

« 12 jours en Mongolie - jour 7 »

Mardi 25 Mars 2014 :

08.00h du matin ,Chenzen, mon quartier préféré à la périphérie de Oulan Bator. En face les montagnes, la nature et derrière une vue imprenable sur la ville. Une luminosité à toute épreuve et de l'air pur.



Au programme les fameuses marche de l'escalier qui monte jusqu'au mausolée(en haut à gauche).
D'abord l'échauffement : ça monte déjà !



15 minutes plus tard et quelques fesses bottées, tout le monde se retrouve sur le « grill ».



Pour obtenir un bon tour-de-dos, vous le mettez d'abord sur le dos...



... puis vous le retournez... et là, normalement ça commence à fumer !



... ensuite, vous mettez quelques aromates sur les bras et vous laissez agir quelques minutes...



... faites revenir lentement sur le haut..



... et vous obtenez une bonne brochette bien croustillante !



L'après-midi se passera au dojo avec les traditionnelles montées de corde à 10m en fin de séance.



Un passage au bureau et retour maison avec le volant à gauche cette fois-ci.



A demain la France ! ...