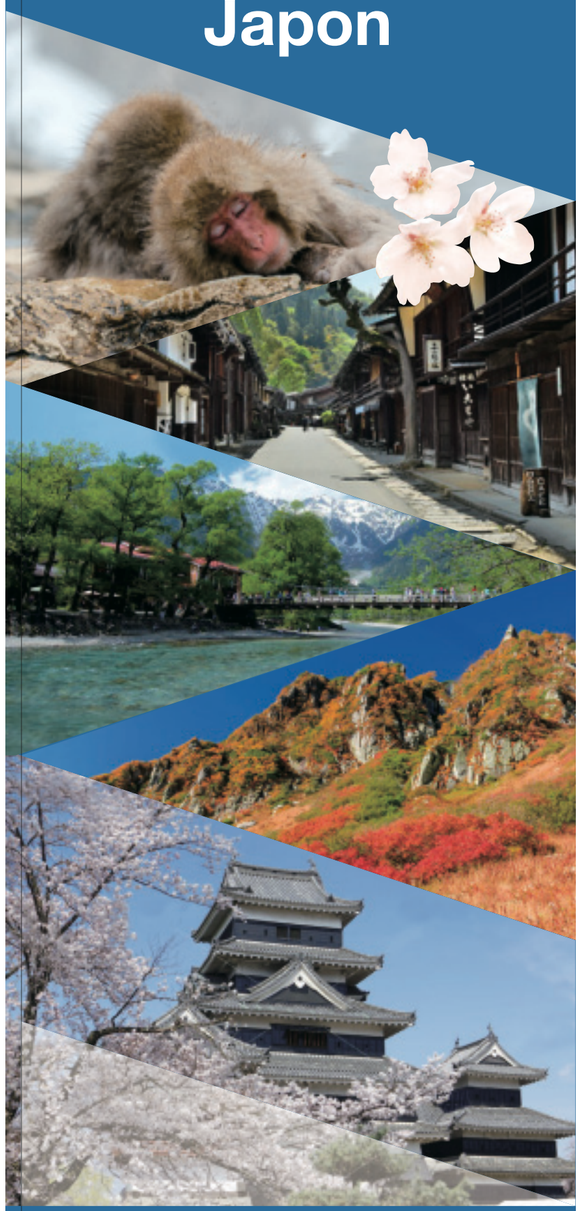
(1,1) -1- 180600_長野県_仏.indd 18/08/10 10:51

Carte touristique de Nagano Japon



La préfecture de Nagano, le toit du Japon.

Numéros de téléphone utiles

Police: **110**
Pompiers & Secours: **119**

Aéroport international de Narita: **0476-34-8000**

Photo: Camilla Stoddart

La préfecture de Nagano est réputée pour ses nombreux Onsen, ou « sources d'eaux chaudes », avec plus de 200 sites au total. Ils sont très appréciés pour leurs bienfaits thérapeutiques, et permettent de se relaxer au milieu de la nature.

Kami-suwa Onsen (G-6)

Les sources d'eaux chaudes jaillissent ici à proximité des rives du lac de Suwa, le plus grand de Nagano, situé au centre géographique de la préfecture. Katakura-kan, le plus ancien établissement thermal de Kami-Suwa, abrite le fameux Sennin-buro, un bain qui peut accueillir jusqu'à 1000 personnes. Près du lac, on peut également admirer le geyser qui projette le plus d'eau chaude de tout le Japon.

Bessho Onsen (E-6)

Avec plus de 1000 ans d'histoire, Bessho Onsen est l'un des sites thermaux les plus réputés du Japon. De nombreux sanctuaires et temples de l'époque médiévale restés intactes lui valent le surnom de « Kamakura de Shinshu (Nagano) ».

Shinshu Takayama Onsen (C-8)

Shichimi, Goshiki, Matsukawa-Keikoku, Koyasu, Okuyamada, Yamada et Warabi sont les sept onsen situés dans cette zone. Shinshu Takayama a été sélectionné parmi les 100 plus beaux paysages d'automne du Japon pour ses magnifiques feuillages.

Nozawa Onsen (B-9)

Au nord de la préfecture de Nagano, ce village calme situé dans un écrin de verdure comprend plus de 30 sources d'eaux chaudes découvertes il y a 1300 ans. Les eaux de la source Ogama qui sortent à 90° alimentent cinq bassins où les villageois viennent nettoyer leurs légumes ou faire cuire des œufs. Cette activité autour des sources eaux chaudes, partie intégrante de la vie quotidienne des habitants, offre un spectacle assez rare au Japon. Les gens du village entretiennent également 13 bains thermaux appelés « Soto-yu », ouverts au public. En hiver notamment, les touristes aiment faire la tournée des bains pour se détendre après une bonne journée de ski.

Yudanaka-Shibu Onsen (C-9)

Yudanaka-Shibu Onsen a été découvert voilà 1300 ans. Ses ruelles et ses passages pavés à l'ancienne respirent sa longue histoire. Ici, les auberges de style japonais sont le principal mode d'hébergement disponible. Le village offre également 9 bains thermaux publics. On dit que prendre les eaux dans les 9 bains, est un gage de longévité et de protection des Dieux.

Togura-Kamiyamada Onsen (D-7)

La station de Togura-Kamiyamada Onsen, qui date d'une centaine d'années, est considérée comme l'une des meilleures stations thermales de la préfecture de Nagano. Ses eaux abondantes reconnues pour leurs diverses vertus thérapeutiques, sont également très populaires auprès des femmes pour leur réputation de rendre la peau douce. Elle compte six sotoyu, ou bains publics, où tout un chacun peut jouir de l'atmosphère particulière des villes d'eaux. Un des clous du séjour à Togura-Kamiyamada est aussi la possibilité d'assister à un spectacle donné par des geisha, avec au programme danses et nagauta (chants traditionnels) accompagnés au shamisen. Il existe également une visite guidée de la ville sur le thème des geisha.

Shirahone Onsen (F-3)

La station de Shirahone a plus de 400 ans d'existence. Qualifiée de « source secrète », elle se situe au cœur d'une vallée profonde dans le nord des Alpes japonaises. Des 17 sources captées dans la station jaillissent des eaux blanches comme du lait, et on dit que s'y baigner trois jours de suite immunise pendant trois ans contre le rhume. Shirahone signifie littéralement « os blanc » en japonais, et le mot dérive de la substance blanche comme du calcium qui se dépose sur les parois des bains, résultat de la combinaison du sulfure d'hydrogène et du calcium dans l'eau.

Hirugami Onsen (J-2)

Le Onsen de Hirugami est un havre de paix pour les visiteurs qui peuvent se relaxer dans le bain tout en profitant du paysage. Vous pourrez vous rendre au marché du matin habillé en yukata pour y acheter des articles régionaux et des produits de saison.

Le festival du feu de Nozawa (B-9)

Le festival du feu de Nozawa Onsen (également appelé « Dosojin Matsuri ») compte parmi les festivals les plus connus du Japon. Classé au patrimoine culturel des folklores du Japon, ce festival est célébré pour fêter la première naissance dans une famille, éloigner les esprits du mal et prier pour de bonnes récoltes. Un bûcher de 20 mètres est dressé, avec à son sommet un autel shinto. Un combat spectaculaire se déroule entre un groupe d'hommes qui tentent d'y mettre le feu avec leur torche, et un autre qui protège l'autel. Ce festival a lieu chaque année le 15 janvier.

Nagano, le festival Wasshoi à Ueda o

Le festival Tomyo de Nagano (C-7)

Pendant ce festival hivernal, le temple Zenkoji et les temples des environs sont illuminés des cinq couleurs olympiques. La cloche du Zenkoji avait sonné lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques de Nagano pour transmettre le message de paix à travers l'esprit olympique. Le festival et ses lumières continuent à faire vivre ce message d'espoir. Pendant les festivités, des lanternes de papier réalisées par la population décorent la grand-rue qui mène au temple, et dans les auberges bouddhistes qui l'entourent, toutes sortes d'activités sont proposées aux visiteurs : conférences sur le Bouddhisme, cérémonies du thé ou repas végétarien. Le festival se tient chaque année du début à la mi-février.

© Zenkoji

Festival de Taiko de Okay

Aux sons des taiko (tambours japona en parade dans les rues de la ville, et taiko réalisent ensemble une perf spectacle qui attire chaque année une

Festival Sanada de Matsushiro (D-7)

Ce festival a lieu chaque année à la mi-octobre. Il retrace l'histoire et honore le clan Sanada, qui à l'époque d'Edo, pendant 250 ans, dirigea le fief de Matsushiro. Parmi les diverss évènements proposés, la parade mettant en scène plus de 250 figurants en costume de samouraï rappelle la prospérité d'antan et la grandeur du clan Sanada. Un spectacle à ne pas manquer !

Le grand feu d'artifice du lac de Suwa (G-5)

Donné chaque 15 août, ce grand feu d'artifice est l'évènement estival majeur de toute la région. Il compte également parmi les plus grand spectacle du genre au Japon. Une fois la nuit tombée, quelque 40 000 feux d'artifice (le record du Japon) sont tirés au dessus du lac et illuminent de mille reflets sa surface. Aussi, une compétition pyrotechnique réunit ici début septembre les spécialistes qui viennent présenter les dernières innovations en la matière.

Restaura

Chaque ann restaurant p étonnamme Noroshi Nab avec des cha au diner (sur

© Zenkoji

Le temple Zenkoji (C-7)

Classé trésor national, ce temple bouddhiste très ancien, dont la création remonte à plus de 1400 ans, a toujours été un lieu de culte et de fervente dévotion de la part d'un large public. L'objet au centre du culte, une statue des trois divinités Amida-sanzon, serait la première image bouddhiste apportée du continent asiatique et la plus ancienne du pays.

Le château de Matsumoto (F-4)

Avec la chaine des Alpes du Nord en arrière-plan, le château de Matsumoto est particulièrement impressionnant. Caractérisé par le contraste du noir et du blanc de son aspect extérieur, on l'a surnommé le « le corbeau ». A l'instar des célèbres châteaux de Himeji, Hikone, Matsue ou encore Inuyama, le château de Matsumoto fait partie des cinq châteaux classés au patrimoine culturel comme « trésor national ». Son donjon principal à six niveaux est le plus ancien existant au Japon

Hôte des JO d'hiver de 1998, la pré grand nombre de domaines skiables parmi les plus grands du Japon. La du terrain, la longueur et la combin les nocturnes en font une destinatio surfeurs sur neige.

Domaine skiable de Shiga Kogen (C-9)

(2,1) -1- 180600_長野県_仏.indd 18/08/10 10:51

estival Bon-Bon de Matsumoto (F-5)

: festival d'été rassemble plus de 25 000 rticipants de tous les âges chaque année, le r samedi d'août. Tout le monde danse en hme dans l'ancienne cité féodale. En été, nombreux autres festivals ont lieu dans la éfecture, comme le festival Binzuru à u encore le festival Ringon à Iida.

ya (G-5)

ais), les musiciens et des danseurs défilent : sur une scène en plein air, 300 joueurs de ormance rythmique extraordinaire. Un : foule venue de tout le Japon.

ant Kamakura de Iiyama (B-9)

ée, de la fin janvier à la fin février, ce ropose une cuisine locale dans le cadre nt agréable et chaleureux d'un igloo. Le e, de la viande de porc cuite à la marmite mpignons frais, y est servi au déjeuner et réservation uniquement).

éfecture de Nagano offre un s, dont certains comptent qualité de la neige, la variété aison des pistes ainsi que n favorite des skieurs et des

Les cerisiers de Takato (H-5)

Le parc du château de Takato est LE site où aller admirer les cerisiers en fleurs. Ici, la plupart des cerisiers sont d'une variété endémique de Takato nommée « Takato Kohigan Zakura ». Vers la fin d'avril, lors de la floraison des quelque 1500 cerisiers, le parc explose de mille nuances de rose.

Parc du château d'Ueda (E-7)

Le château d'Ueda fut édifié par le célèbre samouraï Sanada pendant la période des guerres civiles (époque féodale). Le parc du château, un lieu de verdure planté de fleurs, de nombreux cerisiers et d'une belle allée d'ormes, est une destination populaire dans la préfecture de Nagano pour aller admirer les cerisiers en fleurs.

Anzu no Sato (D-7)

« Anzu no Sato », ou le pays des abricots, se trouve dans la ville Chikuma, première région productrice d'abricots du Japon. Les fleurs d'abricotiers aux pétales rose pâle s'épanouissent dans la première moitié d'avril. Lorsque les fruits sont mûrs, entre la fin juin et tout le mois de juillet, on peut également y faire la cueillette.

Culture de Wasabi (E-5)

La grande plaine d'Azumino et ses rizières, qui s'étend au pied du panorama grandiose de la chaine des Alpes du nord, est réputée pour la qualité de son environnement naturel et notamment pour son eau cristalline de montagne. Elle l'est aussi pour la culture du wasabi, qui en fait la première zone de production du Japon. Cet ingrédient est indispensable pour accommoder, une fois râpé, les nouilles de soba, le sashimi (poisson cru) ou les sushi.

Kamikochi (E-3)

D'une altitude de 1500m, le plateau de Kamikochi est situé sur le cours supérieur de la rivière Azusagawa, à l'ouest de Matsumoto. Walter Watson, un missionnaire britannique, pionnier de l'alpinisme au Japon, fut la première personne à faire connaître le site au 19e siècle. Depuis lors, randonneurs et alpinistes du Japon et du monde entier y viennent en nombre pour se lancer à l'assaut des sommets des Alpes japonaises. Même si vous n'êtes pas passionné de marche en montagne, la promenade le long de la rivière aux eaux limpides et la vue imprenable sur les sommets enneigés depuis le pont Kappa-bashi vaut largement le détour.

La route alpine de Tateyama-Kurobe (C-4)

Cette voie qui relie la ville Toyama, chef-lieu de la préfecture éponyme, et celle de Omachi, située dans la préfecture de Nagano, est l'une des attractions alpine les plus prisées des touristes étrangers. Longue de 100km, elle permet de traverser les reliefs des Monts Tateyama et Ushiro-Tateyama grâce à plusieurs moyens de transport tels que téléphérique, trolley bus ou tramway à traction par câble. Dans ce décor naturel grandiose, les visiteurs ont le privilège de pouvoir observer une faune et une flore de haute montagne unique au lieu. Une autre découverte les attend sur cette route. C'est celle du barrage hydro-électrique de Kurobe, le plus grand du pays, dont le débit impressionnant est de 10 tonnes d'eau à la seconde. Du barrage, les visiteurs pourront également apprécier en fonction des saisons, les pentes verdoyantes entourant la retenue ou les magnifiques feuillages d'automne.

Le lac de Suwa et la chaine du Yatsugagtake (G-5)

Le lac se trouve dans la région centrale de la préfecture de Nagano, dont il est le plus grande étendue d'eau en terme de superficie. Les sports pratiqués ici sont la voile et la planche à voile. Pendant le week-end, croisières ou sorties en barque sur le lac sont très prisées. Des excursions sur le lac avec le premier bus amphibie mis en service au Japon sont également proposées aux visiteurs. Réputé pour ses sources thermales, Suwa l'est aussi pour son lac où vient se refléter la chaine majestueuse du Yatsugatake, un relief classé comme l'une des trois plus grandes réserves botaniques de haute altitude.

Venus Line (G-6)

« Venus Line » est le nom de la route touristique reliant les plateaux de Tateshina et de Utsukishigahara dans le centre de la préfecture. Parcourir cet itinéraire de 75km tracé à une altitude moyenne de 1400m et bordée de tapis de fleurs jaunes appelées Nikko Kisuge (Hemerocallis esculanta) est particulièrement agréable en été. Des points panoramiques tout au long de la route offrent des vues magnifiques sur le lac Shirakaba et les montagnes environnantes. De plus, sur le plateau de Utsukishigahara, à 2000m au dessus du niveau de la mer, 450 sculptures sont exposées au milieu des azalées dans un musée à ciel ouvert.

Le lac de Nojiri (B-8)

La station balnéaire de Nojiri fut créée dans les années 1930 par des missionnaires

Karuizawa (F-9)

La fraicheur estivale de Karuizawa en fait un lieu de villégiature estivale les plus réputé du Japon. Nombreux sont les politiciens, hommes d'affaires ou encore célébrités du spectacle qui possèdent ici une résidence secondaire. Le

Le plateau de Yunomaru (E-8)

Surnommé « Plateau des fleurs », le plateau de Yunomaru se situe à l'ouest de la chaine Asama, à une altitude comprise entre 1800 et 2000m. L'aire est protégée et classée monument naturel en raison de ses azalées en arbustes, les

Nagano, la préfecture de la longévité

En terme d'espérance de vie, la population de la préfecture de Nagano se classe comme suit par rapport a la moyenne nationale : les hommes à la 2e place et les femmes à la 1e place. Comparé au niveau mondial, les Japonais arrivent à la 6e place, alors que les Japonaises arrivent à la 1e place. On comprend que les habitants de Nagano vivent en moyenne plus vieux que presque partout dans le monde.
Alors, quels sont les secrets cette longévité ?
La région de Nagano, appelée aussi la colonne vertébrale du Japon, est entourée de sommets culminant à 3000 mètres d'altitude. Les habitants y jouissent de conditions naturelles excellentes telles que la qualité de l'eau et de l'air.
La qualité de vie et le fait de consommer les denrées agricoles produites dans cet environnement ne sont probablement pas étrangers à cette longévité. Aussi, la variété des produits agricoles cultivés à Nagano est large. La liste est longue entre laitues et asperges, pommes et raisin, et la préfecture occupe le premier ou le deuxième rang national pour sa production agricole. Ainsi, Nagano concourt à allonger l'espérance de vie de toute la population japonaise.

Espérance de vie moyenne à Nagano

Hommes 81,75 ans
Deuxième place au Japon

Femmes 87,67 ans
La plus longue au Japon

Espérance de vie moyenne dans le monde

Hommes (ans)		Femmes (ans)	
1e Suisse	81,3	1e Japon	86,8
2e Islande	81,2	2e Singapour	86,1
3e Australie	80,9	3e Espagne	85,5
4e Suède	80,7	3e Corée du Sud	85,5
5e Israël	80,6	5e France	85,4
6e Japon	80,5	6e Suisse	85,3

Source：2015 WHO

La nourriture traditionnelle de Shinshu est bonne à la santé

Soba de Shinshu

Les nouilles de sarrasin « Soba de Shinshu » sont une spécialité culinaire de Nagano réputée pour leurs vertus sur la santé. Les endroits où l'on peut les déguster, ou même tenter l'expérience de les préparer sont nombreux à Nagano.

Oyaki

Sorte de beignet de tradition locale, le oyaki est préparé avec une pâte à base de farine de blé et d'eau, qui est ensuite fourrée aux légumes. Il est cuit à la vapeur ou à la poêle. Rustique en apparence mais délicieux en bouche, ne manquez pas cette spécialité !

Profiter de la nature exceptionnelle de Nagano

(1,2) -1- 180600_長野県_仏.indd 18/08/10 10:51

Aéroport de Haneda (Aéroport international de Tokyo) : **03-6428-0888**
Aéroport international Centrair Chubu: **0569-38-1195**
Aéroport international du Kansai: **072-455-2500**

JR Higashi Nihon (East Japan Railway Company) : **050-2016-1603**
JR Tokai (Central Japan Railway Company): **050-3772-3910**
JR Nishi Nihon (West Japan Railway Company) : **078-382-8686**

Office National du Tourisme Japonais (JNTO)
Adresses des différents centres d'information

Centre d'information touristique de la ville d'Agematsu (H-3)
159-3 Agematsu, Agematsu Town, Kiso, Nagano
Tel: 0264-52-1133 (9h00-17h00. Fermé les week-ends du 24 nov. au 1er vendredi d'avril)

Centre d'information touristique d'Azumino (E-5)
5952-3 Hotaka, Azumino City, Nagano 399-8303
Tél. 0263-82-9363 (9h00-17h30; 9h00-16h30 de nov. à mars. Fermé du 29 déc. au 3 jan.)

Gare routière Suganodai du téléphérique de Komagatake (I-3)
Central Alps Chuo Alps Komagatake Ropeway SUGANODAI Bus Center 759-489 Akaho, Komagane City, Nagano
Tel: 0265-83-3017 (7h00-16h00; Fermé du 1e au 3 jan. et les week-ends de nov. à mars)

Station de ski Hakuba Goryu Escal Plaza (B-5)
22184-10 Kamishiro, Hakuba-mura, Kita-Azumi-gun Nagano 399-9211
Tél. 0261-75-2101 (8h00-17h00. Fermé d'avril à novembre)

Hakuba Sanroku Tours (B-5)
6329-1 Hokujo, Hakuba, Kita Azumi-gun Nagano 399-9301 Tél. 0261-72-6900 (7h00-18h00)

Centre d'information de Happo (B-5)
5734-1 Happo, Ooaza Hokujo, Hakuba Village, Kita Azumi-gun, Nagano 399-9301
Tél. 0261-72-3066 (6h00-21h00; 6h00-18h00 de mai à novembre)

Hôtel Metropolitan Nagano (C-7)
1346 Minami-ishido-cho, Nagano City, Nagano 380-0824 Tél. 026-291-7000 (8h00-20h00)

Centre d'information touristique de Iiyama (B-8)
772-6 Iiyama, Iiyama City, Nagano 389-2253 Tél. 0269-62-7000 (8h30-18h00)

Centre d'information touristique de Karuizawa (F-9)
Gare JR de Karuizawa, 1178 Karuizawa, Karuizawa Town, Kitasaku-gun, Nagano 389-0102
Tél. 0267-42-2491 (9h00-17h30)

Office de tourisme du village de Kiso (G-4)
Yabuhara, Kiso Village, Nagano 399-6201
Tel: 0264-36-2543 (9h00-17h00. Fermé le lundi et au Nouvel An)

Centre d'information touristique de la ville de Matsumoto (E-5)
Gare JR de Matsumoto 3e niveau, 1-1-1 Fukashi, Matsumoto City, Nagano 390-0815
Tél. 0263-32-2814 (9h00-17h45. Fermé du 29 déc. au 3 janv.)

Centre d'information touristique de Matsumoto (E-5)
3-8-13 Ote, Matsumoto City, Nagano 390-0874 Tél. 0263-39-7176 (9h00-17h45. Fermé du 29 déc. au 3 janv.)

Michi-no-eki « Hana-no-eki – Chikuma-gawa » (Aire de repos « Fleurs et fleuve Chikuma) (D-6)
7425 Tokiwa, Iiyama City, Nagano 389-2414
Tél. 0269-62-1887 Fax 0269-62-1889 (9h00-19h00 ou 18h00 en hiver)

Centre d'information touristique de la ville de Nagano (C-7)
1038-4 Kitakawara Kurita, Nagano City 380-0921 (situé dans le hall de la gare JR de Nagano)
Tél. 026-226-5626 (8h00-19h00 ; 9h00-18h00 de nov. à mars. Fermé les 30 et 31 déc.)

Office de tourisme de Nozawa Onsen (B-9)
Toyosato 9780-4, Shimotakai-gun, Nozawa Onsen Village, Nagano 389-2502
Tel: 0269-85-3155 (8h30-17h30)

Office de tourisme de la ville de Shinano (B-7)
2692-12, Kashiwabara, Shinano-machi, Nagano 389-1305 (9h00-17h00. Fermé le mercredi)

Boutique Info & Souvenirs du Snow Monkey Resorts (C-9)
Hirao, Yamanouchi-machi, Shimotakai-gun, Nagano 381-0401 Tel: 0269-38-1739 (9h00-17h00)

Centre d'information touristique de la gare d'Ueda (E-7)
Tenjin 1 chome, Ueda City, Nagano (9h00-18h00. Fermé pendant les congés du Nouvel An)

Uotoshi Ryokan (C-9)
2563 Sano, Yamanouchi Town, Shimotakai-gun, Nagano 381-0402 Tél. 0269-33-1215 (7h00-23h00)

Centre d'information Villa Alpen (C-9)
7148, Hirao, Yamanouchi-machi, Shimotakai-gun 381-0401 Tél. 0269-34-2731(8h00~21h00)

Office du tourisme de Yamanouchi (C-9)
3227-2 Hirao, Yamanouchi Town, Shimotakai-gun, Nagano 381-0498 Tél. 0269-33-1126 (8:30-17:30)

〈Informations en anglais〉

Pour plus d'information, veuillez contacter les organismes suivants:

Office préfectoral de Nagano, Département du tourisme, Bureau de promotion du tourisme international
692-2, Habashita, Minami-Nagano, Nagano City, Nagano Prefecture 380-8570
Tél. +81-26-235-7252 Fax : +81-26-235-7257
E-mail: go-nagano@pref.nagano.lg.jp

Organisme préfectoral du tourisme de la préfecture de Nagano
692-2, Habashita, Minami-Nagano, Nagano City, Nagano Prefecture 380-8507
Tél.+81-26-234-7205 Fax:+81-26-232-3233
E-mail: kokusai@nagano-tabi.net

Go!NAGANO **http://www.go-nagano.net**

PRINTED WITH SOY INK Ce prospectus a été imprimé avec une encre spéciale combinée à de l'huile de soja, conçue pour le respect de notre environnement.

Le temple, qui accueille tous les fidèles quelque soit leur confession, est le plus le visité du Japon. Il est dit qu'on doit y aller en pèlerinage au moins une fois dans sa vie. Les visiteurs pourront trouver paix et sérénité dans la verdure qui l'entoure, ou tenter chercher la clef du paradis en tâtonnant dans l'obscurité du tunnel qui passe sous l'édifice

Obuse, la ville de Hokusai (C-8)

Durant la période d'Edo (1603-1868), la ville était un point commercial important dans le nord de la province de Shinano (ancien nom de Nagano). De nos jours encore, son activité économique reste fleurissante et ses rues animées sont bordées de maisons de saké ou de boutiques proposant les gâteaux ou autres friandises aux marrons fabriqués localement. Le musée Hokusai est l'attraction touristique à ne pas manquer. On peut y admirer des estampes originales réalisées par l'artiste Katsuhika Hokusai lorsqu'il vivait à Obuse. Dans les environs, le temple Gansho-in et son plafond décoré d'un remarquable phœnix peint par le maitre, est également à visiter.

Tsumago-juku (I-2)

Ce bourg prospéra en tant que relais autrefois, car il se trouvait à un point stratégique du système de communication routier du pays. Sur 500m, de chaque coté de la rue principale, s'alignent les bâtiments de cette époque qui ont été préservés et replacent le visiteur dans l'atmosphère de l'époque d'Edo, 300 ans en arrière. Il existent aussi d'autres villages relais historiques semblables a celui-ci dans la préfecture de Nagano, comme Narai juku dans la ville de Shijiri, ou Unno juku dans la ville de Tomi.

Le col Torii (G-4)

Le plus haut passage montagneux sur la route de Kiso qui reliait Yabuhara et Narai juku pendant l'époque d'Edo, ce col à 1197m était la hantise des voyageurs à cause de sa difficulté. Le pavage de la route a été restauré pour créer un parcours de randonnée appelé « Route Nakasendo - Trail nature de Shinano ». 3 heures environ seront nécessaires pour parcourir les 7 km de cette voie ancienne qui passe en pleine montagne.

Narai-juku (G-4)

Nakasendo est le nom de la grande route qui reliait jadis Tokyo à Kyoto, à l'époque d'Edo. Tout au long de cette route, 69 relais offraient gite et couvert à ceux qui voulaient y faire étape, dont onze dans la seule région de Kiso. Narai juku était l'un d'entre eux. Situé au pied du col Torii, réputé comme passage difficile sur la Nakasendo, il prospéra dans l'accueil des voyageurs. Le patrimoine issu de ce passé florissant a été conservé et témoigne aujourd'hui encore de la vie du peuple à cette époque.

Le grand sanctuaire Suwa Taisha (G-5•6)

Suwa Taisha est un grand sanctuaire shinto, tête d'un réseau de 2500 sanctuaires du même nom répartis sur tout le territoire japonais. Il regroupe quatre complexes, le Honmiya de Suwa, le Maemiya de Chino, les Harumiya et Akimiya de Shimosuwa. Tous sont classés « Bien culturel important » du Japon. Dans le passé, la croyance autour du sanctuaire était très largement répandue. On y vénérait les divinités du vent, de l'eau, des récoltes abondantes et de la victoire lors des batailles.

Le parc Kaikoen de Komoro (F-8)

Le site de l'ancien château de Komoro est aménagé en parc public. Les murailles d'antan sont restées intactes, et l'emplacement du bâtiment principal planté de cerisiers est l'un des 100 plus beau du Japon pour ses fleurs. Un musée d'art et un musée du folklore, ainsi qu'un zoo et un parc d'attraction occupent actuellement l'intérieur des ruines.

Le sanctuaire Okusha de Togakushi (B-7)

Sur un plateau du nord de la ville de Nagano, cinq sanctuaires se cachent dans la forêt au pied du Mont Togakushi. Le sanctuaire Okusha est le plus impressionnant d'entre eux. En 30 minutes de marche sur un chemin traversant la forêt séculaire, et bordé sur une partie du tronçon de cèdres de 400 ans d'âge, on atteint le sanctuaire niché à flanc de coteau.

Kabuki de Shimojo et Kabuki de Oshika (K-2)

Depuis plus de 300 ans, ces spectacles de kabuki sont joués par les villageois eux-mêmes. Dans le village de Oshika, sept pièces sont reprises de génération en génération, et interprétées dans l'enceinte du sanctuaire local devant une audience joviale. Sur des nattes étendues devant la scène pour l'occasion, les gens boivent et mangent les victuailles qu'ils sont amenées, et ce style de kabuki traditionnel représente dorénavant l'âme de cette région.

Mizuhiki (J-3)

Le mizuhiki est un art traditionnel confectionné à base de cordons de papier japonais enrobés de fils de soie. Il sert entre autres à décorer des enveloppes ou des cadeaux, mais aussi à nouer les chignons des lutteurs de sumo. La ville de Iida, ou cette activité existe depuis 400 ans, produit 70% du volume national.

Laque de Kiso (G-3)

Les débuts de la fabrication du laque à Kiso remontent à 400 ans. Le laque de Kiso est souvent synonyme de « Japon » pour beaucoup d'Occidentaux. Les artisans y ont toujours maintenu une tradition mettant en valeur la chaleur du bois et le poli éclatant de la laque. Les médailles des Jeux Olympiques d'hiver de 1998, qui se déroulèrent a Nagano, furent réalisées en intégrant des techniques du laque de Kiso.

La station de Nozawa Onsen (B-9)

La station de ski de Nozawa Onsen propose 21 remontées mécaniques et plus de 36 pistes de tous les niveaux. Par beau temps, on peut apercevoir la Mer du Japon depuis le sommet de la station. Pour l'après-ski, les visiteurs trouveront à quelques pas de leur hôtel, boutiques, restaurants et les sources d'eaux thermales, où ils pourront échanger sur leur journée de ski tout en se relaxant. Les pistes sont ouvertes à Nozawa jusqu'en avril.

Shiga Kogen, site des épreuves de slalom des JO d'hiver de 1998, est le plus grand domaine skiable du Japon. Son réseau de 19 stations est équipé de 63 remontées mécaniques et se situe à une altitude comprise entre 1300 et 2300 m. Le domaine est réputé pour sa poudreuse d'excellente qualité. Un système de navettes relie toutes les stations entre elles, et il suffit de posséder un IC pass (à puce) pour profiter de tout le réseau.

© Toshio Hagiwara

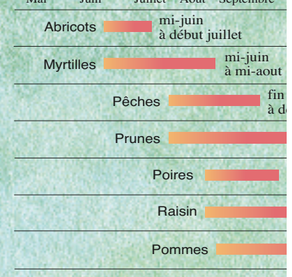
Domaine skiable de Hakuba (B-5)

Lors des JO d'hiver de 1998, les épreuves de ski de descente eurent lieu à Hakuba. Le domaine comprend au total sept stations et attire, même au-delà des frontières, une large clientèle. La vue sur les Alpes japonaises qui dressent leurs sommets de 3000 m en arrière-plan est imprenable. En plus des sources d'eaux thermales du village, diverses activités, comme par exemple les raquettes ou le rafting sur neige, peuvent être pratiquées par les visiteurs.

Spécialités de Shinshu

La préfecture de Nagano est une région agricole de première importance au Japon grâce à son riche environnement naturel et à la pureté de ses eaux de fonte. Parmi les produits particulièrement appréciés de Nagano viennent en tête le saumon, le shamo dore (coq), et la viande de bœuf. Toutes ces spécialités de qualité supérieure sont dotées du label « Produit original de Shinshu ». Issues du terroir, elles sont l'expression de la culture culinaire locale.

Calendrier des récoltes



(2,2) -1- 180600_長野県_仏.indd 18/08/10 10:51

Le parc des singes« Snow Monkeys»de Jigokudani (C-9)

Particulièrement médiatisé durant les JO d'hiver de Nagano en 1998, le parc des singes de Jigokudani devint dès lors célèbre. Environ 200 macaques japonais viennent des montagnes alentours profiter, particulièrement pendant les hivers rigoureux dans cette région, des eaux chaudes naturelles qui jaillissent dans cette vallée étroite pour se réchauffer.

Sortie en scooter des neiges, excursion en raquettes et bien d'autres expériences encore sont à tenter l'hiver.

canadiens. Elle est devenue depuis l'une des trois stations estivales les plus populaires au sein de la communauté étrangère vivant au Japon. Les jeunes notamment l'apprécient beaucoup, car on peut y pratiquer toutes sortes de sports nautiques. Malgré les températures très basses dans cette région en hiver, le lac ne gèle pas. Ainsi, même pendant la saison froide, les passionnés de pêche peuvent s'adonner à leur occupation favorite en pêchant le « wakasagi », un petit poisson d'eau douce, sur des embarcations équipées de chauffage que l'on appelle « bateaux dôme ».

grand centre commercial de Karuizawa regroupe 240 magasins et restaurants. Boutiques de luxe, magasins proposant des articles de décoration intérieure, des produits importés ou encore des spécialités locales par exemple s'y côtoient. En dehors du shopping, Karuizawa offre la possibilité aux vacanciers de pratiquer toutes sortes d'activité de plein air comme le golf, le tennis, la marche en forêt, ou le ski et le patin à glace en hiver.

« Renge tsutsuji». En début d'été, vers la fin juin, le plateau se tapisse de vermillon lors de la floraison.

Les rizières en terrasses de Obasute (D-6)

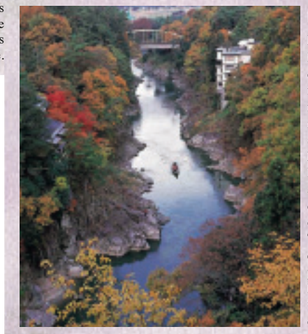
Fruit de l'ingéniosité des agriculteurs, les rizières en terrasses appartiennent à l'imagerie du paysage rural traditionnel au Japon. Le site de Obasute, sélectionné dans les cent plus beaux sites du genre au Japon, en compte encore environ 2000. Une fois en eau, chacune reflète la lune à sa surface. C'est ce que l'on appelle le « Tagoto no tsuki », ou littéralement « une lune par rizière ».

La réserve naturelle de Tsugaike (B-5)

Ce parc, qui s'étend sur 100 hectares à une altitude comprise entre 1850 et 2010m, est l'une plus importante zone de tourbières d'altitude au Japon. Un sentier balisé traversant la forêt primaire, permet d'y admirer les lysichites blancs (sorte d'arome) au printemps, les roses alpines en été ou encore les feuillages dorés des bouleaux d'altitude en automne.

Le cirque de Senjojiki & le téléphérique de Komagatake (H-3)

A l'aplomb du Mont Komagatake dans les Alpes du centre, le cirque de Senjojiki a été créé par une érosion glacière il y a plus de 20 000 ans. A l'arrivée du téléphérique de Komagatake, le panorama à 360°, embrassant à la fois le Mont Fuji, la chaine des Alpes du sud ainsi que les Monts Ontake et Norikura, est a couper le souffle.



Les gorges de Tenryu-kyo (K-3)

Les gorges de Tenryu-kyo constituent la partie la plus spectaculaire du cours de la rivière Tenryu. Le paysage aux falaises escarpées et aux rochers aux formes uniques rappelle à s'y méprendre les peintures asiatiques de style Sansui-ga. Manteau neigeux en hiver, cerisiers et azalées au printemps, lys doré en été, féerie de couleurs en automne, chaque saison apporte un charme particulier à l'endroit. A la différence du rafting, la descente de la Tenryu sur une barque traditionnelle est calme et plaisante. Elle permet de profiter de l'écrin naturel enveloppant le site, avec le doux clapotement des vagues et l'écho du battement régulier des rames résonnant dans les gorges.

Les gorges de Nezame-no-toko (H-3)

Connu comme l'un des « huit paysages de Kiso », le site est classé au niveau national pour sa beauté. Ses sculptures naturelles ont été façonnées au cours du temps par le torrent. Le nom des gorges, qui signifie littéralement « sortir du sommeil », vient d'un ancien dit local racontant que le contraste entre les rochers blancs et l'eau émeraude qui coule à leur pied a un tel charme qu'il vous fait écarquiller les yeux.

Observation de la voûte céleste dans le village de Achi (K-2)

Les ciels de nuit du village de Achi ont été désignés en 2006 comme les plus beaux du Japon par le ministère de l'environnement. Venez admirer les étoiles au sommet des hauteurs du Fujimidai Kogen, à 1400m d'altitude!

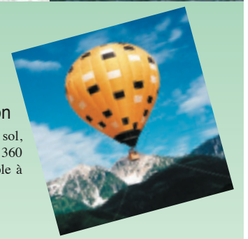
Quelques suggestions pour profiter du milieu naturel, montagnes et rivières.
Du printemps à l'automne : alpinisme, randonnées et rafting.
En hiver : ski alpin, surf des neiges, ski de fond, raquettes, etc.
Cueillette des fruits, pommes, myrtilles, etc. , préparation de soba, sont toutes sortes d'expériences possibles à Nagano.

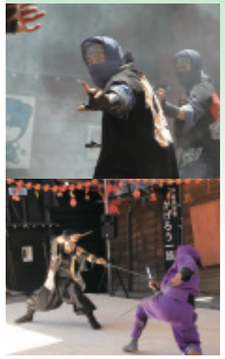
Rafting et canoë

Les multiples plans d'eau et cours d'eau de la préfecture offrent toutes les conditions pour pratiquer des activités aquatiques en symbiose avec la nature.

Vol en ballon

A 30 mètres du sol, un panorama a 360 degrés accessible à tous !





Ninja de Togakushi (B-7)

Les guerriers ninja font partie intégrante de l'histoire des guerres féodales au Japon. Le bourg de Togakushi, situe sur les hauteurs de la commune de Nagano, est le berceau de l'école Ninja Togakure. Pour découvrir cette histoire, le « village des Ninja » pour les plus jeunes, la « maison des ninja » avec ses trappes et son labyrinthe, ainsi qu'un musée exposant les armes utilisées par les ninja ou des photos de combattants en action accueillent les touristes.

Préparation des nouilles de sarrasin (soba)

Spécialité du terroir, les endroits où l'on peut apprendre à faire les nouilles de sarrasin sont nombreux dans la région. Préparées par soi-même, elles sont encore bien meilleures !

Cueillette de fruits

Cueillir soi-même les fruits sur l'arbre dans les vergers de Nagano, un plaisir de saison à déguster sur place !

Fruits

Les vergers ponctués du rouge des pommes mûres font partie du paysage typique de Nagano en automne. En dehors de ses pommes succulentes, la région est aussi réputée pour l'excellence de son raisin, de ses pêches et de ses poires. De nombreux vergers ouvrent leurs portes aux visiteurs. On peut y faire la cueillette puis déguster les fruits sur place ou les ramener pour en faire cadeau.

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier

juillet
début septembre

fin juillet
à début octobre

début aout
à fin septembre

début aout
à fin octobre

mi-aout
à fin novembre

Saké et vins locaux

Un climat froid, un riz de haute qualité, une eau pure ... Les trois conditions essentielles pour réussir un bon saké sont rassemblées à Nagano. Il existe plus de 80 sakagura, ou maisons de saké, fabriquant d'excellents produits dans l'ensemble la préfecture. La région offre également les conditions idéales pour la culture de la vigne et la production de vin. Les crus élaborées par les chais de la région ont gagné par leur finesse un certain engouement. La préfecture a d'ailleurs mis en place un système d'AOC afin d'encourager les producteurs de vin et de saké dans leur recherche de qualité et de promouvoir le label 100% Nagano.

Le label «Appellation d'Origine Contrôlée Nagano» (NAC)

Ce label atteste non seulement de l'origine, mais également de la qualité du produit. Les règles de certification très strictes exigent que toute la matière première du produit provienne de Nagano et que, de plus, le produit ait été élaboré à Nagano. Pour le consommateur, le label est un gage d'obtenir un produit du terroir véritable et le guide dans son choix.