

En selle: regards sur les plus belles balades à vélo nippones

Pour une fois, le vélo remplace le Shinkansen: le *slow travel* a la cote au Japon. De nouvelles pistes cyclables voient le jour un peu partout, permettant de se balader au gré de ses envies. Du Shimanami Kaido aux sentiers aventureux du Yamabushi Trail, une multitude de parcours cyclables uniques qui traversent des paysages à couper le souffle, des sites historiques ou encore des régions côtières pittoresques attendent les cyclistes. L'offre s'adresse aussi bien aux vététistes expérimentés qu'aux adeptes des longues distances ou aux familles.

Se déplacer à la vitesse d'un escargot plutôt qu'à celle d'un train rapide à travers les rizières, les mers de fleurs, le long des routes côtières ou lors de descentes ou de passages de cols dans les montagnes: le Japon dévoile ses autres facettes aux visiteurs qui apprécient cette lenteur toute nouvelle. Les voyageurs se déplacent à leur rythme sur des routes et des chemins spécialement aménagés et balisés, à la découverte de ce pays ultramoderne où le temps semble parfois suspendu. Une partie des pistes cyclables emprunte également d'anciennes voies ferrées, qui sont désormais systématiquement réutilisées.

Émouvant voyage dans le temps par voie terrestre sur le Shimanami Kaido

La diversité est au rendez-vous sur le Shimanami Kaido: cette piste cyclable spectaculaire de 70 kilomètres de long traverse six îles en empruntant cinquante ponts, passe par des villages de pêcheurs et longe des plages, des rizières et des plantations de citrons. Elle relie Onomichi, qui se trouve à deux heures de Hiroshima sur l'île principale de Honshu, à Imabari, sur l'île de Shikoku. Les cyclistes sportifs peuvent faire ce parcours en une journée. Ceux qui préfèrent prendre leur temps peuvent raccourcir le trajet et en effectuer une partie en ferry. Les fans de sport ne seront pas les seuls à y trouver leur compte: le long du chemin de l'île d'Ikuchijima se trouve le musée Hirayama, où sont exposées des œuvres de l'artiste Hirayama Ikuo, qui est né sur l'île. Hirayama est considéré comme l'artiste contemporain le plus renommé dans le domaine du style traditionnel japonais, connu sous le nom de *nihonga*. Échappant de peu à la mort, il a survécu à l'explosion de la bombe atomique à Hiroshima. Il aura par ailleurs souffert toute sa vie d'une maladie due aux radiations. Outre ses œuvres sur l'introduction du bouddhisme au Japon et sur les routes de la soie, il s'est toujours intéressé à la bombe atomique et a transposé ses expériences marquantes de manière artistique.

Sur les anciens sentiers du Yamabushi Trail

Les forêts denses de cerisiers de montagne, autrefois utilisées pour le charbonnage, font transpirer les vététistes expérimentés. Les sentiers et les pistes de luge vieux de plusieurs siècles sont retournés à l'état sauvage à l'aube de l'ère du pétrole, le charbon n'étant plus aussi demandé. En 2013, des vététistes de la région ont remis en état les sentiers et ont baptisé le projet en référence aux *yamabushi*, une communauté de moines de montagne vivant dans les environs. Le Yamabushi Trail se trouve sur la péninsule d'Izu, au sud-ouest de Tokyo, et offre 40 kilomètres de pistes cyclables aménagées. Des paysages variés, des halfpipes, des chemins creux sinueux et des switchbacks ardu, qui exigent une bonne technique, jalonnent les parcours. Une piste de descente de huit kilomètres, qui part du sommet et descend jusqu'à l'océan Pacifique avec un dénivelé de 800 mètres, constitue un défi de taille. Pour les amateurs de VTT, il existe différentes offres telles que des visites guidées et des possibilités d'hébergement à proximité. La péninsule est en outre connue pour ses cascades, ses plages, ses paysages côtiers déchiquetés et ses activités nautiques. Bien entendu, les incontournables bains *onsen* dans les sources chaudes de stations thermales encore peu connues ne sauraient manquer au programme.

Voyage jusqu'au lac bleu: à vélo sur des voies ferrées désaffectées

Les gares désaffectées sont aujourd'hui des aires de repos appréciées. Au lieu des voies des trains régionaux, de larges pistes cyclables attirent aujourd'hui les cyclistes: la Tsukuba Kasumigaura Ring Road est une piste cyclable de 180 kilomètres de long qui traverse la région sud de la préfecture d'Ibaraki (au nord de Tokyo). Elle relie l'ancienne ligne du Tsukuba Railway au lac Kasumigaura, la deuxième plus grande étendue d'eau intérieure du Japon. Cet itinéraire polyvalent fait le bonheur des fans de cyclisme: rien ne manque, des sections plates aux ascensions difficiles du mont Tsukuba. Les hébergements sont également conçus pour les cyclistes et comprennent des services vélos et de nettoyage. Contre les courbatures, rien de tel qu'un bain dans les innombrables sources chaudes qui ponctuent le parcours. Un arrêt au parc Kasumigaura s'impose. Il est connu pour son moulin à vent et ses expositions florales saisonnières. Quiconque voyage en juin peut en outre admirer une mer de fleurs, avec des iris mauves, blancs et jaunes dans le parc d'Itako, où se déroule le festival annuel des iris Suigo Itako pour célébrer le début de l'été.

Liens additionnels:

Faire du vélo au Japon: www.japan.travel/bicycles

Shimanami Kaido: www.japan.travel/spot/822

Musée Hirayama sur l'île d'Ikuchijima: www.japan.travel/spot/882

Yamabushi Trail: yamabushi-trail-tour.com

Péninsule d'Izu: www.japan.travel/izu-and-around

Ring Ring Road: www.japan.travel/tsukuba-kasumigaura-rinrin-road

Parc de Kasumigaura: visit.ibarakiguide.jp/sightseeing/22304

Festival des iris Suigo Itako: www.japan.travel/1457



Une piste cyclable passant par 6 îles et plus de 50 ponts: le Shimanami Kaido. ©Visit Ehime



Vues sur les îles Shimanami et la mer intérieure de Seto. ©Visit Ehime



Déconseillés aux âmes sensibles: les Yamabushi Trails sur la péninsule d'Izu. ©JNTO



Balade détendue le long de l'ancienne voie ferrée. ©Ibaraki Guide

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: www.japan.travel

Facebook: [@DecouvrirleJapon](https://www.facebook.com/DecouvrirleJapon)

Instagram: [@visitjapanfr](https://www.instagram.com/visitjapanfr)

YouTube: [@visitjapan](https://www.youtube.com/visitjapan)

Contact presse

Office National du Tourisme Japonais (JNTO)

Amicie d'Avout

4 rue de Ventadour

75001 Paris

Tel. +33 (1)42 96 20 29

amicie_davout@jnto.go.jp

Panta Rhei PR AG

Livia Himmelberger

Weinbergstrasse 81

CH-8006 Zurich

Tel. +41 (0)44 365 20 20

jnto@pantarhei.ch