TSURUOKA

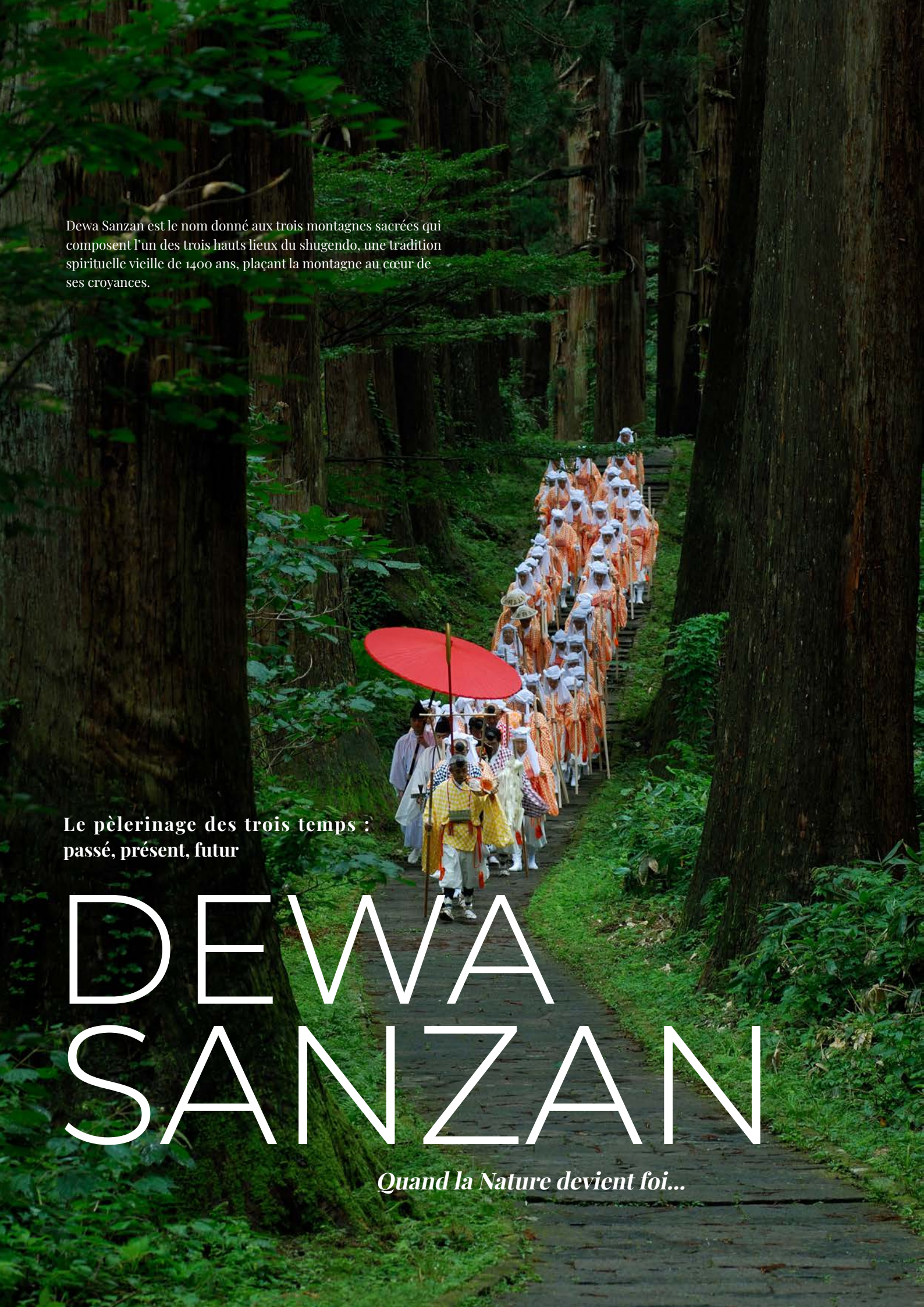
LA BEAUTÉ BRUTE DU JAPON DE L'ENVERS

L'héritage de la nature sacrée de

Dewa Sanzan

Première ville créative de la Gastronomie de l'UNESCO au Japon

Dewa Sanzan est le nom donné aux trois montagnes sacrées qui composent l'un des trois hauts lieux du shugendo, une tradition spirituelle vieille de 1400 ans, plaçant la montagne au cœur de ses croyances.



Le pèlerinage des trois temps : passé, présent, futur

DEWA SANZAN

Quand la Nature devient foi...

LE MONT HAGURO

414 mètres d'altitude

Ouvert toute l'année 90 min. aller, 1h retour ★★☆☆☆ Difficulté moyenne (montée d'escalier)

Plus petite montagne de la triade sacrée, le mont Haguro incarne le Monde du Présent: celui où l'on prie pour la vie d'aujourd'hui et pour l'accomplissement de ses vœux les plus chers Ses 2 446 marches de pierre serpentent à travers une forêt de cèdres sacrés pluricentenaires, menant au sanctuaire de Dewa Sanzan, où les divinités des trois montagnes sont réunies. À quelques pas, relié par un corridor vermillon, le pavillon de pèlerins Saikan accueille les voyageurs et propose, sur réservation, une version shinto de la shojin-ryori, cuisine rituelle bouddhique.

Accessible en environ une heure de marche, l'ascension révèle également la célèbre pagode à cinq étages, Trésor national, ainsi qu'un chapelet de sanctuaires shinto et de vestiges bouddhiques dissimulés dans la forêt: une traversée hors du temps, au cœur des spiritualités fondatrices du Japon.

Les plus téméraires pourront s'essayer à la nuitée pèlerine traditionnelle dans un des shukubo shinto tenus par les prêtres yamabushi du mont Haguro.

LE MONT GASSAN

1984 mètres d'altitude

Du 1er juillet au 15 septembre 3.5h aller

★★★★☆ Difficulté avancée jusqu'au mont Yudono (3 passages avec échelles), difficulté moyenne si retour à la huitième station

Point culminant de Dewa Sanzan, le mont Gassan incarne le Monde du Passé. Dans la cosmologie du pèlerinage, on y prie pour le repos des défunts et la renaissance des ancêtres.

À la huitième station, on dit que les 33 marais d'altitude abritent la présence d'Amida Nyorai, le Bouddha de la Terre Pure.
Classé territoire spécialement protégé au cœur du parc national de Bandai-Asahi, le mont Gassan se distingue par sa flore alpine rare et par la faune qu'il préserve, dont la rapide hermine japonaise. Exposé aux vents froids de Sibérie venus de la mer du Japon, il connaît des chutes de neige parmi les plus abondantes du pays.

LE MONT YUDONO

Environ 1500 mètres d'altitude

Du 1er juin au 3 novembre

1h pour la visite du site / 4h depuis le mont Gassan / 2 jours via la Rokujurigoe Kaido

★☆☆☆☆ Facile (visite du sanctuaire) si visité depuis Yudonosan Senninzawa

Lieu sacré du bouddhisme shingon, le mont Yudono représente dans la cosmologie du pèlerinage, le Monde du Futur; où l'on prie pour ses futures réincarnations et celles de ses proches défunts.
Le mont Yudono fut autrefois un lieu d'ascèse des moines sokushinbutsu, qui cherchaient l'illumination à travers la momification de leur corps.

Elle attira également le poète Matsuo Basho, lors de son voyage relaté dans La Sente étroite du Bout-du-Monde, dans lequel il lui consacra deux haïkus empreints d'émotion.
Le mont Yudono se rejoint aussi à pied, par l'ancienne route de pèlerinage Rokujurigoe Kaido, reliant depuis plus de 1200 ans le "mont du Futur" aux communautés du département de Yamagata.

Ici, la saison décide du repas

La Shojin-Ryori de Dewa Sanzan

Première ville créative de la Gastronomie de l'UNESCO au Japon

Le radis Atsumi Kabu prêt à être récolté

Atsumi-kabu: pickles de radis rose

De gauche à droite: Sashimis de dorade, de sériole, de crevettes amaebi et de sole

On dit que les montagnes répandent leurs bienfaits dans les plaines et dans la mer grâce à la neige qui s'écoule du sommet du mont Gassan, répandant ses nutriments dans toute la nature avoisinante pour ensuite rejoindre la mer. La cuisine de Tsuruoka s'imprègne de l'adoration des montagnes de Dewa Sanzan pour mettre en valeur les légumes de la montagne, les poissons et crustacés, ainsi que les légumes des plaines ayant reçu tous les minéraux et nutriments donnés en cadeau par les dieux de la montagne.

Quoi et où manger en quelle saison à Tsuruoka:

Le sanctuaire de Shonai le jour du festival Shonai Taisai (début octobre)

Le musée Chido vu depuis les douves du parc de Tsuruoka

QUAND LA NATURE FAÇONNE L'ESPRIT GUERRIER

Au centre de Tsuruoka, le sanctuaire Shonai-jinja veille avec discrétion sur l'héritage du clan Sakai, anciens seigneurs du clan Shonai. C'est ici que s'élevait autrefois leur château, détruit à l'issue de la guerre de Boshin en 1868.

Si les murs ont disparu, l'âme demeure. Autour de cette forteresse s'était déployée une jokamachi, cité castrale raffinée, dont l'urbanisme traduisait l'ordre moral et politique du clan Shonai; façonné par l'environnement naturel rude de la région.

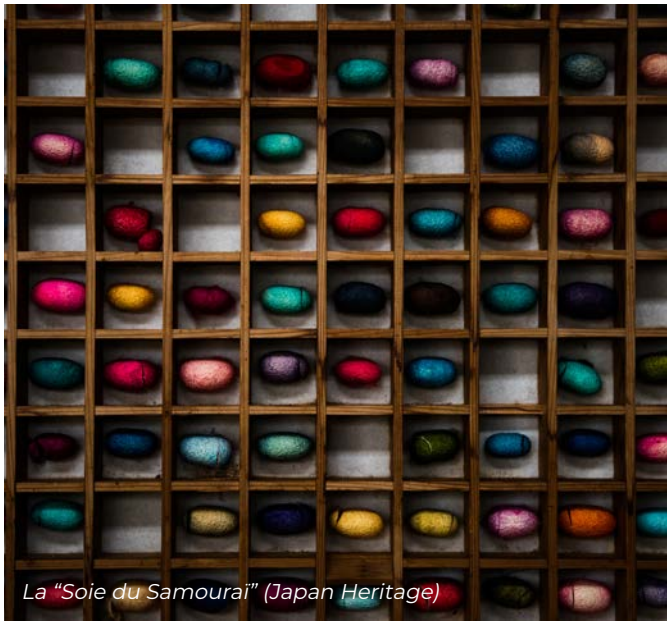
Au printemps, les 730 cerisiers en fleurs du parc de Tsuruoka enveloppent les anciennes douves d'un voile rose pâle. Classé parmi les « 100 plus beaux sites de cerisiers du Japon », le parc incarne cet esprit de renaissance où la beauté éphémère des sakura marque la fin de l'austérité hivernale.

En face, le musée Chido conserve les trésors matériels de l'ancienne province de Dewa : armures, sabres, selles de cheval, objets rituels... Chaque pièce révèle une société où discipline guerrière, responsabilité civique et culture lettrée formaient un équilibre rare dans cette région paysanne, où la nature imposait rigueur et résilience. Non loin du musée, l'Art Forum propose des expositions temporaires d'art contemporain et régional, offrant un regard à la fois neuf et traditionnel sur la création artistique et le territoire.

À quelques pas, l'école de clan Chidokan, fondée sur la pensée confucéenne d'Ogyu Sorai, rappelle que le clan Shonai considérait l'éducation comme le véritable fondement du pouvoir. Former l'esprit avant de manier l'épée : telle était leur philosophie, née entre autre du climat rude de Tsuruoka.

Derrière l'école Chidokan se devinent les lignes du Shogin TACT Tsuruoka, une architecture contemporaine qui s'intègre harmonieusement au paysage historique de la ville-château (*jokamachi*) et constitue aujourd'hui un lieu central de la vie culturelle locale.

Le sanctuaire Shonai-jinja demeure aujourd'hui un lieu important pour la population locale, où l'on exprime gratitude envers les anciens seigneurs Sakai pour la culture qu'ils ont léguée à Tsuruoka.



La “Soie du Samourai” (Japan Heritage)

Collection du musée du site de Matsugaoka

TROQUER SON SABRE CONTRE UNE FAUX: L’HÉRITAGE DES “DERNIERS SAMOURAÏS”

Toute l'année Environ 1 heure pour visiter le complexe de Matsugaoka

Après la défaite de leurs puissants alliés, le clan Aizu-Wakamatsu, le clan Shonai fut le dernier à déposer les armes lors de la guerre de Boshin. En reconnaissance de leur excellence stratégique et de leur reddition, il leur fut accordé une clémence rare et l’opportunité d’une reconversion dans une activité jugée noble : la sériciculture. Les anciens samouraïs entreprirent de défricher le sol du hameau de Matsugaoka, pour y planter des mûriers et élever le ver à soie.

Ce geste marqua une transformation profonde : de l’art de la guerre à l’art du fil.
Depuis lors, la “Soie du Samourai” est produite intégralement à Tsuruoka. De l’élevage des vers à soie au filage, de la teinture à la confection finale, chaque étape demeure ancrée dans la région. Visiter les fermes séricoles de Matsugaoka, c’est découvrir l’histoire des « derniers samouraïs du Japon » qui surent transformer l’adversité en raffinement. Ici, la nature ne fut pas un obstacle, mais une alliée, offrant aux anciens guerriers une nouvelle voie, à la hauteur de leur philosophie.

Complexe séricicole de Matsugaoka

Quand la Nature apaise le corps

YUNOHAMA ONSEN

On raconte que Yunohama Onsen prit naissance au XIème siècle, lorsqu'un pêcheur découvrit une tortue blessée guérissant ses plaies sur le jet d'une source chaude jaillissant au bord de la plage.

À quelques minutes de Yunohama, le temple Zenpoji vénère le dieu dragon, gardien des eaux et guérisseur des maladies. Dans le lac situé au fond de l'enceinte du temple, vivent des "carpes à visage humain", considérées comme des réincarnations du dieu dragon. Classé parmi les trois principaux temples Zen Soto du Japon, il incarne une harmonie entre spiritualité et nature, où les marins et pêcheurs de tout le Nord du Japon viennent prier pour avoir bénédiction et pêche abondante.

YURA ONSEN

On raconte que le prince Hachiko, fondateur de Dewa Sanzan, fit naufrage dans l'une des grottes de Yura Onsen en fuyant les assassins de son père au VIème siècle. Recueilli par huit jeunes femmes, il partagea avec elles les produits de la mer de Yura pour se reconstituer des forces avant de reprendre son chemin vers le mont Haguro.

Aujourd'hui, Yura propose des activités de stand-up paddle et de kayak le long des côtes, permettant de découvrir les grottes légendaires où vivent des milliers de chauves-souris menacées (*miniopterus fuliginosus*). La région offre également la pêche dans des étangs à poisson, l'exploration de l'îlot Hakusanjima et de son sanctuaire, ainsi que la visite du sanctuaire Kihi-jinja dans le hameau de Sanze.

YUTAGAWA ONSEN

Yutagawa Onsen, situé au pied du mont Kinbo, existe depuis plus de 1300 ans. Autrefois sources médicinales pour les pèlerins traversant les terres de Dewa, ses eaux sont aujourd'hui encore reconnues pour leurs vertus apaisantes et anti-inflammatoires. On les découvre dans de petits ryokan intimistes aux petits bains privatifs.

Au printemps, les environs se couvrent de bambous moso, dont les pousses sont dégustées dans la soupe locale *moso-jiru*: la spécialité saisonnière emblématique de Tsuruoka et du village thermal de Yutagawa.

Du printemps à l'automne, le mont Kinbo offre une randonnée exigeante et gratifiante. À travers les forêts de cèdres, le sentier mène au sanctuaire de Kinbo, classé Bien culturel important national, témoignage discret mais précieux de la profondeur spirituelle de ce petit village thermal.

ATSUMI ONSEN

Atsumi Onsen, au sud de Tsuruoka, constitue une halte idéale entre la région de Shonai et la ville de Niigata. Son histoire, vieille de plus de 1 200 ans, remonte à la légende d'une grue blessée venue apaiser ses plaies dans les eaux chaudes jaillissant près de la rivière Atsumi.

Sa proximité avec la mer du Japon en fait aussi un point de départ privilégié pour assister aux enchères du poisson du port de Nezugaseki en fin de journée. Inutile de se lever à l'aube : les prises du jour, pêchées dans les eaux de Tsuruoka, rejoindront Tsukiji et d'autres grands marchés le lendemain matin, laissant aux visiteurs le privilège d'observer le poisson dans sa fraîcheur la plus absolue le soir précédent.

Mais Atsumi est aussi une terre de montagnes au folklore mystique. Dans le hameau de Yamairagawa, réputé pour son théâtre Noh de Yamato, les 3 mai et 23 novembre, la communauté se rassemble au sanctuaire Kawachi pour célébrer des représentations de Noh solennel et de Kabuki populaire, où l'on boit, crie et rit, perpétuant une tradition dédiée à communier avec les dieux.

Quand la Nature devient art

Au sud de Tsuruoka, le hameau de Sekikawa est connu pour le shinaori, un tissage ancien remontant à la période Jomon (env. -10 000 à 300 apr. J.-C.), réalisé à partir de fibres d'écorce de tilleul, l'un des plus anciens textiles du Japon.

La récolte de l'écorce est assurée par les hommes, puis les femmes la font bouillir et l'assouplissent avant de la filer et de la tisser. Cette matière solide sert à confectionner sandales, sacs, parapluies ou même vêtements. La résistance naturelle de la fibre assure la longévité de ces objets.

Cette répartition des tâches reflète un mode de vie adapté à l'environnement local, où les ressources de la forêt ont longtemps fourni les objets du quotidien, y compris l'habillement.

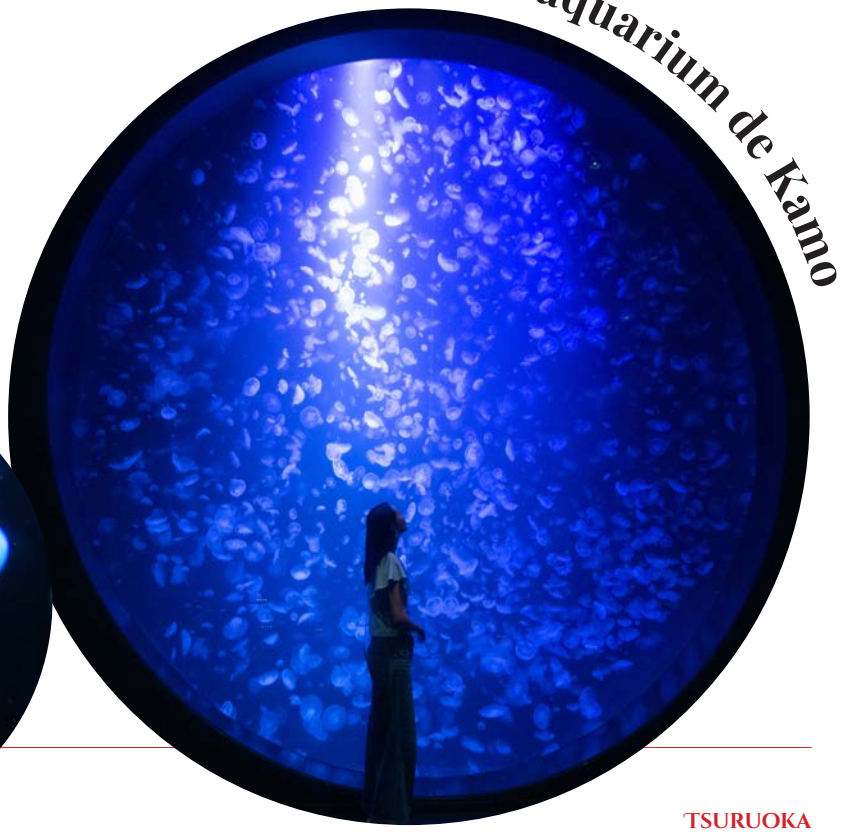
Aujourd'hui encore, le savoir-faire est transmis par les habitantes de la région d'Atsumi. Il est possible d'observer leur travail ou de participer à un atelier au Shinaori Center de Sekikawa.

Tsuruoka permet également de découvrir d'autres artisanats locaux tels que les bougies peintes *erosoku*, la broderie Sashiko de Shonai ou les boules tissées décoratives gotenmari.

L'aquarium de Kamo

L'aquarium de Kamo présente environ une centaine d'espèces de méduses élevées sur place, ce qui en fait l'établissement possédant la plus grande diversité de méduses au monde.

Dans le grand bassin consacré aux *Aurelia aurita*, plus de 10 000 spécimens nagent en rond sous la lumière, offrant une observation calme et continue. Au-delà du spectacle, l'aquarium cherche aussi à familiariser les habitants avec la vie marine locale afin qu'elle ne soit pas perçue uniquement comme une ressource alimentaire, mais comme une variété d'individus singuliers à part entière.



Quand la Nature devient défi

Dans la région d'Asahi, la neige façonne le paysage autant que les loisirs. Sur les pentes du mont Yudono, la station de ski de Yudonosan Skijo est réputée pour sa poudreuse généreuse apportée par les vents froids de Sibérie qui s'éclatent sur le mont Gassan. Apprécié des snowboarders japonais pour ses nombreux modules et bosses, il offre une expérience authentique, loin des grandes stations standardisées.

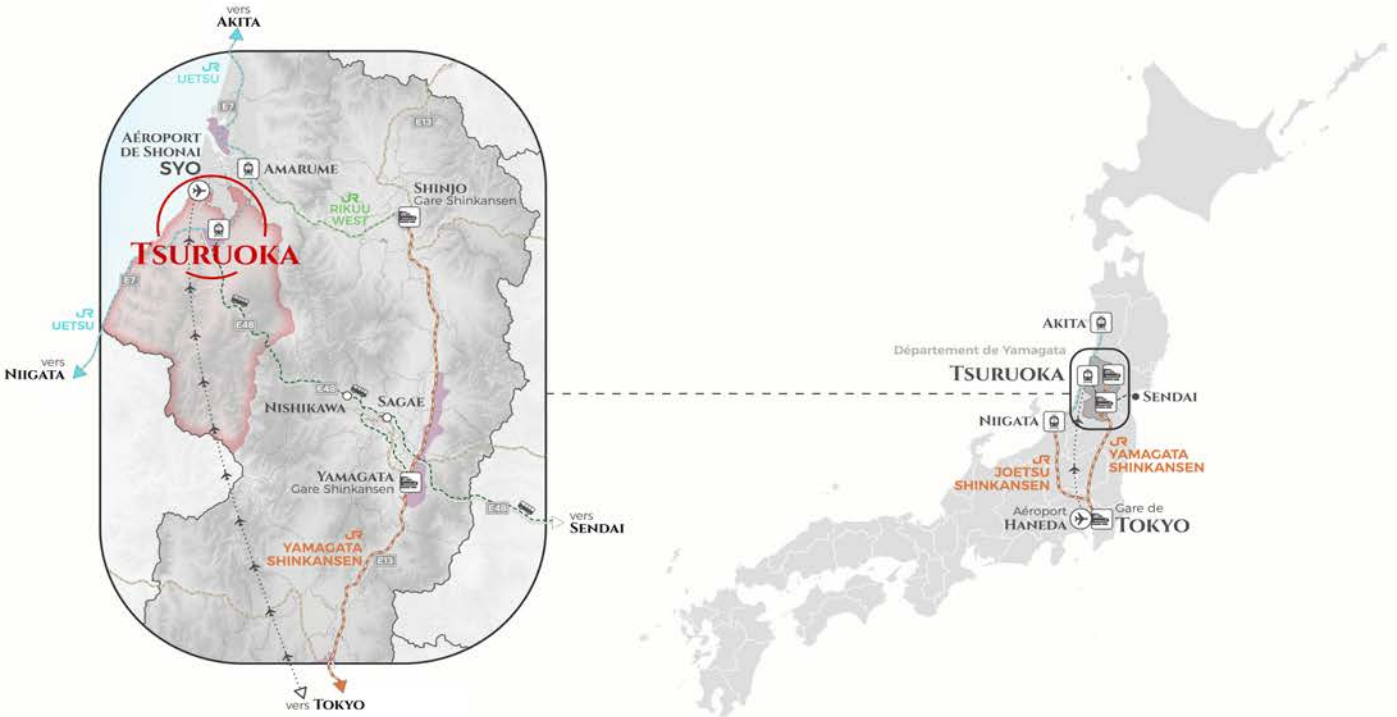
Autour du mont Haguro, ski de fond et randonnées en raquettes permettent de découvrir la faune et la flore dormantes du parc national de Bandai-Asahi, qui englobe les montagnes sacrées de Dewa Sanzan.

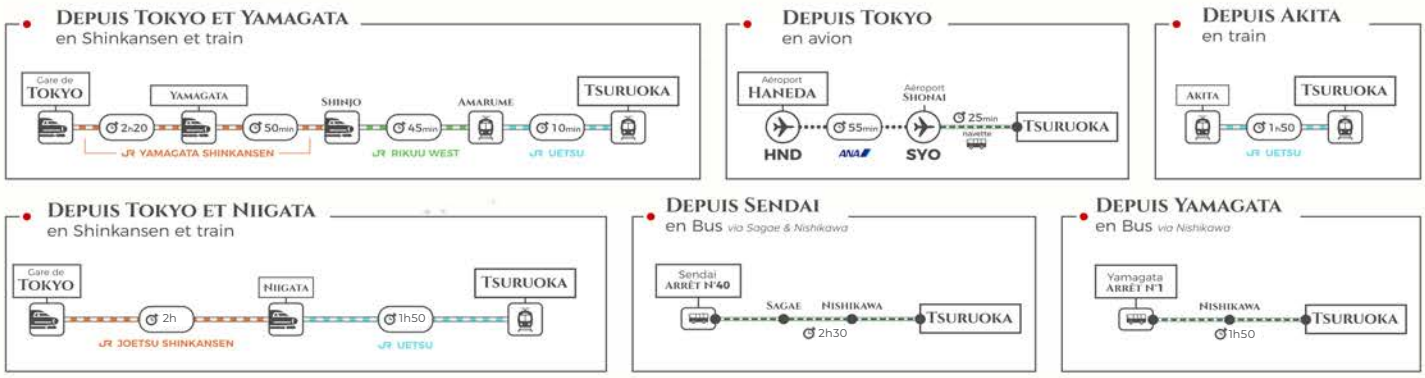
Mais ici, l'hiver n'est pas seulement un décor : il est une épreuve.

L'isolement prolongé et la raréfaction des récoltes ont donné naissance à une cuisine ingénieuse fondée sur le *hozonshoku*, les « aliments préservés », où fermentation, séchage et salaison permettaient de survivre aux mois les plus rudes, et qui sont aujourd'hui encore préparés selon les mêmes modes de conservation.
Cette nature exigeante a également nourri une spiritualité singulière. Sur le mont Yudono, des moines en quête de repentance entreprenaient l'ascèse extrême des *sokushinbutsu* : un processus d'auto-momification visant à devenir Bouddha de son vivant, afin de protéger les communautés contre famines et épidémies, défis naturels causés par le froid.

Pour des idées de voyages enneigés (et en d'autres saisons):

ACCÈS À TSURUOKA





Découvrez la richesse insoupçonnée du Japon de l'envers, loin des foules:

www.tsuruokacity.com

Brochure créée par DEGAM Tsuruoka Tourism Bureau pour le département des produits touristiques de la mairie de Tsuruoka, mars 2026.