



PLÉNITUDE NIPPONE

8^{ÈME} ÉDITION DU 19 MAI AU 3 JUIN 2024

TMR

VOYAGES D'ÉMOTIONS



8^{ème} édition
spéciale
EN VERSION
AUGMENTÉE



Alizé - TMR
Spécialiste du Japon

禪

C'est unique... TMR vous donne rendez-vous en 2024, au Japon, pour une édition spéciale de *Plénitude Nipponne*, plus longue, riche en authenticité et découvertes... Membre de l'Équipe TMR, Alizé y a vécu et travaillé, en *Agence de Voyages*. Sa connaissance du pays et de ses centres d'intérêts lui ont permis de concevoir ce nouvel itinéraire, sur-mesure en « version augmentée exclusive » : avec notamment Hiroshima, l'incroyable *Château d'Himeji*, une initiation à l'art divin des *sumos*, *Kurashiki (la Venise du Japon)*, ou *l'Île-Musée de Naoshima* !

Au *Pays du Soleil Levant*, les contraires, loin de s'opposer, cohabitent en toute harmonie, voire « plénitude ». Le Japon oscille entre passé et futur, sans jamais coller au présent. À travers un itinéraire exceptionnel, TMR vous invite à découvrir l'Empire du Soleil-Levant, où l'histoire des *Samouraïs* côtoie la délicatesse des *Geishas*. Le Japon possède ce brin de mysticité : un jour traditionnel, le lendemain pétillant et moderne, ce pays intrigue et fascine. La culture de jadis et le style de vie occidental s'harmonisent avec bonheur.

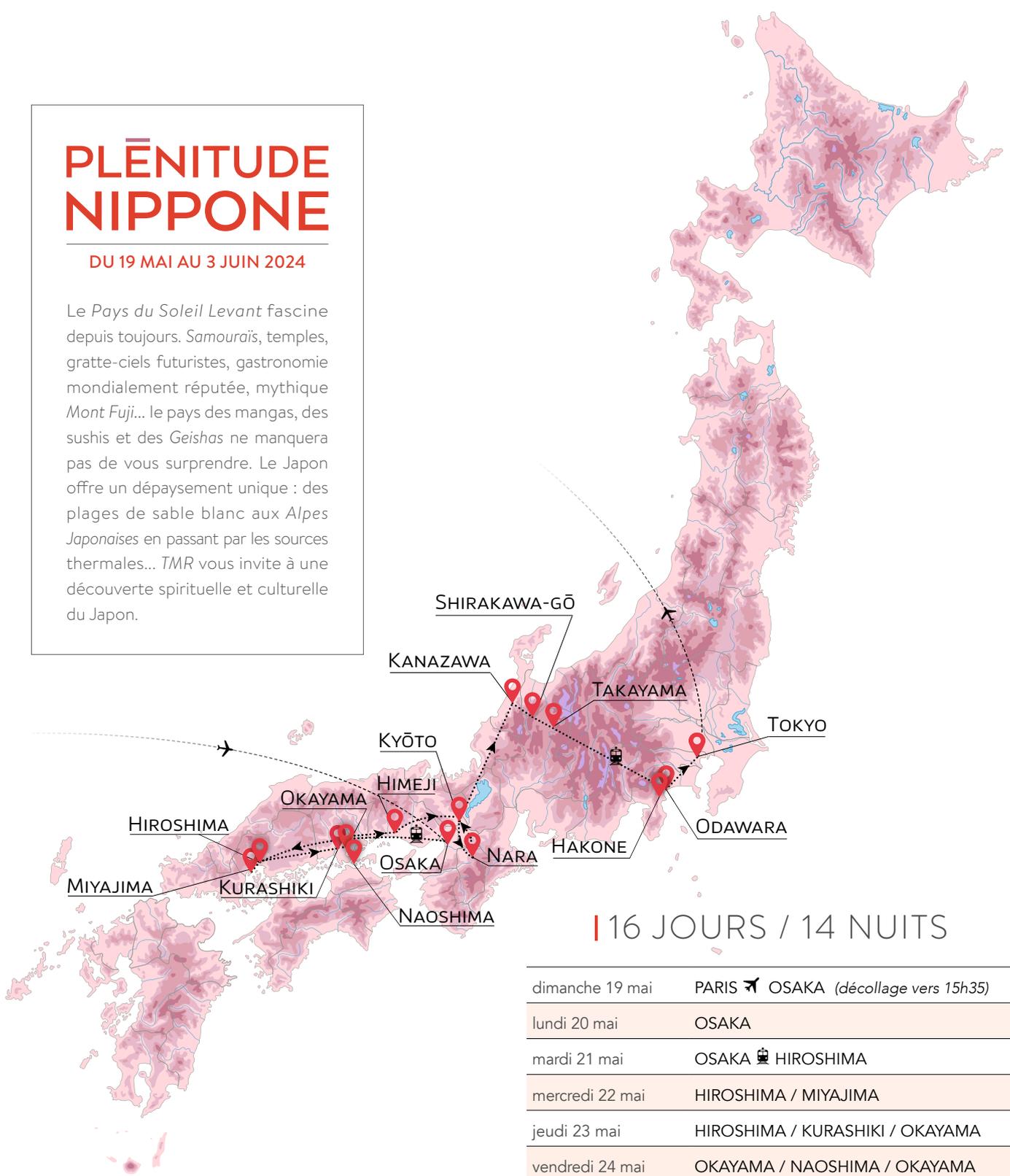
À la période idéale du printemps, entre calme et douceur, cette 8^{ème} édition jouit incontestablement d'un supplément d'âme. Alizé s'est attachée à vous faire connaître son pays de cœur... à ne surtout pas manquer !


Jean-Maurice Ravon
Directeur de TMR

PLÉNITUDE NIPPONE

DU 19 MAI AU 3 JUIN 2024

Le *Pays du Soleil Levant* fascine depuis toujours. *Samourais*, temples, gratte-ciels futuristes, gastronomie mondialement réputée, mythique *Mont Fuji*... le pays des mangas, des sushis et des *Geishas* ne manquera pas de vous surprendre. Le Japon offre un dépaysement unique : des plages de sable blanc aux *Alpes Japonaises* en passant par les sources thermales... *TMR* vous invite à une découverte spirituelle et culturelle du Japon.



16 JOURS / 14 NUITS

dimanche 19 mai	PARIS ✈ OSAKA (décollage vers 15h35)
lundi 20 mai	OSAKA
mardi 21 mai	OSAKA 🚆 HIROSHIMA
mercredi 22 mai	HIROSHIMA / MIYAJIMA
jeudi 23 mai	HIROSHIMA / KURASHIKI / OKAYAMA
vendredi 24 mai	OKAYAMA / NAOSHIMA / OKAYAMA
samedi 25 mai	OKAYAMA / HIMEJI / KYŌTO
dimanche 26 mai	KYŌTO
lundi 27 mai	KYŌTO / NARA / KYŌTO
mardi 28 mai	KYŌTO / KANAZAWA
mercredi 29 mai	KANAZAWA / SHIRAKAWA-GŌ / TAKAYAMA
jeudi 30 mai	TAKAYAMA 🚆 ODAWARA / HAKONE
vendredi 31 mai	HAKONE (MONT FUJI) / TOKYO
samedi 1 ^{er} juin	TOKYO
dimanche 2 juin	TOKYO
lundi 3 juin	TOKYO ✈ PARIS (arrivée vers 13h30)

PARMI LES TEMPS FORTS DU VOYAGE

- ✓ Goûtez les **meilleures spécialités japonaises**.
- ✓ **16 jours d'immersion culturelle**, avec notamment Hiroshima, Kurashiki et le *Château d'Himeji*.
- ✓ **Visite de l'Île de Miyajima**, de son magnifique sanctuaire et de *Naoshima*, l'île d'Art du Japon.
- ✓ **Visite de 2 des plus célèbres jardins du Japon**, le *Kenroku-en* à Kanazawa et le *Koraku-en* à Okayama.
- ✓ **Visite de Shirakawa-gō**, célèbre pour son village, inscrit au *Patrimoine Mondial de l'Humanité*, avec ses maisons *gasshō-zukuri*.
- ✓ **Le Japon, entre tradition et modernité**, de Kyōto à Tokyo.

Notre nouvel itinéraire « version augmentée », conçu dans l'esprit d'un *ailleurs d'hier et de demain*, vous fera découvrir Osaka moderne et cosmopolite ; Hiroshima, ville célèbre chargée d'Histoire ; *Miyajima*, île sacrée et reconnue comme l'un des « 3 plus beaux paysages du pays » ; Okayama, possédant un des plus beaux jardins du Japon ; *Naoshima*, surnommée « l'île artistique » ; Himeji, appréciée pour son fabuleux château ; Kyōto (l'âme du pays avec ses 1.650 temples bouddhistes et ses 400 sanctuaires shintoïstes) ; *Nara* (site culturel majeur qui renferme plusieurs monuments classés par l'Unesco, cœur vibrant de la civilisation japonaise, avec sa forêt de 660 ha qui abrite quelque 1.200 daims en liberté) ; les *Alpes Japonaises* de Kanazawa à Takayama (une région authentique et secrète. Un magnifique écrin naturel abritant des jardins paysagers, une architecture typique et de nombreuses résidences de *Samourais*) ; le *Mont Fuji*, sommet du Japon ; et enfin Tokyo, la capitale spectaculaire du *Pays du Soleil Levant*.

Vous serez surpris par le raffinement et la sérénité de la culture nippone, au travers de ses temples et pagodes romantiques, ses jardins ciselés, sa calligraphie ou la cérémonie du thé. L'hôtellerie et la gastronomie, à l'image du pays, offrent une impeccable modernité. Autre curiosité : l'expérience des bains japonais !

Quelques notes pratiques :

Ce voyage a été conçu pour vous faire découvrir quelques-uns des plus beaux sites du Japon, en vous évitant toute fatigue inutile avec des temps de route trop longs. Pour votre confort, la plupart des trajets seront effectués en autocar privé, vous conduisant sur les différents sites. Le fameux train japonais - moyen de transport rapide et sûr - prendra le relais pour une partie des transferts.

Pour ce voyage, à la fois dense et accessible au plus grand nombre, il est nécessaire d'être capable de bien marcher et pouvoir suivre le rythme normal du groupe. Nous vous invitons par conséquent à vérifier votre aptitude à réaliser ce programme. Nous vous conseillons d'adopter, le jour, des tenues décontractées de mi-saison, avec quelques pulls et des chaussures confortables adaptées à la marche en ville.

Le Japon est un pays très sûr, propre, où il fait bon vivre. Vous serez étonnés, notamment à Tokyo, par l'opulence qui se dégage, mais aussi par l'alliance des contraires. La moindre parcelle non bétonnée est recouverte de verdure, et dès que l'on quitte un carrefour saturé d'enseignes lumineuses, on débouche, ahuris, sur une petite rue paisible où se cache un temple derrière des effluves d'encens...







CARTE D'IDENTITÉ DU JAPON

Situation : État insulaire d'Asie de l'Est, au large de la Corée du Nord, de la Corée du Sud, de la Russie et de la Chine. Il forme un archipel de 6.852 îles sur 3.000 km de long.

Population : 122,4 millions d'habitants (2023).

Composition ethnique : Japonais (98,5%), Coréens (0,5 %), Chinois (0,4 %), autres (0,6 %) : Brésiliens, Philippins...

Superficie : 377.973 km² (62^{ème}).

Langues : Japonais (98,2 %), autres : anglais, mandarin...

Capitale : Tokyo.

Décalage horaire : + 7 h.

Religions : Shintoïsme (83,9 %), Bouddhisme (71,4 %), Christianisme (2 %), autres (7,8 %).

Régime : Monarchie constitutionnelle.



Chef de l'État : Naruhito (le 126^{ème} Empereur, depuis le 1^{er} mai 2019 et l'abdication de son père, Akihito).

Monnaie : Yen (1 € = 156 ¥).

Alphabétisation : 100 %.

Espérance de vie : 87 ans (femmes), 82 ans (hommes) - 2^{ème} après Hong Kong.

PIB : 4.230 milliards US\$ (4^{ème})

Chômage : 2,7 %.

25 sites classés par l'Unesco : Château d'Himeji (1993), Horyu-ji (1993), Kyôto (1994), Shirakawa-go et Gokayama (1995), Mémorial d'Hiroshima (1996), Sanctuaire shinto d'Itsukushima (1996), Nara (1998), Sanctuaires de Nikko (1999), Gusuku et Royaume des Ryukyu (2000), Sites sacrés des Monts Kii (2004), Iwami Ginzan (2007), Hiraizumi : terre bouddhiste (2011), Fujisan (2013), Filature de Tomioka (2014), Sites Meiji (2015), Musée des Beaux-arts de l'Occident (2016), Île d'Okinoshima (2017), Sites chrétiens de Nagasaki (2018), Tumulus d'Osaka (2019), Yakushima (1993), Shirakami-Sanchi (1993), Shiretoko (2005), Îles d'Ogasawara (2011)...

I DÉPART IMMINENT

DIMANCHE 19 MAI

PARIS ✈ OSAKA

Rendez-vous en fin de matinée, à l'aéroport de *Paris Roissy Charles-de-Gaulle*. Décollage vers 15h35, à destination d'Osaka, de votre vol *Emirates*. Repas et nuit à bord.

LUNDI 20 MAI

OSAKA

Arrivée vers 17h15 et accueil par votre Guide francophone. Il y a +7 h de décalage horaire entre la France et le Japon.

Osaka, 3^{ème} ville du Japon, est la cité des affaires par excellence. Depuis l'Antiquité, son emplacement idéal a fait d'elle une ville marchande. Elle prospéra à un tel point qu'elle fut surnommée : « le garde-manger de la nation ». Sa puissance commerciale vient du fait que les Shoguns ont construit un imposant château en son centre, apportant sécurité et puissance, clés de voûte au succès dans les affaires. Elle offre aujourd'hui 2 visages : le **Quartier de Kita** (appelé « *Umeda* »), au Nord - royaume de gratte-ciels, d'hôtels et de galeries commerciales - est la façade moderne de la ville. **Minami** (appelé « *Namba* »), au Sud, est le quartier le plus animé (restaurants, théâtres et lieux de fête) et aussi l'un des plus célèbres, avec notamment la figure emblématique du *Marathonien de Glico*, sur l'immense enseigne au-dessus du *Canal Dotonbori*. « *On travaille à Kita et on s'amuse à Minami* ».

Dîner. Accueil, installation et nuit à *l'Hôtel Granvia*.

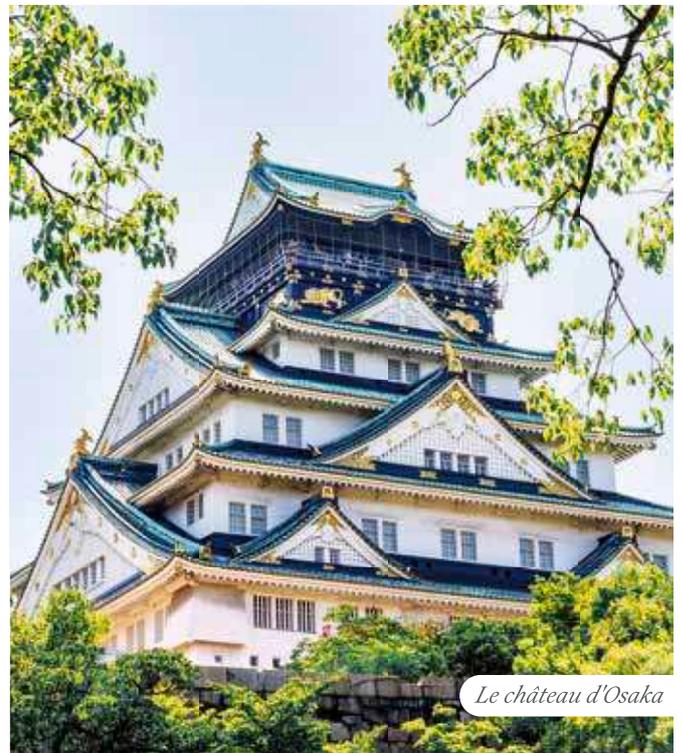


MARDI 21 MAI

OSAKA 🚆 HIROSHIMA

Petit-déjeuner à l'hôtel avant la découverte panoramique de la ville. Visite du **Château d'Osaka** (sans doute le plus célèbre du pays), point focal de la ville datant de 1583, détruit - comme les autres monuments historiques de la ville - par les bombardements de la Seconde Guerre mondiale, mais reconstruit à l'identique dans les années 30. Au sommet d'une colline, il témoigne de la grandeur passée de la cité.

Promenade aérienne au **39^{ème} étage du Umeda Sky Building** avec sa vue imprenable sur Osaka. Œuvre de l'architecte Hiroshi Hara, ce complexe d'immeubles relie les époques avec sa galerie marchande « style années 1920 », au sous-sol, et son jardin flottant au 39^{ème} étage (plate-forme ouverte



offrant une vue à 360°, comme suspendue au-dessus de la ville, à 170 m de hauteur). Pour fêter ses 25 ans, cet observatoire a fait peau neuve et a rouvert le 27 juin 2018.

Après un déjeuner dans le quartier dynamique et coloré de *Dōtonbori* (poumon du divertissement d'Osaka), vous prendrez le **Shinkansen** (train à grande vitesse japonais) en direction d'Hiroshima.

Hiroshima est connue à travers le monde, pour ce jour tragique du 6 août 1945 où elle fut la première cible de la bombe atomique. Aujourd'hui, Hiroshima se définit par la Paix ! Tel le phœnix, elle a ressuscité de ses cendres, s'est reconstruite, et est devenue l'une des villes les plus décontractées du Japon, animée, riche de ses boulevards, sa bonne cuisine et sa population accueillante.



Miyajima

Vous visiterez le **Parc de la Paix**. Son fameux mémorial ou **Dôme de Genbaku** - seul bâtiment à être resté debout lors de l'explosion atomique, classé au *Patrimoine Mondial de l'Unesco* - a été préservé tel quel, au bord de la *Rivière Ōta*. Il incarne le symbole fort de la ville, de l'espoir de Paix mondiale et de l'élimination des armes nucléaires. Vous vous rendrez compte de l'ampleur des dommages matériels et psychologiques causés par l'explosion, dont les conséquences sont encore sources de tensions entre les États-Unis et le Japon. Le **Musée de la Paix** retrace l'événement minute par minute.

Dîner au restaurant. Installation et nuit à l'**Hôtel RIHGA Royal**.

MERCREDI 22 MAI

HIROSHIMA / MIYAJIMA / HIROSHIMA

Votre journée sera consacrée à la découverte de l'incroyable **Île de Miyajima** (ou d'*Itsukushima*) que vous rejoindrez en ferry. Voici incontestablement l'un des « 3 plus beaux paysages du Japon », depuis le XVII^{ème} siècle !

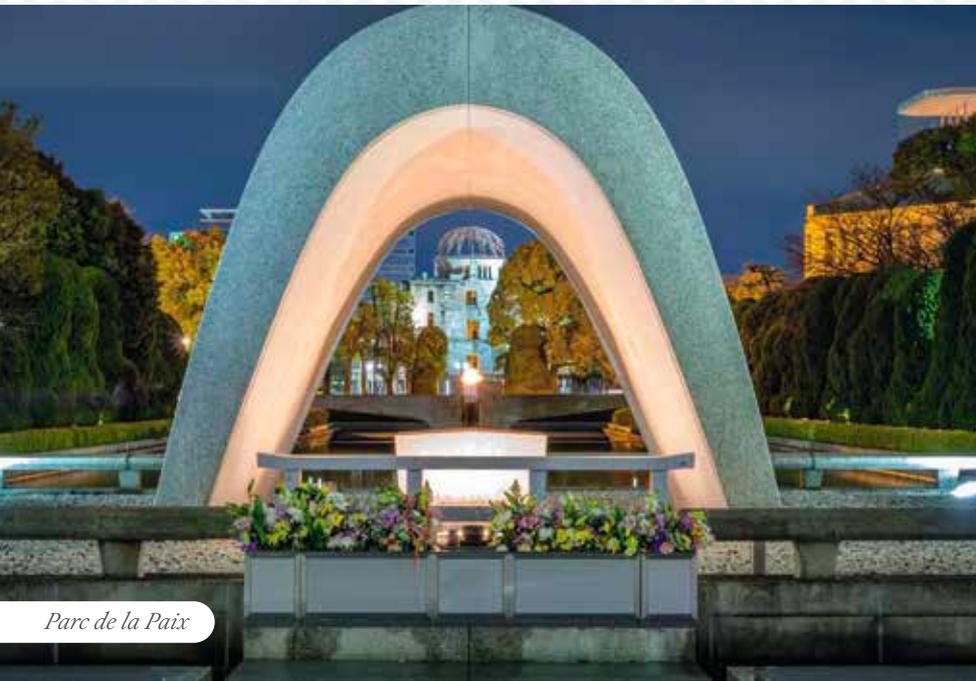
Cette splendide île sacrée du Japon, au cadre unique, se situe dans la *Baie d'Hiroshima*. Selon la tradition *Shinto*, il s'agit de l'île des dieux et de l'éternité, où il est interdit d'enfanter et de mourir. En 1555, elle fut pourtant le théâtre d'une sanglante bataille de clans pour la domination du pays.



Station Shishiiwa



Miyajima



Parc de la Paix



Rivière Ota et Dôme de Genbaku

Hiroshima et la bombe atomique



Dans d'énormes usines protégées, 75.000 personnes ont travaillé à la fabrication de la bombe atomique. Les pays en guerre se livrent à une course à l'arme atomique depuis plusieurs années. Le projet Manhattan, auquel participent plusieurs scientifiques de renom, permet aux Américains de faire sauter une première bombe atomique à titre expérimental le 16 juillet 1945, dans le désert du Nouveau-Mexique.

Après le rejet par le Japon d'une offre de reddition sans conditions, les Américains procèdent au largage d'une bombe de 20 kilotonnes sur Hiroshima, ville de 340.000 habitants.

Larguée par le B-29 *Enola Gay* le 6 août, à 580 m d'altitude, l'arme baptisée « Little Boy » tue plus de 80.000 personnes instantanément, cause d'importantes séquelles chez près de 170.000 victimes et ravage une grande partie de la ville. Une autre bombe atomique, dont les effets sont dévastateurs, s'abat sur Nagasaki, 3 jours plus tard. Son explosion survient peu de temps après l'annonce de l'entrée en guerre de l'Union des Républiques Socialistes Soviétiques (URSS) contre le Japon, le 8 août.

Ces événements contribuent à la fin de la Deuxième Guerre mondiale. Ils incitent le Conseil Impérial à capituler, le 14 août. Le lendemain, l'Empereur Hiro-Hito en fait l'annonce à la nation lors d'une allocution radiophonique historique. Le 2 septembre, des délégués japonais signent l'acte de capitulation sur le cuirassé américain *Missouri*, en présence de militaires alliés, dont le général américain Douglas MacArthur.

Jean-Paul Sartre, « La fin de la guerre »

« ... Plus d'un Européen eût préféré que le Japon fût envahi, écrasé sous les bombardements de la flotte : mais cette petite bombe qui peut tuer cent mille hommes d'un coup et qui, demain, en tuera deux millions, elle nous met tout à

coup en face de nos responsabilités. À la prochaine, la terre peut sauter, cette fin absurde laisserait en suspens pour toujours les problèmes qui font depuis dix mille ans nos soucis (...) La communauté qui s'est faite gardienne de la bombe atomique est au-dessus du règne naturel car elle est responsable de sa vie et de sa mort : il faudra qu'à chaque jour, à chaque minute elle consente à vivre. Voilà ce que nous éprouvons aujourd'hui dans l'angoisse. Mais non, direz-vous : nous sommes tout simplement à la merci d'un fou. Cela n'est pas vrai. La bombe atomique n'est pas à la disposition du premier aliéné venu ; il faudrait que ce fou fût un Hitler, et, de ce nouveau Führer, comme du premier, nous serions tous responsables. Ainsi, au moment où finit cette guerre, la boucle est bouclée, en chacun de nous l'humanité découvre sa mort possible, assume sa vie et sa mort. »

Les Temps modernes (France), octobre 1945

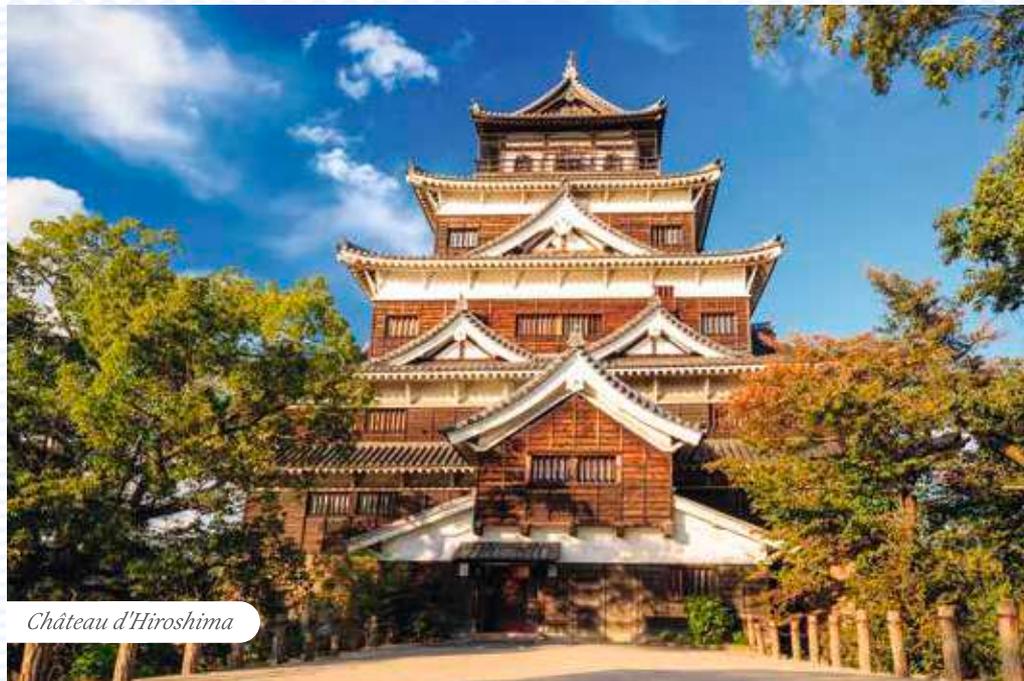
Alexis Gagnon, « Un bilan de guerre inquiétant »

« ... L'avènement de la nouvelle bombe ne fait d'ailleurs que souligner d'une façon particulièrement dramatique l'un des aspects les plus inquiétants de cette guerre qui se livre plus contre les civils qu'entre les militaires. C'est la progressive mise au rancart des dernières barrières d'humanité que les peuples avaient réussi à ériger péniblement, au cours des derniers siècles pour rendre la guerre moins affreuse aux populations sans défense (...) La fin de la guerre laisse un monde vidé des quelques lois internationales qui dirigeaient tant bien que mal les rapports militaires entre les nations, un monde de haines inexpiables et d'inexprimables détresses, qui vivra désormais sous le signe des bombes atomiques et de la mort. »

Le Devoir (Québec, Canada), 10 août 1945

Harry S. Truman, Président des États-Unis

« ... Le fait que nous sommes en mesure de libérer l'énergie atomique inaugure une ère nouvelle dans la compréhension de la nature. Je vais proposer au Congrès de prendre



Château d'Hiroshima

immédiatement en considération la création d'une commission de contrôle pour la production et l'usage de l'énergie atomique aux États-Unis. Je vais, en outre, recommander au Congrès d'examiner dans quelles conditions l'énergie atomique pourrait devenir un instrument puissant du maintien de la paix mondiale. Normalement, tout ce qui concerne la production de l'énergie atomique sera rendu public. Mais, dans les circonstances actuelles, on n'a

pas l'intention de divulguer les procédés techniques de sa production, ni son application militaire, car il faut nous protéger nous-mêmes et le reste du monde contre le danger d'une destruction soudaine. »

Cité dans *Le Monde* (France), 8 août 1945



Miyajima



Kurashiki



Elle est célèbre pour le *torii* "flottant" du **Sanctuaire d'Itsukushima**, classé par l'Unesco. Bâti dans le sable, il peut subir la houle sans sourciller. À marée haute, sa base recouverte d'eau, donne l'impression que l'ensemble navigue sur la mer. L'architecture des bâtiments a été conçue en surélévation selon un mythe ancien. Les visiteurs arrivaient par le *torii* pour accoster dans le sanctuaire. Ses origines remontent au VI^{ème} siècle après J.-C., mais sa forme actuelle existe depuis près de 800 ans, issue du rêve d'un grand seigneur féodal. Le **Pavillon**

Senjokaku, communément appelé le *Hall aux 1.000 Tatamis* s'impose comme le plus grand bâtiment de l'île, construit à la fin du XVI^{ème} siècle. Son créateur mourut avant la fin des travaux, laissant ce chef-d'œuvre inachevé. Le pavillon constitue un havre de paix et un lieu de contemplation offrant une vue imprenable sur la mer. Déjeuner en cours de visite.

Montée en téléphérique afin de profiter d'une vue imprenable sur la **Mer Intérieure de Seto** (séparant les Îles de Honshū,



Okayama



Château d'Himeji

Le trésor national japonais dont l'histoire remonte à plus de 600 ans... Le Château d'Himeji est l'un des 12 derniers châteaux en bois du Japon, classé par l'Unesco, depuis 1993. Construit en 1609, et surnommé le château du Héron blanc, il a été rénové entre 2010 et 2015 et se visite de l'intérieur jusqu'à son sommet, au 6^{ème} étage.



Shikoku et Kyūshū) et la **Forêt Primaire de Miyajima**, comme si vous faisiez une promenade sur la canopée. Une fois arrivés à la **Station Shishiwa**, vous aurez une vue époustouflante sur les îles environnantes.

Dîner avant le retour vers Hiroshima. Nuit à l'hôtel.

JEUDI 23 MAI HIROSHIMA / KURASHIKI / OKAYAMA

Ce matin vous partirez à la découverte de **Kurashiki**, la *petite Venise du Japon*. Cette charmante ville de province connue pour son centre historique daté d'il y a 4 siècles - le fameux **Bikan** - a été

merveilleusement préservée, à l'abri de la Seconde Guerre mondiale. Autrefois, centre de négoce incontournable elle a conservé une multitude d'entrepôts *Kura*. La ville a prospéré car les marchandises transitaient facilement par voie fluviale. Son quartier commerçant longe un beau canal bordé de saules pleureurs. Le temps semble figé en une atmosphère envoûtante.

Après le déjeuner, vous cheminerez vers **Okayama**, l'une des villes les plus importantes de l'ouest du Japon qui sut profiter du boom économique d'après-guerre. Okayama est connue pour abriter son magnifique *Château Noir* et surtout le **Koraku-en**, considéré comme l'un des 3 plus beaux jardins du Japon ! Il fut construit en 1687, sous les



Château d'Himeji



Île de Naoshima



ordres du seigneur local Ikeda, dans le but de distraire sa cour et d'organiser les réceptions des visiteurs importants. Le *Koraku-en* intègre les caractéristiques d'un jardin paysager japonais : un grand étang, des ruisseaux, des sentiers pédestres et une colline qui sert de point de vue. Le *Guide Vert Michelin* lui a décerné 3 étoiles.

Dîner en ville. Accueil, installation et nuit à l'**Hôtel Setouchi Kojima**, offrant des chambres et un bain en plein air avec une vue imprenable sur la *Mer intérieure de Seto* et une partie du *Seto Ohashi* : le pont à 2 niveaux le plus long du monde.

VENDEDI 24 MAI OKAYAMA / NAOSHIMA / OKAYAMA

La journée sera consacrée à **Naoshima**, en *Mer de Seto* : cette île hors du commun, accessible par bateau, est renommée pour ses musées, son architecture et ses sculptures. Elle possède une collection d'art unique au monde qui attire les visiteurs internationaux. Vous apprécierez aussi ses plages de sable fin, son climat ensoleillé, son atmosphère décontractée, méditerranéenne et champêtre.

Visite de l'**Art House Project**, le projet artistique du *Quartier de Honmura* qui a débuté en 1998 et comprend actuellement 7 sites (*Kadoya*, *Minamidera*, *Kinza*, *Go'o Shrine*, *Ishibashi*, *Gokaisho* et

Haisha). Les artistes y transforment des maisons vides de zones résidentielles en œuvres d'art. Dans le quartier, la vie quotidienne s'organise autour des œuvres d'art.

Visite du **Musée Chichu**. Il fut construit principalement sous terre, en 2004, pour repenser la relation entre l'Homme et la Nature.

Après le déjeuner, direction la **Maison Benesse** (1992), basée sur la coexistence de la Nature, de l'Art et de l'Architecture. Conçue par Tadao Ando, sur un terrain élevé surplombant la *Mer intérieure de Seto*, elle dispose de grandes ouvertures sur son splendide environnement naturel. Pour finir, vous visiterez le **Musée Lee Ufan**, issu de la collaboration entre l'artiste de renommée internationale et l'architecte Tadao Ando. Sa structure semi-souterraine abrite des peintures et des sculptures depuis les années 1970 jusqu'à nos jours. Il offre un espace paisible où la Nature, l'Architecture et l'Art entrent en résonance.

Retour et dîner à Okayama. Nuit à l'**Hôtel Setouchi Kojima**.

SAMEDI 25 MAI OKAYAMA / HIMEJI / KYŌTO

Départ pour Himeji. Vous y visiterez l'immense **Château d'Himeji**, un des

La cérémonie du thé

La cérémonie du thé japonaise - chanoyu - est un art traditionnel de la préparation du thé vert en poudre ou matcha. Depuis sa découverte il y a plusieurs millénaires, le thé s'est inscrit si profondément dans les sociétés de ses pays producteurs qu'il a inspiré la création de divers rituels et cérémonies. La philosophie Zen prône « la simplicité et l'isolement du monde extérieur pour atteindre un état de concentration, propre à l'éveil spirituel ».

De ce principe, vont découler tous les actes de la cérémonie du thé, de même que l'environnement architectural (chashitsu) et l'esthétique (ustensiles). Du fait qu'un praticien du chanoyu doit être familier avec la production et les différents types de thés, avec les kimonos, la calligraphie, les arrangements floraux, les céramiques, l'encens et un large ensemble d'autres disciplines et arts traditionnels, l'étude de la cérémonie du thé prend de nombreuses années, voire toute une vie. C'est dans cette approche bouddhique Zen de l'appréciation du moment présent que s'inscrit la cérémonie du thé japonaise.

Le poète Lu Tung, surnommé « fou du thé », lui dédit ce chant :
« La première tasse humecte mes lèvres et ma gorge,
La deuxième bannit ma solitude.
La troisième dissipe la lourdeur de mon esprit, rendu confus par tant de lecture.
La quatrième exhale une légère transpiration, dispersant par mes pores toutes afflictions de la vie.
La cinquième me purifie.
La sixième m'ouvre le royaume des immortels.
La septième, ah que ne puis-je en boire davantage !
Je ne perçois plus le souffle du vent qui enfle mes manches.
Transporté par cette douce brise, je gagne les cieux. »

symboles du Japon, considéré comme un véritable chef-d'œuvre architectural, inscrit au *Patrimoine Mondial de l'Unesco*. Personnage à part entière du cinéma japonais, il échappa miraculeusement aux ravages de la guerre, et fut entièrement restauré de 2009 à 2014.

Déjeuner, avant de reprendre la route vers **Kyōto** - littéralement « ville capitale » - le cœur culturel et historique du pays. Capitale de l'archipel nippon pendant plus de mille ans (794-1868), Kyōto est connue pour ses 400 sanctuaires shintoïstes - dont 17 sont classés au *Patrimoine Mondial de l'Unesco* - et ses 1.650 temples bouddhistes : « Une vie ne suffirait pas pour tous les visiter ». Si nous pouvons les admirer aujourd'hui, c'est grâce à un Historien français, Serge Elisseeff, qui fit renoncer les Américains à bombarder cette grande ville.

Promenade dans le quartier historique de **Gion**, où vous ferez un bond de 100 ans dans le passé. Ce district traditionnel s'avère très apprécié car on peut y croiser des *Geishas*, des *Maikos* et des théâtres traditionnels de *Kabuki*. L'effervescence des lieux épouse l'élégance du Japon. Tapi près de l'*Avenue Shijo*, Gion s'étend de la *Rivière Kamo-Gawa*, à l'Ouest, jusqu'au *Sanctuaire Yasaka-jinja*, à l'Est. Les **Maisons de Thés**, dites *machiyas*, y brillent de leurs milles lanternes au crépuscule.

Dîner en ville. Accueil, installation et nuit à l'**Hôtel Higashiyama**, situé dans le quartier traditionnel d'*Higashiyama*.

Influencés par le style chinois, Zen, les jardins se sont développés au Japon à partir de l'an 800, montrant une sobriété plus affirmée. Le jardinier japonais cherche à reproduire, en le miniaturisant, un site naturel avec eau, îles, collines et montagnes. La richesse du jardin Zen japonais vient de son dépouillement. Tout y est esquissé, suggéré, afin de restituer l'atmosphère et non l'expression intégrale d'un paysage.



Jardin Zen du Temple Ryoan-ji



DIMANCHE 26 MAI KYŌTO

Au nord-ouest de Kyōto - où s'étend le quartier des aristocrates du VIII^{ème} siècle - vous découvrirez le **Temple du Pavillon d'Or** ou **Kinkaku-ji**, symbole éclatant de la ville. Intégralement recouvert de feuilles d'or, il fut préservé de nombreuses guerres et incendies jusqu'en 1955, où un jeune moine pris de démence y mit le feu. Sa reconstruction achevée, il fut amélioré afin de résister au temps. **Le Temple Kinkaku-ji** fut à l'origine la villa de détente d'un Shogun Ashikaga, généralissime de l'époque Muromachi [1336-1573]. À la mort de celui-ci, il fut transformé en temple. Ce bâtiment fragile et élégant tire son nom des feuilles d'or fin, plaquées sur ses façades. Le Pavillon d'Or doit ce succès planétaire à sa position exceptionnelle près d'un étang qui reflète son image. Une illusion de « flottement » s'impose. L'ensemble, dans son écrin végétal, est particulièrement esthétique. Près du Kinkaku-ji, le **Temple Ryōan-ji** (Temple du Repos du Dragon) dispose d'un incroyable jardin de pierres, représentatif de la philosophie du Zen, inscrit au Patrimoine Mondial de l'Unesco. La signification de ses 15 roches n'est toujours pas élucidée...

Bien qu'on attribue la conception de ce jardin au célèbre Saomi, son véritable créateur est inconnu. Il convient pourtant de noter qu'en matière de jardins, les moines bouddhistes étaient des maîtres. C'est avec l'introduction des doctrines du Zen au cours de l'ère Kamakura [1150-1310] que les principes de la religion furent appliqués aux règles traditionnelles de la

composition des jardins. À cette époque, on rédigea plusieurs importants traités relatifs à cet Art. L'application des principes religieux se fit plus rigoureuse encore, avec l'accession de Kyōto au rang de capitale culturelle du Japon, et atteignit son plein épanouissement dans les jardins de la période Muromachi. C'est alors que fut créé le Jardin de Ryoan-ji, un temple bouddhiste de la secte Zen Rinzaï.

Ce jardin de sable et de graviers blancs, à la beauté intemporelle, est soigneusement ratisé par les prêtres du temple. Sa perfection est à ce prix. Le regard du spectateur s'accroche à des sillons creusés dans les graviers et des lignes fuyantes qui deviennent alors le support de sa méditation. L'absence de fleurs ou de formes susceptibles de faner et de tomber, rejette l'idée d'une beauté momentanée. Sa beauté est celle du roc, du sable et de leurs « correspondances » abstraites. Ce jardin a le caractère permanent de toute chose, et si des changements se produisent, ce n'est pas en lui, mais dans l'esprit de celui qui le regarde et dans l'idée qu'il s'en fait. L'espace vierge du jardin - comme le silence - absorbe l'esprit, le libère des détails insignifiants et l'entraîne au « royaume des multitudes ».

Pourtant, il n'est pas possible d'ignorer les rochers. Comme le sable, ceux-ci constituent un élément de base de l'esthétique japonaise. À Ryoan-ji, ils aident à suggérer de complexes associations d'idées. Notons encore que les 15 rochers de Ryoan-ji ne peuvent être vus en même temps, ce qui nous rappelle peut-être que nos sens ne peuvent saisir d'un même et unique point de vue tous les aspects de la réalité... une métaphore selon laquelle on ne peut jamais connaître entièrement la vérité ?



Kinkaku-ji est le nom d'usage donné au Temple bouddhiste Rokuon-ji, situé au nord-ouest de Kyōto.

Très célèbre, inscrit au Patrimoine de l'Unesco, il est surnommé le Pavillon d'Or pour ses magnifiques façades couvertes à la feuille d'or.



Continuation vers le **Marché de Nishiki**, situé en plein centre de Kyōto. C'est un véritable festival des sens. Toute la cuisine japonaise s'y expose. Toutes sortes de légumes, fruits, poissons, viandes... mais aussi une panoplie d'ustensiles japonais, notamment de belles lames qui ont la réputation de bien couper. La tradition ne veut-elle pas que « *l'on tranche habilement la tête et les membres de ses ennemis, d'un coup net et précis ?* » Là, il ne s'agit en principe que de poissons, mais le niveau d'exigence est extrême. Une excellente manière de voir les Japonais vivre au quotidien. Ce marché

existe depuis des siècles et certains magasins sont transmis de générations en générations. La première échoppe a ouvert aux alentours de 1310. De belles photos en perspective !

Après le déjeuner, vous ferez l'expérience d'une cérémonie du thé traditionnelle et visiterez le célèbre **Temple Kiyomizu**, un des plus beaux bâtiments de Kyōto. Situé à flanc du *Mont Otowa*, ce temple âgé de 1.200 ans a pour pièce maîtresse son hall principal porté par 18 poutres de 400 ans. La vue depuis le hall est la meilleure de Kyōto, et ce quel que soit la saison, car le temple s'adapte parfaitement à chaque couleur du paysage.

En fin d'après-midi, vous assisterez à une représentation inoubliable des différents arts du spectacle traditionnels japonais, dans le *Quartier de Gion* : musique du *koto*, cérémonie du thé, arrangement floral *ikebana*, danse *bugaku*, comédie *kyogen* et danse *kyomai*.

Dîner en ville. Retour et nuit à l'hôtel.

LUNDI 27 MAI KYŌTO - NARA - KYŌTO

Départ vers **Nara**, première capitale stable du Japon, fondée au VIII^{ème} siècle



le Temple Kinkaku-ji



Bouddha du Tōdai-ji



Nara

après J.-C. Son héritage culturel et religieux en fait un véritable lieu de pèlerinage. Au cœur même de la civilisation japonaise, elle renferme plusieurs monuments inscrits au *Patrimoine Mondial de l'Unesco*. C'est ici que l'on peut s'imprégner au mieux de l'esprit du pays. Son parc - une forêt naturelle qui s'étend sur 660 ha - est prisé pour sa beauté. Environ 1.200 daims apprivoisés s'y promènent en liberté.

Visite du **Temple Tōdai-ji** - immense complexe de bâtiments religieux directement issu de l'héritage de l'ère de Nara -, érigé en 752, abritant une colossale statue en bronze de Bouddha. Son fondateur aspirait à élever le bouddhisme au rang de religion d'état. Vous découvrirez le **Sanctuaire de Kasuga Taisha**, emblématique du clan Fujiwara (dont certains des membres furent Empereurs), avec ses 3.000 lanternes issues du Japon tout entier. Classé par *l'Unesco*, il est aussi surnommé *Sanctuaire des Glycines*, en raison de l'amour de la famille Fujiwara pour cette

fleur. On y accède en longeant les allées du parc, au milieu de nombreux daims en liberté.

Déjeuner au cours de l'excursion. Vous découvrirez, enfin, **Naramachi**, l'ancien quartier commerçant de Nara, avec ses bâtiments traditionnels, datant de l'époque d'Edo (1603-1868).

Retour, puis dîner à Kyōto. Nuit à votre hôtel.

MARDI 28 MAI KYŌTO / KANAZAWA

Entre les *Alpes Japonaises* et la mer, un voyage à **Kanazawa** offre une incroyable plongée dans le Japon de l'époque féodale. La ville est l'une des rares à avoir été organisée comme les châteaux forts français, grâce à sa localisation géographique très spécifique, lui permettant d'avoir des douves naturelles. Ses rues bordées de résidences seigneuriales, ses anciens quartiers de plaisirs, son château



Sanctuaire de Kasuga Taisha

et le magnifique **Jardin Kenroku-en** en font une destination unique et dépaysante, dotée d'une forte identité culturelle. Kanazawa est aussi un conservatoire de l'Artisanat d'Art, où vous trouverez kimonos de soie *Kaga-Yuzen*, céramiques de *Kutani* et *Ohi*, laques *Wajima* traitées aux feuilles et à la poudre d'or, etc.

Après le déjeuner, visite du prestigieux **Parc de Kenroku-en**. Considéré comme l'un des 3 plus beaux jardins du Japon, ce parc paysager de 10 ha a été créé en 1676 par le clan Maeda. Également appelé « *Jardin des 6 Attributs* », il évoque la « *combinaison aux 6 arrangements* » (essentielle à la réussite d'un jardin, selon la littérature chinoise du XI^{ème} siècle) : extensivité, solennité, beauté décorative, vénérabilité, fraîcheur, artificialité et abondance des eaux.

Découverte du quartier historique de **Higashi Chaya-Machi**, l'un des 3 anciens quartiers des plaisirs de Kanazawa. Les **Chaya** (maisons de thé à 2 étages) sont des établissements traditionnels, où les *Geishas* divertissaient les convives, en exécutant des danses et en jouant d'instruments de musique traditionnels japonais, de l'époque d'Edo. Autrefois, le centre de Kanazawa était parsemé de nombreuses maisons de thé, mais celles-ci ont été déplacées, en 1820, dans 4 quartiers éloignés du centre. La construction de maisons à 2 étages était interdite à l'époque d'Edo, excepté pour les maisons de thé. Les rangées de

maisons de thé historiques de la ville ont été - comme le *Quartier de Gion*, à Kyôto - classées au *Patrimoine Culturel du Japon*.

Enfin, vous découvrirez **Nagamachi**, l'ancien *Quartier des Samouraïs*. Ses rues pavées, bordées de murs en torchis, cachent de luxueuses demeures japonaises, en raison de leur rang social élevé. Vous pourrez apercevoir plusieurs résidences traditionnelles (*bukeyashiki*) des familles de guerriers féodaux.

La **Maison Nomura** fut la résidence d'un *Samouraï* de haut rang, ayant servi le clan Maeda, l'une des plus puissantes familles de *Samouraïs* du Japon, durant plusieurs générations. Cette noble bâtisse, décorée par les plus grands artistes de Kanazawa, abrite aujourd'hui un Musée dédié à la vie quotidienne des *Samouraïs*.

La Maison possède notamment un superbe plafond décoré, entièrement réalisé en cyprès japonais, et des *Fusuma-e* (peintures sur des panneaux de portes coulissantes), créées par le peintre personnel de la *famille Maeda*. Le jardin abrite un *myrica rubra* (arbre de la famille du laurier) vieux de plus de 400 ans et une source aux méandres ponctués de rochers rares, aux formes étonnantes.

Dîner au restaurant. Accueil, installation et nuit à l'**Hôtel Tokyu Kanazawa**.



Ce grand temple de l'est attire la curiosité par son imposante « statue » du Bouddha, et ainsi, son « statut », de premier lieu sacré Bouddhique de Province. Cette folie des grandeurs en un lieu chargé d'Histoire force le respect.



MERCREDI 29 MAI

KANAZAWA / SHIRAKAWA-GŌ / TAKAYAMA

Départ vers la vallée montagneuse de **Shokowa**, à la découverte de l'ensemble de villages historiques et pittoresques de **Shirakawa-gō** (littéralement « le village de la rivière blanche »), près de la *Rivière Shirakawa*. Célèbre pour ses chaumières traditionnelles construites dans le style « *gasshō-zukuri* » - dont certaines datent d'il y a 250 ans -, cet ensemble est classé au *Patrimoine Mondial de l'Humanité*, depuis 1995. Les principales caractéristiques de ces maisons en bois sont leurs bardeaux et leur toit de chaume en forme de triangle pentu, comme des mains en prière (*gasshō*), conçu ainsi pour que la neige - abondante dans cette région - en glisse et tombe facilement. Ce sont de grandes maisons de 18 m de long sur 10 m de large et 4 niveaux, où plusieurs générations vivent ensemble. Le dernier niveau est traditionnellement réservé à l'élevage de vers à soie.

De nombreux outils utilisés dans les temps anciens y ont été placés, afin de recréer l'atmosphère et la vie quotidienne de ces périodes. Ici, à chaque maison son artisan : le Japon abonde de précieuses techniques artisanales conservées jusqu'à maintenant.



Shirakawa-gō



Parmi les plus connues, figurent le travail de la laque ou la sculpture sur bois, mais ici sont aussi abordées les techniques de construction de ces toits de bardeaux si particuliers.

Déjeuner au cours de la visite.

Départ vers **Takayama**, « le petit Tokyo des Alpes », une cité charmante, perchée dans un amphithéâtre de montagnes, sur les berges de la *Rivière Miya*. Elle vous plongera dans le Japon des temps anciens. Pauvre en ressources agricoles, mais riche en bois de construction, Takayama était réputée pour ses menuisiers. Sa situation reculée lui a permis de conserver ses rues étroites de l'ère d'Edo, bordées de petites boutiques, de restaurants et de musées. Elle jouit d'une grande popularité grâce au savoir-faire unique de ses artisans, et de ses festivals classés parmi les plus célèbres au Japon. Son climat particulier lui a permis également d'exceller en gastronomie.



Le sublime Jardin de Kenroku-en



Les maisons gasshō-zukuri



L'eau pure de Takayama convient idéalement à la fermentation du saké.

Le saké, alcool traditionnel japonais, est un vin fermenté (comme la bière) à base de riz. On lui a longtemps alloué le rôle de « lubrifiant social », un incitateur à la communication. Certains le considèrent même comme indispensable aux fêtes, et il fut longtemps offert aux dieux, au cours des cérémonies célébrant les récoltes exceptionnelles. Le saké est omniprésent dans l'Histoire japonaise : les festivités religieuses, bourgeoises et aristocratiques sont arrosées de saké. Il est si apprécié dans certaines régions, qu'il constitue 80 % des boissons alcoolisées consommées. Un département du saké

fut même créé durant la période Yamamoto. Aujourd'hui encore, de nombreuses distilleries japonaises le produisent, et malgré cela, il est encore assez difficile d'en trouver à l'extérieur du Japon. Il vous faut donc goûter à cet alcool typique, qui peut se boire de diverses manières. La plupart des variétés peuvent être consommées chaudes, tandis qu'en général, seul le saké de bonne qualité se boit réfrigéré ou à température ambiante. Quelle que soit la méthode adoptée, il constitue la boisson d'accompagnement de choix pour tous les types de plats japonais, et le cadeau idéal à rapporter.

Visite du **Takayama Jinya**, la résidence historique des Gouverneurs. Ce fut le siège du gouvernement local lorsque Takayama était sous l'administration du clan Kanamori. C'est l'unique construction de ce type, au Japon. Érigés en 1615, les bâtiments actuels ont été reconstruits, en 1816. Utilisée en tant que Préfecture jusqu'en 1969, *Takayama Jinya* est maintenant un Musée retraçant l'histoire de la région. Vous terminerez la journée par une promenade dans le centre historique et la **Rue Sannomachi**, héritiers de la richesse de Takayama. Ses petites rues charmantes rassemblent boutiques, brasseries de saké, restaurants et artisans. L'architecture d'antan y est parfaitement préservée, d'où le surnom de Takayama : « Petite Kyoto des Alpes Japonaises ».

Accueil, installation, dîner et nuit à l'**Hôtel Mercure Hida Takayama**.



JEUDI 30 MAI

TAKAYAMA / HAKONE

Nous vous remercions de prévoir un sac d'appoint pour la nuit à Hakone ; les valises partiront directement vers Tokyo.

Après le petit-déjeuner à l'hôtel, vous prendrez le train à grande vitesse en direction de **Hakone**. À bord, vous goûterez l'expérience du déjeuner *bento*, beaucoup plus que le plateau-repas européen ! Aussi appelé « ekiben » : « eki » (gare en japonais) et « bento » (boîte-repas traditionnelle japonaise)... vous découvrirez ainsi une nouvelle forme de culture culinaire, très appréciée par les Japonais, grâce à l'essor des voyages en train. Vous rejoindrez Hakone depuis la Gare d'Odawara.

Hakone est une station thermale, nichée à flanc de montagne, située à 95 km de Tokyo. Très célèbre pour ses auberges traditionnelles (*ryokans*) et ses sources d'eau chaude exceptionnelles (*onsens*), elle est assise sur le cratère effondré d'un ancien volcan formant une caldeira de 12 km de circonférence, dont le lac occupe l'endroit le plus bas. Elle regroupe les Monts *Kami* et *Komagatake*, qui furent formés il y a 180.000 ans. Elle attire les célébrités Tokyoïtes, et ce depuis des centaines d'années.

Visite du célèbre **Sanctuaire de Hakone** avec son fameux *torii*, cette grande porte rouge, flottant dans le lac.

Installation dans votre hôtel au style résolument *ryokan*, tôt dans l'après-midi, pour vous permettre de profiter des *onsens* ou bains de sources chaudes.

Vous ferez l'expérience du dîner et d'une nuit au **Ryokan Ichinoyu Susukinohara**. Toutes les chambres disposent de leur propre bain privé, afin que vous puissiez profiter des sources chaudes quand et comme vous le souhaitez, sans hésitation.

VENDREDI 31 MAI

HAKONE / TOKYO

Toute la région de Hakone offre de multiples et splendides vues sur le **Mont Fuji**, symbole du Japon ! Le **Mont Fuji** (Fuji-San) - véritable « Olympe nippone » -, du haut de ses 3.776 m, est à la fois le

point culminant du Japon et l'un de ses emblèmes les plus connus. Ce n'est, par ailleurs, pas une « simple » montagne, mais bien un volcan en légère activité.

La dernière éruption date de l'ère d'Edo, en 1707.

L'origine étymologique du nom « Fuji », reste incertaine ; il s'agit probablement d'une adaptation japonaise de vocable *ainou* (langue traditionnelle du peuple du même nom, implanté sur l'Île d'**Hokkaidō**). « *Fuchi* est le nom de la déesse du feu et du foyer, ce qui convient parfaitement à un volcan » (Fosco Maraini).

Le nom Fuji-Yama est également utilisé mais il s'agit d'une erreur de lecture, typiquement occidentale (le kanji peut se lire « San » dans sa prononciation japonaise et « Yama » dans sa prononciation chinoise).

Les meilleurs moyens de contempler le **Mont Fuji** sont « depuis les eaux et les airs »... Vous embarquerez ainsi pour une mini-croisière sur le **Lac Ashi**, niché à 723 m d'altitude, au pied du **Mont Komagatake**. Ce grand lac d'une circonférence de 21 km a été formé à la suite d'une éruption volcanique, survenue il y a plus de 3.000 ans. Au cours de la navigation, vous pourrez admirer les paysages. C'est une destination très prisée pour la pêche et la navigation de plaisance. Il est également connu pour refléter en miroir le **Mont Fuji**, par beau temps.

Vous prendrez ensuite le **Téléphérique de Hakone**. Celui-ci vous transportera au sommet des montagnes (sous réserve de l'activité volcanique), jusqu'aux cheminées fumantes du **Mont Ōwakudani**. Entre **Hakone Yumoto** et le **Lac Ashi**, la **Vallée bouillante d'Ōwakudani** prend des airs de porte de l'enfer. Des fumerolles

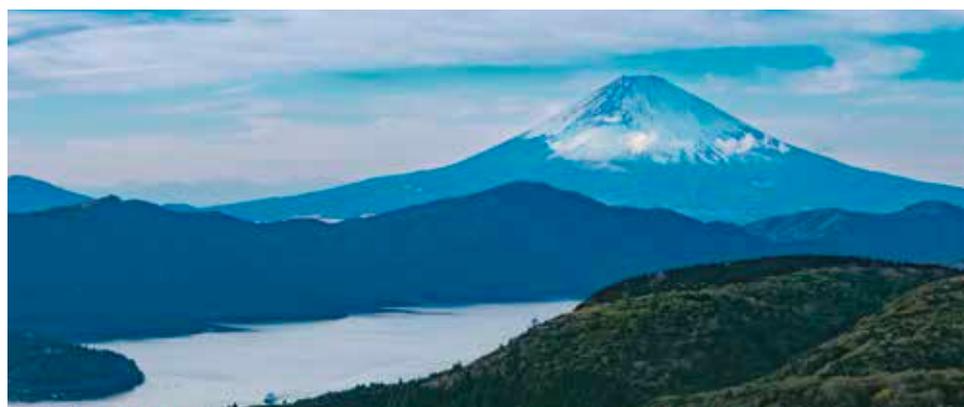


Téléphérique de Hakone





Le Mont Fuji



sulfurées et de nombreuses sources chaudes sortent de terre, formant ainsi un spectaculaire panorama lunaire, voire « extraterrestre ».

Vous pourrez même, si vous le souhaitez, déguster un œuf dur cuit dans les eaux chaudes soufrées, la spécialité de Hakone. Selon la légende, vous gagnerez ainsi 7 ans de vie !

Après le déjeuner, visite du célèbre **Musée à Ciel Ouvert** de Hakone. Ouvert en 1969, il expose en plein air, sur 70.000 m² à flanc de montagne, une centaine de sculptures. Le Musée présente toutes sortes de grandes œuvres d'artistes internationaux, en permanence : beaucoup de sculptures japonaises et françaises, de Miro, un célèbre bronze de Balzac par Rodin... Le *Pavillon Picasso* - ajouté au Musée en

1984 - abrite aujourd'hui une collection de 300 œuvres de l'artiste. La galerie Henry Moore comporte 36 œuvres, et constitue l'une des plus importantes au monde.

Départ pour Tokyo.

Littéralement « capitale de l'Est », **Tokyo** - anciennement nommée « Edo » - est la capitale du Japon, depuis 1868. Son agglomération constitue la plus grande mégapole du monde, forte de ses 42 millions d'habitants !

Cette ville paradoxale, où les règles d'urbanisme n'existent pratiquement pas, fait cohabiter des gratte-ciels avec de vieilles maisons japonaises. Véritable mosaïque de villes disparates, trépidantes et éclectiques, affichant clairement son ambition de métropole



Il ne cesse de fasciner et d'attirer les visiteurs venus découvrir les sources chaudes et les forêts alentour. La tradition affirme que tout Japonais doit avoir gravi le Mont Fuji, au moins une fois dans sa vie.

du futur, Tokyo est l'exact contrepoint à la capitale culturelle du pays qu'est Kyōto. Elle exerce un pouvoir de fascination irrésistible. Avec ses nombreux et superbes parcs, ses néons multicolores, ses quartiers aux atmosphères variées, c'est une ville-spectacle, le cœur économique du Japon qui ne dort jamais et ne s'arrête jamais. Tokyo est une ville en 3 dimensions où l'axe vertical est au moins aussi structurant que l'horizontal... jusqu'au ciel ! Presque entièrement reconstruite après le tremblement de terre de 1923 et les bombardements de la Seconde Guerre mondiale, Tokyo se divise entre les étincelants quartiers commerciaux - à l'ouest du quartier central de **Ginza** - et les zones résidentielles plus ordinaires, à l'est. La plupart des sites emblématiques se situent sur la ligne **JR Yamanote** (le chemin de fer qui entoure le centre-ville). Cette capitale, qualifiée d'infatigable, vous surprendra. À l'ombre des buildings se niche une autre Tokyo : une ancienne maison en bois, un magasin de kimonos, une petite auberge traditionnelle, une dame âgée balayant le trottoir devant sa maison à l'aide d'un balai en paille...

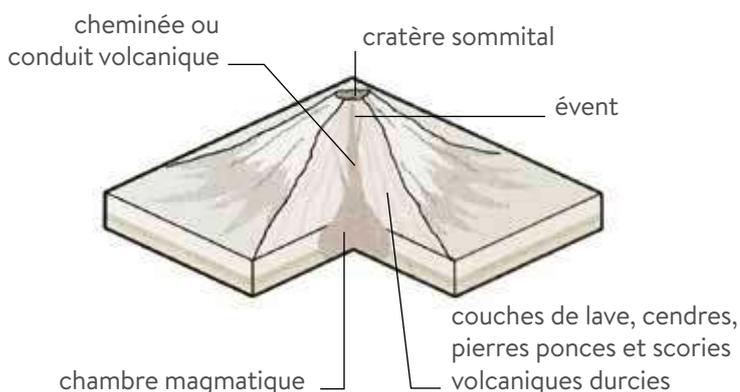
Dans la soirée, vous monterez à l'observatoire du **Siège du Gouvernement métropolitain de Tokyo**.

La Mairie de Tokyo est un double immeuble de 51 étages (dont 3 souterrains) situé dans l'arrondissement de *Shinjuku*. Il héberge, à 243 m d'altitude, un majestueux observatoire à 360 degrés avec vue sur Tokyo et le *Mont Fuji* (par temps clair). Dessiné par le très célèbre architecte japonais Kenzo Tange - bâti entre 1988 et 1991 - il est construit pour supporter des séismes aussi forts que celui de 1923, et n'a d'ailleurs subi aucun dommage, le 11 mars 2011. La tour nord offre une



Œufs noirs cuits dans les sources bouillonnantes d'Ōwakudani

À L'INTÉRIEUR DU MONT FUJI



Le Fuji est un stratovolcan - un volcan aux pentes escarpées composées de couches de lave solidifiée alternant avec des couches de cendres et d'autres matériaux éjectés. Ces couches successives ont formé le volcan en un cône élevé.

vue incroyable sur la capitale, révélant ainsi son gigantisme !

Dîner dans le quartier des gratte-ciels de *Shinjuku*. Installation et nuit à l'**Hôtel Keio Plaza**, offrant un panorama sur le quartier.

SAMEDI 1^{ER} JUIN TOKYO

Direction le **Quartier de Ryogoku**, centre historique de la lutte japonaise, situé à l'est de la *Rivière Sumida*. Vous y participerez à une expérience inoubliable : la rencontre d'anciens lutteurs professionnels de *sumo*. Vous serez initiés à ce sport national en assistant à des combats. Ils vous montreront différentes techniques, dont les interdites. Pour finir, vous partagerez un déjeuner de **Chanko Nabe**, le plat traditionnel des lutteurs.

Le sumo (littéralement « se frapper mutuellement ») est un sport de lutte japonais. Le combat sumo se caractérise par le gabarit des lutteurs ainsi que par les nombreux rites traditionnels qui entourent les combats. Il consiste en 2 règles simples : les lutteurs ne doivent pas sortir du cercle, ni toucher le sol avec une autre partie du corps que la plante des pieds. Ce sport reste populaire au Japon.

Coiffé de neige d'octobre à juin, le cône volcanique du Mont Fuji, presque parfaitement symétrique, a une base d'environ 20 km de large.



Pentes sulfureuses de l'Ōwakudani



Le sanctuaire Meiji-jingū

Le Chanko Nabe, repas traditionnel des lutteurs de sumo, est constitué d'un plat riche, associant viande, fruits de mer et légumes. Les ingrédients sont coupés en bouchés et cuits dans une marmite. Ce plat vise non seulement à leur fournir toute l'énergie dont ils ont besoin lors des entraînements, mais aussi, à renforcer les liens entre les lutteurs d'une même écurie.

Tokyo fut autrefois une ville qui vivait au gré de ses rivières et canaux. Durant l'ère d'Edo, presque tous les produits commerciaux parvenaient à la capitale par voie navigable. Avec les transports terrestres - ferroviaires en particulier -

les cours d'eau furent désertés. Visite **d'Asakusa**, une partie de *Shitamachi*, ou quartier historique de Tokyo. Le **Quartier d'Asakusa** vous plongera dans l'univers du Tokyo populaire, où vit encore l'esprit du « vieil Edo », baigné de traditions. Ce dernier aurait été fondé au VII^{ème} siècle par 3 pêcheurs. *Asakusa* était le nom d'un petit village, sur la rive ouest de la **Rivière Sumida**, qui se développa pendant l'ère d'Edo [1603-1867]. Grâce à ses théâtres, cabarets et surtout à son quartier de prostitution (*Yoshiwara*, aujourd'hui disparu), il devint rapidement le quartier commercial et de divertissements le plus prospère de la cité.



Temple Sensō-ji

Établi à Tokyo en 645, le Sensō-ji est un des temples bouddhistes les plus anciens et vénérés du Japon. Son architecture traditionnelle incarne un mélange de spiritualité, d'histoire, et de culture.



Lutteurs de sumo



Chanko nabe

Il abrite également le **Temple Asakusa Kannon** appelé aussi **Sensō-ji**, dédié à Kannon, le *bodhisattva* de la compassion. D'après la légende, le plus ancien temple bouddhiste de Tokyo aurait été fondé au VII^{ème} siècle par 3 pêcheurs, ayant découvert dans leurs filets une statuette de Kannon, de 5 cm de haut. Rejetée à la *Rivière Sumida*, la statuette revint régulièrement dans leurs filets et ils décidèrent de demander l'édification d'un temple.

Le *Sensō-ji* est composé d'un bâtiment principal (*Sensō-ji Hondō*) et d'une pagode à 5 étages. Toutes les rues alentour offrent de nombreuses boutiques traditionnelles d'artisanat et de souvenirs japonais dont vous apprécierez l'atmosphère.

Dans l'après-midi, vous prendrez le bateau en direction de **Hama-rikyū**, magnifique jardin de l'époque d'Edo (1603-1867). Originellement construit pour servir de résidence à un seigneur féodal, ce jardin borde la *Baie de Tokyo*. Séparant la mer de la terre, sa conception incorpore les changements de marée. Le *Jardin de Hama-rikyū* est construit autour d'un étang central. Au



Wagashi

milieu de cet étang trône une maison de thé, où vous profiterez d'un instant de calme pour déguster un *thé matcha* et des *wagashi*.

Les *wagashi* sont en fait les pâtisseries traditionnelles japonaises : « *wa* » signifiant Japon et « *gashi* » signifiant gâteau. Ils sont généralement composés d'*anko* (pâte de haricots azukis, sorte de haricots rouges chinois) ou de *shiro-an* (pâte de haricots blancs sucrée) et entourés de pâte de riz ou de pâte de patates douces.

Direction **Shibuya** (c'est un quartier bien animé au centre de la mode) pour voir

son célèbre carrefour, le plus grand du monde. 45.000 personnes défilent en 30 min !

La journée se termine avec la visite du célèbre **Sanctuaire Meiji-jingū**, le plus célèbre de Tokyo, dédié au dernier empereur Meiji. C'est aussi l'un des plus importants centres de pèlerinage du Japon, dans le pur style *Shinto*. Il se trouve dans l'un des plus grands espaces verts de Tokyo, le *Parc Yogi*, composé de 120.000 arbres de 365 espèces différentes – au cœur de la ville. Le lieu est également célèbre pour ses mariages célébrés dans la pure tradition japonaise.

Il se divise en plusieurs parties : le sanctuaire lui-même et les *Jardins de l'Impératrice Shoken*, à l'extérieur. L'entrée principale se fait par un *torii* - portail en bois de cyprès japonais - remarquable par sa taille.

Le temple a été érigé dans les années 1920, puis reconstruit à la fin de la guerre. C'est un havre de paix au cœur de la mégalopole.

Dîner en ville, retour et nuit à l'hôtel.

DIMANCHE 2 / LUNDI 3 JUIN TOKYO

TMR vous offre une visite panoramique de la ville géante de Tokyo, représentant 20 fois la taille de la capitale française ! Vous découvrirez certains points phares de la ville. Vous passerez devant la **Diète**, le *Parlement Japonais*, construit dans



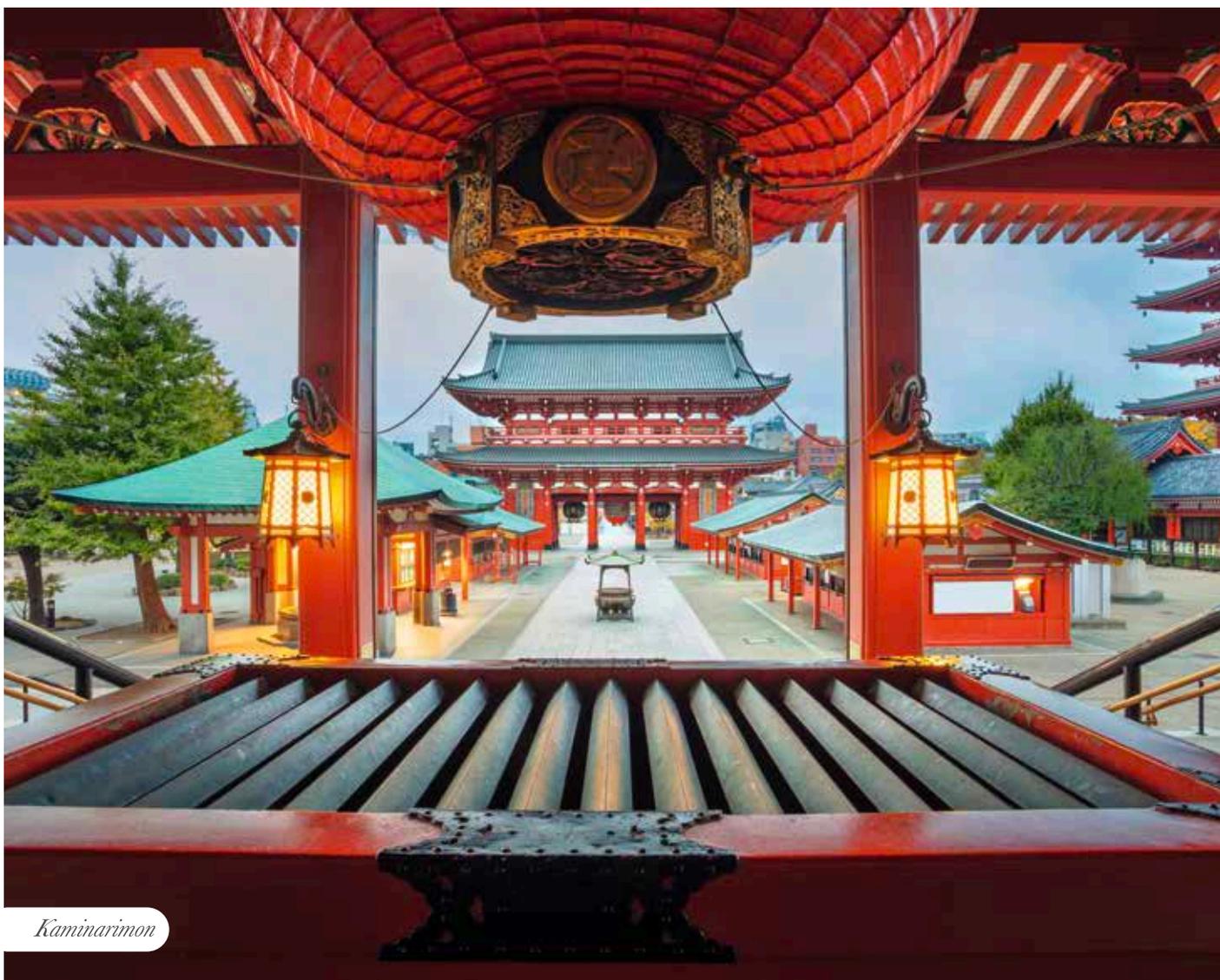
Le quartier d'Asakusa



Jardin Hama-rikyū



Le quartier d'Asakusa



Kaminarimon

les années 1930. Nous prendrons la direction du **Jardin Est du Palais Impérial**, où nous marquerons un arrêt sur la place principale. En 1868, l'Empereur Meiji transféra la capitale de Kyōto à Tokyo et établit la résidence impériale sur le site du palais des Shoguns Tokugawa. Depuis, l'Empereur et l'Impératrice y demeurent. Divers bâtiments officiels liés à la maison impériale y sont installés, comme la Diète. Le Palais Impérial, qui était autrefois le *Château d'Edo*, est encore entouré de ses douves d'origine. De superbes portes et d'anciennes tours de garde percent l'enceinte à intervalles réguliers. Continuation vers le quartier **d'Akihabara**, paradis de l'électronique. L'histoire de ce quartier est intéressante : le marché surgit de la Seconde Guerre mondiale, lorsque l'armée japonaise voulut se débarrasser du surplus de ses équipements. Les étudiants achetaient alors les pièces détachées pour fabriquer des radios, qu'ils vendaient au bord des routes ou dans de minuscules

boutiques des environs. Depuis cette époque, *Akihabara* est synonyme d'électronique. Certaines boutiques pratiquent la détaxe pour les étrangers (*sur présentation du Passeport*).

Il faut noter que le quartier **d'Akihabara**, connu pour ses magasins d'électronique grand public, est devenu depuis quelques années le centre d'une attitude plus « mûre » avec ses bars *cosplay* ou ses magasins spécialisés en *mangas*, jeux et produits dérivés, comme les figurines ou les cartes.

À **Ueno**, vous visiterez le **Marché Ameyoko**. Durant la Seconde Guerre mondiale, la *Zone d'Ameyoko* fut épargnée par les bombes américaines. Après la guerre elle devint plaque tournante du marché noir pour les denrées alimentaires devenues rares, comme le sucre. De nos jours, le marché est devenu officiel, et ce ne sont pas moins de 180 boutiques qui s'étendent sur 500 m vendant tout



Musée National de Tokyo

Le Musée National de Tokyo est le lieu où l'on peut admirer le plus grand nombre de trésors nationaux et biens culturels importants du Japon.



Palais Impérial

Cerné par ses douves d'origine, le complexe abrite la résidence actuelle de l'Empereur, appelée Kōkyo.

et n'importe quoi. C'est l'un des rares endroits du Japon où il est possible de négocier les prix !

Après le déjeuner, vous terminerez votre visite de Tokyo par son impressionnant **Musée National**.

Ce Musée - le plus grand et le plus ancien du Japon - situé dans le Parc d'Ueno, présente une superbe collection d'œuvres organisée autour du thème de la découverte de l'Art japonais, par ordre chronologique. Elle regroupe des peintures sur soie, estampes, épées, tasses, paravents, statues, costumes, masques... depuis la Préhistoire jusqu'au début du siècle dernier. On découvre successivement l'Art bouddhiste japonais, la peinture Zen, l'Art de la cérémonie du thé, l'attirail militaire dominant les périodes Heian à Edo, les paravents peints, la calligraphie, les masques et costumes de Noh et de Kabuki, ainsi que les vêtements, objets de la vie quotidienne et estampes de l'époque d'Edo...

Une excellente terminaison, vraiment didactique, à votre voyage : le Musée balaie toute les facettes de l'Histoire de l'Art du Japon.



Marché Ameyoko



Carrefour de Shibuya

Dîner de l'Au Revoir, avant de prendre votre vol retour Emirates. Décollage vers 22h30.

Arrivée le Lundi 3 Juin, vers 13h30, à l'Aéroport de Paris Roissy Charles de Gaulle. Il y a -7 h de décalage horaire avec le Japon.



Quartier d'Akihabara





Hôtel Granvia Osaka

Osaka

Symbole de l'hospitalité d'Osaka, l'*Hôtel Granvia* offre à ses hôtes un havre de sérénité. Situé dans le centre de cette ville incontournable, animée et historique, il propose une retraite sophistiquée dans le Japon ancestral. Vous pourrez y déguster une cuisine raffinée dans une ambiance chaleureuse, distillée par ses 5 cafés et 4 restaurants. La réception 24 h / 24 h, la *Conciergerie*, le *Wi-Fi* offert dans le confort de votre chambre (écran plat, réfrigérateur, climatisation réglable...) et de multiples services sublimeront votre séjour.



Hôtel RIHGA Royal

Hiroshima

Proche du *Château*, du *Musée d'Art*, du *Parc du Mémorial de la Paix*, des boutiques de choix et du quartier des affaires, l'hôtel est idéalement situé. Sacré meilleur hôtel du centre-ouest du Japon, le très élégant *RIHGA Royal* offre des vues panoramiques sur la ville et la *Mer de Seto*. Mention spéciale pour le bar au dernier étage. Il dispose de 7 restaurants dont le traditionnel *teppanyaki* et un français, le *Chambord*. Sur réservation, vous pourrez aussi profiter de la piscine intérieure, du *Spa*, du sauna et de la salle de sport.

Tous luxueux, ils ont été choisis pour leur catégorie, leur situation, leurs services, leur histoire...
ils contribuent à faire de ce voyage une expérience inoubliable.



Hôtel Setouchi Kojima

Kurashiki

Il s'agit sans doute du "meilleur hôtel de Kojima." Raffiné, le *Setouchi* présente des vues imprenables sur la *Mer intérieure de Seto* et son pont à 2 niveaux. Réaménagées, les chambres modernes, intimistes, sobres et lumineuses disposent de l'accès *Wi-Fi*, d'une télévision et d'un mini-réfrigérateur. L'établissement possède 2 restaurants de poissons et fruits de mer, un salon avec vue sur la mer, ainsi que des bains sur le toit-terrasse. Confort et tradition, l'hôtel présente de multiples charmes pour se sentir aussi bien que chez soi. ▶



Hôtel Higashiyama

Kyōto

Dans cet hôtel 5 étoiles particulièrement bien coté, vous ressentirez immédiatement l'harmonie du Japon authentique. Salle de sport, jardin, terrasse, restaurant... ses espaces situés au cœur historique de Kyōto, sont magnifiquement conçus, confortables et relaxants. Inspirée par la nature environnante - notamment l'onde apaisante de la rivière *Shirakawa*, coulant à proximité - la décoration des chambres combine l'essence du style japonais et occidental. Le décor du *Spa* s'inspire de la cérémonie du thé, symbole de l'hospitalité Kyotoïte. ◀







Hôtel Kanazawa Tokyu

Kanazawa

Service et accueil impeccables, cet hôtel de standing est le meilleur de Kanazawa. Il s'est vu décerner le *Choix des Voyageurs Tripadvisor 2023*. Décoration réussie pour des chambres spacieuses, confortables et qui offrent le *Wi-Fi*. Le *Kanazawa Tokyu* dispose de 2 restaurants, d'un salon, d'un bar "cocon", d'une salle de sport, d'un salon de massages, d'une réception ouverte 24 h / 24 h et d'une *Conciergerie*. Vous apprécierez sa situation, près du magnifique *Jardin de Kenroku-en*, du *Château de Kanazawa*, du *Quartier Samouraï*... et des plus beaux magasins de la ville. ▶



MERCURE
HOTEL



Hôtel Mercure Hida Takayama

Takayama

À Takayama, voici le choix idéal pour les voyageurs en quête d'expériences authentiques. Situé au cœur même de la ville, l'hôtel *Mercure* présente de superbes chambres (*Wi-Fi* offert). Les hôtes peuvent se détendre dans de magnifiques bains thermaux - intérieur et extérieur - situés au dernier étage. De larges baies panoramiques y offrent de splendides vues sur Takayama. Ouvert toute la journée, le restaurant propose des plats créatifs, d'inspiration nippone. ◀



★★★★

Ichinoyu Susukinohara

Hakone

Ce superbe *ryokan* (auberge traditionnelle japonaise) a ouvert ses portes en 2017. Les chambres (tatami au sol - paille tissée - et lits futons) offrent une expérience unique de sérénité japonaise, avec tout le confort moderne (climatisation réglable, réfrigérateur, toilettes high-tech et *Wi-Fi* offert). Vous y goûterez un délicieux petit-déjeuner traditionnel japonais (poisson, riz et soupe *miso*). Il propose des bains de source chaude naturelle (*onsen*), ouverts sur la nature. Chaque chambre est même dotée de son propre *onsen*. ▶



KEIO PLAZA HOTEL

★★★★★

Hôtel Keio Plaza

Tokyo



L'Hôtel Keio Plaza est situé en plein cœur de *Shinjuku* (près du *Jardin Impérial*), quartier des affaires et des gratte-ciels de Tokyo, à proximité du siège du Gouvernement. Ses chambres, à la fois spacieuses et confortables, offrent une vue panoramique stupéfiante ! Vous pourrez profiter de ses nombreux équipements : piscine extérieure, salle de sport, *Spa*, salon de beauté... le *Sky Lounge Aurora* offre une vue imprenable sur la ville depuis le 45^{ème} étage, tandis que le *Bar Amanogawa Sake* vous servira le meilleur *saké*. ◀



Le miracle des trains japonais

Le train à grande vitesse japonais, le *Shinkansen* (littéralement : *nouvelle grande ligne* - « *bullet train* » en anglais), a été inauguré en 1964, à l'occasion des *Jeux olympiques de Tokyo*. Depuis un demi-siècle, la technologie japonaise, à l'œuvre dans ces trains aux lignes épurées, n'a pas cessé de faire des progrès. Ils sont avant tout extrêmement sûrs. La qualité du service ferroviaire japonais se démarque par sa ponctualité. Le fonctionnement du réseau repose sur une gestion rigoureuse des horaires, l'entretien méticuleux des infrastructures et l'adoption de technologies avancées pour contrôler les trains à la seconde près. Enfin, le *Shinkansen* est aussi célèbre pour ses performances en termes de confort. Le système pendulaire d'inclinaison dans les courbes compensant la force centrifuge et l'étanchéité des rames minimisant les vibrations vous assurent un trajet en douceur. Les voitures étant plus amples que celles des autres trains à grande vitesse, elles sont équipées de sièges larges et confortables. Fort de son réseau ferroviaire de 20.000 km, le Japon est le paradis des amoureux du train.



- 9 lignes de trains rapides.
- 1.000.000 de voyageurs par jour.
- 320 km/h en vitesse maximale (en 2027, le SC Maglev roulera autour de 500 km/h entre Tokyo et Nagoya).
- 201 trains.
- Coût d'un train : 209 millions d'euros.
- Le Japon héberge 45 des 50 gares les plus parcourues au monde.
- Rames à pendulation active et suspension semi-active, système de freinage d'urgence supérieur, caméras de diagnostic en temps réel des rames, etc.

Pour la dixième année consécutive, *Emirates* a remporté le titre de « Meilleure compagnie aérienne au monde » lors de la cérémonie des *Business Traveller Middle East Awards 2023*.

L'histoire d'*Emirates* - basée aux Émirats Arabes Unis - a débuté en 1985 avec seulement 2 avions. Aujourd'hui, la compagnie opère 200 gros porteurs, la plus grande flotte au monde d'*Airbus A380* et *Boeing 777*. Elle offre le confort des avions les plus récents et les plus efficaces du ciel, combiné à une grande qualité de prestations (divertissements, cuisine, service). *Emirates* investit massivement dans la modernisation permanente de

sa flotte (2 milliards \$ pour réaménager 120 avions). Son vaste réseau dessert plus de 140 destinations dans 78 pays, sur 6 continents.



La Classe Affaires Emirates : le salon au sol, et la cabine en vol



La Classe Économique







PLÉNITUDE 禅 NIPPONE

8^{ÈME} ÉDITION DU 19 MAI AU 3 JUIN 2024

PLAN DE VOL



Aller du 19 au 20 mai 2024 :

PARIS (CDG) - DUBAÏ - OSAKA 15H35/ 17H15
EMIRATES 7h + 9h de vol

Retour du 2 au 3 juin 2024 :

TOKYO - DUBAÏ - PARIS (CDG) 22H30 / 13H30
EMIRATES 11h + 7h de vol



Prix par personne : **9.450 €**

CE PRIX COMPREND :

- L'aérien au départ de Paris,
- Les taxes aériennes (288 €, révisables jusqu'au départ),
- Les trajets en train et autocar,
- Les hôtels ★★★★★ et ★★★★★ (en chambre double),
- Les repas au programme avec un forfait boissons (soft drink ou bière - café ou thé),
- Les visites et excursions au programme,
- L'accompagnement TMR depuis Paris et un Guide francophone,
- Audio Guide fourni pendant tout le circuit,
- Frais de dossier : offerts.



CE PRIX NE COMPREND PAS :

- Supplément chambre individuelle : 1.500 €
- Classe Affaires : 4.000 €

FORMALITÉS :

- Tous les visiteurs étrangers souhaitant entrer sur le territoire japonais doivent disposer d'un Passeport en cours de validité. Les ressortissants français n'ont pas besoin de Visa pour un séjour de moins de 3 mois. La photocopie couleur du Passeport est à nous envoyer sans faute, dès l'inscription.

Toute l'Équipe TMR vous souhaite une belle découverte du Japon !
www.tmrfrance.com / **04 91 77 88 99** / contact@tmrfrance.com



TMR International

RCS MARSEILLE B 353823800

349 AVENUE DU PRADO
13417 MARSEILLE Cedex 08

Immatriculation Atout France
IM013100087

04 91 77 88 99

www.tmrfrance.com

contact@tmrfrance.com



Retrouvez nous sur votre mobile,
ou à l'adresse : www.tmrfrance.com