

«Je pars!»: marcher au Japon hors des sentiers battus

Le pèlerinage est la forme la plus ancienne de voyage, et il est de nouveau très tendance. La grande randonnée est en plein essor, et pas seulement dans nos contrées. Par tradition, le territoire du Japon est idéal pour voyager à pied. Loin des grandes villes, un véritable paradis attend les randonneurs sur des sentiers peu connus jusqu'ici, promettant calme et solitude. Ils offrent un aperçu de la riche histoire et de la culture vivante du pays et traversent des paysages naturels impressionnants.

«Je pars!»: cette formule, titre du best-seller de Hape Kerkeling, parti en pèlerinage sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, s'applique à double titre à une escapade au Japon. Les pèlerins qui sortent des sentiers battus seront ravis. L'équivalent nippon de notre classique européen est tout aussi fascinant. En effet, la nature japonaise réunit tous les éléments: des montagnes volcaniques aux plages de rêve en passant par des forêts mystiques et des vallées profondes, sans oublier une faune et une flore uniques. Bien balisé, le réseau de sentiers permet aux fans de randonnée de se débrouiller seuls. Celles et ceux qui préfèrent partir en voyage en compagnie d'autres personnes peuvent rejoindre au gré des rencontres un groupe de randonneurs japonais remarquablement organisé.

Marcher sur les traces millénaires de l'illumination

Avec le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, le Kumano kodō sur la péninsule de Kii, au sud d'Osaka est probablement le pèlerinage le plus chargé d'histoire et le plus important au monde. Ces deux chemins de pèlerinage inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO sont jumelés. Les personnes qui parcourent les deux chemins reçoivent la distinction officielle de «Dual Pilgrim». Le Kumano kodō traverse un territoire spirituel que l'on dit habité par des dieux. À l'ère de Heian (794-1185 après J.-C.), des membres de la cour impériale entreprenaient ce voyage difficile au départ de Kyoto pour se rendre en pèlerinage aux trois sanctuaires de Kumano Sanzan en empruntant différents chemins. Aujourd'hui encore, les pèlerins et les grands marcheurs recherchent des moments solitaires de retraite et le silence sur les sept sentiers de Kumano kodō encore préservés. Tout au long du parcours se trouvent de nombreux sanctuaires secondaires qui indiquent le chemin et servent d'aires de repos. Outre les hébergements traditionnels que sont les ryokan et les minshuku, les voyageurs peuvent

également séjourner dans des hébergements de temples bouddhistes appelés «shubuko». Cette forme de voyage authentique donne un aperçu durable des rituels spirituels des moines bouddhistes. On notera en passant qu'on peut aussi élargir ses connaissances culinaires grâce à des recettes historiques de la cuisine monastique, qui connaît actuellement une renaissance.

Découvrir un Japon de plus de 2000 ans

Ce voyage dans le temps au sud du Japon est également digne du cinéma: la forêt vierge enchantée et couverte de mousse de l'île d'Yaku-shima, au sud de Kagoshima et de la péninsule d'Ōsumi, a en effet inspiré le film d'animation Princesse Mononoké, qui a remporté de nombreux prix. Cette île circulaire présente les plus grandes différences de température et de climat au monde. Cela explique qu'une flore et une faune particulièrement riches se développent sur l'île. On rencontre des singes, des cerfs et des tortues de mer dans des forêts de cèdres enchantées, près de cascades grondantes et sur des plages de sable blanc. L'île abrite en outre le plus grand cèdre japonais. Il porte le nom de Jōmon sugi et pousse sur la plus haute montagne de l'île. Le tronc de ce fier arbre de 2000 à 5000 ans d'âge a une circonférence de 16,4 mètres. Pour voir cette merveille de la nature de ses propres yeux, il faut entreprendre un circuit de dix heures sur la piste d'Arakawa. Cet itinéraire destiné aux randonneuses et randonneurs bien entraînés peut être parcouru en deux étapes, avec une nuit passée dans un refuge rudimentaire. Les escaliers en bois, les échelles ainsi que les chemins étroits exigent des randonneurs, en plus d'une bonne condition physique, une certaine concentration.

Sur les traces des samouraïs à travers les paysages de satoyama

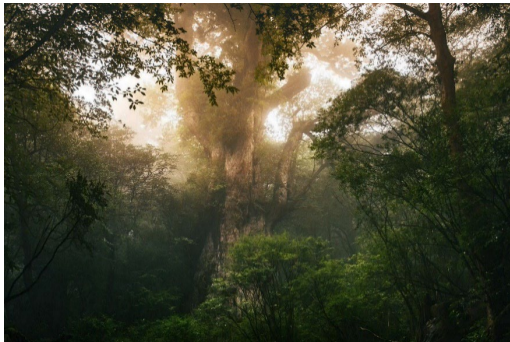
Les habitants de Niigata, au nord de Tokyo, vivent en harmonie de manière exemplaire avec leur environnement. Suite à des coulées de boue historiques, des terrasses s'y sont autrefois formées, sur lesquelles les paysans ont aménagé des rizières en escalier. Aujourd'hui encore, ils savent tirer profit des avantages de la nature. Tandis que les cendres volcaniques servent d'engrais naturel, améliorant la qualité des sols et faisant resplendir le paysage d'un vert plein de fraîcheur, l'eau de fonte des énormes quantités de neige remplit les nombreux étangs, qui servent de réservoirs d'eau. Une randonnée de trois jours mène de village en village à travers les terres agricoles sur l'ancienne route des samouraïs et donne un aperçu de la riche histoire et de la culture de l'agriculture japonaise. En toute saison, les rizières en terrasses de Tōkamachi ont leur charme bien à elles: les réservoirs d'eau remplis au printemps, les champs verdoyants en été, les teintes dorées en automne et les versants enneigés en hiver.



Un des sentiers du chemin de pèlerinage du Kumano kodō
(© JNTO)



Cuisine bouddhiste au Koyasan Fumon-in, sur le Kumano
kodō (© JNTO)



Jōmon sugi, le cèdre le plus ancien et le plus grand de
Yaku-shima (© Marek Piwnicki)



Rizières en terrasses de Tōkamachi dans la préfecture de
Niigata (© JNTO)

Liens additionnels:

Faire de la randonnée au Japon: <https://www.japan.travel/fr/guide/hiking/>

Kumano kodō: <https://www.japan.travel/fr/spot/979/>

Jōmon sugi: <https://www.japan.travel/fr/spot/596/>

Yakushima: <https://www.japan.travel/fr/destinations/kyushu/kagoshima/yakushima/>

Rizières en terrasses de Tōkamachi: <https://www.japan.travel/fr/spot/279/>

Randonnée dans les rizières en terrasses: <https://www.japan.travel/en/japans-local-treasures/tokamachi-rice-terrace-treks/>

À propos de JNTO

L'Office National du Tourisme Japonais (JNTO) a été créé en 1964 afin de promouvoir le développement du tourisme japonais. Basé à Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo, le JNTO est impliqué dans différentes activités nationales et internationales. L'objectif est de donner envie aux touristes du monde entier de venir au Japon. Le JNTO exploite 24 bureaux à l'étranger aux quatre coins du monde.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur:

Site Internet: <https://www.japan.travel/fr/fr/>

Facebook: [@DecouvrirleJapon](#)

Instagram: [@visitjapanfr](#)

YouTube: [@visitjapan](#)

Contact presse

Panta Rhei PR AG

Dr. Reto Wilhelm

Weinbergstrasse 81

CH-8006 Zurich

Tél. +41 (0)44 365 20 20