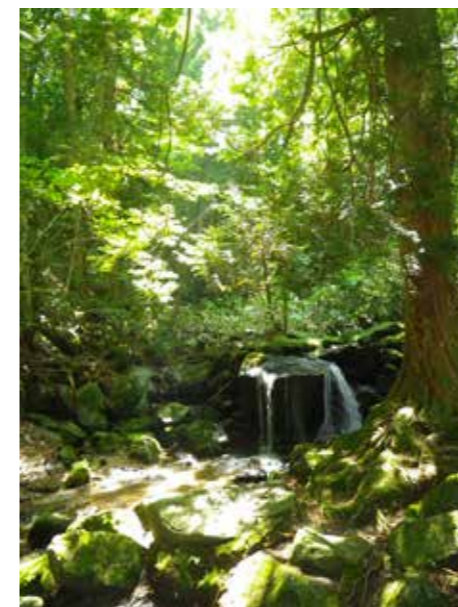
759-489 Akaho, Komagane-shi, Nagano-ken

<https://www.chuo-alps.com/lang/en/>

# 69

## Des paysages côtiers riches de vie

Un parc national du Tohoku riche en merveilles naturelles et en côtes pittoresques.



©Tohoku Regional Environment Office



Le parc national de Sanriku Fukko (reconstruit) a été créé pour contribuer à la revitalisation de la région de Sanriku, une portion de la côte Pacifique englobant partiellement les préfectures septentrionales d'Aomori, d'Iwate et de Miyagi, la zone touchée par le séisme et le tsunami de 2011.

Le parc offre toute une variété d'activités et de lieux spectaculaires pour les amateurs de plein air. Des formations rocheuses pittoresques et un magnifique paysage marin caractérisent la région. Les bras de mer de la ria, créés lorsque les vallées des fleuves côtiers sont inondées par les eaux marines, sont profonds et presque trop nombreux pour être comptés. La nature a fait des eaux côtières un habitat idéal pour de nombreuses espèces marines. Des oiseaux rares, comme

des goélands à queue noire ou des faucons pèlerins, planent le long de la côte et nichent sur des îlots rocheux.

Les visiteurs pourront s'arrêter au pin solitaire miraculeux de Rikuzentakata, qui symbolise la reconstruction et l'espoir pour les générations futures.

### Parc national de Sanriku Fukko 三陸復興国立公園

6F, Sendai Joint Government Building No. 2, 3-2-23, Honcho, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi-ken

<http://www.env.go.jp/en/nature/nps/park/sanriku/index.html>





## PASSION: *Art*

Anciens et modernes, naturels et artificiels : le Japon combine ces éléments contrastés pour tisser des expériences singulières enchantées. Visitez des jardins japonais pour apprécier la beauté des quatre saisons comme le faisaient autrefois les poètes médiévaux. Tournez votre regard vers le présent pour découvrir une architecture impressionnante qui s'intègre élégamment à son cadre naturel, des musées d'art moderne nichés dans des villes historiques, des musées d'histoire bien conservés, des expositions immersives d'art numérique de pointe, et bien plus encore.



©Woods of Net"Photo by Toshiko Horiuchi MacAdam Knitted Wonder Space 2

# 70

## Art et splendeurs naturelles vous attendent au musée en plein air de Hakone

*Admirez les œuvres des plus grands artistes  
du monde en harmonie avec la nature.*



Se trouvant dans les collines verdoyantes du paradis des sources thermales de Hakone, peu de musées au Japon peuvent se targuer d'avoir un cadre plus saisissant que celui-ci. Situé juste à côté de la ligne de train à crémaillère Hakone Tozan qui mène à Gora, ce musée présente des sculptures et des peintures de certains des artistes les plus influents du monde, de Henry Moore à Auguste Rodin parmi bien d'autres. Le Pavillon Picasso, où près de 320 œuvres du maître espagnol sont exposées par rotation, constitue le clou de la visite.

La Tour de la symphonie de Gabriel Loire est un autre élément à ne pas manquer. Il s'agit d'une tour d'observation de 18 mètres de haut composée de vitraux époustouflants et d'un escalier intérieur en spirale.

Situé dans les magnifiques collines et vallées du parc national de Fuji-Hakone-Izu, ce jardin plein de sculptures est un mariage parfait entre art et environnement. Si vous venez avec des enfants, ne manquez pas les



sculptures à escalader. Pour vous détendre après avoir exploré le jardin, essayez le bain de pieds sur place avec l'eau d'une source thermale naturelle.

### Musée en plein air de Hakone 彫刻の森美術館

1121 Ninotaira, Hakone-machi, Ashigarashimo-gun, Kanagawa-ken

<https://trippref.kanagawa.jp/destination/hakone-open-air-museum/726>



# 71

## Une croisière de luxe et un séjour à l'hôtel pour les amateurs d'art

Faites une visite privée des chefs-d'œuvre architecturaux de la mer intérieure de Seto.



La mer intérieure de Seto est une zone connue pour son art et son architecture de classe mondiale. Cette excursion de deux jours vous emmènera en bateau de croisière vers les hauts lieux de l'architecture de la région.

Un bateau de croisière de luxe quitte le port de Mihara pour l'île d'Omishima, qui abrite trois musées conçus par l'architecte primé Toyo Ito. Le musée d'architecture Toyo Ito se distingue par ses angles géométriques audacieux et sa couleur noir de jais. Au musée Ken Iwata de la mère et de l'enfant, les formes humaines du sculpteur Ken Iwata sont exposées dans un espace en plein air encadré par des murs en béton. Enfin, les artistes internationaux sont à l'honneur au Tokoro Museum Omishima.

Les visiteurs retourneront à leur bateau pour un somptueux déjeuner avant de rejoindre l'hôtel Setouchi Retreat Aonagi, conçu par Tadao Ando. De conception minimaliste, cette luxueuse retraite dispose d'une

impressionnante piscine à débordement. Un dîner composé de divers plats de poissons et fruits de mer locaux et d'ingrédients frais de la ferme conclura la journée. Ce voyage à travers l'architecture époustouflante et les merveilles scéniques des îles Setouchi est imprégné de luxe à chaque étape.

**Setouchi Retreat Aonagi**  
**WAKKA**  
**Ehime Kintetsu Taxi Inc.**  
**Setouchi Island Cruise Co., Ltd.**

瀬戸内リゾート青風

WAKKA (わかか)

愛媛近鉄タクシー (株)

瀬戸内アイランドクルーズ (株)

794-1 Yanaidanimachi, Matsuyama-shi, Ehime-ken

6691-1 Inokuchi, Kamiura-cho, Imabari-shi, Ehime-ken

2-9-37 Miyanishi, Matsuyama-shi, Ehime-ken

796-53 Goto-cho, Takamatsu-shi, Kagawa-ken

📍 <https://experiences.travel.rakuten.com/experiences/22358>



©Tokamachi Tourist Association

# 72

## L'art en miniature au musée d'art du bonsaï d'Omiya

Une vitrine unique sur l'histoire, la culture et la façon dont sont cultivées ces œuvres d'art naturelles miniatures créées par l'homme.



©The Omiya Bonsai Art Museum, Saitama

Le bonsaï est l'art traditionnel japonais consistant à cultiver des arbres en pot pour les faire pousser avec une taille suffisamment petite pour tenir sur une table. Les plus éminents spécimens peuvent être âgés de dizaines d'années, voire de siècles, et ont été soigneusement façonnés par des générations de maîtres bonsaïs pour revêtir des formes sublimes et harmonieuses qui imitent leur apparence dans la nature.

Le musée d'art du bonsaï d'Omiya est le premier établissement public au monde

consacré aux bonsaïs, et présente une impressionnante collection. Des audioguides en anglais sont disponibles pour donner aux visiteurs un meilleur aperçu de l'histoire, de la culture et de la façon dont sont cultivées ces étonnantes créations miniatures.

Le musée se trouve à moins d'une heure du centre de Tokyo et constitue une destination idéale pour une demi-journée, ou pour une journée complète combinée à l'exploration des environs, qui abritent le charmant parc d'Omiya et divers jardins de bonsaïs privés.



©The Omiya Bonsai Art Museum, Saitama

**Musée d'art du bonsaï d'Omiya, Saitama**

さいたま市大宮盆栽美術館

2-24-3 Toro-cho, Kita-ku, Saitama-shi, Saitama-ken

📍 <https://www.bonsai-art-museum.jp/en/>



# 73

## Explorez le monde de l'art contemporain au centre de Kanazawa



©Photo: WATANABE Osamu  
Courtesy: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa

L'architecture du musée est une véritable œuvre d'art qui se distingue des autres bâtiments du centre de Kanazawa. Conçu par les architectes japonais Kazuyo Sejima et Ryue Nishizawa, le bâtiment circulaire n'a ni façade ni entrée principale, de sorte que vous pouvez y entrer et à l'explorer librement. Promenez-vous autour et à travers une œuvre d'art, The Swimming Pool, où les autres visiteurs du musée semblent être sous terre.

Pour les familles, des ateliers pratiques sont proposés dans le studio des enfants et une riche histoire de l'art contemporain est disponible dans la bibliothèque sur place. Doté d'un restaurant, le musée d'art contemporain du 21e siècle de Kanazawa est une destination que les familles à l'esprit artistique pourront apprécier ensemble.

*Stimulez votre esprit et vos sens au musée d'art contemporain du 21e siècle de Kanazawa.*

Le musée d'art contemporain du 21e siècle de Kanazawa accueille des expositions de créateurs visionnaires du monde entier, notamment des œuvres interactives expérimentales et des œuvres d'art intégrées à la structure du bâtiment. Le musée se trouve au cœur de Kanazawa, à proximité du magnifique jardin Kenrokuen.



©Leandro ERLICH, "The Swimming Pool", 2004  
Collection: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa  
Photo: WATANABE Osamu  
Courtesy: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa

### Musée d'art contemporain du 21e siècle de Kanazawa 金沢21世紀美術館

1-2-1 Hirosaka, Kanazawa-shi, Ishikawa-ken

🌐 <http://www.kanazawa21.jp/en/>

# 75

## Une mine de trésors culturels au Musée national de Kyoto

*Ce musée, qui est l'un des plus anciens du Japon, conserve une remarquable collection de trésors culturels dans un cadre architectural exceptionnel.*

Le musée national de Kyoto a ouvert ses portes en 1897 sous le nom de musée impérial de Kyoto. Il fut créé par le gouvernement pour protéger les biens culturels menacés du pays contre les dommages ou la destruction à une époque où le Japon se modernisait rapidement. Il prit son nom actuel en 1952.

Le musée abrite actuellement près de 15 000

objets, certains issus de sa propre collection, d'autres prêtés à long terme par des temples, des sanctuaires ou des collections privées. Il s'agit principalement d'art japonais pré-moderne, notamment d'artefacts archéologiques, de peintures, de sculptures, de céramiques, de calligraphies, de laques et de textiles.

La spacieuse aile Heisei Chishinkan, conçue par Taniguchi Yoshi (également responsable du Museum of Modern Art (MoMA) de New York), vaut également le détour, avec un pavillon de thé traditionnel classique, des statues en pierre et des ponts, etc.

La boutique du musée vend des produits liés à l'établissement tandis que son café sert des boissons et des repas légers. Le calendrier des expositions et des événements, y compris les conférences et les concerts, peut être consulté sur le site web officiel.



©Kyoto National Museum



©Kyoto National Museum



©Kyoto National Museum

### Musée national de Kyoto 京都国立博物館

527 Chaya-cho, Higashiyama-ku, Kyoto-shi, Kyoto-fu

🌐 <https://www.kyohaku.go.jp/eng/index.html>

# 74

## Séjournes dans un hôtel paradisiaque créatif à Gunma



©Katsumasa Tanaka

artistique internationale.

L'hôtel Shiroiya a été redessiné par l'un des plus grands architectes du Japon et expose des œuvres d'artistes de Gunma, d'autres régions du Japon et même de l'étranger.

L'établissement propose une cérémonie du thé traditionnelle, une cuisine acclamée par la critique et un sauna finlandais avec vue sur le mont Akagi.

La réserve de biosphère de Minakami, toute proche, est parfaite pour la randonnée, et les visiteurs peuvent faire du kayak sur le lac Shima. Des visites guidées exclusives vers ces destinations sont disponibles sur réservation préalable.

L'hôtel sert également de centre pour les efforts de revitalisation de la région, où les clients peuvent découvrir le mode de vie des habitants et la façon dont Maebashi s'est transformé.

*Art, nature, histoire, restauration et détente : quels que soient vos centres d'intérêt, cet hôtel a quelque chose à vous offrir.*

Maebashi était jadis un centre de production de la soie et a joué un rôle crucial dans la modernisation du Japon. Autrefois auberge pour les artistes et les célébrités, l'hôtel a subi de nombreuses transformations et est aujourd'hui ouvert grâce aux efforts de la communauté



©Shinya Kigure



©Shinya Kigure

### SHIROIYA HOTEL 白井屋ホテル

2-2-15 Honmachi, Maebashi-shi, Gunma-ken

🌐 <https://www.shiroiya.com/en/>

# 76

## Des possibilités de divertissement infinies vous attendent à Île de Nagasaki

*Mettez le cap sur le plaisir et l'aventure en plein air sur une île offrant un véritable paradis de beauté marine.*

Sur l'île d'Itojima, à deux pas du centre de Nagasaki, se trouve i+Land Nagasaki, un centre de villégiature offrant une nature préservée, des activités de plein air et même une expérience de divertissements numériques de pointe.

i+Land Nagasaki est divisé en deux sections principales : la PORT AREA (zone du port) et la GARDEN AREA (zone des jardins), offrant chacune toute une gamme de lieux d'hébergement et de restauration. Admirez la vue sur l'océan, dégustez des poissons et fruits de mer frais et d'autres plats de saison, ou détendez-vous dans l'une des trois stations thermales naturelles. Admirez la vue panoramique sur la mer de Nagasaki depuis un bain en plein air, ou profitez du calme d'un bain sur une dalle en pierre, parmi bien d'autres options. Si vous êtes un adepte du plein air, les activités marines ne manquent pas, du stand up paddle à la motomarine, en passant par les



bouées bananes. Vous pourrez également louer un vélo et une canne à pêche pour faire le tour de l'île à votre guise.

Pour des divertissements plus originaux, ne manquez pas l'expérience multimédia ISLAND LUMINA qui se trouve à l'autre bout de l'île. Vous vous promènerez dans des forêts illuminées, dans un labyrinthe de bambous, au fond d'un puits parmi bien d'autres attractions, le tout rendu vivant par des animations numériques pour créer une histoire fantastique qui vous transportera dans un autre



univers. L'expérience dure environ une heure, ce qui en fait une merveilleuse façon de terminer la journée. Consultez le site web pour connaître les horaires exacts, car l'île s'anime au coucher du soleil.

### ISLAND LUMINA ISLAND LUMINA

1-3278-3 Itojima-machi, Nagasaki-shi, Nagasaki-ken

🌐 <https://www.islandlumina.jp/en/>



# 77

## Des chefs-d'œuvre de l'art japonais et un jardin japonais de renommée mondiale

Le musée d'art Adachi, dans la préfecture de Shimane, devrait figurer sur l'itinéraire de tout amateur d'art.

Le musée d'art Adachi abrite l'une des plus importantes collections d'art japonais. Il a été fondé par un homme d'affaires local passionné d'art et également intéressé par les jardins japonais. La collection du musée compte un total de 2,000 œuvres d'art, dont



©Adachi Museum of Art

des peintures contemporaines, des œuvres en céramique, ainsi qu'une exposition permanente de peintures de Yokoyama Taikan, réputé pour ses tableaux du mont Fuji. Une salle distincte est consacrée aux œuvres de l'épicurien et artiste connu sous le nom de Rosanjin.

Le jardin du musée est tout simplement spectaculaire et a été désigné comme le meilleur du Japon dans le classement annuel du Journal of Japanese Gardening. Ses 16 500 m2 constituent de magnifiques exemples de différents types de jardins, des paysages secs et des jardins de mousse aux étangs et aux chutes d'eau. Cette variété permet de profiter de la splendeur saisonnière des lieux tout au long de l'année.



©Adachi Museum of Art



©Adachi Museum of Art

### MUSÉE D'ART ADACHI 足立美術館

320 Furukawacho, Yasugi-shi, Shimane-ken

🌐 <http://www.adachi-museum.or.jp/en/>



©MOMENTFACTORY

Les personnes qui s'intéressent aux Aïnous - le peuple indigène de Hokkaido - et à leur philosophie de vie en harmonie avec la nature voudront prendre le temps de visiter le parc national d'Akan Mashu à Hokkaido. Plongez dans une expérience unique, alors qu'un hibou, l'une des divinités aïnou, vous guide à travers un paysage primitif.

# 79

## Une promenade nocturne sur la terre sacrée des Aïnous

Immergez-vous dans le pays des dieux aïnous à travers une expérience nocturne enchantée à Hokkaido.

Laissez un chant traditionnel aïnou bercer vos oreilles alors que vous commencez votre voyage à la tombée de la nuit. Suivez un chemin de 1,2 km jusqu'à la demeure sacrée des dieux aïnous et devenez vous aussi l'un des personnages de cette histoire en utilisant une baguette rythmique. Manipulez-la selon les indications de votre guide hibou et persévérez dans les épreuves pour percer les mystères de l'histoire.

Immergez-vous entièrement dans l'univers de Kamuy Lumina, où vous serez transporté dans un monde interactif et imaginaire. Laissez-vous emporter par la fusion parfaite de la lumière, du son, de la scénographie et des projections pour une randonnée lumineuse en plein air. Le mariage des éléments multimédia immersifs et du paysage naturel vous promet une expérience nocturne inoubliable.



©MOMENTFACTORY

### Akan Adventure Tourism 阿寒アドベンチャーリズム

1-5-20 Akankoonsen, Akan-cho, Kushiro-shi, Hokkaido

🌐 <http://kamuylumina.jp/en/>

# 78

## Réfléchissez aux leçons de l'histoire à Nagasaki

Constatez combien la paix est précieuse et doit être préservée.

Nagasaki, où la deuxième bombe atomique a été larguée le 9 août 1945, est un sombre rappel des horreurs de la guerre nucléaire. Cette visite vous fera découvrir la ville avec plusieurs sites qui préservent la mémoire de cette tragédie.

La visite commence au musée de la bombe atomique de Nagasaki, situé à côté du site même



©NPTA

où la bombe a explosé. Les visiteurs peuvent en savoir plus sur l'histoire des armes nucléaires et sur ce qui peut être fait pour empêcher que de telles horreurs se reproduisent. Au parc de la Paix de Nagasaki, vous pourrez faire un vœu pour la paix mondiale devant la statue de la paix mesurant 10 mètres de haut.

À environ 500 mètres de l'épicentre, une sculpture en bois de la Vierge Marie qui a survécu à l'explosion dans la cathédrale d'Urakami, raconte l'histoire du bombardement de Nagasaki. Miraculeusement, l'un des piliers du portail torii et les arbres du sanctuaire Sanno sont encore debout. Enfin, visitez les ruines de l'école primaire de Shiroyama, un site où vous pourrez en savoir plus sur les jeunes victimes ayant perdu la vie.



©NPTA

### Musée de la bombe atomique de Nagasaki, etc. 長崎原爆資料館他

Nagasaki-shi, Nagasaki-ken

🌐 <https://www.discover-nagasaki.com/en/featured-topics/about>

# 80

## Ne manquez pas les étonnantes statues bouddhistes du musée national de Nara

Découvrez un lieu de conservation de l'art bouddhiste vénérable au cœur de l'ancienne capitale du Japon.

Le parc de Nara est peut-être plus connu des touristes pour ses daims en liberté, mais les amateurs d'art et d'histoire ne voudront pas manquer le musée national de Nara qui s'y trouve également. Entrez dans la salle des sculptures bouddhistes de Nara, achevée en

1894 et classée bien culturel important. Vous y trouverez de merveilleuses statues bouddhistes datant de l'époque d'Asuka (592-710).

Grâce à la signalisation et aux explications en anglais dans tout le musée, la signification historique et culturelle des chefs-d'œuvre de la sculpture, de la peinture ou de la calligraphie peut être facilement comprise. Des guides bénévoles sont également postés dans les salles d'exposition pour répondre à toutes vos questions. Le musée dispose d'une boutique où les visiteurs peuvent acheter des guides d'exposition, des livres d'art, etc., ainsi que d'un café servant des boissons et des repas légers.

Des expositions spéciales sont organisées tout au long de l'année, alors n'oubliez pas de consulter le calendrier avant votre visite. Le musée est idéalement situé à quelques pas du temple Todaiji, qui abrite le Grand Bouddha de Nara.



©Nara National Museum



©Nara National Museum



©Nara National Museum

### Musée national de Nara 奈良国立博物館

50 Noborioji-cho, Nara-shi, Nara-ken

🌐 [https://www.narahaku.go.jp/english/index\\_e.html](https://www.narahaku.go.jp/english/index_e.html)





## PASSION: *Relaxation*

Grâce à son esprit d'hospitalité profondément ancré et à sa nature vivifiante, le Japon offre une foule de destinations pour échapper au stress de la société moderne. Laissez la ville derrière vous pour découvrir des montagnes idylliques et des sites en bord de mer. Passez la nuit dans les maisons rustiques des fermiers ou des pêcheurs, ou dans des auberges luxueuses qui allient le meilleur de la tradition japonaise et du design moderne. Dégustez des spécialités locales à base des meilleurs ingrédients. Baignez-vous dans des eaux thermales régénératrices et laissez s'estomper tous vos soucis.

# 81

## Vues imprenables dans une station de montagne de luxe

*Cette station thermale primée, située dans les pittoresques montagnes de Gunma, est une escapade idéale tout au long de l'année.*



L'hôtel-boutique Bettei Senjuan a reçu le titre de Luxury Hideaway Resort (station d'escapades de luxe) lors des World Luxury Hotel Awards 2016. Véritable fusion d'éléments traditionnels japonais et contemporains, il allie confort exceptionnel et hospitalité à la japonaise dans un cadre naturel idyllique. Ses chambres sont principalement de style japonais, bien que des chambres avec des lits de style occidental soient également disponibles. Les fenêtres allant du sol au plafond offrent une vue spectaculaire sur le mont Tanigawa en toute saison. Chaque chambre dispose d'une baignoire extérieure privée, dont l'eau coule en permanence et provient à 100 % d'une source. L'hôtel dispose également d'un spa

avec une gamme complète de services pour les personnes qui souhaitent se faire dorloter davantage.

La cuisine japonaise de première classe servie au restaurant comprend des ingrédients d'origine locale, des salades colorées au thon gras frais en passant par du bœuf wagyu délicieusement persillé.

Les amateurs de plein air et de nature trouveront leur bonheur tout au long de l'année. Les abondantes chutes de neige en font une destination idéale pour les sports d'hiver, tandis que les sentiers de montagne offrent de formidables possibilités de randonnée pendant les mois les plus chauds.

Bettei Senjuan



### **Bettei Senjuan**

別邸 仙寿庵

614 Tanigawa, Minakami-machi, Tone-gun,  
Gunma-ken

<https://www.relaischateaux.com/us/japan/senjuan-gunma-minakami>





# 82

## Une escapade thermale dans une propriété historique

Détendez-vous corps et âme dans les bains thérapeutiques de cette auberge traditionnelle isolée.



Hoshi Onsen Chojukan est une station thermale isolée dans un bâtiment de 140 ans magnifiquement préservé, qui est un bien culturel matériel classé reconnu par le gouvernement japonais. Elle se trouve dans les montagnes pittoresques de la préfecture de Gunma, dans le parc national de Joshin'etsukogen. Le bâtiment principal a été construit pendant l'ère Meiji (1868-1912) et a conservé le style architectural de l'époque. L'auberge accueille aussi bien les personnes venues passer la nuit que celles qui souhaitent simplement profiter des installations de bain. Fait rare parmi les



stations thermales japonaises, elle propose des bains séparés pour les hommes et les femmes et des bains mixtes selon l'heure de la journée, ce qui en fait un lieu idéal pour les couples. Les bains intérieurs comportent de superbes baignoires en cyprès, tandis que les bains extérieurs offrent une vue spectaculaire sur le ciel étoilé la nuit. Il y a même un bain en bord de rivière réservé aux femmes. Pour les clients venus passer la nuit, l'auberge propose de nombreuses options de restauration mettant en valeur les ingrédients locaux et le délicieux saké japonais. Quant aux personnes venues passer la journée, des formules spéciales incluant le bain et un choix de déjeuners leur sont proposées. Les visiteurs sont invités à vérifier les disponibilités à l'avance.

### Hoshi Onsen Chojukan 法師温泉 長寿館

650 Nagai, Minakami-machi, Tone-gun, Gunma-ken

<http://hoshi-onsen.com/english/index.html>

# 83

## Découvrez l'île de Taketomi dans toute sa pureté

Plongez dans la vie idyllique de l'île dans ce complexe touristique à la fois traditionnel et luxueux des Ryukyu.

Situé sur l'île Taketomi dans la région de Yaeyama à Okinawa, HOSHINOYA Taketomi Island est un complexe imprégné d'un riche patrimoine culturel. Les chemins de sable corallien blanc, les pavillons aux toits de tuiles rouges et les murs de pierre gukku qui protègent l'intimité des hôtes ont été construits dans le même style que les résidences locales, permettant à chaque visiteur de se sentir comme un insulaire

pendant son séjour.

Pour goûter à la culture locale authentique, commencez votre journée par une visite exclusive de l'île à bord d'un char tiré par un buffle. De retour à l'hôtel, prenez une leçon de shamisen ou fabriquez votre propre shisa, l'un des gardiens de pierre en forme de lion qui ornent les murs et les toits de la région. Visitez les îles voisines d'Iriomote et de Yubu, où, avec un peu de chance, vous pourrez observer des espèces rares comme un Chat d'Iriomote ou un serpentaire bacha dans le parc national d'Iriomote-Ishigaki. Vous pouvez aussi bien sûr tout simplement vous détendre sur la plage.

Les grands repas sont un élément indispensable de tout séjour de vacances. Les plats exclusifs de HOSHINOYA Taketomi Island mariant cuisine française et d'Okinawa ne manqueront pas de ravir vos papilles, avec des ingrédients d'origine locale et des herbes traditionnelles de l'île servis de manière attrayante dans des assiettes et des bols façonnés par un maître potier d'Okinawa.



©HOSHINOYA Taketomi Island - Hoshino Resorts Inc.



©HOSHINOYA Taketomi Island - Hoshino Resorts Inc.



©HOSHINOYA Taketomi Island - Hoshino Resorts Inc.

### HOSHINOYA Taketomi Island 星のや竹富島

1955 Taketomi-cho, Yaeyama-gun, Okinawa-ken

<https://hoshinoya.com/taketomijima/en/>

# 84

## Évadez-vous dans les eaux apaisantes d'Ashinomaki Onsen

Bains en terrasses, musique traditionnelle et délices culinaires.

Ookawaso Ryokan est une auberge japonaise traditionnelle située dans la zone d'Ashinomaki Onsen, nichée dans des gorges fluviales paisibles. Elle propose de nombreux bains thermaux pittoresques qui vous permettront de profiter de la vue sur la forêt tout en vous relaxant. Les bains Shiki Butai Tanada ont été conçus pour ressembler à des rizières en terrasses, tandis que le Kuchu Rotemburo surplombe le fleuve au débit rapide.



Les visiteurs sont logés dans deux ailes : Yoimachitei, avec des touches modernes, et Tsukimitei, plus traditionnelle. À l'heure du repas, les convives se régaleront de spécialités régionales comme le bœuf de Fukushima et des poissons et fruits de mer, servis avec un large éventail de produits locaux. Tous les clients peuvent assister au concert quotidien de shamisen dans le grand hall de l'hôtel, de 16 h à 18 h.

### Aizu Ashinomaki Hot Spring Resort Hotel Ookawaso

会津芦ノ牧温泉 大川荘

984 Oto-machi Oaza Ashinomaki, Azashimodaira, Aizuwakamatsu-shi, Fukushima-ken

<http://www.ookawaso.co.jp/en/>



# 85

## Prenez un bain revigorant dans le sable

*Laissez-vous enterrer dans ce bain de sable chauffé par les sources thermales.*

À l'extrémité sud de la préfecture de Kagoshima se trouve une merveille naturelle capable d'apaiser les nerfs les plus tendus. Les eaux de la source thermale d'Ibusuki coulent directement sous la plage de sable et se jettent dans l'océan. On dit que c'est le seul bain de sable chauffé naturellement au monde. Installez-vous et laissez les soucis du monde s'évanouir.



Des chercheurs de la faculté de médecine de l'université de Kagoshima ont prouvé que les bains de sable, une tradition dans la région d'Ibusuki qui remonte à environ trois siècles, avaient de nombreux effets bénéfiques pour la santé, notamment en favorisant une meilleure circulation sanguine.

Louez un yukata traditionnel en coton et achetez une serviette pour le visage à votre arrivée. Une fois enterré dans le sable, bien au chaud jusqu'au menton, le seul défi est de ne pas vous endormir au milieu de ce moment de relaxation intense. Après ce bain, retournez à l'installation principale pour prendre une douche chaude pour rincer le sable. Vous n'aurez peut-être plus jamais l'occasion de profiter d'un tel « sauna ».



### Hall aux bains de sable SARA KU 砂むし会館砂楽

5-25-18 Yunohama, Ibusuki-shi, Kagoshima-ken

<http://kagoshima-trip.jp/en/25/>



©Funaya no yado KURA

Ine est un charmant village de pêcheurs qui se trouve sur une baie calme et protégée de la mer du Japon. Le village est connu pour son style résidentiel inhabituel de funaya, un type de maison construit directement sur l'eau au-dessus d'un hangar à bateaux familial. Funaya no Yado : Kura est un funaya rénové transformé en

# 87

## Passez une nuit dans une maison traditionnelle pourvue d'un hangar à bateaux

*Un hébergement traditionnel unique avec une vue paisible sur la baie dans un charmant village*

une charmante auberge, avec des installations luxueuses dans un bâtiment classique autrefois utilisé par une famille de pêcheurs locale.

Vous pourrez vous prélasser dans la chaleur de l'hospitalité des hôtes, l'auberge étant réservée à l'usage exclusif d'un seul groupe de convives. La chambre principale au sol en tatami offre de splendides vues sur les eaux calmes de la baie. Même la salle de bains, dotée d'une baignoire traditionnelle en céramique shigaraki, offre une magnifique vue sur l'extérieur et permet de profiter de la brise marine.

Depuis Kyoto, Ine se trouve à un peu plus de trois heures de train du centre-ville, et à une heure à peine d'Amanohashidate, connu comme l'une des trois vues les plus célèbres du Japon. Les réservations peuvent être effectuées en ligne en anglais.



©Funaya no yado KURA

### Funaya no yado KURA

京都伊根 舟屋の宿「蔵-KURA-」  
863-1 Kameshima, Ine-cho, Yoza-gun, Kyoto-fu

<http://www.ine-kura.com/en.html>

# 86

## Séjournes dans une auberge traditionnelle sur la route Nakasendo

*Une ville étape porteuse d'un héritage séculaire d'hospitalité qui offre un répit aux voyageurs d'aujourd'hui.*

Iseya est une auberge familiale traditionnelle située dans l'ancienne ville étape de Narai. Nichée dans les montagnes de la pittoresque vallée de Kiso, dans la préfecture de Nagano, cette ville a longtemps servi d'étape le long de la route Nakasendo qui reliait l'ancienne capitale de Kyoto à Edo (actuelle Tokyo). Aujourd'hui, des siècles plus tard, les visiteurs



©iseya

peuvent profiter du même sentiment d'aventure que les premiers voyageurs.

Fondée en 1818 et aménagée dans une structure traditionnelle qui était autrefois un entrepôt de grossiste, Iseya accueille les visiteurs avec son architecture caractéristique de l'époque d'Edo (1603-1867) et ses vues sur la beauté naturelle environnante. Le dîner et le petit déjeuner sont préparés avec des ingrédients locaux comme des légumes de montagne et du poisson pêché dans la rivière voisine. (Iseya peut s'adapter à la plupart des restrictions alimentaires ; il vous suffit de les mentionner lors de la réservation.)

Les visiteurs de la ville trouveront de charmantes boutiques locales et des résidences historiques soigneusement préservées. Pour découvrir la route telle qu'elle était autrefois, il est même possible de parcourir à pied certaines parties de Nakasendo jusqu'à la ville suivante.



©iseya

### ISEYA 御宿 伊勢屋

388 Narai, Shiojiri-shi, Nagano-ken

<https://oyado-iseya.jp/>

# 88

## Faites-vous dorloter dans un centre de villégiature de luxe avec toute une gamme de services au pied du magnifique mont Zao

*Cette élégante auberge offre le meilleur de l'hospitalité japonaise traditionnelle et des équipements occidentaux.*

Le somptueux CHIKUSENSO Mt. Zao Onsen Resort & Spa est un spa de luxe situé au-dessus d'une source thermale naturelle, au pied du mont Zao, dans le nord-est du Japon. C'est l'endroit idéal pour se détendre après une longue journée de randonnée ou une semaine de travail stressante.

Faites votre choix parmi les suites VIP, les suites standards et les chambres de luxe. Toutes les suites disposent de sources thermales privées, tandis que les autres chambres donnent accès aux sources thermales publiques de l'hôtel, ainsi qu'à deux bains extérieurs privés (sur réservation).

Les repas japonais complets du restaurant ne manqueront pas de ravir vos papilles. L'hôtel dispose également d'un bar, d'un salon extérieur, d'un salon bibliothèque et d'une salle de sport. L'architecture marie les valeurs traditionnelles japonaises et les vues splendides sur les jardins



avec des éléments occidentaux. Des œuvres d'art contemporaines sont exposées dans tout l'établissement.



### CHIKUSENSO: Mt. Zao Onsen Resort & Spa 竹泉荘

88-11 Uwanohara Togattaonsen, Zao-machi,  
Katta-gun, Miyagi-ken

<http://mtzaoresort.com/en/index.php>



# 89

## Hébergement de luxe au cœur d'une forêt ancienne

*Un hôtel et un spa de qualité accueillent les clients sur l'île de Yakushima, site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.*

L'île luxuriante de Yakushima se trouve à quelque 60 kilomètres de la pointe sud de Kyushu. Elle est connue pour ses forêts anciennes, notamment les cèdres géants de Yakusugi, dont certains auraient plus de 2 000 ans. Elle a été désignée site du patrimoine mondial en 1993.



©sankara hotel&spa Yakushima

Le sankara hotel & spa YAKUSHIMA se trouve dans un cadre naturel isolé, entre la mer et les montagnes de cette île peu peuplée. Ce complexe de luxe se compose de plusieurs villas disséminées dans la forêt, dont certaines sont dotées de leur propre spa ou bain extérieur. Les vues magnifiques et l'isolement reconfortant n'ont d'égal que le niveau élevé des services.

Deux restaurants proposent une cuisine française élaborée à partir d'ingrédients locaux de saison. Le superbe spa est animé par un personnel expert. Une piscine offre une vue imprenable sur la mer et la forêt environnante, et une salle de sport entièrement équipée complète les installations.

Le complexe propose une escapade relaxante avec accès à la faune et à la flore naturelles de cette île accidentée.



©sankara hotel&spa Yakushima

### sankara hotel & spa YAKUSHIMA

sankara hotel & spa 屋久島

553 Haginoue, Mugio, Yakushima-cho, Kumage-gun, Kagoshima-ken

🌐 <http://www.sankarahotel-spa.com/en/>

# 91

## Une touche de luxe traditionnel près du château de Takeda

*Passez une nuit inoubliable dans une ancienne brasserie de saké.*

Le Takeda Castle Town Hotel EN est une propriété élégamment restaurée au pied du château de Takeda. L'établissement, qui appartient à la famille Kimura depuis 400 ans, était autrefois une brasserie de saké réputée.

Un ancien salon et un grand entrepôt ont été réaménagés en chambres d'hôtes, équipées de matelas de style occidental et de touches japonaises comme des cloisons coulissantes shoji et des tatamis. Les poutres en bois et les rouleaux suspendus reflètent la vie passée de la structure en tant que brasserie. Une annexe séparée est disponible pour une utilisation exclusive par un groupe par jour.

La nourriture est un autre attrait des lieux, avec des ingrédients choisis parmi les plus incontournables de la région, comme le bœuf de Tajima, l'une des marques de viande les plus anciennes du Japon, et les légumes cultivés

localement.

L'hôtel se trouve à quelques pas du château de Takeda, connu sous le nom de « château dans le ciel » en raison des conditions météorologiques uniques de brouillard et de nuages qui donnent l'impression qu'il flotte dans les airs.



### Takeda Castle Town Hotel EN 竹田城下町ホテルEN

363 Nishigawa Uemachi, Takeda, Wadayama-cho, Asago-shi, Hyogo-ken

🌐 <https://www.takedacastle.jp/en/lp/>

# 90

## Séjournes dans une ferme traditionnelle au toit de chaume dans un village rural pittoresque

*Découvrez comment les villageois vivaient autrefois dans ces maisons traditionnelles emblématiques.*

Le village emblématique de Shirakawa-go est niché dans les montagnes de la préfecture de Gifu, au centre du Japon. Il se compose d'un groupe d'une centaine de fermes historiques, certaines vieilles de plus de trois siècles, situées dans une vallée alpine. Les toits de chaume des fermes sont inoubliables, construits dans le style gassho-zukuri (construction évoquant des mains jointes en signe de prière), ainsi nommé en raison de leur pente raide. L'épaisseur du chaume permet d'isoler l'intérieur, tandis que l'angle vertical aide les toits à résister aux fortes chutes de neige pour lesquelles la région est connue.

Ce décor de conte de fées dans un paysage rural authentique est toujours habité par des villageois qui perpétuent les anciennes coutumes. Bien qu'il s'agisse d'une destination populaire tout au long de l'année, elle est particulièrement attrayante en hiver, lorsque des illuminations éclairent les fermes de la vallée enneigée.

De nombreuses maisons ont été réaménagées en auberges ou en chambres d'hôtes et accueillent les personnes désireuses de découvrir la vie rurale dans cette région du Japon autrefois isolée.



©Shirakawa Village Office



©Shirakawa Village Office

### Shirakawa-go 白川郷

Ogimachi Shirakawa-mura Ono-gun, Gifu-ken

🌐 <https://shirakawa-go.grip/en/stay/?index>

# 92

## Design minimaliste, confort maximal

*La maison d'hôtes privée conçue par l'architecte de renommée mondiale Tadao Ando est désormais un hôtel de luxe.*

L'Okcs Retreat Setouchi Aonagi est un hôtel de luxe unique situé dans un endroit isolé des montagnes de Matsuyama, dans la préfecture d'Ehime. Conçu à l'origine comme une maison d'hôtes privée par l'architecte Tadao Ando, lauréat du prix Pritzker, il a rouvert ses portes en tant qu'hôtel exclusif en 2015. L'architecte a collaboré au choix du mobilier, de l'intérieur et des œuvres d'art, notamment des œuvres d'artistes comme la calligraphe Rieko Kawabe et Frank Stella.

L'établissement ne compte que sept chambres spacieuses, toutes réalisées dans le style minimaliste de béton nu qui a fait la réputation de Tadao Ando. Une extraordinaire piscine à débordement sur le toit offre une vue imprenable sur la mer intérieure et les environs.



Les repas de style kaiseki sont aussi élégants que le design de l'hôtel. Ils sont à base d'ingrédients locaux de la ferme à la table, notamment des poissons et fruits de mer pêchés tous les matins.



### Setouchi Aonagi 瀬戸内リトリート青尻

794-1 Yanaidani-machi, Matsuyama-shi, Ehime-ken

🌐 <https://setouchitrip.com/en/relaxing-stay/1629>



# 93

## Camping sous les étoiles sur les îles Goto

Découvrez la beauté intemporelle de cet archipel de la mer de Chine orientale.



©Nordisk Village Goto Islands



©Nordisk Village Goto Islands

Explorez un autre aspect de l'histoire du Japon en visitant les îles Goto. Cet archipel volcanique luxuriant de plages, de falaises déchiquetées et de poissons et fruits de mer fantastiques était autrefois un refuge pour les « chrétiens cachés » du Japon. Il abrite des églises historiques ainsi que le Nordisk Village, la première propriété de glamping en Asie.

Vous vous installerez pour une agréable soirée dans ce camping, dans des tentes en toile spacieuses, équipées de tout le confort moderne. Dégustez sous les étoiles des produits cultivés sur l'île dans le restaurant du village, installé dans une ancienne école réaménagée avec goût.

Admirez les merveilles naturelles des îles depuis la terre, la mer ou les airs. Essayez la plongée sous-marine dans les eaux cristallines, où le courant de Tsushima apporte divers poissons du



©Nordisk Village Goto Islands

sud, ou adonnez-vous aux joies de la pêche, de la croisière, du vélo ou même de l'affrètement d'un vol touristique au-dessus de l'archipel pour vivre des expériences encore plus mémorables.

Ne manquez pas les charmantes églises patrimoniales de Goto, comme l'église de Kusuhara ou l'église catholique de Mizunoura. Ces dernières font partie des sites chrétiens cachés de la région de Nagasaki, classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.

### Nordisk Village Goto Islands Nordisk Village Goto Islands

1233 Tao, Tomie-machi, Goto-shi, Nagasaki-ken

🌐 <https://www.nordiskvillage.jp/en/index.html>

# 95

## Évadez-vous dans des hébergements de montagne luxueux

Détendez-vous corps et âme dans un parc national unique en son genre.



©FUFU Nikko



©FUFU Nikko

Le parc national de Nikko englobe les préfectures de Tochigi, Gunma et Fukushima. La ville éponyme du parc abrite de magnifiques biens culturels comme les sanctuaires ou les temples de Nikko, et une nature époustouflante avec les chutes de Kegon et les falaises de Byobuiwa.

Situé à quelques pas du célèbre sanctuaire Toshogu, le FUFU Nikko propose 24 suites décorées avec goût et dotées de bains thermaux privés, mêlant influences occidentales et japonaises.

Les visiteurs auront l'occasion de déguster une cuisine japonaise unique. Vous pourrez choisir entre les plats traditionnels kaiseki avec vue sur le jardin, ou la cuisine sur plaque



©FUFU Nikko

teppanyaki au comptoir, tous deux préparés avec des ingrédients de saison de Tochigi. Les visiteurs peuvent se détendre dans le FUFU Lounge, réchauffé par la cheminée et orné d'un décor en bois. Toute une gamme de boissons est disponible. Le salon offre l'occasion d'une lente contemplation.

### FUFU Nikko ふふ日光

1573-8 Hon-cho, Nikko-shi, Tochigi-ken

🌐 <https://www.fufunikko.jp/en>

# 94

## Séjournez dans une chaumière dans un village rural

Profitez de la vie paisible du Japon traditionnel dans une petite communauté au nord de Kyoto.

Miyama Futon & Breakfast propose des locations de vacances dans quatre chaumières de la région rustique de Miyama. Ces hébergements inhabituels offrent une escapade reposante et relaxante dans un cadre traditionnel, loin des centres urbains d'aujourd'hui.

Les chaumières sont gérées par une entreprise spécialisée dans la pose de chaume, et bien qu'elle utilise des méthodes anciennes et

durables pour entretenir les toits, l'hospitalité et les installations sont loin d'être spartiates. Les chaumières vont en effet d'une spacieuse maison vieille de 150 ans, inscrite au patrimoine culturel, à une villa moderne plus compacte construite récemment avec des matériaux locaux.

Outre des installations sanitaires et des commodités de premier ordre, chaque chaumière dispose d'une cuisine moderne entièrement équipée. Les hôtes sont invités à cuisiner eux-mêmes ou à dîner dans les restaurants locaux. S'ils cuisinent, ils apprécieront certainement le poulailler, d'où proviennent les œufs fraîchement récoltés pour le petit déjeuner.

Les vues apaisantes des rizières, des rivières et des forêts de bambous constituent une toile de fond inoubliable. Miyama est à moins de deux heures de Kyoto en train et en bus navette.



©Miyama FUTON&Breakfast



©Miyama FUTON&Breakfast



©Miyama FUTON&Breakfast

### Chaumières de Miyama Futon & Breakfast

美山Futon&Breakfast

52 Kitsuneiwa, Shima, Miyama-cho, Nantan-shi, Kyoto-fu

🌐 <http://miyamafandb.jp/>

# 96

## Cascades et air pur à Kamigakure

Entre dégustation de shochu et représentations de Kagura, cette auberge de Kyushu vous plonge au cœur de la culture japonaise.

Un charmant village niché dans les montagnes de Miyazaki. Des gorges vallonnées où résonne la douce mélodie des chutes d'eau. Et une auberge relaxante aux pavillons traditionnels. Bienvenue à Kamigakure.

Dotée de seulement huit chambres réparties dans plusieurs résidences, votre séjour dans cette auberge sera à coup sûr paisible et réparateur. Le soir, vous vous délecterez d'un



repas préparé à partir de produits locaux, comme le bœuf de Takachiho ou le saumon Masu tout juste pêché dans une rivière voisine. Le dîner sera également arrosé d'un shochu produit dans la région. Enfin, vous vous détendrez dans votre bain privatif alimenté par l'eau d'une cascade sacrée.

Votre séjour sera l'occasion d'apprécier la beauté des chutes d'eau de Takachiho, ou de grimper au sommet de Kunimigaoka pour y découvrir une vue à couper le souffle. L'auberge Kamigakure se trouve à quelques minutes de marche des gorges de Takachiho, où il est possible de louer une barque pour naviguer près des chutes d'eau. Enfin, ne manquez pas la représentation quotidienne de danse traditionnelle Kagura au sanctuaire de Takachiho.



### Auberge japonaise « Kamigakure » à Takachiho

高千穂離れの宿 神隠れ

1120-5 Mitai, Takachiho-cho, Nishiusuki-gun, Miyazaki-ken

🌐 <https://www.kamigakure.jp/en/>



# 97

## Une nuitée luxueuse dans un manoir vieux de 200 ans



L'architecture japonaise traditionnelle de l'Iizuka-tei a été intégrée à un mobilier moderne dans une combinaison esthétique unique en son genre. Les chambres sont aérées et ouvertes, avec vue sur le jardin. Parfait pour les courts ou longs séjours, l'Iizuka-tei dispose d'un personnel anglophone prêt à s'assurer que tous vos besoins sont satisfaits pour un séjour agréable.

Bien que vous puissiez passer toute votre visite dans le confort de votre chambre, l'Iizuka-tei encourage ses clients à explorer également la ville. L'hôtel n'est qu'un simple lieu de séjour, et l'hospitalité traditionnelle des restaurants locaux et des autres établissements est ce qui rend l'expérience complète.

*Découvrez une fusion de l'architecture moderne et de la sensibilité traditionnelle japonaise.*

L'Iizuka-tei est un hôtel luxueux installé dans un manoir vieux de 200 ans dans le nord-est de la préfecture de Tochigi. C'est le seul bien culturel national tangible qui a été rénové pour devenir un prestigieux lieu d'hébergement.



### Hotel Iizuka-tei, bien culturel tangible du Japon

有形文化財ホテル 飯塚邸  
360 Batō, Nakagawa-machi, Nasu-gun, Tochigi-ken  
<https://iizukatei.ohntawaragt.co.jp/en/>

# 99

## Une retraite rurale dans une ferme de Saga

*Détendez-vous et découvrez la vie rurale à la japonaise dans la maison d'hôtes rustique de Guza.*



Guza, une ferme rustique située au cœur des montagnes de la préfecture de Saga, offre une retraite rurale. Vous aurez l'impression d'avoir voyagé dans le temps pour découvrir la vie dans le Japon rural.

Vous ne trouverez rien d'extravagant ici, et c'est d'ailleurs ce qui fait toute la beauté des lieux. La structure de la ferme se compose de poutres en bois massif tandis que ses sols sont revêtus de tatamis. La cuisine est équipée d'un poêle à bois kamado à l'ancienne, où les propriétaires vous prépareront vos deux repas inclus dans la formule d'hébergement, un festin de produits locaux frais. La baignoire en fer de style Goemon est chauffée au bois et les futons sont très confortables.

Aucune activité particulière ne réclamera votre temps et si vous êtes accro à tous vos appareils électroniques, c'est justement le but. Vous êtes en effet invité à explorer les montagnes, à pêcher,

à vous baigner dans la rivière pour vous rafraîchir en été. Ou vous pourrez simplement prendre l'air, vous asseoir autour du foyer et respirer l'air frais des montagnes.



### Ferme-auberge « Guza »

農家民宿 具座  
1097 Fujibaru, Mitsuse-mura Saga-shi, Saga-ken  
<http://guza-mitsuse.com/for-foreign-guests/>

# 98

## Séjourner dans un hôtel au concept original à Yamagata



©SUIDEN TERRASSE

Proposant des séjours raffinés, l'hôtel Shonai Hotel Suiden Terrace a ouvert en 2018.

Shigeru Ban, architecte lauréat de plusieurs récompenses, a conçu le bâtiment avec minutie, portant attention à l'environnement immédiat dans lequel s'inscrit cette construction en bois ; elle semble flotter au-dessus des rizières sur lesquelles se reflète le ciel, de nuit comme de jour. Outre ses chambres confortables – qui offrent pour la plupart des vues sur les montagnes et les champs environnants – le Shonai Hotel possède un restaurant qui accommode des produits locaux, un spa, une salle de sport et une bibliothèque.

Le Kids Dome Sorai fera le bonheur des plus jeunes, grâce à son aire de jeux et un vaste espace consacré à l'artisanat et autres activités.

*Découvrez des paysages de campagne dont vous ne soupçonniez pas l'existence.*



©SUIDEN TERRASSE



©SUIDEN TERRASSE

### SHONAI HOTEL SUIDEN TERRASSE

ショウナイホテル スイデンテラス  
23-1 Shimotorinosu, Kitakyoden, Tsuruoka-shi, Yamagata-ken  
<https://www.suiden-terrasse.yamagata-design.com/en/>

# 100

## Dévallez les pistes de poudreuse et profitez de sources thermales offrant une vue spectaculaire

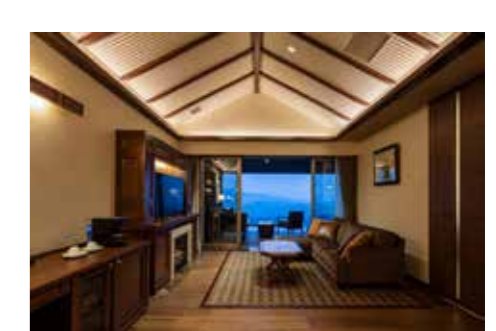
*Profitez de superbes activités hivernales et détendez-vous dans les montagnes de Niigata.*

Habitée à des chutes de neige d'un mètre en une seule nuit, la ville de Myoko est un paradis hivernal offrant des vues magnifiques sur les montagnes enneigées. Situé à 1 000 mètres



d'altitude sur le mont Myoko, l'Akakura Kanko Hotel est un authentique hôtel de montagne. L'hôtel est relié à Akakura Kanko Resort, une station de ski internationale dont les pistes s'étendent sur quatre kilomètres. Cette situation en altitude vous garantit des vues fantastiques lorsque vous dévalerez des pistes recouvertes de poudreuse en raison de leur proximité avec la mer du Japon.

Après une journée exaltante dans la neige, prélasser-vous dans les bains thermaux de l'hôtel. La source coule directement de la vallée Kita-Jigokudani du mont Myoko, et aurait des vertus qui soulagent les maux et revitalisent la peau. Faites votre choix parmi les bains intérieurs et extérieurs, et laissez les eaux vous apaiser corps et âme tout en contemplant les villes rustiques, les montagnes et autres merveilles naturelles qui s'étendent sur des kilomètres au loin.



### Akakura Kanko Hotel

赤倉観光ホテル  
216 Tagiri, Myoko-shi, Niigata-ken

[https://www.akr-hotel.com/e\\_introduction.html](https://www.akr-hotel.com/e_introduction.html)



# About Us



**JNTO Headquarters**  
1-6-4, Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0004, Japan  
<https://www.japan.travel/en/>

## North and South America

### CANADA : Toronto

55 York Street, Suite 202, Toronto, ON M5J 1R7, Canada  
<https://www.japan.travel/en/ca/>

### U.S.A. : Los Angeles

707 Wilshire Boulevard, Suite 4325, Los Angeles, CA 90017, U.S.A.  
<https://www.japan.travel/en/us/>

### U.S.A. : New York

250 Park Avenue, Suite 1900, New York, NY, 10177, U.S.A.  
<https://www.japan.travel/en/us/>

### MEXICO : Mexico

Avenida Ejército Nacional No. 579, Int.7-B, Col. Granada, Alc. Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México, México  
<https://www.japan.travel/es/mx/>

## Europe, Middle East, Africa

### FRANCE : Paris

4, rue de Ventadour 75001 Paris, France  
<https://www.japan.travel/fr/fr/>

### GERMANY : Frankfurt

Kaiserstrasse 11, 60311 Frankfurt am Main, Germany  
<https://www.japan.travel/de/de/>

### ITALY : Rome

Via Barberini 95, 00187, Rome, Italy  
<https://www.japan.travel/it/it/>

### RUSSIA : Moscow

3rd Floor, 5, Bryanskaya Street, Moscow, Russia  
<https://visitjapan.ru/>

### SPAIN : Madrid

Carrera de San Jerónimo 15-3, 28014 Madrid Spain  
<https://www.japan.travel/es/es/>

### UK : London

1st Floor, 123-125 Kensington High Street, London, W8 5SF, U.K.  
<https://www.japan.travel/en/uk/>

### UNITED ARAB EMIRATES : Dubai

Room No.806, Office in Shangri-La Hotel, Dubai  
<https://www.japan.travel/ar/ae/>

## Asia Pacific

### AUSTRALIA : Sydney

Suite 1, Level 4, 56 Clarence Street, Sydney NSW 2000, Australia  
<https://www.japan.travel/en/au/>

### CHINA : Beijing

Beijing Fortune Bldg., Suite 410,5 Dong San Huan Bei Lu Chao Yang District, Beijing 100004, China  
<https://www.japan-travel.cn/>

### CHINA : Hong Kong

Unit 807-809, 8/F., Prosperity Millennia Plaza, 663 King's Road, North Point, Hong Kong  
<https://www.japan.travel/hk/hk/>

### CHINA : Shanghai

Room 2111, Shanghai International Trade Centre., 2201, West Yan An Road, Shanghai 200336, China  
<https://www.japan-travel.cn/>

### CHINA : Guangzhou

Room 1310-1311, Tower B, China Shine Plaza, No.9 Linhe Xi Road, Tianhe District, Guangzhou 510610, China  
<https://www.japan-travel.cn/>

### CHINA : Chengdu

Room3105, Floor31, Building2, Raffles Plaza Office Building No.3, Section4, Renmin Road South, Wuhou District, Chengdu 610041, China  
<https://www.japan-travel.cn/>

### INDIA : Delhi

Unit No. 203, 2nd Floor, East Wing, World Mark 1, Asset - 11, Aerocity, New Delhi - 110037, India  
<https://www.japan.travel/en/in/>

### INDONESIA : Jakarta

Summitmas 1, 2F, Jalan Jenderal Sudirman, Kaveling 61-62, Jakarta Selatan 12190, Indonesia  
<https://www.japan.travel/id/id/>

### KOREA : Seoul

#202, Hotel President 2F Euljiro 16, Jung-gu, Seoul, Korea  
<https://www.japan.travel/ko/kr/>

### MALAYSIA : Kuala Lumpur

1st Floor, Chulan Tower, 3 Jalan Conlay, 50450 Kuala Lumpur, Malaysia  
<https://www.japan.travel/en/my/>

### SINGAPORE : Singapore

16 Raffles Quay, #15-09, Hong Leong Building, Singapore 048581  
<https://www.japan.travel/en/sg/>

### THAILAND : Bangkok

10th Floor Unit 1016, Serm-Mit Tower, 159 Sukhumvit 21 Rd, Bangkok 10110, Thailand  
<https://www.japan.travel/th/th/>

### VIETNAM : Hanoi

Unit 4.09 on the 4th Floor, Corner Stone Building, 16 Phan Chu Trinh Street, Hoan Kiem District, Hanoi, Vietnam  
<https://www.japan.travel/vi/vn/>

### PHILIPPINES : Manila

9F, Tower One and Exchange Plaza, Ayala Triangle, Ayala Avenue,  
<https://www.japan.travel/en/ph/>

### Front cover image:

Lake Tazawa, Akita

### Back cover images (clockwise from top left):

Mt.Fuji, Yamanashi  
Yoshino River, Kochi  
Sakaematsu Beach, Miyazaki  
Aizu Ashinomaki Onsen, Fukushima  
Akita Nairiku Inland Railway, Akita  
Geto Kogen Ski Resort, Iwate  
Minami Aso, Kumamoto  
Hirosaki Park, Aomori

All information contained in this brochure is based on data as of March 2023, and is subject to change without notice.  
Unauthorized use prohibited.

© 2023 by Japan National Tourism Organization



