

爸妈带我看世界

懂旅行更懂少年

小小
旅行家

普罗旺斯 · 蓝色海岸

[法] 让-米歇尔·比尤德 著 肖颖 译

4大特色游玩路线+14个著名景点+手绘智趣地图

跟着游戏指引，和爸妈玩一场旅途趣味竞赛

旅行记事本，你的秘密花园



小小旅行家

爸妈带我看世界

懂旅行更懂少年

普罗旺斯 · 蓝色海岸

[法] 让-米歇尔·比尤德 著 肖颖 译



让·米歇尔·比优德 (Jean-Michel Billioud) 已经编著了六十多部青少年丛书。作为土生土长的马赛人，他在本书中耐心地跟你讲述了他无比熟悉的家乡！

图书在版编目(CIP)数据

普罗旺斯·蓝色海岸 / (法) 比优德著; 肖颖译. -- 武汉: 崇文书局, 2016.5
(爸妈带我看世界)

ISBN 978-7-5403-4109-1

I. ①普… II. ①比… ②肖… III. ①旅游指南-法国-儿童读物 IV. ①K956.59-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第073241号

Graines de Voyageurs Provence et Côte d'Azur: Copyright © 2012, Editions Graine 2

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media
(Email: copyright@rightol.com) and the Picture Book Agency
(Email: stephanie@thepicturebookagency.com)

出版发行: 长江出版传媒 崇文书局有限公司

地址: 武汉市雄楚大街268号·湖北出版文化城C座11层 430070

营销电话: 027-87393855 传真: 027-87679712

印刷: 湖北新华印务有限公司

开本: 880mm × 1260mm 1/16 印张: 7

版次: 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

定价: 28.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

On Children

Gibran

Your children are not your children.
They are the sons and daughters of life's longing for itself.
They come through you but not from you,
And though they are with you, yet they belong not to you.

You may give them your love but not your thoughts.
For they have their own thoughts.
You may house their bodies but not their souls.
For their souls dwell in the house of tomorrow,
Which you cannot visit, not even in your dreams.
You may strive to be like them,
But seek not to make them like you,
For life goes not backward nor carries with yesterday.

You are the bows from which your children,
As living arrows are sent forth.
The archer sees the mark upon the path of the infinite,
And he bends you with his might,
That his arrows may go swift and far.
Let your bending in the archer's hand be for gladness;
For even as he loves the arrow that flies,
So he loves also the bow that is stable.

致孩子

冰心 译

你们的孩子，并不是你们的孩子，
乃是“生命”为自己所渴望的儿女。
他们是借你们而来，却不是自你们而来，
他们虽和你们同在，却不属于你们。

你们可以给他们以爱，却不可给他们以思想，
因为他们有自己的思想。

你们可以荫庇他们的身体，却不能荫庇他们的灵魂，
因为他们的灵魂，是住在“明日”的宅中，
那是你们在梦中也不能相见的。

你们可以努力去接近他们，却不能使他们来像你们，
因为生命是不会倒行的，也不与昨日一同停留。

你们是弓，你们的孩子的从弦上发出的生命的箭矢，
那射者在无穷之中看定目标，也用神力将你们引满，
使他射出的箭矢又快又远。

让你们在射者手中的“弯曲”成为喜乐吧；
因为他爱那飞出的箭，也爱了那静止的弓。

身份信息卡

➤ 我的名字:

➤ 我今年 岁, 我的班级:

➤ 我的旅行日期是:

➤ 我和谁一起旅行:



画一张你的
自画像或者
贴一张你的
照片!



旅行前必知

- **普罗旺斯** (Provence)
阿维尼翁 (Avignon)
奥朗日 (Orange)
圣雷米 (St Rémy de Provence)
尼姆 (Nîmes)
阿尔勒 (Arles)
马赛 (Marseille)
艾克斯 (Aix-en-Provence)



- **蓝色海岸** (Côte d'Azur)
尼斯 (Nice)
芝通 (Menton)
伊兹 (Eze)
卡涅 (Cagnes-sur-Mer)
圣保罗 (St-Paul)
戛纳 (Cannes)
昂蒂布 (Antibes)
比奥 (Biot)
格拉斯 (Grasse)
圣特罗佩 (Saint-Tropez)
摩纳哥 (Monaco)

普罗旺斯有:

➤ 500 万居民

➤ 3 个国家级公园 (总共 9 个)

➤ 10000 头公牛

➤ 135 个游艇停泊港

旅行指南



2 自然景观

- 2 碧海蓝天 + 聚焦：小海湾
- 4 香气扑鼻的山谷
- 6 被太阳眷顾的地方
- 8 蓝色的“宝藏” + 聚焦：韦尔东峡谷
- 10 来自土地的礼物

14 有趣的动物们

- 14 南部动物乐园
- 16 巨型水族馆



20 历史

- 20 一个历史悠久的大区 + 聚焦：马赛曲
- 22 昔日的普罗旺斯
- 24 法国南部的艺术家们 + 聚焦：马瑟·巴纽
- 26 美丽的故事和传奇
- 28 海岸边的王子

32 探索和发现

- 32 不可思议的卡马格
- 34 圣诞快乐! + 聚焦：13道甜点
- 36 精彩的搏斗
- 38 普罗旺斯的节庆日 + 聚焦：戛纳国际电影节
- 40 法国南部美食
- 42 食谱：国王面包

44-45

普罗旺斯快问快答

特色游玩路线



49

- 50 运动万岁!
- 52 斗牛节的通行证
- 54 法国南部的动物
- 58 沿着名人的足迹

61

趣味游戏

- 62 橄榄树
- 62 水族馆
- 63 狂欢节
- 64 香料
- 65 滚球游戏
- 65 米斯特拉尔风
- 66 卡马格峡谷
- 66 平底渔船
- 67 作画
- 67 答案

旅行记事本

71

- 72 实际行程
- 74 实时记录
- 76 你眼中的普罗旺斯
- 78 第一次经验
- 80 第一天行程记录
- 82 第二天行程记录
- 84 第三天行程记录
- 86 第四天行程记录
- 88 第五天行程记录
- 90 第六天行程记录
- 92 最美好的回忆
- 94 票据拼贴
- 96 最美的照片



第100页
的索引能帮助你
快速找到最
喜欢的地方。

102~103页
的建议帮你成为
一名真正的环保
旅行者。



旅行指南





碧海蓝天

地中海，就像一条长长的蓝色床单，盖住了整个普罗旺斯南部。

▶ 蓝色海岸

从马赛（Marseille）到意大利边境的沿海地区，一路都是金色的海滩和漂亮的港口。其中，最有名的要数一个叫圣特罗佩（Saint-Tropez）的小渔港。冬天，圣特罗佩很冷清，但是夏天一到，度假的人们便蜂拥而至，这是因为法国大明星碧姬·芭铎（Brigitte Bardot）曾光顾过这里。你看到很多停在港口的小渔船了吗？马赛人把它们叫作平底渔船，因为船身前后都是细长条的形状！

▶ 黄金岛

你知道为什么勒旺岛（îles du Levant）、克罗港岛（île de Port-Cros）、波克罗勒岛（île de Porquerolles）都那么美吗？听一听这个

流传在普罗旺斯的传说吧！很久以前，有四个美丽的公主在地中海的耶尔海湾（Hyères）洗澡，不料遭遇海盗劫持，于是她们变成了四座小岛——像童话里的公主那样美的小岛！

▶ 马赛周边的岛

你看到马赛外海上的那些白色的大颗粒斑点了吗？那是一些小岛，它们组成了弗留利群岛（îles Frioul）。有些岛屿曾是海盗们的根据地，有些岛屿上则建有堡垒，用来保护城市或者关押囚犯，比如伊夫岛上的伊夫城堡，就因为大仲马（Alexandre Dumas）的小说《基督山伯爵》而闻名世界。



聚焦 小海湾

马赛附近，有十几个大的钙质悬崖，它们像一个个巨型的阶梯延伸到海里：这就是小海湾。在这些水湾里，大海好像流入了地平面，让沿海地带呈现一种切割的形状。小海湾大多分布在地中海周围，马赛附近的小海湾位于马赛和卡西斯之间，总面积达20公里，它的最高点是海拔565米高的普吉山。有时人们为了去那些地处小海湾中心的沙滩，必须顶着大太阳走好几个小时。不过非常值得哦！因为那里的海水清澈见底，颜色也非常美！如果这些高耸的悬崖让你有攀登的冲动，那就不要犹豫啦！要知道，这些小海湾早已被公认为是法国最漂亮的攀岩高地之一。



你知道
吗？



马赛的渔民们非常迷信：为了保证他们的渔船足够坚固，造船的树木必须生长在同一片松树林里，而且只能在吹米斯特拉尔风的时候砍伐树木！

玩一玩

• 游览伊夫城堡（Château d'If），它是弗朗索瓦一世下令建造的堡垒。要去那里，需要在马赛港口坐船。

☎ 04 91 59 02 30

🌐 <http://if.monuments-nationaux.fr>

香气扑鼻的 山谷

如果你漫步在普罗旺斯的山谷里，一定要睁大眼睛，也别忘了深呼吸哦。

► 灌木丛

你发现了吗，山谷里没有参天大树，到处长着厚厚的、耐旱的灌木丛和各种草类植物。所以，当你在普罗旺斯的山谷里漫步时，你能看到大片灌木丛！

这些植物。普罗旺斯人喜欢用它们煮汤、做菜。

夏天在日晒缺水的情况下，百里香和迷迭香也能长得很好。为什么呢？很简单。因为百里香和迷迭香的叶片表面上布满了细小的白毛，它们能够反射热量，保护植物。

► 遍地芳香

百里香、迷迭香、风轮菜、刺柏、月桂树，这些带有香味的植物在普罗旺斯的山谷里随处可见！漫步其间，就让眼睛和鼻子好好去感受它们吧！你还可以通过不同的香味来辨别

你知道
吗？



如果你看到一幢房子前种有大、中、小三棵柏树，不要犹豫，直接进去做客吧。因为这是屋主人在告诉路人：欢迎来我家！

► 茴香

这种小株的植物可以让你做的菜肴散发出一股扑鼻的香味。茴香可以生吃，也可以做成沙拉或者煮着吃，无论怎么做都很美味！可在中世纪的时候，茴香却不是用来吃的，人们把它塞到锁孔里，用来驱除鬼怪！

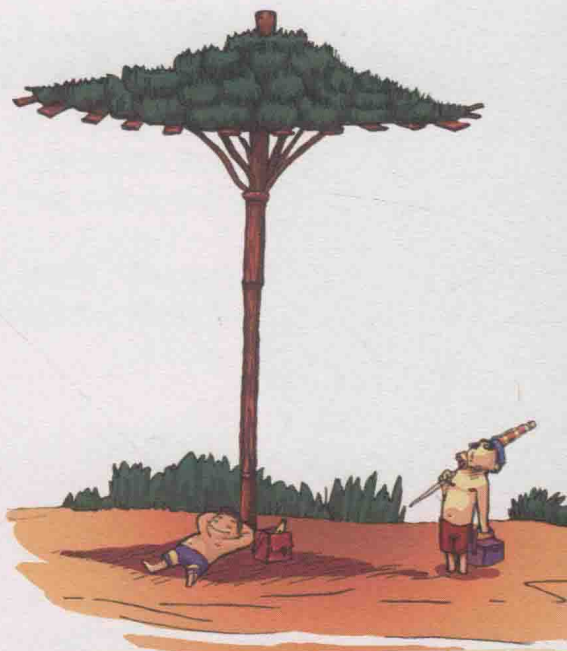


沐浴在阳光中的树木

普罗旺斯是树木的天堂。这些树木颜色各异，有白色的，绿色的，棕色的，橘色的，甚至还有彩色的。它们有的用来做家具，有的用来做瓶塞。在田地里，你可以看到很多橄榄树，在阳光的照耀下发出漂亮的银色光芒，这种树代表着和平与财富。在海边和内陆，你能看到大片的松林。

沿着树荫散散步，闻一闻空气中弥漫的树脂香味。和其他生长在法国南部的树木一样，松树总是舒展着枝干来吸收阳光，给人们提供美妙的树荫。普罗旺斯人尤其喜欢躺在松树巨大的伞形枝干下休息，确实是很聪明的选择啊！因为相比柏树长长的尖羽毛似的树枝，松树的遮阳效果更好。

灌木丛乍一看像豹子皮：因为它被绿色(的草)和白色(的石头)覆盖着。



读一读

- 马瑟·巴纽 (Marcel Pagnol) 在《爸爸的荣耀》这本书中，讲述了童年时代的他在欧巴涅 (Aubagne) 和马赛之间的卡尔拉班 (Garlaban) 山谷生活的故事。

玩一玩

- 穿越金色大道：在格拉斯 (Grasse) 和博尔马斯·莱斯·米默萨斯 (Bormes-les-Mimosas) 之间，有一条长达130千米的金色大道，大道两边长满了含羞草。游览的最佳时间是9月，含羞草开花的季节。

看一看

- 参观尼翁市 (Nyons) 的橄榄树博物馆 (Musée de l'Olivier)，了解橄榄树的种植以及橄榄油的多种功用。

☎ 04 75 26 12 12

🌐 www.guideweb.com/musee/olivier

被太阳眷顾的地方

夏天晴朗，冬天暖和，普罗旺斯的天气一年四季都让人很舒服……不过，还是要注意米斯特拉尔风！

太阳神

在普罗旺斯，几乎每天都可以看到太阳。对于这种好天气，有三种解释。第一种是，这个大区地处法国南部；第二种，雨水都被中部的米斯特拉尔风（mistral）吹到别处去了；第三种解释流传最广，米斯特拉尔风驱散了乌云！结果是，这里夏天的温度有时会超过40℃……有时也会突然变冷，跳跃半个季节——夏天变成了春天或秋天。

注意！

当心头顶上的烈日，记得一定要戴帽子！只要有机会，就潜到水里吧！海里，湖里或者游泳池里，都可以。

优美的光线！

许多画家爱上普罗旺斯，是因为这里的光线将景色衬托得很美丽。普罗旺斯的天空非常纯净，很多天文工作者喜欢将望远镜安装在这里，以便更好地观察星空。

能把人吓傻的狂风

哎呀……这是米斯特拉尔风自罗纳河谷带着“坏脾气”来了。这个反复无常的风得名于普罗旺斯语里的“导师”（mistrau）一词。就像面对一名老师，在它咆哮的时候，不要做



太多抵抗，否则你会变傻，换句话说就是有点疯。由于这个“小调皮”的性格非常古怪，普罗旺斯人既怕它又喜欢它。是它带来了普罗旺斯的好天气，也是它带动了炼油厂的机翼转动，它还让海上运动者们的帆鼓起来了呢！

▶ 普罗旺斯人的“武器”

居住在地中海沿岸的人们非常聪明。当米斯特拉尔风刮起来的时候，他们就去睡觉！美美地睡个午觉！那些既怕晒又喜欢在自家花园里吃午餐的人，则想到了一个好办法，那就是搭葡萄架。用植物的藤做一个顶，这样他们就可以悠闲地待在阴凉的地方了！



你知道
吗？

人们像对待学生一样也给风打分！风力越强，就越接近12分。在普罗旺斯，米斯特拉尔风经常达到10分！人们甚至计算过它的速度：每小时可以达到250千米。

玩一玩

- 参观上普罗旺斯天文台（l'Observatoire de Haute-Provence），4月至10月开放。不要错过它巨大的穹顶和1.93米高的望远镜，这是法国唯一可以让参观者自己操作的望远镜。

☎ 04 92 70 64 00

🌐 www.obs-hp.fr

蓝色的“宝藏”

泉水、喷泉、河流、激流，这些都是普罗旺斯的宝藏。不过，并不是普罗旺斯的所有地区都拥有这些宝藏。



▶ 生机勃勃的喷泉

阳光照耀下的广场，水流击打着喷泉上的石头，像在嬉笑……普罗旺斯的村民们一个个走近，聚集在这里，他们每天都在这里聊天，互相打听消息。过去，女人们还喜欢来这里洗衣服，它曾是村子里最重要的地方！

▶ 从加尔桥 (Pont du Gard) 到家用管道

凭借石头做成的巨大桥墩，加尔桥似乎从罗马时期就开始跨越那些河谷了，它看上去又高又大！这个巨大的引水渠把水带给尼姆市 (Nîmes) 的所有居民。引水渠是个好主意吗？当然，简直太棒了！你知道吗？普罗旺斯人在自己的花园里就做着同样的事情：通过一些小的管道，把附近的水流引到家里灌溉植物。

▶ 找水的人

没有水了吗？在法国南部这可不兴，因为蔬菜和水果可扛不住这高温的天气，必须赶快给卜测地下水源的人打电话。他会拿着一根像叉子似的卜棒，在花园里寻找水源。如果那个奇怪的工具动起来的话，就意味着找到地下水源了！接下来只需要挖洞了……当然，他的卜棒也不是永远都那么神奇，所以不是每次都能看到地下水喷涌而出！

