

PÉKIN INFOS



SANTÉ-VOYAGES-CULTURE-HISTOIRE-ÉDUCATION-LECTURES-CUISINE-LOISIRS-ÉVÉNEMENTS

**DÉCOUVREZ UN
THÉ LÉGENDAIRE :
LE TIE GUANYIN**

**DOSSIER :
SPORTS ET
LOISIRS À
PÉKIN**

**LES NOUVEAUX
CONCEPTS
DES SALLES DE
SPORT DE PÉKIN**

**BRUNO NTEP,
CHAMPION DE
TAEKWONDO**

**LE FOOTBALL
FÉMININ EN
CHINE**

**LES GESTES
ÉCOLOS DE
LA PTITE LU**



LA RÉDACTION

Responsables de la publicité

Laurent Falcon

Anne-Charlotte de Froissard

presidencepekinaccueil@gmail.com

Mise en page

Pegah Berton

Sinith Bejm

Comité de rédaction

Pegah Berton

Sinith Bejm

Élodie Bressaud

Gaële Favennec

Delphine Floury

Sophie Malac

Céline Pardo

Cécile Viarouge

pekin.redaction@gmail.com

Contributeurs

Nathalie Dorbes Dansette

Anne-Sophie Jouan-Gros

Wenyng Nancy

Charles Lagrange

Karina Pellegrin

Gaële Favennec

Alice

Eric Meyer

Simon Viarouge

Sinith Bejm

Elisabeth Taquet

Geneviève Bouyoux

Lokmane Benaïcha

Cécile Viarouge

La Ptite Lu

Photo de couverture :

**La grande muraille, randonnée entre
Jinshangling et Simatai, Chine.**



LA RÉDACTION DE PÉKIN INFOS

Élodie Bressaud



Céline Pardo



Gaële Favennec



Sophie Malac



Pegah Berton



Delphine Floury



Cécile Viarouge



Sinith Bejm

LE BUREAU DE PÉKIN ACCUEIL



Laurent Falcon, Président

Présent en Chine depuis 7 ans, entrepreneur depuis 5 ans, président de Pékin Accueil pour la 4ème année consécutive, Laurent va continuer à développer les partenariats pour l'association.

Contact : presidencepekinaccueil@gmail.com



Anne-Charlotte de Froissard, Vice-Présidente en charge des partenariats

Pour sa 4ème année à Pékin, Anne-Charlotte, qui a travaillé dans le milieu associatif pour Couleurs de Chine notamment, veut continuer à faire rayonner Pékin Accueil en intégrant un public plus large.

Contact : presidencepekinaccueil@gmail.com



Ghislaine Heintz, Vice-Présidente en charge des activités et de l'accueil

À Pékin depuis mars 2017, Ghislaine reconduit son engagement dans Pékin Accueil pour participer à l'accueil et à l'information de la communauté francophone.

Contact : presidencepekinaccueil@gmail.com



Marilyn Barachy, Secrétaire générale

Pékinoise depuis janvier 2018, Marilyn souhaite s'investir dans les actions et activités menées par la communauté francophone de Pékin.

Contact : pekinaccueil@gmail.com



Marie Privat, Trésorière

Arrivée à Pékin en septembre 2017, Marie s'engage en tant que Trésorière de l'association afin de continuer à apporter structure et rigueur et de travailler sur de nouvelles idées.

Contact : tresoreriepekinaccueil@gmail.com

Après des vacances estivales qui j'espère ont été très bonnes, c'est le retour pour certains, la grande découverte pour d'autres, mais pour tous l'aventure ! L'aventure pékinoise... Et qui de mieux pour vous accompagner que Pékin Accueil et ses bénévoles ? Et notamment le Pékin Infos ! Au gré de cafés-rencontre, du pique-nique de rentrée, d'apéritifs entre amis, de balades, d'activités diverses et variées, votre quotidien à Pékin se jouera en rythme et dans la bonne humeur ! Votre magazine s'en fera l'écho, et vous emmènera aussi sur bien des chemins : culturels, historiques, culinaires, sportifs, littéraires... Magazine donc à ne surtout pas manquer, chaque trimestre, via vos hôtesse/stewards de résidence en charge de sa distribution, ou à disposition dans des lieux de fort passage des francophones, comme l'ambassade, l'Institut français... Le bureau de Pékin Accueil a été renouvelé en juin dernier, et je suis heureux de poursuivre l'aventure avec cette nouvelle équipe qui vous est présentée dans ce numéro. N'hésitez pas à nous contacter, ou tout bénévole de Pékin Accueil, pour toute question, interrogation, doute, que vous auriez, ou toute proposition d'aide ou idée d'activité nouvelle... D'ailleurs, pour faire le point sur ce qui vous est proposé cette année, reportez-vous aux pages 6 à 9 de ce numéro, puis rendez-vous au Forum des activités le vendredi 14 septembre 2018 de 9h à 11h30 au dernier étage du Beijing United Hospital. Et n'oubliez pas de venir nombreux au pique-nique de rentrée le samedi 22 septembre, pour faire connaissance, vous retrouver, partager l'un des grands moments de l'année !

Bonne lecture, et au plaisir de vous rencontrer ou de vous retrouver !

Laurent Falcon

SOMMAIRE

PÉKIN ACCUEIL EN MOUVEMENT

- 4 PRÉSENTATION DU BUREAU DE PÉKIN ACCUEIL**
- 5 LE PÔLE ACCUEIL VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE**
- 6 LES ACTIVITÉS DE PÉKIN ACCUEIL REPRENENT !**
- 10 EN IMAGES**
Assemblée générale, Soirée de fin d'année et Café bye bye

TÉMOIGNAGE

- 13 GARDER LE CONTACT MALGRÉ LA DISTANCE**
Cultivons nos relations !

CULTURE

- 16 DANS CHAQUE NUMÉRO, DÉCOUVREZ UN THÉ DE SAISON**
Tie GuanYin, un Oolong légendaire

18 HISTOIRE

Le sac du Palais d'été

20 LECTURE

21 PORTRAIT DE LI SONG

Le parcours d'un Chinois débridé

22 CHENGYU

24 PETIT PEUPLE

La libération linguistique de Wang Shoushan

DOSSIER : SPORTS ET LOISIRS À PÉKIN

26 PORTRAIT DE BRUNO NTEP

Le Taekwondo dans la peau

28 LE SPORT EN CHINE AU FIL DES DYNASTIES

30 LES JEUX OLYMPIQUES ET LA CHINE

Le Soft Power en marche

31 LES SALLES DE SPORT À PÉKIN

De nouveaux concepts pour booster votre motivation

34 LE FOOTBALL FÉMININ SUR LES TERRAINS DE PÉKIN

Reconnaissance et ambitions

36 LE QI GONG

Pour développer son énergie vitale

39 SPORTS ET LOISIRS

Les bonnes adresses à Pékin

LOISIRS

42 BRICOLAGE

Bouchons à foison !

BIEN-ÊTRE

45 6 GESTES ÉCOLOS EN IMAGE

Soyez écolo avec La Ptite Lu

GOURMET

46 BONS PLANS GOURMANDS

Découvrez les bonnes adresses de Cécile et Simon

47 LA RECETTE MADE IN CHINA

Pour cuisiner chinois chez soi

Un nouveau bureau pour Pékin Accueil !

L'assemblée générale de juin a, comme chaque année, pour tenir compte des départs et des changements d'activités, partiellement renouvelé le bureau de l'association. Ses membres se présentent à vous en quelques lignes.

Laurent Falcon, Président



Parisien d'origine, présent en Chine depuis 7 ans, entrepreneur depuis 5 ans et partenaire de Pékin Accueil, j'ai souhaité, en 2015, m'investir à titre personnel et me suis présenté à l'élection du bureau de Pékin Accueil au sein duquel j'ai été élu Président. C'est la 4ème année consécutive que vous me renouvez votre confiance. Au cours de ces années, j'ai eu la chance de pouvoir travailler avec des équipes formidables ; j'ai bénéficié de leur soutien, de celui de nombreux adhérents et de nos partenaires. Je les en remercie tous. Cette année, je souhaite poursuivre cette aventure afin de mener certains projets à terme et continuer à développer les partenariats, afin de pouvoir proposer à l'ensemble des adhérents des activités et des événements qui enrichiront encore davantage leur vie à Pékin.

Je souhaite également ajouter que l'investissement au sein du bureau requiert une quantité de travail relativement importante et que je suis persuadé que si chaque personne du bureau pouvait avoir un ou deux bénévoles relais pour aider ponctuellement, nous en serions tous ravis... Nous avons besoin d'aide !

Anne-Charlotte de Froissard, Vice-Présidente en charge des partenariats



De formation commerciale, après avoir travaillé dans un grand groupe agroalimentaire à Paris, j'ai monté ma propre entreprise lors de mon emménagement à Toulouse en 2011.

Je suis arrivée à Pékin en octobre 2015. Toujours à l'affût de nouveaux challenges et après m'être investie

dans le milieu associatif, notamment au sein de Couleurs de Chine où j'ai pu travailler en collaboration avec Pékin Accueil et ses partenaires, j'ai souhaité intégrer le bureau pour pérenniser et développer cette relation.

L'accueil des Français à l'étranger étant pour moi l'un des piliers d'une bonne intégration, j'aimerais contribuer à faire rayonner l'association et à fédérer un public plus large.

Marilyn Barachy, Secrétaire générale



Parisienne d'origine, notre petite famille a migré début 2013 en Allemagne, à Munich, et nous voici depuis janvier 2018 à Pékin.

Baignant dans un environnement interculturel depuis plus de 5 ans, j'ai souhaité m'investir davantage dans les actions et activités menées par la communauté francophone de Pékin.

L'accueil très chaleureux dont j'ai bénéficié à mon arrivée, ainsi que les équipes dévouées que j'ai rencontrées au cours des différentes activités auxquelles j'ai participé, m'ont donné envie de faire partie de l'aventure Pékin Accueil.

Ghislaine Heintz, Vice-Présidente en charge des activités et de l'accueil



Originaire d'Alsace, mariée et maman de 3 enfants, cosmétologue spécialisée en colorimétrie, je suis expatriée avec ma famille depuis 2013.

Arrivée à Pékin en mars 2017, après une expérience brésilienne au sein de Sao Paulo Accueil en tant que vice-présidente en charge de l'accueil et des activités pendant plusieurs années, j'ai

eu envie de poursuivre mon engagement ici, à Pékin.

Aimant le contact et la diversité, je prends beaucoup de plaisir à donner de mon temps pour accueillir, informer mais aussi divertir les expatriés de la communauté francophone. J'apprécie tout particulièrement le travail d'équipe.

La charge de travail étant assez importante, nous sommes toujours heureux d'accueillir des personnes volontaires pour nous aider.

Marie Privat, Trésorière



Originaire de Toulouse, je suis arrivée en famille à Pékin en août 2017. Avec mon mari, nous avons l'habitude de l'expatriation (US, Japon, Australie), mais c'est la première fois que nous la vivons avec nos deux filles.

J'avoue avoir passé une excellente première année à découvrir et profiter des coins et des

recoins de cette ville, et ce, grâce à Pékin Accueil et à toutes les activités proposées ! L'expérience pékinoise me ravit.

Ayant des années de business consulting derrière moi, j'ai souhaité m'investir en tant que trésorière de Pékin Accueil pour conserver un pied dans la réalité du milieu associatif. J'espère continuer à y apporter structure et rigueur tout en essayant d'amener de nouvelles idées et solutions.

*Le Pôle Accueil
vous souhaite la
bienvenue !*

LE PÔLE ACCUEIL EST COMPOSÉ CETTE ANNÉE DE MARINA ET D'ANNE, AINSI QUE D'UNE QUARANTAINE D'HÔTESSES ET STEWARDS.

Marina est orthophoniste, elle est mariée et a deux enfants de 12 et 10 ans scolarisés au Lycée français. Elle est arrivée à Pékin il y a 4 ans, après deux autres expériences à l'international. Pékin Accueil l'a aidée à faire de superbes rencontres et à s'intégrer en douceur à Pékin. Depuis 1 an et demi, elle s'investit dans le bénévolat en donnant de son temps à un orphelinat. Elle est hôtesse de résidence et de permanence depuis 2 ans. Pour cette année, elle s'engage encore une fois avec Anne à l'écoute des nouveaux arrivants.



Anne est pharmacien, mariée, mère de 3 enfants de 17, 14 et 9 ans scolarisés au Lycée français. Installée dans la capitale chinoise depuis 7 ans, elle a vécu ces nombreuses années de façon différente, souvent dans l'accueil. Après une première année de découverte et de rencontres grâce à Pékin Accueil, elle s'investit à son tour, en tant qu'hôtesse de résidence et en proposant une activité : les visites « À dos d'Anne ». Elle s'investit en même temps dans l'école et sera présidente de l'Association des Parents d'Élèves pendant 3 ans. Depuis 2016, elle s'occupe du Pôle Accueil toujours avec autant de plaisir, en parallèle (depuis 2017) de son travail au service culturel de l'ambassade de France à Pékin.

Cette année, une équipe d'environ 20 hôtesses de permanence se relaieront à l'Institut français chaque lundi matin de 10h30 à 12h30 pour accueillir les nouveaux arrivants. Ils peuvent les rencontrer librement, sans rendez-vous. Les hôtesses de permanence sont là pour écouter (« non, non, il n'y a pas de question bête »), renseigner sur les petites choses qui facilitent le quotidien, comme sur les grandes (applications utiles, numéros d'urgence, mise en contact avec une hôtesse d'accueil sur le lieu d'habitation, etc.), et mettre ainsi les nouveaux arrivants et leur famille « sur des rails ».

« Localement », le Pôle Accueil est représenté par plus d'une trentaine d'hôtesses/stewards de résidence qui vont prendre le relais des hôtesses de permanence pour approfondir les conseils vers les besoins quotidiens « locaux » spécifiques au lieu d'habitation et au quartier (visite des magasins environnants, marchés aux légumes, paiement des factures électricité, gaz, transports en commun, etc.).

TÉMOIGNAGES

Delphine, hôtesse de permanence et de résidence depuis 2 ans

« Arrivée à Pékin début août 2015, j'ai dû patienter jusqu'à début septembre pour rencontrer mes hôtesses de résidence. J'ai ainsi pu mesurer l'importance de leur présence. J'ai tout d'abord pris contact avec le Pôle Accueil de Pékin Accueil, pour devenir hôtesse de permanence. J'ai eu beaucoup de plaisir à accueillir les nouvelles et nouveaux venus. J'ai ensuite décidé de devenir hôtesse de résidence avec mon amie Marina. Nous avons organisé des cafés, déjeuners et essayé d'aider au mieux les nouvelles sur le plan pratique. Certains projets n'ont pas vu le jour mais nous comptons bien les mettre en œuvre en 2018/2019.



Nous avons également le plaisir de voir qu'au bout d'une année, plusieurs « nouvelles » ont rejoint le Pôle Accueil. Nous nous disons que nous avons bien fait notre travail ! »

Anne-Hélène, hôtesse de permanence depuis 2 ans

« Bienvenue à Pékin, son histoire, ses parcs, sa vitalité, ses contrastes... et aussi son gigantisme, sa langue en caractères, sa pollution... Pékin, ça bouscule !

À mon arrivée, comme beaucoup j'ai été à la fois enthousiasmée par ce changement de vie et de tempo, et paralysée par la perte de mes repères, le retour à la sensation d'un enfant ne sachant pas lire, la nécessité de demander de l'aide pour tout à un âge où l'on aime être autonome !

Et là... merci Pékin Accueil, qui porte si bien son nom !

J'ai été accueillie avec une gentillesse et une attention, mêlées à un dynamisme contagieux, qui m'ont donné confiance dans cette phase d'apprentissage pleine de surprises, sans m'alarmer des tâtonnements et découragements, puisqu' " on est tous passés par là " !

Maintenant, je peux à peu près voler de mes propres ailes et... forte de



mon expérience, je suis ravie d'être à mon tour hôtesse de permanence pour dire "Bienvenue à Pékin" aux nouveaux arrivants, ce qui est toujours l'occasion de rencontres très variées et enrichissantes ! »

DÈS LA RENTRÉE, OUVREZ L'ÉVENTAIL DES ACTIVITÉS PÉKIN ACCUEIL ET PROFITEZ...

Grâce au dynamisme de ses membres, Pékin Accueil vous propose un grand choix d'activités tout au long de l'année afin de rendre plus belle et plus riche votre vie à Pékin. Échanger, partager, créer, découvrir la Chine et sa culture, faire du sport, jouer, tout est possible... Si vous êtes disponible, rendez-vous **le 14 septembre au Forum des Activités** pour rencontrer les responsables des activités. Et si vous êtes plein d'énergie, n'hésitez pas à prendre en charge l'organisation d'une activité qui vous séduit !

Échange et partage

Thé et Culture

De la culture du thé à la culture chinoise. Vous aimez boire du thé, vous souhaitez profiter de votre séjour en Chine pour découvrir les liens entre culture chinoise et consommation du thé ? En savoir d'avantage sur cette boisson millénaire ? Découvrir ses rituels, ses origines, les différentes qualités, thé rouge, vert, blanc, jaune, noir, Oolong ou aux fleurs... mais aussi ses liens avec l'histoire, la pensée et les rapports humains en Chine ? Du thé à la culture chinoise, il n'y a qu'un pas et Wenying nous permet de le faire.

Groupe de 6 personnes
Lieu : San Li Tun SOHO
Participation aux frais
Fréquence : environ 2 fois par mois à 14h



Maman à Pékin

Se retrouver entre mamans, papas et futurs parents, avec ou sans nos enfants, deux fois par mois, une matinée autour d'un petit-déjeuner et un midi autour d'un déjeuner tout au long de l'année. Un groupe d'entraide pour se rendre la vie de parents à Pékin plus facile. Les enfants sont évidemment les bienvenus à toutes les rencontres.

Les informations sur les rencontres sont envoyées par email et sur le groupe WeChat.



Pékin dans la peau



La méthode Vittoz pour se sentir bien en expatriation. Plus qu'une activité, c'est un tout nouvel atelier que nous propose Béatrice.

C'est par nos sens que nous entrons en relation avec notre environnement, et c'est la surprise... d'une odeur, d'un son, de couleurs, qui nous enchantent ou nous agressent. Dans cet atelier, nous nous ser-

virons de nos cinq sens pour accueillir sans a priori ni jugement la réalité qui s'offre à nous. Peu à peu, nous prendrons conscience de cette réalité telle qu'elle est et y trouverons notre place. Une relaxation clôturera chaque séance.

Groupe de 8 personnes, 1h30 par semaine pendant 8 semaines d'octobre à décembre.

Quartier de Central Park Chaoyang.

Sophrologie et Gestion de ses émotions



Nathalie, sophrologue à Pékin, propose des séances de sophrologie et méditation en groupe une fois par semaine dans le quartier de Sanlitun, spécialement pour Pékin Accueil. L'occasion de se poser, de respirer, d'apprendre à se détendre et à évacuer les tensions qui s'ac-

cumulent dans le corps et profiter au mieux de l'instant présent. Le groupe se réunira le mardi dans la matinée.

Club Lecture

Le Club Lecture se réunit une fois par mois...

Au cours d'un tour de table, chacun(e) présente le livre qu'il/elle a préféré parmi ses dernières lectures : titre, auteur et résumé. Nous exprimons ensuite nos impressions, nos commentaires sur le thème et le style et débattons quand plusieurs connaissent le livre présenté.

Les échanges passionnés et pertinents, les avis différents, sont toujours très enrichissants. L'idée est de donner envie de lire et pourquoi pas de partager ses livres si cela est possible.

Bref, le Club Lecture, c'est un moment d'échanges, de passion et de découvertes, une ambiance toujours conviviale et chaleureuse !



Créativité

Croqueurs de Pékin

Activité de croquis dans la ville (dessins, encres de Chine, aquarelles, ...)

Nous nous retrouvons, croqueurs amateurs, débutants ou chevronnés, pour saisir les lieux, atmosphères ou activités typiques de Pékin, séances thématiques avec parfois un tutoriel.

Nous nous installons, en fonction de la saison et du temps, dans les parcs, musées, temples, hutongs, cafés ou tout autre lieu intéressant. Chacun utilise l'outil qu'il préfère en fonction du sujet et de son humeur. Pour ceux qui le souhaitent, nous restons ensuite déjeuner non loin du lieu.

Le jeudi, deux fois par mois de 9h30 à 12h30, suivi parfois d'un déjeuner selon l'envie de chacun.



Peinture sur porcelaine

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour peindre sur porcelaine. Il suffit juste d'un peu de patience et de minutie et le plaisir est au rendez-vous !

On utilise des pigments en poudre mélangés à des médiums. Une fois peintes, les pièces sont mises au four à 820°C.

Les séances ont lieu tous les mardis matins et mercredis de 9h30 à 12h30 chez Isabelle à Park Apartments.

Elles s'adressent aussi bien aux débutants, qui seront vite initiés, qu'aux confirmés qui feront profiter les autres de leur expérience et de leurs conseils !

Une participation financière de 80 RMB est demandée à chaque séance pour le matériel qui est fourni et pour le four.



Poterie



L'activité Poterie permet de réaliser des objets du quotidien : bols, plats ou bien encore des figurines en porcelaine ou grés.

Cette activité permet de laisser aller sa créativité par l'utilisation de techniques telles que le modelage, la plaque ou le tour. Une fois cuits, ces objets peuvent être peints grâce à l'activité Peinture sur porcelaine ou émaillés directement.

Aiguilles en folie

Vous aimez créer quelque chose de vos mains à l'aide d'aiguilles, jouer avec les tissus, les fils et les couleurs ?

Il y a tellement de manières de s'exprimer : patchwork, broderie, point de croix, tapisserie, tricot, ... Et bien sûr couture !

Alors venez nous rejoindre et retrouvons-nous pour activer nos aiguilles ensemble.

Chacune apporte son matériel et nous réunissons 2 jeudis par mois de 10h à 13h chez Isabelle à Park Apartments.



Sorties culturelles

Marche à l'ombre

Marcher et se promener à la découverte des nombreux parcs de Pékin.

Acquérir une connaissance sur l'histoire du parc et l'art du jardin en Chine.

Se rencontrer, bavarder et prendre l'air en marchant tranquillement.

L'activité a lieu une fois par mois environ, le matin en général, de 9h à 14h30.

Des frais de participation peuvent être demandés pour l'entrée dans le parc ou quand cela est nécessaire pour le bus.



Made in Beijing

Au gré des envies de Lou, laissez-vous guider pour découvrir les richesses de Pékin et ses environs : marchés, secrets cachés des Hutongs ou temples, Lou partage son immense connaissance de la ville et de ses alentours.

Plus que de simples visites, Lou vous propose un voyage dans le temps et les traditions de Pékin, ville irrésistiblement tournée vers le modernisme.

Une participation couvrant les frais relatifs à la sortie pourra être demandée.



L'Art en Éveil

Faire connaître l'Art en Chine sous toutes ses formes : peinture, sculpture, architecture, musique, danse... L'équipe de l'Art en Éveil propose 2 fois par mois :

- des visites de musées, d'expositions temporaires à Pékin
- des rencontres avec des artistes dans leurs ateliers
- des conférences avec des experts sur un sujet artistique
- la participation à des spectacles et la visite des espaces qui les accueillent

Par groupe de 15 à 20 personnes, prévoir une demi-journée ou une journée complète selon le type de visite.



Quartier Libre

Découvrir, Voyager, Partager, vous en rêvez ? Quartier Libre vous aimerez !

Partez pour la journée visiter les environs de Pékin ou quelques jours pour découvrir un autre "morceau" de Chine.

L'équipe vous emmènera à la découverte de sites historiques ou insolites dans les environs de Pékin, vous permettra de parfaire votre connaissance de la Chine en effectuant de courts voyages ou encore organisera quelques soirées festives et familiales.

Les visites se font 1 fois par mois avec 1 ou 2 voyages dans l'année.

Groupe de 20/25 personnes.

Une participation financière correspondant au montant des frais (bus, billets d'entrée, restauration, etc.) vous sera demandée.



Sport

Beijing Pashan

Si vous rêvez de partir en randonnée sur la Grande Muraille, l'équipe des Pashans vous y emmène.

Partez pour la journée vers des portions plus ou moins sauvages. Sans avoir besoin d'être très sportif, une certaine condition physique est quand même nécessaire.

Les inscriptions se font par email ; ainsi, une semaine avant la randonnée, vous recevrez toutes les informations pratiques relatives à la sortie (lieu, niveau de difficulté, matériel nécessaire, etc.)



Groupe de 20 ou 25 personnes.

Transport en bus, avec un départ depuis San Li Tun et depuis Shunyi.

Prévoir la journée complète et une participation pour le transport ou l'entrée du site.

Badminton

Activité ouverte à tous les membres, c'est une pratique et non des cours. Des rencontres sportives hebdomadaires entre ami(e)s dans une ambiance conviviale et non-compétitive.

Nous jouons en double, en changeant les équipes à chaque tour. Tous les niveaux sont bienvenus : ces rencontres permettent à tout le monde de progresser et de s'amuser...

Venez nous rejoindre avec votre raquette et votre bonne humeur ! Les lundis de 9h à 11h (hors vacances scolaires).

Lieu : Chaoyang Gymnasium (à Tuanjiehu) entre le 3ème et le 4ème périphérique Est. Participation : 200 RMB par trimestre pour la participation à la location des terrains et l'achat des volants.



Jeux de société

Tarot

Vous voulez jouer au tarot ou au bridge dans une ambiance conviviale ? Nous nous retrouvons les vendredis de 14h à 16h30, chez l'un ou l'une d'entre nous.

Mah-jong

Le Mah-jong s'adresse à tous ceux et celles qui aiment jouer, passer un agréable moment et veulent apprendre l'un des jeux qui font vibrer nos amis chinois. Venez nous rejoindre chaque lundi à partir de 14h au restaurant Paradox sur Gongtixilu, non loin de l'Institut Français. Que vous soyez débutant ou aguerri, il y a toujours l'une ou l'un d'entre nous pour rappeler les règles et le déroulement du jeu.

Vous verrez : les clients du restaurant nous regardent jouer avec étonnement et plaisir !

Certain(e)s d'entre nous en profitent pour déjeuner ensemble juste avant.



Activités à reprendre ou à démarrer

Vous avez un talent, une passion, vous voulez rencontrer du monde, vous investir au sein de l'association, c'est l'occasion de nous présenter votre idée et nous ferons tout pour vous aider à mettre en place votre activité.

Le principe est que l'activité ne soit pas rémunérée ; seule une participation aux frais est envisageable, en respectant la charte des responsables d'activité.

Vous avez un projet : venez nous en parler en contactant Nathalie sur WeChat (nathaliedorbes).

Vélocipède

Les balades à vélo pour aider les nouvelles et nouveaux à se repérer et connaître les lieux dont tout le monde parle, ou partager son amour des petites rues de Pékin avec d'autres amoureux du vélo.



Calligraphie

Entre méditation et peinture, vous avez des connaissances et souhaitez en faire profiter d'autres membres, démarrez cette activité qui est très attendue.

TaiTai Shopping

Vous aimez chiner ou faire du shopping... À l'heure où tous les marchés ferment, nous avons besoin de TaiTais qui partagent leurs bons plans, tout particulièrement au début pour les nouveaux et nouvelles arrivant(e)s.

Théâtre

Vous êtes professeur ou voulez tout simplement monter un projet avec d'autres membres ? N'hésitez pas à prendre le lead !

Les activités proposées par des professionnels partenaires ou membres de l'association à des tarifs négociés, voire gratuites

Chinese corner "Parlons Chinois"

Activité gratuite proposée par un professionnel de l'enseignement.

Pendant deux heures, vous allez discuter autour de différents sujets présélectionnés par le professeur, afin d'améliorer vos connaissances à l'oral.

Le professeur vous fera interagir entre vous, corrigera vos erreurs et vous apportera un nouveau vocabulaire.

Venez approfondir votre mandarin en discutant de thèmes d'actualités, perfectionnez votre compréhension orale et prononciation.

Comment participer ? Les groupes sont annoncés sur le planning des activités.

Groupe de 8 personnes au maximum sur San Li Tun.



Pékin par cœur : promenades historiques

Au programme : visites de sites, conférences itinérantes et échanges passionnés au sujet de Pékin et de son histoire.

Installées en Chine, Lucile et Nelly sont toutes deux sinologues. Elles ont fait de leur passion leur métier en devenant guides de voyage spécialisées depuis 2013. Leurs visites se font en petit groupe d'une dizaine de personnes afin d'encourager l'échange et la convivialité. Ce sont soit des promenades historiques régulières proposées à tout petit prix aux adhérents de Pékin Accueil, soit des itinéraires inédits développés pour l'association.



Les visites durent trois heures environ et sont organisées une à deux fois par semestre (hors saison hivernale).

Les dates sont annoncées sur le planning de Pékin Accueil.

Qi Gong - Tai Ji

Le Qi Gong est un ensemble de techniques du corps et de l'esprit qui permettent l'entretien de la santé, la prévention des maladies, le ralentissement de la vieillesse mais aussi le renforcement du corps et, à un haut niveau, le développement des potentiels humains.

Si vous voulez être zen et en bonne santé, le Qi Gong est fait pour vous.



Lokmane donne des cours de Qi Gong au Temple de la Terre (métro Temple des Lamas) plusieurs fois par semaine mais d'autres endroits sont possibles.

Les hôtesse d'accueil

Pékin Accueil a mis en place un réseau d'hôtesse et stewards de résidence pour accueillir au mieux les nouveaux arrivants et les aider à prendre plus rapidement leurs repères dans leur quartier et dans la ville. Ce réseau se divise en :

- Hôtesse de permanence qui accueillent les nouveaux arrivants tous les lundis de 10h30 à 12h30 à l'Institut français. Elles donnent les 1ères informations vitales, enregistrent les adhésions et mettent les nouveaux arrivants en contact avec leurs hôtesse/stewards de résidence.

- Hôtesse et stewards de résidence qui s'occupent des nouveaux arrivants au sein de leur quartier en leur proposant des visites, des contacts de proximité, de l'aide de tous les jours et des rencontres.

Si vous souhaitez devenir hôtesse ou steward ou si vous désirez entrer en contact avec celle ou celui de votre résidence, contactez-nous par email : pa.hotessederesidence@gmail.com

FORUM DES ACTIVITÉS

Pour découvrir ces activités et vous y inscrire, venez au Forum qui aura lieu le vendredi 14 septembre 2018 de 9h à 11h30 dans l'auditorium de l'hôpital Beijing United Family au Lido.

L'auditorium est situé au 5ème étage du bâtiment 2 de l'hôpital qui est le bâtiment principal et le plus récent. Pour y accéder vous pouvez :

- Prendre l'ascenseur mais un seul monte au 5ème étage car c'est un étage non clinique, cet ascenseur est l'ascenseur de droite au fond à gauche après l'accueil et en face de Comptoir de France.
- Ou prendre l'ascenseur jusqu'au 4ème étage puis l'escalier jusqu'au 5ème étage. Quatre ascenseurs montent au 4ème, 2 au fond à droite après l'accueil et 2 au fond à gauche après l'accueil.
- Ou prendre l'escalier jusqu'au 5ème étage c'est-à-dire au fond à droite après l'accueil.



Nathalie DORBES DANSETTE

Coordination des activités

Contact : pekinaccueil@gmail.com

WeChat (nathaliedorbes)

Assemblée générale

7 juin 2018



Soirée de fin d'année

8 juin 2018



Café bye bye

15 juin 2018





- Overseas & Domestic Moving
- Office Moving
- Record Storage
- Document Service
- Logistics
- Pet Relocation

Email: info@cimmover.com

Tel: (8610)87625110

Wherever you move, whenever you move, call CIM!

www.cimmover.com



L'EUROPE AVEC CITROËN Euro Pass

LES PETITS DÉTAILS FONT LES

**GRANDES
VACANCES**



VOTRE CITROËN EURO PASS :

- Véhicule neuf à gasoil H.T.
- Kilométrage illimité
- Assurance multirisque sans franchise
- Assistance 24 h/24 et 7 j/7
- Mise à disposition et restitution de votre véhicule dans des centres en pays différents

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

citroen-europass.com

Offre réservée à destination des pays européens. Citroën Euro Pass participatif. Voir www.citroen-europass.com

Anne-Charlotte de Froissard

+86 183-1064-9286 Citroenttpekin@gmail.com



- La Réflexologie
- Traitement de visage
- Massage Chinois
- Gommage du corps
- Aromathérapie
- Massage Thaïlandais

• 17 Gongtibelu (en face de la porte Nord du stade des Travailleurs)
Tel: 6417-9595

• 2^{ème} étage, Grand Fortune Garden 46 Liangmaqiao Lu (en face de l'Ambassade de France)
Tel: 8440-1495

Heure d'opération : 11:00am-00:30am
Contact Francophone : michelle@bodhi.com.cn
www.bodhi.com.cn



Voyagez au bout de vos rêves



Avec **CHINA HORIZON TRAVEL**

CHINA HORIZON TRAVEL est une agence de voyage francophone, anglophone et sinophone qui met à votre disposition ses 15 ans d'expérience et de passion pour vous faire découvrir Pékin et ses environs, la Chine ainsi que l'Asie.

Que vous voyagez seul, en couple, entre amis ou en famille, **CHINA HORIZON TRAVEL** s'occupe de tout. Nos programmes sur mesure sont étudiés avec beaucoup de soin afin de vous proposer des séjours de qualité. La réussite de votre voyage constitue notre objectif quotidien.

CHINA HORIZON TRAVEL

Téléphone : +86 10 84 60 68 67 ou +86 188 1105 2299

Fax : +86 10 84 60 45 28

E-mail : info@chinahorizontravel.com

www.chinahorizontravel.com

VIVRE À DISTANCE : LOIN DES YEUX, PRÈS DU CŒUR ?

Vivre une relation amoureuse malgré la séparation géographique, rester disponible et à l'écoute des enfants ou de la famille éloignés, se préoccuper d'un parent malade à distance, conserver des amitiés nouées dans un autre pays, comment maintenir nos liens ?



Quels que soient la raison et les choix qui nous ont amenés à nous expatrier, autrement dit à quitter notre patrie pour venir s'établir dans un pays étranger, nous sommes tous partagés entre deux enjeux aux directions opposées : d'une part gérer seul, en couple ou en famille notre adaptation et notre intégration dans le pays qui nous accueille, et d'autre part maintenir les liens et gérer la distance qui nous sépare de ceux que nous aimons et que nous avons quittés. On pense souvent que le plus dur sera l'adaptation à une nouvelle culture mais parfois c'est finalement l'absence de son/sa conjoint(e), le manque de sa famille, de ses amis... qui nous tourmentent le plus. On se retrouve à des milliers de kilomètres et garder contact avec ses proches n'est pas facile (décalage horaire, emploi du temps et rythmes de vie différents, perception différente de la disponibilité...). C'est la façon dont nous pouvons vivre et gérer ces liens physiquement distants qui nous intéresse ici.

Nous voici « expats », emportant dans notre cœur ceux qui restent au pays, les amis et la famille élargie, ceux à qui on dit à un moment de l'année, le plus souvent à la fin de l'été, « au revoir, à l'année prochaine ». Ils sont les éléments vivants composant notre système familial et social qui vivent loin de nous, à moins que ce ne soit finalement nous qui vivions loin d'eux. Toujours est-il qu'il faut désormais accepter de ne plus partager les petites joies de la vie avec ses frères et sœurs, ne plus pouvoir être à côté de ses proches dans les bons comme dans les moins bons moments.

À ce sujet, tout le monde s'accorde sur la métaphore du jardin qui demande une attention et un investissement régulier pour ne pas tomber en friche. Certaines espèces ont des racines plus ou moins profondes qui bien sûr évoluent avec le temps et selon la qualité d'entretien de la terre, d'autres demandent lumière, chaleur et eau régulièrement, d'autres sont plus grasses et tiennent toutes seules... Et puis il y a la loi de la nature, des plantes qui meurent comme ça, soudainement, sans qu'on ait toujours compris pourquoi ou comment, et les mauvaises herbes, celles qu'on va retirer un jour de son répertoire. C'est triste mais en même temps cela nous aide à renforcer les liens avec ceux qui restent. Et un jour il y a aussi de nouvelles fleurs, celles qui apparaissent au fil du temps de l'expatriation, qui se démultiplient d'ailleurs si vite, toutes ces nouvelles rencontres faites dans le pays d'accueil dont les liens sont parfois très forts et qu'on compte bien entretenir pour conserver la richesse et les bienfaits de notre expérience à l'étranger.

Maintenir le lien après le départ : tous jardiniers !

L'arrivée de la téléphonie mobile, des forfaits téléphoniques à bas coûts, d'internet et des réseaux sociaux ont fait tomber des barrières en matière d'éloignement. De ce point de vue-là, les « serial expats » ou les résidents en Chine depuis des années peuvent témoigner au plus près des transformations. Pour entretenir les liens entre Pékin et le monde, notre « smartphone » est plus que jamais l'outil qui permet de rester connecté via WeChat, cette

application dont plus personne aujourd'hui ne peut se passer. Qui ne fait pas encore partie d'un « groupe chat » famille, amis ou qui n'utilise pas encore l'appli pour un appel audio ou une séquence vidéo doit se sentir bien en dehors du temps. Pour les plus résistants, dotés d'un réseau virtuel personnel, il y a aussi les traditionnels Facebook, Viber, Skype, WhatsApp, Facetime. Et puis il y a ceux aussi qui décident d'investir du temps dans la réalisation d'une newsletter ou d'un blog ouvert à une sélection d'amis et de membres de la famille pour partager en texte et en images les expériences de vie à la chinoise. Sur le plan qualitatif, pour être un bon jardinier, le must semble être les messages personnalisés ou les rendez-vous téléphoniques réguliers. Même si cela ne remplace pas le contact physique, ces façons de s'exprimer permettent d'atténuer la distance. Pour autant, il semblerait que ces relations soient relativement à sens unique car bien souvent les récepteurs, même s'ils sont nombreux à consulter les news en ligne, sont peu nombreux à réagir et à partager de leurs nouvelles en retour. Un petit émoticône en réponse fera bien l'affaire pour se signaler toujours vivant mais souvent sans en dire plus sur sa vie en retour. Comme si finalement il revenait toujours à ceux qui partent de donner de leurs nouvelles et rarement à ceux qui restent. Cette attribution de rôle implicite questionne la profondeur des liens qui peuvent apparaître parfois avec la distance comme superficiels et c'est peut-être la raison pour laquelle, avec le temps, certains se délitent, chacun étant bien occupé par son quotidien. L'engouement à publier sur sa vie en Chine diminue évidemment avec les années qui passent. Toutefois, telle l'eau qui revitalise la plante assoiffée, ce ressenti de distance affective s'estompe subrepticement et bien souvent dès lors qu'il y a de nouveau la proximité physique qui ravive le renouement avec les liens du cœur.

La distance géographique peut ainsi progressivement creuser un fossé entre l'expatrié et les siens vivant en France ou ailleurs, qui forge peu à peu l'éloignement affectif. La profondeur du fossé dépend souvent du contexte de départ en expatriation et de celui de notre vie dans le pays d'accueil, selon que l'on vit seul, en couple ou en famille et que tout ou partie de la famille nucléaire vit ensemble à Pékin. Les mois et les années passent, et un sentiment d'incompréhension, souvent réciproque, peut apparaître aussi. Tant qu'ils ne sont pas venus, nos parents et proches ne comprennent pas complètement ce que l'on vit et nos difficultés. Ils idéalisent un peu la vie d'expat.

Alors la visite de nos amis ou de membres de la famille apparaît comme un révélateur de l'état de notre jardin. Ceux qui viennent jusqu'à nous ne s'avèrent pas toujours être ceux que nous imaginions au départ alors que s'abattait sur nous une myriade de « on va venir vous voir ». Ces moments sont vécus comme intenses, car au-delà du cocktail émotionnel que nous vivons en leur présence, il y a la conciliation de notre agenda avec celui de nos visiteurs qui n'ont pas fait ce long voyage pour rester sur le canapé. Ces visites sont parfois inoubliables tant le plaisir est grand de montrer où l'on vit, de partager nos habitudes quotidiennes, notre joie de partir avec eux à la découverte du pays, de se sentir soudain si proches alors qu'on était pourtant si loin depuis des mois, parfois des années. Un étrange sentiment peut même nous saisir, celui de se sentir comme eux au bout du monde, momentanément coupés de notre communauté locale, voire du monde. Pour nos visiteurs qui comptent, qu'est-ce qu'on ne ferait pas... une énième visite du Temple du Ciel, le énième canard laqué. Le must reste « et pourquoi pas ensemble une première fois », comme par exemple partir dans le Guizhou à la rencontre des Miao où nous ne sommes encore jamais allés, et pourtant cela fait dix ans qu'on est là ! Ces moments inédits sont des engrais naturels très riches pour faire pousser, voire transformer la relation.

Les retours dans l'année : bêcher son terrain avec douceur

D'un expat à l'autre, selon le nombre d'années d'expatriation et les âges de la vie, les pratiques et les fréquences de retour varient. Il y a ceux qui vivent ici tout en étant encore beaucoup là-bas : ils ont un « sweet home » qu'ils chérissent et c'est

Ressources :

2 sites très utiles pour les parents :

- <https://www.expatsparents.fr>
- www.lepetitjournal.com rubrique Expat et vie pratique

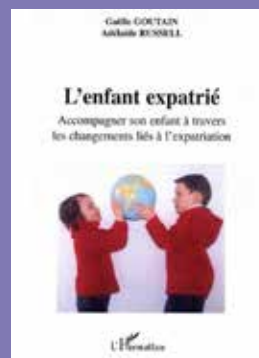
Ouvrages clés :



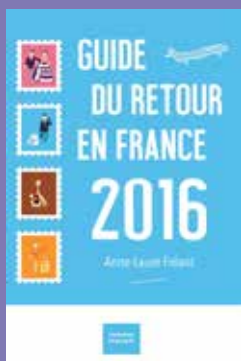
Réussir sa vie d'expat' : s'épanouir à l'étranger en développant son intelligence nomade. Magdalena Zilveti Chaland, éditions Eyrolles.



Chéri(e), on s'expatrie ! Guide de survie à l'usage des couples aventuriers. Alix Carnot et Magali F., éditions Eyrolles.



L'enfant expatrié, accompagner son enfant à travers les changements liés à l'expatriation. Gaëlle Goutain et Adélaïde Russell, éditions L'Harmattan.



Guide du retour en France 2016. Anne-Laure Fréant, éditions Bookelis.

ULYSSE, petit expat. Mathilde Paterson et Laetitia Zink, de 3 à 8 ans. Ulysse s'expatrie en famille pour la première fois. De l'annonce de l'expatriation à la découverte d'une nouvelle



culture en passant par des moments plus difficiles puis son adaptation dans son nouveau pays.



Journal d'une ado expatriée. Véronique Martin-Place, à partir de 9 ans. Roman jeunesse consacré à l'expatriation (disponible uniquement sur Amazon).



La petite fille au kimono rouge. Kay Haugaard, à partir de 9 ans. Myeko quitte son pays, le Japon, pour s'installer aux États-Unis, et trouve que ce n'est pas facile de se faire de nouveaux amis.

quand même encore là-bas qu'ils sont le mieux, qu'ils se ressourcent et où il est plus facile de rassembler les enfants, les frères, sœurs, parents, beaux-parents. D'autres ont tout lâché, sont venus s'installer à Pékin où ils sont désormais chez eux, et sans domicile fixe en France. Quand vient Noël ou l'été et qu'on décide de rendre à son tour visite à la famille, plusieurs options se présentent selon les expériences : les adeptes de AirBnB pour préserver leur liberté, pour vivre la France en touriste : « Nous redécouvrons Paris et goûtons ses charmes sans les contraintes » souffle Philippe. L'hébergement locatif permet aussi de choisir qui on veut voir et quand, ainsi que d'éviter que le séjour, aussi temporaire soit-il, ne présente un risque pour des relations familiales déjà tendues au départ ou qui se sont tendues avec le temps de l'expatriation. Mais il y a aussi ceux qui, pour des motifs économiques ou familiaux, parfois les deux, se disent que séjourner le temps des vacances un peu chez les parents, les beaux-parents, le frère, la sœur permettra de satisfaire le manque de présence supposé ou exprimé au cours de l'année. Dans les faits, le séjour peut s'avérer être un grand bonheur mais parfois tourner au vrai cauchemar tant les habitudes de vie prises sont désormais différentes. Dans ce contexte, c'est la gestion de notre sentiment de culpabilité qui est alors mis à l'épreuve. Cette culpabilité masque parfois une peur d'assumer ses propres désirs, sentiments ou choix. Et la cohabitation le temps des vacances n'est finalement pas de tout repos, on a peut-être trop remué la terre. On s'y prendra éventuellement différemment l'an prochain ! Côté amitié, difficile de revoir tout le monde en quelques jours ou semaines, et le sentiment de frustration nous accompagne. On intègre avec peine le « Choisir c'est exclure ». Geneviève témoigne : « Évidemment, j'ai perdu beaucoup de personnes dans mon carnet d'adresses, certaines que j'aimais beaucoup, d'autres ont quitté mes pensées et après tout peu importe, découvrir un autre pays, y vivre sans être touriste, c'est un grand privilège. Je découvre chaque fois de nouveaux amis qui ne ressemblent en rien à ceux que j'ai quittés, ils m'apportent tant de choses différentes, c'est de l'oxygénation perpétuelle. Lors de mes retours en France, tout semble statique, rassurant, les amis que l'on dit intimes ou de longue date sont toujours là, je suis si heureuse de les retrouver. Et je pense aussi à donner des nouvelles aux nouveaux, ceux qui m'écrivent sur WeChat, ceux que j'ai laissés sur place, là où je fais ma vie maintenant ». Pour les « serial expats » comme Catherine, le temps des vacances peut aussi ressembler à « Cet été, je vais voir Françoise de Singapour en Italie, Mylène de Pékin en Écosse, Éric de Hong Kong à Paris ».

Quand les oiseaux quittent le nid

On l'appelle "le syndrome du nid vide". Pas de panique, ce sentiment est tout à fait naturel et intervient dès lors que les enfants quittent le nid pour aller étudier ailleurs ou voler de leurs propres ailes, expat ou pas en fait. Même si les parents évoquent une satisfaction à voir leurs enfants devenir autonomes, bon nombre d'entre eux mettent aussi l'accent sur le sentiment de vide, d'ennui et de solitude qu'ils éprouvent à leur départ. « Quand les enfants sont devenus grands, le nid s'est vidé et partir à deux en expatriation, c'est bien autre chose. Nous avons laissé la famille et surtout les enfants. Tout est donc à reconstruire, la vie de couple retrouve sa première jeunesse, chacun a son histoire et les enfants n'ont pas ce sentiment profond et douloureux de l'absence. Et ces liens familiaux indéfectibles, immuables, se transforment aussi avec le temps » rapporte Caroline.

Alors pour renverser le dicton « loin des yeux, loin du cœur », c'est avec le grand voyageur Saint-Exupéry que nous concluons : « Il n'est qu'un luxe véritable et c'est celui des relations humaines ». Prenons le temps de soigner notre jardin !



Texte de
Anne-Sophie JOUAN-GROS

UN CADEAU CÉLESTE - TIE GUANYIN, UN OOLONG LÉGENDAIRE DU TERROIR

Le thé est consommé en Chine depuis plus de 3000 ans. C'est le seul pays au monde où la palette embrasse toutes les couleurs du thé : vert, jaune, blanc, indigo (Oolong ou Qing Cha), rouge, noir. C'est ici que l'on rencontre une culture du terroir unique. On y découvre des villages attachés à façonner depuis des siècles un type de thé bien précis, tandis que dans un village voisin on s'appliquera à travailler la feuille de thé d'une manière radicalement différente. Nulle part au monde il n'existe une telle richesse, une telle variété dans les traditions.

Selon la légende chinoise évoquée dans le traité de phytothérapie Shennong Bencao Jing (le Classique de la matière médicale du Laboureur Céleste), l'utilisation du thé comme boisson serait apparue en l'an 2737 avant notre ère, quand des feuilles se seraient détachées d'un arbre pour tomber dans l'eau chaude que l'Empereur Shennong avait fait bouillir dans une jarre pour se désaltérer. Une légère brise agita les branches et détacha quelques feuilles. Elles se mêlèrent à l'eau et lui donnèrent une couleur et un parfum délicat. L'empereur y goûta, s'en délecta et en reprit. L'arbre était un théier sauvage : le thé était né.

La légende du Tie GuanYin 铁观音

L'histoire du Tie GuanYin remonte au début du 18^{ème} siècle. Selon la légende, GuanYin (Bodhisattva Avalokitesvara), la déesse de la compassion, aurait indiqué à l'un de ses plus fervents croyants, Wei Yin, le lieu où était un jeune pied de thé qui ferait sa fortune et celle de ses proches. Respectant la prophétie de GuanYin, il alla le chercher, en fit des boutures qu'il donna à ses amis. Tie GuanYin est la combinaison des mots « Tie 铁 », fer en chinois, car la feuille de ce thé, foncée et lourde, fait penser au fer, et « GuanYin 观音 » car son infusion est pure comme la déesse.

Tie GuanYin : une boisson automnale

La tradition chinoise, à la recherche de l'harmonie permanente entre le corps de l'homme et la nature, dit que chaque saison a son thé approprié : au printemps les fleurs, à l'été le vert, à l'automne l'indigo, à l'hiver le rouge chaud.

Selon la médecine chinoise, l'automne est une saison neutre où le corps connaît un grand besoin d'hydratation. La fraîcheur du thé vert est devenue trop agressive. Tandis que la chaleur du thé rouge ferait monter le « feu » des organes vitaux. Tie Guan Yin, cet Oolong aux arômes frais, légers, capiteux, herbacés et fleuris (cela étant dû à un faible taux d'oxydation des feuilles) est le thé idéal pour l'automne.

Aires de production du Tie GuanYin

Le Tie GuanYin a été produit pour la première fois dans la province du Fujian, dans la région de AnXi. C'est un Oolong du terroir.

Victime de sa rareté, Tie GuanYin commence à être cultivé dans d'autres régions : Taiwan, Sichuan, etc. Cependant, il ne s'agit le plus souvent que de pâles copies qui n'ont pas la qualité aromatique des Tie GuanYin de AnXi.



Avec une altitude comprise entre 300 et 800 mètres et un climat subtropical, la zone de AnXi reste la région où sont produits les meilleurs Tie GuanYin.



Il faut en avoir goûté au moins une fois dans sa vie pour se rendre compte à quel point il s'agit d'un thé exceptionnel. Le Tie GuanYin est un Oolong aux feuilles entières et roulées, dites en têtes de libellule, de couleur vert bouteille.



Sa liqueur est lumineuse, son parfum est à la fois fleuri et fruité, avec des notes de châtaignes, de litchis et de jacinthes. Sa persistance en bouche est très longue.



Comment choisir un authentique Tie GuanYin ?

Avant l'infusion :

- Le Tie GuanYin doit provenir de la région du Fujian.
- Les feuilles sont entières et roulées.
- La couleur doit être vert bouteille. Elle est brillante.
- Son odeur doit être fleurie et/ou fruitée.

Après l'infusion :

- L'odeur fleurie des feuilles doit se retrouver dans la tasse. Elle est plus nette encore qu'avant l'infusion. Les meilleurs Tie GuanYin restent très parfumés après quatre à cinq infusions en théières et plus de huit avec la méthode Gongfu Cha (appelée aussi préparation royale ou préparation avec lenteur, qui consiste à obtenir plusieurs infusions successives à partir des mêmes feuilles dans une théière de très faible contenance ; pour un Tie GuanYin de qualité, une dose de 7-8 g dans une théière en terre cuite de 180ml permet d'obtenir jusqu'à 15 infusions).



- En bouche, il est d'une longueur surprenante. Il a à la fois la fraîcheur du thé vert et la suavité du thé rouge.
- Les feuilles après infusion sont entières, non déchetées et aucune tige n'est présente.



Les nombreux bienfaits que certains lui attribuent

Gestion du poids

Les composés polyphénols présents dans le Oolong sont très efficaces dans le contrôle par le métabolisme des graisses dans le corps. Ils activent certaines enzymes, permettant de brûler les graisses et de réduire l'obésité.

Attention : boire du thé Oolong aidera dans la perte de poids, mais il ne s'agit pas d'un remède miracle. Il vous faudra coupler la posologie avec un rythme de vie sain, comprenant une alimentation saine et variée, ainsi qu'un minimum d'activité physique.

Lutte contre les radicaux libres

Le composé polyphénolique du Oolong est également responsable de l'élimination des radicaux libres dans le corps, car il fonctionne comme un antioxydant. Par conséquent, sa consommation peut aider à lutter contre les radicaux libres responsables de maladies telles que le cancer, l'athérosclérose, les accidents vasculaires cérébraux, l'arthrite rhumatoïde, la neurodégénérescence et le diabète.

Peau saine

Les propriétés antihistaminiques du Oolong peuvent aider à traiter l'eczéma ainsi que les autres rougeurs et éruptions cutanées.

Santé des os

Les antioxydants présents dans Tie GuanYin protègent les dents contre les caries, renforcent la structure osseuse, préviennent l'ostéoporose... Un certain nombre d'études ont analysé ces effets à long terme, sur la base d'une consommation quotidienne, et ont démontré que l'assimilation et la rétention des minéraux est plus importante par l'organisme, permettant de renforcer la structure osseuse.

Contrôle du diabète

Utilisé en phytothérapie, ce thé traiterait les troubles du diabète de type 2. En effet, il permettrait de réguler le taux de sucre dans le sang, d'insuline également.

Propriétés anti-cancer

Certains admettent que les buveurs de thé ont un risque moindre de contracter un cancer de la peau. En outre, un composé polyphénolique dans le Oolong favoriserait l'apoptose dans l'estomac liée aux tumeurs cancéreuses. Cet extrait de polyphénols agirait également comme un instrument chimio-préventif, luttant contre le développement d'autres formes cancéreuses.

Gestion du stress

La présence de la théanine serait la source des vertus et bienfaits sur la gestion du stress et de l'anxiété.

Lu Yu, Maître de thé sous la dynastie Tang, disait : « On boit le thé pour oublier le bruit du monde. »

Cet automne, laissons le Tie GuanYin nous noyer par ses notes si riches, son odeur divine.



Texte de
Wenyng NANCY

Responsable de Thé et Culture,
une activité Pékin Accueil

“L’HISTOIRE DE LA PRÉSENCE DES EUROPÉENS À PÉKIN ET AU NORD DE LA CHINE” (ARTICLE 50)

1860 : du débarquement des corps expéditionnaires franco-anglais au sac du Palais d’été

En 1858, les Français, les Anglais, les Russes et les Étatsuniens avaient obtenu la signature par les plénipotentiaires chinois du Traité de Tientsin qui leur accordait des droits commerciaux renforcés en Chine, autorisait l’activité des missionnaires chrétiens et légalisait l’importation d’opium.

En 1859, les ambassadeurs français et anglais s’étaient présentés à l’embouchure du Pei-Ho dans l’espoir de remonter jusqu’à Pékin pour faire ratifier par l’empereur les clauses du Traité, mais avaient été accueillis par le feu croisé provenant des deux forts gardant l’embouchure.

Les deux puissances décidèrent alors de mettre sur pied un double corps expéditionnaire ayant pour mission de contraindre l’empereur à ratifier le traité.

Les corps expéditionnaires prennent pied en Chine

L’un des premiers objectifs fut de trouver une base navale d’où les deux corps expéditionnaires pouvaient mener les opérations. En parallèle, le général Cousin Montauban organisa à Shanghai un hôpital de campagne, dans la propriété des frères Lazaristes, le long de ce qui deviendra le Bund français.

En mars 1860, le vice-amiral **Charner** fut nommé commandant en chef des forces navales françaises dans les mers de Chine. Charner avait derrière lui une brillante carrière dans la marine et s’était notamment illustré durant le siège de Sébastopol. Il avait également participé à la mission de Lagrené en 1843 et assisté à la signature du traité de Whampoa entre la France et la Chine. Il connaissait donc bien les côtes chinoises pour les avoir longtemps étudiées.

Entre ce nouveau venu et les plénipotentiaires, le général Cousin Montauban, précédemment nommé chef du corps expéditionnaire, se trouva un peu à l’étroit, mais en bon militaire, il n’y fit rien paraître.

Son exaspération fut vite oubliée car il y avait un autre besoin urgent : l’achat de chevaux qui n’étaient pas disponibles localement. Il dirigea une mission au Japon voisin et avec le concours du ministre de France sur place, il put négocier l’achat de 200 chevaux qui furent acheminés à Shanghai. Des écuries furent aménagées en face du domaine des religieux où allait se bâtir deux ans plus tard l’église St Joseph, dans une rue qui portera son nom (*et qui aujourd’hui est la Sichuan nan lu*).

Les termes offensifs de la réponse chinoise à l’ultimatum des ministres de France et d’Angleterre avaient conduit les deux pays à décider l’occupation des îles **Chusan** (*Zhoushan*) que les Anglais connaissaient bien pour les avoir déjà utilisées 20 ans auparavant comme point d’appui à leurs opérations. Ce fut chose faite dès le 21 avril.

Les Français décidèrent de prendre appui dans une région plus proche du futur théâtre des opérations et ils choisirent la

presqu’île de **Chefoo** (*Yantai*) qui se trouvait à 200 km de l’embouchure du Pei-Ho (*Hai He*).

Après avoir prêté main forte au Taotai de Shanghai pour disperser les troupes de Taipings rôdant dans la région, la flotte française mit cap au nord.

Chefoo fut investi le 8 juin et le 2 juillet, Cousin Montauban y rejoignit les 6 000 hommes de troupe qui y cantonnaient.

Une dernière réunion de préparation eut lieu avec les Anglais dont la flotte avait alors relâché dans la baie de **Talien** (*Dalian*).

L’offensive et la défaite des troupes chinoises

Au lieu de s’attaquer directement aux forts de Takou où les alliés avaient essuyé leur défaite de juin 1859, ils décidèrent de débarquer plus au nord et de prendre la place par la terre. Le 2 août, les forts de la rivière Peh-Tang étaient pris. Le 21 août, ceux de Takou étaient enlevés après une courte bataille et 500 bouches à feu étaient récupérées.



Fort de Takou

De nouveaux pourparlers furent entamés avec les envoyés de l'empereur mais sans résultats.

Aussi, le 9 septembre, il fut décidé d'avancer vers Pékin le long du fleuve Pei-Ho.

Tientsin fut investi deux jours plus tard.

Le ministre chinois de la guerre **Hanhg-ki** demanda la réunion d'une conférence à Tong Tchéou (*Tongzhou*). Une commission franco-anglaise y fut envoyée avec quelques hommes d'escorte et tomba dans une embuscade tendue par le général **Seng-ko-lin ts'in** qui depuis le début dirigeait les opérations contre les Européens.

Quelques-uns purent s'échapper mais 13 Français et 26 Anglais furent fait prisonniers et la plupart périrent massacrés ou dans les pires tortures, leurs conditions de détention étant d'ailleurs à l'origine de la montée en puissance des réactions occidentales.

L'armée se porta en avant et, le 18 septembre, un corps anglo-français de 2 000 hommes contra une armée de 20 000 hommes qui, au bout de quelques heures de combats, y laissa 2 000 victimes et 80 pièces d'artillerie.

L'armée chinoise était à cette période constituée de 3 corps :

- un premier comprenant huit « bannières », composé de 270 000 Tartares, Mandchous et Mongols ; ce fut lui qui affronta directement les étrangers ;
- un deuxième, composé de « milices aux drapeaux verts » et totalisant 600 000 hommes ;
- et un troisième, constituant la milice urbaine et forte de 300 000 hommes.



Bataille de Palikao

Le 21 septembre, les armées se concentrèrent à Tong Tchéou (*Tongzhou*), prirent le chemin de Pékin et au fameux pont de **Palikao** (*Baliqiao*), construit au XVII^{ème} siècle en pierres blanches, les attendaient 20 000 réguliers pour leur barrer la route.

La bataille du pont de Palikao fut certes victorieuse pour les alliés mais au prix de pertes humaines lourdes (1 200 hommes furent tués ou blessés du côté allié).

Après leur défaite, les troupes impériales prirent position à 18 km de Pékin, puis, face à l'avancée des troupes alliées, se retirèrent dans leur QG au nord de la capitale.

L'entrée dans la ville et le « sac du Palais d'été »

Le 6 octobre, les troupes anglaises attaquèrent le camp tandis que Cousin Montauban se dirigea vers le palais d'été de l'empereur, le Yuan Ming Yuan.

Le 7, **Lord Elgin** le rejoignit avec ses troupes et participa à son tour au tristement célèbre pillage du Palais d'été.



Troupes franco-anglaises au Palais d'été

Lorsque furent rendus les quelques prisonniers alliés encore vivants, à la vue de leur état de délabrement, rendant indéniables leurs conditions atroces de détention, Lord Elgin se mit dans une rage noire et, dans un mouvement d'humeur, ordonna de mettre le feu au palais. Il est dit que Lord Elgin pensait ainsi pouvoir punir l'Empereur mandchou, responsable de ces atrocités, sans porter atteinte au peuple chinois.

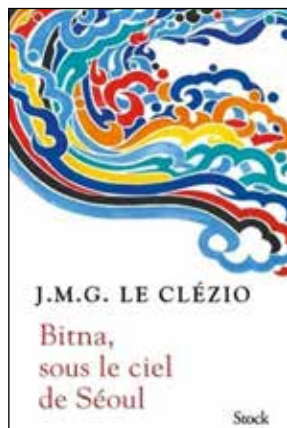
Cette destruction vit partir en fumée des siècles d'œuvres d'art asiatique et d'archives : ce qui restera dans l'histoire comme « le sac du Palais d'été » sera sans conteste le moment le moins glorieux de l'histoire du corps expéditionnaire en Chine, dont toutefois on ne fera pas grand bruit à l'époque en Europe, à l'exception de quelques journaux de l'opposition, et surtout de Victor Hugo qui s'en est ému fortement dans sa lettre au capitaine Butler, expression de sa sincère et profonde indignation qui explique la présence aujourd'hui de son buste dans les jardins du Yuan Ming Yuan...

Le contrôle de la capitale par le corps expéditionnaire fut suivi d'une négociation afin d'entériner les clauses des traités de Tientsin, mais aussi d'infliger à la Chine des sanctions pour son non-respect des règles diplomatiques à la mesure des événements. C'est ce que nous verrons prochainement. Restez branchés !



Texte de
Charles LAGRANGE
Passionné d'Histoire

LECTURE



« **BITNA, SOUS LE CIEL DE SÉOUL** »,

JEAN-MARIE LE CLÉZIO

(Éditions Stock)

Depuis une vingtaine d'années environ, Jean-Marie Le Clézio, notre « Nobel aux semelles de vent », est familier de la péninsule coréenne.

Son œuvre est peuplée de personnages féminins et dans « Bitna, sous le ciel de Séoul », il nous raconte comment deux femmes faibles deviennent fortes ensemble.

Bitna, loin de sa famille et hébergée chez une cousine acariâtre, lit cette annonce chez un libraire : « Je m'appelle Kim Se-Ri, mais je préfère Salomé, je ne peux plus sortir de chez moi à cause de la maladie. J'attends celui, celle qui viendra me raconter le monde, j'aime beaucoup les histoires. Ceci est une annonce sérieuse, en échange de vos histoires je vous donnerai un bon salaire »... Pour soulager Salomé, la femme malade, clouée sur un fauteuil roulant, Bitna inventera des histoires contre de l'argent.

Les histoires seront fictives mais inspirées de la réalité et certaines s'appuieront sur une réalité historique.

Avec ces contes, Bitna suscitera une réelle dépendance chez Salomé et prendra conscience de son pouvoir d'accorder ou non un avenir à cette relation... nous ne sommes pas loin du droit de vie et de mort sur autrui...

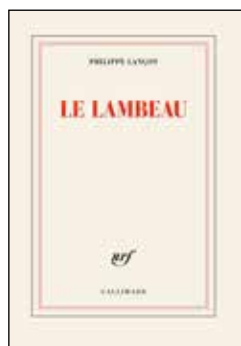
De Bitna à Salomé, Jean-Marie Le Clézio nous balade et les mondes se croisent, s'entrechoquent, se fondent... On ne sait plus si les histoires que raconte Bitna accompagnent la vie ou si la vie lui dicte ses histoires.

Outre cette relation forte mêlée d'empathie et de dépendance, l'écrivain trouve le moyen de dessiner Séoul.

On y sent les espaces, l'architecture, le fleuve mais aussi ses dangers et une certaine violence pointée sous la couche de l'imaginaire.

Bitna n'empêchera pas Salomé de mourir, mais elle lui aura apporté « la vie au-dehors », ce dehors inaccessible dans son quotidien.

L'écriture peut sembler lisse dans sa simplicité. C'est oublier la poésie née du dénuement, de la retenue. Jean-Marie Le Clézio nous offre un beau moment de lecture avec évocation garantie.



« **LE LAMBEAU** »,

PHILIPPE LANÇON

(Éditions Gallimard)

Journaliste à Charlie Hebdo, Lançon est en lambeaux. Le récit intime et intense de l'attentat et de sa propre reconstruction (il doit subir plusieurs opérations pour

reconstruire son visage) raconte la mort de l'homme d'avant et l'histoire de l'homme d'après, encore en devenir.

Vous n'aurez pas son point de vue sur l'islamisme, sur le terrorisme, nul déferlement d'émotions, mais l'acuité d'un regard, la clarté saillante de qui est mort à soi-même.

Récit admirable plein de douceur et d'horreur à la fois.



« **LE DERNIER QUARTIER DE LUNE** »,

CHI ZIJIAN

(Éditions Philippe Picquier)

Ce sont les coutumes des Evenks, peuple du Grand Nord de la Chine qui pratiquait le chamanisme, que nous découvrons dans ce récit découpé en 4 parties (matin, midi, crépuscule et nuit).

Une femme Evenk de 90 ans raconte son histoire et celle de sa famille à travers le vingtième siècle.

La magie est partout, car la nature est d'essence divine chez les Evenks, et Chi Zijian nous immerge complètement dans leur culture. Quand arrive la nuit, le dernier quartier de lune annonce la fin du peuple Evenk, car, pour ces nomades, la sédentarisation et l'abandon des modes de vie traditionnels entraînent l'assimilation aux Han, donc la disparition.

Il faut accepter de prendre son temps, vivre au rythme des saisons, pour déguster ce très beau roman.



Textes de
Karina PELLEGRIN

RENCONTRE AVEC LI SONG, CHRONIQUEUR DÉBRIDÉ



L'occasion était trop belle ! LI Song à Pékin ! Se produisant en plus sur le toit terrasse du Little Saigon, près de la Tour du Tambour... Le cadre y était, place à l'artiste... J'ai eu cette chance d'assister à l'une de ses deux représentations pékinoises en ce mois de juin 2018, avec quelques autres privilégiés. Mais... "qui est-ce ?" me direz-vous ? Eh bien, justement, parlons-en...

LI Song est un chinois francophone, excellentment francophone, et francophile, ce qui ne gâche rien... Né en Chine, il apprend la langue française à l'université puis part en France poursuivre ses études, et se prend de passion pour les mots, les expressions françaises, les décortiquant à loisir, et les mettant en perspective avec sa langue ô combien éloignée, différente... On rit, on pleure de rire, on redécouvre notre langue, notre culture... Le public est conquis par la prestation, mais aussi par la personnalité de LI Song, particulièrement à l'écoute de son public, et très attachant.

Comment t'est venue l'idée de devenir humoriste ?

Cela fait longtemps que je travaille en tant qu'intermédiaire entre la France et la Chine, une sorte de pont reliant les deux cultures (NDLR : LI Song est également, entre autres, interprète), et j'avais une forte envie de créer quelque chose, de trouver un autre rôle plus créatif. On m'a proposé d'écrire un livre il y a 2 ans et je ne me sentais pas prêt à le faire, mais cette proposition m'a mis la puce à l'oreille. De fil en aiguille, j'ai transformé le potentiel livre en spectacle vivant, car cette forme me convient davantage et j'avais besoin de m'exprimer, partager mon expérience, me sentir compris en quelque sorte.

Comme j'ai déjà fait du théâtre amateur, j'ai tout de suite pensé à mon ancien metteur en scène à Shanghai, Victor Guilbert, pour finaliser ce projet de monologue humoristique. Nous avons mis un an à écrire ce spectacle et me voilà humoriste.

As-tu des modèles humoristes français et chinois ?

Quand j'étais étudiant, j'adorais Pierre Desproges. Au début, je ne comprenais rien à ses réquisitoires ; j'ai passé du temps à étudier ses textes et je suis un grand fan pour toujours. Sinon, j'aime beaucoup Gaspard Proust (NDLR : acteur slovéno-suisse né en 1976), très provocateur, humour sarcastique, très noir.

J'aime beaucoup le cinéaste hongkongais Stephen Chow. Il a un humour un peu à la Louis de Funès. (NDLR : Stephen Chow est un acteur, scénariste, réalisateur et producteur, très célèbre en

Asie en tant que représentant emblématique de l'humour hongkongais apparu dans les années 1970 connu sous le nom de "mo lei tau", i.e. "ça ne veut rien dire").

Quel est ton parcours ?

Le spectacle est basé sur mon parcours. Je ne peux pas trop en parler, sinon quel intérêt de venir au spectacle ? Je navigue entre les deux cultures, j'explique des situations comiques pendant mon apprentissage de la langue française. Je parle de Brest, des Françaises, de la contrepèterie aussi. Je parle également de mon enfance, de mes parents, de la Chine de l'époque. C'est aussi une invitation pour mieux comprendre la Chine, en tout cas, une Chine que je connais.

Penses-tu à une suite ?

Oui. Je voudrais d'abord faire une tournée en France (NDLR : déjà 2 représentations à Paris en juillet-août 2018). J'ai déjà joué dans de nombreuses villes en Chine et deux fois à Paris. On verra d'ici un an ou deux. Avec Victor Guilbert, mon co-auteur, nous avons déjà commencé à réfléchir au 2ème spectacle.

Envisages-tu un spectacle humoristique à destination d'un public chinois ?

Plus tard oui. Pour l'instant, je me concentre sur ce spectacle qui, comme un bébé, grandit, se nourrit et évolue. Quand ce spectacle sera adulte, on verra s'il aura un frère chinois ou pas !

LI Song revient à Pékin courant octobre 2018.

Petit conseil : profitez-en pour le découvrir !



Propos recueillis par
Gaële FAVENNEC

Chengyu 成语

Chengyu (成语 en chinois simplifié) signifie littéralement « expression toute faite ». Compacts, synthétiques, riches de sens, souvent dotés d'une référence culturelle millénaire, les Chengyu sont très importants dans la langue chinoise, la rendant bien plus belle et plus sophistiquée.

沉鱼落雁 (chén yú luò yàn) 闭月羞花 (bì yuè xiū huā)

Ces deux Chengyu proviennent des quatre anecdotes sur les quatre beautés légendaires de la Chine antique (古代四大美女) :

1. Xishi qui fait couler les poissons (沉鱼西施)

Xishi est née dans un petit village, 苎萝 (Zhù luó) dans la province du Zhejiang, d'un père bûcheron et d'une mère lavandière. Une fois adulte et devenue lavandière à son tour, elle alla laver des vêtements à la rivière. On dit que voyant son beau visage et son allure élégante reflétés dans l'eau, les poissons oublièrent de nager et coulèrent progressivement au fond de l'eau. Depuis, les villageois l'ont surnommée 沉鱼 chén yú : (celle qui fait) couler les poissons. Xishi est connue non seulement pour sa beauté, mais aussi pour sa loyauté et son patriotisme. Elle vécut dans le royaume des Yue, sous le règne du roi 勾践 Goujian (520-465 av. J.-C.) qu'elle servit dans sa vengeance contre Fuchai. Le roi Goujian avait en effet imaginé, pour vaincre la résistance de son ennemi, offrir à ce dernier la plus belle femme de son royaume : il s'adonnerait ainsi à la débauche et négligerait les affaires de son pays. Xishi accepta cette mission et le stratagème d'envoûtement par la beauté (美人计) fonctionna : en voyant une telle beauté, le roi Fuchai fut convaincu de la bonne volonté de Goujian et relâcha sa vigilance.

En souvenir de cette femme qui se sacrifia pour le bien de son pays, une statue montrant Xishi en train de laver son linge fut érigée dans la rivière où les poissons eux-mêmes furent envoûtés par sa beauté.



Statue de Xishi dans son village de naissance Zhù luó, province du Zhejiang

Le nom 西施 Xishi est utilisé comme équivalent de « beauté », comme le montre par exemple ce dicton chinois très populaire : "情人眼里出西施" (qíng rén yǎn lǐ chū xī shī). Littéralement : « Xishi sort du regard des amoureux ». Autrement dit : celui ou celle qu'on aime est à nos yeux la plus belle personne au monde !

2. Wang Zhaojun qui fait tomber les oies (落雁王昭君)

Durant la dynastie des Han (de 206 av. J.-C. à 220 apr. J.-C.), la Chine subit de nombreuses invasions des barbares du nord (les 匈奴 Xiongnu). Le roi Yuandi (74-33 av. J.-C.) trouva un accord de paix avec les barbares en promettant d'offrir à leur chef la plus belle femme du pays. C'est ainsi que 王昭君 Wáng Zhāojūn fut choisie pour cette liaison politique. Après s'être installée dans le nord, elle tomba amoureuse de ce chef, et ce mariage « arrangé » permit au peuple chinois d'avoir une période de paix de 60 ans.



Une peinture de Wang Zhaojun avec le chef des Xiongnu

Pour aller sur les terres des Xiongnu, Zhaojun dut traverser le désert en caravane. Sur la route, triste de quitter son pays, elle joua un air mélancolique sur sa cithare. En entendant cet air mélodieux, les oies migratoires qui se dirigeaient vers le sud se retournèrent, et, apercevant une telle beauté, oublièrent de battre des ailes et tombèrent du ciel. Depuis ce jour, Zhaojun est surnommée 落雁 luò yàn : (celle qui fait) tomber les oies.

3. Diaochan qui fait s'effacer la lune (闭月貂蝉)

Durant la période des Royaumes combattants, le stratège Wangyun (181-234) trouva une très belle femme nommée 貂蝉 Diaochan. Comme les jolies femmes sont souvent de bonnes armes (nous l'avons vu !) dans la lutte politique, il la garda chez lui comme si elle était sa fille. Pour savoir comment elle sema la discorde entre deux hommes puissants, je vous invite à lire le roman des Trois Royaumes ! Je me contenterai ici de vous rapporter une anecdote sur sa beauté.

Une nuit, alors que Diaochan admirait la lune dans le jardin, celle-ci fut soudain à moitié cachée par un nuage porté par un vent léger. Devant cette scène, Wangyun composa un poème vantant la beauté de sa fille adoptive, disant qu'elle était plus belle que la lune et que cette dernière se cachait derrière les nuages en la voyant. Diaochan fut ainsi surnommée 闭月bì yuè : (celle qui fait) s'effacer la lune.



L'image de Diaochan, dans le jeu de cartes populaire 三国杀. Parmi les quatre beautés, seule Diaochan est un personnage fictif.

4. Yang Guifei qui intimide les fleurs (羞花杨玉环)

杨贵妃 Yang Guifei (719-756), de son vrai nom 杨玉环 Yang Yuhuan (贵妃 Guīfēi était son titre, qui signifie « concubine distinguée »), est sans aucun doute la concubine impériale la plus célèbre en Chine ainsi que dans les pays influencés par la culture chinoise (comme le Japon). La belle Yuhuan était la concubine favorite de l'empereur Xuanzong et fut souvent considérée comme une cause du déclin de la dynastie des Tang, l'empereur ne se préoccupant plus beaucoup de la gouvernance du pays depuis qu'ils étaient ensemble. En réalité, avant de devenir concubine impériale, Yuhuan était l'épouse d'un des fils de l'empereur Xuanzong...

Selon la légende, Yuhuan sortit un jour avec quelques servantes pour admirer les belles fleurs du jardin. Elle effleura alors sans y prendre garde une plante qui, à l'étonnement général, rétracta ses feuilles (c'était sans doute du mimosa !). Les servantes, qui admiraient déjà sa beauté et qui ne connaissaient pas grand chose en botanique, furent épatées de cette scène, et se dirent que c'était sûrement la beauté de Yuhuan qui avait intimidé la plante. La rumeur commença à courir dans le palais, disant que Yuhuan était tellement belle que même les fleurs cachaient leur beauté devant elle. Entendant cela, l'empereur fit convoquer immédiatement Yuhuan et en fit sa concubine.



Statue de Yang Guifei au Palais Huaqing, à Xi'an. Sous la dynastie Tang, la corpulence est un critère de beauté, et selon les livres historiques, Yang Guifei mesure 164 cm et pèse 67 kg.

Leur histoire d'amour a inspiré de nombreux poèmes et pièces de théâtre, dont le très célèbre « Chant des regrets éternels » du poète Bai Juyi.

Ainsi, en combinant les quatre surnoms des quatre beautés de la Chine antique, on obtient deux Chengyu synonymes pour décrire les femmes (ou les hommes... de nos jours) d'une beauté à couper le souffle :

沉鱼落雁 : Une femme si belle qu'à sa vue les poissons coulent dans l'eau et les oies migratoires tombent du ciel.
闭月羞花 : La lune et les fleurs se cachent en voyant approcher une telle beauté.

Ils peuvent aussi être utilisés librement comme adverbe ou adjectif. Par exemple :

你的美沉鱼落雁 nǐ de měi chén yú luò yàn : devant ta beauté, les poissons coulent, les oies tombent.

她有闭月羞花的容貌 tā yǒu bì yuè xiū huā de róng mào : elle a un visage si beau que devant elle la lune s'efface et les belles fleurs se cachent.



Texte de
Alice



HARBIN – LA LIBÉRATION LINGUISTIQUE DE WANG SHOUSHAN

Wang Shoushan, balayeur de 64 ans à Harbin, était né dans le Zhejiang, l'une des provinces les plus prospères du pays, dont il avait été chassé durant son enfance par la Révolution culturelle. Enrôlé comme « garde rouge », il avait été envoyé dans une commune populaire du Dongbei, où il devait rester jusqu'à la mort de Mao en 1976.

Après des années creuses, il eut la chance qu'un copain de la mairie de Harbin lui décroche un job de balayeur, mal payé mais qui lui assurait, outre 400 RMB par mois, une mince assurance médicale. Vêtu d'un gilet municipal complété d'une casquette kaki, Shoushan balayait 12 heures par jour, qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il vente...



En 2008, à 54 ans, lui vint le vague à l'âme. La vieillesse toquait à la porte de son corps, sous forme de rhumatismes. À la maison, son épouse Li Hongye lui reprochait leur pauvreté : « Si t'avais étudié, on s'rait déjà riches maintenant ! »

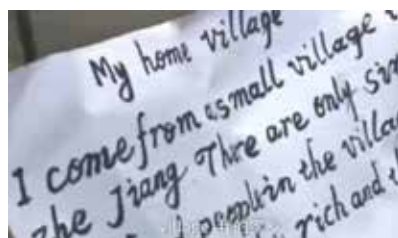
Défié, Shoushan entreprit d'apprendre la langue de Shakespeare : un choix qui correspondait au désir de rattraper le temps perdu, mais aussi à un rêve d'évasion vers de nouveaux paradis lointains et anglo-saxons. Chaque lundi matin, il prenait congé, et faisait une heure de bus pour suivre les cours gratuits à l'université. À la sortie, il en redemandait, en priant les étudiants avancés de corriger son accent.



Depuis 10 ans déjà, le reste de la semaine, Shoushan prend sa rue pour une vaste salle d'étude à ciel ouvert. Posant contre un poteau son balai et sa pelle, il déploie ses « outils » récupérés dans les poubelles. L'école voisine lui fournit bouts de craie, crayons cassés (qu'il retaille), cahiers aux trois-quarts griffonnés et annotés de rouge, pages de devoirs d'anglais déjà faits... Il gomme les réponses et refait les exercices. Puis il déclame les textes, tentant bravement de deviner le sens des mots, pour la plus grande joie des riverains dont il est devenu la mascotte !

Son plus grand bonheur, hélas trop rare, advient lorsqu'il tombe sur un étranger. Audacieusement, il l'apostrophe en son sabir bilingue, ce qui lui permet d'obtenir cinq minutes de pur anglais volé !

Il calligraphie sur le trottoir, avec pleins et déliés, ses propres compositions en anglais. Ainsi, Shoushan raconte avec nostalgie son pays natal : « Je naquis en un village du Zhejiang, où la terre est riche, et où les 600 habitants sont merveilleux ». « Je veux maîtriser un anglais correct », crayonne-t-il encore à la craie, « Notre patrie vit de grands changements, et l'anglais est une langue internationale ». À ces envolées littéraires, Li Hongye rétorque, un rien acide : « Mais réveille-toi, vieux fou, c'est toi qui as fichu ta vie en l'air. C'était à 25 ans qu'il fallait réagir. Laisse tomber... Sinon, quand t'auras 80 ans, tu vas vouloir apprendre la trompette et t'époumoner devant moi, jusqu'à pousser ton dernier souffle ! »



Relatant la dispute à un journaliste venu l'interviewer, Shoushan révèle son rêve ultime, en un soupir : se retrouver en Angleterre, en Australie, en Amérique – n'importe où où l'on parle anglais. Là, il n'en doute pas, commencera pour lui la « vraie vie », où il pourra enfin tester ses capacités linguistiques. Car sa hantise, il l'avoue bien volontiers, est de n'avoir pas progressé depuis 10 ans : de demeurer un perdant, dans ses études anglaises comme dans tout ce qu'il entreprend... Ce disant, il lève le coin du voile sur son rêve illusoire de trouver à son âge un métier mieux payé, d'accéder enfin à l'aisance et au respect de la société, dont il a manqué. Shoushan veut simplement prouver qu'il n'est pas « inférieur aux autres » (自慚形穉 – zìcán xíngchù) !



Texte de
Eric Meyer

Extrait du Vent de la Chine
www.levenddelachine.com



Le Vent de la Chine

DOSSIER DE LA RÉDACTION : SPORTS ET LOISIRS À PÉKIN



Pékin, capitale tentaculaire d'un pays millénaire en forte croissance économique, tout en renouant avec son passé, retrouve les bras à la modernité et à la mondialisation... Ainsi, dans le dossier de notre dernier numéro, donnions-nous un aperçu de la vie musicale foisonnante de Beijing, où les styles musicaux se côtoient allègrement, de l'opéra chinois aux grands orchestres symphoniques en passant par les concerts de pipa, de jazz ou de hip-hop. Ouvrant l'oeil en cette période de fin d'été « propice à la planification des activités annuelles » sur les sports et les loisirs de Pékin, nous retrouverons cette douce sensation de vivre l'un de ces moments privilégiés au cours desquels les possibilités offertes se multiplient :

- À travers le portrait de Bruno Ntep, nous découvrons comment Pékin peut devenir, pour un champion et passionné de Taekwondo, un lieu de challenge pour faire découvrir son sport favori et en partager les valeurs (p 26-27).
- L'article « Le sport en Chine, une question de dynasties » nous invite à un voyage dans le temps au cours duquel la Chine se montra, dans le domaine du sport comme dans bien d'autres, souvent novatrice (p 28-29).
- Toujours alerte, Pékin prend aujourd'hui la question des JO à bras le corps, notamment dans la perspective des Jeux olympiques d'hiver de 2022, comme nous l'explique Elisabeth Taquet (p 30).
- À l'affût des tendances, les salles de sport pékinoises mettent au programme toute la gamme des nouveautés mondiales, « chinese touch » en prime (p 31 à 33).
- Et le football féminin s'éveille, aussi voire plus vite, que le masculin sur les terrains pékinois (p 34-35).
- Tandis que le Qi Gong, alliant corps et esprit dans la plus pure tradition chinoise, s'épanouit dans les parcs pékinois (p 36 à 37).
- Une offre sans cesse renouvelée de sports et de loisirs s'offre à vous dans la ville en ce début de septembre (p 39 à 41).

TAEKWONDO: PORTRAIT D'UN CHAMPION



Rencontre avec Bruno Ntep, ancien champion de taekwondo devenu entrepreneur, et qui continue à transmettre sa passion de ce sport à Pékin.

Bonjour Bruno, pour commencer peux-tu nous raconter ton parcours de sportif ?

Bien sûr ! J'ai commencé le taekwondo en 1993 à Paris, j'avais 13 ans. Je participe à plusieurs compétitions régionales jusqu'en 1998 où je deviens champion de France Junior. À cette époque, Pascal Gentil préparait les JO de Sydney (2000) et cherchait un « sparring partner »*. La Fédération m'a alors contacté pour que je rejoigne le CREPS d'Aix-en-Provence.

En 2000, je participe à ma première compétition internationale (Championnats du monde à Lyon) : je perds en quart de finale mais cela reste un bon souvenir car c'était ma première expérience avec l'équipe de France.

Après avoir terminé sur le podium des championnats de France de 2001 à 2003 (3e puis 2nd) vient l'année 2004. Cette année est vraiment une année charnière dans ma carrière, car je remporte toutes les compétitions dans lesquelles je suis engagé : Championnat de



France, Coupe de France, Championnat d'Europe à Lillehammer, Open de Hollande (finale remportée contre le champion du monde en titre).

Après cette année incroyable, je me sens vraiment décomplexé, et par la suite je fais plusieurs podiums jusqu'en 2007 (Championnats du monde à Madrid 2005 : 3e ; Championnats du monde francophone à Tunis 2007 : vainqueur ; Open de Hollande 2007 : vainqueur pour la 3e fois).

Puis fin 2007, après les Championnats du monde à Pékin, j'ai décidé d'arrêter.

*sparring partner : partenaire d'entraînement

Tu as arrêté pour aller vers d'autres projets ?

Il y a plusieurs circonstances qui m'ont fait arrêter. Cela faisait quasiment 10 ans que je pratiquais le taekwondo avec le rythme de vie que le haut niveau implique, et j'en ai eu assez.

Bien sûr je ne me plains pas, le taekwondo et la rigueur du haut niveau m'ont énormément apporté ! Mais en prenant du recul, je me suis rendu compte qu'à 27 ans j'avais aussi d'autres aspirations, que ce soit au niveau personnel comme professionnel.

Du coup tu as mis le taekwondo de côté ?

Non, bien sûr que non, j'aime trop ce sport et ses valeurs, il m'a trop apporté pour que j'arrête tout. Mais disons que mon côté entrepreneur a pris le dessus ! Et cela s'est passé aux États-Unis.

Peu de temps après avoir arrêté, je suis parti à Portland (Oregon) où j'ai ouvert une salle et donné des cours pendant 2 ans. Au final je suis resté jusqu'en 2010 aux USA, j'y ai vécu d'une certaine manière mon rêve américain !

À mon retour en France, j'ai été coach quelques années à l'AUC Taekwondo (Aix Université Club). Puis, en septembre 2014, j'ai décidé de partir à nouveau mais cette fois-ci pour Pékin !



Pourquoi avoir choisi Pékin ?

J'étais venu plusieurs fois à Pékin dans le cadre de rencontres ou compétitions, c'est une ville que je connaissais un peu. J'avais aussi échangé avec mon ami Pascal Gentil qui y avait vécu plusieurs années, et la Chine me semblait vraiment être le pays où il y avait de la place pour ce type de projet.

J'ai commencé à étudier le chinois en France, puis à mon arrivée en Chine j'ai fait de l'intensif pendant 6 mois.

J'ai pu ouvrir ma première salle NB8 en 2015 ici, près du CBD, et depuis septembre 2017 il y a une deuxième salle à LIDO. Je propose des cours pour les enfants, les adultes, et des cours particuliers.

Pour revenir sur tes débuts, qu'est-ce qui t'a poussé à t'orienter vers le taekwondo ? Tu parlais justement des valeurs de ce sport et de ce qu'il t'a apporté.

J'avais fait un peu de basket sans grande conviction, et mes parents m'ont demandé de trouver un sport auquel je me tienne. À côté de chez moi, dans le 19e arrondissement de Paris, il y avait un club d'arts martiaux qui proposait judo, karaté ou taekwondo. L'affiche du taekwondoïste en action était superbe et renvoyait vraiment l'image que je me faisais des arts martiaux : je me suis dit « je veux faire ça ! ». Je suis allé acheter mon équipement et je me suis mis à m'étirer tous les jours avant même d'avoir commencé les cours !

Ensuite, ce qui m'a fait rester dans ce sport, c'est la connexion que j'ai pu avoir avec le coach, car j'accorde beaucoup d'importance à l'affectif. D'ailleurs, j'essaie toujours de créer une connexion avec chaque enfant afin qu'il puisse s'épanouir et prendre la mesure des valeurs de ce sport.

Le taekwondo est un art martial, un sport dans lequel la dimension spirituelle est forte. La rigueur, le respect, l'honneur, la générosité sont autant de valeurs auxquelles je suis très attaché et que j'essaie de transmettre à mes élèves.

Quel est ton quotidien ?

Mes journées sont partagées entre mes casquettes de coach (à la salle, au Lycée français, lors de leçons privées) et d'entrepreneur. En général, elles sont bien remplies !

Quand j'ai du temps libre, j'aime jouer au poker, un moyen de retrouver un peu l'adrénaline de la compétition.

Une dernière question, pourquoi un 8 dans « NB8 » ?

Haha, c'est une question que l'on me pose fréquemment. Disons qu'il y a plusieurs 8 dans ma date de naissance, et je voulais ajouter un chiffre après mes initiales pour équilibrer visuellement le logo. Et puis, bien sûr, on connaît l'importance du chiffre 8 en Chine, synonyme de chance... Jusqu'à présent, ça a plutôt bien fonctionné !



Le taekwondo est un art martial d'origine sud-coréenne, dont le nom peut se traduire par « la voie du coup de pied et du coup de poing ». Le taekwondo est non seulement un art martial mais aussi une manière d'entraîner son esprit et d'atteindre la maîtrise de soi par des mouvements de combat.

Inclus au programme des Jeux olympiques d'été en 2000, le taekwondo se distingue des autres arts martiaux surtout dans sa forme (techniques de coups de pied spectaculaires, notamment retournés et sautés) et par les nombreuses protections utilisées lors des compétitions de combat ; c'est le seul sport olympique de combat qui autorise les frappes avec le pied.

Le pratiquant de taekwondo (taekwondoïste) s'entraîne dans une salle appelée dojang. Ce sport fait travailler l'endurance et la souplesse, et transmet des valeurs telles que la modestie, le respect et le goût de l'effort. Il peut se pratiquer à tout âge.

Source : Wikipédia



Propos recueillis par
Simon VIAROUGE



NB8 Sanlitun 5th Area
Shangdu SOHO
3rd Floor, No.2359,
Dongdaqiao Street #8,
Chaoyang District,
SOHO 尚都
朝阳区东大桥路8号
院3号楼3层2359室



NB8 Lido Area 
Zone 6 East fourth ring
North road,
1st Floor, No B-09
Chaoyang District
北京市朝阳区东四环北路6号
1区15号楼滨河花园底商一层1-09



LE SPORT EN CHINE, CE N'EST QU'UNE QUESTION DE DYNASTIES

La Grèce antique est historiquement reconnue pour être en quelque sorte le berceau du sport et du défi physique. Pourtant, elle n'a pas été la seule car la Chine ancienne a elle aussi développé une tradition sportive indépendante, riche et diversifiée avant l'arrivée du sport moderne à la fin du 19^{ème} siècle. L'origine du sport date de la Préhistoire. Tout au long des dynasties chinoises, il va se transformer en suivant les évolutions politiques, sociales et économiques.

Quand le sport sert la guerre et la guerre mène au sport

De nombreuses activités physiques du quotidien, comme le tir à l'arc, la natation ou la lutte, ont été intégrées dans le milieu militaire pendant la dynastie Han (206 av. J.-C. - 220 ap. J.-C.). Sur le plan idéologique, le sport et la guerre sont intimement connectés ; un athlète possède les mêmes qualités qu'un soldat : le courage, l'endurance et le goût de l'effort. L'idéal militaire de mourir pour son pays est comparable à l'idéal athlétique de concourir pour la victoire. Les soldats de l'armée de terre perfectionnaient leur condition physique ainsi que leur apprentissage de la tactique en jouant à l'un des premiers jeux de balle : le football chinois, appelé Cuju 蹴鞠, qui est apparu au cours de la dynastie Shang (16^{ème} siècle av. J.-C. - 11^{ème} siècle av. J.-C.). Il se jouait avec une balle en pierre, sur un terrain rectangulaire, avec deux équipes de six joueurs et six fosses de chaque côté en guise de buts.

La force terrestre n'avait pas la même stratégie de guerre que l'armée navale, les états en guerre pensaient que la voie maritime était plus efficace et plus rapide pour avancer. Une force spéciale fut ainsi créée. Elle devait obligatoirement savoir nager et se battre dans l'eau. Sous les Han et les Song, des lacs artificiels ont même été creusés pour pouvoir organiser des entraînements quotidiens de natation.

Sur des terrains glacés, les guerriers devaient maîtriser le patinage (冰嬉 bīngxī). Les guerriers mandchous devaient être capables de parcourir une distance de 350 kilomètres en une seule journée pour atteindre leurs ennemis. Quant au ski, il était un sujet d'entraînement militaire sous le gouvernement de la famille royale des Qing.

Un autre type d'entraînement requis pour les soldats était la maîtrise du domptage des chevaux et l'habileté dans le maniement des flèches (箭 jiàn) et des épées (劍 jiàn). Il s'agit des sports suivants : le polo (击鞠 jīkū qui signifie "frapper la balle"). Cette discipline, née sous la dynastie Han, est devenue essentielle à l'entraînement des cavaliers sous la dynastie des Tang.

L'autre sport, appelé tir à l'arc (射箭 shèjiàn), né sous la dynastie Shang (1766-1027 avant J.-C.), se pratiquait sur des chars de guerre avec trois hommes dessus : le conducteur (御者 yùzhě), le lanceur (戎右 róngyòu) et l'archer (射 shè).



Puis l'épée, l'arme par excellence que tout guerrier devait posséder, est principalement utilisée pour le corps à corps durant la période des Zhou orientaux (770-256 av. J.-C.) puis est remplacée petit à petit par des armes à feu modernes et l'artillerie.

Pour être un guerrier chinois, il faut être un sacré sportif !

Quand d'anciennes activités sportives deviennent un divertissement populaire

Les activités sportives sont en perpétuelle évolution et elles ne sont plus réservées aux soldats et aux aristocrates. Elles se sont démocratisées en s'ouvrant aux autres classes sociales. Nombreuses sont celles qui existent encore de nos jours et sont célébrées lors des fêtes traditionnelles. Voici une petite sélection de ces jeux sportifs.

Revenons à l'épée, une arme résistante qui a duré pendant des siècles : son maniement est reconnu comme un art sous la dynastie Yuan (1206-1368). Les pratiquants d'arts martiaux (剑术 jiànshù) portaient tous les épées soit pour l'auto-défense soit pour des exercices de fitness.

Le football (cuju), cité précédemment, est joué par les petits comme les grands sous les dynasties Tang (618-907 ap. J.-C.) et Song (960-1279 ap. J.-C.). Le ballon en pierre est remplacé par celui à air et les buts ne sont plus des fosses

mais un filet retenu par deux poteaux, placés au milieu du terrain.

Le patin à glace (冰嬉 bīngxī) est à l'honneur durant la dynastie Qing (1644-1911). Deux cents des meilleurs patineurs sont sélectionnés pour participer à des épreuves artistiques, acrobatiques ou encore de vitesse. Elles ont lieu chaque hiver dans le but de divertir la famille impériale. On peut admirer ses représentations qui ont lieu au parc Beihai de nos jours !

La toupie chinoise (打陀螺 dǎtuóluó) était autrefois un jeu de rue populaire pour les enfants, qui nécessitait peu de matériel. La règle n'a pas changé au fil du temps : il faut arriver à faire tourner le haut de la toupie en utilisant un petit fouet. En Chine, ce passe-temps au départ enfantin est devenu un véritable art maîtrisé par des utilisateurs aguerris. Les toupies peuvent peser jusqu'à plus d'un demi-kilo et les fouets atteindre une envergure d'au moins 2 mètres. Tout cela n'est qu'un jeu d'enfant !

Les courses d'échasses (高跷 gāoqiào) : aux 14ème et 15ème siècles, les habitants de la province du Hunan se servaient de poteaux de bambous d'environ 1 mètre de haut en guise d'échasses pour se déplacer sur des sols humides les jours de pluie. Par la suite, ce furent des courses athlétiques très populaires de 200 mètres pratiquées lors de certains jeux ethniques nationaux et lors de plusieurs festivals.

Le sport, c'est la santé avant tout !

Pierre de Coubertin, fondateur des Jeux olympiques à Athènes en 1896, a repris cette citation « un esprit sain dans un corps sain ». Pour lui, il faut cultiver sa force morale et sa force physique pour obtenir un corps et un esprit sain. Les

Chinois l'ont bien compris puisque leur culture du sport est très liée à la santé. Ils se basent donc sur la médecine traditionnelle chinoise (中医 zhongyi) qui voit le corps, le cœur et l'esprit comme un tout. Pour assurer le bien-être chez l'homme, cette médecine a recours à deux disciplines sportives : le Qi Gong 气功 et le Tai Ji Quan 太极拳, qui sont pratiquées depuis l'Antiquité.



Le Qi Gong, qui signifie le travail de l'énergie vitale, est né avant la dynastie des Han. Le but est de cultiver l'esprit et la santé pour avoir une longue vie : pour cela dans le Qi Gong, on retrouve des postures de Daoyin 导引 axées sur la respiration, l'étirement, et l'auto-massage. Vers la fin de cette dynastie et toujours dans le même objectif, un célèbre médecin Hua Tuo développa le Wuqinxi (五禽戏 wǔqínxì) qui consiste à imiter les mouvements des animaux tels que le tigre, le cerf, l'ours, le singe et l'oiseau. Au fil du temps, le Qi Gong va prendre différentes

tournures afin de formaliser les mouvements et conserver un travail sur les capacités respiratoires et la relaxation.

Quant au Tai Ji Quan, qui signifie le combat ou la boxe du faite suprême, il a une origine mal connue. C'est aussi la pratique de l'énergie (même 气 que Qi Gong) dans une dynamique martiale, qui utilise plus la force interne 劲 jìn que la force musculaire 力 lì. Autrement dit, c'est une gymnastique des mouvements lents qui accroît la force musculaire.

En résumé, le Tai Ji c'est du Qi Gong, mais le Qi Gong n'est pas du Tai Ji.

L'objectif de la Chine, c'est de propager l'esprit de ces deux disciplines afin d'accroître la santé de son peuple.

Et comme le disait très bien Confucius : « L'homme qui déplace une montagne commence par déplacer les petites pierres ». Ces gymnastiques douces conditionnent l'homme, c'est donc une bonne préparation à toutes les disciplines sportives.



Texte de
Sinith BEJM

Sources :

- * Chine Réseau archéologique. Auteur : Bai Yunxiang Cui Lequan
- * COC Website : http://en.olympic.cn/sports_in_ancient_china
- * China Daily Africa Weekly 09/20/2013 page 27
- * www.travelchinaguide.com/intro/focus/sport-land.
- * Origine et premiers développements de l'épée en Chine, Thote Alain





LES JEUX OLYMPIQUES ET LA CHINE

Avant 1949, les sportifs chinois avaient participé trois fois aux Jeux olympiques, mais étaient revenus bredouilles. Depuis 1949, les délégations envoyées par le Comité National Olympique ont participé 7 fois aux Jeux olympiques d'été et 8 fois aux Jeux olympiques d'hiver, remportant au total 204 médailles d'or, ce qui place la Chine au deuxième rang après les États-Unis.

En 1979, la Chine recouvre tous ses droits légitimes au sein du Comité International Olympique (CIO). En 1981, He Zhenliang est élu membre du CIO. La coopération entre la Chine et le CIO entre donc alors dans une nouvelle phase historique. Depuis lors, le monde sportif chinois soutient activement la popularisation et la promotion des Jeux olympiques.

En premier lieu, en étant recrutés sur des critères physiques dès leur plus jeune âge (3 ans), certains enfants se voient promettre un meilleur avenir tant en terme de salaire, d'éducation que d'insertion professionnelle. Ils suivent une formation dans l'un des 3000 centres de sports. La philosophie de l'entraînement est inspirée de Confucius : seul un dur travail permet d'obtenir des résultats.

Les exercices physiques sont basés sur un modèle de répétition de techniques athlétiques. Ces sportifs professionnels poussent la maîtrise technique à la perfection jusqu'à une optimisation millimétrée. C'est la raison pour laquelle les athlètes chinois réussissent en tennis de table, plongeon, gymnastique et même en haltérophilie (qui requiert une maîtrise parfaite de la technique).

Ensuite, depuis les JO de Rio, le Comité National des Sports fait appel à des experts étrangers. Jeff Pain, skieur médaillé olympique en 2006 sous le drapeau du Canada, est l'un d'eux et explique : "On nous a demandé de travailler pour l'Or et rien d'autre. Les autres médailles n'ont aucune valeur".

On observe cependant une certaine évolution dans l'esprit du Comité des Sports. En 1984, gagner une médaille était une responsabilité politique et un devoir patriotique. En 2008, la Chine accueillait les JO et voulait en faire la vitrine de son renouveau, de ses accomplissements après 30 ans d'ouverture et de réformes ; le mot d'ordre donné aux entraîneurs ainsi qu'aux sportifs était "chaque médaille va nourrir notre fierté nationale". Il fallait s'impo-

ser comme une puissance sportive, dans toutes les disciplines. Et cette année-là, la mission est largement accomplie puisque la Chine remporte 56 médailles d'or, surpassant les États-Unis.



Chaque sportif se voit attribuer un sport selon son physique, ses capacités et son mental et non selon sa passion - en 2016, le ton a changé, la délégation chinoise est beaucoup plus détendue, sûre de son modèle athlétique basé sur la science. Sur le net, les encouragements sont également bienveillants : " Du moment que vous donnez tout ce que vous avez, vous êtes déjà des champions".



Le Ruan Shili ou "Soft Power" est en marche. Au lieu de s'imposer comme une nation qui domine par le sport, Xi Jinping rappelle que les JO sont une part importante du "Rêve de la Chine" : renouer des relations sur la scène internationale basées sur l'échange.

Ainsi, le pays se prépare à initier sa population aux joies des sports d'hiver afin d'accueillir le monde en 2022 pour les Jeux olympiques d'hiver dans une effervescence partagée par un public averti.

Aujourd'hui, la Chine compte 15 millions de skieurs. Le gouvernement investit dans des infrastructures, des équipements et de la formation pour convertir 300 millions d'amateurs. Encore réservé à une clientèle aisée, le hockey sur glace, pratiqué à Harbin et à Qiqihar dans le Heilongjiang est maintenant la nouvelle tendance auprès des millennials chinois. Tout le monde est prêt à se laisser glisser sur la poudre blanche et sur la glace, activités démocratisées grâce à des aides budgétaires avoisinant les 20 500 000 euros. En février, le ministère de l'Éducation a imposé aux écoles, collèges et lycées du pays d'intégrer dans leurs programmes des éléments « ayant trait à l'olympisme ». Aux derniers JO d'hiver, le pays n'a remporté que 9 médailles. C'est juste un résultat inconcevable pour le pays qui sera l'hôte des Jeux en 2022.



Texte de
Elisabeth TAQUET

LES NOUVEAUX CONCEPTS QUI DYNAMISENT LES SALLES DE SPORT



Mens sana in corpore sano

Un esprit sain dans un corps sain : un peu pompeux comme aphorisme mais bouger fait du bien. L'envie de faire du sport, c'est comme l'appétit, ça vient en le pratiquant comme l'appétit vient en mangeant. En Chine, la recherche de l'équilibre et la tonicité du corps sont une quête permanente. Dans tous les parcs et surtout le matin, les Chinois dansent, pratiquent le Qi Gong, le Tai Ji. L'automne et le printemps sont propices à ce genre d'exercices mais les jours de froid, de pollution, et de fortes pluies l'été, avoir accès à une salle de sport est un privilège.

Varié les activités physiques permet d'éviter les tendinites et autres désagréments liés à la pratique d'un sport intensif. Travailler les muscles antagonistes évite bien des blessures, car plus on court, plus on perd en souplesse. Tout ça pour dire qu'il faut varier les plaisirs, varier les exercices ; adhérer à une salle de sports, c'est ainsi s'assurer une activité régulière par tous les temps et c'est aussi avoir le choix bien souvent d'un large programme d'activités.

À Pékin, il n'est pas rare d'avoir l'accès gratuit à la salle de sport et à la piscine de la résidence dans laquelle vous habitez. De manière générale, elle offre des tapis de course, des vélos traditionnels et d'autres elliptiques qui ménagent les genoux fragiles et tous les instruments de torture qui promettent, à forte dose d'utilisation, un corps de rêve. Certaines ont des professeurs qui dispensent des cours mais le choix des horaires et des activités est restreint.

Il faut oser pousser la porte d'une salle de sport ou de danse : même sans aligner deux mots en chinois, on comprend très vite de quoi il s'agit mais on ne sait pas à quoi on s'attend. Si on décide de s'abonner, les salles les plus chères ne sont pas les meilleures et les prix vont du raisonnable au délirant. Certaines offrent des activités estampillées Lesmills.

Les salles de fitness et le concept néo-zélandais Lesmills

Cela regroupe body-jam, body-combat, body-balance, yoga, power-fitness, body-pump, GRIT, cross-fit et RPM.

Ce programme est assuré par des professeurs spécialement formés. Le body-attack ou body-combat vous fera perdre trois litres d'eau en 50 minutes. Le cours commence progressivement pour faire monter le rythme cardiaque, ensuite c'est 20 minutes intenses de combat simulé ; certains ont investi dans des gants de boxe pour taper sur un opposant fantôme. Il est évident que cet équipement est superflu mais ça aide pour se sentir comme sur un ring et avoir le geste technique de l'uppercut, du direct et autre coup. La vision de ces body-combattants joyeux, criant et ruisselant de transpiration, portant parfois des gants de boxe qu'ils agitent dans l'air, peut prêter à sourire, certains ne s'en privent pas ; mais bon, après 1 heure de body-combat, la fatigue est telle que pour certains la conclusion est : « Nous en avons eu pour notre argent ». D'autres sont consternés et demandent si réellement cela a une utilité de s'épuiser et de finir en rampant pour rentrer dans les vestiaires... tous les goûts sont dans la nature. Pour retrouver la forme, ce genre d'activité est très efficace.

Le body-balance est une activité regroupant yoga, Qi Gong, Tai Ji et pilates. C'est vraiment un cours complet, toutes les parties du corps sont sollicitées et la relaxation finale permet de détendre les muscles. On sort de ce cours avec beaucoup de plaisir.

Le body-jam est proche de la « zumba » que beaucoup connaissent. C'est une petite chorégraphie, on y trouve de la samba, de la biguine (danse antillaise), de la salsa, du jazz, du hip-hop, parfois le professeur rajoute des enchaînements « cardio » qui sont optionnels ; la musique est souvent de rythme afro-latino. Ce sont des cours très sympathiques et très efficaces pour faire du sport sans le savoir.

Le body-pump est un cours qui utilise des haltères, des barres avec poids de différents calibres. La première fois, j'avais mis des poids trop lourds, je suis restée clouée au sol, la barre sur le ventre. Le ridicule ne m'a pas achevée et si vous persistez comme moi, vous prenez du muscle assez rapidement. Bon, ceci dit, si vous ne souhaitez pas déménager l'armoire en chêne massif de votre grand-mère ou candidater pour un poste de docker, ce n'est peut-être pas la peine de charger la barre avec des poids aussi gros que les roues d'un camion. Il faut essayer tout de même, il n'y a pas mort d'homme et c'est moins épuisant que le body-combat.

Le GRIT cardio est une copie de l'entraînement de commando : si vous souhaitez devenir garde du corps, c'est épatant comme préparation. Vous enchaînez les « jumping jacks », les « burpees » et les « push up » à une allure effrénée, vous avez une minute de récupération entre chaque exercice.

Le cross-fit a été inventé pour souffrir encore plus quand on fait travailler les groupes musculaires... je plaisante à moitié ! Au début du cours, chacun choisit un élastique muni de poignées, le rose est plus flexible que le bleu. Chaque exercice est conçu pour entraver l'amplitude du mouvement et, au fur et à mesure, on sent le muscle qui brûle, c'est douloureux et c'est normal. À ce moment-là, le professeur veille à ce que vous continuiez. Dès que le cours est fini, le soulagement est garanti et vous repenserez à ce cours à chaque montée de marche les deux jours qui suivent. Le RPM, « round per minute » en anglais, est un programme de vélo en salle. Cet entraînement fractionné permet de bien tra-

vailer le cardio avec ascensions, contre-la-montre, plats. Vous réglez l'intensité de l'effort selon vos capacités. Il suffit de suivre le professeur, la musique aide à rythmer les tours de pédales. La bonne humeur règne dans ces cours, c'est toujours sympathique. Ne lâchez pas vos pédales, vous allez brûler votre dernier repas en 30 minutes et muscler vos jambes. Cette activité s'adresse à toutes et tous.

TeraWellness fitness (Liangmaqiao Grand Summit) offrait jusqu'en avril un choix varié de cours, tous les types de yoga, cours de danse jazz, cours de zumba et le chapelet de cours Lesmills. Pour le moment, la salle est en train d'être rénovée, seul l'accès à la salle de musculation et à la piscine est pos-



sible. L'abonnement d'un an vous donne accès à toutes les salles Terawellness. J'ai testé cette salle pendant deux ans, c'était parfait, les professeurs étaient sympathiques, les vestiaires corrects et on donne une serviette et un cadenas à l'entrée.

Avantage : cette salle offre un large choix d'activités.

Inconvénient : vous vous engagez pour l'année, la salle est en rénovation et je ne sais pas si les activités reprendront, la piscine et la salle de musculation sont toujours accessibles.



Nirvana fitness affiliée Lesmills se trouve au 2 Gongti Bei Lu. Cette salle offre un choix d'activités impressionnant. Vous trouverez tous les types de yoga et il y avait des cours de pilates il y a deux ans. J'ai testé cette salle, c'est moins chaleureux que Terawellness.

Avantage : tous les types de yoga sont proposés.

Inconvénient : l'abonnement se fait sur l'année.

Supermonkey est la salle de fitness la moins chère. Elle propose tous les cours du programme Lesmills.

L'une de ces salles se trouve dans le Stade des Travailleurs, en face de l'arrêt des bus du Workers' stadium north road (vous entrez dans le stade et elle est en devanture) ; une autre se trouve à Dongdaqiao, Chaowei Soho studio, n°6 Chaowei street. Elles sont faciles à trouver, elles se voient depuis la rue. Les professeurs sont de bon niveau et ils sont charmants. On peut tou-



reçoit le code d'accès de l'entrée sur son portable. Il faut prendre un cadenas pour son casier. Il n'y a pas de premier cours gratuit.

Autres salles, autres concepts

Basefit et le circuit training

La salle est située Xingfu ercun, 4ème allée à Sanlitun. Le premier cours est gratuit. On vous propose un circuit training. C'est un enchaînement d'exercices différents adaptés à chaque partie du corps, les bras, les épaules, les cuisses, les abdominaux et ça se termine par le cardio. On passe d'un exercice à l'autre avec une pause d'une minute pour la récupération, tout ça sous la direction d'un entraîneur qui surveille et vous chronomètre. Le coût de la leçon est variable selon le nombre de cours que vous prenez, c'est aux alentours de 120 RMB. une leçon si vous ne prenez pas de carte de 10. J'ai testé cette salle, ce n'est pas cher, c'est amusant.

Avantages : il n'y a pas d'abonnement et d'engagement sur l'année. Ça se mange sans faim, c'est facile et adapté à tous les niveaux. C'est un excellent renforcement musculaire et même si la rouille a envahi les articulations ou si l'on a boudé l'exercice physique depuis longtemps, c'est une bonne remise en forme. Inconvénients : ce ne sont pas des professeurs certifiés Lesmills, le choix et les horaires des activités sont restreints.

Space-cycle et le concept « bouger en musique »

Cette salle est toute neuve, elle est située à Sanlitun, Taikooli north. Les cours sont étonnants, les professeurs sont excellents, motivés et aimables. Il y a un large choix de leçons et à tous moments de la journée vous aurez un cours de barre, de space-cycle, de yoga.

Les cours de barre light ou space-barre sont dispensés par des professeurs ayant une formation classique. Vous entendrez avec un accent délicieux « relevés », « ronds de jambes », « croisés ». C'est un cours complet pour un renforcement musculaire, tout travaille, le maintien du haut du corps, les jambes, les abdominaux.

Vous aurez le sculpt-yoga proposé tous les jours. Ce cours est essentiel pour travailler ce qui ne travaille jamais, les fibres musculaires longues, l'assouplissement, la relaxation.

Ensuite un autre type de yoga est enseigné : le core yoga 1 et le core yoga 2.

J'ai bien sûr essayé par curiosité. Je me suis installée sur mon tapis et avec mon pauvre chinois, j'ai tenté : « il ne fait pas un peu trop chaud, non ? ». J'ai vu de la consternation dans les yeux de ma voisine, puis le cours a commencé et entre deux exercices,

jours trouver un cours, le programme quotidien offre une grande variété d'activités. J'ai testé cette salle, je suis ressortie satisfaite.

Avantages : pas d'abonnement, chaque leçon a un coût raisonnable entre 60 et 80 RMB.

Inconvénients : pas de douche, pas de serviettes. On réserve sa leçon sur WeChat et on

j'ai demandé à baisser le chauffage et là le ridicule s'est abattu sur moi, l'enjeu étant de transpirer à grosses gouttes durant toute la leçon. Vous vous liquéfiez au fur et à mesure, vous essayez en vain de vous essuyer mais le fait de mettre la serviette sur votre corps vous donne encore plus chaud et plus vous buvez, plus vous transpirez. Tout le monde sort le rose aux joues et la gourde vide. Il y en a qui aiment beaucoup et qui reviennent.

Le space-move est le cours de la bonne humeur garantie. Sur une musique entraînante, les participants dansent sur la chorégraphie indiquée par le professeur.

Enfin, le space-cycle est le RPM Lesmills mais adapté au concept space-move. Comme le montre la photo, la salle est tout à fait adaptée au cycle, il y a de nombreux éclairages d'ambiance, une musique d'enfer et un professeur qui se donne à fond pour vous communiquer son énergie. Ce cours est très sympathique, c'est du cardio assuré sans vous blesser le dos et les genoux.



Je vais à cette salle assez régulièrement, pour moi c'est l'idéal. Avantages : vous téléchargez l'application et avec votre numéro de téléphone, vous avez un cours gratuit. Ils ne vous poussent pas à prendre un abonnement. Les vestiaires sont d'une propreté rare, vous disposez du nombre de serviettes que vous voulez, elles ne grattent pas et sentent bon. Après chaque cours, les tapis et les vélos sont désinfectés. Vous ne vous engagez en rien, vous payez une leçon si vous voulez et vous avez un tarif dégressif si vous en prenez 15.

Inconvénient : ce n'est pas donné, si vous achetez 15 leçons, la leçon vous revient à 150 RMB environ.

Je suis loin d'avoir exploité toutes les salles de fitness mais j'ai testé avec plus ou moins d'enthousiasme celles que j'ai mentionnées. C'est assez amusant de découvrir comme je l'ai fait les nouveaux cours de yoga ou de barre classique version space-cycle. Si vous n'avez pas de salle de sport dans votre résidence et si vous souhaitez vous inscrire, les abonnements proposés sur deux ans ou trois ans ne sont jamais intéressants. Ils décident de rénover et votre salle se retrouve fermée pour une durée indéterminée. Le système de carte de 10 ou 15 leçons est une solution idéale. Choisissez une salle qui vous donne le moral et qui vous incite à bouger, pour vous changer les idées quand dehors le temps est pollué, froid ou pluvieux, pour prendre soin de vous, et 加油 *!

* En avant !



Texte de
Geneviève BOUYOUX

Ce que l'on appelle le cardio, c'est tout ce qui augmente vos capacités cardiaques, les sports comme la course, le vélo en montagne, le saut à la corde par exemple musclent le cœur, améliorent la circulation sanguine. Tous les exercices « cardio » dilatent les artères coronaires et permettent une meilleure irrigation du sang. Ils consomment beaucoup de calories et puisent dans vos réserves de sucre, le fameux glycocolle, ce sucre stocké en réserve dans les tissus, en particulier dans les muscles et dans le foie.

LE FOOTBALL FÉMININ SUR LES TERRAINS DE PÉKIN



Certains seront sans aucun doute surpris de découvrir le rôle crucial joué par la Chine dans la mise en place du football féminin au niveau international. Tout commence en 1988 lorsque la FIFA (Fédération Internationale de Football Association) organise un tournoi féminin en Chine réunissant douze équipes nationales dans le but d'évaluer si l'organisation d'une Coupe du Monde féminine est réalisable ou non. La compétition a été sans appel un véritable succès, et le 30 juin, la FIFA approuve donc la création d'une Coupe du Monde féminine officielle qui sera accueillie par la Chine en 1991.

La Chine, acteur majeur de la reconnaissance mondiale du football féminin

Le match d'ouverture de la première Coupe du Monde féminine a lieu le 16 novembre 1991 dans le stade de Tianhe à Guangzhou et voit s'affronter l'équipe chinoise nommée les "Roses d'Acier" (铿锵玫瑰 Kēngqiāng Méiguī) et les "Sauterelles" de Norvège. À l'issue de la compétition, la formation des États-Unis est déclarée première équipe féminine championne du monde.

L'équipe nationale féminine chinoise s'est qualifiée sept fois pour les Coupes du Monde. Elle sera présente à la prochaine compétition en 2019, organisée par la France. Son succès historique a été atteint lors de la Coupe du Monde féminine de la FIFA en 1999, le 10 juillet en Californie. Elle est classée 17ème sur 50 au classement mondial de la FIFA. Dans l'histoire du football féminin chinois, un sélectionneur français, nommé Bruno Bini, a fait le pont entre la France et la Chine en apportant son expertise technique de 2014 à 2016. Il a amené l'équipe nationale en quart de finale en 2015 au Canada.

C'est donc tout naturellement qu'aux yeux du peuple chinois, l'équipe nationale féminine fait, sur le plan international, bien meilleure impression que l'équipe masculine.

L'apparition de « petites » équipes de foot féminines, une politique gouvernementale active

Après plusieurs années d'indécision suivant le demi-succès lors des Jeux olympiques asiatiques de Pékin en 2009, le gouvernement chinois favorise la création de plusieurs clubs de football féminin chinois. La toute première équipe de foot féminin créée en avril 2010 s'appelle Meilin Xizhao (梅林夕照), ce qui signifie "l'éclat de la fleur de pruniers", et qui symbolise la persévérance et la force. Une équipe qui rassemble des joueuses amateurs avec des profils différents mais avant tout, toutes passionnées de football. Un autre club chinois amateur intitulé Shuijun (水军女足) signifiant "la troupe flottante", est créé en septembre 2011 et rassemble d'autres fouteuses. Il existe également des clubs étrangers comme celui de Añejo (西语帮女足), qui regroupe des joueuses qui parlent espagnol, et celui de China ClubFootball (万国群星足球俱乐部) composé de femmes seniors de toutes nationalités confondues (auquel j'appartiens). À l'échelle institutionnelle par exemple, sept universités de Pékin possèdent leurs propres équipes de foot féminin dirigées par des coaches chinois : Qinghua 清华女足, 人大女足, Beida 北大女足, Zhengfa 政法女足, Linda 林大女足, Jiaoda 交大女足, Gongshang 工商女足.



Xi Jinping, passionné de football, lance l'objectif que le football féminin chinois devienne une fierté nationale, rendant ainsi le football bientôt obligatoire à l'école, et crée 50 000 académies de foot en quelques années. Comme disait d'ailleurs Deng Xiaoping, président de la Chine de 1978 à 1992 : "L'ouverture de la Chine au football doit commencer par les enfants" (教育要从娃娃抓起 Jiàoyù Yào cóng wáwá zhuā qǐ).

Zoom sur Lola, coach engagée



Lola Ogunbote, anglaise originaire du Nigéria, en Chine depuis 9 mois, est la toute dernière recrue du China ClubFootball, premier club de football en Chine ayant obtenu une licence et qui offre des programmes d'entraînement à Pékin et Tianjin, et des cours de formation d'entraîneur autour du pays. Après une carrière réussie en tant qu'avocate, Lola a pris la décision de poursuivre une carrière d'entraîneuse dans le football. Un profil riche d'expérience dans le coaching du football auprès des enfants, des jeunes et des adultes de tout sexe en Amérique du Nord, Europe, Afrique et Asie.

Depuis son arrivée à Beijing il y a 9 mois, parallèlement à son activité au sein du China ClubFootball, sa participation active à la création et au développement d'un intérêt pour le football féminin a rassemblé autour d'elle des femmes juniors et seniors avec différentes capacités de jeux. Toujours présente lors des activités extra-scolaires pour entraîner les plus jeunes joueuses, Lola participe activement à la création de tournois inter-écoles comme ISAC (International School Alliance China) et ACMIS (Association of China and Mongolia International School).

Cependant, son principal objectif reste la sensibilisation des filles et des femmes au sport. En tant qu'entraîneuse à Pékin, son objectif est d'augmenter la participation féminine au football, dans un environnement qui n'est pas exclusivement un univers d'hommes.

Lola et le China ClubFootball : des entraînements réguliers, de nouvelles ambitions

Des entraînements réguliers

L'équipe senior de football féminin de China ClubFootball a été officialisée récemment, à l'occasion de la Journée internationale de la femme, et compte aujourd'hui plus de 70 femmes (de 18 ans et plus) ; la première session a eu lieu sur le terrain de l'école internationale canadienne dans le secteur de Liangmaqiao.

Les entraînements du mercredi soir sont ouverts à tout niveau afin que tout le monde puisse participer, partager, élargir et accroître sa sensibilisation au jeu.

Mais derrière tout cela, n'oublions pas que la formation d'une équipe de football féminin offre l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, de sociabiliser, de partager un intérêt commun et de créer un lien fort qui améliore la performance globale de l'équipe. La convivialité et l'expérience de jeu au football demandent beaucoup d'efforts, qui sont nécessaires pour rendre le football féminin attractif à Pékin.

De nouvelles ambitions

Bien que la création d'une équipe féminine de football prenne du temps, les participantes sont prêtes à maintenir des entraînements réguliers afin de créer un esprit d'équipe et faire connaître le football féminin dans la capitale. Elles souhaitent au-delà de l'entraînement multiplier les matchs, qui créent de l'émulation, renforcent l'esprit d'équipe, notamment lors des rencontres entièrement féminines. Sur le long terme, l'espoir est d'avoir diverses équipes participant à des ligues de tous âges, compétitions contre clubs locaux, écoles, universités dans et autour de Pékin et peut-être un jour de participer à des tournois amicaux en Chine. Le football féminin semble connaître plus de succès dans des villes comme Guangzhou, Shanghai, Chengdu, Shenzhen, Xiamen et Dalian, où des rencontres sont déjà organisées.

Le chemin à parcourir est long, mais en gagnant en motivation et en intérêt, les femmes pourront prouver que la Chine n'a pas usurpé sa contribution historique au football féminin.



Texte de
Sinith BEJM

Merci à **Lola Ogunbote** pour son aide à la rédaction de cet article





DÉVELOPPER SON ÉNERGIE VITALE AVEC LE QI GONG

Le Qi Gong est l'équivalent chinois du Yoga indien et se place dans une culture traditionnelle de plusieurs millénaires. Il se base sur la cosmologie chinoise et les théories fondamentales de la médecine du juste milieu (médecine chinoise) dont notamment celles du Yang Sheng des 4 saisons, ce qui donne cohérence et continuité entre toutes ces disciplines et qui fait la beauté de la culture traditionnelle chinoise.

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong est un ensemble des techniques du corps et de l'esprit pour l'entretien de la santé, la prévention des maladies, le ralentissement de la vieillesse mais aussi le renforcement du corps pour les arts martiaux et, à haut niveau, le développement des potentiels humains.

Le terme Qi Gong est composé de deux caractères chinois :
氣 "Qi" : souffle vital, énergie, qui originellement signifiait le "Qi des nuages".

功 "Gong" : travail, habileté, adresse.

On traduit généralement "Qi Gong" par "le travail du Qi", ou le "travail du souffle (énergie) vital".

Aujourd'hui, l'humain se sent déconnecté de la nature, le Qi Gong permet donc de se reconnecter et de faire un avec soi-même et avec Mère Nature. Les lois de la nature (Dao) sont représentées par ce symbole Yin Yang de la philosophie du Tai Ji :



Les bases fondamentales déduites de ce symbole Yin Yang sont :

- la vision holistique : nous faisons un avec la nature, le corps et l'esprit ne font qu'un ;
- Yin Yang, deux forces opposées mais complémentaires, qui ne sont en fait pas deux mais un ensemble (avancer pour reculer, descendre pour monter, aller à droite pour partir à gauche et ainsi de suite) ;
- le juste milieu, le centrage ;
- le cercle harmonieux : les mouvements de Qi Gong sont le plus souvent circulaires et en spirales pour permettre au Qi (le « souffle », l'énergie vitale) de mieux circuler ;
- les lois des 4 saisons et les 4 mouvements du Qi : montée, descente, sortie et entrée.

Un peu d'histoire...

Le terme Qi Gong est récent dans l'histoire de la Chine. C'est vers 1950 que Liu GuiZhen 刘贵珍, dans son livre «Pratique thérapeutique du Qi Gong 气功疗法实践», lance le concept Qi Gong avec le sens que l'on connaît aujourd'hui.

Dans certains milieux, le terme Qi Gong avait une image négative car il était illustré par des techniques de forces comparables à des démonstrations du cirque avec des "maîtres" qui tordaient des barres de fer, s'enfonçaient des pointes de métal dans le corps, etc.

La tradition chinoise et les textes anciens notent plutôt les termes : Dao Yin, Tu Na, Xing Qi, etc.



«Carte Dao Yin» découverte en 1974 à Ma Wang Dui représentant la carte du Dao Yin la plus ancienne : dynastie des Han occidentaux

Les premières traces du Dao Yin remontent à environ 2600 ans avec le Huang Di Nei Jing (Classique Interne de l'Empereur Jaune, l'ouvrage de base de la médecine chinoise) et au deuxième siècle avant J.C. avec la carte du Dao Yin où l'on voit plusieurs mouvements de gymnastique de santé.

On parle de 6 genres de Qi Gong : daoïste, bouddhiste, confucianiste, folklorique, médical, martial.

Il y a 3 harmonisations dans le Qi Gong :

- du corps : une bonne position permet au Qi de circuler avec fluidité ;
- de la respiration : lente, calme et profonde, basse avec le bas ventre ;
- du cœur (esprit).

Il existe 2 catégories de Qi Gong :

- des Qi Gong en mouvements pour "ouvrir" le corps, détendre les tendons et les muscles avec des étirements ;
- des Qi Gong immobiles pour nourrir le corps et l'esprit ; les deux techniques types sont le Zhan Zhuang (position de l'enracinement ou de l'arbre) et la position assise en lotus.

La vie est une pulsation, mouvement et immobilité alternent. Les Qi Gong en mouvements cherchent l'immobilité interne ; les Qi Gong immobiles le sont en apparence extérieure, mais il y a des mouvements et changements à l'intérieur.

Les séances de Qi Gong se finissent généralement avec des auto-massages.

Bienfaits du Qi Gong

Dans la Chine actuelle, les Chinois se lèvent très tôt pour pratiquer le Qi Gong dans les parcs, une tradition bénéfique pour le couple corps/esprit mais aussi pour les relations sociales. En effet, il est courant de voir les Chinois tisser des liens dans les parcs autour du thème de la santé.

Le Qi Gong est aussi utilisé dans les hôpitaux chinois pour traiter des maladies.

Les bienfaits de la pratique du Qi Gong sont nombreux, de plus en plus prouvés par la science et confirmés par les pratiquants :

- renforcement du système immunitaire ;
- amélioration des fonctions vitales : cardiovasculaire, respiratoire, circulatoire, lymphatique et digestive ;
- réduction de la douleur et de la raideur ;
- amélioration de la force, coordination et de la souplesse ;
- réduction du stress ;
- capacité améliorée de concentration, calme, un sentiment général de bien-être ;
- sommeil plus profond et réparateur ;
- augmentation de la force vitale et de la libido ;
- régulation de la tension artérielle.

Pratique du Qi Gong

Il y a une multitude de Qi Gong mais le gouvernement chinois a reconnu, compilé, simplifié et promu 4 Qi Gong pour standardisation et diffusion :

- 五禽戲 Wu Qin Xi : les 5 animaux, technique créée par le médecin Hua Tuo (145-208)
- 八段錦 Ba Duan Jin : les 8 pièces de brocards, technique créée au 12ème siècle
- 易筋經 Yi Jin Jing : le Classique des Changements des tendons, texte et technique apportés par Bodhidharma (?-536 ou 532 ou 528) et liés à la culture du Bouddhisme Chan du Temple Shao Lin
- 六字訣 Liu Zi Jue : les 6 sons thérapeutiques, une technique de respiration dite Tu Na dont les origines remontent au moins à la dynastie des Qin (221-207 avant J.C.).

Il existe bien d'autres techniques anciennes de Qi Gong issues du Temple Shao Lin, du Mont Wu Dang, du folklore chinois, des arts martiaux, etc. À vous de choisir celle qui vous correspond le mieux.



Texte de
Lokmane BENAÏCHA

Docteur en médecine chinoise de l'Université de Médecine Chinoise de Beijing

Maîtrise en philosophies chinoises de l'Université de Beijing (Daoïsme, Confucianisme et Bouddhisme)

Site internet : www.lokmane-benaïcha.com



INVESTISSEMENTS IMMOBILIERS

L'immobilier français s'inscrit dans une dynamique à long terme. Nos solutions combinent valeur de revente et marché locatif de qualité.

- Résidence étudiantes, personnes âgées, ou d'affaires
- Nue-propriété temporaire
- Immobilier patrimonial

PLACEMENTS FINANCIERS

En proposant des solutions financières de droit français, ainsi qu'au Luxembourg, nous vous aidons à associer rentabilité et optimisation fiscale.

HUGUES MARTIN
hmartin@expatrimo.com
+86 139 1723 0344

VINCENT LEROY
vleroy@expatrimo.com
+86 139 1743 8042



SHANGHAI • PÉKIN • HONG-KONG • ASIE • FRANCE



Financer les études des enfants

www.expatrimo.com



ASIAN ROADS

www.ASIAN-ROADS.com
asian.roads@gmail.com

Agences de voyage francophones à travers l'Asie



Nos médecins français et francophones sont à votre service à travers Pékin dans l'hôpital principal Beijing United Family, et dans ses neuf cliniques satellites*. Nos équipes vous assurent un traitement à la pointe de l'innovation dans tous les domaines de la médecine. Nos urgences sont ouvertes sans interruption 24 heures sur 24 et 365 jours par an.

Urgences : +86 (10) 5927 7120

Rendez-vous : 4008- 919191

Pour de plus amples informations veuillez consulter notre site

www.ufh.com.cn

*Les cliniques satellites sont situées à Shunyi, Jianguomen, Financial Street, Liangma, CBD, Haidian et à Shuangjing





Septembre est de retour ! « Regonflés à bloc » après les vacances, pas encore totalement pris par les contraintes du quotidien, c'est le bon moment pour choisir les activités sportives ou de loisirs qui vont nous maintenir alertes tout au long de l'année.

À Pékin, outre les activités proposées par Pékin Accueil et celles proposées dans les résidences, les écoles, l'offre est large, à condition souvent de pratiquer un minimum l'anglais. Comme partout, le bouche-à-oreille, la navigation sur Internet constituent des sources d'informations majeures et l'association, notamment par l'intermédiaire de ses hôtesse/stewards de résidence, fera son possible pour vous aider à trouver la perle manquante...

Ceci étant, pour vous aider, vous trouverez ci-après quelques adresses d'activités conseillées ou proposées par des membres ou des partenaires de l'association. Certaines vous sont déjà connues, d'autres commencent à la rentrée...

Alors lisez avec attention...

Les activités pour les « sportifs » de tous âges

Si vous souhaitez pratiquer le sport en salle, commencez par vous reporter à l'article de ce numéro consacré aux nouvelles pratiques sportives dans les salles de sport pékinoises. Mais pour des activités plus spécifiques, la liste ci-dessous pourra vous être utile :

1. Pour les « footeux » de tous âges, femmes ou hommes, le « **ClubFootball** » est actif sur plusieurs sites dont BSB Sanlitun, Shunyi, YCIS (www.clubfootball.com.cn).
2. « **Beijing Golfers Club** », très dynamique, permet entre autres à ses adhérents l'accès à de nombreux parcours et à de multiples compétitions (www.beijing-golfers-club.org).
3. Bruno Ntep, mis à l'honneur dans ce numéro, dirige le « **NB8 Taekwondo** » qui organise des cours de taekwondo et plus généralement d'arts martiaux ainsi que du fitness, de la danse sur plusieurs sites (pour les contacts, voir l'article qui lui est consacré dans ce numéro).
4. L'association « **Capoeira Mandinga Brésil** », outre ses cours de capoeira, promeut à travers divers événements la culture brésilienne à Pékin (WeChat : *MandingaBeijing et Capoeira Kids*).
5. Les « **Beijing Hikers** » organisent de nombreuses randonnées sur la muraille autour de Pékin en semaine et le week-end. Leur site précise pour chaque randonnée le niveau de difficulté (www.beijinghikers.com).



6. Escapades intenses le samedi à vélo autour de Pékin avec le **Beijing peloton** (pour se faire ajouter sur la liste mail : beijingpeloton@outlook.com ; pour voir la programmation : beijingpeloton.com).
7. Cours de yoga le vendredi soir et le week-end, mini-stage le weekend au **Yogayard** à Sanlitun (www.yogayard.com/en/intex.html).
8. **Cours de tennis** en anglais avec Roy, quel que soit l'âge, en individuel ou en groupe, à proximité du LFIP (*G & R Beijing International Tennis Academy* : 13811889854).
9. Le « **Huijia Equestrian Club** » (HEC) est affilié à la Fédération Française d'Équitation et offre des cours de grande qualité à une bonne heure de voiture de Sanlitun... Voir encart joint. Pour ceux qui n'auraient pas le courage ou les moyens de prendre leur voiture, il existe également un club hippique à Chaoyang Park...
10. Le « **Beijing Salsa Club** » plutôt anglophone avec des professeurs philippins (bjsalsa.com).
11. Le « **Jingwu Center** », très dynamique, organise sur Pékin des cours de kungfu, self-defense, taiji, taekwondo, kids kungfu mais également des stages très appréciés à Shaoling (www.jinghuawushu.com).
12. **Taoist Martial Art** organise des sessions pour adultes et enfants, toujours de qualité et souvent au Parc Ritan (www.wujiqian.net).
13. Ne pas oublier non plus de regarder le site de **Lokhmane Beinacha** pour, entre autres choses, ses cours de Qi Gong.

13. Les « doués » de leurs mains, ceux qui veulent le devenir ou simplement apprendre, peuvent se retrouver tous les jeudis de 10h à midi au Wagas du Kerry Center pour pratiquer la couture, le tricot, le crochet, la création de bijoux... en anglais (WeChat : **Beijing Stitch Group** ; <https://beijingstitchgroup.com>).

14. Initiez-vous aux **marionnettes liégeoises** avec le marionnettiste Martin Elsen grâce à un stage de 10 séances (une séance hebdomadaire), le premier à partir du 15 octobre (tél.: 18611773451 ; WeChat : martin-elsen).

15. Participez à "**Parlons-en**", des ateliers d'échanges mensuels sur des sujets socio-psycho-philo ou sur l'actualité. Sessions ados et sessions adultes, 8 personnes maxi par atelier, animées par Anne-Sophie Jouan-Gros, thérapeute et coach, organisatrice des conférences de « Fenêtre sur Chine ». À compter d'octobre 2018, renseignements et inscriptions à parlons_en.pekin@yahoo.com.

Les activités de loisirs régulières, non sportives, réservées aux plus jeunes d'entre nous

La plupart des établissements où sont scolarisés nos enfants proposent des activités extra-scolaires culturelles et sportives de qualité. Les malls, en particulier celui de Solana avec sa patinoire intérieure, en offrent aussi. Ceci étant, beaucoup de parents nous ont chaudement recommandé pour leurs enfants :

1. « **Le Flam** », dans Sanlitun, destiné principalement aux enfants francophones non scolarisés dans des établissements français. L'association organise « L'école du samedi » mais également les ateliers comme « Théâtre-comptines »,



« Photo et journalisme », « Art de la maille » et des camps de vacances (www.flampekin.net).

2. « **L'Alliance française** » propose également des cours de français pour les « jeunes », s'adressant plutôt au départ à des enfants non francophones, avec des cours dès l'âge de 4 ans, des stages de préparation au DELF Prim et Junior sur ses différents sites de Pékin (beijing.afchine.org).

3. Capucine Néouze propose des séances de deux heures de **cours de dessin et aquarelle** pour des groupes au maximum de 3 enfants âgés de 12-13 ans, dans son atelier de peintre à Yishu 8, 20 Donghuanchenggen Beil lu (tél. : 186 11773341).

4. Astrid Sancho organise à son domicile de Season's Park des ateliers pour les écoliers et les collégiens sur un rythme d'un à deux ateliers mensuels qui abordent des sujets variés comme **le scrapbooking, la couture créative, la peinture, la pâte Fimo, le mixed media, la création de bijoux et d'accessoires...** Pour les CE1, le jeudi de 16h30 à 17h30 ; pour les CE2 à CM2, le vendredi de 16h30 à 18h30 ; pour les collégiens, une fois par mois le samedi matin de 9h à 12h. Astrid organise aussi des cours d'initiation à la couture sur machine à coudre pour jeunes enfants (tél. : 132 6932 2140 ; email : alsancho@club-internet.fr).

5. La communauté francophone catholique de Pékin propose de la **catéchèse** pour les plus jeunes et une aumônerie pour le collège (pastorale_jeunespekin@yahoo.com) ainsi que la participation au **groupe scout** Mattéo Ricci affilié aux Scouts et Guides de France.

Enfin, n'oubliez pas dans votre programme de trouver un peu de temps pour profiter des parcs de Pékin où l'on peut pratiquer seul ou en groupe presque toutes ces activités !

Oriental Equestrian Club



École d'équitation française située à vingt minutes du lycée français, titulaire du Label Qualité École Française d'Équitation de la Fédération Française d'Équitation (FFE), dirigée par deux spécialistes français (combinant plus de 70 ans d'expérience dont 7 en Chine).

75 chevaux et poneys d'instruction, heureux et adaptés à tous les cavaliers, enfants ou adultes, du débutant au professionnel.

13 moniteurs : trois enseignants français et 10 moniteurs chinois formés quotidiennement selon le modèle FFE (centre de formation professionnelle pour les moniteurs chinois de Pékin et de nombreuses provinces, délivrance



des nouveaux diplômés d'enseignant chinois de la Fédération Française d'Équitation, appelés CAE).

Système pédagogique français des Galops, leçons collectives et individuelles tous niveaux, en français anglais et chinois : éveil-initiation, enseignement de base, saut d'obstacles, dressage et voltige, amateur et compétition (passage des diplômes de Galops de la FFE et de ceux de la Beijing Turf and Equestrian Association). Stages pendant toutes les vacances pour tous les niveaux ; chevaux en pension. Manège 30x70 et trois carrières extérieures de 30x60 qui permettent de faire évoluer des cavaliers de différents niveaux en même temps en toute sécurité.

Contact



Hélène Lemerle (Lina 李娜) : + 138 1123 3647 (FR-ENG-CN)

Vanessa Vandevraye : + 183 0140 0963 (FR-ENG)

Website : www.horseschool.cn

Oriental Equestrian Club, Gaoliying, Xiwanglu village, Shunyi District, Beijing.

北京市顺义区高丽营镇西王路村西500米东方马汇码数俱乐部

La déco facile avec Cécile : Bouchons à foison !

LE PORTE-CLEFS

Il est bientôt 8h du matin et vous êtes toujours à la recherche de vos clefs de scooter ou de tuktuk ? Vous étiez certain de les avoir déposées dans le pot à l'entrée mais elles n'y sont plus. Avec ce rapide DIY, dorénavant vous ne les chercherez plus !

MATÉRIEL :

- une dizaine de bouchons en liège
- de la colle forte (celle semi-liquide utilisée par les écoliers est efficace aussi)
- une petite planche ou le support d'un cadre photo
- quelques punaises pour tableau en liège ou des petits crochets



1 Choisissez tout d'abord une base solide sur laquelle vous étalerez de la colle. Ne lésinez pas sur la quantité, il faut que les bouchons tiennent !



2 Déposez un par un les bouchons sur la planche. Laissez sécher.



3 Plantez les punaises ou les crochets.



4 Votre porte-clefs est terminé !

La Brico minute :

Vous pouvez découper des pastilles dans vos bouchons en liège : elles vous serviront de coussinets pour vos pieds de chaises, tables, afin d'éviter qu'ils ne grinent et ne laissent des traces de rayure sur vos sols !

L'été touche lentement à sa fin, et après 2 mois sous une chaleur étouffante, certains d'entre vous se sont désaltérés... et ont gardé, comme moi, les bouchons des bouteilles de blanc et de rosé, en espérant leur donner un jour une seconde vie.

Voici des activités très simples à réaliser en quelques minutes et qui vous seront toutes d'une évidente utilité !



Texte et photos de
Cécile VIAROUGE

LES DESSOUS DE VERRE

Ce sont les souvenirs que l'on ramène souvent dans la valise après un voyage, des dessous de verre au nom des bières locales, en bois sculpté ou encore en fil tissé... Mais ils terminent en général à la poubelle car tachés ou écornés, ou encore au fond d'un placard oubliés... Cela n'arrivera plus avec les bouchons, en plus c'est joli !

MATÉRIEL : (POUR 2 DESSOUS DE VERRE)

- une dizaine de bouchons en liège
- un couteau ou un cutter
- de la colle semi-liquide



1 Découpez chaque bouchon en 4 morceaux égaux.



2 Disposez chaque pièce selon la forme de dessous de verre souhaitée.



3 Etalez un point de colle sur les tranches. Laissez sécher.



4 Vous pouvez les laisser de couleur brute ou les peindre. C'est prêt !

Offrir une deuxième vie aux bouchons en liège, c'est possible et très facile ! Alors à vous de recycler !





Pour les membres de Pékin Accueil

-20% de réduction sur la totalité des services,
-40% sur la coupe avec Laurent Falcon.



www.Laurent-falcon.com

GuoMao Salon
CB1007,B1, phase 2 China World Trade
Center Shopping Mall
国贸商城区域之下一层CB1007
Tel: 010 - 85351002 13146679913

SanLiTun Salon
No.43 Building, Sanlitun Bei Jie Nan
三里屯北街南43号楼
Tel: 010 - 64094243 13501372971



Agenda

6 SEPTEMBRE

CAFÉ DE BIENVENUE

7 SEPTEMBRE

APÉRO ENTRE AMIS

14 SEPTEMBRE

FORUM DES ACTIVITÉS

22 SEPTEMBRE

PIQUE-NIQUE DE RENTRÉE,
PÉKIN ACCUEIL ET COULEUR DE CHINE

Inscription sur
pekinaccueil@gmail.com

中法环境月

MOIS FRANCO-CHINOIS DE L'ENVIRONNEMENT



2018年9月15日 - 10月14日
15 SEPT. - 14 OCT. 2018



DÉCOUVREZ LES GESTES ÉCOLOS DE LA PTITE LU

Préserver la planète vous êtes pour, mais vous ne savez pas trop comment vous y prendre ? La Ptite Lu vous montre en 6 exemples qu'être écolo peut être un jeu d'enfant.

GESTE ÉCOLO N°1



Faire ses courses avec un sac en tissu réutilisable.

GESTE ÉCOLO N°2



Te procurer une grande ou un thermos pour ne plus acheter de bouteille en plastique.

GESTE ÉCOLO N°3



Refuser la paille

GESTE ÉCOLO N°4



Arrêter / réduire la viande.

GESTE ÉCOLO N°5



Se nettoyer les oreilles avec un cure-oreille.

GESTE ÉCOLO N°6



Raccourcir ses douches.

Lucie Guyard vit à Shanghai depuis 7 ans. Grâce à La Ptite Lu, le personnage qu'elle a créé, elle illustre avec beaucoup d'humour des situations du quotidien que nous avons tous vécues au moins une fois en Chine. Suivez ses aventures sur son blog <http://www.lucie-guyard.com/blog/fr/> ou sur WeChat LaPtiteLu. <https://www.facebook.com/laptitelu/>



BONS PLANS GOURMANDS

Cécile et Simon testent pour vous !

Originaires du Sud-ouest de la France, amoureux des cuisines du monde, nous adorons découvrir ou redécouvrir de bonnes adresses à Pékin. Pour ce numéro de la rentrée, nous vous emmenons découvrir un endroit au cœur de la ville : le « Yu foodcourt », plus communément appelé « The Crib ». Anciennement une usine puis un restaurant du Sichuan, « The Crib » a subi de nombreuses transformations pour devenir un endroit plutôt branché. Avec son design moderne et son aménagement sur 2 niveaux, ce foodcourt propose plus de 20 restaurants et bars, ainsi qu'une terrasse agréable pour les soirées d'été.



Les cuisines proposées :

Pour ceux fraîchement arrivés à Pékin, le rez-de-chaussée sera une découverte de certaines spécialités des provinces de Chine :

- les traditionnelles nouilles chinoises de « Mr Chang's noodle house », ainsi que les légendaires Kung Pao Chicken et le porc rôti sauté, ou encore les aubergines frites ;
- les soupes de nouilles de « Tiger Mama » ;
- les burgers à l'âne de « Limin Huoshao » (利民火烧) pour les curieux ;
- « Stone Kitchen » (石头食堂) qui propose de la cuisine du Guanxi.

Quant à ceux qui seraient à la recherche d'autres saveurs, vous trouverez à l'étage de quoi éveiller vos sens :

- « Yaksa Thai », restaurant thaïlandais dont les currys valent le détour ;
- « Pho3 », restaurant vietnamien ;
- « Le fromager de Pékin » où les pizzas sont excellentes ;

- « Nooxo », une adresse à ne pas manquer pour les végétariens et vegans de Pékin (il est toutefois possible d'y ajouter de la viande sur demande) ;
- « Stove fire coffee » pour une pause café ;
- et la dernière nouveauté « Lingxia Gelato Lab », pour ses douceurs glacées.

Pour se désaltérer :

Deux possibilités s'offrent à vous : au rez-de-chaussée, la brasserie australienne « Little Creatures » propose ses propres bières en fûts, ainsi que des bières blanches et brunes ; l'ambiance y est entraînante et le cadre industriel ne laisse pas indifférent ! Pour les amateurs de cocktails, prenez l'escalier jusqu'à l'étage et suivez la lumière rouge de « Canvas », la particularité de ce bar étant sa décoration très épurée, du ciment et des néons ! À noter que tous les menus sont proposés en anglais. Une adresse à ne pas manquer !



Adresse :

1 Gongti BeiLu (l'entrée se trouve sur Chunxiu Lu, trottoir est, entre Gongti Beilu et Xingfucun Zhonglu.)

朝阳区工体北路1号 (春秀路和幸福村中介路口南边)

Ouverture : 10h à minuit

Attention ! Certains kiosques ferment pendant l'après-midi.



Texte de
Cécile & Simon VIAROUGE



Poêlée de chou chinois au poulet

鸡肉炒白菜

POUR 2 PERSONNES

 : 30 MIN

 : 20 MIN



INGRÉDIENTS



250 g de blanc de poulet
鸡肉



3/4 de chou chinois
鸡蛋



1 ciboule
小葱



1 oignon rouge
红洋葱



3 c. à café de sauce soja
酱油



1 c. à café de sauce de poisson
鱼酱油



1 c. à café de sauce d'huître
蚝油



1 gousse d'ail
大蒜



1 morceau de gingembre de 2 cm environ
小黄姜



1 c. à café d'huile
餐用油



Sel et poivre
盐和胡椒粉



Quelques gouttes d'huile de sésame
芝麻油

PRÉPARATION

1. Coupez le poulet en morceaux.
2. Prenez le chou, séparez les feuilles vertes des blanches pour distinguer la cuisson des 2 parties du chou car la partie verte cuit rapidement.
3. Coupez la partie blanche en lamelles et la partie verte en gros morceaux.
4. Pelez puis émincez l'oignon et le gingembre.
5. Dans un wok, chauffez l'huile et faites revenir le poulet à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit doré (environ 8 minutes), puis mettez de côté dans un bol.
6. Dans un autre bol, mélangez la sauce soja, la sauce d'huître, la sauce de poisson, l'ail haché, le gingembre et l'huile de sésame.
7. Chauffez l'huile à feu moyen, faites revenir l'oignon, ajoutez les lamelles blanches du chou et faites-les sauter pendant 2 minutes, versez le poulet. Continuez la cuisson pendant 1 minute.
8. Ajoutez les gros morceaux verts du chou et le mélange de sauce. Parsemez de ciboule hachée.
9. Arrêtez la cuisson quand les feuilles vertes sont devenues tendres.
10. Servez ce plat avec du riz.

Astuce : ce plat se réalise également, à la place du poulet, avec des morceaux de bœuf coupés finement ou des lardons.



Texte de
Sinith BEJM



Open Daily
Til Late

三里屯太古里南区三层 54-32
S4-32, 3rd floor,
Taikoo Li Sanlitun South