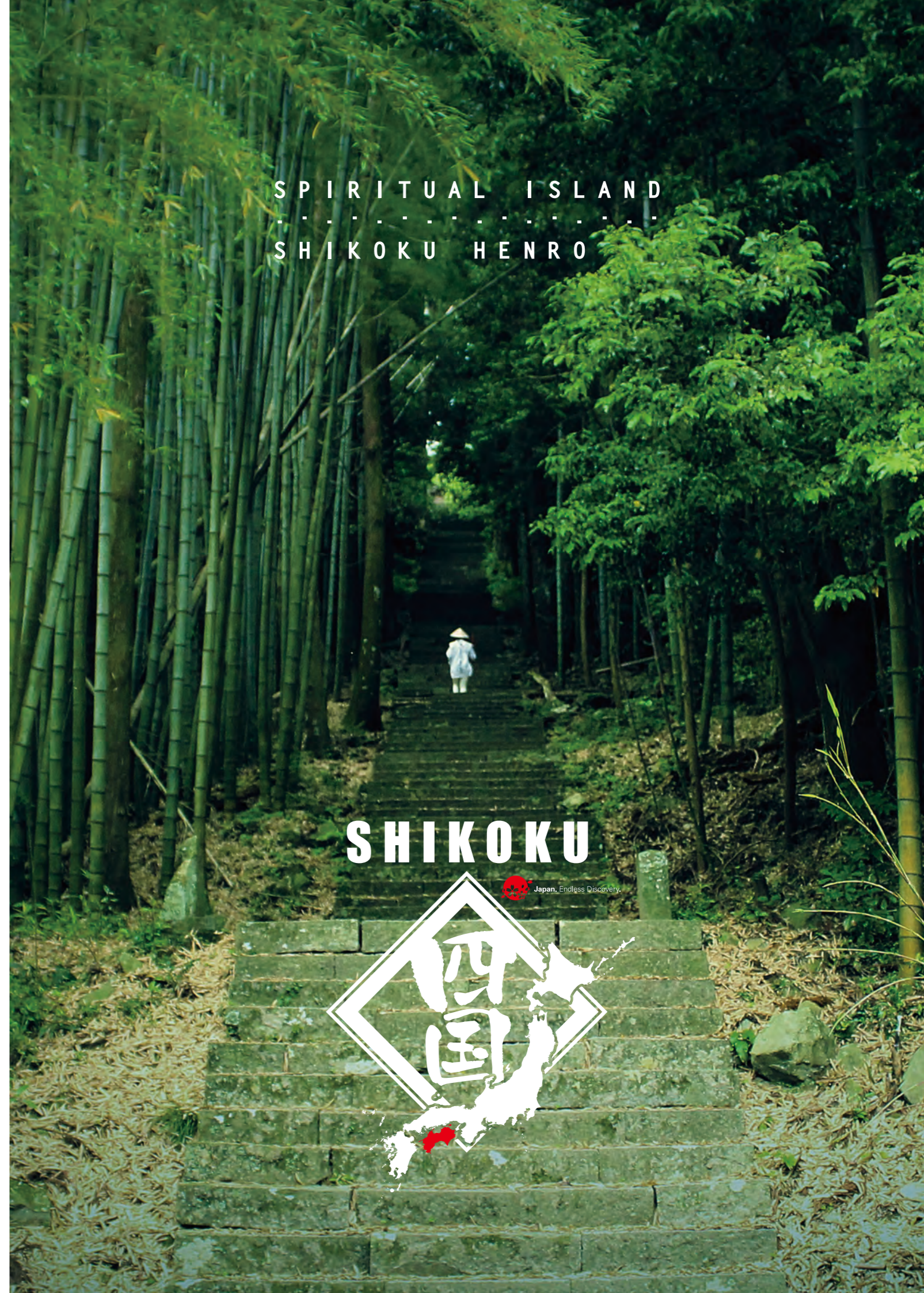


Consultez le site internet Tourism Shikoku pour obtenir des informations détaillées sur les voies d'accès vers l'île et les moyens de transport disponibles sur place. www.tourismshikoku.org

ALL SHIKOKU Rail Pass

Les accès vers Shikoku sont nombreux. Vous pouvez vous rendre sur l'île par voie aérienne, en train JR ou en bus longue distance. Une fois dans l'île, vous pouvez vous déplacer en utilisant à volonté le réseau ferré JR et les 6 autres réseaux ferrés indépendants en service si vous achetez au préalable le forfait « ALL SHIKOKU Rail Pass », uniquement en vente auprès des touristes étrangers. Vous pouvez vous rendre dans les régions mal desservies par le train en utilisant le bus ou en louant un véhicule.

shikoku-railwaytrip.com



Voyagez au rythme de votre cœur

Les hommes et les femmes ne peuvent comprendre leur être véritable qu'en s'éloignant de leur environnement quotidien. Ici à Shikoku, des hommes et des femmes du monde entier viennent rechercher ce dépaysement pour aller à la rencontre d'eux-mêmes. « L'ancienne force mystérieuse » de ce lieu raisonne peut-être dans les cœurs et les âmes de ceux qui en foulent le sol.





L'enseignement bouddhique enraciné à Shikoku permet à de nombreuses personnes de se libérer de leurs hésitations et maladies de cœur, quelle que soit leur conscience religieuse. Le rituel de crémation des tablettes votives (Goma-taki) réalisé par les moines bouddhistes permet de transmettre aux cieux les désirs des hommes. Shikoku accueille de nombreux sites spirituels. Vous en trouverez certainement un qui correspond à vos attentes et à votre résonance.

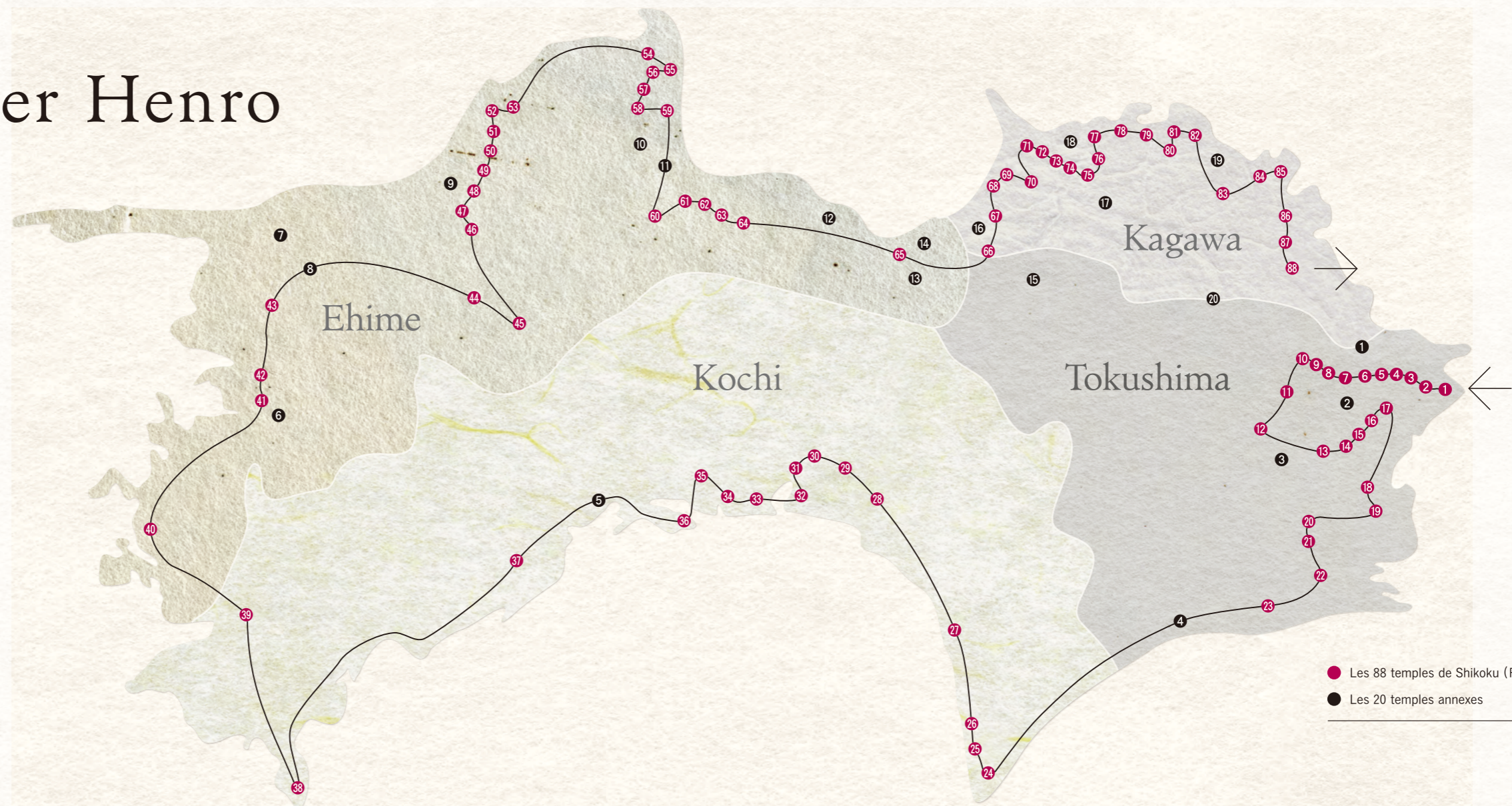


Votre périple autour de Shikoku vous permettra sûrement de ressentir des énergies positives qui vous serviront une fois de retour chez vous. Ressentez l'énergie accumulée depuis des temps immémoriaux par cet arbre-esprit dont les branches frissonnent au vent : Touchez son tronc et ressentez sa chaleur qui saura emplir tous les recoins de votre cœur.

Votre premier Henro à Shikoku

KOBO DAISHI (KUKAI)

Le moine KOBO DAISHI est né le 15 juin 774 (An 5 de l'ère Hoki) dans la région de Sanukinokuni. Son nom d'enfance était Mao et, très jeune, il manifeste une intelligence exceptionnelle. A 15 ans, il part à la capitale où il apprend l'enseignement du bouddhisme mais, comprenant que les savoirs académiques ne peuvent sauver les hommes, il devient moine puis, à 22 ans, est ordonné au rang supérieur et adopte le nom de KUKAI. Il y a 1 200 ans, en 815 (An 6 de l'ère Konin) il fonde les temples du pèlerinage de Shikoku (Reijo).



Gîte bouddhique

Dans un gîte bouddhique, vous pourrez découvrir certains aspects de la vie des moines comme les rituels, la méditation zazen, l'écriture de sutras ou les sermons sur la vie du Bouddha. Ces lieux sont parfaits pour prendre du recul par rapport à la vie quotidienne et pour donner l'occasion aux hôtes de « méditer sur leur âme ». Dans cet environnement de culture traditionnelle, vous pourrez découvrir une histoire protégée depuis toujours qui vous donnera sûrement l'opportunité d'apprendre quelque chose sur vous-même.



Les accessoires du pèlerinage

Les accessoires nécessaires pour réaliser le pèlerinage sont les suivants : Le vêtement blanc, un chapeau Sugekasa, une étole bouddhique Wagesa, des feuilles votives (Osamefuda), de l'encens, des bougies et des sutras de bonne fortune. A l'origine, le pèlerinage s'effectuait en portant une toge blanche mais désormais, la veste blanche portée sur des vêtements de marche, l'étole, un bâton de marche et un rosaire bouddhique suffisent. Depuis quelques années, les pèlerins adoptent des vêtements de marche décontractés et le style vestimentaire est désormais laissé au libre choix de chacun.



Les 88 temples de Shikoku (Reijo)

Le pèlerinage du Henro est composé de 88 temples répartis sur l'ensemble de l'île de Shikoku, tous très anciens et liés à l'histoire du moine KOBO DAISHI (KUKAI).

Le pèlerinage commence à Tokushima par le temple de Ryozenji et se poursuit sur 88 sites que l'on visite dans un ordre déterminé jusqu'au temple de Okuboji, dans la région de Kagawa. Chaque temple dévoile ses plus beaux paysages dans des saisons différentes : Le Chikurinji en été et au printemps, le Iwayaji en hiver ou le Okuboji en automne. Choisissez votre parcours à travers les quatre préfectures de Shikoku en fonction de la saison.

Lors des années bissextiles, une fois tous les 4 ans (Gyaku-uchi), tous les actes vertueux sont réputés avoir trois fois plus de valeur.



- Les 88 temples de Shikoku (Reijo)
- Les 20 temples annexes



Le pèlerinage du Henro à pied

Le pèlerinage du Henro à pied vous permettra de découvrir les merveilles de la nature de Shikoku, de faire de nouvelles rencontres, et de vous émerveiller chaque jour devant des surprises inattendues. A travers les régions d'Awa (le dojo de la décision de suivre le chemin de l'illumination), de Tosa (le dojo de l'entraînement), d'Iyo (le dojo

de l'illumination) et de Sanuki (le dojo du Nirvana), vous parcourrez 1400 km de chemins escarpés qui vous donneront l'opportunité de purifier votre corps et votre cœur alors que vous vous sentirez en harmonie avec cette grande nature autour de vous. Il est également possible de se rendre aux temples à partir de la gare ferroviaire la plus proche ou de louer une voiture pour aller sur les sites de pèlerinage.

La tradition de l'accueil

La tradition de l'accueil est enracinée chez les habitants de Shikoku : on dit que l'on « reçoit KOBO DAISHI chez soi ». L'hôte doit accepter l'accueil sans rien refuser. Comme preuve de gratitude, on remet une feuille votive à la personne qui nous a accueilli.

La culture de l'accueil se fait de plus en plus rare à notre époque contemporaine et cette tradition est une occasion de faire l'expérience d'un accueil humain réellement chaleureux.



Les 20 temples annexes

Aux 88 temples du pèlerinage de Shikoku s'ajoutent 20 autres temples pour un total de 108, un nombre qui correspond aux 108 passions humaines bouddhistes qu'il faut éliminer.





$\frac{1}{3} \mid \frac{2}{4}$ 1. Shimanami | Ehime 2. Angel Road (la route des anges) | Kagawa 3. Le cap de Ashizuri-Misaki | Kochi 4. Le mont Tsurugi | Tokushima



愛媛 EHIME

Ehime donne sur la mer intérieure de Seto et, puisant dans la tradition des marins d'Iyo, la préfecture abrite une industrie navale très dynamique. La cuisine de dorade, qui était appréciée par les marins de la flotte d'Iyo, est désormais un plat réputé. Les agrumes sont particulièrement bien représentés dans la production locale, fruit de la richesse du soleil et de l'air marin qui baigne la région de la mer de Setouchi.

高知 KOCHI

Les rivières de Niyodogawa et de Shimantogawa sont réputées avoir les eaux les plus pures du Japon. Le vin de riz fabriqué avec ces eaux est délicieux lorsqu'il est dégusté avec les accompagnements traditionnels de la cuisine japonaise. Du sashimi de bonite grillé en surface sera parfait pour épanouir vos sens et ravir votre palais. Pourquoi ne pas goûter de la murène en friture ? Un met dont la chair comme la peau, contient de nombreux éléments favorisant une santé resplendissante.

香川 KAGAWA

La plus petite préfecture du Japon abrite le pont le plus long du monde, le Seto Obashi, et les nouilles Udon les plus délicieuses du pays. Le terroir de Kagawa produit depuis des temps immémoriaux du blé, de la sauce de soja et du sel de grande qualité. Les nouilles Sanuki udon sont réputées pour leur goût. Les grillades de pieds de poulet vous feront fondre de bonheur lorsque vous dégusterez leur chair juteuse.

徳島 TOKUSHIMA

La première étape du pèlerinage du Henro commence à Tokushima. La cuisine locale accueille les nombreux visiteurs avec chaleur et douceur. Tranches de porc grillé et œufs mélangés en soupe agrémentent avec richesse les nouilles Ramen de Tokushima. Le Awa uiro, une pâtisserie traditionnelle japonaise locale, vous fera découvrir de riches saveurs de farine de riz et de sucre dans une mise en bouche unique.





道後温泉 | Bain thermal de Dogo onsen

Le bain thermal le plus ancien du Japon avec 3000 ans d'histoire. Deux bains composent ce onsen, le « bain des dieux » et le « bain des esprits ». Vous pourrez vous relaxer dans la grande salle publique ou dans des pièces individuelles. Cet établissement de style architectural japonais moderne a servi de modèle au film d'animation « Le voyage de Chihiro » et vous laissera un souvenir féérique et mystérieux.



遊子水荷浦の段畑

Les rizières en gradins de Yusumizu ga ura

Ces rizières en gradins signifient littéralement « cultiver jusqu'aux cieux ». Les remblais de pierre de un mètre de large sur un mètre de hauteur se succèdent à perte de vue jusqu'au sommet de la colline. Les pentes abruptes de ces rizières ont été créées par des générations d'hommes et forment un paysage unique d'histoire et de beauté.



栗林公園 | Le jardin Ritsurin

Le jardin Ritsurin est classé au patrimoine des biens naturels japonais. Sa végétation et ses fleurs illustrent avec élégance et raffinement les quatre saisons de l'année, notamment les cerisiers au printemps et les espèces d'arbres aux couleurs changeantes à l'automne.



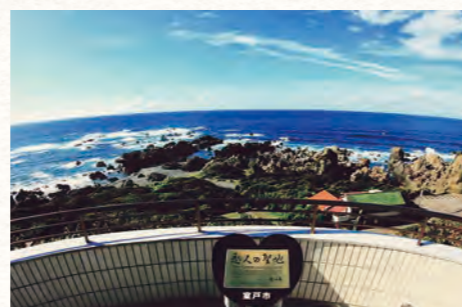
金刀比羅宮 | Le sanctuaire de Kotohira-gu

Le sanctuaire de Kotohira-gu est dédié au dieu de la mer et des transports maritimes. Plus de trois millions de visiteurs s'y pressent chaque année. Le chemin de pierre qui débute au pied de la montagne et qui amène les voyageurs au sommet est réputé dans tout le pays. Il faut gravir 785 marches pour atteindre le sanctuaire principal et 1368 pour parvenir au sanctuaire intérieur. Le complexe abrite plusieurs bâtiments classés au patrimoine histoire japonais dont le sanctuaire principal Asahisha et plusieurs autres annexes. Les magasins d'artisanat et de souvenirs, ainsi que les restaurants de nouilles udon le long de la route menant au complexe valent la peine de s'y arrêter.

Regarder
le chemin parcouru.
S'apaiser. Aller de l'avant.

四万十川 | La rivière Shimantogawa

La Shimantogawa est la dernière rivière sauvage du Japon. Elle coule sur 196 km, le cours d'eau le plus long de Shikoku. Elle est formée par les eaux naturelles de la montagne Irazuyama et se caractérise par une eau vive et claire propre aux fleuves de montagnes. Le pont de Chinkabashi, qui disparaît en période de crue et réapparaît une fois celle-ci terminée, se fond dans le paysage et incarne l'harmonie entre les hommes et la nature.



室戸岬 | Le Cap de Muroto

Le cap de Muroto se trouve à la pointe sud-est de l'île de Shikoku et s'avance dans l'Océan Pacifique. Le littoral est parsemé de roches aux formes étranges et d'arbres tropicaux. Le cap et tous ses alentours se trouvent dans un Géoparc national qui compte de nombreux cèdres naturels géants. Des tours organisés permettent de visiter le site.



鳴門の渦潮 | Le tourbillon de Naruto

Le détroit de Naruto se situe à la rencontre des eaux de l'Océan Pacifique et de la Mer intérieure de Seto. C'est à cet endroit que naît le tourbillon de Naruto. Les courants rapides de cette zone sont parmi les plus violents du monde et, à marée haute, le tourbillon peut atteindre 20 mètres de diamètre.

大歩危小歩危 | Les gorges de Oboke et de Koboke

Il aura fallu 200 millions d'années pour forger ce paysage grandiose : 8 km de gorges formées par le passage de la rivière Yoshinogawa au cœur de la chaîne montagneuse de Shikoku. Les formes étranges des rochers parcourant ce paysage unique sont à l'origine de nombreuses histoires fantastiques japonaises. Une descente en bateau sur cette rivière vous donnera l'impression de naviguer au cœur même d'une sculpture de marbre et vous donnera le frisson de l'aventure.

