

Nos amis du Zanskar à Grenoble en Octobre 2012

Sommaire :

- Editorial
- Points forts année 2012
- Projet « Winter Greenhouse »
 - Construction de la serre
 - Mise en terre et plantations
 - Bilan & perspectives
 - Notre sponsor EMMAÛS
- Projet « Keep Zanskar Clean »
 - Les étudiants de la LVS
 - Polytech'Grenoble
- Des marionnettes à Tangso !
- L'Himalaya en Dauphiné
 - des activités variées
 - le festival du pastoralisme
 - remerciements et témoignages
 - le récit
 - en photos
 - nos amis vous parlent
- Vos parrainages
- Vos filleuls de Tangso
- Lettres aux parrains
- Projets été 2013
- Projets à l'étude pour 2014
- La vie de l'association
 - Les événements passés
 - Les événements à venir
 - Rapport moral AG 2011
 - Rapport Financier AG 2011
 - Outils de communication



PARTAGER SA LECTURE !!!
 Donnez moi au lieu de me jeter
 ... Ou me retourner à Alpes Himalaya

EDITORIAL



Nous sommes entrés depuis le 11 février dans l'année du serpent d'eau et c'est vraiment très « humide » depuis un moment ! Mais nous sommes contents que l'année du dragon, qui vient de se terminer, nous ait réservé un mois d'octobre exceptionnel pour recevoir nos amis zanskaris/ladakhis pour la première fois en France. Tous les membres et sympathisants de l'association, qui ont participé à cet événement sont unanimes : nous avons passé des journées inoubliables d'amitié, de gentillesse et de chaleur humaine pendant ce mois. Bien qu'étant en permanence sur la brèche du matin au soir pendant 31 jours, ils m'ont transmis une telle énergie positive qu'aucune fatigue ne se faisait sentir ! Beaucoup de choses, comme la propreté des villes, l'eau au robinet, les arbres et les champs leur ont plus chez nous, certaines, comme la nourriture et l'alcool les ont parfois étonnés et notre vie trop « speedy » leur a visiblement déplu. Personne n'aurait vraiment voulu rester en Europe ! Vous pouvez suivre en détail leur séjour dans ce « Djulé, djulé ». De jour en jour une commission « site web » a mis au point notre nouveau site « www.alpes-himalaya.org », que je vous recommande vivement ; c'est une présentation magnifique de l'association, son travail et ses projets. Un très grand merci à ceux qui y ont mis de leur temps et apporté leurs compétences.

L'année 2012 s'est déroulée avec plein d'autres activités, de l'AG en avril au salon Naturissima en décembre. Les deux mois d'été étaient comme d'habitude remplis par les différentes missions dans l'Himalaya, des missions pédagogiques par les visites aux écoles réalisées par trois de nos membres et les missions des stagiaires et bénévoles concernant des projets du développement durable. Nous sommes une des rares associations, qui offrent ces stages aux jeunes étudiants venant de cursus divers. Cet été c'était de nouveau un groupe de « Polytech Grenoble », quatre étudiants de « Istom », une école d'agriculture internationale de Paris, plus notre trésorière et quelques autres, qui montaient à Tangso et dans la vallée du Lungna, 4200 m d'altitude pour y travailler plusieurs semaines avec un jeune charpentier bénévole de Romans. Le village est très heureux de rencontrer ces jeunes français, qui logent chez eux, apprennent un peu leur langue et nouent des relations très amicales avec les familles. Les étudiants reviennent de ces stages très enrichis, heureux et avec des résultats, qui se situent généralement au-dessus de 15/20 après les soutenances. Ils sont très impressionnés par la simplicité, la solidarité et le sens du partage de ces peuples du Haut Himalaya.

Début août je suis arrivée avec quelques amis dans un village vide, car toute la population était descendue dans la vallée du Zanskar pour écouter les enseignements du Dalai Lama ! Mais après deux/trois jours l'école et les fermes se repeuplaient et nous avons passé beaucoup de temps avec les élèves, les professeurs et les familles à discuter les projets, mais aussi beaucoup à jouer et rire. Six élèves, les étudiants en médecine tibétaine ont fini en 2012 leur 8^{ème} classe et vont continuer leur études générales et médicales en 2013 à Leh, capitale du Ladakh, toujours avec l'aide financière de l'association. Un atelier « travaux pratiques » s'est ouvert à l'école de Tangso, financé par le Département de l'Éducation indien. Pour le moment les filles apprennent à tricoter. En 2013 deux machines à coudre, don d'un ancien stagiaire et d'Alpes Himalaya, vont rejoindre les aiguilles. En 2014 est planifié l'apprentissage du tissage de laine. Ainsi vont se perpétuer les savoir-faire ancestraux. Ainsi en été ils pourront vendre leur produits auprès des visiteurs de Tangso.

Cet été, ceux qui monteront à Tangso pourront fêter avec les villageois le 10^{ème} anniversaire de la création de l'école et cela sera sûrement un événement magnifique. Pour arriver à cela il fallait 10 ans de travail soutenu au sein du CA, les finances des donateurs et la généreuse confiance des marraines et parrains. Qu'ils soient ici tous chaleureusement remerciés. Mes remerciements vont également à la MNEI, l'association Jeunes et Nature, les Compagnons d'Emmaüs et surtout à la Fédération des Alpes pour leur accueil généreux de la délégation himalayenne pendant le Festival « Pastoralisme et Grands Espaces. »

A vous tous une très bonne année du serpent, en souhaitant qu'elle mette un peu de soleil dans son « eau » !

Catherine Hamburger, présidente

Les points forts de l'année 2012

Echanges culturels forts avec la venue de nos amis du
Zanskar/Ladakh - Octobre 2012

p.14 à 23

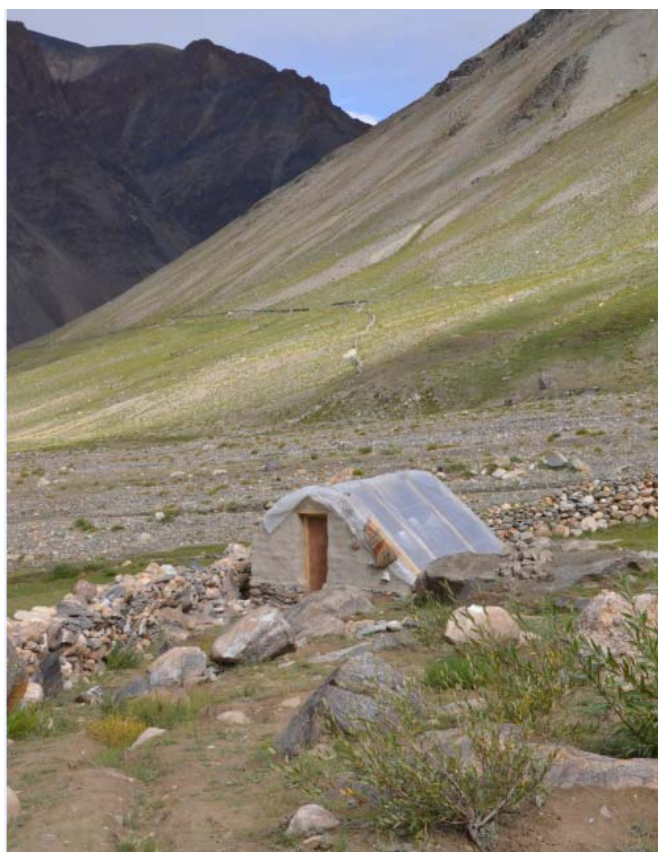


De gauche à droite :

Stanzin Chotak
Sonam Dorje
Stanzin Dhakpa
Stanzin Terchan
Stanzin Tsega
Passang Dolma
Stanzin Nurboo
Lama Dorje
Lama Stewang
Stanzin Thinlay

Aide à l'aménagement à Tangso
« The Winter Greenhouse »

p.4 à 11



Aide à la scolarisation
Nos filleuls

p.24 à 27

Comme chaque année une attention toute particulière a été accordée à la mission principale de l'association : **Rencontre de nos filleuls**.

A l'exception de Jammu, Dharamsala et Kullu, toutes les localités, sites d'accueil de nos filleuls (p.24), ont été visitées au cours de cet été 2012 par nos membres : Andrée, Joëlle, Peter, Catherine, Camille, Laurent et Françoise.

Le point commun entre toutes nos rencontres avec vos filleuls: des remerciements chaleureux de leur part, beaucoup d'émotion et de respect, une joie énorme de nous remettre les petits courriers à l'attention des parrains et marraines.

Cette année 2013 ces missions seront assurées en partie par Catherine courant du mois d'Août et Françoise courant Septembre. Afin de nous permettre de nous organiser dans de bonnes conditions MERCI aux parrains et marraines de nous faire parvenir lettres et photos pour leurs filleuls avant la fin juin.

Vos filleuls attendent ces courriers avec impatience, Merci pour eux.

Françoise

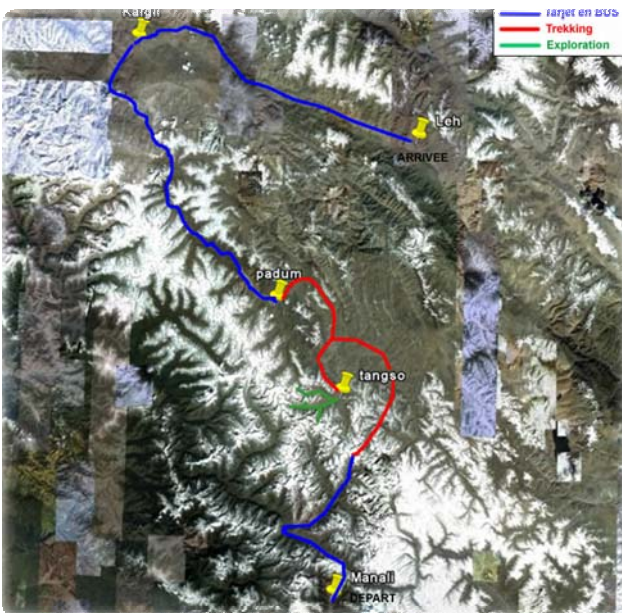
Une « Winter Greenhouse » pour les enfants de Tangso



Project « Winter Greenhouse »

Construction
d'une SERRE
d'hiver dans
l'Himalaya
indien

Jasmin WEISS



Pour se rendre à Tangso...

Après une petite dizaine d'heures d'avion au départ de Lyon Saint Exupéry pour arriver à New Dehli, il faut attendre 8 heures dans la gare de New Dehli pour pouvoir prendre l'avion New Dehli - Leh. Quelques jours à Leh pour pouvoir s'habituer à l'altitude (3500m) et profiter de la vallée de

l'Indus. Une fois notre petite équipée au complet en bonne et due forme, nous choisissons de partir en bus pour Kargil (quelques 150km pour 14h de trajet à travers des paysages tous plus fous les uns que les autres). Puis après une nuit passée dans un petit bureau laissé gracieusement par l'organisation touristique de Kargil, nous partons cette fois dans une petite jeep pour un voyage de 12h pour faire un peu plus de kilomètres que la veille et arriver à Padum au soir. Nous rencontrons alors nos « horsemen » qui nous expliquent qu'il est préférable de monter à Tangso pour commencer les fondations de la serre et d'aviser ensuite pour aller chercher le bois et les outils nécessaires à la construction. Après discussion avec les 2 villageois de Tangso et présentation du projet, nous décidons de prendre quand même le maximum d'outils nécessaires à la construction de la serre dans ce premier voyage. Après une matinée bien remplie à Padum entre l'achat des vivres nécessaires au trek qui nous attendait et la recherche des outils dans un magasin d'outillage rangé à l'indienne, nous nous décidâmes à prendre la route pour Tangso.



CONSTRUCTION D'UNE SERRE DANS L'HIMALAYA INDIEN



Arrivée à Tangso

Après 3 jours de marche dans un paysage de hautes montagnes désertiques, nous arrivons à Tangso. Là, on ne sait comment, ils se sont fait passer le mot que nous arrivions. Les habitants du village ont déjà étendu une nappe sur le sol, préparé des thermos de thé sucré et salé ainsi que des biscuits à la farine d'orge. Les femmes tricotent des chaussettes et des bonnets, les enfants courent partout dans une simplicité oubliée dans nos régions. Un petit quart d'heure plus tard les « horsemen », qui avaient perdu leurs chevaux une journée durant, arrivent avec toutes nos affaires ainsi que les outils.



ORIENTATION DE LA SERRE

L'orientation conditionne l'efficacité de la serre. J'ai lors de mon voyage, visité d'autres serres solaires semblables, certaines n'ayant pas l'orientation adéquate sont délaissées par les utilisateurs car elles ne sont pas opérationnelles ou alors le sont dans des moments qui ne sont pas appropriés à la culture dans ces régions. Effectivement les *solar greenhouses* (serres solaires) conçues par le GERES (ONG qui a popularisé ce type de serre au Ladakh ainsi que dans différentes régions montagneuses du monde comme l'Afghanistan et le Pakistan) sont prévues pour pouvoir servir en hiver, mais cela n'est possible que dans des régions plus basses. Dans le cas de Tangso, où le climat est très froid en hiver, nous avons orienté la serre, pour l'utiliser d'avril à juin, à l'aide d'un graphique qui recense l'orientation du soleil par rapport aux périodes de l'année à la latitude 30° (le Zaskar étant à 33°). Ce graphique nous donne une orientation théorique qu'il nous faut corriger en fonction de la gêne due aux montagnes environnantes. Dans le cas de Tangso il s'en trouve une très haute au sud qui cache le soleil jusqu'à 11h du matin en hiver et au printemps. Il est donc inutile d'orienter la serre au sud. J'ai donc décidé d'orienter notre serre au sud-sud-ouest (210°) en élargissant un peu l'angle ouest pour profiter du soleil de fin d'après midi qui est tout à fait dégagé des montagnes et que nous aurions raté si nous n'avions pas procédé ainsi. La surface au sol prend donc la forme d'un trapèze.

APLANISSEMENT DU TERRAIN
FONDATEMENTS

Etant donné la pente du terrain, nous commençons par monter les fondations du mur nord suffisamment haut pour que nous puissions aplanir le terrain. Nous avons alors un aperçu du nombre de très grosses pierres qu'il y avait dans cette terre; la journée va être longue! Il faut une journée et demie pour terminer les fondations d'abord pour le premier jour à 2 avec Tempa et pour le second je décide d'embaucher deux autres villageois; Itok et Kounga. Nous enfonçons les fondations à peu près à 30cm de profondeur. Elles mesurent 60cm de large pour pouvoir monter les deux murs de briques prévus avec suffisamment de place entre pour accueillir plus de 15cm de paille. Le montage des fondations se fait avec des pierres trouvées dans les environs du chantier ou même souvent avec les pierres sorties de l'aplanissement du terrain. Les pierres du Zaskar sont, de ce que j'ai pu constater facilement cassables avec un marteau ce qui permet de faire des faces plutôt planes. Pour monter les fondations nous disposons deux rangées de grosses pierres et comblons le milieu grâce à des petites pierres. Une chose très importante est de croiser les pierres à chaque rangée supérieure. Il est important de passer un coup de niveau à bulle pour s'assurer de la planéité des fondations.

DÉCOUVERTE DU TERRAIN

Le lendemain je vais retrouver Tempa (ci-dessus), il est « horseman » et paysan, il a aussi construit sa maison tout seul. Et nous allons voir le directeur de l'école avec qui nous découvrons l'endroit prévu pour l'emplacement de la serre : c'est sur le bas du terrain de l'école, sur lequel les villageois ont planté des arbres (après 15 ans ces arbres ne mesurent que 1m!). Il y a beaucoup de très grosses pierres et toute l'irrigation du terrain se rejoint pile sur l'emplacement prévu pour la serre, ce qui bien sûr est un atout pour le fonctionnement de la serre à venir mais nous oblige dans un 1er temps à creuser des drains afin d'évacuer l'eau ailleurs et ainsi éviter d'être inondés lorsque l'on creuse les fondations.

CONSTRUCTION D'UNE SERRE DANS L'HIMALAYA INDIEN

LES BRIQUES

Les briques mesurent à peu près 10/15cm sur 30. Elles sont façonnées dans un moule en bois que l'on pose à même le sol et que l'on remplit de terre fine et d'eau. On creuse dans le centre du village car c'est à cet endroit que l'on trouve la terre la plus appropriée à cet effet. Lorsque je suis arrivé les briques étaient disposées dans le centre du village au nombre d'à peu près 2000, ce qui était largement suffisant pour les deux serres. Lorsque les fondations furent finies nous dûmes nous attaquer au transport des briques, ce qui n'est pas une mince affaire étant donné leur poids. Nous commençons à 7h30 d'abord à 4 personnes à transporter les briques. Rapidement les villageois demandent d'embaucher plus de gens car le tas ne diminue pas et que c'est un travail difficile. Ils me demandent d'embaucher tout le village. Je leur explique que cela n'est pas possible étant donné le budget que l'on a pour la réalisation de la serre. Après une longue discussion on trouve un arrangement à 200 roupis par jour et par personne pour toute la journée. Ils se mettent alors à crier « Cha ! Cha ! » qui veut dire « Venez ! ». Les gens qui travaillent dans les champs qui entendent ce signal le crient à leur tour pour appeler les femmes qui vaquent à leurs occupations. On entend au loin de tous les côtés du village « Cha! Cha ! ». C'est alors que femmes et hommes de tout âge viennent de tous les côtés pour se mettre à ramasser les briques. Il faut à peu près une journée et demie pour ramener toutes les briques à proximité de la serre.

CONSTRUCTION DES MURS
ISOLATION

Après avoir soigné le niveau des fondations et fait en sorte que ces dernières soient le plus planes possible, nous pouvons nous attaquer au montage des murs. Nous montons en fait des murs doubles entre lesquels nous remplissons de paille pour isoler. Pour s'assurer que les deux murs restent à distance égale l'un de l'autre nous positionnons des bâtons entre les deux murs. Pour le mur nord, par souci de solidité vu la force que peut exercer le toit sur ce dernier, nous choisissons de positionner toutes les deux briques, une brique en travers. Les briques de terre séchée sont très malléables et nous pouvons les couper à notre guise à la taille de notre choix grâce à une truelle en donnant des petits coups saccadés avec la tranche. Ceci est très pratique pour, par exemple, orienter la pente de la serre. Nous récupérons de la paille appelée « pouma » que les habitants du village ramassent sur le plateau pour nourrir les animaux en hiver. C'est une paille qui ne pourrit pas. Récupérer assez de paille auprès des villageois n'est pas forcément aisé car c'est un élément vital. Lors du montage des murs, il est nécessaire d'être très vigilant quant à l'emplacement de la porte et de la fenêtre et également réaliser la pente la plus appropriée. Il est impératif de ne pas faire la serre trop haute pour qu'elle se réchauffe aux premiers rayons de soleil.



CONSTRUCTION D'UNE SERRE DANS L'HIMALAYA INDIEN

MISE EN PLACE DE LA PORTE ET DE LA FENETRE PENTE DU TOIT

Il est important d'apporter une attention particulière à la taille de la porte et à son emplacement car les Zaskarpas sont plutôt petits par rapport à nous et je crains que la porte que j'ai construite ne soit un peu trop grande, ce qui pourrait rafraîchir la serre un peu trop vite. Quant à son emplacement, étant donné la taille de la serre, il faut la placer en gardant bien en tête la pente nord (celle du toit) et la pente sud prévue. Pour la fenêtre est il est préférable de ne pas la prévoir trop grosse pour les mêmes raisons de préservation de la chaleur. La pente sud est imposée par l'angle du soleil pendant la période où l'on souhaite maximaliser l'usage de la serre. La période fixée pour ce projet se situe entre fin mars et fin juin même si bien entendu il est envisagé d'utiliser cette serre en été, ce n'est pas cette période qui est visée. Pendant la période citée ci-dessus le soleil surplombe le village de Tangso entre 68° et 82° ; la meilleure orientation de la serre serait donc de 25° mais ceci, étant donné les fortes précipitations de neige dans la région, n'est pas possible car une telle pente amasserait une trop grosse quantité de neige. D'après le schéma du « GERES » il est préférable de mettre un pente de 60°, ce qui nous a semblé légèrement trop étant donné que l'on se trouvait face à une très haute montagne et que les plans du GERES sont prévus pour la période hivernale alors que la notre est prévue pour le printemps (la région étant bien trop froide en hiver). Nous décidons donc de faire un angle à 45° à peu près pour le côté sud de la serre. Pour la face nord nous avons avisé pour pouvoir placer correctement la porte et que la neige soit facile à retirer.



CONSTRUCTION DES ENCADREMENTS DE PORTE ET FENETRE

La construction de la porte se fait avant la construction des murs, nous l'avons construite de 6 pieds de haut et 2.5 de large, nous la positionnons à l'équerre car c'est contre celle-ci que nous construisons ensuite les murs. La fenêtre est elle construite par rapport à la taille des briques pour faciliter son insertion dans le mur. Elle fait donc 1 pied de haut et 2 de large.

CONSTRUCTION DU TOIT

Pour la construction du toit, quelques 3 jours de taille sont nécessaires. Je me retrouve à couper les larges poutres à la main avec la scie. Je regrette alors un peu nos scies circulaires mais il suffit de monter les yeux sur les hautes montagnes alentours aux multiples couleurs allant du noir au rouge ferreux en passant par le vert des roches cuivrées et le mauve et bleu d'autres roches pour reprendre l'énergie suffisante pour continuer, avec le sourire, à déverser l'huile de coude nécessaire. Pour pouvoir être supportées par les chevaux, nous avons dû couper les plus longues poutres et donc maintenant nous devons monter le faîtage en 3 pièces. En choisissant de placer un pilier vertical central plutôt que deux prévus nous arrivons à économiser de la place à l'intérieur de la serre. Il s'agit donc maintenant de s'occuper du pilier central et de ces contre-fiches pour assurer la stabilité de l'édifice. Les chevrons sont ensuite coupés à la taille adéquate puis cloués au faîtage. Quant aux chevrons sud je décide de les clouer entre eux pour ensuite les clouer aussi au faîtage. Par dessus les chevrons du toit nous clouons de petits morceaux de bois sur lesquels nous fixons des toiles de jute. Sur ces derniers nous mettons une couche de paille mélangée à la terre, puis une couche de terre seule.



CONSTRUCTION D'UNE SERRE DANS L'HIMALAYA INDIEN

PETIT ALLER ET RETOUR
A MANALI

Pour aller chercher la bâche transparente et adéquate pour couvrir la serre, il faut aller à Manali. Tous les Zanskarpas vont sur les chemins de la vallée pour rejoindre le Dalaï Lama ; aucun « horseman » n'est donc disponible pour aller jusqu'à Manali. Par souci de temps je me décide donc à partir seul sur la route du Shingo La pour aller à Darsha.



Je pars assez tard de Tangso, j'ai un gros sac, je n'ai pas le choix il faut que j'arrive au « tea shop » en dessous du Shingo La qui se trouve à 7 heures de marche car je n'ai pas de tente. Etant parti à 16 h de Tangso il faut que je m'active pour ne pas arriver trop tard. A cette heure de fin d'après-midi les petits ruisseaux qui, traversés le matin facilement, arrivent sans aucune exagération jusqu'à la taille et la force de l'eau nous pousse vers la rivière. C'est complètement trempé que j'arrive au « tea shop » à 21h30. Les gardiens du « tea shop » m'accueillent pour dormir dans leur cabane de pierres sèches sur le sol de laquelle ils ont posé une bâche en plastique. Le lendemain je pars aux premières lueurs du jour pour le Shingo La, puis Zanskar Sumdo où la route commence. Là des travailleurs s'activent pour construire la route. J'attends qu'ils finissent pour monter avec eux dans leur camion benne dans lequel ils s'entassent pour rentrer à leur campement. Le lendemain je pars avec le bus local pour arriver à Manali. Le bus se retrouve bloqué pendant 12 heures sous le Rotang La, un des cols les plus dangereux du monde, à cause des éboulements fréquents. Ce jour-là c'est un embouteillage de plus de 20 km de long au dessus d'un précipice énorme qui nous arrête. Après quelques temps de repos à Manali je retrouve Amchi Lotos, une famille amie de l'association qui habite à Manali. Amchi Lotos me guide pour trouver une bâche ainsi que du bois pour faire la porte et la fenêtre de la serre. Je retourne ensuite à Darsha où je retrouve Armel, Marion, Marie et Céline qui sont à pieds. Nous montons à Tangso en quelques jours pour nous mettre au travail. Nous découpons la porte aux dimensions voulues. Ensuite nous faisons la peinture noire à l'intérieur pour retenir la chaleur. A l'extérieur nous recouvrons les briques de terre fine en guise d'enduit. Pour que la bâche ne plie pas, nous disposons des fils de fer tendus au milieu et pour qu'elle ne s'envole pas nous disposons des fils de fer en travers tendus grâce à des cailloux suspendus.



CONSTRUCTION D'UNE SERRE DANS L'HIMALAYA INDIEN

LA SERRE EST FINIE !!!



LE BILAN

Avant d'arriver à Tangso j'étais plutôt inquiet de la collaboration des villageois avec lesquels je devais travailler. Tout d'abord à cause de la barrière de la langue car je les imaginais ne parlant pas très bien anglais (Et moi non plus !!). Ensuite sur leur implication dans le projet. En effet, si ce dernier n'était pas enraciné dans les besoins du village, je n'avais pas envie de jouer aux occidentaux qui savent mieux qu'eux ce dont ils ont besoin. Ensuite j'avais du mal à m'imaginer expliquer de nouvelles techniques à des gens qui utilisent déjà des techniques ancestrales qui fonctionnent depuis des centaines d'années.

Heureusement je m'étais trompé sur toute la ligne :

D'abord les Zanskarpas parlaient anglais assez bien et lorsque l'on ne se comprenait pas, un petit dessin explicatif permettait de vite se comprendre. Je me suis même aperçu que souvent en expliquant grâce à des gestes et des schémas on communiquait beaucoup plus efficacement que lorsqu'on travaille entre français car on parle souvent notre langue natale très vite sans utiliser les bons mots et en s'imaginant que l'autre nous comprend forcément. De même en écoutant l'autre, sommes nous toujours certains de bien avoir compris. ?

Ensuite les techniques de GERES sont calquées sur les techniques traditionnelles qui sont remises en question juste pour les maximiser au niveau énergétique. Les Zanskarpas sont donc très intéressés par cette démarche. En discutant avec eux je me suis rendu compte que cet ouvrage était parfaitement enraciné dans leurs besoins et les habitants le trouvaient très important pour la bonne santé de leurs enfants. De plus il permet de les rendre plus autonomes par rapport au monde du commerce incessant qui arrive avec l'avancée de la route qui traversera la vallée.

Quant au bon fonctionnement de la serre, alors que je me posais des questions sur les personnes qui pourraient s'en occuper tout au long de l'année, cela était pour eux tout à fait naturel que les enseignants et les élèves les plus âgés s'en occupent. A ce sujet je pense qu'il serait nécessaire tout de même de désigner quelqu'un qui serait rémunéré pour s'occuper des petites réflexions annuelles.

Mise en terre et cultures.

La « Winter Greenhouse » ...

Arrivés dans le village de Tangso à la mi-août 2012, nous étions quatre étudiants fatigués de notre voyage mais impatients de découvrir une nouvelle culture et de faire de nouvelles rencontres. Nous étions attendus par les villageois, très enthousiastes à l'idée d'accueillir des étudiants heureux de venir les retrouver dans la montagne himalayenne. Notre première rencontre s'est faite comme à l'accoutumée dans le salon d'une maison bâtie en terre, autour d'un thé bien chaud accompagné de biscuits de bienvenue. Heureusement, Jasmin - le charpentier venu démontrer ses talents pour la construction de la serre - nous avait rejoints avant la montée vers Tangso, facilitant le dialogue avec les villageois et notre compréhension des coutumes locales. Très vite nous nous sommes sentis très à l'aise dans le village.

Après un repos bien mérité et une petite phase d'acclimatation, nous nous sommes rapidement mis au travail. Au menu de notre séjour : la serre. L'objectif de cette serre pour le village est à terme d'approvisionner la cantine de l'école pour permettre aux élèves de manger de manière plus variée. Jasmin avait déjà bien avancé la construction quand nous sommes arrivés (murs et poutres installés). Il ne restait alors plus qu'à construire les fenêtres, la porte et à poser la bâche de protection apportée (par notre charpentier grenoblois) depuis Manali. Une fois le travail terminé, il fallait penser au fonctionnement de la serre. La finalité du projet était connue mais l'organisation de la production n'était pas définie, même si les villageois avaient déjà réfléchi aux cultures potentielles. Nous nous sommes donc entretenus avec le responsable du village, puis avec les professeurs pour valoriser au mieux la surface de la serre et en faire un outil pédagogique pour les enfants scolarisés. Après plu-



sieurs discussions, il a été convenu que chaque enfant ramènerait de chez lui un sac d'engrais ou un paquet de graines pour la première mise en culture de la serre. Une fois tous les éléments et les petites mains réunis, nous avons passé une après-midi entière avec les élèves dans la serre pour préparer le sol et semer les premiers légumes : choux, épinards, navets, concombre... Ce fut un grand plaisir pour nous que de voir la serre enfin terminée et prête à devenir productive !

Une fois notre mission terminée, nous nous sommes interrogés sur la continuité et les évolutions du projet, en particulier pour l'approvisionnement en nouvelles semences. L'idée a été émise de créer un partenariat avec une association spécialisée dans la fourniture de semences biologiques, avec des possibilités de diversification de la production. Cette éventualité fera sûrement l'objet d'un nouveau projet pour A-H.



C'est donc après deux semaines passées avec les villageois, la mémoire emplie de souvenirs (visite de la « doksa » et la « chang party »), le cœur apaisé et rempli d'amitié que nous avons repris la route dans cette nature sauvegardée qu'est la vallée de Lungna. Merci encore aux villageois et aux membres d'A-H de nous avoir permis de vivre cette superbe aventure !



Armel Landreau, Céline Abadia, Marion Danet, Marie Grovel
Ecole ISTOM - Ecole supérieure d'agro développement international

..... c'était dans le cadre de la Semaine de Solidarité Internationale



C'est en novembre 2011 que commence l'histoire
remise de chèque EMMAÜS Le Versoud - SSI 2011



Grand Merci EMMAÜS Le Versoud
SSI 2012



Project « Keep Zanskar Clean » 2012



LVS* « Lungna Volunteers Students ».

ONG fondée le 16 mai 2011

à l'initiative des étudiants de la vallée de la Lungna.

Les objectifs de ces jeunes gens étant de préserver les valeurs éthiques et culturelles de leur peuple.

LVS a bénéficié du soutien des associations Alpes Himalaya et Humanitrek dans le cadre de leur action « Keep Zanskar Clean » durant l'été 2012.

Comme plusieurs autres étudiants de la filière « *Prévention des Risques* » de l'école Polytech Grenoble des années précédentes, nous avons été deux cette année à nous engager avec l'association Alpes-Himalaya. Plus qu'un stage, ce fut pour nous un véritable voyage de trois mois au pays des chortens et des Zanskarpas, dont nous sommes ressortis conquis.

Inquiète de l'état de la vallée de la Lungna du point de vue des déchets, l'association nous a confié la mission d'étudier leur gestion et leur traitement au sein de cet écrin himalayen. La problématique commence à prendre de l'ampleur : chaque année amène son lot de touristes toujours plus nombreux, chaque année les habitants de la vallée consomment de plus en plus de produits non-traditionnels.

Concrètement, nous nous sommes joints à l'association LVS (Lungna Volunteers Students) pour mener un trek de collecte de déchets de dix jours de Tangso à Padum. Au terme de celui-ci, environ une tonne d'ordures a été ramassée puis incinérée (matières plastiques) ou revendue (métaux). Parallèlement à cette action, nous avons pu observer les habitudes ou comportement des touristes et des zanskarpas face aux déchets.

En guise de conclusion à cette étude, il apparaît que la tâche est énorme : il n'existe presque pas de sensibilisation, pas de collecte, pas de traitement... Pour initier la démarche nous avons proposé des solutions à l'association, qui a désormais les cartes en main !



Notre vie quotidienne fut très différente de ce que l'on peut connaître en Europe. Ces 3 mois au cœur du Zanskar ont été complètement hors du temps. On prend le temps de faire les choses, exemple de ces heures entières passées dans la chaleur de la cuisine, pendant la préparation des repas (toujours très bons d'ailleurs !). De ces longues journées de trek, animées de paysages grandioses et de rencontres diverses et variées. Pouvoir vivre avec les villageois fut pour nous la meilleure des immersions dans la culture zanskari. Nous avons pu tisser des liens solides et partager de bons éclats de rire! Il s'agit d'un mode de vie « rude » mais très communautaire, à l'opposé de ce que l'on peut connaître chez nous.

Alpes Himalaya nous a donc offert l'opportunité d'un stage unique et inoubliable. La problématique des déchets sur laquelle nous nous sommes penchés mérite d'être poursuivie dans les années à venir.

Des marionnettes à Tangso



Pour cet été Maud Fauth et ses amies avaient fabriqué de bien belles marionnettes qui furent magnifiquement animées par Felix, l'acteur de passage. Ce fut plus d'une heure de fous rires interminables pour les jeunes filles de l'atelier tricot.

Lorsqu'au début de l'été, l'année dernière, nous nous décidâmes pour un trek au Ladakh/Zaskar avec Catherine Hamburger, nous n'avions pas la moindre idée de ce qui nous attendait là-bas, de ce que nous allions voir et vivre.

Pleins d'attentes, nous nous mîmes en route, par Delhi, pour Manali, où les préparatifs pour le trek furent accomplis, sous la conduite professionnelle de Catherine. Et tout de suite commença notre aventure himalayenne, avec l'approvisionnement en nourriture, l'emballage des matériaux pour l'école de Tangso, et le chargement du toit de la jeep avec tous les bagages. Notre tour devait nous mener à Leh via Tangso, Phuktal, Padum et Lingshed, avec des moyens très divers :

En taxi-jeep, nous avons parcouru des 'routes' impraticables, pratiquement toutes éboulées par la mousson, et avons évité de justesse une dangereuse chute de rochers, mais la sûreté de notre chauffeur nous a mené au but sains et saufs. A pied, nous avons bataillé sur d'incroyables cols d'altitude (par exemple, notre premier col, Shingo La 5100m. !). Notre grand épuisement sur les sommets a toujours été compensé par les panoramas grandioses qui s'offraient à nous. Nous n'avons pas passé beaucoup de temps ni donc parcouru de longues distances sur les chevaux, en raison des à-pics dangereux et des sentiers très étroits, de sorte que nous avons beaucoup avancé à pied. Pendant un trajet en bus de Padum à Zangla, nous avons pu apprécier la convivialité de la population, et avons été accueillis 'royalement' à Zangla par l'ancien roi du Zaskar.

Pour nous cela a été un événement sans pareil, de tourner pendant six semaines le dos à notre civilisation, de jouir des fantastiques paysages de montagne, de points de vues de rêve dans des hauteurs aériées – nerfs fragiles, poumons de fumeurs et casaniers sédentaires s'abstenir.

Les jeux de lumière et de la nature, impressionnants. Les moments émouvants lors des rencontres avec les autochtones, dont l'hospitalité nous a profondément touchés. Nous vivions directement dans les maisons des familles à Tangso et avons donc perçu des vues authentiques dans la vie simple mais riche des villageois. Les yeux lumineux des enfants qui s'adonnent avec enthousiasme à tout ce qui est nouveau et savent encore ressentir de vraies joies. Ils nous ont enchantés tous les jours.

Non sans une certaine fierté avons-nous maîtrisé des ascensions pénibles et des situations délicates. Le sentiment incroyable d'être libre et de ne faire qu'un avec la nature nous imprègne encore et influence toujours notre façon de vivre occidentale. Un voyage et une expérience de la vie que nous aimerions souhaiter à chacun.



« Himalaya en Dauphiné »

Un agenda respecté !

Des soirées rencontres :

- V 5/10 Concert de Gospel (Seyssins-Village)
- M 16/10 La Traversée Spiti/Ladakh en diaporama (CAF-GO Grenoble)
- J 18/10 Rencontre avec les adhérents (Saint-Nazaire-Les-Eymes)
Projection film « Himalaya, le Village suspendu », famille LAPIED
- M 23/10 Au détour du village de Tangso dans la petite traversée du Zanskar (CAF-GO Grenoble)

Des échanges avec nos écoles

- L 15/10 L'école élémentaire et primaire, Vaulnavveys-le-Bas
- V 19/10 Le Collège et le Lycée du Grésivaudan, Saint Ismier

Des visites dites « économiques »

- V 5/10 Ferme de Pommiers La Placette avec l'artiste Catherine Mamet
- J 4/10 Fromagerie du Charmant Som
- L 8/10 Forges et moulins de Pînsot
- M 17/10 Visite des caves de Chartreuse (Voiron)
- S 6/10 Brasserie du Chardon (Crolles)
- S 6/10 Site d'escalade de Petzl (Crolles)
- M 9/10 Ferme aromatique de Varces & Minoterie du Trièves (Cielles)
- M 24/10 Vercors lait (Villard de Lans) & Pépinière d'altitude (Autrans)

Des journées découverte de notre région et culturelles :

- J 4/10 Le Charmant Som
- D 7/10 La Bastille et les musées de Grenoble
- D 14/10 Les passerelles Himalayennes du Monteynard - Via ferrata Crolles & école d'escalade
- Du 19 au 21/10 Week-end à Chamrousse :
Tour des lacs en Belledonne, via ferrata, Ballade en forêt et champignons, Gentiana
- J 25/10 En ballade sur le plateau d'Emparis, à la Grave

Des visites « spirituelles »

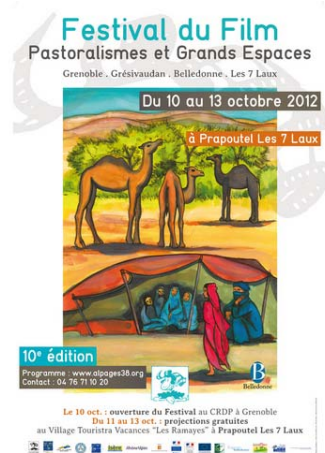
- L 08/10 Monastère de Karma Ling (Anvillard)
- M 17/10 Monastère de la Chartreuse (Saint-Pierre de Chartreuse) & musée de La Correrie

Des visites de sensibilisation à l'environnement

- M 9/10 Terre vivante: jardin bio & habitat écologique
- M 24/10 Station d'épuration de la CCMV, Villard de Lans
- V 26/10 Maison des alpages (Besse en Oisans)
- S 27/10 Musée des minéraux (Bourg d'Oisans)

Remerciements et témoignages

« Himalaya en Dauphiné »



**GRAND MERCI pour l'invitation de nos amis
à la 10e édition du festival du film
Pastoralisme et Grands Espaces**



Merci aux organisateurs
Jean Picchioni et Yves Raffin

Bonsoir et tout d'abord merci à vous d'avoir toujours répondu à nos questions en amont, de la venue de nos amis, merci à vous tous organisateurs d'avoir su tant mobiliser d'énergie.

Pour nous, ce fût une entrevue brève, sur l'ensemble du séjour des Zankarpas mais tellement riche puisque nous avons partagé la grande soirée à St Nazaire.

Que dire, si ce n'est que nous aurions aimé être plus longtemps proches de vous et de nos visiteurs pour partager, ne serait-ce qu'un silence ou un paysage, mais déjà tellement privilégiés par cette rencontre.

Un sentiment domine, en voyant le film de la famille Lapied d'une part, et échangeant quelques mots en dégustant une soupe, on s'est dit: "si on part, avec nos amis, on ne revient pas..." l'essentiel de leur vie semble tourné vers la nature, la Foi, avec une simplicité malgré la rudesse et la survie, liées aux conditions extrêmes.

Quelle leçon de vie, quelle sagesse, même si l'on sait que tout n'est pas si simple évidemment.

D'où tirent-ils autant de force, peut être dans cette réalité de ne cultiver et vivre que pour subvenir à leurs besoins propres; et cela suffit pour atteindre la sérénité...une "impression de facilité" à vivre dans ce paysage grandiose mais pourtant hostile, que nous en sommes mal à l'aise avec toutes nos technologies, appareillages et autres. Une chance, de croiser leur route.

Nous aurions aimé il est vrai avoir quelques nouvelles de Dawa Stanzin, mais semble t il sur les listes, seul son 1er parrain était noté...Et au lendemain de ce voyage, loin d'une prochaine venue, bien sûr mais un petit regret, peut être de n'avoir pu héberger, et partager un quotidien avec les uns ou quelques uns d'entre eux, de façon un peu plus "intime"...Des soucis de santé m'ont limitée cette fois ci.

Mais tout ceci est bien peu face à l'énorme adaptation et partage, une fois de plus, que les Zankarpas ont su donner.

Cordialement

Sylvie et Philippe

Octobre 2012

« Himalaya en Dauphiné »

Lundi 1^{er} octobre à 8h du matin à l'aéroport de St. Exupéry, Suzy et Catherine ont accueilli avec de grands « djulé, djulé » la délégation haute en couleur de l'Himalaya. Tous les dix étaient dans leurs costumes traditionnels ou dans la tenue rouge des lamas tibétains et ils répandaient partout leur merveilleux sourire zanskari !! Autant dire qu'ils étaient des « stars » dans les halls de St Exupéry. Avec la voiture d'Abel en renfort, nous les avons conduits dans le Grésivaudan où ils étaient logés dans plusieurs familles : lama Tsewang, Sonam Dorje, Stanzin Thinlay et Pasang Dolma , la seule femme, chez Catherine à St.Nazaire ; Stanzin Norboo, Stanzin Tsega et Stanzin Dhakpa chez Joëlle et Peter à Bernin ; Stanzin Terchan et Stanzin Chotak chez Marcel et Patricia à Montbonnot ; seule Susy amenait lama Dorjé loin, vers Bourg d'Oisans. Plus tard, à partir de la mi-octobre, Françoise logera trois d'entre-eux à Vaulnaveys.

Dès le mardi 2 octobre commençait un programme important, soit pour tout le groupe soit en sous-groupes, pilotés par des membres et sympathisants de l'association. Le 2 octobre, Radio Grésivaudan leur donnait l'occasion, par une interview d'une heure, de se présenter. Pas si facile, car il fallait assurer fermement une traduction anglais/français. C'est le 3 octobre au soir que le président de la Maison de la Nature et de l'Environnement de l'Isère, devant une salle pleine, leur a souhaité la bienvenue dans le Dauphiné et la ville de Grenoble. Ils ont régalé les participants avec leurs chants, danses et d'excellents « mok-mok » - des raviolis tibétains.

Au milieu du mois se situait l'événement du Festival de Pastoralisme et des Grands Espaces à Prapoutel-Les7Laux, et leur participation était la vraie raison de leur venue en France. L'ouverture du festival au CRDP le 11 octobre leur donna l'occasion de défiler et fraterniser avec les autres délégations, surtout africaines et sud-américaines. Puis, installés 4 jours durant, ils visionnaient les magnifiques films projetés, discutaient avec d'autres délégations, présentaient leurs danses traditionnelles avec Dhakpa aux tambours et s'initiaient à la nourriture française, qui leur plaisait bien. A l'AG du pastoralisme, ils ont présenté leur candidature pour 2014 et nous espérons tous, qu'ils vont être les invités d'honneur du prochain festival.

A la fin du mois ils ont tous visité le Festival « Grand Bivouac » à Albertville, comme simples spectateurs pour certains, comme acteurs sur scène pour lama Tsewang et le député Sonam Dorje, qui assistaient, invités par les cinéastes Lapied, à la projection dans la grande salle du Dôme de leur dernier film « Le Village Suspendu », un documentaire magnifique sur le village de Lingshed, lieu de vie des deux ladakhis.

Dans le thème « Découverte du Pays », nous leur avons organisé des randonnées dans nos cinq massifs, Chartreuse, Vercors, Belledonne, Trièves, Oisans, souvent couplées avec des visites. Les points forts étaient : La montée du Charmant Som en Chartreuse par un temps magnifique, couplée avec la visite de la fromagerie et des troupeaux de vaches laitières. Très intéressant pour eux de constater que le fromager produisait avec le « sirac » un fromage très proche de leur « tchurpe » himalayen. Une petite randonnée dans le Vercors en haut de Villard de Lans avec la visite de l'ensemble touristique des « Glovettes », la « Coopérative Vercors lait » fromagerie/vente et la station intercommunale d'épuration et l'usine de compostage à Villard de Lans. Un séjour pendant le WE du 19-21 octobre dans le chalet de l'Alpe Club à Chamrousse leur fit découvrir les lacs Achard et Robert, les champignons de la Forêt de Prémol et la station de ski. Le temps était superbe, même une plongée dans les lacs Robert était possible !! Jean Claude offre aux plus intrépides une Via Ferrata. Dans un genre tout aussi sportif un groupe de 4 zanskaris , Catherine et Françoise sont amenés par Patrick Magnier de St. Bernard à découvrir la belle Via Ferrata de St. Hilaire et l'école d'escalade du Col du Coq, Chartreuse. La cerise sur le gâteau a été une magnifique randonnée sur le Plateau d'Emparis au dessus de la Grave en face de la Meije. C'est Pierre, un guide de La Grave, qui nous y a menés par une journée très belle et très douce. Nos amis himalayens étaient ravis, car la haute vallée de la Romanche leur rappelait tellement leur vallée de Lungnak au Zanskar.

Mais nous leur avons aussi fait découvrir Terre Vivante et les passerelles himalayennes dans le Trièves, la Maison de l'Alpage à Besse en Oisans et la Montée de la Bastille à Grenoble. La plupart du temps le beau temps était au rendez-vous pour faire de belles photos. Certaines journées étaient réservées aux

Octobre 2012

« Himalaya en Dauphiné »

découvertes de biens culturels et artisanaux du département : un ancien ensemble forges/moulin à Pinsot, un moulin industriel à Clelles et la fabrication de la bière « Le Chardon » à Crolles les ont très impressionnés; partout dans l'ancien ils voyaient des ressemblances avec le Zanskar. Côté agriculture nous avons passé une très belle journée à la ferme d'Eliane Genève de Accueil Paysans au col de la Placette, et, à Autrans, nous avons visité la pépinière d'acclimatation de plantes et fleurs de Lorraine et Gérard. Très intéressant pour eux, car depuis un an Tangso fait partie de « Accueil Paysan International » et les villageois sont intéressés par une pépinière de plantes médicinales. Un temps très fort pour eux a été la visite du monastère bouddhiste de Karma Ling, près de la Rochette, où tout le groupe ont participé à la prière du soir – pusha- et où nos lamas ont joué les instruments tibétains avec les lamas du monastère. Nous avons aussi été très bien reçus au monastère de la Grande Chartreuse, où un des moines a guidé le groupe pendant la visite de la Corrière et de l'extérieur du monastère. Le soir nous avons goûté dans les Caves de Voiron la fameuse liqueur des moines Cartusiens. Des événements artistiques n'ont évidemment pas manqué au programme : un concert de Jazz à Gières, un concert de Gospel à Seyssins, des visites chez la sculptrice Catherine Marnet à Pommier la Placette, dans un atelier d'aquarellistes, dans la bibliothèque et à la boulangerie de St.Nazaire les Eymes ; ils ont beaucoup apprécié le Musée Dauphinois et le Musée des minéraux et d'animaux sauvages de Bourg d'Oisans.

Une grande partie du programme était naturellement réservée aux écoles : Toute une journée à l'école élémentaire de Vaulnaveys le Bas dont les temps forts ont été l'initiation à la technique du mandala et les présentation/discussion sur les habitudes de vie des tibétains, diaporamas, vidéo et véritables objets à l'appui. Lama Tsewang nous a créé un très beau mandala, qu'on a dispersé dans la cour, puis ils ont dansé, chanté et roulé les tambours pour les enfants : une journée de grande fraternisation !! Même enthousiasme pour la journée au collège de St.Ismier et au lycée horticole. Ils ont assisté aux cours, aux travaux pratiques, étaient reçus par la principale, ont mangé à la cantine et pris de grands bains de foule dehors pendant la récréation. Accompagné par l'association ADTC nous nous sommes rendus en une journée en vélo, au campus d'abord pour visiter la piscine et d'autres installations sportives puis au lycée du Grésivaudan où ils ont rencontré les classes qui ont fabriqué à l'aide de deux professeurs des fours solaires pour Tangso.

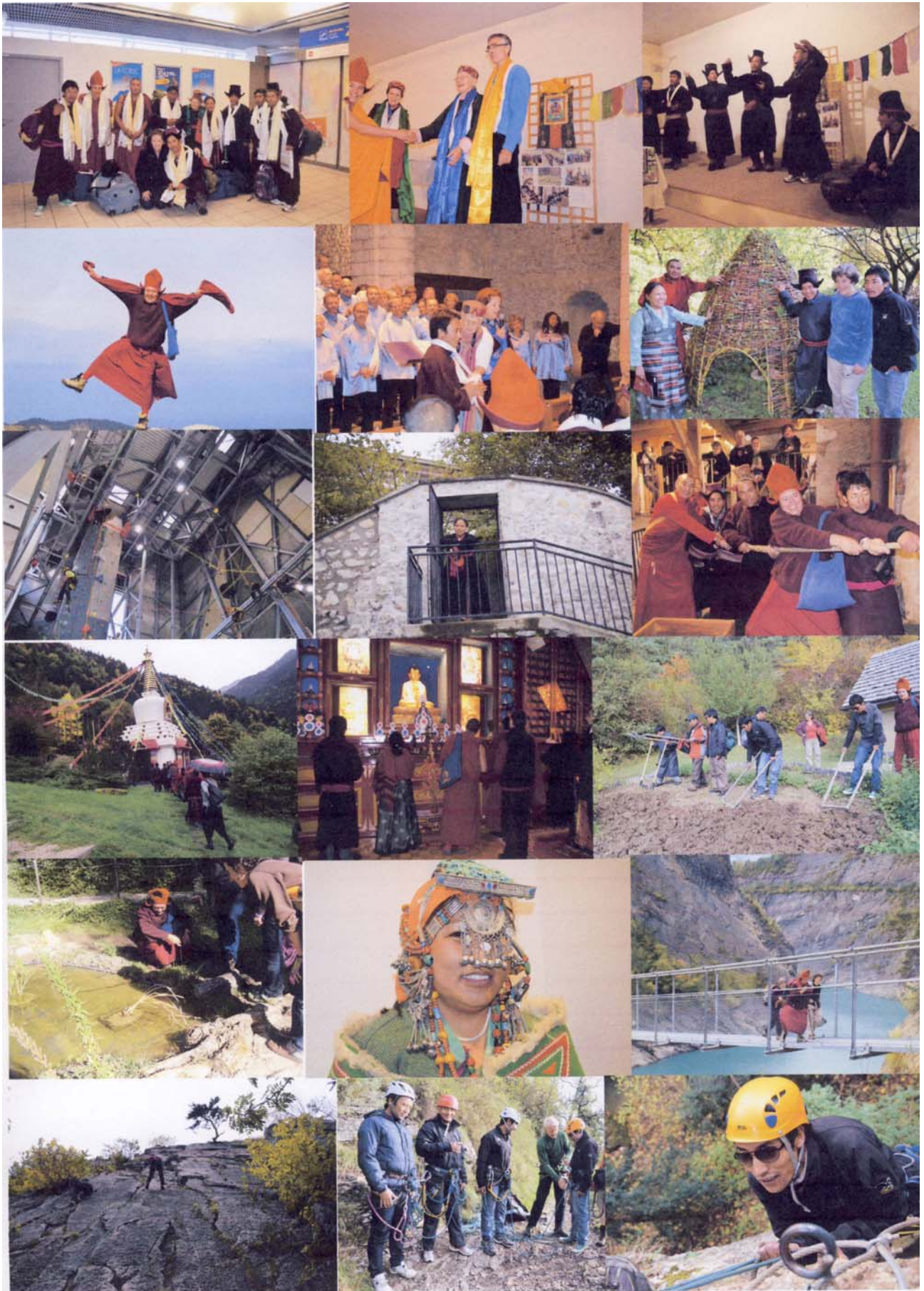
Deux visites très importantes ont été chez l'entreprise Petzl et à sa fondation. Ils ont assisté à une compétition de cordiste une matinée, puis ils ont été invités à une interview avec le responsable de la fondation. Résultat : la fondation va entreprendre des séances de formation au Zanskar pour les métiers de montagne, dès septembre prochain !

L'organisation de plusieurs soirées leur a donné l'occasion de rencontrer beaucoup de monde de différentes communes et associations. Très instructif : deux soirées diaporama au CAF présentées par notre membre Françoise Giroud, une conférence de l'association Hoka à Ornon par sa présidente Suzy, un bal folk très réussi à Vaulnaveys et puis la grande soirée tibétaine organisée par Alpes Himalaya à St.Nazaire les Eymes. Devant une salle pleine, décorée par une exposition de notre membre Pierre Jean, ils ont reçu de la main du maire et de son conseil la médaille de la ville, personnalisée par leurs noms respectifs. Ils étaient très émus et ont présenté devant le public enthousiaste leurs danses, tambours et chants. Puis la famille cinéaste Lapied a passé en avant-première son superbe film «Le Village Suspendu ». La soirée très conviviale et chaleureuse s'est terminée par une grosse soupe tibétaine, « la thukpa », faite par les himalayens et par d'excellents desserts apportés par les participants.

Il faut aussi mentionner tout ces temps merveilleux, que nous passons avec eux pendant les piques niques variés, des repas offerts par des organismes, les soirées chez les membres et les familles d'accueil, les transports en voiture – en passant- un très grand merci à toutes ces aides. Partout leur grand sourire et leur inaltérable bonne humeur dominaient les journées. Même un passeport et des vêtements volés ne les ont pas ébranlés. C'était un mois d'octobre ensoleillé de l'extérieur et de l'intérieur. Merci, merci à vous de l'Himalaya, quand reviendrez vous ?

Catherine

« Himalaya en Dauphiné » En images !!!!



« Himalaya en Dauphiné » En images !!!!



Nos amis du Zanskar et du Ladakh vous parlent ...

De retour chez eux, nos amis ont tenu à vous remercier.

Vous trouverez ci-dessous leurs témoignages en langue anglaise avec quelques éléments de traduction.

Respected President and Members of Alpes Himalaya Association France,

Julay, it is nice to write to you after getting back to Ladakh India from France, it was really good to be in France to visit different adventure activities on Alpes as similar in Himalaya villages, museums, picnics and hiking with you all and to meet different people, children, students and teachers in schools and to visit the factories production of different materials/things on Alpes and in villages. Especially we are good luck to participate the pastoralisme film festival for 3 days and we had good opportunity to present about Himalaya culture and life style of inhabitations in Himalaya villages during festival in front of people. We learnt so many positive things from festival in preserving and promotion of Himalaya culture, custom and traditional simple life style.

We had so many experiences, different knowledge and learnt positive things from people of france country, which we can do express to other interested people in Ladakh/Zanskar through awareness and group discussion about organic and sustainable development of education, health, agriculture, cowherd, pastoralism, horticulture and to preserve traditional civilization, values and culture and promote clean environment, forest plantation, clean water stream/river, if environment is clean, living beings are clean and health.

All these things are good and important for us to adopt and follow to keep in sustainable development for generation to generation in the villages Ladakh/Zanskar, in the country, and in the world.

We feel it was very lucky for us to be in France through kind support and efforts of Alpes Himalaya Association, Ashoka Association, Pastoralisme du le Monde and all members of associations that we had really good opportunity to visit all different activities and had good experiences and learnt so many positive things, which we carry and share our experiences and knowledge in villages of Ladakh/Zanskar Himalaya in India.

We all really appreciated and convey heartiest thanks to all of you had been organized and arranged so many things in different places and you all happily spent your precious times with us during our visit in France.

Please convey our greetings to all members and friends.

Yours sincerely



Sonam Dorje
Councilor of Lingshed Constituency
LAHDC Leh, Ladakh, India

Chers président et membres de l'Association Alpes Himalaya France,

Julay, c'est avec grand plaisir que nous vous écrivons après notre retour au Ladakh en Inde. Cela a été vraiment agréable d'être en France pour visiter les différentes activités dans les Alpes, villages similaires à nos villages himalayens, musées, pique-niques et randonnées avec vous tous, et de rencontrer de nombreuses personnes, enfants, étudiants et professeurs dans les écoles, de visiter des industries de production et différentes structures et matériels dans les Alpes et les villages. Nous avons eu tout particulièrement la chance de pouvoir participer au festival du pastoralisme pendant 3 jours et avons eu la chance et l'opportunité de présenter la culture et le mode de vie des habitants dans les villages himalayens devant toute une assemblée. Nous avons appris tant de choses positives au cours de ce festival que nous pouvons mettre en rapport avec la préservation et la promotion de la culture himalayenne, les coutumes et traditions du mode de vie dans nos villages.

Nous avons retenu tant d'expériences, de connaissances et avons appris tant de choses positives de vous autres français, que nous pouvons maintenant rediffuser auprès du peuple Ladakhi/Zanskar sous la forme de groupes de discussion et prises de conscience à propos du développement biologique et durable, éducation, santé, agriculture, alpages, pastoralisme, horticulture et pour la promotion et la préservation de la culture traditionnelle, de l'environnement, des forêts, de l'eau des ruisseaux et des rivières. Si l'environnement est propre, c'est un bienfait pour le bien être et la santé.

Tous ces points de vue sont intéressants et il est important de les considérer avec attention dans le cadre du développement durable de génération en génération dans les villages du Ladakh/Zanskar, dans le pays, et dans le monde.

Nous avons eu tant de chance de venir en France grâce au soutien des Associations Alpes Himalaya, HOKA et Pastoralisme du Monde, et de tous les membres des associations que nous avons eu la grande joie de rencontrer au cours des diverses activités et avec lesquels nous avons eu tant de belles expériences et avons appris tant de choses positives, que nous allons maintenant transmettre et partager nos expériences et connaissances aux villageois du Ladakh/Zanskar en Inde.

Nous avons vraiment apprécié et nous transmettons nos remerciements les plus chaleureux à vous tous qui avez organisé et aménagé toutes ces activités aux différents endroits, donné tant de votre temps pour nous pendant notre visite en France.

Transmettez nos salutations à tous les membres et amis,

*Cordialement,
Sonam Dorje*

Nos amis du Zanskar et du Ladakh vous parlent ...

Dear All Djule

We are arrived Delhi with comfortably, and here find comments about our visit in Grenoble. I like every things and specially via ferrata and rock climbing and the French dances, the decompose the fertilizer and decompose the dry toilet and how to grow the vegetable and medicine plants etc are very interesting, so about to organize in future thats good idea, we are missing lots, and pay our lots of Djulle all of them who participate our visits,

so see you next mail

Sincerely Nurboo

Deputy of Zanskar (Jammu & Kashmir) India



*Chers tous Djule
Nous sommes arrivés à Delhi dans de bonnes conditions.
Je vous envoie ce jour quelques commentaires à propos de
notre voyage à Grenoble.*

*J'ai bien aimé tout ce que nous avons fait et
plus particulièrement la Via Ferrata, l'escalade et les danses
françaises, la visite de l'usine de compostage et les toilettes
sèches, la culture des végétaux et des plantes médicinales etc
.... Étaient très intéressants.*

*Ce sont de nombreuses et bonnes idées
pour notre organisation future.
Vous nous manquez beaucoup,
Nous vous adressons à tous de nombreux Djulle,
à vous tous qui avez participé à notre visite*

*Bien à vous
Nurboo
Deputy of Zanskar (Jammu & Kashmir) India*



Many Many Djullay from India (*Grand bonjour depuis l'Inde*) !!!!

Comment allez vous ? J'espère que tout est pour le mieux pour vous par la grâce de Buddha. Ici tout va bien et vous nous manquez tous beaucoup. Je tiens à vous présenter mes plus chaleureuses salutations et à remercier toute l'équipe pour avoir organisé une visite si agréable et merveilleuse de votre pays qui restait toujours un rêve pour moi.

Je n'oublierai jamais la gentillesse que vous avez tous partagé avec nous. La porte de ma maison à Padum (Zanskar) restera toujours ouverte pour les membres de l'Association Alpes Himalaya.

Quelques commentaires sur notre voyage en France :

1. très bien organisé.
2. nous avons été en mesure d'apprendre beaucoup de choses sur votre vie de tous les jours, et sur de nombreux secteurs d'activité avec utilisation quotidienne.
3. je pense pouvoir apporter des changements dans nos méthodes de fabrication du fromage, de préparation de la bière "Chang", et de confection du pain.
4. après avoir visité la France, il me semble très important de planter beaucoup d'arbres au Zanskar pour qu'il devienne plus vert comme en Europe.
5. je suis revenu en ayant compris qu'il était important de préserver les objets de nos ancêtres qui ne sont plus utilisés et qui pourraient être placés dans des musées (témoignage de notre culture).
6. et finalement nous avons tous été mêlés à une audience de niveau international.

*Voilà de mon côté, et vous comment allez-vous ?
Que Dieu vous bénisse avec tout le bonheur et le plaisir que vous souhaitez.*

With many regards

Tenzin Dhakpa, Padum

Many Many Djullay from India.

So How are you i hope every thing is good with you by the grace of Lord Buddha, here i am also fine and missing you all a lot. Ama lay really i want to pay my heartiest regards and thanks to all your team for organizing such a pleasant and wonderful tour of your country which always remain a dream for me. I will never forget the kindness which you all had showered to me. Door of my house in Padum Zanskar will always remain open for the member of Alpes Himalaya.

Few line and feedback Regarding the Tour.

1. it is very well organize
2. we can able to learn many thing regarding your day to day life, and about many industries of day to day use.
3. i think i could able to bring some change in the method of Cheese making, Chang preparation, and bread making.
4. after visiting France, i feel It is very important to plant many tree in Zanskar to make it more green like Europe.
5. i came to know that it is important to preserve the old article of our ancestor which were not in use can be preserve in Museum.
6. and lastly we all had got a good exposure of international level.

That all from my side, so what about you?



May god bless you with all the happiness and pleasure that you wish.
with many regards

TENZIN DHAKPA,
PADUM

Nos amis du Zanskar et du Ladakh vous parlent ...

My Experience with Association Alpes Himalaya and Humani-Trek.

I am delighted to be associated with the Alps Himalayan and Humani-Trek Associations which are making their every effort towards the betterment of Lungna Valley. The association is running a Boarding school in Thangso Village in collaboration with Govt. of Jammu and Kashmir. The school opened the door for many poor students of lungnak who are deprived of education. The school is progressing day and night. The objectives of the Association is not only limited to education. They have installed some small project in Thangso like greenhouse, solar water heater and solar cooker. They are imparting the modern technique of farming to poor farmers.

It is with their help that we " Lungna Volunter Students " were able to clean up all the villages of lungna and make people aware of vital issue like HIV-AIDS, Global warming and other environmental changes. They assists financial support to our project "keep Zanskar Clean" last year.

In association with them I have been able to organize winter tuition for the students of Sking village. Which was very helpful for the vilage.

I and my ten friends from Himalaya even got an opportunity to visit France last October with their help. I have no words of appreciation for their hospitality. The tour proved a source of learning for me and all those friends who were with me. We gain lots of exposure with this tour.

**At last thanks Alpes Himalaya Associations and HumaniTrek.
With best regard and Great Respect!!
Friendly**

Stanzin Chotak.
Djule Adventure !!
Fort Road, Leh Ladakh,
Jammu & Kashmir, INDIA.
E mail : chotaks777@yahoo.co.in
Mobile number : 00919858131468, 00919419831587
Web-Site: www.trekkinginladakhzanskar.com



Mon expérience avec les associations Alpes Himalaya et Humani-Trek.

Je suis ravi d'être associé aux Associations Alpes Himalaya et Humani-Trek qui ont largement participé au développement de la vallée de la Lungna. L'association Alpes Himalaya gère un école au village de Thangso en collaboration avec le gouvernement de Jammu and Kashmir. L'école a ouvert ses portes à de nombreux étudiants de familles pauvres de la vallée de la lungna qui étaient privés d'éducation. L'école progresse d'année en année. Les objectifs de l'association ne sont pas seulement limités à la promotion de l'éducation. L'association a également contribué à l'installation de projets de développement au village de Thangso comme la construction de serres et l'installation de cuiseurs solaires (Association Humani-Trek). Ils inculquent les techniques modernes de l'agriculture auprès des agriculteurs pauvres de la vallée.

C'est avec l'aide de l'association Humani-Trek que le groupe LVS " Lungna Volunter Students " a été capable de nettoyer tous les villages de la vallée de la Lungna et de faire une campagne de sensibilisation sur des questions aussi vitales que le virus VIH-SIDA, le réchauffement climatique et d'autres changements environnementaux.

En association avec eux, j'ai pu organiser des cours durant la période de l'hiver pour les élèves du village de Sking. Ce qui a été très utile pour le vilage.

Moi et mes dix amis de l'Himalaya avons eu l'opportunité de visiter la France en Octobre dernier grâce à l'association. Je ne trouve aucun mot d'appréciation pour decrire votre hospitalité. La visite s'est avérée une source d'apprentissage pour moi et mes amis. Nous avons beaucoup gagné en découvertes tout au long de ce voyage.

Merci beaucoup à l'Association Alpes Himalaya et à l'Association Humani-Trek.
Sincères salutations et Grand respect
Amicalement

Pour information : Chotaks est le président de "Sking Pangri Association" (Sking, vilage en aval de Tangso à 45 min de marche)

Nos amis du Zanskar et du Ladakh vous parlent ...

Hello my dear Amaley,
 How are you? We got back to India with safety and no problem, but Tsega has not found his bag from the plane and he is waiting in Delhi to his bag. I appreciated and would like to thanks you ... and all the members of Alp Himalaya Association for inviting and giving us an opportunity to visit your nice country.

About your programming of activities that I visited in France, all were great for me and i did not have any option and special to choose the best.

I have to go to Thangso right now due to that i have an urgent piece of work with my mom and she called me from Kargiak this morning. Therefore i must go and I come back to Manali for my study on mid of December.

I missed and remember very much that precious moments during which we spent all together. How lovely those pleasant periods!!!!

I always wish and pray to Lord Buddha for your good health and strengthen long life!

Ocean is full of water. Garden is full sweet smelling of flowers but my heart is full of your love and affectionate!!!
 Yours truly Terchan with warm regards!! Julley!



Bonjour,

Nous sommes rentrés en Inde sans grand problème, excepté que le sac de Tsega c'est égaré et que Tsega a dû attendre à Delhi quelques jours.

Je voudrais vous remercier, vous et tous les membres de l'Association Alpes Himalaya, pour nous avoir donné l'opportunité de nous permettre de visiter votre beau pays.

Toutes les activités réalisées au cours de cette visite ont été superbes et il ne m'est pas possible d'en distinguer de meilleures que d'autres.

Appelé ce matin même par ma mère depuis Kargiak, je dois monter d'urgence au village, à Tangso.

Je reviendrai à manali à la mi-décembre pour poursuivre mes études.

Je me rappelle les moments précieux que nous avons passés ensemble, ils me manquent déjà.

Quel bonheur, ces moments si agréables !!

Je prie le seigneur Buddha pour votre bonne santé et une longue vie pour vous!

L'océan est rempli d'eau, les jardins emplis de belles fleurs odorantes, et mon Coeur est tout plein d'amour et d'affections !!

Votre Terchan, Très affectueusement !!

Extraits de la très longue lettre (5 pages) de Lama Dorjay - Monastère de Muney

First of all i would like to thanks President Alpes Himalaya and President HOKA and all Excutive body and Active members. I am really very happy that i got opportunity to participate in International festival and various activities. And we got opportunity to show our culture and life style to European people. And also we saw how life style and culture in your country.

En premier lieu, je souhaiterais remercier les présidentes des associations Alpes Himalaya et HOKA ainsi que le bureau et tous les membres actifs. Je suis vraiment très heureux d'avoir eu l'opportunité de participer au festival international et aux diverses activités. Nous avons eu également l'opportunité de pouvoir partager notre culture et nos modes de vie. Egalement nous avons découvert le mode de vie et la culture dans votre pays.

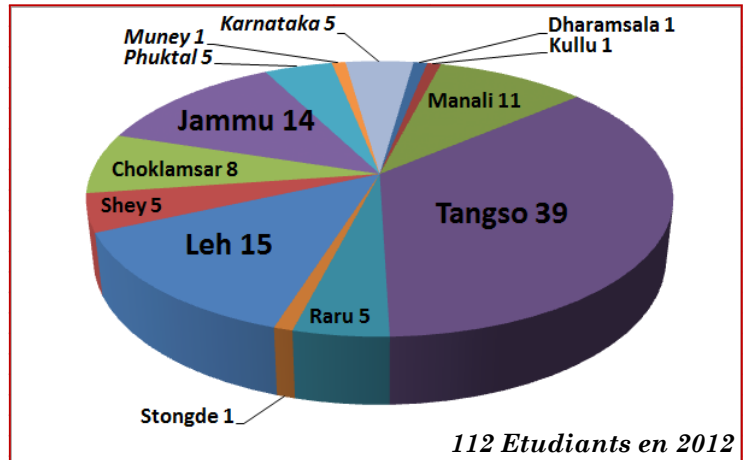
I pray to God that Alpes Himalayas and HOKA all project are successful and long life and Enjoy life.



Je prie Dieu pour que les projets de Alpes Himalaya et HOKA aboutissent avec succès. Tous mes vœux à tous les membres pour une longue vie Profitez de la vie !!!

*From:
 Lama Tengzi Dorjay
 Munay Groupa P-o Padum*

Vos filleuls sur les hauts plateaux du Zanskar & Ladakh.....



A droite : nombre de filleuls dans les différentes localités
A gauche : localisation des sites d'accueil des filleuls

Comment expliquer la multitude des localités où sont accueillis nos filleuls ?

Un facteur historique : N'oublions pas qu'avant la création de l'association et la construction de l'école de Tangso, il y a maintenant 10 années (*le 10^{ème} anniversaire de l'école sera fêté cet été 2013*), notre présidente avait déjà entrepris d'aider certains enfants pour leur scolarisation dans diverses écoles du Ladakh/Zanskar. Tous ces liens historiques sont bien entendu maintenus à Manali (*HBS, Himalayan Boudish School*), Stongde (*Marpa Ling Lamdon Model School*), Raru (*Jamyang Ling Raru Model School*), Shey (2 écoles), Choklamsar (4 écoles) et Leh (3 écoles).

Un facteur santé : Quelques enfants qui souffrent de problèmes de santé ne peuvent plus demeurer dans les villages isolés. Ces enfants sont le plus souvent délocalisés sur Manali ou Leh. 2/3 des filleuls sont concernés.

Un facteur culturel : Régulièrement quelques enfants quittent l'école gouvernementale pour aller étudier au monastère, le monastère du village de Tangso (*Phuktal*), ou dans le sud de l'Inde (*Karnataka*).

Un facteur « suivi des études » :

L'école de Tangso assure actuellement la scolarité de l'équivalent chez nous de l'école maternelle (KG class), de l'école primaire (CP: Class1, CE1: Class2, CE2: Class3, CM1: Class4 & CM2: Class5) et des premières classes de l'école secondaire (6^{ème}: Class 6, 5^{ème}: Class 7, 4^{ème}: Class 8). En cette année 2012, 10 ans après la création de l'école de Tangso, les 1^{ers} élèves ont terminé leur scolarité à Tangso et ont été accueillis en classe supérieure à Leh. Dans le même temps certains des plus anciens élèves parrainés ont choisi de poursuivre des études supérieures à l'Université de Jammu.

Quel soutien financier ?

Le soutien, de 100€ par enfant, apporté aux enfants de Tangso permet principalement de payer les deux institutrices privées (*Anita & Detchen*), le cuisinier de la cantine, du matériel scolaire et pour l'atelier *travaux manuels* (machine à coudre, métier à tisser, formateur), et de participer aux améliorations à l'intérieur de l'école.

Lorsque les enfants quittent leur domicile les besoins deviennent principalement des *besoins alimentaires* (logement & nourriture) du fait de l'éloignement de leur famille. Dans la plupart des situations le soutien accordé aux étudiants s'élève alors à 150 voir 200€, la vie étant d'autant plus chère que l'étudiant doit aller dans une plus grande ville. Dès que l'étudiant doit se rendre à Jammu pour des études supérieures, l'aide peut atteindre les 400€.

Tous nos filleuls (sauf exception) sont rencontrés chaque année par des membres du bureau et des membres actifs de l'association. C'est avec grand respect qu'ils nous remettent les lettres pour leurs marraines et parrains qu'ils remercient très chaleureusement. C'est aussi avec grande fierté et grande joie qu'ils attendent en retour les lettres venues de France. Quel plaisir d'y découvrir quelques photos de votre famille, votre lieu de résidence, et quelques mots d'encouragement de votre part. Ils vous remercient tous de tant d'affection, du soutien que vous leur apportez et de la confiance que vous leur accordez.

Françoise GIROUD

Les filleuls de Tangso ... Situation pour la période scolaire 2012/2013



**Tenzin Thinlay - Head Teacher (eq.France/Directeur)
Class 6 Middle school (eq.France/6^{ième}) - 2 élèves**



**Class 1 (eq.France/CP) - 8 élèves
KG « KinderGarten» Class (eq.France/Maternelle) - 3 élèves**



**Lobsang Tsering - Governmental Teacher
Class 4 (eq.France/CM1) - 7 élèves
*Un élève absent sur la photo !!***



**Stanzin Tsewang (Student in Leh)
Class 2 (eq.France/CE1) - 4 élèves
*Un élève absent sur la photo !!***

**Anita - Private Teacher (Alpes Himalaya)
Class 8 Middle school (eq.France/4^{ième})
5 élèves, *Un élève absent sur la photos !!***



**En 2012
à Tangso,
une nouveauté :
La mise en place
d'une feuille de
relevé de notes.**



**Detchen - Private Teacher (Alpes Himalaya)
Class 7 Middle school (eq.France/5^{ième})
12 élèves, *Deux élèves absents sur la photo !!***

Visite des filleuls dans les écoles autour de Leh

Nous nous sommes embarqués le 22 Juillet 2012 pour Leh, la capitale du Ladakh où nous étions chargés, avec l'aide d'Andrée de Marseille, qui avait l'expérience de l'an dernier, de prendre contact avec tous les filleuls (souvent originaires du Zanskar....) allant à l'école dans cette petite ville et aux alentours.



Arrivés à 7h40 du matin, nous découvrons stupéfaits, la beauté brute et un peu austère des montagnes dénudées de la région, culminant à plus de 5500m d'altitude !

Nous sommes logés à la guest house de Dolma et son fils est venu nous chercher à l'aéroport. La chambre, avec une petite salle d'eau (nous aurons même un peu d'eau chaude vers 15h tous les jours!), donne sur un très joli jardin, plein de fleurs multicolores. Nous essayons la sieste, puis une petite promenade douce jusqu'au centre-ville, tout en haut, bruyant de vie ! Notre rythme est volontairement lent car il faut s'habituer aux 3500 m d'altitude ! Mais nous n'aurons aucun problème en nous acclimatant doucement et grâce aussi, peut-être, aux petites billes blanches d'homéopathie !

Nous comptions commencer par la visite des écoles mais changement de programme : le Dalaï Lama vient nous rendre visite et toutes les écoles, dont la principale, la *Lamdon Model School*, resteront fermées plusieurs jours pour l'occasion.

Nous serons « aux premières loges » pour le voir le 27 Juillet, en arrivant à 7h du matin, avant la fermeture des portes ! Assis dans la tribune officielle des « donateurs », sous un soleil de plomb, nous attendons patiemment « his Holyness »... vers 10h50, une petite voiture noire se fraye un passage : c'est lui et des centaines d'enfants l'attendent, assis en tailleur dans l'immense cour de l'école, fraîchement goudronnée pour l'occasion. Son discours nous restera un peu « hermétique », puisqu'il est en tibétain, traduit en Ladhaki mais nous sommes très sensibles à son charisme et à la ferveur qu'il provoque ! Danses et chants tibétains alterneront pendant plus de deux heures avec des costumes magnifiques ! A l'issue de la cérémonie, j'aurai la chance de parler à ma filleule et à son petit frère, appelés au micro par le Directeur de l'école et venus de Shey pour l'occasion.

Nous en profiterons ensuite pour visiter de très nombreux monastères aux environs, en partie en voiture (avec une agence tenue par des gens de Tangso), mais souvent à pied, lors de treks, où nous coucherons chez l'habitant : Spituk, Choglamsar, Shey, Thikse, Stakna, Matho, Hemis, Thak Thok, Phyang, Likir, Alchi ou Lamayuru, Stok, tous des temples bouddhistes superbes, richement décorés de fresques colorées, foisonnantes d'imagination et de poésie! Seuls, quelques vieux moines et de tout-jeunes moinillons sont là pour nous accueillir, les autres sont partis vivre quelques jours avec le Dalaï Lama à Choglamsar.



La dernière semaine sera réservée aux filleuls que nous « dénicherons » peu à peu dans leurs différentes écoles enfin réouvertes ! Ils sont presque tous très timides mais se laissent gentiment photographier pour faire plaisir à leur parrain et marraine ! Ceux qui reçoivent du courrier paraissent si heureux... et les autres si déçus de ne rien recevoir. Vous qui êtes si généreux pour les soutenir dans leurs études, essayez de ne pas oublier une petite carte et quelques photos : ils ont si peu de choses là bas !

Nous ne les toucherons pas tous dans un premier temps mais les « manquants » viendront nous voir à la guest house de Dolma et plus tard encore, à celle d'Andrée, notre amie de Marseille qui restera une semaine de plus que nous.

En conclusion, une expérience passionnante, émaillée de multiples contacts humains très riches et sans cesse renouvelés !

Joëlle et Peter SEYFERT de Bernin

.... Visite des filleuls dans les écoles autour de Leh

L'été 2012 fut mon troisième au Ladakh, chaque fois avec des compagnons de voyage différents. Pour celui-ci, j'étais avec Joëlle et Peter SEYFERT qui m'ont accompagnée durant 3 semaines. Les 2 premières furent riches en culture. Grâce à Joëlle et Peter j'ai découvert je crois bien, tous les monastères connus et méconnus, aux peintures murales aussi surprenantes, aussi mystiques et bien entendu au parcours spirituel différent, compte tenu de leur ancienneté.

Nous avons, également fait un petit trek de 4 jours, que nous avait organisé une agence, conseillée par Catherine : notre guide était un jeune zanskari courageux et ambitieux. Pendant notre itinéraire, nous avons visité une nonnerie et un très beau monastère, tout cela en traversant de beaux paysages et des passages superbes, en équilibre au dessus de torrents impétueux, avec de l'eau jusqu'aux genoux. Le soir, nous étions un peu fatigués mais heureux car toujours bien accueillis dans les familles (*homestay*). De retour à Leh, nous avons retrouvé notre guest house habituelle et toute la petite famille de Dolma. Dès lors, notre mission démarrait dans les écoles et collèges de Leh, Choklamsar et Shey. Nous avions hâte de rencontrer les enfants. Pour certains établissements, des RDV furent pris avec les responsables ; pendant le mois d'Août il y a pas mal d'absents, aussi bien le personnel que les élèves (vacances et fêtes). Joëlle et Peter m'ont été d'un grand secours, car ils maîtrisent parfaitement l'anglais. Notre mission commence, et nous devons voir environ une vingtaine d'enfants et d'adolescents parrainés. Nous sommes toujours très bien accueillis, un thé et des biscuits nous sont offerts. Après avoir fait connaissance des responsables, vêtus d'un uniforme de couleur différente selon l'établissement, et leur avoir expliqué nos démarches, nous rencontrons un par un les élèves, toujours d'une grande timidité: ils se présentent poliment, sous l'œil attentif de leur directeur et nous leur faisons signer un reçu sur lequel est mentionné le nom des parrains et ensuite nous les photographions. Le portrait-photo qui sera remis à chacun des parrains et surtout à tous ceux qui n'ont pas la chance de voir leur filleul aux visages souriants, au regard discret et plein d'espoir. Joëlle et Peter échangent avec eux sur leur famille, leurs projets futurs et leur ambition. Aussi bien à Leh, Choklamsar et Shey, le même rituel : un accueil chaleureux, des émotions partagées avec les élèves ; pour certains, nous leur avons remis des cadeaux et courriers de la part des parrains. Ils étaient un peu gênés mais tous et toutes nous ont remerciés avec un grand sourire et une grande humilité. Comme les années précédentes et jusqu'à la dernière semaine avant mon départ, les élèves qui étaient absents des établissements, m'ont rendu visite à la guest house ; ils savaient où je logeais, je ne m'étais pas absentée de Leh car j'attendais leur visite, c'était important pour eux et pour moi de leur remettre les fonds qui les aideraient pour les études et pour plus tard (travail et famille). Ils arrivaient les bras chargés de présents, fruits secs et frais ; ces rencontres sont intenses en émotion, en générosité de cœur. Ainsi se terminait la mission, un pincement au cœur et la larme à l'œil. J'espère revoir ces enfants et adolescents grâce à l'association. A ce sujet, je remercie le travail de Catherine, de ceux et celles qui la font exister ainsi que les parrains. J'avais oublié de vous dire qu'à notre arrivée à Leh, nous avons appris qu'un événement important allait se produire à Leh même, la visite du Dalai Lama. A Lamdon model school une grande effervescence et une grande émotion, car c'est dans cet établissement où a été reçu sa sainteté. Apprenant la nouvelle, inutile de vous dire que le jour J, nous étions arrivés très tôt le matin (Joëlle, Peter et moi-même) ; une tribune officielle avait été installée en son honneur, une foule sereine de ladakis, élèves et professeurs l'attendait. Le Directeur de l'établissement a été à la hauteur de leurs espérances, il y avait aussi des journalistes, photographes de toute part. Au milieu de cette immense cour du collège et avant que le Dalai lama ne prenne la parole suprême, des enfants, adolescents, professeurs et d'autres personnes, ont rendu un merveilleux et profond hommage à sa sainteté, chants, danses, musique avec toute leur force spirituelle, leur dévotion et leur cœur. Pour moi, ce fut une des journées parmi les plus mémorables de mon séjour et, lorsque j'ai pu approcher sa sainteté, je ne vous cache pas, mes larmes ont coulé, ma gorge s'est serrée et j'ai ressenti une grande paix intérieure. L'Été 2013, je ne pourrai pas me rendre au Ladakh, Zanskar, car je vais être grand-mère et d'une petite fille, quel bonheur, voilà la raison et c'en est une bonne! Je n'oublierai jamais ce peuple qui m'accueille, qui me sourit et cette région si minérale sur la chaîne himalayenne : ils vont me manquer, car après chaque séjour, je laisse toujours quelque chose de moi là-bas, c'est ce que je ressens profondément.

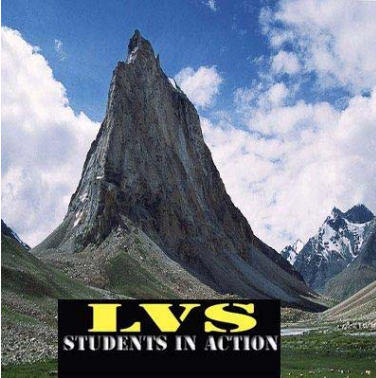
Andrée GALINDO-DONADIEU

Projet1 - été 2013

« Keep Zanskar Clean »

L'Association Alpes Himalaya a opté pour la poursuite de son soutien à l'association des étudiants de la vallée de la Lungna LVS « Lungna Volunteers Students » pour la réalisation du projet « Keep Zanskar Clean »

Cet été 2013 Jonathan, stagiaire Polytech'Grenoble, va se joindre aux étudiants de la LVS pour cette nouvelle campagne. Sa mission ne s'arrêtera pas là puisqu'il est chargé 1) d'étudier avec les villageois de Tangso un processus de recyclage des déchets générés au village, 2) de réaliser un atelier pédagogique de sensibilisation des élèves de l'école de Tangso aux problèmes de la production et du recyclage des déchets et 3) de faire le bilan des processus de recyclage des déchets dans la région du Zanskar.



Program of LVS in the session 2013

1. Campaign will start from 5th of June to 15th of June from Shingula to Barden.
2. There will be 21 volunteers during the campaign.

3. The task are as given below:

HEALTH: T.B, AIDS, CANCER and Amchi preservation, in which (*Responsables*) Stanzin Yangjor, Tenzin Norchok, and Tenzin Choegyol.

Eco-BALANCE: Stanzin Phentok, there are plantation project in Lungna Valley.

EDUCATION: students migration, Chosphel Rigtol is the speaker.

SOCIAL ISSUE: political awareness (limited to Indian constitution only), important of culture and tradition. Stanzin Ghaphel is the speaker.

5. INTRODUCTION OF LVS: by Stanzin Lobzang.

Above mention are the as suggested by the members during the general body meeting and finalized by the executive members.

Programme LVS pour l'été 2013

1. La campagne débutera le 5 Juin jusqu'au 15 Juin - de Shingula à Barden.

2. 21 volontaires LVS participerons à cette campagne.

3. Les actions menées sont les suivantes :

SANTÉ: tuberculose, sida, cancer et soins par médecine tibétaine

« Eco-BALANCE » Projets de plantations dans la vallée

EDUCATION: migration des étudiants

SOCIAL: la conscience politique (limité à constitution indienne seulement), importance de la culture et des traditions.

Présentation de la LVS

Les points ci-dessus ont été suggérés par les membres de l'association lors de l'assemblée générale puis finalisés par les membres de l'exécutif.

Certains étudiants de vallée de la lungna (Zanskar) ont éprouvé la nécessité de créer une association avec pour objectifs de préserver leurs valeurs morales, éthiques et culturelles, de préserver leur environnement et d'améliorer les conditions de vie dans la vallée (éducation, santé).

Avec ces objectifs en tête, ils ont créé le 3 mars 2011 l'association LVS.

Les actions menées s'étendent au-delà des frontières du Zanskar, à Delhi, Chandigarh, Jammu, Banaras, Manali etc , là où les étudiants sont exilés pour poursuivre leurs études à des niveaux supérieurs. Là aussi, ils soutiennent activement leurs cadets afin de les conduire vers un avenir meilleur.

Projet2 - été 2013

Cuiseurs solaires

Un cuiseur solaire, c'est un four qui, grâce à des réflecteurs, utilise la lumière solaire pour chauffer les plats et cuire les aliments. Loin d'être un gadget, c'est un moyen de réaliser de belles économies à la belle saison.

Un atelier « Cuiseurs solaires » a été mené en avril 2012 au Lycée du Grésivaudan où, sur la base d'un prototype fabriqué par Jeremy Light, les élèves d'une classe de TES3 ont construit 6 cuiseurs solaires en utilisant exclusivement des matériaux de récupération. L'un de ses fours est déjà en activité à Tangso.

Cet été Jeremy Light, adhérent de l'association, se propose d'aller étudier sur place la possibilité de fabriquer de tels cuiseurs solaires à l'aide de matériaux de récupération que l'on pourrait trouver sur site, à Padum et à Lingshed.

Nous souhaitons grand succès à ce projet.



Projet3 - été 2013

Une seconde « Winter Greenhouse »

C'est avec une grande déception que nous avons appris que Jasmin ne pouvait pas mettre en œuvre le projet qu'il nourrissait de pouvoir retourner à Tangso cet été pour la construction de la seconde serre pour laquelle nous avons obtenu les financements de la part de EMMAÜS, Le Versoud.

Nous venons cependant d'avoir confirmation de la participation de Florian (compagnon menuisier), de son papa Jean-Pierre et de Jérémy pour la réalisation de ce projet.

Deux groupes de l'école ISTOM (Ecole Supérieurs d'Agro-Développement Internationale) seront accueillis à Tangso en Juillet pour les uns et Août pour les autres. En plus des missions initialement prévues dans le cadre de leurs stages ils seront également missionnés pour intervenir sur ce second volet du projet « Winter Green House »..

Projet4 - été 2013

Formation des accompagnateurs de trek



Conséquence directe de la visite de nos amis Ladkhi/Zanskarpas en Octobre dernier, la Fondation Petzl s'engage cet été à la formation des accompagnateurs de trek au Zanskar en association avec l'association Alpes Himalaya sous les termes d'une convention.

Un collaborateur de l'entreprise accompagné d'un médecin spécialiste des séjours en haute altitude, sont missionnés comme instructeurs pour deux semaines de formation à Tangso et Sking. La formation est un tronc commun montagne, accessible à tous, sans prérequis, hormis la connaissance en anglais. Le stage organisé en fin Août/ début Septembre devrait permettre de sélectionner les futurs instructeurs locaux qui devraient, à leur tour, former d'autres stagiaires. L'objectif étant de pérenniser une formation.

Projets à l'étude pour l'année 2014

Electrification de l'école de Tangso et des parties communes du village

Elaboration de salles d'expériences et de travaux manuels

Mise en place d'ateliers pédagogiques

Amélioration des habitations pour les conditions hivernales

Développement de la culture de plantes médicinales

Cet été les missions confiées aux deux groupes d'étudiants ISTOM entrent en partie dans le cadre d'études de faisabilité ou d'acquisition de données nécessaires à la définition des actions possibles dans le cadre de ces projets : bilan énergétique, bilan hydrologique, mesures de conditions météorologiques

La vie de l'association

« Les événements passés »

2 /3 Juin 2012

1^{er} Eco festival de Lumbin

L'association y a tenu un stand avec *Jeunes et Nature*. Mal placé et par mauvais temps, il y a eu peu de visiteurs. Ceci a été compensé par la rencontre avec le groupe des réfugiés tibétains de la région.

10 Mars 2012

Soirée à Saint Nazaire Les Eymes

L'après-midi a débuté avec un grand mandala de la médecine tibétaine réalisé par les enfants de l'école. S'en est suivi un diaporama des travaux d'été dans l'Himalaya, un apéritif avec thés divers et khuras (beignets tibétains). La soirée s'est poursuivie par la projection d'un beau film -Dolma au Bout du Monde- des cinéastes Lapied. Elle s'est terminée en toute convivialité autour de la traditionnelle soupe tibétaine dite "thoukpa" accompagnée des desserts variés apportés par les participants. Au moins 150 personnes sont venues, ils ont également admiré l'exposition, visité le stand et acheté des objets tibétains. Une réussite comme chaque année.

du 17 au 25 Novembre
2012

15^{ième} SSI

Semaine de la Solidarité Internationale

Journée d'Ouverture le samedi 17 novembre. En présence d'une délégation d'Emmaüs Internationale et à l'aide d'une exposition, d'un album photos et de vidéos, nous avons présenté la réalisation du projet des serres pour l'école de Tangso, qu'ils ont subventionné. La présentation fût très appréciée par tous les participants. Ensuite Françoise Giroud et Catherine ont tenu un stand d'information et de vente deux soirées de suite au Coléo à Pontcharra (le 23 et 24 novembre). Elles ont assisté à deux spectacles brillants, donnés par des acteurs africains (Congo et Cameroun) très doués et plein d'humour!!

Animations scolaires de l'année 2012

L'école maternelle et primaire de Lens/Lestang dans les Terres Froides le 7 février: expositions, diaporama, mandalas et cuisine tibétaine. Beaucoup de succès auprès des enfants.

L'école primaire de St.Nazaire le 6 mars avec des mandalas.

Le Lycée du Grésivaudan du lundi 23 au 26 avril autour de la thématique des cuiseurs solaires fabriqués par deux classes avec 2 professeurs. Une semaine d'exposition qui s'est terminée par un mandala avec Hubert Dalmolin et un repas de mok-moks préparés par des membres de l'association.

L'école primaire du Pinet d'Uriage en Novembre.

Les écoles maternelles de Lumbin et de St.Hilaire en Novembre.

1^{er} /2 Septembre 2012

Foire bio de l'Albenc

La pluie du samedi a incité beaucoup de visiteurs sans parapluie à trouver refuge à notre stand. Madeleine Spendeler, Danielle Hardy et Maud Fauth ont réalisé une très bonne vente de nos nombreux objets tout juste arrivés de l'Inde par les voyageurs de cet été. Notre thé "tchae" fût très apprécié par ce froid de canard. Le soleil du dimanche a bien clôturé cette foire, où nous rencontrons tous les ans beaucoup de gens intéressés, des anciens et des nouveaux .



Dimanche 30 Septembre 2012

La maison des collines/Poisat Journée Retrouvailles *Jeunes et Nature*

Catherine a tenu un stand pour l'association, mais nous n'avons pas eu le temps d'organiser des animations (mandala, mok-mok) à cause des préparations pour l'accueil des Zanskari/Ladakhi du mois d'octobre.



**du 28 Novembre
au 2 Décembre 2012**

Naturissima 2012

Sous l'égide de la MNEI nous avons passé 5 jours à animer un grand stand avec son traditionnel mandala pour les visiteurs. Beaucoup de visiteurs et aussi beaucoup de volontaires de l'association pour la tenue du stand. Un grand merci à tous et plus spécialement à Isabelle Le Maître, qui était présente tous les jours. Un grand regret: l'état de santé de notre fidèle Madeleine Spendeler ne lui permettait pas d'assister au salon. Elle s'est gelée les orteils des deux pieds au Népal et était confinée chez elle pour guérir au plus vite. Nous lui souhaitons une totale et prompte guérison.



Samedi 6 Avril 2013

Réunion bilan 2012 Assemblée Générale

L'assemblée générale 2012 de l'association s'est tenue le 6 Avril 2013 (salle Robert Boeck, à la MNEI).

Au programme :

Présentation des rapports d'activité, moral et financier, et élection du Conseil d'Administration.

Dégustation de thé, « Khura » (beignets) et « thukpa » (soupe tibétaine).

**Une plus forte participation
serait souhaitable pour les années à venir.**

L'AG 2013 a été précédée d'une Réunion Bilan 2012 & Perspectives, nous y avons abordé la définition des projets 2013/2014 grâce aux énergies nouvelles présentes. Merci à eux tous.

Mars 2013

Dr Dorjé Neshar de Bangalore

Pour la quatrième fois le Dr. Dorjé Neshar de la clinique tibétaine de Bangalore est venu en Dauphiné et nous a consacré 3 journées de consultations bien remplies.

La vie de l'association

« Les évènements à venir »

A vos agendas Venez nombreux !!!

Le médecin tibétain, **Dr. Dorjé Neshar de Bangalore** séjournera du 3 juin après-midi au 5 juin le soir, à Grenoble et fera des consultations.

Contact: Catherine Hamburger, 04 76 52 24 41 et 06 77



ALBENC
17ième édition du
Festival
de l'Avenir au Naturel

**31 Août
1er Septembre
2013**



Naturissima

Du 27 Novembre 2013 au 1er Décembre 2013

2 nocturnes :

mercredi 27 novembre 2013 jusqu'à 22 h

vendredi 29 novembre 2013 jusqu'à 22 h



La vie de l'association : Rapport Moral AG 2011

L'année du lièvre, qui a commencé très tourmentée pour nos amis himalayens s'est finalement muée en un été paisible et ensoleillé sur les hauteurs de l'Himalaya et en un hiver presque sans neige, qui dure toujours. Nous sommes passés mi-février sous le signe le plus heureux et le plus apprécié des tibétains, le Dragon. L'année du Dragon est aussi l'année de création de l'association Alpes Himalaya et nous espérons beaucoup de cette année-là pour l'évolution de notre association et l'avancement de nos projets.

L'année 2011 en France était « bouillonnante », car nous avons profité de beaucoup de nouvelles forces, qui se faisaient un plaisir de secouer l'arbre en lui taillant un habit plus professionnel dans sa gestion - création de commissions—et surtout dans l'évolution de ses projets. Ainsi les stagiaires, profitaient pour la première fois d'un accompagnement très solide ici en France au printemps et d'une assistance substantielle en été sur le terrain dans l'Himalaya par nos membres Jacky Chopineau et Françoise Giroud. Ils nous ont tous ramené du bon travail, sanctionné par d'excellentes notes lors de leur soutenance à Polytech Grenoble et à l'Université de Montagne à Gap. En janvier vous avez tous eu un excellent aperçu dans notre magazine « Djule-Djule N° 13 ». Egalement très bien préparés par Françoise et Jacky les départs et les séjours des différentes missions au Zanskar et au Ladakh. Assistance pour les tickets de vol et surtout des dossiers impeccables pour les par-rainages dans les différentes écoles de l'Himalaya. Jacky, Andrée et Catherine en étaient très contents.

A Tangso, pour la première fois, un de nos membres, l'infatigable Jacky, a mené de main de maître la construction de la grande véranda vitrée pour l'école. Avec l'aide d'un artisan local, Lobsang, il a terminé en 4 semaines ce travail délicat, qui entre autres exploits demandait une descente à Padum (3 jours de marche) l'achat de bois et de verre et une remontée avec les chevaux lourdement chargés !! Un très grand bravo pour Jacky, qui a passé 2 mois là-haut.

Moi-même, lors de mon séjour en juillet 2011 à Tangso et Shanka, j'ai pu constater dans mon travail avec le trésorier Thundup Phuntsok, que toute la comptabilité était saine, bien tenue et qu'il a maintenant compris le sens d'un budget prévisionnel. Nous avons eu également des discussions très positives sur la restauration des salles de l'ancienne école, des toilettes sèches et des salles de bain ainsi que l'installation d'un atelier pour les sciences et la médecine tibétaine. Cet été deux nouveaux membres vont passer 10 jours à Tangso pour guider l'aboutissement de ces transformations. Les nouveaux instituteurs payés par notre association se sont bien intégrés, mais la présence des enseignants gouvernementaux laisse toujours à désirer. Je me suis plainte auprès de l'inspecteur à Padum par une lettre et nous avons appris cet hiver, qu'il a été remercié et remplacé par un des trois enseignants gouvernementaux. Espérons que l'assiduité s'améliore. Nous étions un peu préoccupés par la pauvreté des repas de la cantine de l'école, qui se résumait à dal/bat (riz/lentilles) tous les jours !! L'idée a donc jailli de leur installer des serres dès l'été 2012, pour qu'ils puissent cultiver leur propres légumes et améliorer leur quotidien. Dans le cadre de la semaine de Solidarité Internationale en Grésivaudan, où l'association participe chaque année, notre projet de serres a emporté une subvention de 670€ offerte par les Compagnons d'Emmaüs du Versoud. Avec l'aide bénévole d'un jeune charpentier et 4 stagiaires les serres seront construites cet été. Deux autres stagiaires de Polytech Grenoble vont travailler dans la vallée du High Lungnak avec une association de jeunes locaux sur les problèmes des déchets du tourisme.

Toutes les visites dans les autres écoles du Zanskar et du Ladakh se sont très bien passées, l'argent des par-rainages déposés et les photos des élèves prises. Sans exception tous les élèves ont réussi leur année scolaire. J'envoie un très grand merci à Andrée Donadieu, assistée par Adina, à Jacky Chopineau et à Jacques Paris pour ce travail important.

En septembre 2011 une petite délégation de quatre membres de l'association « Accueil Paysan » est montée à Tangso, pour finaliser l'entrée des villages dans leur catalogue des séjours internationaux. Ils étaient enchantés de leur séjour.



La rentrée d'automne était comme tous les ans très chargée et je vous laisse découvrir les détails dans le rapport d'activité. Ici je voudrais néanmoins mentionner l'énorme travail accompli par les commissions informatique et communication pour la modernisation du site web. La parution périodique de la « Newsletter » et la parution de « Djule-Djule N°13 » très riches en événements. Tous mes remerciements à Françoise Giroud, Serge Vial, Jean-Pierre Dumoulin et Jacky. Un grand merci aussi à Gérald Aribert, qui s'est penché avec courage et compétence sur les listes des membres et des parrains/marraines et nous a enfin fourni un outil fiable. Avec le Salon Naturissima nous avons pu constater chez nos membres beaucoup d'assiduité pour aider à tenir le stand pendant les 5 jours, d'ailleurs très réussi ! Jacky, encore lui, a réussi une nouvelle excellente présentation de l'association par des posters multicolores, imprimés gratuitement par l'imprimerie Oliphant à Paris, merci encore.

Les parrainages 2011 sont rentrés lentement, mais sûrement - le dernier fin janvier 2012 ! Un très grand merci à toutes ces familles et personnes pour leur solidarité et leur générosité envers ces populations du bout du monde. L'organisation de soirées, conférences, salons et animations scolaires pendant toute l'année nous a permis de recruter de nouveaux parrains et adhérents et d'informer sur la vie et la culture de nos amis de l'Himalaya. Nous comptons plus de 200 membres actuellement.

Je ne terminerai pas ce rapport sans dévoiler le « projet de l'année » : pour octobre 2012 nous attendons une délégation de 10 personnes du Zanskar et du Ladakh pour participer au « 10^{ième} Festival du Film Pastoralismes et Grands Espaces » en Belledonne (Prapoutel Les 7 Laux). Françoise s'est chargée de l'élaboration du film à présenter en se proposant d'effectuer deux séjours en Himalaya cette année. Gérald et moi-même travaillons en coopération avec les organisateurs du festival et préparons activement l'accueil de nos amis en Dauphiné. L'association organisera en dehors du festival une soirée festive pour que nos membres puissent rencontrer la délégation himalayenne. Vous y êtes tous cordialement invités.

Cette année nous avons de nouveau bien coopéré avec le collectif tibétain de Grenoble et la situation dramatique actuellement au Tibet nous concerne énormément. La répression chinoise s'abat dans toute sa cruauté sur ce peuple sans défense internationale et nous avons appris cette semaine qu'un 30^{ième} tibétain s'est immolé par le feu pour protester contre ce génocide. Aussi je vous propose de tenir à la fin de ce rapport une minute de silence pour ce peuple persécuté. Le jeune tibétain Tenzin, que nous soutenons depuis un an ici à Grenoble, a obtenu récemment le statut de réfugié politique et peut donc maintenant s'installer et travailler ici. L'association est aussi engagée dans une coopération avec la Solidarité Internationale en Grésivaudan, et les associations de tourisme solidaire « Accueil Paysan » et « Rencontre au Bout du Monde ». Elle fait partie du Conseil d'Administration de la MNEI et possède un petit coin (armoire et boîte à courrier) chez l'association Jeunes et Nature, merci à toutes les deux et aussi à la mairie de St.Nazaire Les Eymes, qui - comme chaque année - a mis gratuitement sa belle salle polyvalente à notre disposition pour une soirée tibétaine très réussie.

Mes autres sincères remerciements vont au CA, réuni tous les mois avec assiduité, créativité et enthousiasme, aux stagiaires en Himalaya, aux Compagnons d'Emmaüs, aux cinéastes Lapied pour la projection gratuite de leur film « Dolma du Bout du Monde », à l'imprimerie Oliphant, au jeune Arthur, qui s'occupe toujours en collaboration avec la trésorière de nos comptes et bien sûr à nos adhérents, parrains, marraines pour leur dévouement et leur fidélité à l'association.

Djulé, djulé, tashi delek

Catherine Hamburger

Présidente



Frères du Toit du Monde

Association Alpes-Himalaya
Maison de la nature et de l'environnement
5 Place Bir Hakeim—38000 Grenoble

Téléphone : 04 76 52 24 41
Messagerie : contact@alpes-himalaya.org
<http://alpes-himalaya.org/>



La vie de l'association : Rapport financier AG 2011

Charges		Produits	
Achat de matériel		Ventes	
Fournitures de Bureau	16,57 e	Ventes de produits	4 413,50 e
Achats de marchandises	1181,34 e	Animations	562,00 e
Services extérieurs		Subventions	
Charges Locatives	61,20 e	Sub. de fonctionnement	617,00 e
Assurance	182,76 e	Cotisations	
Cotisations	275,11 e	Dons	968,00 e
Autres services extérieurs		Parrainages	
Personnels extérieurs à l'association	140,00 e	Adhésions	1 412,00 e
Frais Internet	46,00 e	Produits financiers	
Frais d'affranchissement	253,03 e	Intérêts bancaires	230,03 e
Catalogues, imprimés	714,69 e	Produits des activités annexes	1550,00 e
Foires, expositions	75,00 e	Autres produits exceptionnels	245,00 e
Réceptions	310,10 e		
Déplacements	164,06 e		
Droits d'auteur	100,00 e		
Missions	22 548,19 e		
Charges de gestion courantes			
Charges de gestion courantes	39,00 e		
Charges de gestion exceptionnelle	41,06 e		
Total Charges	26 148,11 e	Total produits	29 476,53 e
Excédent	3 328,42 e		
TOTAUX	29 476,53 e		

Actif		Passif	
Compte courant	2 318,46 e	Fonds propres	18 443,35 e
Livret Epargne	19 452,71 e	Résultat 2011	3 328,42 e
Total actif	21 771,17 e	Total Passif	21 771,17 e

Nom : Prénom : Num tél :

Adresse email : Je souhaite être inscrite sur la liste de diffusion

Adresse Postale :

- En souscrivant la cotisation annuelle de 15 e (familiale);
- En parrainant la scolarité annuelle d'un enfant de 100/150e à 400e (voir p.10)
- En partageant le parrainage de la scolarité d'un étudiant amchi (200e) ou pour des études supérieures (400e)
- En participant aux grands projets de l'association pour l'aide à l'école et/ou au village de Tangso
- En participant au soutien d'actions locales pour la protection de l'environnement et la sensibilisation de la popula-
-



Association Alpes-Himalaya
Maison de la nature et de l'environnement
5 Place Bir Hakeim—38000 Grenoble

Françoise GIROUD, Trésorière



Téléphone : 04 76 52 24 41
Messagerie : contact@alpes-himalaya.org
http://alpes-himalaya.org/



La vie de l'association : nos moyens de communication

Conscients que **la communication** est un outil indispensable au bon fonctionnement de toute association, des efforts particuliers ont été réalisés cette année pour mettre en place:

- **un nouveau site Internet** de présentation de notre association, un moyen d'information et de promotion de l'association qui a pour objectif de s'adresser tant aux membres de l'association qu'aux personnes extérieures.

<http://alpes-himalaya.org/>

Nos plus vifs remerciements exprimés ici à nos adhérents Jean-Pierre Dumoulin et Serge Vial qui ont su donner vie à ce site au terme de nombreuses heures de travail.

Toutes nos excuses de *ne pas avoir su* le mettre en valeur à la hauteur de ce qui devrait être. *Ceux qui par manque de temps! Ceux qui ... par manque de compétence.*

Nous avons la ferme intention de faire mieux pour cette année à venir.

- **une page facebook « Le-Zanskar-à-Grenoble »** créée à l'occasion de la venue de nos amis Ladakhi/Zanskar en Octobre 2012, grâce à la contribution de notre adhérent Gérald Aribert. Merci à lui d'avoir maintenu cette page active. A savoir que cette page facebook est un véritable lien avec nos jeunes amis du Ladakh/Zanskar qui utilisent énormément cet outil de communication dans un pays où la communication est très difficile.



Le Zanskar à Grenoble

- **des News Letters** que nous allons essayer de poursuivre cette année afin que vous puissiez vivre plus directement les activités de l'association, et ainsi vous joindre à nous selon votre temps disponible, vos compétences, vos idées nouvelles

- **des listes de diffusion** utilisées pour vous transmettre les messages relatifs à nos activités et celles de nos amis et partenaires. A cet égard nous souhaiterions que chacun d'entre-vous confirme auprès de Isabelle et Françoise (francoise.giroud@imag.fr) leur adresse électronique. **Merci beaucoup de bien vouloir nous aider à maintenir nos fichiers d'adresse à jour.**

Les délices du Zanskar



KHURA - KAPSY (beignets tibétains)

500 gr de farine (blanche ou semi-complète), 3-4 càs d'huile, 100 g de sucre, 1/4 l d'eau, 1/2 sachet de levure chimique, une pincée de sel.

Dissoudre le sucre dans l'eau chaude et laisser refroidir, étaler la farine (mélangée à la levure et le sel) dans un saladier, ajouter l'huile puis l'eau sucrée. Préparer une pâte souple très travaillée, très élastique.

Étaler la moitié de la pâte sur une planche bien farinée à 1/2 cm.

Pour la KHURA : découper à la roulette des bandes de 1.5 cm de large. Rouler bande après bande autour du pouce et du petit doigt en forme de 8 et coller les deux extrémités.

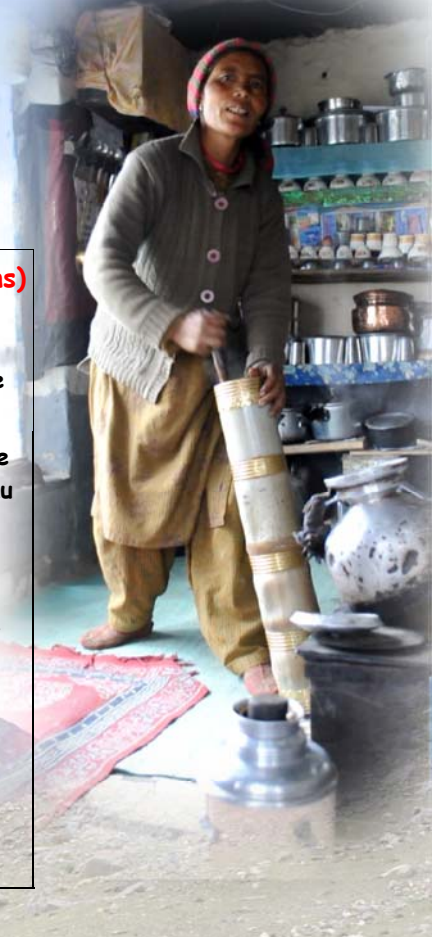
Pour les KAPSY : découper en bandes de 2/3 cm, puis les bandes en petits rectangles de 6 cm de long avec une fente au milieu du rectangle.

Passer un bout du kapsy dans la fente.

Plonger dans l'huile chaude pendant quelques minutes.

Procéder de même

pour l'autre moitié de la pâte.



GURGUR CHA (Thé tibétain salé, beurré)

Faire bouillir 1l d'eau avec une cuillère à café de thé vert pendant 10 min avec 1/2 càs de sel gros ou fin.

Laisser poser quelques min et filtrer avec une passoire.

Ajouter 1/8 de l de crème fraîche liquide.

Réchauffer et battre vigoureusement avec un fouet pour monter les blancs en neige.

Servir très chaud avec de la tsampa (farine d'orge grillé)



THUKPA (Soupe Tibétaine) pour 5 personnes

Légumes: toutes sortes de légumes qui ont du goût et qui ne rendent pas d'eau, choux, radis noir, navets, carottes (pas beaucoup), poireaux. Des légumes à feuilles vertes: chou frisé, épinard, roquette, ortie, blettes.

Oignons, ails, pois cassés (600/800 gr), ciboulette et persil.

300 gr de nouilles plates, fraîches,

2-3 cubes de bouillon de légumes, sel, poivre, garam masala, gingembre en poudre.

Couper tous les légumes en petites pièces. Hacher les oignons et l'ail à part et les faire revenir dans un peu d'huile dans une poêle. Les conserver.

Faire bouillir 2l d'eau avec les bouillons cubes puis y ajouter les légumes (les pois cassés préalablement trempés dans l'eau) et les autres épices. Faire bouillir environ 10 minutes. Puis ajouter les pâtes fraîches et après quelques minutes les oignons et ails.

Servir bien chaud avec du parmesan râpé, de la ciboulette et du persil.

