

**Sommaire :**

- Editorial - p3
- Points forts année 2015 - p4
- Hommage à Jean Hamburger - p5
- Notre mission première : les parrainages - p6
- L'été 2015 au village de Tangso
  - Groupe scolaire Tangso - p8
  - Fréquentation école Tangso - p11
  - Electrification (Tranche 2) - p14
  - Zanskar Sorig Association - p16
  - Bilan financier ZSA - p17
  - Ecole/Internat SVM Manali - p18
  - Meeting avec les Amas - p19
- L'été 2015 dans la vallée Lungnak
  - Mission Catherine - p20
  - Etudiants LVS - p23
  - Scouts à Phuktal - p26
  - Tournée Amchi Lotos - p27
- Partenariat
  - Projet médecine tibétaine - p28
  - « Santé Zanskar Himalaya »
- Manifestation en France
  - Festival aventure vécue - p33
  - Ahbay Rinpoché - p35
- Quels projets pour 2016 ? - p39
- Courriers du toit du monde
  - Crue sur la Tsarap - p40
  - Ecole SECMOL - p43
- Aventure et émotions : ..... à vos plumes !!
  - Sonam Diskit - p45
  - Trois éclopées au Zanskar - p46
  - Une aventure humaine - p47
  - Une aventure fantastique - p49
  - Traversée du Zanskar - p50
  - Pas de regrets - p51
  - Le Chadar - p54
  - Sur les traces d'ama katarina - p55
  - La magie du lac Tsomoriri - p56
- La vie de l'association
  - Les événements - p58
  - Rapport moral AG 2014 - p59
  - Rapport d'activité AG 2014 - p61
  - Rapport financier AG 2014 - p63
  - Outils de communication - p66

4 Décembre 2014



18 Janvier 2015



Extrait de :

PARTAGER SA LECTURE !!!

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



Village de Purne, à la jonction de la rivière Tsarap (gauche) et de la rivière Kargyak (droite) pour former la rivière Lungnak.



## EDITORIAL

L'année du Mouton de Bois n'a pas du tout tenu sa promesse habituelle de calme et de gentillesse que cette année devait apporter d'habitude. L'association a galopé comme en 2014 avec beaucoup, beaucoup de travail et traversé des événements tristes et affligeants. Drames humains ici en France avec les attentats terroristes et environnementaux chez nos amis himalayens et népalais avec un séisme de grande amplitude et une rupture d'un lac artificiel. Les conséquences furent terribles : plusieurs villages népalais rayés de la carte avec des milliers de morts, blessés et réfugiés; et au Zanskar 14 ponts et une école monastique emportés en quelques heures par une vague de 8 m de haut ! Puis un mois de juillet aux pluies inhabituelles avec d'énormes inondations de champs et de villages, comme en 2010, au Ladakh surtout.

Personnellement cette année m'a durement éprouvée par la mort subite - pendant ma mission dans l'Himalaya - de mon mari et compagnon de 48 ans, Jean. Sa compréhension, sa patience, son aide, sa compétence étaient la base sur laquelle je pouvais vivre ma passion pour le Toit du Monde et sa population et faire marcher l'association. Il a été plusieurs années le secrétaire de l'association et nous a créé d'innombrables diaporamas et vidéos pour les AG, les soirées, les salons. Voici l'hommage que te présente l'association pour toi, Jean, nous garderons un souvenir intense de ta participation.

Mais l'importance et la croissance de l'association tiennent le chagrin à distance car elle exige une présence permanente pour entretenir et agrandir l'acquis, notamment les parrainages de nos élèves aux Zanskar/Ladakh, toujours plus importants et plus nombreux. L'Internat de l'école de Tangso s'est agrandi et le nouveau bâtiment de l'internat va vers sa finition. Il y a actuellement près d'une vingtaine d'élèves de Tangso dans le lycée à Manali, logés et nourris dans une maison privée avec une directrice. A toutes les rentrées scolaires à Jammu une partie des derniers élèves de Jamyang Ling quittent les bancs de l'école pour devenir des étudiants. Cela nous procure un grand plaisir de pouvoir discuter avec ces grands étudiants, mais cela nous donne aussi, tous les ans, une plus grande responsabilité pour assurer leur sécurité financière et leur intégration dans le tissu social du Zanskar/Ladakh.

C'est ici, en France, que nous devons convaincre de plus en plus de monde du sérieux de nos demandes de parrainage. C'est ici que nous devons dynamiser l'association afin que des membres s'investissent en nombre dans les activités proposées : les salons, les éco-festivals, les semaines de solidarité .....etc.

C'est un travail passionnant, mais prenant et permanent pendant toute l'année. En mars l'association participait au « Festival international du film d'aventure vécue » au Fontanil avec un stand, la création d'un mandala, l'organisation d'un concert tibétain et surtout l'ouverture d'un restaurant tibétain sous tente, midi et soir pendant 3 jours. Grâce à une mobilisation extraordinaire des membres et deux participants authentiques « culture et cuisine tibétaines », le ladakhi lama Tsewang Jorgias et Dorjé Lurap un réfugié tibétain, nous avons pu faire face à ces exigences un peu folles ! Concernant la culture tibétaine nous avons accueilli, au cours du mois d'octobre, un grand lama docteur en philosophie bouddhiste, Ahbay Rinpoché. Pendant une semaine il a donné des enseignements, des séances de méditation, une cérémonie pour un mandala « tchenredzig » et présidé une soirée tibétaine.

Entre le mois de juin et le mois de septembre se sont déroulées les missions en Inde. D'abord le départ d'Isabelle Le Maître, notre secrétaire avec deux amies, qui ont visité et porté les parrainages en Himachal Pradesh et au Ladakh, puis la mission de moi-même du 29/07 au 31/08 pour les écoles de Tangso, Phuktal, Muné et Leh et juillet/août/ septembre, la mission de notre vice présidente Françoise Giroud, qui a mené des discussions au Man-Tsee-Khang (université de la Médecine Tibétaine) sur une future collaboration entre cet organisme, Alpes Himalaya et les villages du High Lungnak. Elle a aussi revisité toutes les écoles pour ramener les lettres des élèves pour les marraines/parrains. Avec mon groupe sont montés trois stagiaires/étudiants d'Istom, une école d'agriculture près de Paris et un groupe de 4 scouts du Grésivaudan. A l'intérieur du présent « Djulé » vous trouverez les récits de ces missions.

Concernant les deux éco-festivals en plein air, Albenc en septembre avec 19 années d'existence emporte toujours le morceau sur Lumbin, en juin, dans sa 4<sup>ième</sup> année, mais dans les deux nous faisons chaque année des rencontres très enrichissantes. Un grand merci pour la famille Blunat, qui nous loge et nous nourrit somptueusement dans sa belle maison à Vinay proche du festival d'Albenc.

La fin de l'année est comme tous les ans consacrée aux activités des semaines de solidarité avec l'ASI du Grésivaudan, aux 5 jours d'exposition et vente de Naturissima avec la Maison de la Nature et de différents marchés de Noël autour de Grenoble. A Naturissima nous avons réalisé un mandala pour le Népal et sa reconstruction.

L'association est représentée dans le Conseil administratif de la MNEI, travaille avec le collectif tibétain, avec Aline Mercan, médecin ethnobotaniste et le Man-Tsee-Khang de Dharamsala pour l'avènement de la médecine tibétaine, en partenariat avec « Santé Zankar Association » basée à Hombourg-Haut (57). A la MNEI nous sommes accueillis par l'association Jeunes et Nature.

Tous les remerciements aux membres du Bureau et du CA, aux membres actifs, à la MNEI et Jeunes et Nature, mais surtout et avant tout à nos marraines/parrains/donateurs qui sont la « colonne verticale » de notre association.

Une pensée également pour le Tibet, toujours sous le joug du gouvernement chinois.

Djulé, djulé- tashi delek

Catherine Hamburger, présidente

## Les points forts de l'année 2015 ....

Notre mission première : les parrainages	p.6 & 7
Projets et bilans financier au village de Tangso	p.8 à 19
Projet médecine tibétaine	p.27 à 32
Catastrophe naturelle au Zankar	p.40 à 42
Manifestations culturelles en France	
Le festival international du film d'aventure vécue	p.33/34
La visite de Ahbay Rinpoché	p.35 à 39

## Hommage à Jean Hamburger

Jean nous a quitté le 31 juillet 2015, très soudainement. Il a été mon prédécesseur au poste de secrétaire de l'association, et continuait d'aider Catherine sur de nombreux points, notamment liés à l'informatique. C'est lui qui nous concoctait avec minutie et patience les vidéos projetées aux AG. Il y passait des heures à caler les photos, les vidéos. Il me montrait comment il faisait, m'expliquait le fonctionnement du logiciel, ses difficultés. Jean est resté un professeur toute sa vie, partageant son savoir à qui voulait bien l'entendre.



Jean, c'est aussi une présence sur les foires où l'association expose. Il arrivait clopin-cloplant, avec son siège et sa canne, en bougonnant. Peut-être parce que nous ne savions jamais où lui dire de se mettre, dans l'effervescence du stand. Ou tout simplement parce que c'était Jean, sur la fin de sa vie. Ce même Jean m'a fait connaître certains vigneron, certains restaurants sur les foires, lui qui parlait inlassablement de sujets d'actualité. Toujours ponctué de quelques grognements de mécontentement contre certains qui ne comprenaient rien à ses yeux.

Durant toute sa vie, son engagement associatif fût très fort, en tant que président de la MNEI, secrétaire d'Alpes Himalaya. Il a soutenu Catherine tout au long de son action pour le Zanskar. Et même s'il n'est jamais allé là-bas, il a été très touché par les attentions des zanskaris qui ont séjourné chez eux en 2012 et 2014, plus particulièrement Thinlay qui s'était donné la mission de le bichonner. Pendant un mois, on a vu Jean sourire et rire fréquemment à son contact. Quand il parlait d'eux, on sentait qu'il avait été touché par leur gentillesse.

Merci Jean pour les moments que nous avons partagé, pour ce que tu as fait tout au long de ta vie associative.

Isabelle Le Maître



Quelques photos ici :  
<https://goo.gl/photos/Egn9CVsmvMPL6eei9>

## Notre mission première, l'âme de notre association :

### Les parrainages

*Cet été 2015 nous sommes trois membres du bureau à nous être réparties les missions de visites des écoles et des filleuls. Isabelle Le Maitre, notre secrétaire, Catherine Hamburger, notre présidente et Françoise Giroud, notre vice-présidente. Voici retracé en quelques pages un petit compte-rendu de ces missions.*

#### Première fois que je rencontre nos filleuls

Isabelle Le Maitre (secrétaire)

Cela commence à Leh avec les étudiants du *CIBS*. Grand moment pour moi, même si ils sont intimidés. Heureusement deux des plus âgés viennent au secours des plus jeunes. Je discute avec chacun à leur tour, de ce qu'ils veulent faire ensuite, de leur hobbies. J'essaye d'en savoir un peu plus sur eux, sur leur vie, mais ils sont très réservés. La séance de photos détend un peu tout le monde, on rit des mimiques, des difficultés de compréhension face à mon accent anglais très franco-français. Peu importe, les avoir rencontré donne un sens encore plus concret au travail quotidien effectué ici en France. Le lendemain, je pars à *Lamdon Model School* rencontrer les élèves qui y sont scolarisés. J'ai droit à une entrevue avec le principal, un homme charmant qui m'explique les difficultés qu'ils ont à gérer le cas de certains de nos élèves. Un homme très compréhensif, à l'écoute et toujours cette gentillesse ladakhi que je retrouve aussi chez son assistante. De nouveau séance photo, toujours cette timidité des élèves. Comme je n'ai pas réussi à avoir toutes les lettres pour les parrains et qu'un d'entre eux manquait à l'appel, je leur donne rendez vous lors de mon deuxième passage à Leh. Je trouverai alors toutes les lettres manquantes, avec des petits cadeaux. Je vais même en croiser dans Leh, beaucoup plus détendus cette fois-ci. Dommage nous étions invités sur la route de Manali chez un des élèves, mais nous n'avons pas pu nous arrêter, problème de météo sur la route.

Enfin, à Manali j'ai rencontré Dr Palkit Thakur, la principale de *l'école HBS*. Nous avons partagé un repas, encore un grand moment d'échange sur beaucoup de sujets. Je n'ai pas pu rencontrer les élèves car c'était les vacances pour eux.

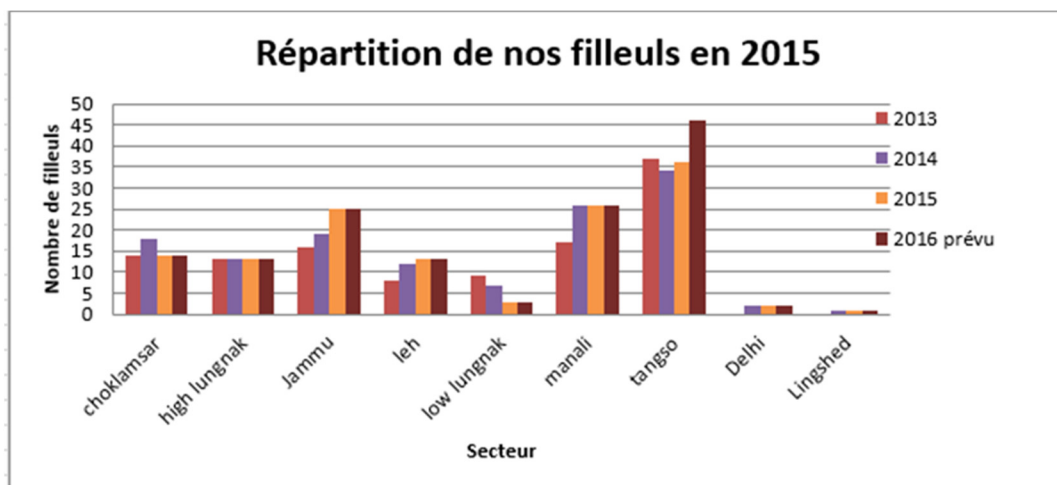
En conclusion de ma petite enquête sur le futur métier, beaucoup de succès pour médecin, policier ou militaire et professeur. Côté hobbies, c'est essentiellement écouter de la musique et lire, très peu de sport, quelque fois faire des puzzles.

#### Mission Juillet/Août 2015

Catherine Hamburger (présidente)

L'accueil à *Tangso* était délirant avec tous les élèves dehors, qui me faisaient petit à petit disparaître sous la masse des « kataks (les écharpes blanches) » .... A l'école, j'ai eu l'agréable surprise de retrouver, après trois années d'absence, le collègue Rinchen comme enseignant du « bodhi », la langue zanskari, un dialecte du tibétain. Il est un excellent enseignant de cette langue, que tout le monde parle, mais que peu savent vraiment lire et écrire. Autre surprise réjouissante c'était l'excellent éclairage dans des salles de classe dû à l'installation des puits de lumière au plafond et des fenêtres sur le côté nord des salles.

Extrait du récit du voyage de Catherine, p.20/21



Avec  
un total de  
143 filleuls  
en 2016

## Autres filleuls visités en 2015

Françoise Girouđ (vice-présidente)

### Dharamsala, UTCV School

Cela n'a pas été très simple de retrouver notre filleul STANZIN Shakya qui avait changé d'école cette année. Nous savions qu'il n'était plus à Chauntra, mais où le trouver à Dharamsala ? Finalement, c'est à *l'UTCV* que Shakya poursuit ses études. Nous avons été superbement reçues par la responsable des parrainages, Tsewang Youdon, qui nous a fait visiter l'école. Nous avons été très impressionnées par le mode de fonctionnement de cette école de plus de 1700 élèves.

### Manali :

En cette période de l'année nous n'avons pas eu la joie de pouvoir visiter les élèves de *HBS* (9 élèves), ni ceux qui sont scolarisés à *Anila Mahajan SVM Manali* (9 élèves) et qui logent à l'internat auto-géré par les parents via Zanskar Sorig Association avec l'aide de l'association Alpes Himalaya. En effet, tout ce beau monde était en vacances lors de notre passage à Manali.

Par contre, nous avons pu rencontrer STANZIN Palkit et STANZIN Jampel. Tous deux passent leurs examens de classe 12 (eq Terminale) et se posent la question de leur future orientation professionnelle.

### Leh, Choklamsar

Au *CIBS/Choklamsar* nous prenons le temps de rencontrer le principal pour nous entretenir à propos du cas particulier de Lobsang Tsephel et de nous informer sur le cursus pour études amchi (médecine tibétaine), avant d'aller rencontrer le professeur principal de cette section. Nous nous faisons accompagner par STANZIN Chosrap, étudiant en 1ère année dans cette section et parrainé par notre association (voir détails p.31)

A *BNV school/Choklamsar*, nous apprenons que la jeune PALZES\_Angmo a été retenue par ses parents au Chang-Tang pour y poursuivre ses études. Comme il est impossible à un européen d'obtenir un permis pour accéder à cette région, nous nous voyons dans l'obligation d'abandonner le parrainage de cette jeune fille.

A *Leh*, ce fut également un jeu de piste pour retrouver STANZIN Tsephel et STANZIN Diskit, toutes les deux installées en co-habitation dans une chambre en location dans les hauteurs de Leh, et scolarisées à *l'école de filles gouvernementale de Leh*. Notre mission était de vérifier l'installation des deux jeunes filles et leur mode d'auto-gestion. Nous les rencontrerons à deux reprises, ainsi que l'a fait également Catherine.

Même si nous n'avions pas mission de rencontrer d'autres étudiants à Leh, ce fut un immense plaisir que de pouvoir discuter avec tous les jeunes filleul(e)s sont venus nous rencontrer et discuter spontanément.

### Phuktal :

Nous aurons la grande chance de rencontrer notre filleule STANZIN Tsomo (école de Tangso) venue en visite au monastère de Phuktal avec sa mère voir son oncle STANZIN Dawa. Nous profitons de cette opportunité pour discuter de la situation difficile de Tsomo du fait de la maladie de sa maman.

### Tangso :

Puis c'est la montée vers le village de Tangso où nous allons avoir la joie de séjourner avec les élèves de l'école du village pendant 4/5 jours au cours desquels nous enchaînons meetings avec les villageois et les amas, analyse financière avec le trésorier et le président de Zanskar Sorig Association, entretiens avec les instituteurs et la maîtresse d'internat, relevés des notes, visite des travaux d'électrification .... Malheureusement cette année nous n'aurons pas la chance de rencontrer les élèves de Manali qui venaient de finir leurs vacances et étaient déjà redescendus à la ville.

### Vallée de la Lungnak et Stongdey

Pendant la descente de la vallée de la Lungnak nous acceptons de multiples invitations chez de nombreux parents de nos filleul(e)s : Table, Tangse, Cha, Raru, Muney, puis passons par l'école de Stongdey (*Marpa Ling LMSchool*) où nous parrainons deux élèves.

### Delhi :

Un rendez-vous manqué avec Lobsang Norbu !!!

### Jammu :

Dans l'impossibilité de nous rendre à Jammu cette année, c'est à STANZIN Chotaks (agence Djule Adventure) et à STANZIN Gayphel que seront confiées les missions auprès des jeunes étudiants de Jammu (actions menées en Nov. 2015 pour les étudiants à l'Université et Fév. 2016 pour ceux financés via l'association allemande Shambala).

## L'été 2015 au village de Tangso ....

### Le groupe scolaire de Tangso

*En cet été 2015, le groupe scolaire du village de Tangso compte 4 bâtiments :*

*1 - L'école avec chauffage passif (2011) et éclairage par fenêtres et puits de lumière (2014):*

*3 salles de classes, bureau des professeurs, salle de vie des instituteurs gouvernementaux*

*2 - Les toilettes*

*3 - Le bâtiment administratif et de vie scolaire, dit « Bâtiment 2013 »*

*Supporte l'équipement en panneaux solaires (3c) pour courant continu (2014) et courant alternatif (2015)*

*4 - L'internat : les anciens panneaux solaires ont été reportés à proximité de l'internat (4b).*



*Bâtiment 1 : l'école et sa véranda, en arrière plan, le bâtiment 2 (WC).*

Nous avons œuvré pour la mise en place d'un internat, il nous faudrait maintenant faire un effort pour la réfection des toilettes et la création d'un point d'eau potable à proximité. A ce sujet, une petite visite de quelques représentants de Zanskar Sorig Association s'impose à l'école de SECMOL.





*Bâtiment 1 : l'école et sa véranda*

Photo de gauche : bureau des professeurs,  
Photo de droite : salle de vie des enseignants gouvernementaux

Dans ce bâtiment : trois salles de cours correctement éclairées par une fenêtre ouverte dans chaque classe au printemps 2014 par les villageois et 2 puits de lumière installés dans chaque classe par Olivier et Nicolas durant l'été 2014.

Il serait souhaitable que les élèves puissent avoir des petits supports pour écrire (« petits bureaux ») et qu'il y ait de grands tableaux blancs installés dans chaque classe.

A la demande des instituteurs, une imprimante serait très utile pour la préparation des cours et surtout des sujets des contrôles.



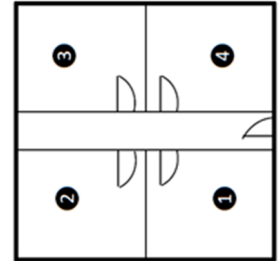
A gauche, le *bâtiment 1*. A droite, sur la butte, le *bâtiment 3* (dit « bâtiment 2013 ») sur lequel on peut distinguer l'ensemble des panneaux solaires

Cette année 2015, compte-tenu des événements exceptionnels dans la vallée de la Tsarap, la construction de l'internat n'a pas pu être achevée. En effet, les routes et les ponts ayant été détruits, il n'a pas été possible d'acheminer au village les carreaux nécessaires à la mise hors vent du bâtiment. Les salles du bâtiment 3 ont alors été réquisitionnées pour l'accueil des 15 nouveaux internes de l'année scolaire 2015.

**Ci-dessous est représentée l'évolution de l'occupation des salles du bâtiment 3 de 2014 à 2016.**

**2014**

- 1 - Salle de vie des professeurs privés
- 2 - Salle de meeting des villageois
- 3 - Salle de stockage de matériel
- 4 - Salle Alpes Himalaya/médecine tibétaine/bibliothèque



**2015**

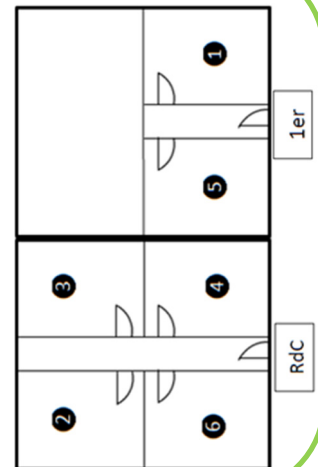
Construction d'un 1<sup>er</sup> étage en 2015 avec 2 nouvelles salles.

1<sup>er</sup> étage :

- 1 - Salle de vie des professeurs privés
- 5 - Salle de meeting pour les villageois

RdC :

- 6 - Dortoir 6 filles
- 2 - Dortoir 6 filles
- 3 - Cuisine, réfectoire et salle d'études  
Transformée en dortoir 3 garçons au coucher
- 4 - Salle Alpes Himalaya/médecine tibétaine/bibliothèque



**Prévisions 2016**

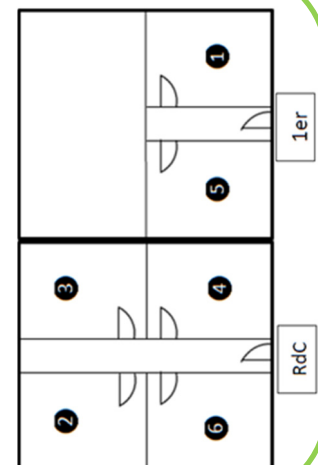
Dés que l'internat sera terminé :

1<sup>er</sup> étage :

- 1 - Salle de vie des professeurs privés
- 5 - Salle de vie des professeurs gouvernementaux

RdC :

- 6 - Salle informatique et matériel optique
- 2 - Salle de meeting des villageois  
Salle de télévision pour les élèves
- 3 - Salle de meeting & de travail pour les amas
- 4 - Médecine tibétaine & bibliothèque



Le *bâtiment 4* fait la fierté des villageois. Il est la démonstration d'une collaboration efficace entre trois structures : le *Gouvernement Indien* qui a financé la construction des murs, *Rencontres Au Bout du Monde* qui a financé l'infrastructure et *Alpes Himalaya* qui s'est engagée à en financer le fonctionnement au cours du temps. C'est ainsi que 15 jeunes élèves ont été recrutés dans les villages alentours en 2015, et 10 de plus vont arriver à la rentrée 2016. L'internat serait-il déjà trop petit !!!!!



Un toit à l'indienne, une véranda dont les carreaux seront installés à la rentrée prochaine, les panneaux solaires utilisés pour l'éclairage de ce bâtiment.



Cet été 2015, le fonctionnement de l'internat a été assuré par :

**STANZIN Kunga**

villageois de Tangso  
cuisinier et gardien d'internat,  
et

**STANZIN Tsokey**

étudiante à l'Université de Jammu,  
native du village de Tangso et sponsorisée par Alpes Himalaya  
maîtresse d'internat.

Nous les remercions pour le bon travail réalisé.





Remarquez l'organisation des bâtiment du groupe scolaire autour d'une cour centrale.  
*Ne manque plus que quelques agrès sportifs !!!*



Françoise Giroud, vice-présidente & chargée de mission

L'été 2015 au village de Tangso ....

Fréquentation de l'école de Tangso 2015

35 enfants scolarisés :

- 7 classe 7 (eq collège 4<sup>ième</sup>)
- 2 classe 5 (eq primaire CM2)
- 7 classe 4 (eq primaire CM1)
- 4 classe 3 (eq primaire CE2)
- 11 classe 1 (eq primaire CP)
- 4 KG (eq maternelle)

*kindergarten (jardin d'enfants)*  
 dont 15 enfants en internat



Classe 1 + KG



Classe 5



Classe 3



Le internes



Classe 4



Dortoir



Class7



Salle de bain

## L'été 2015 au village de Tangso ....

### Electrification du groupe scolaire de Tangso (Tranche 2)

En Juillet 2015, l'association *Solida'rire*, exclusivement composée d'élèves-ingénieurs de l'INP-Grenoble, a réalisé pour l'association *Alpes-Himalaya* une mission d'électrification à Tangso. En 2014 il a été installé un réseau électrique (continu) pour l'éclairage solaire dans le bâtiment 3. En 2015 nous avons installé un second réseau (alternatif) pour prises électriques dans ce même bâtiment.

Le bâtiment 3 a subi une réorganisation suite à son extension par l'ajout d'un étage. *Alpes-Himalaya* voit là l'opportunité de créer une salle informatique pour la formation des élèves (initiation à l'outil informatique) pour être aux normes pédagogiques indiennes. De plus, afin de motiver les professeurs à venir enseigner à Tangso dans de meilleures conditions, il a semblé judicieux à l'équipe d'Alpes-Himalaya de faire ces aménagements pour assurer certains services quotidiens comme charger un téléphone, un ordinateur, alimenter un téléviseur... Afin de répondre à ces besoins un système solaire de 400 Watts fournissant du courant alternatif a été installé. Ainsi, la salle de vie des professeurs a été équipée de deux prises 230VAC et la salle informatique de deux mêmes prises. La puissance installée ainsi que la capacité de stockage permettra d'utiliser jusqu'à 4 ordinateurs durant 5h par jour. Le système d'éclairage a aussi été étendu aux salles nouvellement construites.



*Cette installation électrique permettra la mise en place d'une salle informatique et l'utilisation d'une loupe binoculaire, d'une télévision avec magnétoscope pour les élèves et de téléphone pour les professeurs*

Contrairement à l'installation électrique de 2014, fournissant du courant continu pour l'éclairage, ce système est pourvu d'éléments de sécurité de type disjoncteur censés assurer la protection des utilisateurs et du système. Or par manque de câble et de temps, la mise à terre du système reste à faire ce qui pose des problèmes de sécurité face aux arcs électriques et pour le nettoyage des panneaux.



Si le câble a manqué c'est que les villageois de Tangso ont exprimé un besoin non pris en compte lors de la préparation de notre mission : l'éclairage de l'internat récemment construit et destiné à accueillir des enfants de toute la vallée. L'ancien système solaire de l'école fournissant du courant alternatif, étant devenu inutile grâce aux nouveaux systèmes installés ces deux dernières années, a été déplacé à l'internat. Il assure aujourd'hui l'alimentation de 3 lampes 12VDC, soit l'éclairage des 3 pièces de l'internat.

Cela nous a paru primordial pour la vie de l'internat tout en veillant à ce que les personnes entretenant ou se servant du matériel électrique soient informées des risques liés à l'installation en cours de mise aux normes. Il a été donc aussi nécessaire de sensibiliser les élèves aux dangers de l'électricité. Une intervention dans les classes a été organisée avec les professeurs sous forme de lecture d'une BD préparée par nos soins pour les plus jeunes et des cours d'énergie pour les plus âgés.

Financée à hauteur de 2300 euros environ par l'association *Alpes-Himalaya*, cette mission a été un succès qui a permis l'apport de matériel sûr et de qualité à Tangso. Le village a pris en charge la moitié du transport par « horsemen », du matériel ainsi que la structure de maintien des panneaux solaires et le câble supplémentaire nécessaire à l'alimentation de l'internat.

Nous sommes ravis d'avoir pu réaliser cette mission pour *Alpes-Himalaya*, la collaboration entre nos deux associations a été de qualité. Nous avons pris un vrai plaisir à organiser et faire cette mission malgré les aléas et le peu de temps de préparation dont nous avons pu bénéficier.

Nous espérons que notre travail sera utile à *Alpes-Himalaya* et donc au village de Tangso pour les années à venir.



*Jean-Claude Zanoli*  
Responsable du projet électrification

*De droite à gauche : Alexandre Garnier, Fanny Thobie & Maxime Delacourt*  
Etudiants INP-Grenoble/Ecole Nationale Supérieure Energie Eau Environnement—Membres Solida'rire  
Texte/Photos : Alexandre Garnier

## L'été 2015 au village de Tangso ....

### Meeting avec Zanskar Sorig Association

#### **Le meeting avec les villageois s'est tenu le lundi 17 Août 2015 (longue journée !!) :**

De manière générale, les villageois sont très contents des choix et des réalisations faites pour le développement de l'école de Tangso.

**Bâtiments scolaires :** une explication claire est donnée par STANZIN Thinlay, président de *Zanskar Sorig Association* en ce qui concerne l'usage exceptionnel des diverses pièces du groupe scolaire, justification est faite au regard de la catastrophe de la Tsarap survenue au printemps 2015.

**Soins médicaux :** est exprimé un besoin pour un suivi médical des enfants et des adultes, ainsi que pour des soins dentaires. Françoise promet de mettre à l'étude cette demande et fait état du projet de l'*Association Sourire d'Himalaya* pour l'installation d'un laboratoire de prothèses dentaires au Zanskar.

**Médecine tibétaine :** n'ayant pas pu rencontrer STANZIN Tsega (médecin Amchi de Shankar) au cours de nos missions, et sans rapport sur son activité réelle auprès des villageois, décision est prise de ne pas reconduire le budget pour l'année 2016. Le problème est à réfléchir sérieusement et sera rediscuté l'année prochaine.

**Informatique :** remerciements pour l'installation des deux ordinateurs achetés par l'*Association Alpes Himalaya* ces deux dernières années pour l'école de Tangso. Françoise constate que l'instituteur TSERING Gyatso (compétence certifiée en informatique) qui était présent l'année dernière n'a pas tenu sa promesse de revenir cette année, elle exige que pour les années à venir, parmi les instituteurs recrutés, l'un d'eux ait nécessairement une telle compétence certifiée en informatique. Demande appuyée d'une aide pour l'installation d'internet à l'école.

**Travaux manuels :** cette année les jeunes filles n'ont pas eu de séances d'apprentissage du tricot car le gouvernement n'a pas donné les financements pour ce faire. STANZIN Konchok, fils de TEMPA Thinlay (grand), est le seul qui désire apprendre le tissage.

**Sciences expérimentales :** force est de constater que par défaut de l'instituteur qui avait été formé sur le matériel optique, celui-ci n'a pas été utilisé.

**Analyse de cas particuliers :** une demande est faite de la part de TEMPA Thinlay pour trouver une école pour son fils Konchok sourd/muet. Les parents de STANZIN Tsomo n'étant plus en capacité d'assurer la prise en charge de leur fille, elle sera scolarisée à Manali. STANZIN Thinlay, fils de TEMPA Thinlay (petit), accepte d'être scolarisé à l'école de SECMOL (Phey/Ladakh).

**Electrification de l'école :** les villageois expriment de grands remerciements aux étudiants français pour les installations réalisées ainsi qu'à l'*Association Alpes Himalaya* qui a exigé qu'un responsable de l'installation électrique soit nommée. Vue l'affluence de candidat spontané, un tirage au sort a été organisé : STANZIN Ytok en est l'heureux élu !!!

**Culture de plantes et jardin botanique :** au vue de l'échec de la 1<sup>ère</sup> expérience de culture de plantes menée l'année dernière (implantation de la zone expérimentale au village de Shankar), il est convenu d'une nouvelle expérience pour l'année prochaine en un autre lieu : la seconde serre de l'école. STANZIN Ytok propose même que l'on puisse utiliser des terres à lui si nécessaire.

**Suite à ce meeting, 2 journées « spéciales finances » sont tenues avec STANZIN Thinlay (président) et STANZIN Khetup (trésorier) de Zanskar Sorig Association.**



## L'été 2015 au village de Tangso ....

## Bilans financiers Zanskar Sorig Association

## Bilan du budget 2014/2015

	Prévision (P)		Dépenses (D)		D-P	
	Change : 1€ = 80 INR					
1 Salaires de deux instituteurs (Avril à Nov 2015)	144 000 INR	1 800,00 €	150 000 INR	1 910,83 €	-6 000 INR	-76,43 €
2 Vacation d'hiver (2 personnes, Jan-Fev 2015)	44 000 INR	550,00 €	44 000 INR	560,51 €	0 INR	0,00 €
3 Fournitures et transport pour les élèves (+ transport)	25 000 INR	312,50 €	14 284 INR	181,96 €	10 716 INR	136,51 €
4 Transport et nourriture des instituteurs	30 000 INR	375,00 €	18 785 INR	239,30 €	11 215 INR	142,87 €
5 Complément de salaire du cuisinier	15 000 INR	187,50 €	15 000 INR	191,08 €	0 INR	0,00 €
6 Cook (5000/m - 8 mois Avril/nov 2014)	40 000 INR	500,00 €	20 000 INR	254,78 €	20 000 INR	254,78 €
7 Professeur Amchi (3 mois) & préparation de médicaments	14 000 INR	175,00 €	14 000 INR	178,34 €	0 INR	0,00 €
8 Matériel pour médecine tibétaine	12 000 INR	150,00 €	12 000 INR	152,87 €	0 INR	0,00 €
9 Remplacement de bâche pour serres : TEMBA Thinlay, TSEWANG Rinchen & STANZIN Khetup	15 000 INR	187,50 €	13 500 INR	171,97 €	1 500 INR	19,11 €
10 Matériel pour atelier tricot/couture et salaire enseignante de couture	30 000 INR	375,00 €	34 636 INR	441,22 €	-4 636 INR	-59,06 €
11 Sponsor SONAM dolma (sans père) à Manali	10 000 INR	125,00 €	10 000 INR	127,39 €	0 INR	0,00 €
12 Pique Nique de l'été	1 000 INR	12,50 €	1 050 INR	13,38 €	-50 INR	-0,64 €
Récompenses pour bons résultats			270 INR	3,44 €	-270 INR	-3,44 €
13 Internat : nourriture petit-déjeuner et diner	30 000 INR	375,00 €	33 210 INR	423,06 €	-3 210 INR	-40,89 €
14 Divers	20 000 INR	250,00 €	8 381 INR	106,76 €	11 619 INR	148,01 €
Gardien d'internat			15 000 INR	191,08 €	-15 000 INR	-191,08 €
	<b>430 000 INR</b>	<b>5 375,00 €</b>				
<b>Total laissé à ZSA</b>		<b>5 400,00 €</b>				
<b>Déposé en banque au taux de 1€=78,51INR</b>	<b>423 900 INR</b>		<b>404 116 INR</b>	<b>5 147,97 €</b>	<b>25 884 INR</b>	<b>329,73 €</b>

- 1 Augmentation salaire instituteur de 9000 INR à 10 000 INR  
6 Cuisinier Kunga payé que 4 mois (mars à juin) en date du bilan  
7 Amchi Tsega payé 3 mois (avril - mai - juin)  
10 Coût réel 41 636 INR : 34 636 apport Alpes Himalaya + 7 000 contribution des parents  
11 Pour les autres élèves les parents ont contribué pour 12 000 INR  
13 Coût réel 44 000 INR : 33 210 apport Alpes Himalaya + 14 000 INR contribution des parents.  
1000 INR par enfant excepté pour l'enfant orpheline de père.  
14 Divers = TV, papier FCRA, communication en France

## Budget prévisionnel 2015/2016

1 Salaires de deux instituteurs (8 mois = Avril à Nov 2016) Salaire 10 000 INR/mois/enseignant - 2 enseignants	160 000 INR	2 318,84 €
2 Vacation d'hiver et cours d'anglais villageois 2 enseignants, Jan-Fev 2016 - salaire 11 000 INR	44 000 INR	637,68 €
3 Fournitures et leur transport pour les élèves	25 000 INR	362,32 €
4 Transport et nourriture des instituteurs	25 000 INR	362,32 €
5 Complément de salaire du cuisinier école midi	15 000 INR	217,39 €
6 Cuisinier internat Kunga (6000/m - 8 mois Avril/nov 2016)	48 000 INR	695,65 €
7 Gardien d'internat (5000/m - 8 mois Avril/nov 2016)	40 000 INR	579,71 €
8 Remplacement de bâche pour serres : TASHI Stopden, SONAM Tantor & School	15 000 INR	217,39 €
9 Matériel pour atelier tricot/couture	30 000 INR	434,78 €
10 Pique Nique de l'été	2 000 INR	28,99 €
13 Internat : nourriture petit-déjeuner et diner	35 000 INR	507,25 €
14 Divers	20 000 INR	289,86 €
	<b>Change : 1€ = 69 INR</b>	<b>459 000 INR</b>
	<b>Total laissé à ZSA</b>	<b>6 652,17 €</b>
		<b>6 500,00 €</b>

## Dépenses Internat et école SVM Manali

### 1ère année de fonctionnement : mise en route

			Change / 1€
Donné février 2014 par Françoise Giroud / Alpes Himalaya pour 9 étudiants descendus à MANALI (9*150 euros)	1 350 €	118 000 INR	87,41INR
Donné le 15 Août 2014 par Françoise Giroud / Alpes Himalaya pour 9 étudiants descendus à MANALI (9*150 euros)	1 400 €	109 900 INR	78,5INR
Apport des parents (12 000*8)+10 000 Alpes Himalaya pour Dolma		106 000 INR	
<b>TOTAL</b>		<b>333 900 INR</b>	
	ZSA	Par étudiant	Par étudiant
1 Frais scolaires : Juillet à Octobre 2014 ( 680 INR par mois >>> 24 480 INR) Novembre 2014 à Février 2015 (680 INR/mois >>> 24 480) Mars à Juin 2015 (780/mois >>> 28 080 INR) Kunzang - Juin & Juillet (780/mois >>> 1 560 INR)	78 600 INR	8 733 INR	111,25 €
2 Location des chambres pour l'internat du 15 juillet 2014 à fin juin 2015	64 400 INR	7 156 INR	91,15 €
3 Maitresse d'internat ANITA (5000 INR/mois) 15 Mars 2014 à fin Mars 2015	65 000 INR	7 222 INR	92,00 €
4 Nourriture	40 130 INR	4 459 INR	56,80 €
5 Transports	7 540 INR	838 INR	10,67 €
6 Gaz pour la cuisine	17 700 INR	1 967 INR	25,05 €
7 Electricité	2 742 INR	305 INR	3,88 €
8 Nourriture (végétaux)	12 931 INR	1 437 INR	18,30 €
9 Téléphone mobile	150 INR	17 INR	0,21 €
10 lait	600 INR	67 INR	0,85 €
11 Divers	9 513 INR	1 057 INR	13,46 €
<b>TOTAL (INR)</b>	<b>299 306 INR</b>		
<b>Correspondance (Euros)</b>	<b>3 812,82 €</b>		
<b>Soit par étudiant (Euros)</b>	<b>423,65 €</b>		

A savoir que les 9 étudiants sont descendus à Manali en novembre 2013 pour démarrer leur scolarité en mars 2014. Les dépenses ici mentionnées correspondent aux dépenses entre novembre 2013 et Avril 2014.



L'été 2015 au village de Tangso ....

2ième Meeting avec les « amas », les femmes du village



Mardi 17 Août, pour la seconde année, nous organisons un meeting avec les amas.

*Rappelons que l'objectif initial était de motiver les femmes du village pour qu'elles se regroupent dans une dynamique collective en constituant un groupe de Women's Alliance, comme il y en a de nombreux au Ladakh, et notamment pour amplifier le développement d'une activité de commerce équitable. En ces années où la route se rapproche du village il semble important que les femmes (et les villageois) s'affirment dans une activité locale qui permettrait de bien les identifier.*

Nous donnons la parole à la responsable du groupe STANZIN Yangskit, élue l'année dernière. Le bilan de l'année : beaucoup de travail au quotidien pour les femmes qui manquent alors de temps pour se consacrer à des réalisations autres que de tricoter des chaussettes pour la famille et quelques chaussettes ramenées par Alpes Himalaya pour la vente sur ses stands. Les femmes demandent néanmoins une machine à tricoter, et l'accès à une pièce collective pour pouvoir se réunir. Il est convenu que les machines à coudre déjà acquises seront mise à disposition dans cette salle.

*Ayant pu constater que les femmes ont toujours des aiguilles en mains lors des réunions (et la photo ci-dessus le prouve) et lors des fêtes qu'elles organisent entre elles et pour nous, que Zanskar Sorig Association a un grand choix de chaussettes à proposer aux voyageurs, que ce sont les jeunes filles de l'école qui ont réalisé en partie les costumes scolaires .....*

*Nous pensons que le projet va évoluer peu à peu.*

*Françoise Giroud, vice-présidente*



## L'été 2015 dans la vallée de la Lungnak....

### Mission de Catherine Hamburger, Présidente

Après une année sabbatique je me suis rendue pour la 17<sup>ième</sup> fois en Himalaya pour notre association. J'étais accompagnée de ma petite fille Maya, son amie Sylvie, de 3 stagiaires d'une école d'agriculture de la région Parisienne et, à partir de Tangso, de 4 scouts du Grésivaudan, tous entre 18 et 20 ans. Donc une « mamie » avec ses 9 « petits enfants » !! Cela aurait pu tourner à des tensions générationnelles, mais cela a été tout le contraire : un merveilleux voyage avec ces jeunes gens gentils, généreux et enthousiastes, qui ont très bien réagi à toutes les contraintes que posent l'environnement naturel – avec un col de 5100 m à franchir - et le vécu avec la population du village – horsemen, paysans et élèves de l'école. Ils m'ont aidé à surmonter le gros chagrin dû à la disparition de Jean, mon mari, au tout début du voyage.

L'accueil à Tangso était délirant avec tous les élèves dehors, qui me faisaient petit à petit disparaître sous la masse des « kataks (les écharpes blanches) » et des fleurs, puis l'accueil chaleureux des villageois avec thé, chang (bière) et beignets servis par les « amas-le ».



La petite semaine à Tangso était d'abord réservée au travail avec les stagiaires pour repérer le sentier pédagogique à restaurer entre Tangso et Shanka, puis aux visites de l'école, des familles et des doksas (alpage). A l'école, j'ai eu l'agréable surprise de retrouver, après trois années d'absence, le collègue Rinchen comme enseignant du « bodhi », la langue zanskari, un dialecte du tibétain. Il est un excellent enseignant de cette langue, que tout le monde parle, mais que peu savent vraiment lire et écrire. Autre surprise réjouissante, c'était l'excellent éclairage dans les salles de classe dû à l'installation de puits de lumière au plafond et des fenêtres sur le côté nord des salles. Egalement l'excellent éclairage dans tout le « bâtiment 2013 » avec des ampoules électriques alimentées par des panneaux photovoltaïques, un travail approfondi sur deux ans par des stagiaires de l'Association Solida'rire de l'école INPGrenoble. Un très grand merci à ces 5 étudiants/ingénieurs et à Jean-Claude Zanoli, notre membre, qui a guidé leurs préparations. Le travail sur le sentier pédagogique avançait très vite et en totale autonomie

des stagiaires. Les 4 scouts se faisaient un plaisir d'aider à la construction du nouvel internat et je pouvais me consacrer très vite à faire une partie des comptes avec Thundup et Thinlay et leur laisser les parrainages et les dotations de l'association pour le budget annuel de l'école de Tangso. Comme déjà en 2013 j'ai pu constater à quel point les trésoriers ont appris et appliqué les consignes, ont bien tenu les livres de comptes et dépensé l'argent avec beaucoup de précaution. J'ai passé la plupart des mes repas en tant qu'invitée dans les différentes familles de Tangso et Shanka, à chaque fois j'étais touchée par l'incroyable gentillesse de cette population, leurs sourires et leur reconnaissance.

Quelle chance pour nous de vivre ainsi dans une ambiance de joie et de solidarité. Tous les matins je suis allée voir les petits de l'internat et j'ai pu constater avec quel amour ces petits bouts de choux étaient accueillis par les enseignants et les villageois. Le dernier jour de notre visite les villageois nous ont préparé une fête magnifique avec danses, chants et repas devant l'école, en présence des enseignants.



La conclusion : c'est une école, qui fonctionne correctement, où les élèves sont bien accueillis et reçoivent un enseignement de qualité. L'Inspecteur du Département de l'Éducation à Padum, Tsering Dorje, a confirmé mon impression en déclarant : « c'est la meilleure école de la vallée de la Lungnak ». Mais il reste encore beaucoup à faire et beaucoup de parrainages à trouver pour les élèves qui vont partir au lycée à Manali et dont nous devons doubler les parrainages.

D'où la demande à tous nos membres, amis et connaissances : aidez-nous à trouver ces nouveaux parrainages.

Après cet agréable, mais trop court séjour à Tangso, nous sommes descendus par une très longue journée de marche jusqu'au monastère de Phuktal. Nous avons laissé là les stagiaires pour une visite et les quatre scouts pour un travail de déblayage de l'école, emportée le 6 mai par l'énorme vague de 8 m de haut, suite à la rupture du lac en amont. Étaient également emportés tous les ponts de la High Lungnak valley. Nous avons atteint le monastère par un pont de lianes comme à l'ancien temps. Quelle décharge d'adrénaline en passant dessus avec des sacs de 20 kg, tanguant de droite à gauche, mais quelles superbes photos à faire !! A Phuktal nous avons rencontré nos 5 élèves moines souriants et en bonne santé, donné les parrainages au « head lama » et passé une nuit inoubliable style « Tintin au Tibet » à l'intérieur de la « gomba ».

Visite ensuite à Cha chez des familles parrainées, puis à Muné gomba, superbement reçues par notre membre Suzy et le head lama Dorjé dans la guesthouse très bien restaurée du monastère.

Descente en taxi à Padum, où notre amie Palkit nous a gâté à la guesthouse « Mont Blanc ». Nous étions logées chez un habitant rencontré en descendant. Nous avons

assisté à l'Indépendance Day, somptueusement fêté sur la grande place. Nous y avons rencontré l'Inspecteur Tsering Dorjé, qui nous a complimenté sur l'école.

La « Mission Zanskar » étant terminée avec grande satisfaction il nous restait à rencontrer notre horseman Tsering Dorje à Zangla chez le roi Gyalpo Nyima Norboo et la reine Lamo. Reçu comme les « nobles » de France nous avons passé une bonne soirée avec eux et le prince Jigmet. Le surlendemain nous avons rencontré Tsering Dorjé et sommes arrivés au monastère et village de Lingshed après 2 jours de trek en passant le Parfi-la (4100 m) et Hanuma-la (4950 m) avec succès. Les paysages fabuleux ont fortement impressionnés Maya et Sylvie. A Lingshed visite de la gompa et de l'école, parrainée par le Collège St.Ismier, puis dernier effort pour passer deux cols autour de 4500 m pour rejoindre notre taxi à Yulchung, qui nous ramenait en une journée à Leh.



A Leh nous logions chez notre ami lama Tsewang Jorgias à Choklamsar, où les deux filles assistaient à la venue du « Karmapa », un grand rinpoché dans le faste d'un nouveau monastère. Pour ma part, j'ai employé ce temps à visiter un élève en prison et l'école de SECMOL (un lycée « écologique et agricole ») pour confirmer l'admission de Stanzin Thinlay, un élève de Tangso, qui après sa 8<sup>ième</sup> classe cherchait un apprentissage. Cette école reçoit 50 élèves, sortis du cursus général. Ils pratiquent l'autarcie : potager et verger bio, cuisine bio, énergies douces, toilettes sèches, sports, dans un cycle de trois ans. Très impressionnant à visiter, surtout avec notre amie Rinchen Dolkar, la directrice administrative, une des trois femmes venues en France avec la délégation zanskari/ladakhi en octobre 2014.

Notre voyage fut clôturé par une traversée extraordinaire, en bus, des Ht. Plateaux de Leh – Manali en passant par le Taglang-la, 5400 m, un des plus hauts cols carrossables du monde.

Avant la dernière étape, Manali/Delhi dans la nuit, nous avons encore passé une belle journée avec nos amis Lotus et Passang, les « amchi » de Bahang, sous l'énorme cascade et pris un long bain à Vashisht dans les sources chaudes. A Majnu Ka Tilla rencontre imprévue avec Guéshé Ahbay Rinpoche, un grand dignitaire bouddhiste, qui nous amène à l'aéroport et s'invite pour l'automne à Grenoble. Retour sans problème de Dehli à Lyon où les parents de Sylvie nous attendaient.

## L'été 2015 dans la vallée de la Lungnak....

### Mission exploratoire auprès des étudiants de la LVS

*“Pourquoi pars-tu ? Afin de revenir. Car revenir où tout a commencé et n'être jamais parti sont deux choses bien différentes.”*

Le retour est toujours incroyable avec la joie de retrouver ses proches, les souvenirs plein la tête mais aussi la difficulté à mettre des mots sur ce que l'on a vécu. Et puis on réalise peu à peu l'aventure que l'on vient de vivre.

Nous sommes parties fin mai pour notre stage de première année de Master Coopération Internationale, direction le Nord de l'Inde pour deux mois. Le stage consistait à suivre l'action "Keep Zanskar Clean" - *Conservons le Zanskar propre* - menée par les étudiants Zanskarparas de l'ONG Lungnak Volunteer Students (LVS) afin d'en faire l'objet d'un prochain reportage, d'après l'idée de Françoise Giroud. Cette action consiste à effectuer un circuit dans la vallée Lungnak afin de sensibiliser la population aux problèmes environnementaux et récolter les déchets. Nous devons donc les suivre afin de récupérer toutes les informations nécessaires (logistiques, organisationnelles etc..) pour faciliter le travail d'étudiants en audiovisuel qui viendraient durant l'été 2016 tourner un documentaire sur leur action.

A peine le temps de s'habituer à la chaleur et à l'humidité accablantes de Delhi et de Majnu Ka Tilla, et nous étions parties pour Leh, la capitale du Ladakh, située à 3500m d'altitude. Dès notre arrivée, l'air était plus frais et nous avons été accueillies par un étudiant de la LVS avant d'aller rencontrer Dolkar, une proche de Lama Tsewang, qui nous accueillera pour une petite semaine chez elle au village de Choglamsar (à une quinzaine de minutes de Leh). Après une visite des alentours, nous avons rendu visite à Chotak dans son bureau de Djulé Adventure à Leh. Etant toujours très occupé, il fallait trouver la bonne heure pour pouvoir lui parler. Nous avons ainsi rencontré Lobzang Sherap ainsi que Stanzin Chospa, étudiant de la LVS qui devait partir avec nous pour la mission de nettoyage de la vallée. Nous avons pris ensemble un "shared taxi" pour rejoindre Padum en deux jours, en traversant des paysages somptueux et variés: entre paysages lunaires, petits villages, montagnes et routes tortueuses dans des gorges, ou encore congères de glaces...

Nous avons passé environ une semaine à Padum où nous avons appris que la vallée avait été inondée et dévastée suite à la rupture du barrage d'un lac artificiel au niveau du monastère de Phuktal et que par conséquent les étudiants qui devaient réaliser l'action étaient rentrés chez eux. Etant donnée la situation, le nettoyage de la vallée a été annulé, mais nous avons assisté à deux réunions, avec des représentants du gouvernement du Ladakh et Zanskar, destinées à régler le problème de la reconstruction des ponts suite à la catastrophe de la mi-mai. Nous avons également passé quelques jours à Reru, à une heure de route, un village très charmant où nous avons assisté avec Paksang - le président de la LVS - à notre première « Tchang party » qui restera pour nous une soirée mémorable: tantôt sous la voie lactée, tantôt à l'intérieur participant aux danses au rythme entraînant des chansons Ladakhies avec les plus jeunes. Afin de mener tout de même à bien cette mission exploratoire, nous avons posé les questions relatives au projet aux étudiants rencontrés afin d'en informer ensuite Alpes Himalaya et les étudiants en cinéma.

Nos possibilités de continuer la route étant extrêmement réduites et le temps se faisant long à Padum où la quasi-totalité des échoppes étaient fermées, nous avons



quitté le village en compagnie d'un ancien membre de la LVS, professeur à Icher, pour qu'il nous guide à travers les montagnes jusqu'à son village. Cette partie fût certainement la plus difficile physiquement mais aussi mentalement car nous avons effectué une marche d'environ 8h, à flanc de montagne, sans aucun chemin tracé. C'est donc avec épuisement mais aussi avec soulagement que nous sommes arrivées à Icher. Le stage s'étant trouvé quelque peu bouleversé par la situation dans la vallée à ce moment-là, nous avons donc donné des cours à l'école publique d'Icher, remplaçant certains professeurs absents, pendant une dizaine de jours en attendant de pouvoir poursuivre notre chemin et d'enseigner à l'école de Tangso. Nous avons eu le plaisir d'assister chaque matin à la très énergique *Morning Assembly* ainsi que celui de passer de très bons moments avec les enfants, à la fois curieux et impatients de nous faire découvrir leur village!

Dans l'impossibilité d'avertir Tangso de notre retard, ceux-ci ont finalement été prévenus par téléphone de notre arrivée à Icher par les habitants même du village et ont décidé d'envoyer quelqu'un pour venir nous chercher (nous n'avons appris tout cela que bien plus tard car nous n'étions pas au courant!!). Le cœur gros après un départ soudain tôt le matin sans pouvoir dire au revoir aux élèves, nous sommes donc parties entamer la deuxième partie de notre trek, accompagnées de nos deux porteurs. Un trek beaucoup plus tranquille où nous avons pu profiter des paysages et de l'hospitalité des habitants dans différents villages. En quatre jours de marche, sous un ciel radieux et avec des températures avoisinant les 25°C, nous avons retrouvé des paysages verts incroyables, de grandes plaines entourées de montagnes vertigineuses, ou encore un canyon couleur ocre aux eaux turquoises en contrebas. En somme, une vallée toute en couleurs où les villages sur le chemin jouent le rôle d'étape: Cha, Purne, Phuktal, Testa, Table, Sking... et où la culture bouddhiste imprègne chacun de nos pas: drapeaux tibétains aux couleurs vives ou passées flottant au vent, chorten, moulins à prières, murs de mani (où sont gravés sur la pierre des mantras et des prières).

C'est bien sûr le monastère de Phuktal, niché dans un piton rocheux qui surplombe la vallée et des champs, qui est le plus surprenant. Nous y avons profité de l'hospitalité des moines ainsi que des repas en compagnie d'une trentaine de très jeunes écoliers futurs moines. Malgré le froid qui y régnait, c'est avec plaisir que nous avons découvert les trois temples construits à différents niveaux du monastère.

---



Deux autres jours de marche séparaient Phuktal de Tangso et à raison d'une moyenne de quatre heures de marche par jour (comme pour chaque étape précédente du voyage) nous avons fini par atteindre l'immense plaine traversée d'une multitude de ruisseaux (qui se transforment rapidement en torrents le soir!) qui précède le village. Nous avons reçu un accueil très chaleureux à Tangso, où nous avons bu un thé entourées des villageois prévenus de notre arrivée. Là, nous avons aussi pu donner des cours, surtout aux plus petits, en maternelle, auxquels nous nous sommes rapidement attachées et dont il a été difficile de se séparer à notre départ.

Après deux semaines passées dans ce village, il était finalement l'heure pour nous de partir. Deux jours de marche nous séparaient de la sortie de la vallée. Nous sommes parties avec un horseman accompagné de trois chevaux qui allaient servir pour porter les panneaux solaires que les étudiants ingénieurs apportaient. Nous avons fait une petite pause à Tangso Doksa (le camp nomade du village) puis la marche s'est poursuivie sous la pluie. C'est donc trempées que nous sommes arrivées à Lakang, et avons monté la tente avec peine, heureusement avec l'aide d'étudiants rencontrés quelques jours plus tôt au mariage à Sking. La nuit a été courte, pluvieuse et si froide



que le sommeil a été difficile à trouver. Après une omelette pour le petit déjeuner, nous sommes parties pour la montée du Shingo La. Nous ne nous attendions pas à trouver encore autant de neige mi-juillet! Plus nous montions, plus la respiration se faisait difficile et les blessures passées revenaient, c'est donc à cheval que nous avons achevé notre périple grâce à la bonté de notre horseman. Nous avons alors croisé les trois étudiants de Grenoble qui

arrivaient avec les panneaux solaires pour les poser sur le toit de l'école de Tangso. Après un voyage en "shared taxi" nous avons été très bien reçues par Passang à Manali où nous avons retrouvé le climat de mousson.

Un mariage sur deux jours, des danses traditionnelles, des costumes très colorés, des couronnes et des bouquets de fleurs offerts par les élèves, le sourire des enfants et des habitants en général, c'est certainement ce que nous retiendrons de ce séjour.

## L'été 2015 dans la vallée de la Lungnak....

### Une équipe scout au monastère de Phuktal

Nous sommes une équipe de quatre scouts à avoir décollé pour le Zanskar grâce à l'aide d'Alpes Himalaya début août 2015. Initialement notre projet de solidarité internationale était d'aider à reconstruire une école appartenant au monastère bouddhiste de Phuktal. Cette école a été entièrement détruite après qu'un barrage naturel ait cédé, créant une vague de 8 mètres sur plusieurs kilomètres



dans la vallée. Mais après avoir rejoint le Zanskar, depuis New Dheli, en plusieurs jours de treks pour accéder au monastère, nous avons appris qu'il était encore trop compliqué d'acheminer de nouveaux matériaux jusqu'au monastère à cause de l'état des routes. Nous avons donc pendant une dizaine de jours donné des cours en anglais aux futurs Lamas et réalisé divers travaux à commencer par la récupération d'un maximum de matériaux pour la future reconstruction. Nous avons aidé à la construction de la charpente d'une école dans un village voisin, rendu praticables des chemins dégradés par des éboulements, chauffé, broyé, concassé des pierres destinées à la préparation de peinture utilisée pour l'entretien des murs du monastère ou encore organisé des jeux pour les enfants. Ce



voyage a été très riche en rencontres, partage et découverte. La vie au monastère pour la religion Bouddhiste, les treks pour le côté sportif et les paysages de hautes montagnes, la nourriture ou autres formes de culture propre au Zanskar et toutes les belles rencontres que nous avons pu faire pendant un mois. Nous sommes tous rentrés très heureux et grandis de ce voyage tant que par sa préparation que par son vécu avec une envie commune, continuer à voyager !"



*Charles, Guillaume, Leo, Robin  
Compagnon Scout de France de Saint Martin du Manival.*

## L'été 2015 dans la vallée de la Lungnak....

### La tournée d'Amchi Lotos en Haute Lungnak

#### La tournée d'Amchi Lotos en Haute Lungnak pour soigner les villageois

*Projet : soigner les villageois à prix modiques, les médicaments ayant été achetés grâce à une subvention d'Alpes Himalaya.*

Comme rapporté par Amchi Lotos, je vous raconte ici le récit complet de son tour au Zanskar dans le cadre du projet élaboré avec Alpes Himalaya.

Conformément aux instructions données par l'association, il a emmené avec lui pour plus de 20 000 roupies (NDLR : environ 300 euros) de médecine amchi et pris la route pour le zanskar avec un médecin amchi local dénommé Paljor, originaire du village de Testa. Ils sont montés en véhicule jusqu'à Zanskar Sumdo et ont continué à pied jusqu'au col du Shingo La. Ils ont rencontré quelques problèmes en route dus à la neige mais sont arrivés sains et saufs au Zanskar. Ensuite Amchi Lotos a essayé de trouver un médecin amchi local pour l'accompagner dans sa tournée, payé de sa poche. Mais il n'a pas été en mesure d'en trouver un, à cause de la période de récolte de l'orge. Il a donc commencé seul au village de Tangso, avec environ 20 foyers demandant son aide pour la médecine. Ensuite il est allé à Sking, là ce sont 30 familles qui sont venues le consulter. Il a continué ainsi à Tangzay, Testa et Yal. Arrivé à Yal, il a dû écourter son périple et rentrer à Manali. Il a cependant pris soin d'envoyer les médicaments restants aux amchis de Cha, Ichar et Shaday, avec les instructions.



La période choisie (automne) convient bien pour soigner les gens car ils sont souvent malades durant le printemps et l'automne. Ils souffrent en majorité des yeux, des dents, des genoux ou de l'estomac. Malheureusement, les médicaments n'étaient pas disponibles pour des traitements de longue durée.

Amchi Lotos avait pour projet d'être accompagné par un gueshé tout au long de sa tournée, pour effectuer un enseignement en même temps qu'il distribuait la médecine. Malheureusement, aucun gueshé n'était disponible en cette période.

La prochaine fois, il pense partir de Padum et remonter la vallée de la Lungnak. Enfin, après discussion avec lui, nous pensons que la mise en place d'un camp médical par l'association Alpes Himalaya avec de bons médecins serait souhaitable.

La prochaine fois, il pense partir de Padum et remonter la vallée de la Lungnak. Enfin, après discussion avec lui, nous pensons que la mise en place d'un camp médical par l'association Alpes Himalaya avec de bons médecins serait souhaitable.

*Propos rapportés par Dhakpa : le 24/10/2015, traduit par Isabelle Le Maître*

## Projet médecine traditionnelle tibétaine

### Partenariat avec l'association « Santé Zanskar Himalaya »

**Cette année 2015, l'association Santé Zanskar Himalaya, représentée par les membres de son CA, a voté la décision de nous accorder une subvention de 2000 euros, avec pour objectifs des missions :** confiées à un groupe d'étudiants de l'école ISTOM : **1) réhabilitation du sentier botanique Tangso > Shanka, 2) bilan sur la station expérimentale de culture de plantes, 3) Etude d'une zone prévisionnelle pour l'implantation d'un jardin botanique, et** confiées à Françoise (vice-présidente) : **4) élaboration de projets en collaboration avec le Men-Tsee-Khang Dharamsala, 5) bilan sur les études possibles en médecine tibétaine, 6) bilan sur la construction de l'hôpital de Padum.**

Marius CERON, Guillaume GIELEN et Amélie COUTAS, avons effectué notre stage de première année d'ingénieur au Zanskar, sous la responsabilité de l'association Alpes-Himalaya.

Notre ordre de mission nous destinait initialement à effectuer le suivi du projet « Sentiers pédagogiques et botaniques » (été 2009), ainsi que le suivi de

l'évolution de la station expérimentale de culture de plantes médicinales mise en place au cours de la mission été 2014 par l'étudiante Loriane MOYON (BTS horticulture), pour finir avec l'élaboration d'un projet de jardin botanique sur le site d'une ancienne école de médecine tibétaine. Une fois sur place, les conditions réelles de la mission ainsi que les contraintes extérieures nous ont poussés à revoir ces différents projets.



### Projet du sentier botanique de Tangso à Shanka

L'idée d'un sentier pédagogique permettant de découvrir sur un parcours simple de 3Km, la flore ainsi que les caractéristiques géologiques de la vallée du Zanskar est venue d'un étudiant en lycée agricole en août 2009. En effet, ce sentier permettrait de développer une activité touristique pour Tangso via la future route reliant Manali (Himachal Pradesh) et Leh (chef-lieu du Ladakh). De plus, celui-ci rassemble la majorité des plantes médicinales remarquables ainsi que de nombreuses formations minéralogiques. Cependant, faute de maintenance et compte tenu des évolutions environnementales, le sentier et son descriptif n'étaient plus d'actualité et il s'agissait alors pour nous de réhabiliter ce trajet. Il nous a fallu d'abord recenser les espèces végétales et animales présentes sur place au moment de notre stage pour ensuite les comparer à celles décrites en 2009,



et rédiger un nouveau livret descriptif du sentier comportant à la fois des renseignements sur l'identification des espèces végétales, mais aussi sur les structures géologiques remarquables ainsi qu'une annexe répertoriant les usages médicinaux des plantes rencontrées.

Le livret est encore en cours de rédaction. Nous le ferons par la suite traduire en anglais, en hindi et en ladakhi (langue locale) pour qu'il soit accessible à n'importe qui. Ce projet a été celui auquel nous avons consacré le plus de temps. Beaucoup de travail a été effectué dessus mais nous craignons qu'il ne soit pas durable à cause des différents aléas cités précédemment.

Aussi, Alpes Himalaya nous a fait part de son désir de lancer la création d'un nouveau sentier pédagogique sur le versant Ouest de la vallée de Tangso. Celui-ci



présente des espèces végétales médicinales différentes (Pavot bleu - *Meconopsis betonici-folia*). A la différence du précédent, il utilise pour la montée des animaux en doksa. Notre objectif était donc d'aller s'assurer de l'intérêt de ce sentier en répertoriant les différentes espèces végétales et en relevant leurs coordonnées GPS afin de pouvoir les retrouver facilement. Nous avons donc consacré une partie de notre stage à cet inventaire mais le projet ne pourra véritablement aboutir que si le travail est continué par d'autres étudiants.

## Projet de la station expérimentale de culture de plantes

Ce projet consistait en trois petites « serres » à même le sol faites en grillage métallique contenant des plantes médicinales pour les amchis. Malheureusement, lorsque nous sommes arrivés, l'une des serres avait été arrachée par un yack quelques mois auparavant et surtout nous avons pu constater qu'aucun entretien n'avait été assuré et ce malgré des subventions versées par l'association. Les villageois nous ont aussi annoncé qu'aucun responsable n'avait véritablement été désigné et que par conséquent, personne ne s'en était occupé. Après discussion avec notre maître de stage, nous avons donc décidé de ne pas reprendre le projet de serres expérimentales car personne ne semblait véritablement prêt à prendre la responsabilité de l'entretien de ces serres. De plus, il semblerait que les amchis n'aient pas réellement besoin d'avoir leurs plantes à proximité : ils vont les chercher depuis toujours dans les montagnes et continueront ainsi longtemps après.

*Commentaires de Françoise Giroud : je me permets de compléter par quelques informations, à savoir 1) que le responsable local de ce projet était STANZIN Tsega, jeune amchi de Shanka qui avait accompagné la mission « médecine tibétaine » en été 2014. C'est pour lui faciliter la prise en charge de ce projet que les zones d'expérimentation avaient été établies à proximité de sa maison, et 2) lors du meeting avec les villageois il apparaissait que certains avaient très bien compris l'intérêt de la culture des plantes médicinales, d'autant plus que ces projets peuvent intéresser le Men-Tsee-Khang.*

## Projet de la création d'un jardin botanique

A l'origine de la création d'une école à Tangso, celle-ci accueillait une formation en médecine traditionnelle tibétaine. Les quelques élèves qui ont été scolarisés dans ce contexte sont tous désireux de poursuivre des études de médecine tibétaine (l'un d'entre eux, le plus âgé, vient d'obtenir son diplôme). Suite à la généralisation de la scolarité au Zanskar, une école gouvernementale plus grande a été construite à Tangso. Les locaux de l'ancienne école sont donc aujourd'hui disponibles pour un nouveau projet. Ils sont associés à une large parcelle de terrain, l'ancienne cour d'école. Suite à la visite du jardin du Lautaret au cours de séjour en France de certains villageois, Alpes-Himalaya leur a proposé la création d'un jardin botanique répertoriant les espèces végétales locales sur la parcelle de terrain ainsi que la réhabilitation des locaux en *tea-shop* pour promouvoir le développement économique du village.



*Marius Ceron Simeon, mission MDISS*

*Mission de Découverte, d'Initiative Sociale et Solidaire - Ecole ISTOM, Cergy-Pontoise*

*Commentaires de Françoise Giroud : Même si les Tangsopas qui sont venus en France en 2012 et 2014, et qui ont visité à plusieurs reprises le Jardin Alpin du Lautaret, ont bien réalisé les avantages d'un tel projet, il n'en demeure pas moins que la difficulté principale est de pouvoir confier ce projet à un représentant local compétent et responsable. Peut-on espérer voir des jeunes étudiants remonter dans leur vallée et prendre en charge de tels projets ... ?*

## Visite à l'institut du Men-Tsee-Khang (Dharamsala)

A nouveau cet été 2015, au détour de notre mission dans le Nord de l'Inde nous avons été reçues par la direction du Men Tsee Khang à Dharamsala.

Une visite très prometteuse, puisqu'elle a donné naissance à 3 projets :

**1) La venue dans les Alpes de Tsultrim Kalsang, médecin amchi de Dharamsala en Juin/Juillet 2017** avec pour objectif : découverte des plantes des Alpes. Plusieurs acteurs autour de Grenoble ont été intéressés au projet, dont principalement Aline Mercan, ethnobotaniste spécialiste des plantes tibétaines et médecin à La Grave, et qui sera très impliquée dans le projet. Nous travaillons donc à fournir à Dharamsala les éléments nécessaires pour la construction d'un document pour recherche de sponsor.

**2) La formation des amchis du Zanskar à Dharamsala.** Le Men-Tsee-Khang de Dharamsala n'est pas prêt à envoyer des amchis au Zanskar pour faire de la formation, mais par contre ils sont prêts à recevoir une délégation d'amchis Zanskar pour une durée d'une ou deux semaines, avec un programme de formation bien défini. Ils ont montré un exemple de programme de formation et de fonctionnement d'un stage qu'ils ont réalisé pour des amchis du Ladakh. L'idée est de faire un montage similaire pour des amchis du Zanskar. Nous avons discuté avec deux jeunes amchis locaux, STANZIN Tsega (Sking, filleul de Alpes Himalaya, diplômé amchi récemment) et LOBSANG (Raltak) qui sont d'accord pour participer au montage du dossier pour recherche de financement. Ne nous reste plus qu'à trouver le temps de dynamiser ce projet.

### 3) La visite en France (novembre 2016) d'une délégation du Men-Tsee-Khang

L'année 2016 est une année charnière dans l'histoire du Men Tsee Khang. En effet, sont célébrés à la fois le centenaire de la création de cette Institution par le Grand 13<sup>ème</sup> Dalaï Lama à Lhassa, au Tibet, le 55<sup>ème</sup> Anniversaire du rétablissement du Men Tsee Khang par le Grand 14<sup>ème</sup> et le 320<sup>ème</sup> Anniversaire de la création de l'Université Médicale de Chagpori à Lhassa au Tibet par le Grand 5<sup>ème</sup>. Suite à un appel par le bureau Tibet France, l'Association Alpes Himalaya s'est proposée pour recevoir cette délégation en France. Le programme est en cours de préparation en collaboration étroite avec le Docteur Aline Mercan.

## Faire des études « amchi » au Ladakh/Zanskar

*Dans la dynamique actuelle de l'évolution de la scolarité au Ladakh/Zanskar, les études de médecine tibétaine se font sous le couvert du Men-Tsee-Khang. C'est ainsi que nos jeunes étudiants intéressés par ce type d'études peuvent présenter le concours d'entrée soit au Men-Tsee-Khang/Dharamsala, soit celui de la section « médecine tibétaine » du CIBS/Choklamsar qui travaille en étroite collaboration avec le Men-Tsee-Khang/Leh. La condition optimale pour la réussite à ces concours d'entrée est la grande maîtrise de la langue tibétaine.*

Cet été 2015, nous avons eu l'occasion d'être reçues par le principal, du CIBS avec deux préoccupations principales : 1) discuter du cas d'un filleul actuellement en prison suite à un incident grave survenu dans le cadre de l'institut (filleul visité en prison à Choglamsar, pour lequel je suis allée visiter la famille deux fois à Pidmo/Zanskar, et son oncle à Leh) et 2) être informées sur la section « Médecine Tibétaine » du CIBS. Nous avons été ensuite reçues par l'amchi responsable de cette section qui m'informe qu'après la classe 12 (eq terminale), les étudiants peuvent suivre une formation amchi sur une durée de 5ans et plus.

Le jeune étudiant, STANZIN Chosrap, sponsorisé par l'association a suivi sa scolarité au CIBS, il est en 1<sup>ère</sup> année de formation en médecine tibétaine.



Nous avons un 2<sup>nd</sup> filleul qui est en classe 12 à l'école gouvernementale de Leh. Il veut poursuivre des études d'amchi et sera sponsorisé par notre partenaire Santé Zanskar Himalaya.



Cinq autres étudiants vont terminer leurs études en Classes 11 et 12 à Manali. Leur projet étant de poursuivre des études d'amchi, Santé Zanskar Himalaya en partenariat avec Alpes Himalaya, devrait financer des cours de langue tibétaine et de de formation initiale en médecine tibétaine.

## Nécessité de soins au village de Tangso et dans la vallée

Suite aux meetings tenus avec les villageois et les amas, et aux observations faites à l'internat et au sein des familles, il serait nécessaire de faire :

- √ une visite médicale annuelle de contrôle et dépistage pour les enfants de l'école,
- √ un contrôle et de soins dentaires,
- √ un contrôle et de soins ophtalmologiques.

La création d'un « dispensaire » de proximité pour soins serait indispensable.

*Depuis des années l'association Alpes Himalaya œuvre pour le maintien de la médecine tibétaine. Nous nous heurtons au problème de la fidélisation d'un amchi de confiance pour son action au village. Le problème peut-il se résumer à un aspect purement financier ? Un amchi, s'il veut exercer convenablement son métier, ne peut se permettre d'être ni horseman, ni cuisinier pour accompagner les treks pendant la haute saison... ce qui voudrait dire qu'il faudrait lui assurer un salaire équivalent.*

*Comment intervenir de manière efficace pour des soins dentaires et ophtalmologiques ?  
Autant de questions qui nous animent au sein du bureau.*

## Pour info : des projets « médecine tibétaine » dans la vallée

### Quid de la concertation entre associations et locaux ?

#### Un hôpital en construction depuis deux ans à Padum

Les murs montent .... l'intérieur se construit .... sous la bannière du dalai-lama.  
Mais nous n'arrivons à avoir aucune information sur ce projet !!!!



#### Une maison médicale à Tangzé

En construction .... là encore nous manquons d'information !!!!

Projet Association djule djule / Strasbourg



Françoise Giroud, vice-présidente



## Manifestations culturelles Alpes Himalaya en France

### Le festival international du film d'aventure vécue

du 19 au 22 mars 2015, Le Fontanil

*C'est en mai 2014 que nous avons reçu un appel d'offre pour participation à l'animation du festival international du film d'aventure vécue programmé du 19 au 22 Mars 2015, au Fontanil (Grenoble Nord). Le cahier des charges : **mettre en place une restauration tibétaine avec animation musicale.***

*Et c'est à force de nombreuses réunions, d'échanges de mails intenses, de journées de travail, que peu à peu le programme de nos activités s'est précisé et s'est réalisé.*

**Grand MERCI à nos collaborateurs et partenaires dans ce projet :**

**Gérald Aribert, Eric Penelon, Lama Tsewang Jorgias, Dorjé Lurap, Lobsang Chonzor et Christian Hanquet, Hubert Dal Molin, les amis de l'Association l'Ephémère dont Cécile Guilloux, le Lycée Françoise Dolto du Fontanil, le festival du film international d'aventure vécue, et bien entendu tous nos membres qui se sont dévoués sans mesure.**

### Journées de préparation momos à Autrans chez notre ami Gérald Aribert

Des centaines de *momos aux légumes* préparés chez notre membre et ami Gérald Aribert pendant 3 jours dans la joie et la bonne humeur, avec nos spécialistes Lama Tsewang Jorgias et Dorjé Lurap ....  
Quelle ambiance !!!



### Un concert d'exception et une animation musicale de qualité

Assurée par l'artiste tibétain Lobsang Chonzor



Nous exprimons ici nos plus vifs remerciements à Lobsang Chonzor, accompagné de Christian Hanquet, qui ont accepté de venir donner un concert et d'animer les temps de restauration tibétaine pendant toute la durée du festival.

Les prestations ont été de grande qualité, et les échanges avec l'artiste et son accompagnateur forts sympathiques. Merci à notre membre Françoise Guilloux d'avoir accueilli nos amis artistes en son domicile.

*Un regret, la trop faible fréquentation au concert qui n'avait pas été placé à jour et heure favorables dans le programme du festival, qui n'ont pas permis de pouvoir délivrer un cachet optimal à Lobsang Chonzor.*



## Le Restaurant tibétain

Installé sous chapiteau, ouvert midi et soir pendant les 3 jours du festival, et animé par des membres bénévoles qui n'ont pas mesuré leur peine - nous les en remercions ici de tout cœur - le restaurant tibétain a attiré beaucoup de monde.

*Au menu : momos végétariens, thoupkas (soupe tibétaine), abricots du Ladakh et chai*



## La mandala traditionnel

Toujours en présence de notre ami Hubert Dal Molin et du groupe *Grains de sable Graine de sagesse*.



*Françoise Giroud, vice-présidente*

Et comme à l'accoutumée :

*Notre stand tenu par nos fidèles membres et notre exposition photos.*

## Semaine tibétaine avec Ahbay Rinpoché du 26 au 31 Octobre 2015

Tout commence par une rencontre : celle de Catherine Hamburger avec Ahbay Rinpoché, dans le quartier tibétain de Delhi, en Février 2015. De là naîtra l'idée d'un séjour à Grenoble lors de sa visite en France à l'automne 2015. Contact est pris avec ses amis toulousains qui l'accueillent pendant son voyage français. Au cours de l'été, un planning s'élabore. On fera notre grande soirée tibétaine à Saint Nazaire les Eymes pendant sa visite, le vendredi 30 Octobre, à la salle Cartier Million prêtée par la mairie. C'est aussi l'occasion de planifier une première conférence à la maison du Tourisme de Grenoble, là aussi salle prêtée par la mairie. Nous remercions vivement ces deux mairies pour leur soutien. Dans la foulée, l'idée germe de faire une autre petite conférence, ce sera au restaurant le Maharaja cette fois-ci. Merci à eux pour leur hospitalité. Enfin, pourquoi ne pas tenter une séance de méditation, dans une des salles de la MNEI ? Voilà, notre programme est fait, il reste la partie publicité autour de l'évènement : affiches à réaliser pour chaque soirée, articles sur notre site web et sur Facebook afin de pouvoir assurer la communication auprès des médias locaux. Et cela porte ses fruits : deux interviews pour des radios locales (Radio Gresivaudan notamment), un reportage par France 3 Alpes réalisé dès le Lundi à l'arrivée d'Ahbay Rinpoché. Avec une diffusion dans le 19/20 régional, cela démarre fort. Nous aurons également droit à deux articles dans le Dauphiné Libéré.



Les réservations se remplissent peu à peu, et premier constat : la méditation du Mardi soir est complète (24 personnes), il y a une forte demande en attente. On décide alors d'ouvrir deux autres créneaux afin de satisfaire tout le monde. Nous aurons au final environ 80 personnes qui sont venues suivre l'enseignement sur la méditation : une heure de présentation, suivi de 20 minutes de méditation et enfin une séance de questions réponses, toujours bien dense.



Côté réservation pour le repas à thème au restaurant le Mercredi soir, nous affichons très vite complet (42 personnes). « *Comment transformer les évènements difficiles en expérience positives* », sujet qui parle à beaucoup d'entre nous, et nous tiendra en haleine pendant l'heure de conférence. L'attente est grande et les questions fusent pendant la séance de questions réponses. Merci au restaurant le Maharaja (rebaptisé depuis *le Népalaya*) pour son accueil et sa cuisine toujours aussi bonne.



Deuxième conférence, autour du thème « *Comment vivre heureux dans la société actuelle* » à la maison du Tourisme de Grenoble le Jeudi soir. Plus de 120 personnes, dont certaines ont participé à toutes les soirées. Là encore, beaucoup de questions après la conférence d'une heure.



Vendredi soir s'est tenue la grande soirée tibétaine à Saint Nazaire les Eymes, avec la projection du film « *Nomades* » de Marianne Chaud. Plus de 180 participants, une fois de plus un beau succès grâce à votre présence, accompagnée de tous les excellents desserts que vous avez amené, de la soupe thukpa et des beignets khura à déguster. Inutile de manger avant de venir !

La semaine s'est close Samedi matin par la dispersion du très beau mandala réalisé par Hubert Dal Molin et ses amis du groupe *Grain de sable Graine de sagesse* tout au long de la semaine. Une belle cérémonie de plus d'une heure réalisée par Ahbay Rinpoché à la MNEI en présence d'une trentaine de personne.



Merci à Suzy Van Antwerpen, Cécile Guilloux, Isabelle Le Maître et Jeremy pour la traduction. Merci à la mairie de Saint Nazaire les Eymes et de Grenoble pour le prêt de salles.

Et pour finir, merci à tous pour votre soutien, vos dons, votre participation qui a fait de cette semaine un très beau succès.

Si vous voulez savoir qui est Ahbay Rinpoché, rendez-vous sur notre site à : <http://alpes-himalaya.org/evenements/202-ahbay-rinpoche>

*Isabelle Le Maître, secrétaire*

## Les enseignements du Rinpoché

### *Comment vivre en paix dans une société matérialiste*

Merci d'avoir fait l'effort de venir ce soir et merci de l'intérêt que vous portez à mes enseignements. Votre temps est précieux et pour ne pas le gaspiller, je vais essayer de vous apporter quelque chose à travers ces enseignements, afin que vous puissiez aussi les partager.

Je sais qu'en France le temps est important. Nous en avons beaucoup en Inde, et en France vous êtes très occupés. Vous êtes nombreux à travailler et le soir vous voulez vous relaxer donc merci d'être là.

Dans le monde, il y a différentes religions : les chrétiens, les catholiques, les hindous, les sikhs, les bouddhistes... Toutes ces religions ont le même but : rendre notre vie plus harmonieuse et vivre en paix. Nous sommes tous différents : certains aiment le thé, d'autres le café, certains le froid, d'autres la chaleur.. Des gens différents donc des sentiments différents, des intérêts différents et des religions différentes. Quelle que soit notre condition sociale, nous aspirons tous au même but : harmonie et paix dans notre vie. Je suis moine bouddhiste et Bouddha me dit de pratiquer tous les jours. Pratiquer c'est mettre du sens dans notre religion. Quel que soit le but il faut pratiquer tous les jours.

Dans notre société, nous avons besoin de paix : paix physique et paix mentale. Que pouvons-nous opposer à la souffrance physique et à la souffrance mentale ? Il est facile de gérer la souffrance physique : il y a des médicaments pour cela. Mais il n'y en a pas vraiment pour la souffrance mentale. Il nous faut utiliser notre mental pour dominer cette souffrance, il nous faut ramener la paix dans notre esprit. Comment atteindre cette paix mentale, qui est plus importante que la paix physique ? La paix de l'esprit peut détruire la souffrance physique. Nous savons très bien nous occuper de notre corps (en faisant du sport par exemple) mais moins de notre esprit. Le corps est lié à l'esprit et quand notre esprit n'est pas heureux, il y a des répercussion sur le corps physique.

Tous les êtres humains ont un corps, un esprit et la parole. Je vais vous parler de l'esprit car dans le domaine de la santé physique, vous êtes meilleurs que moi ! Et c'est notre esprit qui dirige. Le corps et la parole ne sont que ses serviteurs. Dans le bouddhisme tibétain il y a 3 états d'esprit : l'esprit positif, le négatif et le neutre. Nous devons utiliser notre état d'esprit positif car utiliser le négatif engendre la souffrance.

La paix et la souffrance ne viennent ni du ciel ni de la terre mais ont leurs propres sources, leurs propres causes, notamment la paix de l'esprit. L'amour, la compassion, la tolérance, l'humilité, la patience apportent la paix. Tous les hommes, même s'ils ne sont pas croyants, sont tous égaux et conscients qu'avoir des pensées positives est important pour nous tous. Nous avons ces qualités en nous et nous devons les comprendre car elles sont bonnes pour notre vie, pour une vie pacifique et un esprit sain. Il faut pratiquer ces concepts pour avoir l'esprit en paix. Il est nécessaire de comprendre combien ceci est important et bénéfique pour notre vie. Il faut écouter, apprendre, réfléchir et mettre en pratique. La souffrance mentale est due à la colère, la haine, la jalousie, l'égoïsme, l'impatience, l'insatisfaction qui sont nos ennemis.

---

Il faut comprendre que nos émotions négatives qui créent de la souffrance détruisent notre paix intérieure. Il y a beaucoup de souffrance morale dans notre société et la colère mène à la haine, on se bat, on se détruit, on se suicide. Il est nécessaire de reconnaître notre colère pour la combattre.

Si l'on est conscient des effets néfastes de la colère, il nous faut élever notre degré de tolérance pour abaisser celui de la colère.

La tolérance est l'antidote de la colère.

La compassion est l'antidote de la jalousie.

L'humilité est l'antidote de l'ego.

L'amour est l'antidote de la haine.

La patience est l'antidote de l'impatience.

La satisfaction est l'antidote de l'insatisfaction.

Plus on développe notre côté positif, plus notre côté négatif disparaît.

Afin d'améliorer nos côtés positifs et réduire notre côté négatif, il nous faut l'opportunité, le potentiel, l'occasion, la maturité et la méthode pour le faire. Nous avons cette capacité de réduire notre côté négatif et développer le positif, ce que les animaux ne peuvent pas faire car ils n'ont pas notre sagesse. Mais ils ont moins de colère et de jalousie que nous et ont donc l'esprit plus en paix.

Pour développer notre paix intérieure, notre paix mentale, nous devons comprendre nos qualités. Dans la philosophie bouddhiste, nous disposons de 6 sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût, et l'esprit. Nous n'utilisons que 5 de ces 6 sens, nous n'utilisons pas notre esprit.

Pour développer notre esprit, il nous faut plus d'amour, d'humilité et de compassion. Si on aime les autres, on sera aimé en retour. C'est comme lorsqu'on sourit dans un miroir, l'image renvoyée est celle de quelqu'un qui sourit. Et c'est la même chose avec la colère.

La vie est précieuse, l'humain est précieux. Nous avons tous la sagesse en nous car nous pouvons nous améliorer. Avec de la pratique, on peut se rendre heureux, mettre du sens dans notre vie, et rendre les autres heureux. Une seule personne peut rendre sa famille heureuse. Une famille peut rendre 10 personnes heureuses. 10 personnes peuvent en rendre 100 heureuses. Etc... Mettre en œuvre la pensée positive est un acte individuel. Si on ne pratique pas, on n'arrive à rien. Il faut s'entraîner, comme la cuisine, le dessin. Il faut s'entraîner pour devenir meilleur.

Si on dit : « Je vais,, », cela ne sert à rien car on va oublier. Si on pratique 6 mois, on en verra les résultats : moins de colère, moins de jalousie, moins d'ego.

Tous les êtres humains ont besoin de paix. Quand on parle d'amour et de compassion, certains pensent que c'est religieux. Alors qu'il y a une trentaine d'années les scientifiques faisaient des expériences matérielles, ils se penchent maintenant sur des expériences concernant l'esprit humain. Ils ont recherché ce qui se passait quand nous étions en colère ou empreints de compassion. La compassion améliore notre système immunitaire : quand notre esprit est en paix, notre santé est meilleure, notre vie plus longue, et avec un bon système immunitaire on développe moins de cancers. L'amour et la compassion sont bons pour notre santé, il n'y a rien de religieux dans cela. La compassion est le fondement de la paix. Si on veut la paix, il faut pratiquer la compassion. Si une femme enceinte est toujours en colère ou dans un état d'esprit négatif, elle va transmettre cette colère à son enfant. Le mental de la mère a des répercussions sur celui de son enfant et cela a été démontré par les scientifiques.

Nos émotions négatives détruisent notre paix intérieure et nous font souffrir.

---

Les occidentaux ont beaucoup de biens matériels et les enfants pensent que c'est bien de posséder tout un tas de choses. Quand on est enfant, l'éducation est importante. Mais il faut aussi apprendre et comprendre quelles sont nos qualités humaines. Si l'on apprend cela aux enfants, ils souffriront moins.

Être en paix ne signifie pas avoir une belle maison ou une belle voiture. Il ne s'agit pas de regarder les signes extérieurs, mais de voir ce qu'il y a à l'intérieur : nous avons tendance à voir l'enveloppe mais pas l'esprit qu'il y a dedans. Il faut être beau de l'intérieur pour développer la paix de l'esprit.

La colère détruit notre paix intérieure et cause des problèmes à nous même, à nos amis, à notre famille.

La colère peut parfois avoir un aspect positif : si nos enfants ne se comportent pas correctement on peut se mettre en colère pour les aider.

Comprendre nos émotions négatives nous aide à les atténuer et à développer des émotions positives pour vivre en paix.

Dans chaque situation, événement, il y a un côté positif et un côté négatif. Par exemple, notre ennemi est celui qui nous met en colère (négatif), mais il est celui qui nous donne l'opportunité de développer la tolérance (positif). Celui qui ne voit pas, ne sent pas sa colère, ne peut pratiquer la tolérance. Il nous appartient de prendre conscience de nos émotions, voir les deux facettes de chaque situation et trouver le côté positif pour être heureux.

*Restitué par Cécile Guilloux, interprète des soirées de Ahbay Rinpoché*

## Quels projets pour 2016?

### Projet 1 – mai/juin 2016

### « Keep Zanskar Clean » -Etudiants LVS

Ce printemps 2016, début de la réalisation d'un documentaire sur les actions de la LVS dans la vallée de la Lungnak, effectué par Françoise et Flavien Chervet (étudiant EMLyon Business School)

### Projet 2 – juin 2016

### Visite des amchis Lotos et Passang en France

Sorties botaniques, visites et conférences seront organisées. Un programme détaillé sera diffusé sur nos listes.

### Projet 3 – été 2016

### Electrification de l'école de Tangso (tranche 3)

Un groupe de 4 étudiants (Vincent Maladiere, Antoine Gaston, Antoine Adam, Raphaël Garisoain) va réaliser la tranche 3 du projet d'électrification au village de Tangso. Les objectifs : mise en sécurité des réseaux existants, base orientable des panneaux solaires, installation internet, bilan sur les kits solaires individuels.

### Projet 4 – été 2016

### Médecine tibétaine

Trois volets pour ce projet mené en partenariat avec l'association *Santé Zanskar Himalaya* :

- 1) Mise en place d'un nouveau site de culture de plantes médicinales (Luciel Camus, école ISTOM),
- 2) Visite du Men-Tsee-Khang de Dharamsala et construction des projets d'échange avec l'institut (Françoise).
- 3) Continuation du projet de soins de Amchi Lotos.

### Projet 5 – Novembre 2016

### Accueil d'une délégation du Men-Tsee-Khang à Grenoble

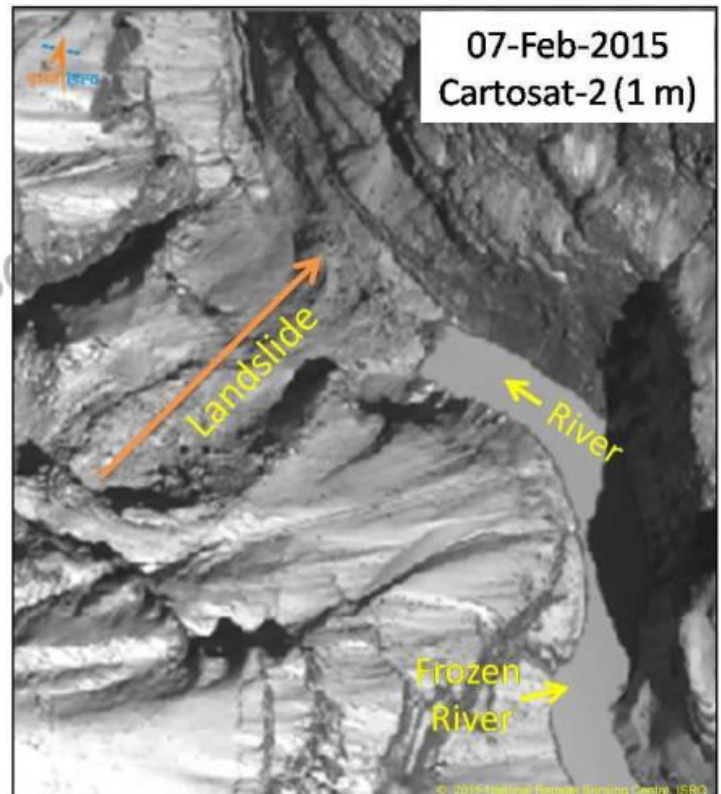
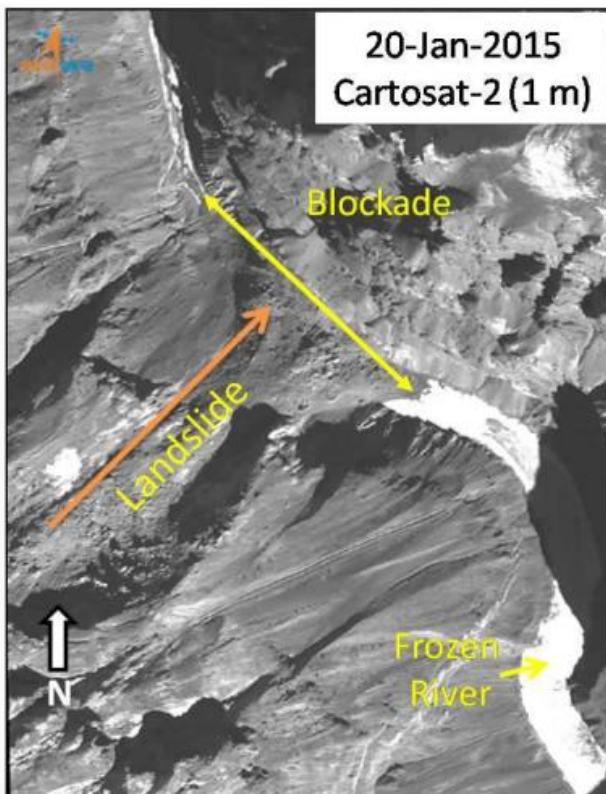
Accueil du 1er au 21 novembre.

Programme en construction, incluant la dernière semaine dans le sud de la France.

## Courriers du toit du monde ....

### La crue éclair du Zaskar - mai 2015

La crue éclair de l'an dernier au Zaskar a été une des plus grandes catastrophes naturelles qui ne se soit jamais produite dans l'Himalaya, dans la région du Ladakh. Cette crue a été causée par la rupture d'un barrage artificiel (*suite à un glissement de terrain*) sur la rivière Tsarap, à environ 4 km en amont du monastère de Phuktal, au niveau du village de Shun Shadey.



<https://sandrp.wordpress.com/2015/02/13/landslide-dam-blocks-phuktal-river-threatens-zaskar-valley-update/>

Les habitants du secteur ont été alertés par la baisse soudaine du niveau de l'eau dans la rivière, et ont rapidement prévenu les autorités locales grâce à des téléphones satellitaires installés dans certains villages.

Certains villageois et moines du monastère de Phuktal ont même remonté la rivière jusqu'à trouver la cause du problème. Les autorités locales ont prévenu les hautes autorités à Kargil, et après plusieurs réunions, l'affaire est remontée jusqu'à la NDMA (agence nationale de gestion des catastrophes) à Delhi. C'est une des premières instances qui travaille sur la gestion des catastrophes dans le but d'éviter une tragédie. La NDMA a constitué un comité d'intellectuels et d'experts qui ont visité le site avec l'aide de l'armée indienne.



Après une étude rigoureuse de la situation, ils ont réalisé une brèche d'environ 500m de long dans le barrage artificiel, en creusant un petit canal dans cette énorme masse de pierres et de blocs. Le Ladakh tout entier leur a fait confiance.

Ils ont certifié qu'avec le temps et la hausse des températures (*et donc la fonte des neiges*), la brèche s'élargirait et l'eau s'écoulerait de manière régulière. C'était leur dernière solution et ils nous ont assuré qu'il n'y aurait ni pertes humaines ni dommages matériels.

Malheureusement, ce qui s'est produit ensuite a été un vrai choc pour le Ladakh en particulier, mais également pour l'Inde et d'autres pays. Les travaux menés par la NDMA n'ont pu empêcher cette tragédie. Des dizaines de millions de roupies ont été dépensés inutilement pour ce projet, sans que cela ne change quoi que ce soit sur le terrain.

Cette inondation dévastatrice a emporté 6 ponts suspendus, 3 ponts carrossables, la nouvelle école du monastère de Phuktal, une grande partie des chemins de trek, et une route carrossable, ramenant le Zaskar 10 ans en arrière. Cette région isolée, qui survit péniblement, se retrouve privée des quelques infrastructures construites ces dernières années. Nos espoirs de nous désenclaver et de nous développer ont été anéantis en une seconde.

*Le pont de Pishu*



Suite à cette tragédie, la vie a été un enfer pour les villageois qui pleuraient et appelaient à l'aide. Les gens étaient coincés dans leurs villages respectifs, ne sachant pas ce qu'il était advenu de leurs proches dans les autres villages, n'ayant pas d'information sur l'ampleur de la catastrophe.

La LVS est intervenue, condamnant fermement le gouvernement pour son laxisme et son absence d'intervention dans le processus de reconstruction. Ensemble, les villageois ont reconstruit seuls les routes et les ponts, sans aucun appui gouvernemental.

---



La LVS (*Association des étudiants de la vallée de la Lungnak*) est allée rencontrer chaque instance gouvernementale à Padum, Kargil et Leh pour les informer de l'ampleur de la catastrophe sur le terrain, au Zanskar. Elle leur a demandé de résoudre les problèmes au plus vite et une aide d'urgence pour la reconstruction des chemins de trek et de quelques ponts, afin que les gens puissent se déplacer.

La LVS a organisé une grande manifestation pacifique devant les bureaux politiques du Zanskar à Padum, afin que les gens se mobilisent et défendent leurs droits, et que leurs voix s'élèvent pour le Zanskar, pour eux, et pour l'humanité.

Des travaux ont été menés depuis que cette sinistre tragédie a dévasté la vallée du Zanskar, mais l'ampleur de la tâche qui nous attend encore est insurmontable. Des passerelles à Cha, Raru et au monastère de Phuktal, un pont carrossables à Ichar, et un sentier ont été reconstruits grâce à des initiatives locales et des organismes gouvernementaux.



*La passerelle de Cha*

*Stanzin Paksang, président de l'association LVS, traduit de l'anglais par Cécile Guilloux*

## Courriers du toit du monde ....

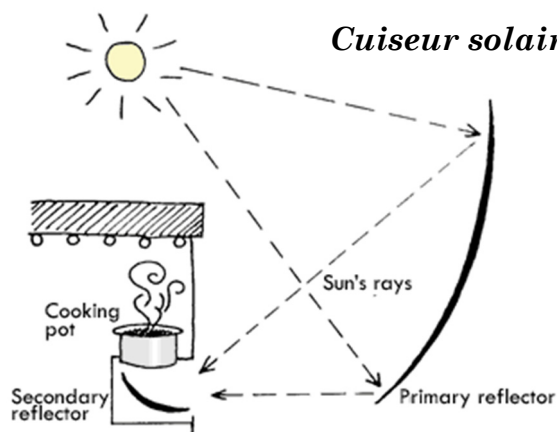
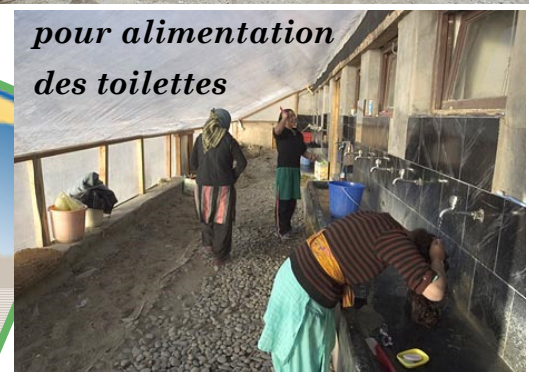
### Pourquoi travailler en collaboration avec l'école de SECMOL?

<http://www.secmol.org>

L'école de SECMOL a été fondée en 1988 par Sonam Wangchuk avec l'objectif de réformer le système d'éducation au Ladakh. Le campus de SECMOL est localisé à Phey, dans la vallée de l'Indus à 18 kms de Leh. Il a été construit entre 1994 et 1999 et a été inauguré par le Dalaï Lama en 1998. Un bureau administratif de SECMOL est localisé à Choglamsar.

### *Un exemple sur lequel s'appuyer*

#### Les fondamentaux du campus de SECMOL : énergie solaire passive



**Les fondamentaux du campus de SECMOL : grande autonomie de fonctionnement**



**Les fondamentaux du campus de SECMOL :  
Un système éducatif basé sur l'expérimentation  
De nombreux stages participatifs**



*Françoise Giroud*

**SECMOL reçoit en ses murs depuis 2015 un élève de l'école de Tangso  
... Une collaboration à amplifier.**

## Elle s'appelle Sonam Diskit



Elle s'appelle Sonam Diskit. Elle a 93 ans. Assise dans un coin de la salle commune, elle regarde distraitemment ses sœurs rire avec nous de mille petites choses simples. Les yeux de Sonam racontent la vie d'ici, quand il fait  $-25^{\circ}$  l'hiver, que la neige a bloqué les routes, qu'il fait presque aussi froid à l'intérieur qu'à l'extérieur et qu'en plus, il faut aller dans la cabane au bout du chemin si elle a besoin. Sonam Diskit est la plus vieille des 25 nonnes du couvent de Zangla, petit village situé à 32 km au nord est de Padum, à 3931 mètres d'altitude. Zangla est l'un des derniers villages de la vallée. Après lui, le fleuve Zanskar n'a pour seuls visiteurs que les trekkeurs hivernaux.

Cette année, grâce au don de 100 € d'Alpes Himalaya, le toit de la cuisine a pu être refait. Les sœurs peuvent désormais manger à l'abri. Encore faut-il qu'elles aient de quoi manger ! Notre repas englouti, elles nous expliquent qu'elles recherchent un sponsor pour acheter de la nourriture.

Le bol de riz que je tiens entre mes mains fera défaut cet hiver, mais cela ne les a pas empêchées de nous l'offrir avec le sourire. La générosité des touristes n'est pourtant pas toujours au rendez-vous. Nous décidons de leur faire un don modeste qui leur permettra d'acheter quelques sacs de lentilles et de riz. Avec l'arrivée d'un parrainage de 100 € pour l'été prochain, elle pourront appréhender l'avenir plus sereinement.

La situation des nonnes du Zanskar est dramatique. Les couvents, moins visités que les monastères, rapportent peu de ressources. Les moines ne reversent pas les aumônes perçues dans les grands monastères.

Il ne faut pas croire pour autant que les nonnes comptent uniquement sur l'aumône pour leur survie. Elles ont fait construire un hôtel qui leur donnera l'autonomie financière le jour où les agences de voyage, les associations et les habitants les feront connaître. En attendant ce jour, elles doivent rembourser 10 000 roupies par an, soit environ 150 €, à l'état indien qui a construit l'hôtel. Une petite somme pour nous, une fortune pour elles.

Dans cette zone reculée du Zanskar, qui viendra ?

Alors si d'aventure, vous passez par Padum, poussez donc jusqu'à Zangla, tout au bout de la route, vous ne pouvez pas vous tromper. Sonam Diskit sera là, un sourire aux lèvres...

## Trois éclopées au Zanskar



« Que faire quand on ne peut pas faire de trek dans ce coin si isolé du monde ? Qu'à cela ne tienne, nous irons à la rencontre de nos amis, car ce sont bien plus que des connaissances que j'ai là bas, des amis véritablement dont la gentillesse et l'accueil ne s'est pas démenti tout au long de notre périple : Leh, Padum, retour à Leh, vallée de la Nubra, Tso moriri, Tso Kar et Manali pour finir. Que de merveilleux souvenirs glanés en visitant monastères et nonnerie de la plaine de Padum, en s'habillant en tenue locale, ou tout simplement en discutant et découvrant une vie si rude. Là où ces habitants ont su garder le rire et la bonne humeur. Ne pas oublier les quelques frayeurs sur la route en croisant les camions ou en passant des gués bien chargés en eau, dont même les chauffeurs se méfient.

Décrire notre périple n'a pas grand intérêt, nous avons suivi la route, ce sont les rencontres qui ont fait toute la différence, je laisse la parole à mes comparses de voyage pour qu'elles racontent leur Zanskar 2015. »

**Isabelle Le Maître**



« 4 semaines au bout du monde, là où il n'y a plus rien, même plus de route, seulement des cailloux et des hommes. Parfois un monastère perché tout en haut d'un village émerge de ce désert de pierres. La sérénité de l'âme se gagne au prix d'un fessier bien musclé. Les paysages sont magnifiques et austères. Le climat est rude et les habitants en portent la marque sur le visage mais surtout un sourire dans les yeux et sur les lèvres. Nous avons visité ces monastères, rencontré de belles personnes simples et généreuses. Nous avons ri comme des enfants avec elles comme si aucune frontière ne nous séparait. Ces gens qui n'ont rien ou presque m'ont apporté la certitude que nous portons en nous des

graines de bonheur et qu'il nous appartient de les faire grandir autour de nous.

Quand je suis rentrée en France, là où j'avais tout, j'ai eu la sensation d'avoir laissé là-bas l'essentiel. Alors, j'ai pris mon adhésion à Alpes Himalaya afin de faire pousser des graines.... ».

**Corinne Chevalier**



« Kiki Soso Llargyalo

Le Zanskar? c'est où? Beaucoup de personnes m'ont posé cette question avant mon départ, mais moi je savais que j'allais réaliser un rêve!

L'Himalaya, cela se mérite! des heures de route et au bout du chemin le « Pensi La », grandiose.

Le Zanskar? c'est également de magnifiques rencontres, des partages, un accueil toujours chaleureux, des moments de méditation dans les monastères haut perchés et puis il ne faut pas oublier les délicieux momos!

Merci encore à tous, je n'oublierais pas vos sourires.

De retour en France et étant très sensibilisée par la médecine tibétaine, j'ai décidé de participer au co-parrainage de Chosrap, un jeune étudiant qui se destine à devenir Amchi. Julley »

**Isabelle Boulanger**

## Une aventure humaine avant tout

La découverte des régions du Ladakh et du Zaskar a été une aventure humaine intense qui restera en moi pour toujours. Nous sommes parties 3 femmes d'un âge certain (pardon les amies !), ce qui prouve que tout est possible ! Je ne vais pas vous détailler « cette Aventure » (avec un grand A) mais simplement vous « livrer » une infime partie de ressentis concernant certains lieux, d'inoubliables rencontres et de réels partages...

*Arrivée à DELHI et le Quartier tibétain de Majnu Ka Tilla :*

C'est l'ordre dans le désordre !... où se mêlent, au concert de klaxons et de clochettes qui règle la circulation, les minuscules échoppes aux fruits et légumes, aux épices qui répandent leurs parfums. Mon odorat en est totalement désorienté mais malgré le bruit, les senteurs, la pollution, le charme opère et je suis conquise par toute cette agitation. Vient le quartier de *Majnu Ka Tilla*, presque calme, avec ses ruelles très étroites, ses petites échoppes, ses restaurants typiques et une foule dense mais sans bousculade. Quel plaisir de découvrir, grâce à François, ce « petit coin » de Delhi !

*AGRA : Le Taj Mahal, « Ma »Perle d'Asie*

Je n'arrive pas à y croire... « Je le (la) touche »... J'ai tellement rêvé de ce moment-là, que, devant cette blanche splendeur d'architecture et d'incrustations de pierres de couleurs ciselées, une grande émotion me submerge ! J'apprécie alors pleinement « cette beauté » ...



### *Un de nos treks jusqu'au LAC du TSOMORIRI*

Un itinéraire sauvage et magnifique dans l'immensité et l'isolement des endroits traversés, un paysage changeant, où nous « croisons » quelques imposants yaks (magique!), ponctué de rencontres nomades... Je n'oublierais jamais notre « approche photographique » des Kyangs, ni toutes ces journées de randonnées, ni « ma » baignade dans l'eau turquoise et cette immense vague d'émotion partagée avec Françoise en cette dernière journée de trek, au coucher du soleil, devant tant de beauté et de bonheur d'être là, tout simplement...



### *LEH : Délabrée mais envoûtante*

Elle me fait d'abord l'effet d'une ville sale et déstructurée avec vaches et chiens errants. Finalement, je m'y sens très bien, sans compter l'accueil amical et chaleureux, sans faille, de tout le « staff Chotak » et de Lama TSEWANG qui nous entourent !

### *PHUKTAL : illustre gompa !*

Un déferlement de couleurs et de contrastes étonnants des roches qui nous entourent avant mon énième coup de cœur (je ne les compte plus !). Nous sommes accueillies à bras ouverts par ce lieu « impressionnant et perché » de prières, de méditations et d'études pour les moines. Quelle expérience unique et précieuse d'avoir pu partager, « au plus près », deux jours de leur quotidien serein et joyeux !

*Bien sûr TANGSO* : l'accueil inoubliable organisé par tous les habitants du village. Il faut dire que « Françoise est de retour à Tangso J » ! Tous sont si chaleureux, si gentils, si généreux que notre séjour n'a été que partages, découvertes et échanges humains constructifs et sincères. Un grand Merci à tous !

Et puis, pêle-mêle, parmi tous les nombreux souvenirs : les routes « musclées » de l'impossible, les passages sur les ponts suspendus « acrobatiques », les traversées de torrents, toutes les populations et leurs accueils, les équipes « entières » de trekking et de leur trop trop bonne cuisine...

J'aurai tant à vous dire !

Les mois ont passé mais les souvenirs m'habitent comme si j'en revenais tout juste ...



**Marie**



## Une aventure fantastique en Himalaya !

Nous avons effectué notre stage de première année d'ingénierie avec Alpes-Himalaya dans la fameuse région du Zanskar. Notre groupe était composé de Guillaume GIELEN, Amélie COUTAS et Marius CERON, groupe s'étant créé en fonction de nos affinités : le désir de partir à l'aventure dans l'Himalaya.

C'est donc Catherine HAMBURGER qui nous a accueillis à New Delhi et avec qui nous avons passé la majorité du voyage. Nous avons pu rencontrer en premier Passang et Amchi Lotos à Manali qui nous ont gentiment accueillis. Nous avons tout de suite compris que la population du Cachemire n'avait rien à voir avec le reste de l'Inde : une religion bouddhiste très ancrée qui influe sur une population accueillante et ouverte d'esprit.

Après avoir fait escale à Manali, nous sommes partis pour Tangso, la destination finale. Ces 4-5 jours de voyages nous ont fait comprendre ce qu'était l'Himalaya. Un paysage tellement grand et dangereux qu'il en devient magnifique. Après avoir passé le Shingo La notre découverte fut encore plus grande : nous sommes entrés dans un monde perdu où fleurs et faune se rencontraient à 4000 mètre d'altitude alors qu'à la même altitude en France, tout n'est que glace et roche !

C'était exactement notre ressenti : comme si nous étions de fameux aventuriers partis rencontrer un peuple vivant au fin fond des montagnes, coupé entièrement de la civilisation extérieure... C'est ce qui a donné tout le charme à ce voyage. La population de Tangso avait l'habitude de voir des étrangers et on aurait pu penser qu'ils seraient les seuls accueillants mais au fur et à mesure de nos randonnées à travers la région, nous avons bien compris que ces gens sont d'une gentillesse qui dépasse l'entendement.

Ce voyage fut aussi très spirituel : Nous ne connaissions de la religion bouddhiste que sa sérénité mais nous avons découvert pratiquement ses origines en visitant le monastère de Phuktal. La rencontre avec l'amchi de Shangka fut incroyable : un vieil homme qui connaît la majorité des plantes médicinales, c'était un mélange de bio-dynamie et de médecine.

La nuit au village était aussi particulièrement mémorable : ce pouvait être toute une nuit à contempler la voie lactée et les étoiles filantes (que l'on voyait très bien à cette altitude) ou alors toute une nuit à faire la fête avec les villageois comme la Tchang Party qui restera longtemps dans les annales !

Et malgré quelques déboires, il ne ressort que des points positifs du voyage : Nous avons tous évolué humainement, spirituellement et techniquement. Nous remercions grandement l'équipe d'Alpes-Himalaya d'avoir accepté de nous emmener dans une aventure aussi fantastique.

**Marius CERON-SIMEON**  
**Etudiant en deuxième année à l'ISTOM**

---

## Août 2015 : Traversée du Zaskar

Nous sommes un couple de randonneurs, membres du club « Amitié Nature Voiron » où nous avons entendu parler de l'association Alpes-Himalaya et de la possibilité de faire la traversée du Zaskar avec l'aide de villageois de Lingshed, pour la partie nord du trek, et de Tangso (le village soutenu par l'association) pour la partie sud. Cet été, un « horseman » avec ses deux chevaux nous a donc accompagnés et déchargés de nos bagages et affaires de camping pendant ces deux treks de sept jours de marche chacun. Nous avons apprécié de voyager ainsi pour être plus près des Zaskarpas, échanger avec notre « horseman », loger chez l'habitant ou bivouaquer dans les petits campings équipés d'une « tente parachute » qui sert de petite boutique et de petit restaurant. Nous avons eu la chance aussi de croiser Catherine Hamburger à Padum et Françoise Giroud au départ à Leh puis à Tangso. Elles ont pu ainsi renouveler et compléter les conseils déjà donnés lors de la préparation du voyage au printemps et nous mettre en relation avec les amis zaskarpas de l'association (les guesthouses à Leh et Padum qui accueillent souvent les membres d'Alpes-Himalaya, la famille de amchi Lotos qui accueille aussi très chaleureusement près de Manali). Les deux jours passés à Tangso avec Françoise ont été aussi très instructifs quant à l'activité d'Alpes-Himalaya : nous avons pu visiter l'école de Tangso, discuter avec un des instituteurs recrutés par l'association, participer à une petite fête de village, voir le travail des femmes en alpage. Nous avons bien compris la nécessité des parrainages pour que les enfants puissent être scolarisés à Tangso (en internat le plus souvent puisqu'on ne se déplace qu'à pied entre Tangso et les villages alentour) ou puissent poursuivre leurs études à Manali ou à Leh. Pour la marche elle-même, après deux jours d'acclimatation à l'altitude à Leh, d'adaptation au décalage horaire et à une nuit de transit sans dormir, nous n'avons eu aucune difficulté. Bien sûr, randonner à 5000 mètres d'altitude rend le souffle plus court et impose d'adopter le pas lent du montagnard. Les chemins empruntés sont ceux qui servent aux villageois pour aller de village en village avec leurs chevaux ou leurs ânes. Ils sont facilement repérables et bien étudiés pour passer les cols sans trop souffrir. Il nous faut accepter parfois de nous mouiller pour traverser quelques (vivifiants) torrents. Les villages sont entourés de leurs oasis de champs cultivés et irrigués par un ingénieux système de canaux amenant l'eau des torrents de montagne. Le contraste est saisissant avec la montagne minérale car le climat y est très sec. Névés et glaciers recouvrent les plus hauts sommets. Les monastères bouddhistes (vous y serez toujours bien accueillis) sont perchés et donnent un caractère

insolite à ces paysages. Le retour à Manali nous rend aux foules de l'Inde et à la culture hindouiste. On y retrouve aussi la verdure (belles forêts de cèdres, vergers d'arbres fruitiers) et d'agréables bains chauds (sources thermales). Un voyage qui nous a enthousiasmés. Merci à Catherine et Françoise, et Alpes-Himalaya !



**Isabelle Puig et Pierre Foucras**

## Nous n'avons pas regretté notre décision !

Nous sommes 3 amis aux parcours complètement différents, et ayant fini nos études, nous étions fin prêts pour découvrir d'autres horizons. Dès que l'idée de partir à Tangso est apparue nous avons été emballés. Il y avait là l'aventure que nous recherchions, et nous étions sûrs de beaucoup apprendre en partageant la vie d'habitants du Zaskar. Quand nous avons dit à l'association que nous voulions partir dès septembre, on nous a répondu, un peu surpris, « mais vous allez être bloqués là-bas tout l'hiver. Vous êtes bien sûrs que c'est ce que vous voulez ? » Nous n'avons pas regretté notre décision !



Le 16 septembre 2014 nous prenons l'avion pour Delhi. Nous ne nous attardons pas et prenons un car de nuit à destination de Manali. Là, nous sommes hébergés par Amchi Lotos et Passang, qui nous accueillent comme s'ils nous connaissaient depuis toujours ! Nous y restons près d'une semaine très intéressante. Lotos nous met en contact avec Sonam et Lopsang qui vont retourner chez eux à Kargyag et qui ont des chevaux pour porter nos sacs. Nous passons un très bon voyage avec eux, franchissons le Shingo La en douceur et sous de légers flocons. Nous y croisons Norbu et Thinlay qui sont en route pour la France ! Nous arrivons à Tangso le lendemain, le village est désert car tout le monde est parti faire des réserves de bouses séchées. Très vite nous nous retrouvons quand même derrière des verres de thé, qui se remplissent toujours avant d'être vides ! C'est le début d'une longue série, et le sourire de nos hôtes amène facilement à la complicité.

Tous les 6 jours nous changions de maison, ce qui nous a permis de découvrir une nouvelle famille chaque semaine !

Notre principale mission était la prise de photos et vidéos de la vie au Zaskar pendant la saison froide. Nous avons réalisé un film de 50 minutes, que vous pourrez trouver sur youtube.com en tapant « A la découverte du Zaskar ». Nous avons 2 appareils photos et beaucoup de cartes mémoires pour pouvoir prendre autant de vues que nous le voulions !

Nous avons également effectué des relevés de température, humidité et luminosité 1 fois par semaine. Ces relevés servent à récolter des données sur les maisons zaskarpas en hiver pour un projet d'architecture.

Tous les trois, passionnés de jonglage (avec balles, bolas), nous avons pu montrer cet art aux villageois de Tangso que cela a beaucoup amusé ! Certains s'y sont essayés aussi pour notre plus grand plaisir, enfants et adultes se sont laissés prendre au jeu ce qui a provoqué de beaux fous rires !

Enfin notre dernière mission et non la moindre était d'assurer des cours d'hiver aux enfants. Nous avons commencé par vérifier leurs acquis en anglais. Pour les faire réviser nous avons privilégié des méthodes un peu plus ludiques que la simple liste à apprendre par cœur. Par exemple nous leur avons tracé une marelle avec un jour de la semaine par case, qu'ils devaient réciter en sautant. Nous avons également joué au jeu du pendu avec eux. Puis nous leur avons appris de nouveaux mots avec leur correspondance en zanskari et en français. Des mots tels que neige, ciel, montagne, soleil, qui nous semblaient plus intéressants pour eux que des noms de fruits qu'ils n'ont jamais vu.

Il y avait également des cours d'informatique de base pour les plus grands, grâce à l'ordinateur portable que Françoise leur a amené. Apprendre à taper à l'ordinateur (sur un traitement de texte ou avec des logiciels de jeu). Ils étaient très enthousiastes et attendaient leur *tour avec impatience* !



Nous sommes partis tous les 3 visiter Phuktal Gompa début octobre, avant que la neige arrive. C'était un voyage riche en rebondissements ! Quand nous sommes arrivés le monastère était désert, la guest-house fermée. Seul 2 moines étaient restés, dont le maître des clés, qui du haut de ses 16 ans nous a accueillis et proposé une chambre en plein cœur de Phuktal. Nous sommes restés là une semaine entière, explorant les environs et profitant de la quiétude des lieux. Les premiers jours nous nous faisons à manger grâce aux provisions que nous avons emmené, restes de nos réserves pour passer le Shingo La. Puis les enfants moines sont revenus de leurs vacances dans leurs villages respectifs, et avec eux le cuisinier. Nous avons donc pris nos repas avec eux jusqu'à la fin de la semaine.

Il n'y a pas eu beaucoup de neige, mais suffisamment pour métamorphoser le paysage de la vallée. C'était un moment vraiment magique quand la première neige est tombée !

Le reste du temps, nous donnions des coups de main aux villageois, par exemple en allant chercher l'eau à la rivière. Nous avons alors chacun un gros jerrycan dans une hotte ou deux bidons, un dans chaque main, et nous allons à l'endroit le plus proche, qui différerait selon les maisons. Parfois nous avons dû creuser la glace pour atteindre l'eau !

Malgré les températures assez extrêmes de l'hiver nous n'avons pas vraiment souffert du froid. Tant que nous restions au soleil, à l'abri du vent tant que possible, près d'un poêle quand le soleil n'était plus là, et dans nos duvets la nuit !





Grâce à la générosité de nombreuses personnes nous ayant donné du matériel de montagne, et aux conseils avisés d'amis et membres de la famille sur ce qu'il fallait acheter, nous étions très bien équipés ! Si abondamment que nous avons pu donner à notre tour toutes sortes de choses aux zanskarpas, qui ont organisé un tirage au sort pour se répartir les cadeaux sans faire de jaloux.

Un grand temps fort de l'hiver a été leur semaine entière de nouvel an, le lotsar ! Viande de yak à tous les repas (oui oui, matin midi et soir, et parfois même entre les repas...) Chang et Arak à volonté (d'ailleurs les tasses et les pichets se remplissaient encore plus vite que ceux de thé), chansons, danses, chaleur humaine ! Cela nous a permis de renforcer encore certains liens que nous avons tissés avec des familles, et de nous sentir presque zanskarpas !

Mais il a bien fallu que nous rentrions un jour ! Le 10 janvier 2015, nous prenons la route pour Leh, accompagnés de 3 porteurs que Thinlay nous a trouvé. Nous marchons d'abord jusqu'à Padum pendant 4 jours, en empruntant parfois la rivière glacée. Là nous faisons une pause d'une journée pour se reposer et acheter de la nourriture. Ensuite nous nous élançons sur le légendaire Chadar pour rejoindre Leh. Nous marchons 3 jours sur la glace et dormons la nuit dans des grottes. Notre périple touche à sa fin tandis que nous nous rapprochons des voitures et des grandes villes. A Leh nous passons un peu de temps avec Catherine qui était venu faire le Chadar. Elle nous apprend qu'il vient d'être interdit à la circulation à cause d'un glissement de terrain ayant provoqué la formation d'un lac de plusieurs dizaines de kilomètres dans la vallée en amont de Phuktal. Ce barrage menaçait de céder n'importe quand, ce que nous ignorions quelques jours plus tôt en marchant sur la glace !

Nous prenons un avion pour Jammu, un bus de nuit pour Delhi où nous passons quelques jours, puis le 30 janvier nous voici dans un avion pour la France, où nos familles nous attendent !



*Romain  
Mathieu  
Clément*

## Le Chadar – La rivière gelée

Depuis 2008, l'année où je suis montée par « les » chadars jusqu'à Tangso, je rêvais de refaire cet exploit. Et en janvier 2015 je m'envole avec deux amis via Delhi vers Leh (Ladakh), pour retraverser ce paradis hivernal. Mais déjà à Delhi des amis ladakhis nous racontent, que cette fantastique « route d'hiver » est sur le point d'être fermée par le gouvernement indien. Ne voulant rien croire, nous visitons d'abord le Taj Mahal à Agra, puis nous nous envolons sous un ciel limpide à travers l'immense Himalaya vers Leh où se déroule sous un soleil intense une grande fête monastique. Mais le soir à la guesthouse notre ami Legdan nous confirme la fermeture imminente du Chadar. On apprend qu'en amont, derrière le monastère de Phuktal, un énorme éboulement a coupé la rivière depuis fin décembre 2014 et un lac long de plusieurs km est en train de se former. Une rupture du barrage naturel est à craindre à chaque instant et alors toute personne se trouvant au fond de la vallée du Zaskar est en danger de noyade ! Devant ce danger le gouvernement indien a fermé la vallée gelée. Alors quoi faire ? Pour mes amis, c'est vite réglé, ils ont le mal des montagnes et préfèrent un tour au Rajasthan. Mais moi je veux absolument marcher sur la glace. Alors mes amis me trouvent une autre rivière gelée près de Lamayuru. Nous montons en trois jours (1000 m de dénivelé) en dormant dans des grottes naturelles comme au grand Chadar. Lama Tsewang et Tsering Dorjé, mes 2 porteurs et guides trouvent tous les soirs du bois pour faire le thé et cuire la tukpa (soupe tibétaine) devant la grotte. Puis quand le froid se fait sentir, on se retire dans nos sacs de couchage duvillards et on passe des nuits à - 20° bien au chaud. Vers 4300 m nous atteignons Machu, un petit village d'une vingtaine d'habitants perdu entre les immenses falaises. Très accueillants, ils nous présentent leur cuisine d'été – glaciale !! Nous ne tardons pas à nous mettre sous les couettes, moi je mange carrément dans mon sac de couchage. Vive les grottes ! La descente de la rivière se fait en deux jours et arrivés sur la route nous trouvons immédiatement un taxi qui nous ramène à Leh. Le reste du séjour s'est prolongé par des visites chez mes innombrables amis, par une assistance à deux jeunes filles parrainées pour trouver un logement correct et pour les deux derniers jours par une visite de l'école SECMOL de Phey, à 8 km de Leh. Une vraie éco-école avec une cinquantaine d'élèves, filles et garçons, qui vivent en quasi autonomie sur un immense terrain en dehors de la commune. Pour chauffer salles et chambres, pour l'eau chaude et pour cuisiner, ils utilisent la chaleur du soleil à travers des vitres, des bâches en plastiques et des miroirs. Aussi beaucoup de panneaux photovoltaïques et des toilettes sèches. Pour manger ils cultivent des légumes sous serres et stockent les pommes de terre sous des tunnels en terre.

Le fondateur, Sonam Wangchuk, est un ingénieur, qui foisonne de nouveaux projets. Son dernier projet – à l'essai – sont des Stupas de glace, ou avec l'eau courante et des températures négatives il fabrique d'énormes fontaines de glace qui en fondant au printemps sont utilisées pour irriguer les champs de culture. La nuit, que j'ai passé dans son école était de loin la plus chaude cet hiver ! Notre amie Rinchen Dolkar, venue en octobre 2014 avec la délégation zaskari m'a tout expliqué et montré en détail et j'ai passé une excellente soirée avec les élèves et les professeurs. La directrice a accepté la candidature de notre élève Stanzin Thinlay de Tangso, qui va donc intégrer SECMOL en septembre. Le lendemain je les ai accompagné au championnat national de hockey sur glace à Leh et j'ai appris plus tard qu'ils l'avaient gagné.

Ainsi ces trois semaines sans Chadar se sont très bien passées. A Delhi j'ai encore fait la connaissance d'Ahbay Rinpoche, un docteur en philosophie bouddhiste, qui m'a accompagné à l'aéroport. En octobre 2015 il est venue passer une semaine à Grenoble pour des conférences et des séances de méditation.

La prochaine échéance pour un nouveau Chadar sera février 2018 pour fêter mes 80 ans !

**Catherine Hamburger**

---

## Sur les traces de « Ama Katarine »

Admiratrice des exploits qu'effectuait ma grand-mère Catherine, j'ai pris la décision cette année de la suivre, pour connaître cette profonde aventure dont elle nous récitait la beauté année après année. Avec mon amie Sylvie, nous avons rêvé de ce voyage des mois durant. Lorsque l'heure du départ est arrivée, nous remplissions nos gros sacs, lacions nos chaussures de montagne, enfournions nos bob et casquette, maquillées d'une épaisse couche de crème solaire +50. Chaque ville était une rencontre. Voyager avec « Ama Katarine » c'est l'assurance inébranlable d'être accueillies chaleureusement partout.

Tout au long de la traversée, nous avons rencontré des personnes incroyablement humaines et dévouées, qui nous ont touché profondément. Le trek que nous empruntâmes à travers d'innombrables villages comme Tangso, Phuktal, Reru, Lingshed et ponctué par des cols comme Shingo La, Parfi La, Hanuma La, Kiupa La, fut fantastique.

Le premier col, Shingo La, que nous gravissions accompagnées d'Amélie, Guillaume et Marius, les étudiants stagiaires de l'ISTOM, a été particulièrement émouvant. De ces émotions qui nous traversent au plus profond de nous même. Malheureusement, la tempête de neige qui s'y préparait nous permis seulement d'apprécier quelques paysages et de filer afin de grignoter nos graines, saucisson et autres pâtes de coing à l'abri. Le glacier et le vent piquant derrière nous, le ciel se déchira nous offrant un temps radieux pour le reste du séjour à travers l'Himalaya. L'arrivée au village de Tangso a certainement été un des moments les plus émouvants de ce voyage. Cela faisait trois jours que nous faisons de grosses étapes pour gravir ce col majestueux à 5100m d'altitude. Alors, à quelques kilomètres du tant attendu village, Catherine nous a demandé de la laisser passer devant nous, pour que le petit groupe que nous formions soit reconnaissable de loin.

J'en ai profité pour la filmer au moment de notre accueil dans l'enceinte du village. Tous les élèves de l'école de Tangso attendaient formant une allée d'honneur, fiers, une katak à la main pour la passer autour du coup de leur « Ama Katarine » en signe de respect et de bienvenue. Ma grand-mère ne ressemblât bientôt plus qu'à une petite chose enseveli sous des kilos de tissu sacré. Au village de Tangso nous nous liions vite d'amitié avec les enfants, qui maîtrisent bien l'anglais dès l'âge de 4 ans. Il est d'ailleurs plus facile de communiquer avec la plupart des jeunes qu'avec leurs parents qui, eux, n'ont jamais eu la chance d'apprendre l'anglais. C'est merveilleux de rencontrer des jeunes qui veulent quitter leurs familles pour mieux les retrouver ensuite. Toundup nous a raconté qu'il voulait partir en ville faire des études d'architecture pour, à terme, revenir et construire les futures habitations de son village natal.

Notre trek a été ponctué par des rencontres architecturales, humaines et culturelles. Il est évident que nous croisions aussi beaucoup de touristes et essentiellement Européens, pour ne pas dire Français. Les chemins que proposent de traverser les vallées du Zanskar et du Ladakh sont populaires et très pratiqués par les mordus de la montagne.

Ce que l'on garde de ce voyage, je crois, c'est une liberté et une ouverture sur nos manières de vivre. Nous avons accédé à une remise en question totale de nos manières de penser, de fonctionner au sein d'une communauté, de considérer notre place sur terre. Là-haut, tous les habitants ne sont pas tenus informés des monstruosité que nous traversons dans le monde actuellement. Il me semble qu'ils ignorent même que de telles violences puissent exister.

Longtemps, nous nous sommes posées la question du bon ou du mauvais côté de ces lacunes. Je ne comprenais pas que l'on puisse accepter pendant toute une vie de rester au même endroit, sans même chercher à connaître comment était construite une carte du monde. Mais c'est en vivant au côté de ces peuples que j'ai réalisé qu'ils nageaient dans une définition qui se

---

rapproche de celle que l'on a du bonheur. Bien que cela paraisse difficilement concevable. Pour autant, ils vivent de ce qu'ils produisent, ils regardent leurs enfants grandir à leurs rythmes en général débrouillards très tôt. Ils mettent de l'argent de côté afin de leur offrir des études en ville et leur lèguent leur terrain une fois qu'ils sont en âge de s'envoler pour se réincarner.

N'est ce pas ce que nous cherchons, à l'heure où nous ne maîtrisons plus grand chose ? Ne cherchons nous pas nous aussi, à accéder à notre propre définition du bonheur ? J'ai bien pourtant l'impression que nous tendons de plus en plus vers ces modes de vie, qui nous permettent de vivre durablement, sainement et en accord avec la nature qui nous offre une place sur cette planète. Grâce à ce voyage où nous nous en remettons à une culture bien éloignée de la nôtre le temps d'un mois, plus que nulle part ailleurs, nous prenions conscience de la nécessité imminente de redéfinir nos modes de vie et de pensée.



**Maya Hamburger**

## La magie du lac Tsomoriri

Je ne pouvais pas proposer un voyage Ladakh/Zaskar à mon amie Marie et à ma sœur Colette sans passer par le lac Tsomoriri !!!





Et nous sommes passés par le chemin des écoliers pour y arriver !!

Parties de Pang, destination Korzog.

Fin Juillet/début Août 2015,  
en 8 jours d'isolement total.

Point de village, juste quelques camps nomades.  
Canyons à longer, rivières à traverser, campe-  
ments sauvages



La nature à 100%. Que de fleurs !!! Rien d'extraordinaire en type de variétés, mais quel parterre de fleurs ! Quelle bio-diversité ! Un véritable régal pour les yeux. Et notez le petit nid dans le sol !!!!



Sans compter la féerie d'un troupeau de Kyang au détour du chemin. Des heures à les approcher!



*Françoise Giroud*  
*Merci à l'équipe de l'agence de Djule Adventure (Stanzin Chotaks)*

## La vie de l'association



### Foires et Expositions

**Eco-festival en Grésivaudan**

6-7 juin 2015

**Festival de l'avenir au Naturel de l'Albenc**

31 août et 1er septembre 2015

**Les 30 ans de la MNEI à la Bastille**

27 septembre 2015

**SSI en Grésivaudan**

**Semaine de Solidarité Internationale**

14-22 novembre 2015

**Naturissima**

Du 25 au 29 novembre 2015

**Marché de Noël à Vaulnaveys-Le-Haut**

11 décembre 2015

## « Les événements passés en 2015 »

### Grands événements 2015

**Festival international du film d'aventure vécue**

Du 19 au 22 mars 2015

Concert de musique tibétaine

Restaurant tibétain

Mandala

Stand

Exposition photos



**Accueil de Abhay Rinpoché**

Du 27 au 31 octobre 2015

Séances de méditations

Conférences

Repas/conférence/débat

Mandala

## La vie de l'association

## « Les événements à venir en 2016 »



### Foires et Expositions

**Eco-festival en Grésivaudan**

4-5 juin 2016

**Festival de l'avenir au naturel de l'Albenc**

3-4 septembre 2016

**SSI**

**Semaine de Solidarité Internationale**

**2016**

**Naturissima**

**Du 30 novembre au 4 décembre 2016**

Toujours dans la bonne humeur, besoin de bénévoles pour faire de ces moments des francs succès avec le public

**AG de l'association**

**Vendredi 4 mars**

À la MNEI



### Grand événement Novembre 2016

Accueil d'une délégation

Du Men-Tsee-Khang

De Dharamsala



L'année 2016 est une année charnière dans l'histoire du Men Tsee Khang. Nous célébrons à la fois le centenaire de la création de cette Institution par le Grand 13ème Dalai Lama à Lhasa, au Tibet, le 55ème Anniversaire du rétablissement du Men Tsee Khang par le Grand 14ème et le 320ème Anniversaire de la création de l'Université Médicale de Chagpori à Lhasa au Tibet par le Grand 5ème .

A cette occasion le Men-Tsee-Khang organise des visites dans le monde entier. Nous nous sommes proposés pour organiser la visite d'une délégation en France du 1er au 21 novembre, dont les 15 premiers jours dans la région grenobloise.

## La vie de l'association : Rapport moral AG 2014

Une année 2014 au grand galop ! Normal, on était dans l'année du cheval de bois et galoper empêche de s'endormir. Elle était « de bois », mais elle ressemblait plutôt aux années précédentes « de l'eau » tant il y avait des inondations en France et surtout en Himalaya.

Un été pourri par la pluie et des inondations dramatiques dans les deux continents. Parfois, début été, l'accès à l'Himalaya était complètement coupé par les rivières gonflées et à Shrinagar (Kashmir) l'administration pour l'obtention des passeports des ladakhi/zanskari était totalement noyée sous l'eau ! Donc pas de passeport pour notre cher amchi Lotos, qui faisait partie de la délégation himalayenne au mois d'octobre.

Octobre ! Cela nous met déjà au cœur de l'événement le plus important de cette année : la deuxième venue d'une délégation du Zanskar/Ladakh pendant le mois d'octobre 2014. En 2012 la première délégation avait fait une telle impression au Festival du Pastoralisme, que le comité du festival les a nommés « invités d'honneur » pour 2014. C'était un grand honneur pour eux, mais aussi pour l'association Alpes Himalaya, qui devait donc s'investir d'une façon beaucoup plus intensive dans ce festival. Nous avons passé un printemps créatif pour façonner avec l'aide de quelques artistes zanskari/ladakhi l'affiche du festival sous la forme d'un immense mandala sur la culture tibétaine avec au centre l'animal mystique, le yak !

Il était entendu que pendant le festival le groupe « grains de sable, grain de sagesse » exécuterait ce mandala en sable coloré.

Nous étions très contents, que 3 femmes fassent partie de la délégation, que le député Sonam Dorjé fasse partie du jury, mais attristés par l'absence de nos deux docteurs en médecine tibétaine, Lotos et Pasang. Le rapport d'activité vous décrira les détails de ce mois d'octobre.

Ce projet et nombreux autres, menés au sein de l'association pendant toute l'année, ont contribué à répondre aux objectifs de l'association, principalement soutenir et promouvoir l'éducation et la santé dans l'Himalaya indien en respectant la culture locale et l'environnement, et faciliter et approfondir les relations et les échanges entre les populations des Alpes et de l'Himalaya. Voici les grandes orientations des projets :

Le soutien à l'éducation des enfants du Zanskar s'est encore intensifié grâce à la forte activité « parrainages » avec de 19 nouveaux filleuls pour cette année 2014, pour un total de 134 filleuls. De nouvelles sollicitations de la part de parents ou de directeurs d'école ont encore été relevées cette année lors de nos missions, nous sommes donc à la recherche de nouveaux parrains. Un *book* de ces nouvelles demandes de parrainages a été constitué et sera présenté sur nos stands. Egalement dans ce *book* figurent les enfants qui grandissants doivent changer d'école et de lieu d'étude, et nécessitent donc un double parrainage. Au niveau local, noter une très forte implication des parents du village de Tangso qui se manifeste par la création d'un internat à Manali (HP) afin d'accueillir les enfants sortants de l'école du village et qui ont été acceptés dans une « High School » à Manali. Pour contrebalancer ce départ d'élèves de l'école du village, et avec le désir de maintenir leur école à un haut niveau (reconnu par d'éducation nationale indienne) les villageois ont fait le nécessaire pour la construction d'un internat à Tangso qui sera ouvert en mars 2015. L'augmentation régulière de cette activité « parrainages » nécessite de notre part une plus grande vigilance et probablement une communication plus personnalisée avec nos parrains afin de faire en sorte que les versements des parrainages nous arrivent à temps avant le départ vers nos missions. Cette dynamique d'évolution de l'éducation au Zanskar, et les échanges de plus en plus intéressants que nous avons avec nos plus grands filleuls nous conduisent à proposer de travailler sur un projet de « Winter tuition » (soutien scolaire pendant les vacances d'hiver – 3 à 4 mois) qui se déroulerait en France avec au programme : apprentissage du français et de l'informatique instrumentale, perfectionnement en anglais et échanges culturels avec de jeunes français.

L'activité de promotion de la santé dans l'Himalaya, qui anime notre association depuis sa création a connu un renouveau cette année avec la construction d'une zone expérimentale de culture de plantes médicinales au village de Shankar. Egalement au cours de notre mission de l'été la visite par notre vice-présidente de centres et cliniques du Men-Tsee-Khang (institut de médecine tibétaine mis en place en 1961 par le Dalai Lama) à Dharamsala, Chauntra, Jispa et Leh. Des brides de projets de collaboration ont été mises en place. A travers cette mission nous sommes très heureux d'avoir concrétisé notre collaboration avec l'association Santé Zanskar



Himalaya qui a contribué à hauteur de 3000 euros sur ce projet. Cette collaboration a été renforcée par une visite de notre vice-présidente à Hombourg-Haut en novembre 2014 et devrait se poursuivre par la continuation de nos actions communes au Zanskar dans les années à venir..

Nous sommes particulièrement motivés pour continuer notre soutien auprès des étudiants locaux de la LVS (Lungnak Voluntary Students) dont l'engagement dans la valorisation et la protection de l'environnement naturel et culturel de l'Himalaya ne fait que se confirmer d'année en année. Nous sommes d'autant plus sensibilisés que nos plus grands filleuls rejoignent tous cette cause. Leur volonté et acharnement à valoriser leurs actions nous a conduit à leur proposer notre collaboration pour la réalisation d'un projet de film sur leurs activités.

La participation de l'association au développement de la vallée de la Lungnak, et plus particulièrement du village de Tangso, a encore été très active cette année au travers de 4 projets portés par des étudiants de grandes écoles de Grenoble, Lyon et Lausanne. Notre association est fière de pouvoir accompagner et promouvoir ainsi de jeunes étudiants français dans leur formation à l'intervention à l'international. Le succès de ces actions confirme notre détermination à poursuivre dans cette direction bénéfique à la fois pour la formation des étudiants français et aux personnes locales qui travaillent avec eux. A savoir que depuis deux ans chaque groupe d'étudiant a, inclus dans ses missions, une activité pédagogique à présenter aux élèves de l'école du village afin de leur expliquer simplement les tenants et les aboutissants de leur projet. Souvent de jeunes volontaires (non étudiants) prennent des disponibilités pour réaliser certains projets. Nos plus vifs compliments et remerciements à tous ces jeunes gens qui apportent aux villageois aide et réconfort par leurs actions.

Sur place, en France, nous n'avons pas négligé les travaux de base, qui sont les Conseils d'Administration mensuels, l'Assemblée générale ainsi que les écofestivals de Lumbin et Albenc, la semaine de Solidarité Internationale et le Salon Naturissima. Ne pas oublier la rentrée des parrainages, qui nous tient en haleine toute l'année !! Tout ceci et aussi deux manifestations pour le Tibet et une présence assidue au CA de notre MNEI montre notre bonne intégration auprès des associations voisines. Un très grand merci donc aux membres du bureau, du conseil et à tous les bénévoles occasionnels pour leur persévérance et leur enthousiasme.

Pour terminer ce rapport j'envoie mes plus vifs remerciements à la MNEI et l'Association Jeunes et Nature, qui nous logent et nous fournissent les salles de réunion et des services, à l'ASI, au collectif tibétain, à l'association « grain de sable, grain de sagesse » de Hubert Dalmolin, à la Ville de Grenoble et le Festival du Pastoralisme pour l'accueil de nos amis himalayens.

Et enfin, last but not least, aux marraines/parrains des écoliers/étudiants petits et grands de l'Himalaya. Elles/ils sont la colonne vertébrale de notre association.

Ayez aussi, comme chaque année une pensée de compassion pour le peuple tibétain, qui lutte depuis 56 ans pour sa liberté

Djulé, djulé, tashi délek

Catherine Hamburger, Présidente



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](mailto:contact@alpes-himalaya.org)  
<http://alpes-himalaya.org/>



## La vie de l'association : Rapport d'Activités AG 2014

Cette année encore, les activités pérennes de l'association que sont les foires (Lumbin, Albenc, Naturissima, Semaine de la Solidarité internationale) se sont déroulées dans la bonne humeur, générant une recette d'environ 5 000 euros. Cela représente une rentrée d'argent non négligeable pour mener à bien nos projets. Ceci grâce à l'implication des bénévoles de l'association qui aident à faire tourner le stand, et à notre public fidèle qui achète nos objets. Un grand merci à tous pour ce soutien fidèle, notamment des bénévoles. Pourvu que cela continue.

Ces grands rendez-vous de foires et expositions auxquels nous avons participé sont :

Eco festival de Lumbin du 14 au 15 Juin 2014.

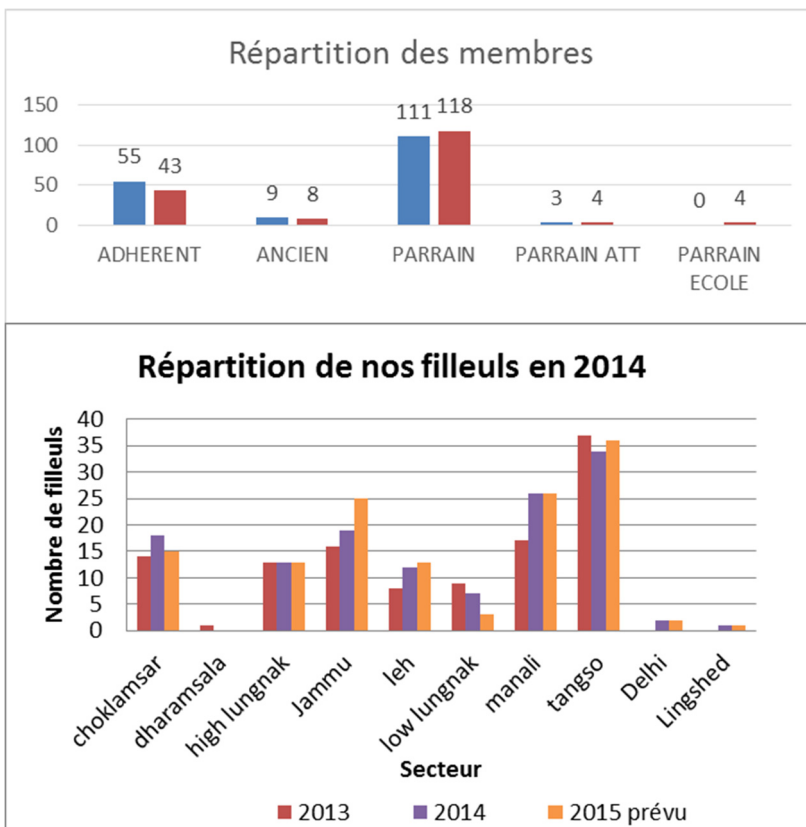
Foire au naturel de l'Albenc du 6 au 7 septembre 2014.

Les semaines de solidarité Internationale en Grésivaudan (ASI) du 15 au 23 Novembre 2014

Naturissima du 26 au 30 Novembre 2014.

Côté administration et gestion courante de l'association, nous avons eu les inventaires, la comptabilité, les parrainages : on a mis sur pied un fichier qui permet de rapprocher les dons des parrains avec les besoins de chaque filleul, cela nous permet de voir les écarts existants entre les besoins et les parrainages dont nous disposons. Nous constatons ainsi qu'il nous manque encore environ une dizaine de parrains pour couvrir l'ensemble de nos filleuls. Alors si vous connaissez des proches qui pourraient être intéressés, n'hésitez pas.

Nous sommes également en train de faire un book de nos filleuls qui ont besoin d'un parrainage, à montrer lors des événements auxquels nous participons.



Et puisque nous parlons parrainage et filleuls, je vais en profiter pour zoomer sur cet aspect-là de notre activité. Nos effectifs parrains évoluent légèrement pour 2014 : l'érosion des parrains, indiquée par les « anciens parrains », stable d'une année sur l'autre, est compensée par l'arrivée de nouveaux parrains. Nous en gagnons même quelques uns. Certains parrains ont fait le choix cette année de ne pas parrainer un enfant, mais l'école. Ceci contribue à nous aider pour les enfants ayant besoin d'un complément de parrainage.

Par contre, on constate une érosion importante des adhérents chaque année, dû à une mauvaise relance de notre part. Nous allons tenter d'améliorer ce point sur 2015.



L'événement majeur de cette année a été la venue de nos amis zanskaris en Octobre 2014 pour lequel le bureau de l'association avait préparé un programme varié pour nos amis, avec :

- √ séjours dans des écoles, collèges et lycées (général et professionnel)
- √ visites de quelques sites : Choranches, Maison des Alpages, Jardin du Lautaret, l'exposition « Nous allons à l'école », le « vieux Lyon ».
- √ des activités participantes : La descente des alpages avec les bergers du Sénépy, les tourbières du Taillefer. Nous en profitons pour remercier les animateurs bénévoles de toutes les sorties (Lyon, Taillefer)
- √ une interview avec la radio Grésivaudan, un bal folk à Vaulnavéy-Le-Haut, des soirées projection de films à Mizoën , la Motte St. Martin, Vaulanveys-Le-Haut, et une grande soirée tibétaine à St.Nazaire les Eymes. A chaque soirée, nos amis ont mis la main à la pâte et offert aux visiteurs leur délicieuse soupe tibétaine, la thukpa.

Pour la mention spéciale dans ce programme nous vous citons l'étonnante réception du groupe par la mairie de Grenoble et son maire. Empêché personnellement Eric Piolle nous a délégué son adjoint à la communication, membre de l'association et conseiller municipal René Decéglier, qui nous a fait un accueil très chaleureux sur les toits de l'Hôtel de Ville. Pour finir en beauté ce mois mémorable nous avons « galopé vers la Mer Méditerrané » où notre membre Christiane Riondet et son père Jo nous ont grand ouvert leur immense propriété à deux pas de la plage. Il fallait voir avec quelle joie, quelle exubérance ces montagnards se sont jetés dans les vagues, heureusement peu profondes, car personne ne savait nager ! Ils ont pas mal bu « des tasses » et ont trouvé l'eau « très très salée » !! Au retour ils se sont trouvés dans leurs éléments bouddhistes lors de la visite à Digne du musée Alexandra David Neel, la grande exploratrice du Tibet et de la culture tibétaine. Là ils pouvaient jouer les guides pour les « ignorants » français !

Les autres événements de l'année sont :

- √ la venue de Madame Dicky Choyyang, ministre des affaires étrangères du gouvernement tibétain en exil
- √ la conférence « se nourrir à 4200 m en Himalaya » le 14 Juin lors de la foire de Lumbin
- √ le tour de France de Françoise et Chotak pendant les deux premières semaines de Novembre
- √ Tour de France pendant lequel ils ont rencontrés de nombreuses personnes et associations impliquées au Zanskar, dont Zanskar Santé Association : ils nous ont fait un don de 3 000 euros pour mener à bien des projets autour des plantes médicinales et de la médecine tibétaine. Nous les en remercions vivement
- √ la soirée débat projection du film « Grains d'orge » de Françoise Giroud à Bernin, le 11 Décembre 2014
- √ l'exposition « je vais à l'école » conçue et réalisée par l'association « Collectif des associations de solidarité internationale du Grésivaudan » dont nous faisons partie
- √ les missions de l'été :
  - Projet puits de lumière
  - Projet électrification de l'école
  - Projet plantes médicinales
  - Projet architecture : réhabilitation des maisons pour les conditions hivernales extrêmes
  - Projet commerce équitable
  - Rencontre avec les filleuls, hormis Jammu

Belles réussites, un grand bravo à tous pour avoir mené à bien et haut la main chaque mission.

Un grand merci à tous, les bénévoles pour votre aide sur ces différentes foires, notre public fidèle et nos parrains, adhérents qui nous permettent de mener à bien nos actions auprès des enfants de l'Himalaya, qui vous en sont très reconnaissants.



## La vie de l'association : Rapport Financier AG 2014

Voici le tableau des charges (dépenses) de l'année 2014.

classe 6	CHARGES	
607000	607. Achats de marchandises	2 137,14 €
581000	581. Virements de fonds	- 860,40 €
606400	6064. Fournitures administratives	323,70 €
613200	6132. Locations immobilières	180,00 €
613500	6135. Locations mobilières	€
616000	616. Assurance	186,54 €
618100	6181. Documentation générale	30,00 €
618500	6185. Frais de colloques, séminaires, conférences	111,00 €
621000	621. Personnel extérieur à l'association	600,00 €
623400	6234. Cadeaux	185,43 €
626000	626 Frais postaux et frais de télécommunications	208,03 €
628000	628 Divers	48,60 €
623300	6233. Foires et expositions	229,00 €
625100	6251. Voyages et déplacements	91,73 €
628000	628 Divers	48,60 €
623600	6236. Catalogues et imprimés	689,49 €
625700	6257. Réceptions	371,91 €
626300	6263. Affranchissements	24,70 €
627000	627 Services bancaires et assimilés	199,36 €
658600	6586. Cotisations (liées à la vie statutaire)	259,00 €
	<b>Gestion courante</b>	<b>3 787,09 €</b>
657200	6572. Parrainages aux enfants ou aux écoles	22 706,00 €
657300	6573. Investissements <u>Zanskar Sorig Association</u>	1 420,00 €
657400	6574. Investissements sur projet vallée <u>Tangso</u>	3 775,39 €
657500	6575. Investissements locaux hors vallée <u>Tangso</u>	500,00 €
657700	6577. Subventions diverses pour missions	1 500,00 €
657800	6578. Remboursement frais Octobre 2014	1 472,87 €
657900	6579. Subventions accordées à titre exceptionnel	212,00 €
625110	62511. Frais déplacements locaux (Inde)	€
625130	62513. Trajet France>Inde	15 304,47 €
678000	678. Autres charges exceptionnelles	508,00 €
<b>TOTAL CHARGES</b>		<b>52 462,56 €</b>

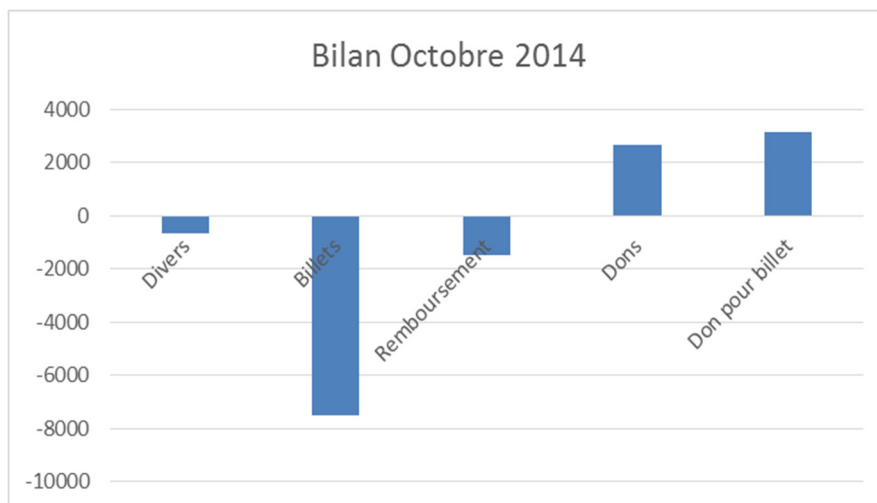


Voici le tableau des produits (recettes) pour l'année 2014

classe 7	PRODUITS	
707000	707 Ventes de marchandises	5 695,00 €
756100	7561 Adhésions	2 271,00 €
531000	531. Caisse du siège	45,22 €
754100	7541 Dons pour parrainages	23 403,00 €
754200	7542 Dons autres que parrainages	6 803,40 €
754400	7544 Dons pour animations	193,00 €
756000	756 Cotisations	€
754300	7543 Dons pour trajets France>Inde	10 946,92 €
<b>TOTAL PRODUITS</b>		<b>49 357,54 €</b>

Compte courant au 31/12/2014	5 412,16 €	Fonds propres report bilan 2013	25 386,55 €
Livret épargne au 31/12/2014	16 869,37 €	Résultat 2014	- 3 105,02 €
<b>Total Actif</b>	<b>22 281,53 €</b>	<b>Total Passif</b>	<b>22 281,53 €</b>

Nous sommes cette année déficitaires de 3 105 euros, dû à la venue de nos amis en Octobre 2014. Cependant, il est à noter que le festival Pastoralisme du Monde nous a remboursé les billets d'avions sur 2015 et non sur 2014 : ceci correspond à un montant de 2 000 euros, et contribuera à équilibrer presque complètement le bilan de l'événement. Merci à tous pour vos dons, votre participation.



On peut également remarquer que le bilan parrainage est équilibré cette année, à 23 000 euros. Nous avons des recettes équivalentes aux dépenses, malgré le manque de 10 parrains. Merci à tous les donateurs qui permettent de compenser cela.





## La vie de l'association : Rapport Financier AG 2014

## Budget prévisionnel 2015

Nous avons établi un budget prévisionnel pour 2015.

classe 6	CHARGES		classe 7	PRODUITS	
607000	607. Achats de marchandises	1 500 €	707000	707 Ventes de marchandises	5 000 €
	<i>Yogitea</i>	<i>500/</i>		<i>Lumbin</i>	<i>500/</i>
	<i>Achat en Inde</i>	<i>1000/</i>		<i>Albenc</i>	<i>1500/</i>
				<i>Naturissima</i>	<i>3000/</i>
606400	6064. Fournitures administratives	300 €	756100	7561 Adhésions	2 200 €
613200	6132. Locations immobilières	- €			
613500	6135. Locations mobilières	100 €			
616000	616. Assurance	200 €			
618100	6181. Documentation générale				
618500	6185. Frais de colloques, séminaires, conférences	- €			
623400	6234. Cadeaux	- €			
623300	6233. Foires et expositions	160 €			
	<i>Albenc</i>	<i>105/</i>			
	<i>Lumbin</i>	<i>55/</i>			
623600	6236. Catalogues et imprimés	700 €			
625700	6257. Réceptions	250 €			
626000	626 Frais postaux et frais de télécommunications	250 €			
627000	627 Services bancaires et assimilés	200 €			
658600	6586. Cotisations ( liées à la vie statutaire)	250 €			
	<b>Gestion courante</b>	<b>2 410 €</b>			
625100	6251. Voyages et déplacements	- €			
657200	6572. Parrainages aux enfants ou aux écoles	23 300 €	754100	7541 Dons pour parrainages	23 000 €
			754200	7542 Dons autres que parrainages	2 000 €
			754400	7544 Dons pour animations	
657300	6573. Investissements Zanskar Sorig Association	2 500 €			
657400	6574. Investissements sur projet vallée Tangso	500 €			
657500	6575. Investissements locaux hors vallée Tangso	500 €			
657700	6577. Subventions diverses pour missions	6 490 €			
657900	6579. Subventions accordées à titre exceptionnel				
621000	621. Personnel extérieur à l'association	- €			
625110	62511. Frais déplacements locaux (Inde)	- €	754300	7543 Dons pour trajets France>Inde	
625130	62513. Trajet France>Inde				
678000	678. Autres charges exceptionnelles				
	<b>TOTAL CHARGES</b>	<b>37 200 €</b>		<b>TOTAL PRODUITS</b>	<b>37 200 €</b>

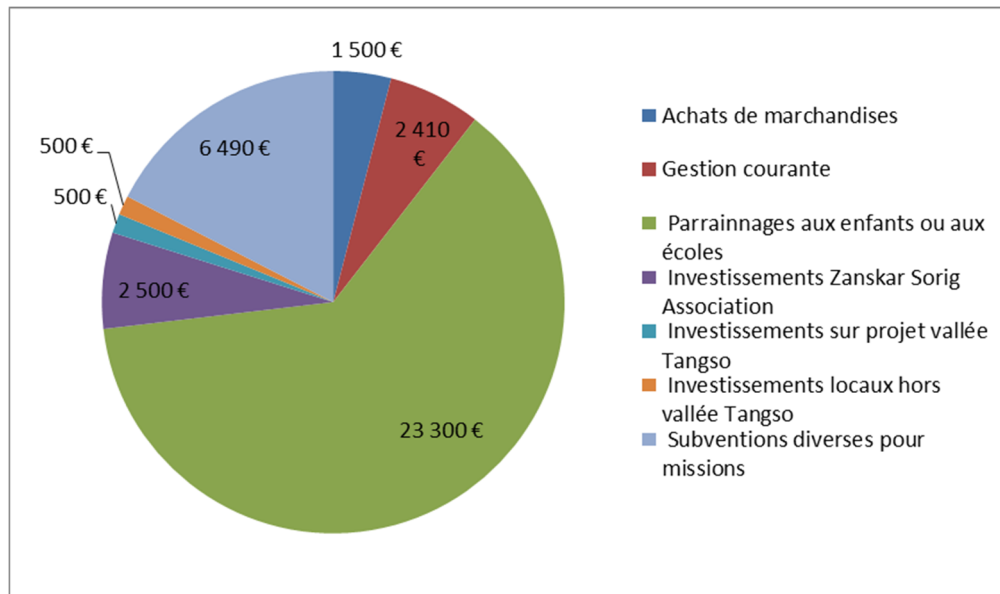
On constate que les adhésions ne couvrent pas tout à fait les charges de gestion courante, il nous manque environ une dizaine d'adhérents réguliers pour couvrir ce poste.

Si on se réfère à cette année, le budget parrainage devrait s'équilibrer, laissant un disponible de près de 6 500 euros pour les missions. Grâce à ce disponible, nous devrions pouvoir financer les projets suivants :

- √ Fin de l'électrification de l'école de Tangso : 2 000 euros
- √ Accès à l'internet pour le village : 1 000 euros (en plus de l'aide de 40% des villageois sur ce projet)
- √ Projet communication de l'association avec amélioration des supports pour le stand : 500 euros.



## Répartition prévue des différentes dépenses pour 2015 :



Christiane Riondet, Trésorière

## La vie de l'association : nos outils de communication

**La communication au sein de notre association :**

Pensez à consulter régulièrement :

Notre site Internet : <http://alpes-himalaya.org>

Notre page facebook : « Alpes-Himalaya: Nos frères du toit du monde »

Notre journal annuel « Djulé-Djulé » disponible en version pdf sur notre site, et en version papier en répondant à notre enquêtes annuelle.

Nos News Letters ... elles devraient reprendre vie cette année 2016 !!!

Nos listes de diffusion adhérents et sympathisants. A cet égard n'oubliez pas de communiquer vos changements d'adresse à [isabellelemaitre@yahoo.fr](mailto:isabellelemaitre@yahoo.fr) et [francoise.giroud@imag.fr](mailto:francoise.giroud@imag.fr)**Bulletin d'adhésion et de parrainage**Nom :  Prénom :  Num tél : Adresse email :  Je souhaite être inscrite sur la liste de diffusion Adresse Postale : 

- En souscrivant la cotisation annuelle de 15 € (familiale);
- En parrainant la scolarité annuelle d'un enfant de 120/150€ à 400€
- En partageant le parrainage de la scolarité d'un étudiant scolarisé en ville ou entreprenant des études supérieures (400€)
- 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 population
- En participant à l'aide pour d'éventuelles hospitalisations ou des soins particuliers



Monastère de Phuktal



*Rédactrice en chef et responsable d'édition : Françoise GARRAUD*



*Date édition : Février 2016*