

**S'évader** Direction Pékin, Shanghai et Chengdu, à la découverte de la culture chinoise

# Les tribulations d'un touriste en Chine



## A table !

La cuisine fait partie intégrante de la culture chinoise. Avec des plats colorés, aux saveurs multiples et aux textures variées, la Chine a réussi à exporter sa « food culture » à l'étranger. Mais pour manger vraiment local, rien de tel que des petites adresses « made in Pékin ». Lost Heaven : le meilleur de la cuisine yunnanaise, situé à deux pas de la place Tian'anmen. Hutong : une version gastronomique de la cuisine chinoise, niché au cœur d'un ancien temple. On y va aussi bien pour le lieu que pour l'assiette. Duck de Chine : pour savourer le plat emblématique de la ville, le canard pékinois. Ici, il y est rôti pendant plus d'une heure au bois de dattier, et s'accompagne d'une sauce à base d'herbes médicinales, d'épices, de sésame, de pâte de cacahuètes et d'ail frit croustillant.



## Prendre de la hauteur à Shanghai

La plus grande ville de Chine compte quelques uns des meilleurs rooftops au monde. Rien de tel pour observer les multiples gratte-ciel en sirotant un bon cocktail. La plupart des rooftops de la ville sont situés dans le quartier de Huangpu et offrent une vue imprenable sur le district ultramoderne de Pudong. Nos trois adresses incontournables ? Pour s'offrir une vue à 270° sur la ville : le Char Bar à l'hôtel Indigo. Pour faire la fête : Le Bar Rouge. Pour toucher les étoiles : le Flair de l'hôtel Ritz-Carlton. Situé au 58<sup>e</sup> étage,



Profitez des nombreuses terrasses qu'offrent les gratte-ciel de Shanghai.

il s'impose comme le rooftop le plus haut de Chine.



## A la rencontre des pandas à Chengdu

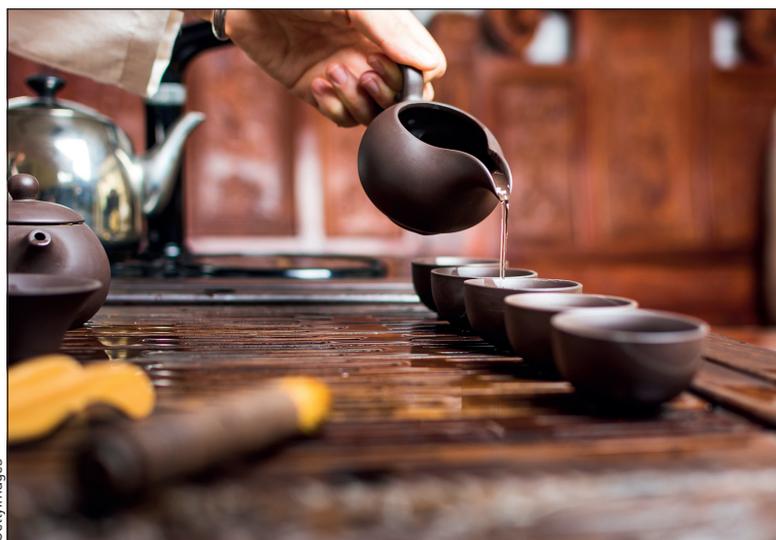
Passage obligé lors de votre voyage en Chine, la rencontre avec les pandas géants, considérés comme un véritable trésor national. Pour les observer, une adresse : la base de recherche et d'élevage des pandas de Chengdu, qui se consacre à leur élevage et à leur reproduction. Au total, pas moins de 50 pandas y sont rassemblés. Pour multiplier vos chances de les voir en activité, privilégiez une visite le matin entre 8h30 et 10h00 (l'heure du repas). L'un des seuls créneaux où ils ne s'adonnent pas à leur passe-temps favori, la sieste.

## 8 229 km c'est la distance entre Paris et Pékin



## Un souvenir sans rat(h)é

Soie, calligraphie, céramique... Les arts ancestraux de Chine ne manquent pas, et les souvenirs avec. Mais si nous ne devons n'en choisir qu'un, ce serait sans hésiter le thé. Faisant partie intégrante de la



En Chine, la préparation et la dégustation du thé relèvent de l'art gustatif !

culture chinoise, il se décline en version thé vert, thé noir, thé parfumé, thé Oolong ou encore thé Pu-Erh, notre coup de cœur. Il s'agit d'un thé fermenté qui, comme le bon vin, se bonifiera avec le temps. Il en fait donc un souvenir parfait, que l'on prendra plaisir à déguster quelques années après son retour de voyage.



## L'habitude healthy à imiter

Pourquoi s'enfermer dans une salle de sport quand certaines villes regorgent de parcs ? Les Chinois l'ont bien compris et sont de véritables adeptes de l'activité physique en plein air. Le rendez-vous est donné le matin pour pratiquer - souvent en groupe - le Taï-chi, le fitness, le volley-ball, la danse, la gymnastique ou encore le Jianzi (aussi appelé Plumfoot ou Shuttlecock). Un sport traditionnel chinois qui mélange deux pratiques bien connues : le badminton et le football. Le principe ? S'échanger un gros volant lesté sans utiliser ses bras, mais uniquement à l'aide de ses pieds et du reste du corps. Il peut se jouer en version filet ou freestyle. De quoi développer sa coordination, son équilibre, son cardio et faire travailler tous

les muscles profonds. Un sport complet qui commence à se faire une place en France. Et quand on voit la santé de fer des Chinois, ça donne envie de s'y mettre !



## Pour vous rendre en Chine

Il faudra compter environ 10h 15 de vol pour Pékin ou Chengdu et avancer votre montre de 7h à l'arrivée. La compagnie aérienne Air China vous propose des vols directs aller-retour. Pour voyager l'esprit léger et faire passer le temps, découvrez nos trois applications à télécharger avant d'embarquer. Triplt : elle permet de numériser l'ensemble des informations et documents nécessaires à votre voyage. Oubliez le stress de « où sont mes papiers ? ». LingQ : votre meilleure alliée pour apprendre les bases de mandarin le temps du vol. Tripwolf : votre guide de voyage sur-mesure. Munie d'un plan accessible hors connexion et d'un planificateur, cette application vous permettra de finaliser la préparation de votre itinéraire de voyage pendant le vol.

Marie Hazet  
20 Minutes Production

## C'est dit !

« Le vrai voyageur ne sait pas où il va. »

Proverbe chinois