



MIDWEEK

BANGKOK À REVERS

Réputée bruyante et saturée d'embouteillages, les clichés ont fini par écourter les séjours dans cette capitale pourtant pleine d'enclaves et d'itinéraires bis. À pied, à vélo ou sur l'eau, Bangkok ne manque pas de souffle.

PAR LAURENCE GOUNEL



UNE HEURE POUR RESPIRER

Bien moins touristique que The Jim Thompson House, le palais Suan Pakkad (à moins d'un quart d'heure en tuk-tuk de la première) est une ancienne résidence princière. Cinq maisons traditionnelles en bois avec leurs terrasses d'origine au milieu d'un jardin luxuriant et paisible dévoilent une sublime collection d'antiquités, de gongs thaïs XL et de laques.

jimthompsonhouse.com, suanpakkad.com

LA NATURE, RIEN QUE LA NATURE

Archi urbanisée et plutôt branchée rooftop au sommet des buildings, Bangkok ne compte quasiment pas de jardins où diner. Le Peninsula est une exception et son restaurant thaï est un havre. Articulé autour de petites cabanes en bois et de bassins faisant face au Chao Phraya, on partage des recettes traditionnelles en regardant passer les jonques illuminées.

UN VRAI MASSAGE, UN VRAI

Il fait partie du quotidien local puisque les Thaïs, quel que soit leur âge, se font masser au moins deux fois par semaine. Si les salons sont légion en ville, tous ne se valent pas et la référence reste l'école de Wat Pho. Ça tombe bien, les thérapeutes du Peninsula Bangkok y sont formés et deviennent eux-mêmes des références pour tous les autres Peninsula du monde. Pas de caresses donc, mais un enchaînement de techniques précises exclusives à l'hôtel, qui relèvent davantage des « exercices »

que du massage relaxant. Étirements, flexions et travail sur la circulation soulagent les sportifs et ceux qui manquent de musculature justement. Regain d'énergie garanti. L'idéal ? Compléter le lendemain par le « Healing », un programme qui travaille sur la relaxation, chasse le stress, les états dépressifs et les problèmes d'insomnie. Pour ne rien gâcher, le spa est certainement l'un des plus beaux spécimens du genre.

À partir de 102 € le massage thaï signature d'1 h 30, peninsula.com





LAISSE LES LONGTRAILS À BANGKOK

Ancienne capitale, Thonburi (la rive droite de Bangkok et la plus méconnue) est appelée «Venise de l'Est» pour ses canaux qui représentaient le principal moyen de se déplacer au XVII^e siècle. Aujourd'hui, seuls les riverains de ces quartiers résidentiels les utilisent, mais quand on loge au Peninsula, qui fut l'un des premiers à s'installer de ce côté-ci du fleuve Chao Phraya, impossible de faire l'impasse : on saute depuis l'embarcadere de l'hôtel dans un longtrail boat pour s'enfoncer dans ce dédale de maisons traditionnelles, de quartiers sur pilotis et de végétation tropicale. La découverte d'une vie parallèle fait rapidement oublier le chaos de la ville et les buildings. Un temple chinois à gauche, Wat Arun, des petites échoppes familiales, un centre de méditation bouddhiste à droite, quelques maisons contemporaines qui semblent perdues au milieu des cabanes en bois et du linge qui sèche. Tout au long du parcours, on croise bateau-ambulance, bateau-poubelle, bateau-poste et cette pirogue de grand-mère qui vend ses éventails. Les iguanes d'un mètre cinquante, eux, se reposent sur les pontons ou au pied des bâtiments.



UN AUTRE POINT DE VUE SUR LA VILLE

Il y a peu de vélos à Bangkok et pourtant, quelques pionniers sérieux proposent des sorties guidées privatives qui s'éloignent bien vite des buildings pour traverser des faubourgs accessibles uniquement à pied ou à vélo. Ces balades de 4 heures invitent même à embarquer avec les deux-roues à bord d'un longboat pour découvrir la presqu'île de Bang Kachao, une ceinture tropicale traversée de canaux. On roule de canopées en îlots ruraux, avec un stop déjeuner 100 % pur jus.



OASIS TROPICALE

Installé le premier sur les rives du Thonburi, le Peninsula offre l'un des plus beaux points de vue sur la ville et l'activité grouillante du fleuve Chao Phraya. Mais le véritable attrait de l'hôtel provient surtout de son jardin aromatique, du petit-déj au bord de l'eau (show cooking asiatique entre autres) et de sa piscine de 60 m de long, bordée de végétation et de beach beds dans des cabanes traditionnelles. Incontournable ? Le spa bien sûr, une référence pour tous les Peninsula du monde. À partir de 400 € la chambre de luxe avec petit-déjeuner, peninsula.com

L'ÎLE OUBLIÉE

À seulement 40 minutes au nord du centre de Bangkok, cette île au milieu du Chao Phraya est passée à travers les mailles du filet touristique. Fréquentée uniquement par les locaux, on y accède par bateau moyennant 2 bahts depuis Phum Wet. À l'arrivée, on découvre un petit village autonome peuplé d'artisans. Khun Chit, considéré comme le père de la bière artisanale en Thaïlande, y a même installé sa brasserie et un petit café.

BOXER COMME UN THAÏ

Chaque dimanche, en plein air, on vient tester un cours de boxe thaïe. Pendant une heure, Supornchai reprend les bases du muay thai pour huit personnes maximum.

Coudes, genoux... cet art martial hérité du royaume khmer est complet, rythmé et idéal pour apprivoiser le self-défense. Supornchai dispense aussi des cours individuels moyennant 80 € de l'heure. Pour les fans irréductibles, on file à l'un des deux stadiums de la capitale pour assister à un match survolté (plusieurs jours par semaine).

CARNET DE ROUTE

Oovatu, expert de la Thaïlande, a fait de Bangkok l'une de ses destinations hot spot avec des séjours originaux pour appréhender la ville différemment. C'est le cas de « Bangkok à contre-courant » : 4 jours à partir de 869 € par personne (sur la base de deux) comprenant 3 nuits au Peninsula avec petit-déjeuner, les transferts aéroport et une sélection d'expériences (visite des klongs de Thonburi, initiation au muay thai et balade à vélo...). oovatu.com