



Ville créative de la gastronomie de l'UNESCO

TSURUOKA

Partez à l'aventure dans le Nord du Japon

SOMMAIRE

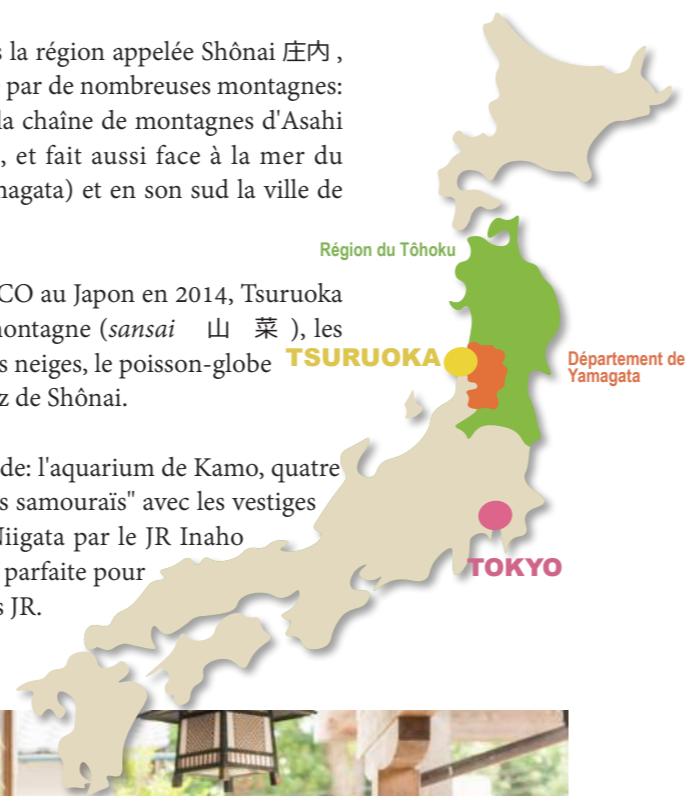


Torii du mont Haguro devant le mont Gassan

Tsuruoka 鶴岡市, dans le département de Yamagata, se situe dans la région appelée Shōnai 庄内, l'un des premiers "greniers à riz" du Japon. Tsuruoka est entourée par de nombreuses montagnes: la chaîne de montagnes sacrées appelée Dewa Sanzan à l'est, et la chaîne de montagnes d'Asahi au sud, toutes deux faisant partie du parc national de Bandai-Asahi, et fait aussi face à la mer du Japon. En son nord, on y trouve la ville de Sakata (département de Yamagata) et en son sud la ville de Murakami (département de Niigata).

Désignée comme la première ville créative de la gastronomie de l'UNESCO au Japon en 2014, Tsuruoka regorge de plaisirs culinaires centrés sur la cuisine des légumes de la montagne (*sansai* 山菜), les produits de la mer (la "truite-crevette" *sakuramasu* サクラマス, le crabe des neiges, le poisson-globe tigré *torafugu* トラフグ ...) et un saké qui n'a d'égal que l'excellence du riz de Shōnai.

À Tsuruoka, on trouve aussi le plus grand aquarium de méduses au monde: l'aquarium de Kamo, quatre momies de moines bouddhistes "sokushinbutsu", la culture des "derniers samourais" avec les vestiges du clan Shōnai, et quatre villages d'onsen majeurs. Située à 1h30 de Niigata par le JR Inaho Express, et à 2h30 de la ville de Yamagata, Tsuruoka est la porte d'entrée parfaite pour tous ceux qui souhaitent explorer le Nord du Japon (Tōhoku) avec le pass JR.



自然

NATURE

Découvrez les chemins de randonnée et de pèlerinage millénaires les plus époustouflants du Nord du Japon à Dewa Sanzan; et savourez le calme et la beauté des fleurs de cerisier de Tsuruoka.

p.3-6



文化

CULTURE & HISTOIRE

Explorez la partie mystérieuse de la culture japonaise dans les temples à momies japonaises "sokushinbutsu", reposez vous un moment dans l'un des trois temples majeurs du bouddhisme Sôtô au Japon et visitez nos musées.

p.7-10



食

GASTRONOMIE

Ravissez vos papilles dans la première ville créative de la gastronomie de l'UNESCO au Japon, découvrez la nourriture spirituelle de Dewa Sanzan, nos pâtisseries *hinagashi* et participez à de nombreux ateliers culinaires.

p.11-12



温泉

ONSEN & HÔTELS

Que serait un voyage au Japon sans un petit passage à l'onsen? Prenez un moment pour vous dans l'un des bains de nos quatre villages thermaux: Yunohama, Yura, Atsumi et Yutagawa. Découvrez aussi nos hôtels au centre-ville.

p.13-18



その他

AUTRES ACTIVITÉS

Tsuruoka, ce n'est pas que des chemins de pèlerinage millénaires, des momies et de la gastronomie. C'est aussi le plus grand aquarium de méduses au monde et un artisanat hors-pair.

p.19-20

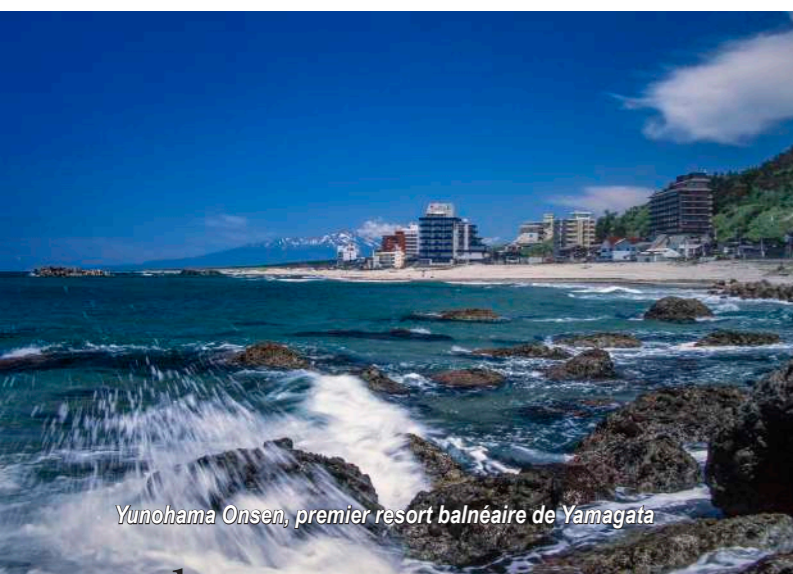


祭

ÉVÉNEMENTS

Et si vous décidiez de caler votre voyage à Tsuruoka sur l'un des événements majeurs de la ville? Nous vous présentons dans cette page les festivals les plus spectaculaires de notre ville.

p.21-22



Yunohama Onsen, premier resort balnéaire de Yamagata



Sanctuaire de Shōnai (shōnai jinja 庄内神社)

Voyager à Tsuruoka, c'est un passage obligatoire vers les montagnes sacrées de Dewa Sanzan 出羽三山, ce groupe composé des monts Haguro, Gassan et Yudono et qui représentent à eux trois l'un des trois sites majeurs du *shugendô* au Japon (*nihon sandai shugendo* 修験道). Le *shugendô* est une ancienne religion d'adoration de la nature, qui mélange les dieux du shintô et les bodhisattvas du bouddhisme ésotérique, tout en y intégrant des préceptes antiques de vénération de la montagne (*sangaku shinkô* 山岳信仰). Les pratiquants de cette religion sont appelés les *yamabushi* 山伏 : "ceux qui s'enferment dans la montagne".

Les *yamabushi* effectuent de longues ascèses dans la montagne dans le but d'atteindre la bouddhité et de communier avec les dieux shintô. De moins en moins nombreux avec les années, la pratique n'a pourtant jamais discontinué. Venez rencontrer les prêtres *yamabushi* et marcher sur ces chemins sacrés qui existent depuis plus de 1400 ans.



LES MONTAGNES SACRÉES DE DEWA SANZAN



1. Le mont Haguro *Temps requis: entre 2 heures et 1 demi-journée*

Avec ses 414 mètres d'altitude, le mont Haguro est la plus petite montagne de Dewa Sanzan, ce qui lui permet aussi d'être la seule ouverte toute l'année, même en période enneigée. Il faut compter 1h à 1h30min. pour

gravir ses 2446 marches de pierre au milieu de l'allée de cèdres (3 étoiles au guide vert Michelin). Le mont Haguro est la montagne du "présent", où les pèlerins viennent prier pour leur bonheur dans cette vie actuelle.



2. Le mont Gassan *Temps requis: 2h et demie aller*

Le mont Gassan est la plus haute montagne de Dewa Sanzan avec ses 1984 mètres d'altitude. Il fait partie des 100 montagnes japonaises les plus connues. Comme le dit le poète Matsuo Basho dans un de ses haïkus, le mont Gassan domine au-dessus des nuages. Il est ouvert à la randonnée du premier juillet à début octobre. Aussi appelée la "montagne du passé" ou "le royaume des morts", c'est ici que les pèlerins viennent prier pour le repos des ancêtres.



3. Le mont Yudono *Temps requis: entre 1 et 5 heures*

Le mont Yudono est accessible depuis le mont Gassan (3h30 minimum de marche). Le poète Matsuo Basho écrit que la montagne le toucha jusqu'aux larmes. Considérée comme la montagne du futur et "la montagne de l'Amour", c'est ici que les pèlerins viennent prier pour les réincarnations de leurs défunts bien-aimés. C'est au mont Yudono qu'est apparu le "boom" des momies sokushinbutsu au 17ème siècle, donnant naissance à plus de 11 momies (sur 17) au Japon.

Nature, pèlerinage et activités de plein-air

LE PÈLERINAGE DE LA ROKUJÛRIGOE-KAIDÔ



4. "Yudono-michi" Temps requis: Entre 35min. et 5h en fonction du parcours

La route de pèlerinage de la Rokujûrigoe-Kaidô, c'est 25km de marche entre le temple Honmyôji et le sanctuaire du mont Yudono. Depuis 1200 ans, cette route fut traversée par les croyants du mont Yudono, les

militaires, le seigneur en partance vers la capitale, et les commerçants de retour de Yamagata. Vous découvrirez de nombreuses statues bouddhiques, des arbres sacrés, une cascade et trois temples à momies sur le chemin.



Nanatsutaki (100 cascades japonaises)



Temple Honmyôji (Sokushinbutsu)



Yudonosan Senninzawa



5. La station de ski de Yudonosan

La nature de Tsuruoka s'apprécie aussi (et surtout) en hiver. Le département de Yamagata est parmi les plus enneigés au Japon. C'est d'ailleurs de l'autre côté du mont Yudono que l'on trouve la ville enneigée "numéro 1" au Japon: Nishikawa-machi. Venez-donc savourer la poudreuse du mont Yudono et Gassan à Tsuruoka dans la station de ski de Yudonosan, avec ses cinq parcours, son half-pipe et son circuit pour enfants.



6. Nanakamadotei & Tamugisô

Le meilleur endroit pour satisfaire un estomac affamé par le pèlerinage de la Rokujûrigoe-kaidô, c'est Nanakamadotei. Ce restaurant de pâtes de sarrasin (ou "soba") utilise la bonne eau du mont Gassan pour confectionner ses célèbres nouilles. Les menus avoisinent les 1000-1500 yens par personne.

Le minshuku adjacent au restaurant: Tamugisô, est une auberge familiale au charme traditionnel qui propose des chambres à partir de 8800 yens par personne (repas inclus).

LES SAKURA À TSURUOKA



7. Le parc de Tsuruoka

Floraison : de mi-avril à fin avril

Le parc de Tsuruoka fait partie des 100 plus beaux endroits au Japon pour voir les fleurs de cerisier (*sakura meisho hyakusen* さくら名所百選), grâce à ses 730 cerisiers répartis autour du sanctuaire de Shônai,

du musée Chidô et du mémorial des artistes locaux Taihokan. Pendant deux semaines, le parc accueille des stands de jeux et de nourriture durant la période de floraison lors du Tsuruoka Sakura Matsuri.



8. Le parc d'Ôyama Floraison de mi-avril à fin-avril

Le parc d'Ôyama est situé à mi-chemin entre le temple Zenpôji, l'aquarium de Kamo et l'onsen de Yunohama. Ce petit village rizicole est réputé pour la qualité de ses sakés. Les plus connus sont les sakés de Dewa no Yuki, Watarai et Tomizu.

Les brasseries de saké d'Ôyama sont ouvertes au public et des séances de dégustation peuvent être organisées aux particuliers ou en groupe.



9. Atsumi Onsen Floraison de fin avril à mi-mai

Le village thermal d'Atsumi Onsen s'articule autour de la rivière Atsumi, non loin des plages de la mer du Japon. Plus de 100 cerisiers bordent le long de la rivière Atsumi et fleurissent généralement une semaine à 10 jours plus tard qu'au centre ville de Tsuruoka.

Atsumi Onsen possède plusieurs bains de pied publics gratuits et quelques établissements proposent des bains de jour (moyenne : 1000 yens par personne).

SPIRITUALITÉ ET RELIGION

Passionnés par la culture ou l'histoire japonaise? Préparez votre voyage à Tsuruoka pour découvrir les aspects les plus étonnants de la culture japonaise. Parmi les plus mystérieux: la momification bouddhiste (*sokushinbutsu* 即身仏), ces momies de moines bouddhistes qui cherchaient à atteindre la bouddhité à travers l'expérience de la souffrance ultime: le suicide par la momification de leur propre corps.

Apprenez aussi l'histoire des Kitamaebune 北前船 (Japan Heritage): ces bateaux marchands qui reliaient le Nord du Japon à Kyôto, ramenant de multiples richesses dans tout le Tôhoku et des pans de la culture du sud dans les villes portuaires du Nord. Ecoutez l'histoire des "derniers samouraïs" à avoir abdiqué durant la guerre de Boshin: le clan Shônai, clan des seigneurs locaux de Tsuruoka dans un de nos musées.



Culture, histoire et tradition



10. Le temple Zenpôji

Temps requis: entre 1 et 3 heures

Le temple Zenpôji existe depuis plus de 1000 ans et a commencé d'abord sous le nom de Ryûgeji : "le temple du lotus et du dragon". En effet, le temple Zenpôji vénère le dieu dragon de l'eau, guérisseur et pourvoyeur de

fertilité et d'abondance. Il compte parmi les 3 temples majeurs de l'école Soto (zen) au Japon. Les moines de Zenpôji accueillent les visiteurs pour des séances de zazen, de méditation et de retraite spirituelle.



11. Le sanctuaire de Shônai Temps requis: 1h

Le sanctuaire de Shônai sanctifie l'âme des anciens seigneurs locaux: le clan Shônai, dirigé par la famille Sakai, arrivée dans la région il y a 400 ans. Le clan Shônai, réputé pour son excellence militaire (on dit qu'il n'a jamais perdu une seule bataille) a été le dernier au Japon à abdiquer lors de la guerre de Boshin, la guerre qui mit fin au shogunat et restaura l'autorité impériale. Après la guerre, le château du clan fut détruit mais le sanctuaire fut construit sur ses fondations quelques années plus tard pour rendre hommage au clan.



12. Le temple Gyokusenji Temps requis: 1h

Le temple Gyokusenji fait partie des "Monuments de beauté scénique nationaux" pour son jardin zen particulièrement beau au printemps et en automne. Situé à quelques 10 minutes du mont Haguro en bus, le temple Gyokusenji est une étape agréable pour ceux qui veulent savourer un moment zen après la visite du mont Haguro. Le temple propose des séances de méditation, des cours de cuisine *shôjin-ryôri* et le thé.

LES MOMIES JAPONAISES: SOKUSHINBUTSU



13. Le temple Dainichibô

Temps requis: entre 1 et 2 heures

Le temple Dainichibô faisait partie des temples majeurs du mont Yudono, qui s'est battu pour que la montagne ne soit pas convertie de force au shintoïsme au 19ème siècle (en vain). Fiers de leur patrimoine bouddhiste

shingon, les moines du temple Dainichibô aiment raconter l'histoire de leur momie (Shinnyokai-shônin) et du mont Yudono aux visiteurs, pour que sa véritable histoire demeure.



14. Le temple Honmyôji

Temps requis: 1-2h

Le temple Honmyôji renferme la plus ancienne momie sokushinbutsu du mont Yudono: Honmyôkai-shônin. Honmyôkai était autrefois un soldat de bas rang du clan Shônai. Lorsque le seigneur tomba malade, on le somma d'aller au mont Yudono par procuration pour le seigneur. Frappé par la magie de la montagne, il décida d'y rester et de se faire moine. Il dédia toute sa vie à la pratique du bouddhisme shingon de Yudono et décida de devenir sokushinbutsu pour sauver les gens autour de lui.



15. Le temple Chûrenji

Temps requis: entre 30min. et 1h

Le temple Chûrenji est l'un des autres temples majeurs du mont Yudono. Situé à 30min. à pied (8min. en voiture) du temple Dainichibo, il constitue une étape indispensable du pèlerinage de la Rokujûrigoe-kaidô. En plus de l'exposition de sa momie sokushinbutsu (Tetsumonkai-shônin), le temple fascine pour ses atouts surprenants: son plafond pop-art aux dessins de Prince, des Beatles ou de bouddhas au couleurs flash contraste fortement avec les origines anciennes des lieux.

MUSÉES ET EXPOSITIONS



16. Le musée Chidô

Temps requis: Entre 1 et 2 heures

Le musée Chidô (*chidô hakubutsukan* 致道博物館) est situé dans le parc de Tsuruoka, non loin du sanctuaire Shônai. On y trouve l'ancien poste de police de la ville, étonnant de par sa couleur bleue (originelle), une salle

d'exposition principale, des expositions temporaires et la maison au toit de chaume de la famille Shibuya (monument culturel important national). L'entrée coûte 800 yens par adulte.



17. L'école de clan Chidôkan

Temps requis: 1h

L'école de clan Chidôkan est à 6 minutes à pied du musée Chidô. Cette école, fondée par le clan Shônai, symbolise la quête de l'excellence militaire de la famille Sakai, qui cherchait à élever l'esprit de ses citoyens et soldats par l'enseignement du confucianisme et de la doctrine de Sorai. L'entrée est gratuite. L'intérieur du bâtiment expose des dizaines de documents utilisés par les élèves et professeurs du début du 19ème siècle. Nous vous recommandons l'accompagnement d'un guide expert.



18. Les fermes séricoles de Matsugaoka

Les fermes séricoles de Matsugaoka (*matsugaoka kaikonjô* 松ヶ岡開墾上) ont été ouvertes quelques années après la défaite du clan Shônai en signe de soutien de la part du gouvernement envers la population de la région. Ceux qui furent autrefois samouraïs troquèrent leur sabre pour une faux, et se mirent à élever les vers à soie depuis la culture du mûrier jusqu'à la confection de produits finis. La soie qui y est produite est appelée "La Soie du Samourai" (Japan Heritage).

Première ville créative de la gastronomie de l'UNESCO au Japon depuis 2014, Tsuruoka regorge d'adresses qui raviront les plus fins gourmets, de recettes traditionnelles délicieuses et d'ingrédients uniques qui font tout le bon goût de ses plats.

À Tsuruoka, ce n'est pas moins de 50 espèces de légumes endémiques (*zairisakumotsu* 在来作物), que l'on retrouve dans les champs. De l'edamame local "dadachamame", en passant par le radis rose d'Atsumi ou le kaki de Shônai, les agriculteurs locaux ont toujours veillé à préserver l'authenticité génétique de leurs fruits et légumes pour garantir une constante dans le goût des produits récoltés; tout en réinventant des recettes et en faisant évoluer le travail de ces ingrédients dans le temps, pour arriver à une cuisine élaborée, qui marie à merveille authenticité et renouveau.



Cuisine d'hiver au restaurant de kaiseki-ryōri : Shinchaya



19. La shōjin-ryōri de Dewa Sanzan

La *shōjin-ryōri* ("nourriture d'ascèse") de Dewa Sanzan, traditionnellement bouddhiste, a été convertie au shintō en même temps que Dewa Sanzan au 19ème siècle. Elle inclue alors toute la diversité prônée par le shintō et est très copieuse comparée à son pendant bouddhiste.



20. Cours de cuisine shōjin-ryōri

Vous pouvez apprendre à cuisiner les plats phares de la *shōjin-ryōri* de Dewa Sanzan, tels que le tofu au sésame, les tempura de légumes des montagnes ou la soupe miso aux champignons *nameko*, avec le chef du restaurant Saikan au sommet du mont Haguro. (1-2h)



21. Les gâteaux hinagashi de Tsuruoka

Les gâteaux *hinagashi* ont été rapportés de Kyōto par les marchands de la route maritime de la Kitamaebune, où ils n'étaient encore que des décorations en sucre durcies. Les pâtisseries de Tsuruoka ont réinventé les gâteaux au fil des années, pour arriver à des pâtisseries molles à la pâte de haricot, représentant les ingrédients locaux de Tsuruoka.



22. Cours de modelage de hinagashi

En forme de daurade, de bambou "môsô", de cerise, de mandarine ou de saumon... Les gâteaux *hinagashi* sont adorables de par leurs formes et leurs couleurs variées. Venez apprendre à modeler le *hinagashi* de votre choix dans l'une des pâtisseries de wagashi les plus anciennes de Tsuruoka. (1h30, 4500 yens par personne interprétation incluse)



23. Sashimi de poisson-globe (*fugu*)

La cuisine de Tsuruoka, ce n'est pas que des légumes et des gâteaux! C'est aussi beaucoup de poissons et de crustacés, fraîchement arrivés des côtes de la mer du Japon, à quelques minutes du centre-ville. Parmi les mets les plus fins : le poisson-globe (*fugu*). Le *fugu* est un poisson contenant un poison mortel qui nécessite un entraînement de plusieurs années et un diplôme spécial pour pouvoir l'enlever et le rendre consommable sans danger. Avec le chef Suda du restaurant Okimizuki, vous ne risquez rien car il en cuisine plusieurs kilos chaque jour!



24. Cours de découpe du poisson

Venez apprendre à découper le poisson seulement les règles de l'art avec le chef Suda du restaurant Okimizuki dans l'aquarium de Kamo. Découpe de sashimis pour faire les meilleurs sushis, découpe de filets de thon ou de saumon... Apprenez à couper au mieux le poisson pour en faire ressortir tous les meilleurs arômes. Expérience rare: apprenez à couper des sashimis de fugu! Bien évidemment, la préparation du poisson repose entièrement sur le chef, mais vous pourrez vous-même toucher ensuite à la chair de ce poisson si prisé.

Gastronomie et expériences culinaires

YUNOHAMA ONSEN

Il y a 4 grands villages thermaux à Tsuruoka: Yutagawa Onsen au sud du centre ville, près du mont Kinbô, Yunohama Onsen sur la côte près du temple Zenpôji et de l'aquarium de Kamo, Yura Onsen, au sud de Yunohama Onsen, et Atsumi Onsen, au sud de Tsuruoka, près du département de Niigata.

Chaque onsen possède ses charmes propres: Yunohama Onsen avec son eau riche en sodium est douce pour tous les types de peau, Yura Onsen donne une vue imprenable sur l'îlot de Hakusanjima, Atsumi Onsen est riche en sodium et en calcium, et Yutagawa Onsen est une source chaude riche en soufre.

Venez vous baigner dans un de nos bains, pour la journée ou pour y passer la nuit !



Onsen (sources chaudes) et hôtels



25. La plage de Yunohama

Yunohama Onsen est la plus grande station thermale balnéaire du département de Yamagata. On dit que c'est au 11ème siècle qu'un pêcheur trouva sur le sable une tortue blessée. Lorsqu'il examina la tortue, il se rendit

compte qu'elle était en train de soigner sa blessure sur un jet d'eau chaude qui jaillissait du sable. Depuis, Yunohama Onsen est visité par de nombreux malades qui cherchent à soulager leurs maux.



26. Kameya Ryokan

Kameya (traduction: "l'établissement de la tortue") existe depuis 1813. Son nom fait référence à la légende de l'ouverture de Yunohama Onsen, faisant de cet établissement le ryokan phare du village thermal. Deux couples impériaux ont séjourné à Kameya durant l'histoire de l'établissement, gage de la qualité de son service. Kameya dispose de chambres traditionnelles "à la japonaise", et de chambres plus luxueuses dans son étage nommé "Hôrai".

Gamme de prix (1 nuit, 2 repas): 18,000 yens/personne - 45,000 yens/personne

Bain de jour: Non disponible

Site internet: <https://www.kameya-net.com/>



ATSUMI ONSEN



27. La rivière Atsumi-gawa

Atsumi Onsen s'articule autour de la rivière Atsumi-gawa et sa centaine de cerisiers qui fleurissent fin avril. On fait remonter les origines d'Atsumi Onsen 1300 ans en arrière, lorsque le moine Kūkai (ou le chaman En

no Gyōja selon les légendes) aurait frappé son bâton magique sur le sol pour en faire jaillir une eau chaude aux propriétés médicinales. Le parc aux roses d'Atsumi fleurit de mai à septembre (pic en juin-juillet).



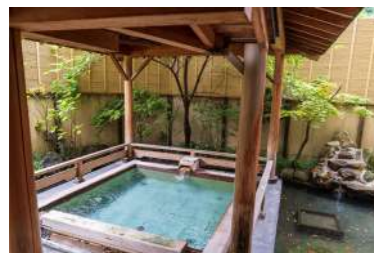
28. Tachibanaya

Tachibanaya est l'établissement haut-standing d'Atsumi Onsen. Il a accueilli le couple impérial en 1961. Son jardin japonais et ses carpes koi font tout le charme de cet ancien onsen.

Gamme de prix (1 nuit, 2 repas): 16,000 yens/personne - 35,000 yens/personne

Bain de jour: 1000 yens par personne

Site internet: <https://www.tachibanaya.jp>



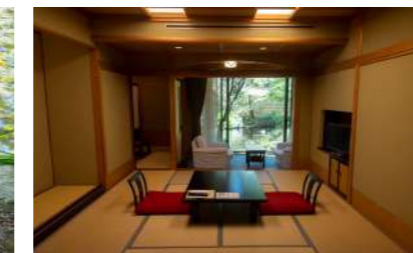
29. Bankokuya

Bankokuya est un ancien ryokan à plusieurs étages qui détonne dans le paysage d'Atsumi Onsen. Cela fait 40 ans d'affilée qu'il est classé dans le "top 100 des ryokan et hôtels japonais choisis par les professionnels".

Gamme de prix (1 nuit, 2 repas): 12,000 yens/personne - 50,000 yens/personne

Bain de jour: 1000 yens par personne

Site internet: <https://www.bankokuya.jp/>



YURA ONSEN



30. La plage de Yura

La plage de Yura est bien réputée: classée dans le top 100 des plages japonaises, le top 100 des plus beaux couchers de soleil, le top 100 des meilleurs endroits de baignade marine au Japon et dans le top 100 des meilleurs ryokan

avec son hôtel emblématique: Yaotome, difficile de lui trouver un défaut. L'îlot Hakusanjima duquel se reflète le coucher de soleil contient un sanctuaire et une zone de pêche.



31. Yaotome

Yaotome (traduction: "les huit jeunes vierges", est un nom qui fait référence à la légende de la création de Dewa Sanzan, selon laquelle le prince Hachiko, fuyant les assassins de son père, aurait été recueilli après son naufrage en mer par huit jeunes pêcheuses des côtes de Yura. Après lui avoir offert l'hospitalité en lui faisant goûter aux délices de la mer de Yura, elles aidèrent le prince à atteindre son objectif: le mont Haguro.

Yaotome représente la générosité des huit jeunes pêcheuses et la bonté de la mer du Japon: sa cuisine autour des produits de la mer et ses chambres chaleureuses sont un hommage à cette légende fondamentale de la région de Tsuruoka.

Gamme de prix (1 nuit, 2 repas): 12,000 yens/personne - 27,000 yens/personne

Bain de jour: Non disponible

Site internet: <http://yaotome.in.net/>



YUTAGAWA ONSEN



32. Le village de Yutagawa

Yutagawa Onsen est apparu il y a 1300 ans. Au Moyen-Âge, les bains de ce village thermal étaient utilisés par les pèlerins de Dewa Sanzan et du mont Kinbô (qui était alors une annexe des temples de Dewa Sanzan),

étreintés par leurs ascèses. Contrairement aux autres onsen de Tsuruoka, Yutagawa ne possède pas de grand établissement et est plutôt adapté aux petits groupes ou aux familles qu'aux voyages organisés.



33. Yudonoan

Yudonoan est un ryokan intimiste qui possède des lits mixtes (lits à futon posés sur des sommiers occidentaux). Les chambres sont d'atmosphère moderne.

Prix (1 nuit, 2 repas): 16,000 yens/personne - 20,000 yens/personne

Bain de jour: Non disponible

Site internet: <https://www.kameya-net.com/yudono/>



34. Tsukasaya

Tsukasaya est un petit établissement charmant tenu par un couple passionné de cuisine et de saké. Ils y proposent des séances de dégustation de saké local.

Prix (1 nuit, 2 repas): 17,000 yens/personne - 25,000 yens/personne

Bain de jour: En combinaison avec un déjeuner

Site internet: <https://www.tsukasaya.gr.jp/english.html>



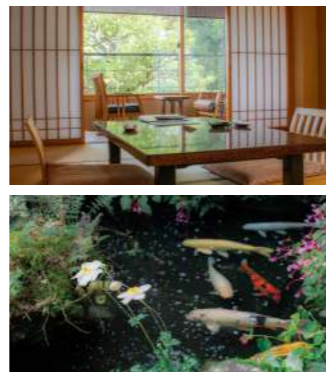
35. Kuhei

Kuhei est l'établissement de haut-standing par excellence du village de Yutagawa Onsen. La spécialité en hiver? Le crabe des neiges!

Prix (1 nuit, 2 repas): 16,000 yens/personne - 40,000 yens/personne

Bain de jour: En combinaison avec un déjeuner

Site internet: <http://www.kuheryokan.com/>



HÔTELS

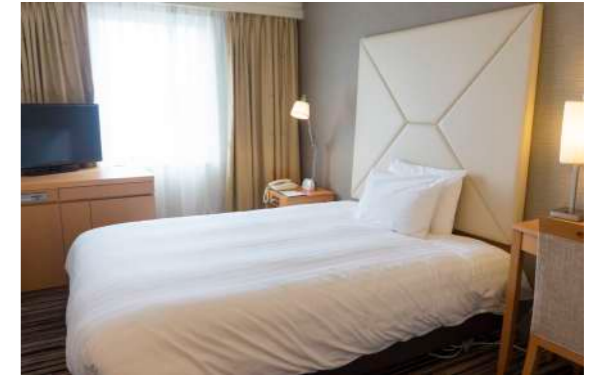


36. Suiden Terrasse

Suiden Terrasse est un nouvel hôtel construit par l'architecte Shigeru Ban récompensé par le prestigieux prix Pritzker. Bâti au dessus des rizières, son architecture intérieure caractérisée par l'utilisation du bois lui donne une atmosphère apaisante, hors du temps. Suiden Terrasse possède une salle de sport, un onsen et une bibliothèque.

Prix (1 nuit, 2 repas): 25,000 yens/personne

Site internet: <https://www.suiden-terrace.yamagata-design.com/>



37. Daiichi Hotel

Daiichi Hotel est le meilleur endroit où dormir près de la gare. Il juxtapose le centre commercial S-mall et sa station de bus, à 5 minutes à pied de la gare. Il possède un onsen, deux restaurants et plusieurs salles de réunion et de cérémonies. Daiichi Hotel peut organiser anniversaires et mariages sur demande.

Prix (1 nuit, petit-déjeuner): 8,800 yens/personne

Site internet: <http://www.tdh-tsuruoka.co.jp/>

SHUKUBÔ SHINTÔ AU MONT HAGURO



38. Daishinbô

Daishinbô est un *shukubô* shintô tenu par le *yamabushi* Hayasaka Kazuhiro. Prenez part à la prière du matin, mangez la *shôjin-ryôri*, et laissez Monsieur Hayasaka vous guider le long de l'allée de cèdres du mont Haguro.

Prix (1 nuit, 2 repas): 11,000 yens/personne

Site internet: <https://www.daisinbo.jp/>



39. Miyatabô

Miyatabô est un *shukubô* shintô tenu par la famille *yamabushi* Miyata. C'est le plus grand *shukubô* du mont Haguro en terme de capacité. Monsieur Miyata organise des tours guidés en vélo du mont Haguro.

Prix (1 nuit, 2 repas): 11,000 yens/personne

Site internet: <http://www.miyatabou.com/>

À propos des *shukubô* de Dewa Sanzan:

Un *shukubô* est un logis pour pèlerins, traditionnellement bouddhiste, où les visiteurs se préparent spirituellement à accomplir leur ascèse. À Dewa Sanzan, les *shukubô* sont d'appartenance shintô et sont tous tenus par des *yamabushi* de Dewa Sanzan. La nourriture servie n'y est donc pas végétarienne d'office (présence de poisson). Il est vivement conseillé de prendre part à la prière du matin. Les sanitaires sont partagés et les chambres rarement fermées à clé. Il en existe une vingtaine au mont Haguro.



Résumer tout ce qu'il y a à faire à Tsuruoka en quelques pages est difficile. Si les activités de randonnée, de pèlerinage et de visites culturelles sont les incontournables de la région, il reste tout de même plusieurs pépites cachées à découvrir pour passer un moment inoubliable dans le Nord du Japon.

L'aquarium de Kamo, aussi appelé "l'aquarium numéro un de méduses au monde", élève et expose avec succès plus de 60 espèces de méduses tout au long de l'année. Il a à cœur d'éveiller le public aux problématiques des océans, au réchauffement climatique et à la pollution marine.

Du côté artisanat, Tsuruoka veut se vanter d'avoir le *shinaori*: un des trois plus anciens textiles japonais fabriqué à partir de l'écorce de tilleul, la soie du samouraï (nommé Japan Heritage), et la pratique du kabuki et du Noh de Yamairagawa.



40. L'aquarium de Kamo

L'aquarium de Kamo, malgré sa longue histoire, a failli voir ses portes fermer après l'éclatement de la bulle économique dans les années 90. Un soigneur: Okuizumi Kazuya, eut l'idée de chambouler le fonctionnement de l'aquarium en se spécialisant dans l'élevage de méduses: son animal favori. Il devint plus tard le directeur et développa une méthode efficace pour reproduire cet animal si fragile en captivité. En 2008, c'est grâce à ses spécimens de *Aequorea Victoria* que le prix Nobel de chimie de 2008 découvrit la protéine GFP. L'aquarium expose 60 espèces toute l'année.

Prix de l'entrée: 1,000 yens/adulte



41. La "Soie du Samouraï"

La Soie du Samouraï (nommé Japan Heritage) désigne les produits en soie créés à Matsugaoka, site séricicole depuis la fin du 19ème siècle. Le gouvernement soutint les samouraïs déçus de leurs fonctions après la défaite de la guerre de Boshin en encourageant la construction des fermes séricoles de Matsugaoka. De la culture des feuilles de mûrier à l'élevage des vers à soie, en passant par la filature et la manufacture de produits de soie, les samouraïs contrôlaient l'intégralité du processus. Aujourd'hui encore, les fermes continuent de produire la soie du samouraï. Venez les visiter!

Prix de l'entrée: Gratuite



42. Excursions en raquettes à neige

Enfilez nos raquettes à neige et arpentez les sentiers enneigés du mont Haguro ou du mont Yudono pour découvrir ces montagnes sacrées sous un angle inédit! Soyez l'un des rares chanceux à voir la pagode enneigée ou le torii de Yudonosan Senninzawa pointant au dessus de plusieurs mètres de neige. Découvrez la faune de Haguro: le lapin des neiges, l'hermine japonaise, ou bien encore le renard des neiges, tout en savourant la poudreuse de Tsuruoka.

Prix de l'activité: 6000 yens interprétation incluse (à partir de 5 personnes)

Période: Janvier - début mars



43. Le tissage *shinaori*

Le *shinaori* est l'un des plus anciens textiles au Japon. Ce tissu millénaire est confectionné à partir d'écorce de tilleul bouillie, séchée, trempée et filée par les grands-mères du village de Sekigawa près d'Atsumi Onsen. Les grands-pères se chargent de retirer l'écorce des arbres, et les femmes de la tremper et de filer les pelottes. Les objets en résultant sont résistants, étanches à l'eau et respectueux pour la peau. Vous pouvez apprendre à filer divers objets en *shinaori* en compagnie des grands-mères de Sekigawa au Shinaori Center.

Prix de l'activité: 1000-3000 yens en fonction de l'objet confectionné



44. Maquillage kabuki de Yamairagawa

Tsuruoka est connue pour ses représentations théâtrales. Le Noh de Kurokawa est enregistré comme bien culturel important immatériel national. Mais au sud, c'est surtout le Noh de Yamato et le kabuki qui priment. Plusieurs fois par an, le village de Yamairagawa se réunit pour regarder les spectacles de Kabuki, où il est permis de rire, boire, manger, crier, acclamer, ou même d'apostropher les acteurs. Non loin du sanctuaire de Kawachi où se tiennent les représentations, le centre d'archive de Kabuki propose aux visiteurs de s'essayer au maquillage kabuki et d'en garder l'impression sur tissu: le *kumadori*.

Prix de l'activité: Sur demande

Autres activités à Tsuruoka

CUEILLETTE ET RÉCOLTES



45. Récolte de pois *dadachamame*

La star des edamame (pois de soja) au Japon, c'est le *dadachamame*! Aussi appelé "le Roi des Edamame" au Japon, ce pois est apprécié pour sa fermeté et ses coques duveteuses. C'est à Tsuruoka que cet edamame d'exception est produit. Venez le récolter avec les agriculteurs locaux!

Prix de l'activité: 1000 yens
Période: Fin août



46. Cueillette des myrtilles de Gassan

Le plus grand verger de myrtilles biologiques du Japon se trouve au pied du mont Gassan, non loin du mont Haguro, dans le verger de Suzuki. Toutes les myrtilles qui y sont cultivées sont certifiées bio par le label JAS.

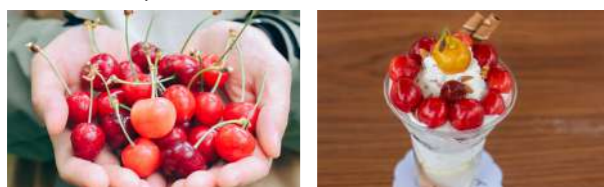
Prix de l'activité: 1500 yens par adulte
Période: Juillet-août



47. Cueillette des cerises de Kushibiki

Qui dit département de Yamagata dit forcément cerises! La spécialité de la région ce sont les cerises de Yamagata. Dans le village agricole de Kushibiki à Tsuruoka, venez récolter plus de six variétés locales!

Prix de l'activité: 1500 yens par adulte
Période: Juin-juillet



48. Cueillette de raisin à Kushibiki

Toujours dans le village agricole de Kushibiki, les champs viticoles vous attendent pour récolter le précieux sésame qui fait la fierté des producteurs du "vin de Gassan", primé plusieurs fois lors du concours de vin français Féminalise.

Prix de l'activité: 1500 yens par adulte
Période: Début août - fin octobre



TOURS GUIDÉS



49. Guide yamabushi à Haguro

Venez échanger avec nos prêtres yamabushi pour une expérience unique sur le mont Haguro, revêtu de l'habit rituel shiroshōzoku. Prenez part à la prière du sanctuaire de Dewa Sanzan et mangez la nourriture shōjin-ryōri du restaurant Saikan.

Prix de l'activité: 20,000 yens par personne (interprétation incluse). 3 heures environ
Période: Toute l'année (location de raquettes en hiver en sus)



50. Guide yamabushi à Yudono

Venez visiter les endroits les plus secrets de la montagne la plus mystérieuse de Dewa Sanzan accompagné d'un moine yamabushi. Purifiez-vous dans l'eau sacrée du mont Yudono et terminez l'expérience par la prière du feu à Yudonosan Sanrojo.

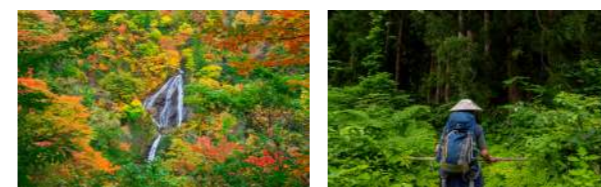
Prix de l'activité: 35,000 yens par personne (interprétation incluse). 3.5 heures environ
Période: 1er juillet à fin octobre



51. Guide de la Rokujurigoe-Kaido

Découvrez le chemin de pèlerinage millénaire vers le mont Yudono en compagnie d'un guide expert de la région. Le tronçon parcouru fait 12km de long.

Prix de l'activité: 20,000 yens par personne (interprétation incluse). 5 heures environ
Période: Juin à début novembre



52. Méditation à travers le manga

Prenez part à la retraite bouddhiste du temple Zenpōji et rencontrez le moine dessinateur de manga, qui vous apprendra à méditer à travers l'art du "shabutsu" en manga.

Prix de l'activité: 10,000 yens par personne (interprétation incluse). 2 heures environ
Période: Toute l'année



Même si Tsuruoka est pleine de merveilles tout au long de l'année, il y a des moments clés dans le calendrier qui révèlent un tout autre visage de cette petite ville de campagne du Nord du Japon: des feux d'artifice, des parades magnifiques, des cérémonies religieuses grandioses... Et si vous profitez d'une de ces dates pour organiser votre futur voyage à Tsuruoka? On vous garantit des souvenirs inoubliables!



Événements et matsuri

25
m
a
i



52. Le festival Tenjin Matsuri

Ce festival célèbre le personnage historique de Sugawara no Michizane, aussi connu sous son nom de divinité: Tenjin-sama. Politicien érudit du 9ème siècle, il était adoré de la population, mais jaloué par son rival à la cour; qui le fit exiler sous de faux prétextes de complot. Il mourut quelques années plus tard, complètement misérable. S'en suivit une succession d'événements malheureux à la cour. Depuis lors, on attribue des pouvoirs divins à Michizane. A Tsuruoka, on célèbre Tenjin-sama en distribuant du saké gratuitement aux passants en camouflant son visage derrière de larges chapeaux.

o
c
t
o
b
r
e



54. Le festival de Shōnai Taisai

Le festival de Shōnai Taisai (date variable chaque année) est une succession de longues parades et de démonstrations (tirs au fusil japonais, reconstitution de batailles historiques...) qui visent à rendre justice à la grandeur du clan Shōnai avant la guerre de Boshin. Découvrez les plus belles armures de ce clan qui ne perdit jamais une seule bataille grâce aux reproductions de l'association des armures de Tsuruoka, les danses de miko et les parades de dames de la cour, parmi tant d'autres choses.

31
d
é
c
e
m
b
r
e



5
j
u
i
n



53. Le festival des chiens d'Ôyama

Le festival des chiens d'Ôyama rend hommage au chien héroïque de la légende du sanctuaire Sugio. Il y a presque 400 ans, deux démons hantaient le sanctuaire de Sugio. Chaque année, ils exigeaient en sacrifice la plus belle jeune fille du village, sans quoi ils détruisaient les champs et les récoltes. Personne ne parvint à les tuer. Personne, sauf Mekke-inu. Ce chien, un simple chien, parvint à occire les deux horribles démons. Alors chaque année, les habitants d'Ôyama célèbrent le courage de Mekke-inu et la loyauté des chiens en général pour honorer sa mémoire.

s
e
p
t
e
m
b
r
e



55. Les feux d'artifices d'Akagawa

Les feux d'artifice d'Akagawa ont été classés par le site Hanabi Walkerplus dans le top 10 des feux d'artifice que les Japonais veulent voir en 2022. C'est presque 1h et demi de spectacles flamboyants, des chorégraphies en musique réalisées par les meilleurs artificiers du Japon. Il existe des places gratuites, mais nous vous conseillons de réserver une place payante pour être sûr d'avoir une place. En effet, le festival est victime de son succès, et chaque année c'est plus de 40,000 spectateurs qui viennent admirer le "Akagawa Hanabi Taikai".

56. Le festival Shōreisai au mont Haguro

Le festival Shōreisai est la cérémonie religieuse la plus importante de l'année (après peut-être la consécration yamabushi du Hassakusai en septembre). Célébrée le dernier jour de l'an, c'est l'occasion pour les yamabushi de démontrer leurs pouvoirs durement acquis et d'appeler les dieux shintō pour qu'ils apportent santé et guérison sur les foyers, abondance et fécondité dans les champs et les océans, et félicité sur la région. Les festivités commencent dans l'après midi du 31 décembre (vers 14h et demi) au sommet du mont Haguro et durent toute la nuit jusqu'au lendemain matin.

Inclure Tsuruoka dans votre voyage dans le *Tôhoku*



1 Départ de Tokyo en Shinkansen



2 Visite de Niigata (ville) : danses des geigi de Niigata, visite de la maison de la famille Saitô, visite de la vieille ville



3 Visite de Tsuruoka : les montagnes sacrées de Dewa Sanzan, l'aquarium de Kamo, le temple Zenpôji et Yunohama Onsen



4 Visite de Yamagata : temple Yamadera et Ginzan Onsen

5 Visite de Fukushima: le mont Azuma-Kofuji (parc national de Bandai-Asahi), le mont Adatara et Dake Onsen

6 Visite de Miyagi : le port d'Onagawa et la catastrophe du séisme de 2011, l'île aux biches de Kinkasan

7 Visite de Hiraizumi (patrimoine mondial de l'UNESCO): temple Chusonji, temple Motsuji et temple

8 Visite de Tôno: musée des yôkai, dégustation de bière et visite des champs de houblon

9 Visite d'Aomori (ville) : découverte de la culture Jomon à Sannai-Maruyama (patrimoine mondial de l'UNESCO)

10 Visite de Hirosaki : château de Hirosaki, concert de shamisen dans une izakaya

11 Visite de Shiramaki Sanchi (patrimoine mondial de l'UNESCO)

12 Visite de Oga: les démons namahage d'Akita

Fin du tour, retour à Tokyo via Niigata ou Fukushima.

Temps requis estimé : 12 jours - 16 jours. Saison optimale: Juillet - Octobre
Circuit complètement compatible avec le JR-pass. Ce circuit est une proposition de tour dans le Tôhoku par DEGAM Tsuruoka Tourism Bureau. Pour réserver un package, merci de nous contacter directement (tsuruoka@degam.jp) pour que nous créions un tour adapté spécialement à vos besoins.



Accès:



Aéroport de Shonai (SYO)

TSURUOKA

Aéroport de Haneda (HND)

Aéroport de Shonai (SYO)

TSURUOKA

TOKYO

Aéroport de Haneda (HND)

Depuis Tokyo:

Par voie ferrée (avec le JR Pass)

- Gare de Tokyo (Joetsu Shinkansen, 2h) → Gare de Niigata (Local Inaho Express) → Gare de Tsuruoka (1h40)

En avion

- Aéroport de Haneda (HND) → Aéroport de Shonai (SYO) 1h → Navette jusqu'à la gare de Tsuruoka (20 min.)

Ce que DEGAM Tsuruoka Tourism Bureau peut faire pour vous:

DEGAM Tsuruoka Tourism Bureau est une DMO (organisme de promotion et gestion touristique enregistré à l'agence du tourisme nationale) locale qui a autorité sur la région de Tsuruoka. Ensemble, nous pouvons créer des itinéraires sur mesure dans la région de Tsuruoka, Yamagata ou le Nord du Japon. Nous pouvons aussi vous proposer nos produits touristiques déjà existants: expériences à l'unité dans la région de Tsuruoka ou packages sur plusieurs nuits. Nous fournissons aussi conseils, photos, vidéos, et informations sur demande. Nous pouvons dépêcher des guides, des experts locaux et nos yamabushi du sanctuaire de Dewa Sanzan si vous avez besoin de ces services.

Pour toute question, contactez-nous à :
tsuruoka@degam.jp ou consultez notre site web:

www.tsuruokacity.com

