

1€20

Maxi

révoltante d'un
Mes
garçons ple
privés d
mama

Avec nos
recettes pratiques



Régalez-vous
express!

Grâce à nos astuces
Le bien-être entre
dans votre maison!

Vous rêvez de changer
de vie, de métier ?
Votre rêve peut
devenir réalité !

Nos trucs
pratiques
vont vous
simplifier
la vie



La
b
sa
Profitez
la beauté
l'automne

Sans faire de sport

Affinez-vous
sans effort!

Métropole: 1 20€ - DOM: 2 30€ - Bel: 1 40€ - CH: 2 60€ - Esp: 1 70€ - Gr: 2 80€ - Ita: 2 80€ - Juy: 1 50€ - Mar: 170€ - PortCont: 1 70€ - Tun: 1 000 DTU - Canada: 2 50€ - Pac: TOMA: 600 FCFP - TOMR: 250 FCFP - Gabon A: 2100 FCFP - Zone Afr:

T 03322 - 1107 - F - 1 20 €

de la Grande Muraille jusqu'au Tibet

Régine n'est pas du genre sportive. Sa cousine l'a pourtant entraînée dans un voyage en Chine où, chaque matin, elle devait marcher plusieurs kilomètres. Question émotions, elle a été servie !



D'un pas décidé sur la mythique Muraille de Chine.

J'ai découvert la Chine ... à pied !

Une sportive, moi ? Loins'en faut ! Même à la télé, cela ne fatigue de regarder des coureurs courir après un ballon ou faire le tour d'une piste. Alors il ne faut pas compter sur moi pour suer pour le simple plaisir de suer. Et ce n'est pas maintenant que cela va changer. Par contre, oui, j'ai du plaisir à faire de longues balades dans ma région. Il n'arrive de prendre ma voiture pour atteindre les belles côtes du Calvados. Respirer l'air de l'océan a quelque chose de particulièrement enivrant ! Je pars aussi régulièrement, seule ou avec des amis, en pays de Caux (en Seine-Maritime) ou dans les nombreuses forêts autour de ma ville, Rouen. Je ne suis pas une sportive, mais je me suis retrouvée au milieu de la Chine, à participer à une compétition sportive ! Une étonnante histoire que je vais vous raconter... Depuis toujours, j'avais envie de découvrir la Chine.

Avec l'Amérique latine et les États-Unis, ça fait partie des régions à voir au moins une fois dans sa vie ! Mais ce pays (ou plutôt ce continent : la Chine est grande comme dix-huit fois la France !) a quelque chose d'un peu effrayant : comment appréhender une culture aussi différente ?

Un pays fascinant mais qui intimide

La barrière de la langue paraît infranchissable, avec ses intonations inimitables. Et puis les habitudes quotidiennes et la nourriture n'ont rien à voir avec les nôtres. Comment s'y retrouver et ne pas s'y sentir perdu ? Ne serait-ce que lire un panneau routier ou un menu de restaurant est impossible quand on n'a pas quelques années d'études de mandarin derrière soi ! Je ne suis pas une grande adepte du voyage organisé où l'on est pris en charge toute

la journée comme des enfants et où l'on passe la moitié du temps dans un car. Mais il n'était pas question pour autant de partir dans l'empire du Milieu (comme on appelle la Chine) sans un encadrement minimum. C'est ma cousine Corinne qui a découvert « Les Foulées de la soie », une course de dix-sept jours organisée chaque année par une petite entreprise qui allie sport et découverte du pays*. Corinne, elle, c'est une vraie sportive. Pour courir, elle court ! C'est une adepte du jogging. On est très souvent en contact par mail ou téléphone, mais on ne se voit pas souvent. Du coup, on a toujours plaisir à se retrouver et les sujets de conversation ne manquent jamais quand on est ensemble. Je lui ai expliqué que l'expérience d'un tel voyage me tenterait bien mais que je n'étais pas une grande sportive et, en plus, j'avais dix ans de plus qu'elle. Elle m'a répondu que le plus âgé des

participants avait 71 ans ! Comme il y avait un groupe de marcheurs et un groupe de coureurs, je lui ai dit banco. Je me mettrais dans le premier groupe afin d'aller à mon rythme et de profiter des paysages. Quant à elle, bien entendu, elle rejoindrait le groupe des coureurs.

Quelques semaines plus tard, nous étions tous à l'aéroport de Roissy. Le voyage fut long : 24 heures de vol et d'attente pour arriver à l'ancienne capitale impériale chinoise, Xian. Il fallait bien traverser la moitié du globe ! La plupart d'entre nous en ont profité pour dormir afin



Un sourire croisé au hasard du voyage.

Une rencontre impressionnante avec des moines tibétains.



Les danses traditionnelles, quel spectacle !



Photos : Parant/Bilguntur Huber, Sean, Gelin, Morand/Hemis.fr, Barbara/Photomiscop, B. D. S. 2010

la campagne, à une dizaine de kilomètres de la ville. Quelle expérience ! C'était absolument fabuleux. Nous marchions sur une route entourée de champs de maïs, pleins d'ouvriers agricoles. En France, nos vergers sont vides : c'est incroyable de voir une campagne aussi vivante.

Un vieux Chinois s'est joint à nous !

Les Chinois étaient également nombreux sur les bords de la route. Ils nous applaudissaient ou nous prenaient en photo. Avec cette foule, on se serait parfois cru au Tour de France ! Certains n'avaient jamais vu de Blancs. Ils étaient d'autant plus surpris et amusés qu'ils n'ont pas l'habitude de faire du jogging et de voir des gens courir en short. Ils préférèrent la gymnastique chinoise. On les voit d'ailleurs tous ensemble en bas des immeubles s'adonner à des exercices. Certains ne se sont pas contentés de nous regarder avancer. Ils se sont joints à nous en marchant ou en courant à nos côtés ! Évidemment, ils n'étaient pas bien équipés, ni en short ni en chaussures. Même un vieil homme a couru quelques centaines de mètres à nos côtés et nous a tous émus !

Chaque jour, nous avons ainsi marché dans des paysages différents : en ville, sur des dunes, au Tibet... La plus belle marche était sans aucun doute

sur la Muraille de Chine. Les marches étaient très hautes, mais quel plaisir de découvrir un monument aussi mythique de cette manière !

Tous les jours, à la fin de chaque épreuve, il y avait des remises de prix, ce que je ne savais pas avant de partir. J'applaudissais Corinne des deux mains, bien sûr. Quant à elle, elle m'encourageait. Mais pour moi, ces moments étaient surtout l'occasion d'assister à un spectacle. Dans leurs costumes traditionnels, différentes minorités du pays nous ont offert des danses toutes plus belles et colorées les unes que les autres. Leurs enfants souriaient aux anges et nous transmettaient toute leur joie de vivre. Nous avons dansé avec eux, nous leur avons montré leur photo sur nos appareils numériques.

Une prière tibétaine

Ensuite, l'après-midi, nous visitâmes le pays. Le lieu qui m'a le plus marquée : le monastère tibétain de Labrang. Pendant deux heures, nous avons assisté à la prière, assis dans une cour. J'avais déjà vu des images du Tibet à la télévision mais, là, y être était tout autre chose ! Les odeurs d'encens, ces moines au crâne rasé et vêtus de rouge, leur ferveur et leurs chants graves... Tout cela dégagait une atmosphère de sérénité magnifique. J'ai aussi été émerveillée par la

Cité interdite, à Pékin, avec ses couleurs rouge et or ! Et quelle sensation incroyable de se retrouver au milieu de milliers de touristes chinois, visitant les lieux avec des guides armés de petits haut-parleurs. On avait l'impression d'être les seuls Occidentaux ! Je me suis dit que visiter ce lieu ne me serait donné qu'une seule fois dans ma vie, et cela a rendu ce moment magique !

Au final, Corinne a fini deuxième des coureuses au classement général. Moi, j'étais deuxième des marcheuses... mais en partant de la fin, c'est-à-dire avant-dernière ! Mais, honnêtement, le classement n'avait aucune importance pour moi. Je partais découvrir un pays et vivre de grands moments :

* SDPO.



Si un tel voyage vous tente...

« Les Foulées de la soie » sont organisées par SDPO : le voyage dure douze jours, l'inscription coûte 2 990 euros environ par personne (billets d'avion, hébergement, visites et spectacles inclus).

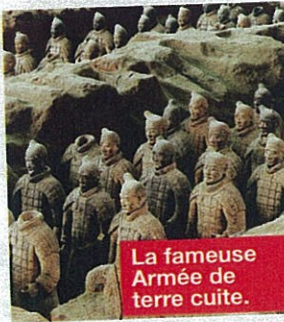
SDPO

Jean-Claude Le Cornec, 16, rue Jean-Cocteau, 95350 Saint-Brice-sous-Forêt. Tél./Fax : 01 39 94 01 87. Site internet : www.sdpo.com.

Le monastère tibétain de Labrang.



La fameuse Armée de terre cuite.



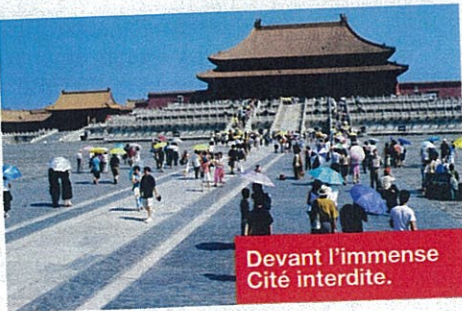
Un moine s'adonnant à la calligraphie.



Ces hommes tapent sur des tambours pour sonner l'heure.



Devant l'immense Cité interdite.



Propos recueillis par François Picard