



Visit Nara



Instagram



Facebook



Préfecture de Nara
Adresse : 30 Noborioji-cho, Nara-shi,
Nara-ken 630-8501, Japon
Tél : +81-742-8553
<https://visitnara.jp> (en anglais)

2024.1

VISIT NARA

Travel Guide

Guide de voyages





Riche d'une histoire de plus de 1300 ans,
l'ancienne capitale Nara vous transporte aux origines du Japon.
La préfecture de Nara regorge d'attraits apaisants tels qu'une
nature abondante et un paysage urbain où le passé et le
présent se marient avec bonheur.

La préfecture abrite trois sites classés au patrimoine mondial de
l'UNESCO : Les monuments bouddhiques de la région de Horyuji,
Les monuments historiques de l'ancienne Nara, Les sites sacrés et
chemins de pèlerinage dans les monts Kii.

Nara dispose encore de nombreux paysages pittoresques parsemés de
splendides villages dans lesquels la vie des habitants est rythmée par les
saisons. Nous vous invitons à découvrir une atmosphère et un cadre
remontant aux temps anciens que vous ne trouverez qu'à Nara.

Principaux lieux

Major Areas

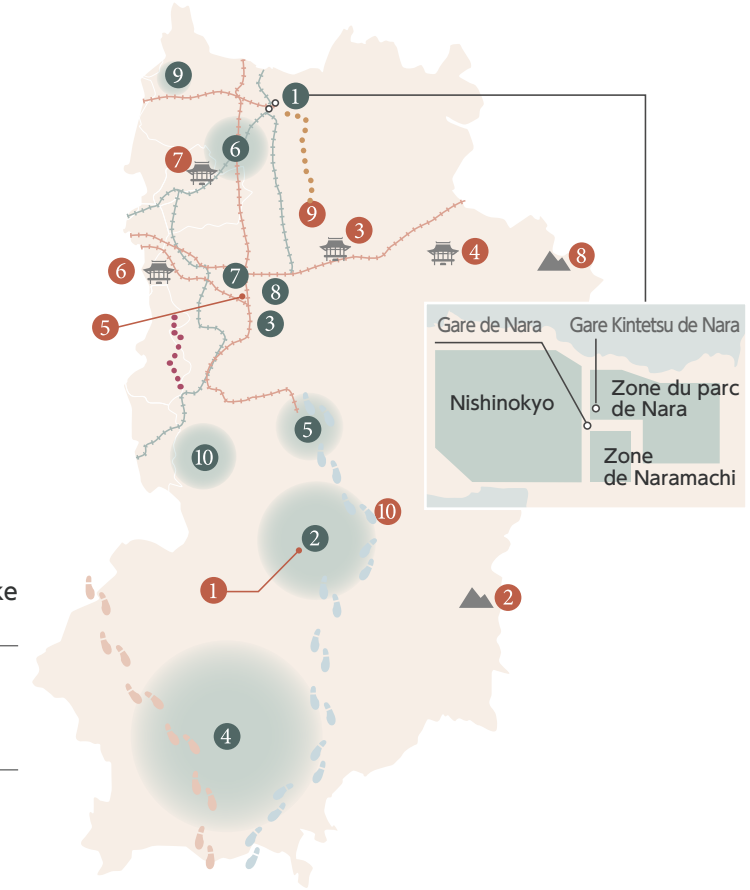
Lieux

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ① Nara | ⑤ Yoshino |
| • Parc de Nara | ⑥ Yamato Koriyama |
| • Naramachi | ⑦ Imaicho |
| • Nishinokyo | ⑧ Sakurai |
| ② Onsen de Dorogawa | ⑨ Ikoma |
| ③ Asuka | ⑩ Gojo |
| ④ Totsukawa | |

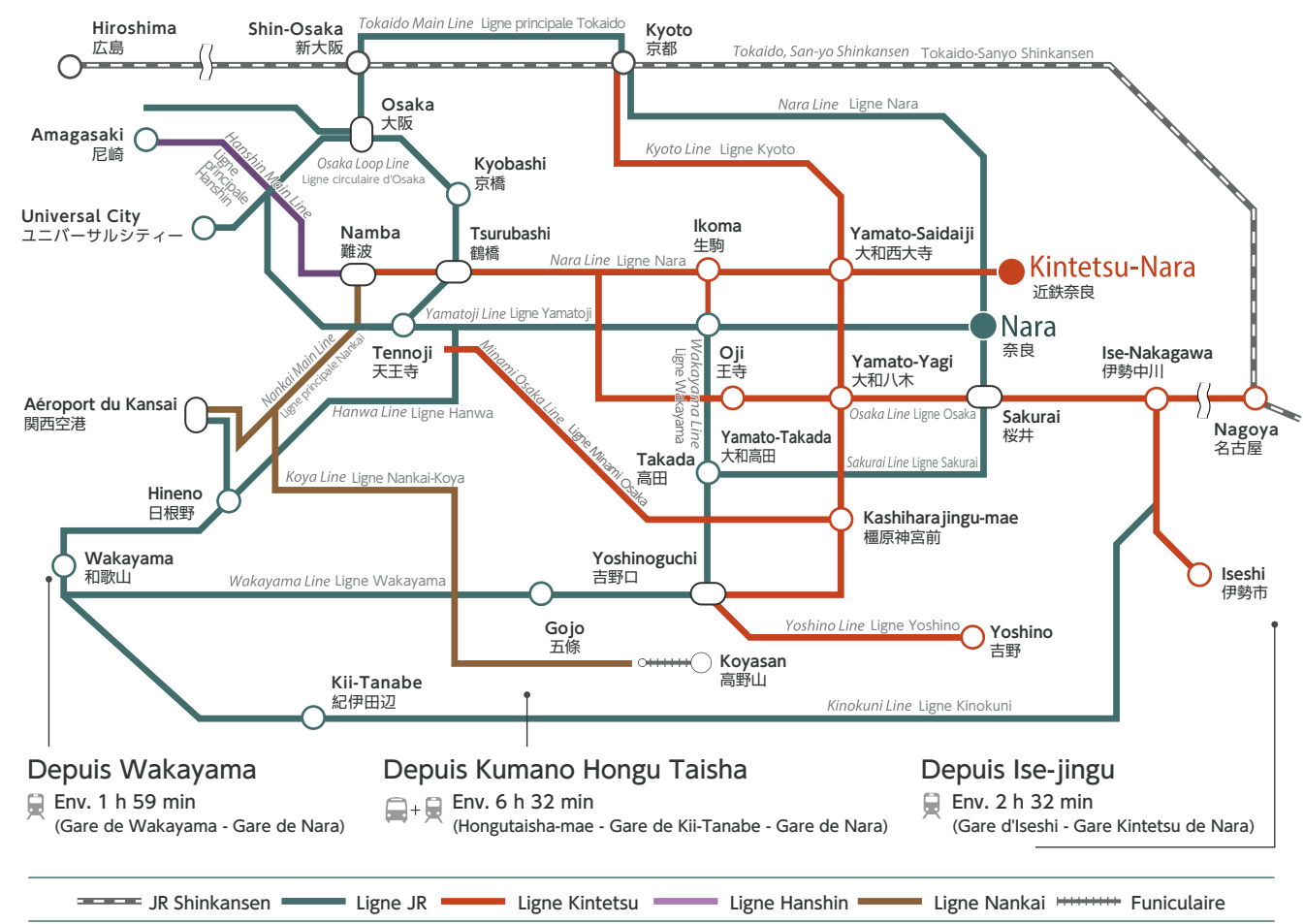
Destinations

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| ① Vallée de Mitarai | ⑥ Temple Taimadera |
| ② Odaigahara | ⑦ Temple Horyuji |
| ③ Temple Hasedera | ⑧ Plateau de Soni |
| ④ Temple Muroji | ⑨ Route de Yamanobe |
| ⑤ Sanctuaire de Kashiwara-jingu | ⑩ Sentier Omine-Okugake |

Chemin de pèlerinage Kumano Kodo Kohechi Sentier Omine-Okugake
Sentier Katsuragi Kodo Route de Yamanobe
Ligne JR Ligne Kintetsu Temple Plateau



Train



Nature

En venant à Nara, vous trouverez des forêts et des collines épargnées par la main de l'Homme, ainsi que d'autres paysages riches façonnés par la longue histoire de la région. Le cadre naturel de Nara et de ses environs est idéal pour profiter de la beauté des quatre saisons.



Odaigahara

大台ヶ原

Le mont Odaigahara a été sélectionné parmi les 100 montagnes célèbres du Japon pour ses panoramas magnifiques ainsi que pour son importance spirituelle et historique.



Sentier Omine-Okugake

大峯奥駈道

Le sentier Omine-Okugake est inscrit au patrimoine mondial. Traversant Totsukawa, il relie Yoshino et Omine aux sanctuaires sacrés de Kumano Sanzan situés à Wakayama.

Forêt vierge du mont Kasuga

春日山原始林

Demeurée intacte depuis des milliers d'années, la forêt vierge du mont Kasuga s'étend derrière le sanctuaire de Kasuga Taisha. Comptant plus de 175 types d'arbres, d'animaux sauvages, d'oiseaux et d'insectes rares, il s'agit d'un écosystème qu'on ne retrouve presque nulle part ailleurs.



Point d'observation de Hanayagura

花矢倉展望台

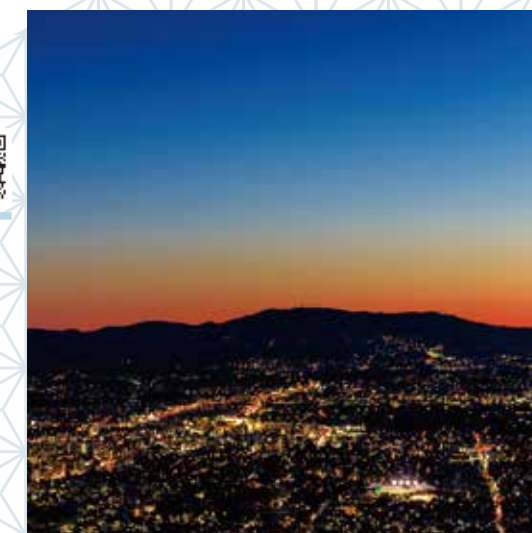
L'endroit, probablement le meilleur point d'observation de Yoshino, offre un panorama superbe dominant le bourg de Yoshino.



Mont Wakakusa

若草山

Avec des sentiers partant de l'arrière du temple Todaiji, l'ascension du mont Wakakusa n'est pas difficile. Son sommet offre une vue magnifique sur les vestiges du palais Heijo.



Plateau de Soni

曽爾高原

La prairie offre son plus beau visage au mois de novembre. En été, on peut voir des lucioles sur les bords de la rivière Soni.

Expérience

EXPERIENCE



Nara compte non seulement de nombreux arts traditionnels de grande qualité qui ont évolué au fil des siècles, mais elle possède également un grand nombre d'édifices remarquablement conservés remontant à l'époque où la ville était la capitale et le centre culturel du Japon. Venez découvrir Nara, une ville chargée d'histoire.



Temple Jikoin

慈光院

Le temple Jikoin est un lieu spécial : il s'agit d'un temple zen dédié à la cérémonie du thé.

Imaicho

今井町

Imaicho est un bourg marchand compact et magnifiquement conservé datant de la période Edo (XVIIe-XIXe siècle). Flâner dans ses rues étroites, c'est comme se promener dans un musée d'histoire à ciel ouvert.



Nara Tokae

なら燈花会

Organisée annuellement, cette fête des lanternes se tient chaque soir du 5 au 14 août.

Arts traditionnels



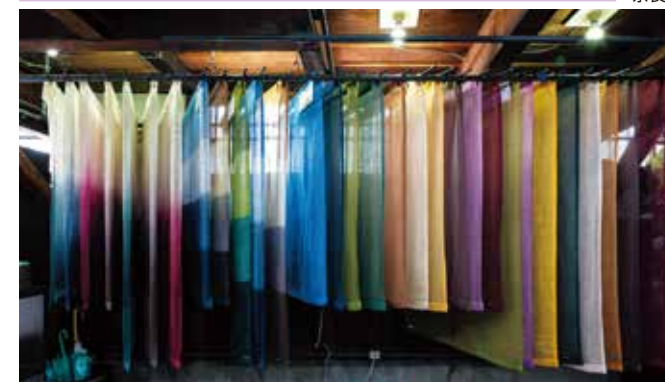
Éventails ronds de Nara

奈良団扇



Tissus Nara Sarashi

奈良晒



Fouets à thé matcha de Takayama

高山茶筴

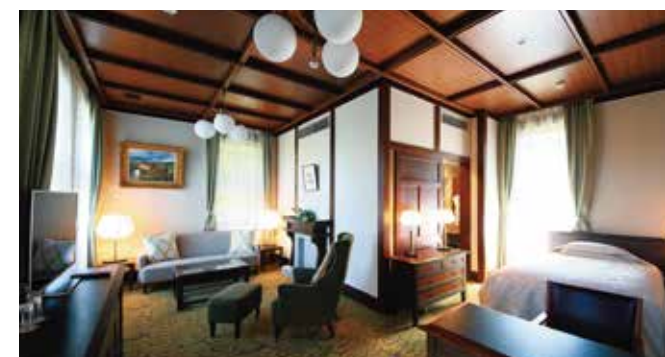


Poteries Akahadayaki

赤膚焼



Hébergement



Nara Hotel 奈良ホテル



JW Marriott Hotel Nara JWマリオット・ホテル奈良



Hanaya Tokubei 宿 花屋徳兵衛



Sasayuri-Ann ささゆり庵

Gastronomie

TASTE



Autrefois appelé Yamato no Kuni, Nara est le berceau de la cuisine traditionnelle japonaise. Yamato est souvent décrit comme un « mahoroba », ancien mot japonais signifiant « lieu idyllique ». De nombreux mets et boissons nippons comme le thé japonais, les nouilles udon, le saké, les gâteaux manju, le tofu, etc. trouvent leurs racines à Nara, ce qui en fait l'endroit idéal pour goûter aux charmes de la culture culinaire japonaise.

Sushis à la feuille de kaki

柿の葉寿司

Apparu à la période Edo (XVIIe-XIXe siècle), ce plat consiste à envelopper un morceau de maquereau salé de la mer de Kumanonada dans une feuille de maki avec du riz, puis de le fermenter avec un poids dessus afin de le conserver. C'est le lendemain de la préparation, lorsque le poisson et le riz à sushi se sont bien imprégnés et que la feuille de kaki a libéré ses arômes, que ce mets donne tout son goût.



Nouilles somen de Miwa

三輪そうめん

Les nouilles Somen ont été rapportées de Chine à l'époque Nara (VIIIe siècle). Il y a environ 1 200 ans, le fils d'un prêtre shinto du sanctuaire d'Omiwa-jinja, après avoir semé des graines de blé dans la région, aurait commencé à en fabriquer. Avant de quitter Nara, vous devez absolument goûter à ce plat chargé d'une longue histoire.



Légumes du Yamato

大和野菜

La richesse du sol, la pureté de l'air et de l'eau de Nara sont parfaites pour la culture des légumes utilisés dans la nourriture végétarienne bouddhiste. Autrefois, la région portait le nom de Yamato ; le label « légumes du Yamato » est reconnu pour désigner des produits agricoles bio de première qualité.

Saké de Nara

奈良の酒

Même si le saké n'est pas né à Nara, c'est ici que son processus de raffinage a été établi. En 689, une brasserie de saké produisant du saké de haute qualité destiné à la Cour impériale s'est installée. Nara compte des dizaines de petites brasseries de saké où vous pourrez faire la dégustation de nombreuses variétés.



Fécule de marante de Yoshino

吉野本葛

La fécule blanche de marante s'obtient en broyant et en immergeant les racines de cette plante. Des températures froides et une eau de bonne qualité sont à la base de la fabrication de la fécule de marante de Yoshino. Il s'agit d'un ingrédient complémentaire précieux et très connu dans la cuisine japonaise, d'où son surnom de « diamant blanc ».

Thé du Yamato

大和茶

L'origine de ce thé remonterait au IXe siècle lorsque Kenne, un disciple de Kobo Daishi, sema des graines de thé dans le temple Butsuryuji à Haibara (ville d'Uda). Les hautes terres froides, qui présentent une différence de température importante entre le jour et la nuit, favorisent une croissance lente des feuilles de thé. Ces conditions naturelles propices donnent naissance à un thé parfumé de grande qualité.



Sites

AREA

Ville de Nara



Lors d'un voyage à Nara, les visites du parc de Nara, de Naramachi et de Nishinokyo s'imposent.
Le coeur de la ville abrite des temples et sanctuaires inscrits au patrimoine mondial ainsi que de vastes oasis de verdure.

Parc de Nara



奈良公園

On ne saurait parler de Nara sans évoquer son vaste parc. D'une superficie d'environ 8 km carrés, il comprend des édifices aussi importants que le temple Todaiji, le temple Kofukuji, le sanctuaire de Kasuga Taisha, ainsi qu'un musée national, sans oublier les quelques 1200 daims.



Temple Yakushiji



薬師寺

Édifié autour de 680, ce temple de style chinois frappe avant tout par ses dimensions. Il s'agit d'un des temples les plus célèbres du Japon ; en raison de son importance historique et architecturale, il a été inscrit au patrimoine mondial.



Sanctuaire de Kasuga Taisha



春日大社

Bordé de centaines de lanternes en pierre, le sentier forestier menant au plus célèbre et magnifique sanctuaire de Nara dégage une atmosphère unique.



Naramachi



ならまち

Ce quartier situé à l'est du parc de Nara se compose de rues étroites et sinueuses bordées de maisons de marchand traditionnelles. Aujourd'hui, on y trouve notamment des boutiques de confiseries japonaises et des galeries d'art moderne.

Palais Heijo



平城宮跡

Ce site abrite l'ancien palais impérial appelé Heijo-kyo. La Grande salle des audiences Daigokuden où siégeait autrefois l'empereur, la Porte Suzaku ainsi que le Jardin du Palais de l'est Toin ont été restaurés.



Temple Todaiji



東大寺

Un des plus splendides temples du Japon, le Todaiji a joué un rôle important dans l'histoire japonaise à travers les époques.



Asuka

Passez un moment de détente en vous promenant dans Asuka, où battait autrefois le cœur politique, économique et culturel du Japon.
Faites un arrêt dans les sites culturels comme les vestiges du palais Fujiwara et admirez le cadre splendide du Japon ancien.



Rizières en terrasse d'Inabuchi Tanada



稲渚の棚田

Asuka est célèbre pour ses rizières en terrasse. À la fin du printemps, lorsque le soleil couchant se reflète sur l'eau des rizières, le lieu offre un spectacle de toute beauté.



Temple Asukadera



飛鳥寺

Édifié sous l'influence du clan Soga en 588 dans la foulée de l'introduction du bouddhisme en provenance de Chine et de Corée, le temple Asukadera est l'un des plus anciens du Japon.

Asuka Yuri no Sato Shinra juku



あすか癒りの里 森羅塾

Cette ravissante demeure, une ferme construite vers 1910, a été restaurée récemment.



Vestiges de Fujiwara-kyô



藤原京跡

De l'ancien palais Fujiwara ne subsiste plus rien ; cependant, les piliers rouges marquant l'emplacement des fondations d'origine donnent une idée des dimensions.



Temple Okadera (Temple Ryugaiji)



岡寺 (龍蓋寺)

Se dressant sur une colline dominant la plaine d'Asuka, le temple Okadera est célèbre pour la beauté de ses jardins et la profondeur de ses légendes.



Tertre funéraire d'Ishibutai



石舞台古墳

Ces impressionnants mégalithes abriteraient le tombeau de Soga no Umako, personnage influent qui se dévoua avec le prince Shotoku pour l'essor du bouddhisme pendant la période Asuka (VIe-VIIIe siècle).



Ikaruga

Temple Horyuji

法隆寺



Le complexe bouddhique du Horyuji inscrit au patrimoine mondial vaut d'être vu non seulement pour ses 48 édifices classés par l'UNESCO, mais également pour la beauté des lieux. Le large sentier bordé de pins mène à la porte extérieure, tandis que de hauts murs gardent à l'abri des regards l'intérieur du temple, dont les jardins soignés et les larges allées semblent former une ville en miniature.



Temple Shigisan Chogonsonshiji

信貴山朝護孫子寺



Surnommé le « temple du tigre » en raison de ses nombreuses légendes et objets en forme de tigre, ce temple a beaucoup de succès auprès des enfants. En suivant la route sinueuse à travers la forêt, vous tomberez sur Fukutora, le plus grand tigre en papier mâché du monde.



Temple Shigisan Gyokuzoin (Shukubo)

信貴山玉蔵院 (宿坊)



Les visiteurs du temple Shigisan Chogonsonshiji peuvent passer la nuit dans un shukubo, c'est-à-dire un logement dans un temple traditionnel. Il y a trois shukubo à Shigisan : le Jofukuin, le Senjuin, le Gyokuzoin



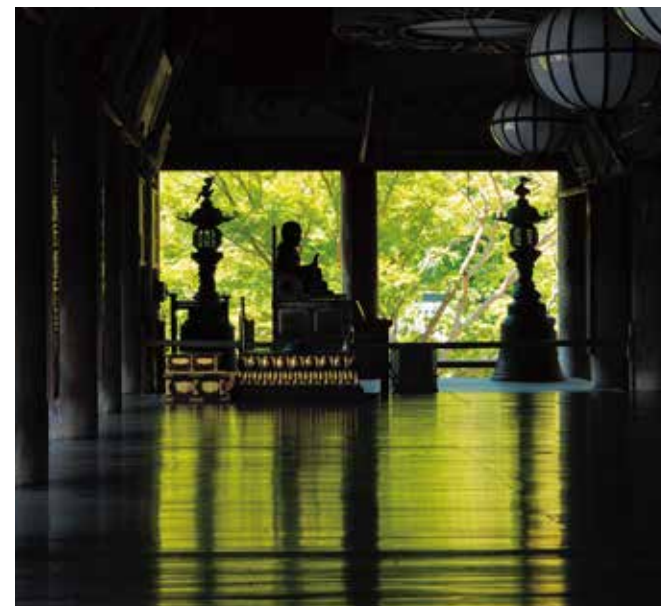
Sakurai

Temple Hasedera

長谷寺



Le village de Hase, dans la partie centrale de Nara, est situé dans une vallée au panorama magnifique. Il est particulièrement prisé en automne lorsque les montagnes se parent de teintes rouge et or. Le temple Hasedera, avec son impressionnant escalier couvert et des milliers de pivoines en fleurs en mai, remporte tous les suffrages.



Sanctuaire d'Omiwa-jinja

大神神社



Considéré comme le plus ancien sanctuaire du Japon, le sanctuaire d'Omiwa-jinja fait partie des rares lieux sacrés de l'ancienne forme du shintoïsme. À la différence des autres sanctuaires, il ne dispose pas de pavillon principal ; en effet, il garde la forme primitive du shintoïsme, et c'est le mont Miwa qui constitue la déité principale.



Sanctuaire de Tanzan-jinja

談山神社



Le sanctuaire de Tanzan-jinja, accessible en bus depuis la gare de Sakurai, est connu pour ses splendides feuillages d'automne. Le sentier menant au sanctuaire comporte un escalier raide, mais qui peut être évité en passant par le parking situé sur le côté gauche du sanctuaire.



Route de Yamanobe

山の辺の道



La route de Yamanobe traverse certains des lieux les plus historiques de Nara. Une partie constitue la plus ancienne route du Japon, parsemée de sanctuaires, de temples et de tumulus. Le long du chemin se trouvent plusieurs cafés, points de pause et en été, des stands vendant des fruits.



Yoshino / Tenkawa

Temple Kinpusenji

金峯山寺



Le temple est célèbre pour ses trois statues bleues de Zao Gongen vieilles de 1300 ans. D'une hauteur de sept mètres environ, elles sont la représentation fougueuse des trois mondes du bouddhisme : le passé, le présent, le futur.



Onsen de Dorogawa

洞川温泉



Avec son altitude élevée et son air pur, cette petite bourgade thermale vous fera sentir plus près du ciel. Après être monté en bus depuis la gare Shimoichiguchi, la source thermale « Dorogawa Onsen » est le terminus. Il vous suffit alors de traverser le pont rouge situé derrière le petit arrêt de bus pour vous retrouver dans le centre du bourg.



Sanctuaire de Yoshimizu-jinja

吉水神社



Juste à proximité de la rue principale, le sanctuaire est connu pour ses superbes vues d'automne et de printemps. Il y a également une terrasse d'observation qui surplombe les mille cerisiers de Senbonzakura.



Temple Omimesan Ryusenji

大峯山龍泉寺



Depuis la fondation du temple aux alentours de 645, les adeptes du shugendo partant en ascèse rejoindre le mont Omime se rassemblent ici afin de prier et méditer.



Totsukawa

Pont suspendu de Tanize

谷瀬の吊り橋



Il s'agit d'un des plus longs ponts suspendus du Japon. Les bus se dirigeant vers « Totsukawa Onsen » y font une pause d'environ 20 minutes. Entouré d'un treillis métallique, le pont qui surplombe de 54 mètres la rivière Totsukawa a été construit en 1954. Bien que sans aucun danger, le mouvement de balancement du pont peut déconcerter, ou au contraire amuser, certaines personnes.



Hameau de Hatnashi

果無集落



Le hameau de Hatnashi se trouve sur le chemin de pèlerinage de Kumano Kodo depuis la rivière Totsukawa. Il jouit d'un paysage splendide, de fermes pittoresques et d'une eau de source cristalline. Mais il est surtout connu pour le sourire de ses habitants âgés qui saluent amicalement les personnes de passage.



Gorges de Dorokyo

瀧峡



Les eaux vert émeraude et les falaises abruptes de cette magnifique vallée en font un site populaire pour les croisières en bateau. Des haïkus soulignant le merveilleux contraste entre l'eau et les feuilles rougies en automne leur ont même été consacrés. La vue depuis l'hôtel Doro est superbe.



Itinéraire

ITINERARY

Pour un voyage mémorable à travers les sites touristiques de Nara, vous pouvez vous référer aux suggestions d'itinéraires présentées ci-dessous.

À pied Bus Taxi

1 jour à Nara

Faites le tour des principaux sites touristiques de Nara en un jour.



2 jours à Nara

Totsukawa est le village s'étendant sur la plus vaste superficie du Japon. Quel que soit l'âge, chacun trouvera un lieu agréable à visiter. Cet itinéraire sur deux jours permet à toute la famille de profiter de la ravissante campagne entourant Nara.



Renseignements

INFORMATION



Brochures à télécharger

Renseignements de voyage utiles

Argent / Achats

Climat de Nara

Voyage avec des enfants

Wi-Fi gratuit

Liste de renseignements

Centres d'information touristique

Nara Visitor Center & Inn

Le Nara Visitor Center & Inn est le plus important centre d'information touristique de Nara. Il regroupe en un seul lieu un comptoir d'information avec du personnel multilingue permanent, un salon pour voyageurs doté d'un accès Wi-Fi gratuit, un distributeur automatique de billets, un service de change, ainsi qu'une galerie présentant l'artisanat de Nara.

Il propose un large éventail de services comme la réservation d'hôtel et de visites touristiques, l'organisation du transport et l'achat de billets, etc. Par ailleurs, divers programmes d'initiation culturelle sont régulièrement organisés à titre gratuit ou pour une somme modique.



Ville de Nara

Nara Visitor Center & Inn 0742-81-7461

Centre d'information de la ville de Nara 0742-22-3900

Centre d'information touristique de la gare Kintetsu de Nara 0742-24-4858

Centre d'information touristique de Nara 0742-27-2223

Yoshino

Centre d'information touristique Seimeikan 0746-39-0010

Accès depuis les principales agglomérations japonaises

Access from Japan's major Cities

Depuis Osaka

Env. 34 min
(Gare Kintetsu de Namba - Gare Kintetsu de Nara)

Depuis l'aéroport international du Kansai

Env. 1 h 32 min
(Gare JR de l'aéroport international du Kansai - Gare JR de Nara)
Env. 1 h 25 min
(Arrêt de bus 9 du terminal 1 de l'aéroport international du Kansai - Gare Kintetsu de Nara)

Depuis Hiroshima

Env. 2 h 34 min
(Gare JR de Hiroshima - Gare JR de Nara)

Depuis Fukuoka

Env. 4 h 8 min
(Gare JR de Hakata - Gare JR de Nara)
Env. 3 h 9 min
(Aéroport de Fukuoka - Gare JR de Nara)

Depuis l'aéroport du Chubu Centrair

Env. 2 h 31 min
(Gare Meitetsu de l'aéroport international du Chubu - Gare JR de Nara)

Depuis Kyoto

Env. 34 min
(Gare Kintetsu de Kyoto - Gare Kintetsu de Nara)

Depuis Tokyo

Env. 3 h 23 min
(Gare JR de Tokyo - Gare Kintetsu de Nara)

