



Alpes Himalaya

Actions Année 2016

Sommaire :

- Editorial - p3
- Hommage à Amchi Tsering Tashi - p5
- Missions été 2016 :
 - Dans mon pays d'adoption - p6
 - Ma 1^{ère} mission en solitaire - p10
- Notre mission ière : les parrainages - p14
- L'été 2016 au village de Tangso
 - Les élèves de l'école de Tangso - p16
 - L'internat de Tangso - p18
 - Electrification/Internet - p18
 - Nouvelles paraboles solaires- p19
 - Bilan étudiante de médecine - p20
 - Jardin botanique « utopie réaliste » - p21
 - Grimper au-dessus de Tangso - p23
- L'été 2016 dans la vallée Lungnak
 - LVS Students in action - p25
- Partenariat « Santé Zanskar Himalaya »
 - Soutien pour la médecine tibétaine
 - Tournée médicale Amchi Lotos - p30
 - Nos filleuls étudiants en médecine - p31
 - « Zanskar Health Care » Padum - p31
- Les rencontres qui donnent le sourire
 - L'association « Sourire d'himalaya » - p32
- Partenariat avec l'institut MTK
 - Quinzaine médecine tibétaine Nov 2016 - p33
- Courriers du toit du monde
 - Mariage traditionnel au Zanskar - p35
 - L'expérience SECMOL - p36
- Aventure et émotions :
 - à vos plumes !!
 - Impressions d'un voyageur - p40
- La vie de l'association
 - Les événements « passés/à venir »- p41
 - Rapport moral AG 2015 - p42
 - Rapport d'activité AG 2015 - p44
 - Rapport financier AG 2015 - p46
 - Organigramme - p50
 - Nos membres au sein de l'association - p50
 - Outils de communication - p50
 - Bulletin d'adhésion - p50



PARTAGER SA LECTURE !!!

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



**Tangso
school
Classe 8**



EDITORIAL



L'année 2016 – l'année du Singe d'Eau – est presque terminée et nous a apporté beaucoup de travail, mais aussi beaucoup de satisfactions. Sur le plan de l'eau le singe s'est tenu à carreau, pas d'inondation au Zanskar/Ladakh, pas de pont arraché, bref le calme ! Ce n'est qu'en Europe et surtout en France, que l'horreur et la mort ont encore frappé et nos amis de l'Himalaya nous ont envoyé toute leur compassion.

La plus grande satisfaction est évidemment l'excellente marche de l'école de Tangso, l'agrandissement de l'internat avec le bâtiment terminé et équipé et les succès scolaires des grands élèves au lycée de Manali. Le tout nouveau inspecteur général d'éducation m'a déclaré le 15 août :

« Tangso Middle School est la deuxième meilleure école du Zanskar » Quelle bonne nouvelle pour tous nos marraines/parrains ! A Jammu nos étudiants aussi avancent très bien dans leurs études et à Leh un de notre premier élève Amchi a reçu son diplôme de docteur de la Médecine Tibétaine.

Mais le travail ne diminue pas : 8 nouveaux élèves de Tangso vont rejoindre cet automne Manali et le lycée et il faut trouver d'urgence un double parrainage pour chacun, vu les frais d'internat et de nourriture. D'où notre demande annuelle à vous tous : aidez-nous à les trouver dans vos cercles d'amis.

C'est ici en France, que se déroule néanmoins une très grande partie du travail annuel sous forme de salons, éco-festival, semaine de la solidarité et cette année tout particulièrement sous forme d'une quinzaine de Médecine Tibétaine avec une délégation de 4 membres de l'Université de Médecine Tibétaine, Men-Tsee-Khang, de Dharamsala, le siège du Dalai-Lama dans l'Himalaya. Du 31 octobre au 14 novembre dans une fantastique ambiance de fraternité, de coopération et de chaleur humaine se sont déroulées une dizaine de conférences sur la médecine tibétaine et l'astrologie tibétaine, une exposition et la création d'un mandala à la Vina, Place Notre Dame, et de nombreuses rencontres privées avec le docteur Passang Wangdu et l'astrologue Sonam Palmo. Nous, les traducteurs, avons pu apprécier l'approche holistique et si humaine de cette médecine, sa compétence et sa tolérance envers toutes les médecines du monde. En plus, dans la vie de tous les jours, c'étaient des gens simples, souriants et qui ne craignaient pas de mettre la main à la pâte en nous concoquant une excellente soupe tibétaine, thukpa, pour 150 invités lors de notre soirée tibétaine à Saint-Nazaire-Les-Eymes !!

En juin déjà, par la venue de nos excellents amis et collaborateurs de Manali, amchi Lotos et amchi Passang, la médecine tibétaine était à l'honneur. Pendant un mois nous leur avons donné un aperçu du Dauphiné, des fleurs des Alpes, notamment en Chartreuse, où ils ont été suivis dans leur découverte de la nature par une ethnobotaniste et une équipe de cinéastes. Ont suivi une visite du musée tibétain d'Alexandra David Néel à Digne et de la Caverne du Pont d'Arc en Ardèche.

Hors médecine tibétaine, nous avons assuré les deux éco-festivals, de Lumbin, qui grandit, et de l'Albenc, qui s'est replié, vu les méchantes coupures des subventions départementales.

Trois missions se sont déroulées en Inde ce printemps/été. La première, mai – juin par Françoise Giroud, qui est allée, accompagnée de Flavien (stagiaire), rejoindre les étudiants de la LVS (ONG locale Ladakhi) lors de leur mission 2016 dans la vallée de la Lungnak avec pour idée de réaliser un documentaire sur le sujet (article à découvrir dans les pages de ce journal). Au cours de cette mission elle a rencontré la plupart des étudiants de Jammu et d'Himachal Pradesh, présents dans la vallée pour leurs vacances annuelles et participants au projet de la LVS. Elle a également réalisé plusieurs séjours au village de Tangso où elle a organisé des meetings avec les villageois, des entretiens à l'école et à l'internat et une rencontre avec les étudiants du projet électrification de l'école. Sur Manali elle a été accueillie plusieurs jours à l'internat par nos jeunes filleuls, puis elle est allée préparer, à Dharamsala, la venue de la délégation du mois de novembre.

Dans la deuxième mission Cécile Guilloux, seule et pour la première fois, a visité en juin, toutes les écoles du Ladakh (Leh, Choklamsar), et de Tangso (photos et lettres). Elle nous a ramené un cahier plein de remarques et parfois de critiques bien fondées. C'est excellent quand une membre regarde nos travaux d'un œil nouveau et je lui tire mon chapeau pour ce travail impeccable.

La troisième mission, Catherine Hamburger, était comme l'année précédente un voyage « Mamie, avec ses jeunes ». Quatre bénévoles au début, puis six à la fin – entre 16-26 ans – ont accompagné Catherine dans les différentes stations : Delhi, Manali, Col de Shingu, Tangso, monastères de Phuktal et Muné, Padum, Lingshed, Leh, Choklamsar et de nouveau Manali. Une très grande joie et de bonnes réussites, que vous pouvez lire dans un article de ce « Djulé, djulé ».

Nous venons de finir l'année avec une participation très légère auprès de la SSI – préoccupés par la quinzaine de médecine tibétaine et plusieurs problèmes familiaux et de santé chez les membres actifs – et avons fini par une participation beaucoup plus active pour le Salon Naturissima/Artisa du 30 novembre au 4 décembre. Nous y avons réalisé un mandala sur le thème de la solidarité internationale.

L'Association Alpes Himalaya est un membre actif de la Maison de la Nature et de l'Environnement de l'Isère, durement atteinte cette année par la suppression de toutes les subventions du Département de l'Isère !!

A la MNEI nous sommes accueillis par l'association Jeunes et Nature.

Nous travaillons avec le collectif tibétain, avec le groupe « Grain de sable, graine de Sagesse » de Hubert Dal Molin, en partenariat avec « Santé Zanskar Himalaya »-association basée à Hombourg-Haut (57), avec Aline Mercan-médecin ethnobotaniste, avec le Men-Tsee-Khang de Dharamsala.

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

Une pensée comme chaque année pour le Tibet, toujours sous le joug du gouvernement chinois.

Hommage à Amchi Tsering Tashi



Nous avons le regret de vous annoncer le décès de notre fondateur de l'école de Tangso, amchi Tsering Tashi de Shanka pendant l'hiver 2015/2016. Il était dans sa 66^{ième} année, mais très affaibli par la maladie depuis plusieurs années déjà.

Dès mes premiers étés au Zanskar, je faisais des sorties avec lui pour apprendre beaucoup sur la flore de montagne et son usage médicinal. Il avait une très vaste connaissance de toutes les plantes du haut Zanskar et préparait chaque année les médicaments lui-même. Ses patients étaient nombreux. C'est lui qui m'a décidée à créer avec les villageois cette première école de Médecine Tibétaine, nommée Lotergatsal Amchi School (le jardin de la sagesse) par sa Sainteté le Dalai-Lama. C'est lui, qui était, dès l'été 2003, le premier professeur pour la langue tibétaine et la médecine à l'ancienne école de Tangso. Sans sa présence, sa prévoyance et sa conviction pour maintenir la médecine tibétaine dans la vallée, il n'y aurait probablement jamais eu de projet éducatif à Tangso. Profondément bouddhiste il était aussi sculpteur de « mané stones », les galets sculptés et colorés en mantras bouddhistes, qui marquent les entrées et sorties des villages et les cols. Par ces innombrables murs de prières, qu'il a sculpté, il restera longtemps dans la mémoire des villageois et des visiteurs du Zanskar.

Nous adressons toute notre compassion à sa famille et lui souhaitons une très belle réincarnation bien méritée.

Catherine Hamburger, présidente



Missions été 2016

L'été 2016 trois membres actifs de l'association se sont répartis les missions de visites des écoles et des filleuls. Cécile Guilloux, une de nos membres actifs ; Catherine Hamburger, notre présidente et Françoise Giroud, notre vice-présidente. Voici retracé en quelques pages le compte-rendu de ces missions.

Pour la 18^{ième} fois dans mon pays d'adoption !

Catherine Hamburger (présidente)

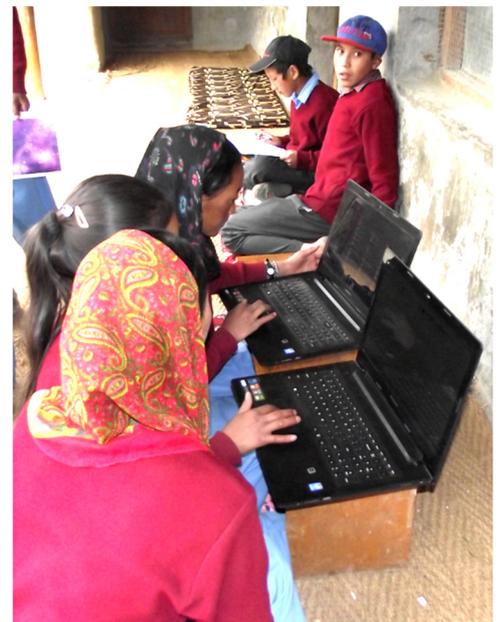
Je me suis rendue pour la dix huitième fois dans mon pays d'adoption, entourée, comme l'été dernier, d'une demi-douzaine de jeunes bénévoles, dont l'un n'était autre qu'Arthur, 22 ans, mon petit-fils, juste diplômé de Polytech. La plus jeune était Alice une lycéenne de 16 ans, fille d'un agriculteur bio, la plus âgée Florie, 26 ans, juste diplômée de médecine. Il y avait encore Blaise, un ami d'Arthur et à partir de Lingshed Caroline, étudiante en architecture et Céline, jeune institutrice, qui avaient participé, la quinzaine précédente, à une formation à la fameuse école SECMOL près de Leh sur les constructions en terre, l'énergie solaire et ses applications. Tous étaient très motivés par le travail qu'ils avaient choisi d'accomplir sur le toit du monde et impatients d'y accéder. C'était de nouveau une grande joie d'ouvrir à ces jeunes gens enthousiastes, généreux et fraternels ce merveilleux pays du Haut Himalaya. Jusqu'au col de Shinku il y avait dans notre groupe aussi une jeune famille, une maman, professeur de Yoga et ses deux garçons de 13 et 15 ans, qui malheureusement n'ont pas supporté l'altitude et ont choisi de redescendre et rejoindre le Ladakh avec le bus.

La première étape : montée du col en jeep puis longue descente à travers le glacier ensuite nous longeons la haute Lungnak en eau vive avant de retrouver Tangso et Shanka, nos deux villages. L'accueil délirant des enfants de l'école avec des brassées de fleurs, une montagne d'écharpes blanches, les « katak », les « djulé, djulé » avec serrage des mains donnait déjà le la, renforcé ensuite par l'accueil des villageois aux grands sourires et des tas de beignets « khura », du thé « tsha » et de la bière « chang ». On bavardait en anglais avec les professeurs et échangeait de grands sourires avec les adorables bébés juchés sur le dos de leur mères. Puis notre groupe a été éclaté en petits groupes. Chacun a disparu amené à travers le village par sa famille « homestay ». Une heure après nous pouvions admirer le ciel étoilé extraordinaire du haut Zanskar, manger la première soupe « thukpa » et tomber dans un sommeil profond bien mérité.

Les 9 jours passés à Tangso étaient remplis par le travail qu'avaient choisi les jeunes, une sortie ensemble aux alpages, une sortie entre filles pour une compétition d'archer dans le village voisin Sking, les visites à l'école et beaucoup de fêtes, appelées « party » en soirée dans les fermes où les jeunes gens -zanskari et français- dansaient des heures durant. Ils vont vous le raconter chacun dans un petit article.

A moi incombait évidemment le contrôle des comptes 2015/2016, la mise au point du budget 2016/2017, et la remise de l'argent pour cette nouvelle année scolaire. Comme les années précédentes, j'ai pu constater la justesse des comptes, la présence des justificatifs et l'absence de dépenses inutiles. Un très grand bravo à Thundup Phuntsok, le trésorier et Stanzin Thinlay, le président de l'association « Zanskar Sorig Association », qui relaye Alpes Himalaya à Tangso/Shanka.

A l'école nous rencontrions tous les matins les professeurs Gombo, qui enseigne le bodik (tibétain) et Gyatso, qui enseigne les sciences et surtout l'informatique. Ces deux enseignants sont payés par Alpes Himalaya et m'ont fait une très bonne impression : Gombo est extrêmement bien intégré dans le village, car il s'est marié avec une des jeunes filles d'une ferme et Gyatso fait énormément d'heures supplémentaires pour l'apprentissage de l'usage de l'ordinateur avec les grandes classes le soir après le dîner.



Le directeur de l'école, Stanzin Thinlay, les professeurs Motup et Lobsang sont arrivés au milieu de la semaine -ils étaient en vacances- et nous avons eu des discussions intéressantes sur l'avenir de l'école, les ateliers de travaux pratiques et l'internat. Le bâtiment de l'internat est terminé et occupé par plus d'une vingtaine de petits élèves, bien remuants, surveillés par un garçon de classe 8, qui vient de Yal (à deux jours de marche), parfois un peu débordé. D'où notre demande pour l'embauche d'une vraie surveillante.

Le grand jour pour l'école et pour nous tous était le matin où nous avons amené et distribué les lettres des marraines/parrains et les cadeaux. Le cadeau était un bon anorak quasi neuf pour chaque élève -vert pour les garçons, rouge pour les filles- don de la station de ski, Alpes d'Huez. Un grand merci aux bénévoles, qui ont tous bourré un ou deux anoraks dans leur bagage. C'était la joie dans les classes !



Mais l'autre joie était la lecture des lettres .



Je ne peux pas m'empêcher de le redire chaque année : Marraines/Parrains, écrivez leur une lettre, envoyez leur une photo !! Ils seront aux anges !

Une petite déception à l'école et au village : le groupe des élèves ingénieurs nous précédant n'a pas pu capter les signaux pour installer l'internet. Vraiment dommage, peut être l'année prochaine.

Après une semaine bien remplie à Tangso/Shanka notre petit groupe, sauf Florie, est descendu par la vallée de la Haute Lungnak pour visiter après une très longue journée de marche le monastère de Phuktal et nos élèves lama. Nous les avons trouvés en bonne santé, souriants et ravis de pouvoir poser pour la photo. L'accueil par les lamas était aussi très chaleureux et généreux ; ils nous ont logés et nourris gratuitement.



Le lendemain, redescende sur l'autre rive de la Tsarap, un très bon accueil à Cha et finalement à Anmu, où le prieur du monastère de Muné nous attendait avec le pick-up du monastère. Une belle journée à Muné Gompa, puis head lama Gyelek nous descendait de bon matin à Padum puis le soir à Pichu, où Tsering Dorjé, notre horseman de Lingshed nous attendait. Un très grand merci aux lamas de Muné gompa.



A Pichu rencontre avec Tsering Dorjé et des amis de longue date de Catherine. Puis trois jours de trek intense, qui nous menaient à travers 3 cols proches de 5000 m au monastère et village de Lingshed, où une journée de repos était la bien venue. Ici nous rencontrerons Caroline et Céline, étudiante en architecture et jeune institutrice, qui avaient fait un stage sur les constructions de terre et l'énergie solaire à l'école de SECMOL près de Leh et qui voulaient encore passer quelque temps avec nous. Au programme de Lingshed les deux monastères et l'école, que l'association Alpes Himalaya soutient à travers un don annuel du Foyer Socio Educatif du collège St.Ismier. Très chaleureux accueil partout notamment à l'école, où on était accompagné par le député de la région, Sonam Dorjé, un ami de très long date. La moisson venait juste de commencer dans le village et toutes les familles étaient dans les champs à couper l'orge doré ! Lingshed est sûrement un des plus beaux coins de l'Himalaya.

La journée à Padum, jour du « Indépendance Day » de l'Inde, a été occupée avec l'achat des vivres pour le nouveau trek, la visite des festivités et une réception chez l'Inspecteur Général du Département de l'Éducation, Stanzin Konchok, originaire de Testa. Il nous affirmait, après un long éloge de notre école, que c'était la deuxième meilleure école du Zanskar !



Le lendemain un petit trek de quelques heures nous a mené à Yulchung où commence la piste carrossable, qui nous a amené le jour suivant par deux hauts cols au monastère de Lamayuru, puis dans la vallée de l'Indus – Sengge Khabab - pour arriver le soir à Leh dans notre Guest House préféré le « Lung Snon ».

Quelque jours à Leh m'ont permis de visiter quelques élèves et notre amie Rinchen Dolkar, qui maternait son adorable petite fille de quelque mois. Le quartier général était évidemment le Lingshed Labrang où lama Tsewang Jorgias recevait tout le groupe avec mok mok , tchae et son inimitable sourire.

Fin août un voyage de toute beauté en bus sur les Hauts Plateaux du Chang Tang ladakhi nous ramenait à Manali chez nos chers amchis. C'était une occasion de faire rencontrer notre groupe avec les élèves lycéens de Tangso, qui logeaient à 12 dans un petit internat privé de 3 chambres, une cuisine et un petit balcon. Quelle joie de passer une soirée au restaurant et un après-midi avec ces jeunes filles et garçon d'une incroyable maturité et d'une increvable bonne humeur !! C'était une grande leçon pour nos jeunes français.

Ces quelques jours furent la fin de la mission 2016, chacun retournait chez les siens, à l'école ou à l'université, sauf moi, qui passait une semaine extraordinaire avec Pasang dans sa vallée d'origine, le Spiti et ne rentrait que le 8 septembre en France.

Catherine Hamburger - Présidente



Ma première mission en solitaire au Ladakh-Zaskar - Juillet 2016

Cécile Guilloux

Mission :

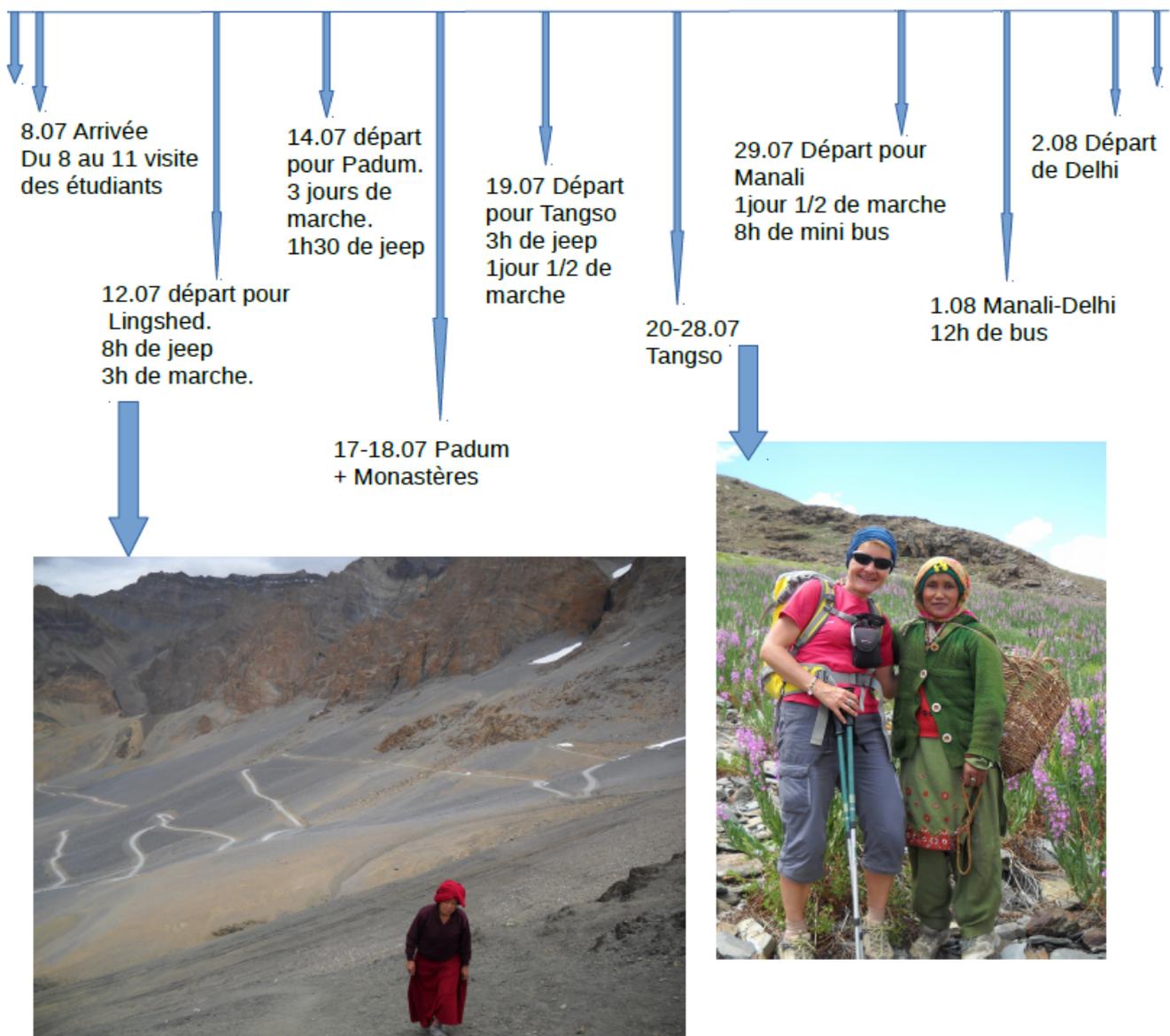
- apporter les parrainages aux jeunes étudiants de Leh et Choklamsar - Ladakh,
- apporter un parrainage à l'école de Lingshed - Ladakh,
- apporter les parrainages aux nonnes de Zangla, Stongde et Pidmo - Zaskar,
- apporter les parrainages à l'école de Tangso, Zaskar.



Distance Grenoble – Leh : 6075 km environ. Grenoble – Zurich – Delhi – Leh : 20h de voyage. Avion.
Distance Leh – Tangso via Lingshed : 400km environ. 6 jours de voyage. Jeep + marche à pied

Départ de France le 7 juillet

Retour en France le 3 Août



Les drôles de Dames

« La jeep viendra te chercher à 4h du matin. Tu voyageras avec 3 nonnes de la nonnerie de Lingshed. Tsering Dorje t'attendra au bout de la route avec les chevaux. Vous marcherez ensuite jusqu'à Lingshed. »

Ainsi avait parlé Lama Tsewang, l'organisateur de mon périple entre Leh et Lingshed...

3h30 du matin, j'ouvre les yeux, me lève et boucle mon sac en silence. Je sors 30 minutes plus tard devant le portail de ma guesthouse. Assise par terre, contre mon sac à dos, j'attends la jeep. Il fait encore nuit. Des chiens aboient au loin. Sous les étoiles, je patiente en silence. Le jour commence à se lever. Ma jeep arrive enfin : il est 4h50.

A l'arrière, les 3 drôles de dames qui seront mes compagnons de voyage : Tsewang, 65 ans, Tsering 47 ans et Nawang 30 ans. Crâne rasé, robe rouge et mala (chapelet) entre les mains pour réciter en continu « om mani padme hum ».

« Julley julley, khamzang lé ? Kamzang in lé. Nge ming le Cécile ». Je continue en anglais, mon vocabulaire Ladakhi est limité ! La jeep se met en route et je me laisse bercer. Vers 6h du matin je m'endors.

7h30, notre chauffeur s'arrête : c'est l'heure du thé. Au bord de la route, dans une petite gargote, je tente de reprendre mes esprits, j'ai le cerveau dans la brume ! Et puis on repart. Et je me rendors...

9h, petit déjeuner dans un autre village, une autre gargote, toujours au bord de la route. Pour la première fois, je vais expérimenter un petit déj avec des légumes. Enfin... Presque ! Les drôles de dames commandent des chapatis et un bol de patates/épinards. Là, j'avoue, je ne le sens pas ! En bonne occidentale qui se respecte, je demande un thé, des chapatis également et de la confiture.

La jeep repart, je finis par perdre la notion du temps. Nous quittons la route principale pour une piste de cailloux et il en sera ainsi pendant quelques heures. Les petits villages laissent la place à l'immensité désertique des montagnes himalayennes. C'est chaotique, ça monte, ça descend, ça bouge dans tous les sens. Je ne sais pas où je suis. Mais je sais où je vais ! Les 3 drôles de dames ont chanté, prié, papoté, puis elles piquent finalement un petit somme. Quant à moi, dormir dans de telles conditions, c'est impossible

Nous franchissons un premier col : le Sirsir La, 4800m. Et ça redescend. Et ça secoue. Une tâche verte se dessine en bas : Photoksar, village au milieu de nulle part. Tient, ça bouge !



Une jeep en sens inverse !!! La seule que nous croiserons sur cette piste de haute altitude. Lorsque les 2 véhicules se retrouvent à la même hauteur, nous nous arrêtons. L'autre véhicule est plein à craquer : à l'intérieur des femmes avec des enfants sur les genoux, et 8 ou 9 personnes, pleines de poussière, en équilibre à l'arrière du pick up. Et comme une apparition, une silhouette rouge s'avance et me lance : « Julley julley Cécile, khamzang le ! » Lama Tsewang ! Il était parti à Lingshed, il s'en retourne à Leh. Mes 3 amies le saluent en lui prenant les mains et en s'inclinant. Et moi, à la française, je lui fais la bise...

Bon assez bavardé, il faut repartir. Ça secoue : normal. Ça remonte : normal aussi. Sengge La, 5000m. Le paysage est grandiose. L'Himalaya est immense. J'en prends plein les yeux.

Nous avalons encore des kilomètres dans la Tata. Je suis impressionnée par la robustesse de ces voitures. Ma 307 aurait rendu l'âme depuis longtemps.

Après 8h de route, le voilà, le bout du monde, le bout de la route, juste après le Kiupa La, à 5000m. Il y a de la vie ici !!! Tsering Dorje est là, avec les chevaux, surgit de je ne sais où. Parce qu'après 8h de route, il reste 3 h de marche pour arriver à Lingshed.



J'avais naïvement cru qu'il y aurait un 'tea shop' au bord de la route pour manger un morceau, puisque l'on est sur un itinéraire de trek. Mais RIEN. Et j'ai juste un sac de fruits secs à manger. Anticipation nulle. Les drôles de dames et Charlie Dorje installent leur pique nique au milieu de la route. C'est pas la circulation qui va gêner. J'ai l'air bête avec mes fruits secs. Les autochtones sont rodés : légumes, chapatis, thé salé au beurre, yaourt local. Ils ont le salé, j'ai le sucré ! Pique nique pris en commun. Ouf, sauvée. Merci Mesdames.



Et ça papote, et ça papote. Je n'y comprends pas grand-chose sauf quand on me propose du thé salé au beurre. C'est gentil mais... *Non merci*

Là bas, au loin, il y a le petit village de Skiumpata. La descente est raide. J'ai mes super chaussures de rando, ça va le faire ! Et Tsewang, la doyenne des drôles de dames ? Elle a ses chaussons, à la mode de chez eux. Mais 60 ans de pratique sur ces chemins. Je ne fais pas le poids. Elle a coupé droit dans les pierriers, glissades sur les talons, équilibre avec les bâtons... La classe.



Elle s'arrêtera néanmoins à Skiumpata pour y passer la nuit et rejoindra Lingshed seule le lendemain. Du coup, c'est moi maintenant la 3ème drôle de dame. Ouf, j'ai un pull rose, qui s'accorde plutôt pas mal avec les robes rouge



Montée au Murgum La, altitude 4100m (seulement!). Puis Lingshed en vue, en bas, tout au fond. Je suis HS. La dernière demi heure de descente va finir de m'achever. Arrêt à la nonnerie du village pour déposer les affaires de mes amies. Promis, je viendrais les voir demain. En attendant, la super dame de Dorje m'a préparé une bonne soupe et une chambre. 21H, fin de cet épisode. D'autres ont suivi tous aussi beaux et forts les uns que les autres.

Saison 1 d'une aventure palpitante, un tantinet rocambolesque, quelque peu folklorique et surtout extrêmement humaine.

Julley julley.

En attente de nouveaux épisodes !

Cécile Guilloux



Cet été 2016 notre vice-présidente, Françoise Giroud est partie aux mois de mai/juin, en tout début de saison, avec un objectif bien particulier, celui de rejoindre les étudiants de la LVS (Association locale d'étudiants de la vallée de la Lungnak « Lungnak Volunteers Students ») afin de les accompagner dans leur action annuelle dans la vallée de la Lungnak : action de gestion des déchets, protection de l'environnement et sensibilisation des populations locales dans les domaines de la santé, de l'éducation et de l'environnement. La volonté était de réaliser un documentaire sur les actions menées par les étudiants LVS au cours de leur mission 2016. Dans cette activité elle a été accompagnée par Flavien Charvet, étudiant du programme IDEA (Innovation, Design, Entrepreneurship & Arts) de l'école centrale de Lyon et de emlyon business school, avec lequel elle a partagé 7 semaines d'un fabuleux voyage. Vous pourrez découvrir dans l'article de Flavien (p25) un résumé de notre activité avec les étudiants de la LVS.

Au-delà de cette activité, au cours des 7 semaines passées au Ladakh/Zaskar nous avons accompli de nombreuses missions de parrainage depuis Leh et ses environs, jusque Tangso, puis Manali et Dharamsala. Egalement des activités « relations publiques » auprès de Sonam Wangchuk (fondateur de l'école SECMOL), du comité d'organisation du nouveau ZANSKAR HEALTH CARE & SOWA RIGPA Research Center de Padum et de la direction du MEN-TSEE-KHANG (Université de Médecine Tibétaine) à Dharamsala

Françoise Giroud, vice-présidente

Notre mission première, l'âme de notre association :

Les parrainages

Nos filleuls visités en 2016

Françoise Giroud (vice-présidente)

Leh, Choklamsar, Shey

Cette année c'est à Cécile et à Françoise qu'avaient été confiées les missions de rencontrer nos filleuls dans/autour de la capitale.

Au *CIBS/Choklamsar* : à noter que parmi les 9 étudiants scolarisés au CIBS, 4 d'entre-eux sont inscrits en études supérieures, dont un étudiant en section « Médecine tibétaine ». En partenariat avec l'association « Santé Zaskar Himalaya », nous accordons une attention particulière aux étudiants suivant cette filière d'études de médecine traditionnelle.

A *BNV school/Choklamsar*, Cécile a eu le plaisir de rencontrer la jeune fille sponsorisée par les élèves de sa classe d'anglais du lycée professionnel Françoise Dolto-Fontanil/Cornillon.

A *Leh*, nous avons été trois (Catherine; Cécile et moi-même) à rencontrer STANZIN Tsephel et STANZIN Diskit, toutes les deux installées en co-habitation dans une chambre en location et scolarisées à *l'école de filles gouvernementale de Leh*. Nous avons eu la surprise d'apprendre que Diskit était retournée dans une famille. La situation ne nous paraît pas très claire, à suivre en 2017. Tsephel quant à elle a fait l'effort de se trouver une chambre moins chère et plus centrale par rapport à la ville de Leh. A noter pour les étudiants de la LMS de Leh, la difficulté de garder le contact avec les jeunes une fois qu'ils ont passé leur examen de classe 12 (eq BAC) : les étudiants ne nous communiquent pas leur choix d'études supérieures ni leurs coordonnées afin de pouvoir les joindre.

A *Shey* Catherine a rencontré les deux filleuls de l'école de White Lotus School. Une très belle école avec une nouvelle principale bien dynamique.

Linghsed Accompagnée de ses « drôles de Dames », Cécile est allée remettre la somme de parrainage à l'école de Linghsed. Un mois plus tard, Catherine a également visité l'école de Linghsed avec son groupe.

Padum et Stongdey

l'école de Stongdey (*Marpa Ling LMSchool*) où nous parrainons deux élèves.

Une attention particulière a été accordée à la jeune SONAM Chonzon visitée par Françoise puis Catherine. Cette jeune fille du village de Tangso a des problèmes de santé et n'a pas pu être scolarisée à Manali avec ses amies, de ce fait elle est à la High School de Padum. Elle se retrouve donc assez seule, et nous nous interrogeons sur son avenir compte-tenu de son handicap.

Phuktal :

Catherine a rencontré les jeunes lama de Phuktal qui se portent tous très bien. A noter que, au cours de notre action avec les étudiants de la LVS, et à notre grand étonnement, nous avons pu malheureusement constater que le monastère de Phuktal gagne le 1^{er} prix de malpropreté !!!!!

Jammu :

Ce fut avec grand plaisir que Françoise a pu rencontrer presque tous nos filleuls de Jammu pendant l'action avec les étudiants de la LVS. En effet, aux mois de mai/juin, ce sont les vacances universitaires de Jammu et les étudiants rentrent dans leurs foyers respectifs pour visiter leurs parents. Nombreux sont ceux qui sont venus participer à l'action LVS autour de leur village, voir pendant toute la durée de l'action. C'est ainsi que nous avons été accueillis par toutes les familles, même celles les plus éloignées au fin fond de vallées transverses comme à Yulgok, au-dessus de Surley par exemple. Les mètres de dénivellation ont été dur-dur à gagner !!!! STANZIN Chotaks (agence Djule Adventure) a encore cette année été largement investi pour verser les sommes de parrainage à ces jeunes filles et jeunes gens, sommes que nous n'avions pas porté dans nos bagages lors de nos péripéties pédestres dans la vallée de la Lungnak.

Tangso :

Que ce soit Cécile, Catherine ou Françoise, nous avons toutes les 3 été bien accueillies au village de Tangso. Toutes avec des missions complémentaires, par exemple : Cécile a fait les photos des élèves à l'école et dans les familles, Catherine a distribué les courriers et les cadeaux aux filleul(e)s, Françoise a relevé les notes des élèves. Sans oublier les meetings avec les villageois, le trésorier et le président de Zanskar Sorig Association pour parler balance budgétaire de l'année en cours et budget prévisionnel pour l'année à venir. Un temps fort a été consacré aux amas (femmes) puisqu'elles sont, au sein des villages, le moteur essentiel de l'action des étudiants LVS. C'est alors que nous avons vraiment pris la pleine mesure de l'importance des femmes dans la vie des villages et au sein des familles. Cela nous a conforté dans nos choix de développement de l'aide apporté aux femmes au sein de l'association, comme cela fait déjà trois ans que nous avons accru notre écoute par des meetings pour Amas afin de répondre à leurs besoins, par exemple : création d'une salle de réunion à Tangso pour les femmes, aide accrue aux femmes élevant leurs enfants seules.

Manali :

Que ce soit Catherine ou Françoise, nous avons eu toutes deux le grand plaisir de partager des temps forts avec les étudiants de l'internat auto-géré de Manali. Catherine s'est régalée autour d'un bon repas au restaurant. Françoise a été logée avec Flavien pendant 4 jours dans l'internat et a donc partagé de longs moments avec tous les filleuls.

Françoise a pu visiter l'école HBS, toujours copieusement accueillie par la principale Palkit Takur. Nos filleul(e)s de l'école HBS sont venus nous transmettre un grand bonjour. Les 3 plus grands élèves, ayant fini leur classe 10, ont choisi de poursuivre leurs études à Dehradun, et Françoise a eu la chance de les rencontrer au village de Tangso, de les voir participer à l'action des étudiants LVS et de faire le chemin de retour de Tangso à Manali avec eux (un vrai régal : à cheval, à pieds, bivouac sous le Shingo La à 4800m d'altitude, en jeep). Françoise a donc pu remettre les sommes de parrainage en main propre à ces 3 jeunes gens. Au mois d'août Catherine a rencontré la famille de TENZIN Palkit résident à Manali pour apprendre que le père était décédé cette année. Se pose alors la question de éventuellement parrainer la jeune sœur de Palkit, ce dont nous allons nous inquiéter la saison prochaine.

Dharamsala, UTCV School

STANZIN Shakya est toujours scolarisé à *PUTCV*. La surprise a été de le voir tant grandi en taille, mais c'est de son âge. L'autre surprise a été de s'apercevoir à quel point le tourisme indien devient grandissant à Dharamsala, et amène donc des files interminables de voitures individuelles. Fin juin à Dharamsala, vraiment ce n'est pas le bon moment. je n'en ai pas parlé plus tôt, mais c'est idem pour Manali.

Delhi :

A Delhi c'est Catherine qui a rencontré RIGZIN Dolkar, seule filleule actuellement étudiante à Delhi.

Françoise Giroud



L'été 2016 au village de Tangso

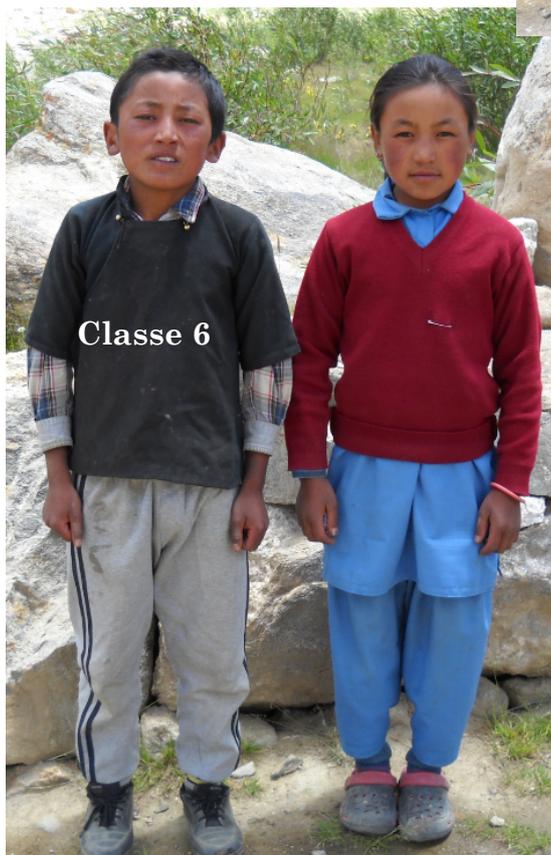
Les élèves de la Middle School de Tangso

48 enfants scolarisés :

- 8 classe 8 (eq collège 4^{ième})
 - 2 classe 6 (eq primaire 6^{ième})
 - 7 classe 5 (eq primaire CM2)
 - 6 classe 4 (eq primaire CM1)
 - 6 classe 2 (eq primaire CE1)
 - 11 classe 1 (eq primaire CP)
 - 8 KG (eq maternelle)
- kindergarten (jardin d'enfants)*



Classe 4



Classe 6

Classe 8





Classe 5



Classe 2



Le groupe d'internes

Françoise Giroud, vice-présidente



Classe 1



KG

L'été 2016 au village de Tangso

L'internat de Tangso



L'école de Tangso et son internat qui malheureusement s'avère déjà trop petit.

Cet été 2016 les 22 places sont déjà occupées et déjà 5 élèves sont accueillies dans les familles du village.

La création d'un nouvel internat s'avère indispensable

L'été 2016 au village de Tangso

Projet électrification & installation d'internet à l'école de Tangso

HISTORIQUE DU PROJET

- √ 3 missions se sont succédées depuis 2014.
- √ Objectif de chaque mission = répondre aux besoins d'alimentation en énergie électrique par source photovoltaïque des bâtiments communs (écoles/logements enseignants/*community hall*). La mission 2016 avait également comme objectif la mise en place d'une connexion internet par satellite
- √ Le contenu des missions, rédigé par l'association Alpes Himalaya (AH), comprenait un volet réalisation technique/un volet mise en place d'une maintenance/ un volet formation des utilisateurs. Chaque mission a fait l'objet d'un rapport détaillé.

CONSTATS APRES 3 ANNEES D'INSTALLATION

- √ A ce stade, l'association AH a financé l'ensemble du projet (2014/717€ ; 2015/2 500€ ; 2016/2 500€). Malheureusement il y a des difficultés à trouver des subventions, ou du moins un manque de temps à consacrer à d'éventuelles demandes de subvention.
- √ Une difficulté à trouver un responsable technique parmi les villageois offrant un gage de pérennité de l'installation (une responsabilité englobant maintenance/respect des consignes de sécurité/respect des matériels).
- √ Une bonne note à nos étudiants qui ont su à chaque fois faire preuve de volontarisme/adaptation et pédagogie et merci à eux pour leur retours sous forme de rapports.
- √ Une dernière mission 2016 qui aura réussi à acheminer et installer les éléments de réception internet par satellite mais qui n'ont pu aboutir sur une connexion internet.
- √ Le volet qui concerne la mise en coopération des compétences techniques et du matériel de remplacement sur l'ensemble de la région reste un objectif non atteint et un point sur lequel il faudra savoir évoluer.

SUITE À DONNER

- √ Une pause me semble nécessaire pour 2017.
- √ 2017 pourra être consacrée à la mise en place d'un responsable de site fiable qui devra devenir un relais maintenance pour l'association, il devra également savoir communiquer à AH les besoins d'évolution des installations.
- √ Il a été convenu que le village de Tangso devra prendre en charge financièrement l'abonnement internet après avoir contacté un technicien local pour finaliser la connexion internet par satellite (AH pourra apporter aide et conseil technique à distance pour assister les villageois dans cette action).
- √ Lors des passages des membres d'AH en 2017, il sera utile de vérifier que les villageois utilisent et entretiennent le matériel en place (un questionnaire des points à observer sera rédigé par Jean-Claude Zanolli).
- √ La mission technique 2018 sera rédigée en fonction des différents retours de l'été 2017.

Jean-Claude Zanolli (responsable de projet) - adaptation : Françoise Giroud

L'été 2016 au village de Tangso

Nouvelles paraboles solaires Tangso

A Tangso, deux paraboles solaires ont été offertes pour la cantine de l'école par l'association Humanitrek en 2010. Une parabole solaire est une parabole en aluminium qui concentre les rayons du soleil au centre de celle-ci, où est placé le plat à cuire.

Comme elles sont quotidiennement utilisées, Catherine m'a demandé s'il était envisageable que j'en construise d'autres. Un mois avant le départ, je suis donc allée me former chez Jérémy Light, qui s'était déjà rendu à Tangso en 2013 pour construire des fours solaires et qui a depuis mis au point un modèle de parabole. Ensemble, nous avons construit une parabole solaire en matériaux recyclés trouvés dans les environs de Grenoble. J'ai emmené ce modèle démonté à Tangso. A Manali, la dernière ville avant l'entrée dans les montagnes, j'ai acheté les outils et des matériaux nécessaires pour construire d'autres paraboles.

Arrivée au village, on m'a présenté Konchok, un jeune sourd-muet qui sera mon assistant pour le montage et la construction des paraboles. Nous avons mis sur pied deux paraboles : celle que j'avais construite avec Jérémy et une autre avec les matériaux de Manali. Konchok est très ingénieux, c'est pourquoi je l'ai chargé de construire lui-même d'autres paraboles avec des matériaux qu'il pourra trouver à Manali ou même à Tangso pour le bois. J'espère que les paraboles seront utilisées par les villageois et que Konchok pourra en construire d'autres !

Pour les intéressé(e)s par les paraboles, vous pouvez contacter Jeremy Light à Mens, qui pourra vous aussi vous former à la construction de paraboles solaires!

Alice Rozé



Pendant la construction avec Konchok



Une des paraboles solaires que nous avons construite



L'été 2016 au village de Tangso

La santé à Tangso vue par une étudiante en 6^{ième} année de médecine

Le bout du monde : c'est ici !

Je suis Florie, étudiante en 6^{ème} année de médecine, et j'ai passé un peu plus de 3 semaines à Tangso cet été. Le but de mon voyage était de faire un état des lieux de l'état de santé des habitants du village et bien sûr de rencontrer, d'apprendre et de ralentir.

La route fut longue : avion, rickshaw, taxi, bus, jeep, marche. Quelques jours de voyage pour nous laisser le temps de savourer la route, de voir les paysages et les visages changer, de prendre conscience du mouvement.

Et puis nous y voilà, au cœur des Himalaya, 4200m d'altitude, dans un désert froid, avec un vent à décorner les yacks, au milieu de montagnes immenses et vieilles en érosion : Djulé djulé Tangso !

Environnement inhospitalier, austère : à première vue ce n'est pas la grosse ambiance !

On se sent tout petit et un peu mal à l'aise.

Mais dès que l'on rentre dans les « kampa » : petites maisons des Zanskhari : quelle chaleur !

Des tapis colorés sur les murs et le sol, un sourire grand comme une montagne, un verre de thé à la cardamome vite servi et des petits biscuits. Ça y est on se sent bien et l'on a le sentiment merveilleux d'être chez soi à l'autre bout du monde.

Bilan santé :

Le matin j'allais visiter les familles et les écoliers pour le bilan de santé, accompagnée d'un jeune du village pour la traduction.

Ce qui en ressort :

Au premier plan les douleurs articulaires (genoux, dos, hanche). Probablement de l'arthrose due aux travaux des champs et ménagers.

Puis viennent les problèmes dentaires : caries, pulpites, abcès dus au manque d'hygiène, à la consommation importante de sucre notamment dans le thé et à l'absence de dentiste dans la région.

Ensuite les infections : rhinopharyngite (Common cold), bronchites, peu de gastro-entérite durant mon séjour.

Sur le plan cutané : plaies au niveau des mains (couteaux de cuisine, faucilles des champs), brûlures (eau chaude), crevasses aux talons, poux chez les enfants, eczéma, doute sur des cas de gale à l'école.

Contrairement à l'occident, les maladies cardio-vasculaires précoces (angine de poitrine, artériopathie des membres inférieurs, plaques carotidiennes, souffles cardiaques) sont rares. En effet, ils ont une bonne hygiène de vie (activité physique, peu de tabac, pas de surpoids, peu de gras et de sel malgré le thé au beurre !)

Les soins dispensés

Prise en charge de plaies et de brûlures, traitement d'infections dentaires (antibiotiques, anti-inflammatoires), massage aux huiles essentielles sur les douleurs articulaires.

Finalement, j'ai donné peu de soins physiques et peu de traitement médicamenteux.

Mais les visites étaient aussi l'occasion d'échanger sur la santé, les médicaments, et tout simplement de les rencontrer et de mieux les connaître.

Je donnais des conseils simples sur l'hygiène, l'alimentation, la conduite à tenir en cas de diarrhées, de fièvre, de plaies...

Je note des craintes vis-à-vis des médecines allopathiques « trop fortes » avec « trop d'effets indésirables » « mauvaise pour le corps ». Ce qui en découle est que les traitements ne sont pas toujours suivis correctement, ils sont arrêtés dès que les symptômes disparaissent et les médicaments sont gardés pour une autre fois ou même pour une autre personne. Cela ne pose pas de problèmes pour les antalgiques mais pour les antibiotiques par exemple, il est impératif de prendre le traitement à bonne dose et pour une certaine durée. Sinon cela peut engendrer des rechutes avec des bactéries devenues plus résistantes et donc causer plus de mal que de bien.

J'ai laissé en partant une pharmacie basique à l'école avec des antalgiques et du matériel pour nettoyer les plaies. J'ai expliqué aux enseignants comment les utiliser et dans quels cas. J'ai décidé de ne pas laisser d'autres médicaments car personne n'est en mesure de les dispenser correctement.

Conclusion

La prévention et l'éducation à la santé me semble essentiel dans le village. Il serait bon de créer un petit dispensaire avec une pharmacie basique (antalgiques, anti-inflammatoires, pansements, antiseptiques, huiles essentielles...). Il n'est pas souhaitable de laisser plus de médicaments tant qu'il n'y aura pas une personne du village formée pour dispenser les soins. En effet pour avoir des soins de bonne qualité l'idéal serait qu'un jeune du village devienne infirmier ou médecin.

Alors l'hôpital à Tangso c'est pour quand ?

Sinon sur le plan personnel à Tangso on apprend que vivre autrement est possible, on s'aperçoit que l'on peut vivre heureux avec moins de matériel, plus de liens entre les hommes et en étant plus proche de la nature. On se rend compte aussi qu'il est possible de travailler différemment : moins qu'en occident, ensemble, et moins vite. Lorsque l'on va aux champs on y va en famille ou entre voisins, on apporte un tapis, du thé et des biscuits et l'on fait des pauses conviviales régulièrement. Rien à voir avec l'homme seul sur son tracteur qui moissonne le champ 8 à 9h par jour en occident.

Mais ce n'est pas non plus une société idéale : l'environnement est rude, l'hôpital est loin, le matériel fait envie, le rapport à l'argent n'est pas toujours sain...

Bref Tangso c'est un autre modèle de société avec ses qualités et ses maux, mon séjour fut émouvant, riche, et inspirant.

Les graines du changement sont semées...

Florie Lagier, étudiante en 6ième année de médecine

L'été 2016 au village de Tangso

Médecine tibétaine et jardin botanique : « utopie réaliste » ?

Nous nous sommes inventés aventuriers. Si si je vous l'assure, nous avons traversé les montagnes de l'Himalaya, affronté tempête de sable et rivière glacée. Vous l'avez deviné nous sommes allés à Tangso !

Enora, étudiante en horlogerie, Antoine en 1^{ère} littéraire et moi-même Lucile en école d'ingénieur en Agro-développement, sommes partis dans l'espoir d'en apprendre plus sur la médecine Tibétaine et de mettre en place un jardin de plantation. **On imagine planter des graines, faire des panneaux explicatifs, et bien non ! Nous avons désherbé à la faucille et préparé la terre à la pioche pour la plantation de l'année prochaine qui se fera en Juin.**

Nous avons aussi pu visiter le dispensaire de Tangso, petite pièce située sous le logement des professeurs de l'école et dont seules quelques personnes disposent des clés. Véritable bibliothèque de cultures hétéroclites, nous trouvons entre un Dostoïevski en français et un livre d'enfant en allemand les bibles de la médecine tibétaine, plusieurs lourds volumes en hindi ou en tibétain que Tsega déchiffre devant nous, illustrant ses propos en déballant les différentes poudres et plantes séchées dissimulées dans des cartons. Tsega nous explique qu'il achète ses différentes poudres à Manali, car le travail de la terre et du bétail en plus de son rôle d'Amchi ne lui laisse pas le temps de confectionner ses mélanges de plantes lui-même. Cependant, dès qu'il en a l'occasion, il aime à réaliser ses « médicaments » qu'il adapte en fonction des besoins de la personne à soigner.

Nous n'avons pas eu l'occasion d'observer les plantes médicinales dans leur milieu naturel, car nous sommes arrivés à la mi-août et là ce n'est plus la saison pour planter mais celle de la récolte dans les champs. Nous avons donc aussi mis la main à la pâte pour faucher le cumin à la faucille, puis l'orge et récolter les petits pois sans oublier les pommes de terre qui semblent universelles.

TMS, la douleur du geste répétitif – Prévention ?

Pour gérer les parcelles les agriculteurs de Tangso font la rotation des cultures. C'est à dire que sur une parcelle ils font tourner les cultures chaque année, une année il y a des pommes de terre, car celles-ci empêchent de nombreuses mauvaises herbes de pousser - puis l'année d'après ils vont mettre des petits pois, qui vont enrichir le sol en azote qui est très demandé par l'orge qui s'en nourrit en grande quantité.

L'agriculture est un vrai manège à l'échelle des années qui défilent.

Les terres sont enrichies non pas avec des fertilisants chimiques, mais simplement grâce aux déjections animales et humaines. Il ne faut pas omettre le rôle de la neige durant l'hiver, elle protège la terre des pousses de mauvaises herbes et lui apporte aussi une bonne quantité d'azote, celui qui va servir à nourrir les cultures.

Leur système de cultures est vraiment bien rodé ! Pourtant on peut repérer un défaut capital, les outils de travail. Et oui, mal adaptés à l'Homme ils sont responsables de nombreux problèmes de dos et des genoux. Les symptômes de l'arthrose se fait sentir dès 30 ans comme nous l'a expliqué Tsega l'Amchi (médecin) du village.

Pourquoi ces outils sont-ils mal adaptés ? Imaginez-vous retournant la terre avec une pioche après avoir désherbé à la faucille. Et oui vous ne travaillez qu'avec des outils à petits manches, en conséquent vous travaillez à genoux tout le temps.

Que faire donc pour éviter ces problèmes de santé ? Il faut tout simplement remplacer la faucille par des faux et les pioches par des fourches à bêcher. Mais pour eux c'est toute une histoire, le bois est une ressource bien chère et les manches des outils sont fait avec cette même matière. C'est là que pourrait intervenir l'association Alpes-Himalaya ! Financer de bons outils qui permettent de travailler mieux et plus rapidement ! Peut-être en ramener de France pour leur montrer un premier modèle qu'ils reproduiraient à la forge de Manali ?

L'évolution de l'outillage agricole pourrait être un prochain projet de l'association pour les agriculteurs de Tangso. Ils étaient contents de savoir que des solutions adaptées existaient. Cela permettrait aux villageois d'évoluer vers de meilleures conditions de vie, car qui dit meilleurs outils, dit plus d'efficacité et donc plus de temps libre qui peut par exemple favoriser l'éducation, l'aménagement du village etc. !

Enora Lelay (étudiante en horlogerie) et Lucile Camus (étudiante école ISTOM)



L'été 2016 au village de Tangso

Grimper au-dessus de Tangso

La première impression en arrivant à Tangso, petit village composé d'une dizaine de maisons, situé au fond de la High Lungnak Valley, est la sensation d'éloignement de toute civilisation.

Pas de poteaux électriques, pas de béton, pas de goudron. Nous sommes entourés de prairies, de champs d'orge, de haricots et de pommes de terre. Mais surtout, nous sommes perdus au milieu d'une immense histoire géologique. Tout est minéral, des galets roulés dans le Shanka aux sommets en dolomies pointant à presque 6000 mètres, en passant par les roches métamorphiques transportées par les glaciers effacés par le temps.

Tout s'accorde parfaitement pour apporter cette sensation que tout voyageur s'aventurant au Zaskar recherche : s'égarer dans cette merveilleuse immensité.

Cependant, un grand projet risque d'entacher le silence des hauts plateaux Himalayens : la

construction de la route. Ce projet faramineux, mis en œuvre par le gouvernement indien et qui permettra de traverser la région du Zaskar, permettra de relier la ville de Padum à celle de Darcha, en traversant le haut col de Shingo, passage obligatoire à 5100 mètres d'altitude.

Certaines portions de la route sont terminées, d'autres sont en cours de construction, mais il existe encore des zones non touchées par le projet. Tangso en fait partie.

Il est cependant important de rappeler que la route sera bénéfique pour les habitants de ces régions reculées, en leur permettant de connecter certains villages entre eux qui ne sont jusqu'alors reliés que par des sentiers nécessitant de longues heures de marche.

Mais les points positifs ont des limites, et la plus importante reste le grand changement que la facilité d'accès apportera à la façon de voyager au Zaskar. De grands itinéraires de trekking vont disparaître, et les terrains magnifiquement vierges entourant les villages seront sans aucun doute rapidement mis à profit pour une autre forme de tourisme. L'impact risque d'être phénoménal pour les villages paysans, qui seront confrontés à une rapide évolution de leur milieu de vie dans la grande vallée glaciaire.

Afin d'anticiper l'arrivée de la route à Tangso, l'association Alpes-Himalaya recense les idées de développement du village, afin de permettre aux habitants de garder leur indépendance quant à la création de nouvelles structures touristiques. De nombreux projets fleurissent, grâce aux personnes participant aux missions chaque année. J'ai pu moi-même apporter ma petite idée sur le sujet.

En levant la tête au-dessus du village, nos yeux s'arrêtent sur une impressionnante formation minérale surplombant la vallée. Un assortiment de trois roches laissant imaginer un fantastique terrain de jeu pour alpiniste en herbe... ou passionné. Les grès verts et les basaltes noirs se mêlent entre eux, sous bonne garde d'immenses falaises de dolomies aux couleurs orange sanguine.

La question qui se formait dans nos têtes était la suivante : Serait-il envisageable d'équiper certaines zones rocheuses pour ouvrir quelques voies d'escalade ?

Afin d'observer l'état réel de la roche, j'ai décidé de monter moi-même au pied de ce mur couleur brique, et de prendre note de mes observations.

Un matin, je suis donc parti avec mon ami Blaise et un des jeunes du village à l'assaut de cette falaise, sans savoir à quoi m'attendre. La pente, peu raide au départ dans le cône d'éboulis, nous a mené au



Les grès, basaltes et dolomies surplombant Tangso



Le pied de la première falaise de grès. En réalité composée de plusieurs ressauts rocheux, cette zone est très intéressante pour notre projet, et nous a laissé voir de nombreuses possibilités d'aménagement. De petites voies d'escalades dans les parties les moins fracturées pourraient y voir le jour, et sa géométrie en escalier (succession de falaises et de replats) laisse imaginer la création d'une ou plusieurs via ferrata.

Afin d'atteindre le pied des dolomies, il nous a fallu contourner la zone gréseuse par le cône d'éboulis et la pente s'est très vite accentuée. Nous progressions à petits pas, essouffés par le manque d'oxygène, et concentrés du fait de l'exposition de notre itinéraire, grimant à plus de 40° vers notre objectif.

Arrivés au premier grand ressaut, à 4500 mètres d'altitude, surplombant la falaise en grès haute de 200 mètres, l'altitude commença à se faire vraiment sentir. Notre progression n'en était qu'à sa moitié, et le nombre de pas entre deux arrêts déjà très limité. Il nous a fallu encore plusieurs heures pour atteindre l'ultime replat, à presque 5000 mètres et comprendre que la barrière de roches noires basaltiques au-dessus de nous ne nous permettrait pas de toucher les dolomies sans équipement d'alpinisme.

La seule consolation était la vue fantastique sur le village de Tangso, quelques 800 mètres en contrebas, perdu au milieu de ce panorama désertique offert par la montagne. Les falaises de dolomies sont encore plus impressionnantes vues d'ici, et leur hauteur doit dépasser les 300 mètres. Notre mission s'achève donc ici, laissant de nombreuses possibilités d'exploration pour les suivants, qui seront mieux préparés pour franchir la partie supérieure, très escarpée.

Les observations détaillées permettront de constituer un dossier visant à récolter les différentes idées de développement pour le village : Tangso Durable

Arthur Hamburger



Tangso au loin, en contrebas : une oasis dans un désert minéral

L'été 2016 dans la vallée de la Lungnak

LVS students in action



Fondée le 1^{er} juin 2011 Déjà 7 longues années !!!

Certains étudiants originaires de la vallée de lungnak (Zanskar) ont senti le besoin de s'engager dans une association avec une perspective ferme et déterminée de préserver les valeurs morales, éthiques et culturelles de la population locale, nettoyer l'environnement et dans le même temps propager auprès de la population des villages des connaissances actuelles sur l'enseignement, la santé et l'environnement. A savoir que la vallée de la Lungnak reste isolée pendant près de neuf mois par an.

Depuis sa création le 3 mars 2011, l'association n'a cessé de faire des efforts importants dans le choix de ses actions. Nos étudiants bénévoles ne sont pas seulement actifs au Zanskar, mais aussi dans divers centres éducatifs en Inde tels que Delhi, Chandigarh, Jammu, Banaras, Manali, etc., où nos collègues sont exilés pour réaliser leurs études supérieures. Ici aussi, ils soutiennent activement leurs juniors pour mieux répondre aux besoins de demain.

Pendant les vacances en été, nous continuons sans relâche et sans relâche à faire de notre vallée un MEILLEUR LIEU DE VIE.

Tous les membres sont des étudiants bénévoles pour lesquels il est difficile d'apporter une contribution financière. Ainsi, ceux qui sont enclins à nous aider ou à nous soutenir en solidarité avec notre but et notre ambition sont humblement invités à nous contacter. Votre aide sera largement appréciée.

Extrait/Traduction de la page facebook « LVS students in action »

« Quatre années » que l'association Alpes Himalaya soutien les étudiants dans leurs actions et que notre vice-présidente Françoise a noué des liens d'amitié avec grand nombre de ces étudiants. « Deux années » que nous avons projeté ensemble de faire la promotion de leur action annuelle dans la vallée de la Lungnak par la réalisation d'un documentaire.

2016 Enfin nous y voilà !!!!!

L'action de la LVS cet été 2016

Cette année, la LVS a commencé son travail à effectif réduit : cinq étudiants, Françoise et moi. Cependant, de village en village, l'équipe changeait. Nous récupérions de nouveaux étudiants et en laissions d'autres. Ainsi, le nombre a varié de 4 à 10 étudiants. Au final, seuls trois étudiants, dont le président, Stanzin Chospel, sont restés du début à la fin.



Cette année 2016, les étudiants ont poursuivi leurs efforts sur la protection de l'environnement qui pose problème au Zanskar. En effet, aucun système de récupération ni de recyclage n'existe et le plastique s'accumule. Ainsi, nous sommes passés dans tous les villages de la vallée (une vingtaine) afin de ramasser les déchets. Ces derniers étaient ensuite brûlés ou enterrés pour les métaux. Il semblerait que ces deux solutions soient les « moins pires » actuellement. La LVS a travaillé il y a deux ans sur ces questions avec un ingénieur environnemental de Polytech'Grenoble. Le nombre relativement faible d'étudiants au sein de la LVS n'était pas en soi un problème car le but de l'association est d'être un noyau fédérateur qui rassemble les habitants des villages dans une action commune. En effet, dans la plupart des villages, les femmes venaient en nombre pour aider au ramassage. Les hommes, quant à eux, brillaient par leur absence. Après questionnement, nous n'avons pu avoir comme réponse de la part des femmes que leurs maris « étaient occupés à d'autres affaires ». Bon...

Il va sans dire que pour nous la mission de reportage s'est doublé d'une mission de nettoyage. En suivant les étudiants dans leurs actions, nous y participions de bon cœur avec le slogan « *ce n'est pas ma vallée, mais c'est ma planète* ».



Lorsque cela était possible, les étudiants récupéraient aussi des branches d'arbres préparées par le gouvernement afin de les planter et de créer de nouveaux espaces verts dans les villages. Le but de l'action était aussi de créer une dépollution atmosphérique naturelle dans la vallée. Cependant cet aspect de leur programme pose aujourd'hui question car le nombre de plus en plus important d'arbres dans le Ladakh-Zanskar changerait le climat et participerait à faire monter les moussons de plus en plus haut, créant de terribles orages de montagne.





Enfin, la dernière action entreprise par la LVS fut de montrer, dans les villages où un ordinateur était disponible, des films de sensibilisation concernant l'abus de Chang et le travail des enfants. Afin de gagner en cohérence avec leur action, un film de sensibilisation sur l'écologie aurait été appréciable. Ces films étaient projetés dans les salles communales des villages, devant une quarantaine d'habitants, heureux de passer une soirée ensemble et d'avoir une distraction inédite.

Cependant, 90% du public était féminin, ce qui fait écho à la forte présence des femmes dans la vie des villages. Françoise et moi avons d'abord pensé qu'il fallait trouver un moyen pour que les hommes, plus concernés par les problèmes d'alcoolisme, assistent aux séances. Mais après le mariage auquel nous avons été invités à Tsetang, nous avons conclu que les femmes étaient tout aussi concernées... ! Des films plus adaptés aux enfants seraient aussi une avancée pour les années à venir.



Une fois les actions terminées dans un village et afin de remercier les femmes ayant participé, une *Khatak* symbolique était remise à l'alliance des femmes. Enfin, les derniers villages de la journée, dans lesquels nous dormions, étaient toujours le lieu de festivités en l'honneur de la LVS. La salle communale, après la projection des films, se transformait en grande salle de banquet où les momos, le riz et le thé abondaient. Les chants, les danses, et autres nombreuses petites particularités culturelles étaient à l'ordre du jour.



Le reportage

Le sujet du reportage devait initialement montrer la spécificité culturelle du Zaskar afin d'accompagner le développement de la région, notamment de sensibiliser les visiteurs et promouvoir un tourisme responsable. Suivre la LVS devait être un prétexte pour découvrir de manière privilégiée la façon dont vivent les zaskarpas, et notamment ces jeunes qui forment cette génération d'un nouveau genre. Cependant certaines raisons nous ont poussés à modifier notre approche. D'une part, il semblerait que le tourisme, dans la vallée de la Lungnak, soit si difficile en raison des conditions géographiques, que seuls des amoureux de la région, déjà très respectueux des modes de vie, s'y aventurent. D'autre part, les étudiants de la LVS, en concentrant leur action sur le ramassage des déchets, nous ont clairement fait voir que la principale préoccupation de la vallée était actuellement l'environnement. Nous avons donc décidé d'orienter le documentaire sur l'écologie, en choisissant comme titre (provisoire) « *Keep Zaskar Clean* » (bientôt sur vos écrans.. !)

Le support reportage s'est avéré dans cette optique encore plus pertinent que pour les raisons initiales. En effet la grande problématique de l'écologie est de sensibiliser les populations locales à leur impact sur l'environnement, aux solutions existantes et à l'importance de l'autonomie quant à ce problème. Or, le support audiovisuel est un média qui, par le pouvoir de l'image, peut être un support de sensibilisation. Nous avons donc décidé de réaliser toutes les interviews en ladakhi avec le support des jeunes de la LVS qui parlent anglais. Ainsi le film final, s'il sera traduit en anglais et en français afin d'être diffusé en France, servira d'abord au Ladakh de façon pertinente et durable. La LVS pourra enfin avoir un film de sensibilisation concernant son domaine d'action principale, l'écologie, et le projeter dans les villages. La présence des villageois eux-mêmes, et de visages connus dans le reportage sera, nous pensons, un vecteur d'empathie et donc d'un plus grand pouvoir de sensibilisation.



Les prises de vue que nous avons réalisées sont de deux sortes. Nous avons, afin de donner une trame au reportage, filmé de nombreux interviews de locaux. Afin d'illustrer les dires des acteurs, nous avons aussi fait de nombreuses prises de vue pendant les actions, montrant le fonctionnement de la LVS. Les interviews, pour lesquels nous avons choisi comme langue le ladakhi, ont commencé à Leh, bien avant l'action de la LVS, avec d'anciens membres de l'association. Les questions posées portaient alors sur les actions menées les années précédentes, mais aussi sur la vie et l'avenir de ces jeunes, désormais actifs et premiers représentants de la nouvelle génération. Pendant les actions de la LVS, nous avons vite convergé vers des questions centrées sur l'environnement, sur l'autonomie des habitants, sur les solutions mises en place et sur le rôle et la pertinence de la LVS. Nous avons rencontré des difficultés de fond comme de forme. En effet, pour le fond, la barrière linguistique était souvent difficile à surmonter et, ne comprenant pas ce qui était dit en réponse à nos questions, il nous fallait préparer à l'avance un déroulé d'interview qui n'en dépende pas. Nous avons aussi dû faire face à la timidité de certains, qui n'osaient pas toujours parler devant la caméra ou ne disaient qu'un ou deux mots. Au contraire, certains ne s'arrêtaient plus ! Pour ce qui est de la forme, nous espérons que la qualité des prises de vue sera au rendez-vous. En effet, nous n'avons pas pu emmener nos pieds stabilisateurs avec nous pendant la mission de la LVS et devons souvent tenir les caméras à la main. En outre, le vent puissant de la vallée s'est avéré un obstacle de taille pour les prises de son. De plus, le peu de temps que nous avons dans chaque village, du fait des actions de la LVS, prioritaires sur notre reportage, nous empêchait de prendre le temps de choisir le meilleur angle de vue, le meilleur fond, etc. Nous avons contourné en partie ce problème en préparant les interviews avec les personnes concernées à l'aller, pendant notre trajet avec la LVS et en tournant les prises de vue pendant notre retour à Tangso, une fois les actions de la LVS terminées. Nous pouvions alors aller à notre rythme et prendre plus de temps.

Le deuxième type de prise de vue que nous avons fait s'est avéré être le plus aléatoire. En suivant les jeunes dans leurs actions, nous devons toujours avoir la caméra à portée de main afin de « dégainer » lorsqu'une scène importante se présentait. En effet, dû sûrement à leur notion de l'espace et du temps, les étudiants ne prévoyait que très peu à l'avance et ne nous donnaient presque aucune indication sur ce qui allait suivre. Il fallait nous adapter constamment, être prêt à tout moment à découvrir en même temps que nos caméras ce qui se passait. De plus, il était difficile d'allier nettoyage et prises de vue. Nous avions une main sur une caméra délicate et coûteuse et l'autre dans les ruisseaux et les déchets. C'est un miracle que notre matériel soit encore en bon état ! Ces difficultés rendaient la qualité de nos prises de vue aléatoire. Enfin, un problème de fond s'est vite fait sentir... Ramasser des déchets dans une vingtaine de villages du Zanskar est vite ... répétitif pour l'œil assoiffée d'une caméra de reportage. Cependant et du fait de la difficulté de faire des prises de vue assurément correctes, cet aspect répétitif nous a permis de remplacer la qualité par la quantité en prenant de nombreux plans équivalents sur le fond, et espérant qu'au moins l'un d'entre eux serait bon quant à la forme.

Pour conclure, le tournage du reportage, s'il fut très instructif, ne fut pas de tout repos et fut une belle mise à l'épreuve quant à notre capacité à trouver des solutions de secours rapidement. Heureusement, les jeunes avec qui nous étions revendiquent sans cesse leur appartenance à l'Inde en se réclamant des professionnels de « Jugaad », ou comment, à force d'ingéniosité, faire plus avec moins, et nous avons la plupart du temps pu bricoler avec eux des petits systèmes de stabilisation à base de cailloux et de tiges, ou des paravents faits de couverture.. !

Flavien Chervet, étudiant programme IDEA (EC Lyon & EMLyon)



Soutien pour la Médecine tibétaine au Zanskar

Partenariat avec l'association « Santé Zanskar Himalaya »

Amchi Lotos dans la vallée de la Haute Lungnak à l'automne 2016

A la demande de l'association Alpes Himalaya, cet automne 2016, tout comme l'année dernière, notre ami amchi Lotos (de Manali) a mené une campagne de soins dans la vallée de la Lungnak. Nous pouvons conclure que la campagne de amchi Lotos a été très fructueuse puisqu'un total de 122 patients ont consulté pour 10 villages visités par amchi Lotos. Pour les villages trop éloignés de Shadey et Ycher, amchi Lotos a fait acheminer ½ Kg de médicaments. Le restant des médicaments a été laissé à l'école de Tangso où amchi Tsega pourra les utiliser.

Date	Village	Patients
1 ^{er} + 3 Octobre 2016	Kargyak	18 personnes
2 Octobre	Tangso (école)	24
4 Octobre	Tangze	14
5 Octobre	Kuru	19
6 Octobre	Testa	18
6 Octobre	Yal	4
6 Octobre	Marling	12
6 Octobre	Cha	11
6 Octobre	Purne	2



Nos plus vifs et sincères remerciements vont à l'association « Santé Zanskar Himalaya » qui, par leur contribution de 400€, a permis la réalisation de cette mission pour l'achat des traitements de médecine tibétaine et le paiement des chevaux pour le transport de la mission. Nous remercions vivement également notre ami amchi Lotos qui a mené haut la main cette mission.

Photos : amchi Lotos

Françoise Giroud

Nos filleuls étudiants en médecine tibétaine

Nous sommes très fiers de la réussite de **Stanzin Tsega** à son diplôme du Men-Tsee-Khang. Tsega a été un étudiant que nous avons parrainé toute sa scolarité, à l'école de Tangso jusqu'à la classe 8 (Eq 4^{ème}) puis à Manali où il a été assisté pour ses études par notre ami Amchi Lotos. Il a poursuivi ses études entre Dharamsala et le CIBS/Choklamsar, et a obtenu son diplôme du Men-Tsee-Khang/Leh il y a 2 ans. Sa famille vit au village de Sking (à proximité du village de Tangso). Dans les années à venir nous espérons pouvoir travailler avec Tsega dans le cadre du développement de la médecine tibétaine dans la vallée de la Lungnak.

Depuis 2015 **Stanzin Chosrap** poursuit des études supérieures dans la section « Médecine tibétaine » de l'institut CIBS/Choklamsar. C'est par le choix d'étude de cet étudiant que nous avons appris l'existence de cette filière d'études au CIBS. Nous avons profité de cette opportunité pour visiter au cours de l'été 2015 les locaux de cet institut et rencontrer le responsable de la filière. Une aide particulière supplémentaire a été accordée à ce jeune étudiant en 2016 afin qu'il puisse participer à un stage de reconnaissance florale au Zanskar (bilan sera fait cet été 2017).

Après discussion avec la direction du MTK/Dharamsala cet été 2016, nous avons enfin compris que les étudiants originaires du Ladakh/Zanskar désirant poursuivre des études en médecine tibétaine devaient présenter leur dossier de candidature au CIBS/Choklamsar. C'est ainsi que **Stanzin Tsewang** (du village de Sking), ancien élève de Tangso puis de l'école gouvernementale de Leh, est parti pour une année de perfectionnement de la pratique de la langue tibétaine à Dharamsala. Son projet est alors de candidater au CIBS en 2017.

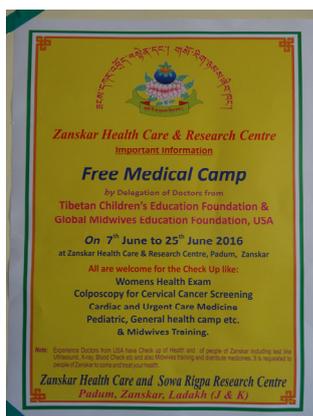
Si nous reprenons l'historique de la création de l'école du village de Tangso, l'objectif était d'y enseigner les rudiments de la médecine tibétaine. C'est ainsi que la toute première génération d'étudiants (dont Stanzin Tsewang) ont été initiés par amchi Tsering Tashi de Shanka et amchi Lotos de Manali aux principes de bases de cette médecine et à la reconnaissance et la cueillette des plantes médicinales. Parmi ces étudiants, 4 d'entre eux - **Stanzin Diskit (1), Stanzin Diskit (2), Stanzin Dichan et Stanzin Skalden** - ce sont rendus à Manali cette année 2016 pour poursuivre leurs études en classe 11. Ces 4 jeunes désirant ensuite poursuivre des études de médecine tibétaine l'association c'est prononcée pour la prise en charge de cours de mise à niveau en bodhi et en médecine tibétaine.

Nos plus vifs et sincères remerciements vont à l'association « Santé Zanskar Himalaya » qui a pris en charge les aspects financiers relatifs à cette formation.

Hormis ces étudiants en médecine tibétaine, l'association SZH a accepté d'aider **Stanzin Tonyote** qui s'apprête à rejoindre au Rajasthan un institut spécialisé dans la préparation au concours d'entrée national dans les universités médicales indiennes. Bonne chance à Tonyote !

Le « Zanskar Health Care & Sowa Rigpa Research Center » de Padum.

Cela fait plusieurs années que nos amis de SZH sont en veille par rapport au projet de construction du nouveau centre de santé à Padum. Cet été 2016 nous avons pu rencontrer le comité d'organisation de ce nouvel institut, et pouvons attester de la mise en route de son fonctionnement.



- ✓ Un hôpital enfin terminé dans sa construction
- ✓ Une campagne de dépistage à destination des Zanskarapas

Françoise Giroud

Les rencontres qui donnent le sourire

Collaboration avec l'association « Sourire d'Himalaya »

Les chemins des associations Alpes Himalaya et Sourire d'Himalaya semblent s'être croisés pour deux raisons : cette amitié profonde pour les régions himalayennes et ses habitants – et la motivation sincère d'aider ces populations.

Présentation

Sourire d'Himalaya a été créé en 2011 par Hervé Arnaud, prothésiste dentaire. Lors d'un trek au Zanskar, il s'est rendu compte du mauvais état des dents des populations. Amoureux du Tibet et de la civilisation tibétaine, il a décidé d'aider cette population en mettant à son service les compétences de prothésistes bénévoles.

L'association a un double objectif : fournir des prothèses dentaires mobiles en installant des laboratoires et former des prothésistes dentaires sur place. L'association fonctionne grâce aux dons des fournisseurs, au sponsoring, et surtout grâce à la vente des tirages photographiques de notre exposition itinérante et aux bénévoles qui viennent soutenir cette action en donnant de leur temps et de leur savoir-faire.

Projet 2018

Le prochain projet est fixé à 2018 : installer un laboratoire à Padum. Lors de notre première rencontre avec Alpes Himalaya, ce projet nous a rassemblé autour d'un souhait : donner accès à ces soins au village de Tangso. L'idée est donc de créer un laboratoire fixe à Padum avec un prothésiste permanent et de former des locaux aux empreintes et aux ajustements des appareils dans les différents villages de vallées avoisinantes. Cette interface entre le laboratoire et les vallées permettrait d'éviter des déplacements parfois compliqués ou difficiles et de développer des compétences nouvelles dans les villages.

Cet été, Françoise Giroud nous a mis en relation avec le dentiste de Padum, qui nous a orienté vers le nouvel hôpital tibétain. Nous avons pu rencontrer le "head Lama" responsable du projet et recevoir ainsi sa bénédiction. Nous avons également établi les différentes étapes à venir avec Dr Tashi du Men-Tsee-Khang, qui fait partie de l'équipe d'encadrement du projet global de l'hôpital. Et enfin nous avons assisté aux premières journées de fonctionnement de la nouvelle clinique dentaire, installée par une association italienne. Le laboratoire de prothèse sera attenant au cabinet dentaire. Tous les paramètres favorables étant présents, il ne reste donc plus qu'à préparer cette installation pour 2018 !

>> **CONTACT** : Sourire d'Himalaya : Hervé Arnaud - 06 19 44 87 76 - sourire.himalaya@gmail.com



L'exposition



Les laboratoires



En 2012, l'association installe son premier laboratoire de prothèse dentaire à Tabo au Spiti



En 2015, un 2^e laboratoire est créé au sein du Tibetan Children Hospital à Dharamsala

Hervé Arnaud est aussi investi dans l'association L'Oasis de Menla qui soutient la médecine tibétaine. L'association projette de créer un jardin botanique de reconnaissance de plantes médicinales à Saint-Antoine-l'Abbaye. Pour l'instant, nous en sommes à la phase d'étude. Le jardin sera organisé sous forme de mandala de médecine. Le choix des plantes est en cours et la préparation du terrain est prévue pour 2017 ! Nous avons rencontré cet été des amchis dans la région de Padum qui nous ont offert des graines.

L'année dernière nous avons également ramené quelques graines du jardin botanique d'un monastère à Bir. Les premiers essais de semis devraient être réalisés au printemps prochain, en espérant que le pouvoir germinatif de ces graines soit encore bien présent et que les conditions climatiques soient favorables à la pousse ! Projet à suivre ! Encore un sujet qui nous relie à Alpes Himalaya avec lesquels nous sommes heureux de collaborer !

Partenariat avec l'institut du Men-Tsee-Khang / Dharamsala

Pour fêter le centenaire du MTK - « Quinzaine médecine tibétaine » - Novembre 2016



La délégation MTK:

Mrs Sonam Palmo
Astrologue

Dr Passang Wangdu
Medical Doctor

Ms Kalsang Dechen
Assistant Secretary

Mr Tseten Dorjee
Assistant Director



Mercredi 2 novembre : **Centre médical Rocheplaine** (Saint Martin d'Hères)

Conférence : « Cancer et médecine tibétaine »

Merci au Dr Olivier MARZE pour
la visite organisée du centre, et

Merci à la Fondation AUDAVIE
Directeur : Mr Jean-Louis SECHET
pour son don de 500€



Jeudi 3 novembre : **Maison de l'international** (Grenoble)

Conférence : « Médecine traditionnelle tibétaine: passé et présent »

Merci à la Mairie de Grenoble
Pour son accueil

Représentée par :
Françoise ROUSSET
René De CEGLIE
Pascal CLOVAIRE



Merci à la Mairesse de Saint-Nazaire Les Eymes
Mme Michèle FLAMAND
Pour son accueil

Merci à notre ami Jean-Claude Nectoux
Sonothérapeute
pour le superbe Concert de bols tibétains
<http://magie-bols-tibetains.fr/>

Merci à tous nos membres pour la préparation
de la traditionnelle soupe tibétaine
et la tenue de nos stands



Vendredi 4 novembre : **Grande Soirée Tibétaine** (Saint Nazaire Les Eymes)

Conférence : « Médecine tibétaine et astro-science: les bases »



Lundi 7 novembre : **Les dialogues de Belledonne** (Saint Martin d'Hères)

Conférence : « Approche holistique de la médecine tibétaine, et
le rôle de l'alimentation et du comportement dans le maintien de la santé »

Merci aux
Dr Laure HAMMER et Dr Aline MERCAN
pour leur invitation à participer
aux Dialogues de Belledonne
www.clinique-belledonne.fr/actualites



Mercredi 8 novembre : **Musée de l'Ours des Cavernes** (Entremont Le Vieux)

Conférence : « Place de la médecine tibétaine en occident »

Merci à notre amie Dr Aline MERCAN
et à Mme Stéphanie Vérollet
Responsable du Musée
Pour leur invitation à présenter une conférence au
Musée de l'ours des cavernes
73670 Entremont-le-Vieux
www.musee-ours-cavernes.com

COMME LES PHOTOS
L'ATTESTENT : DES SALLES
DE CONFERENCES BIEN
REPLIES A CHAQUE
MANIFESTATION !

Partenariat avec l'institut du Men-Tsee-Khang / Dharamsala

Quinzaine médecine tibétaine - Novembre 2016 (suite)



Mardi 9 novembre :
Restaurant le Népalaya (Grenoble)
 Conférence : « Introduction à la médecine tibétaine et rôle de l'alimentation et du comportement dans le maintien de la santé du corps et de l'esprit »

Merci à notre ami **SANDESH**
Restaurant Le Népalaya
 16 Rue Chenoise, 38000 Grenoble
 04 76 87 05 53



Jeu­di 10 novembre : **Office du tourisme** (Grenoble)
 Conférence : « Astro-science et médecine tibétaine »

Merci à notre ami **Didier MINELLI**
Maison de la montagne de Grenoble
 Pour
 l'accès à la salle de l'office du tourisme
<http://www.grenoble-montagne.com/>



Vendredi 11 novembre : **Restaurant le Népalaya** (Grenoble)
 Conférence : « Rôle de l'astro-science dans la vie moderne »

Pour les **TRADUCTIONS** :

GRAND MERCI à **Cécile GUILLOUX**
 pour la majorité des traductions,
 et à **Suzy VAN ANTWERPEN**,
Isabelle LE MAITRE et **Amandine FAURE-ROSE**



Dimanche 13 novembre : **L'Arche de Saint Antoine** (Saint Antoine l'Abbaye)
 Conférence : « Comment maintenir sa santé physique et mentale par l'alimentation et le comportement selon la médecine tibétaine »

Merci à notre amie **Véronique LEMEE**
www.massagetibetain.net
 et à
www.arche-de-st-antoine.com/
 Pour leur invitation à présenter une conférence à
 L'Abbaye de Saint Antoine



Galerie/Café LA VINA (Grenoble)

EXPOSITION sur la « Médecine tibétaine »
 du Samedi 5 au samedi 12 novembre :
 Création d'un MANDALA sur la « Médecine tibétaine »

Merci à notre ami **François Marie PERIER**
[//lavinagaleriecafe.fr/](http://lavinagaleriecafe.fr/)
 Pour sa constante collaboration



Courriers du toit du monde

Mariage traditionnel au Zanskar Famille de la future épouse

Au Zanskar, un mariage traditionnel dure une semaine. Les trois premiers jours se déroulent dans le village de la future épouse : trois jours de pleurs et de jérémiades, mais aussi de ripaille bien arrosée de chang. Au coucher de soleil du 3ième jour la future épouse est enlevée dans une chevauchée fantastique jusqu'au village de l'homme où s'ensuivent 3 jours de chants, danses, rires, avec les mêmes éléments de ripaille bien arrosée de chang.



*Au 2ième jour :
La future mariée en sanglots couverte de katahs
a rejoint ses invités*



*Au 2ième jour :
Les représentants du marié arrivent au village de la mariée*



*A la cuisine on s'agite
toute la journée ...
3 jours durant!!*



*Dès leur arrivée, on régale les hommes
chang !*



.... du chang ... encore et encore ... pour tous !!



*.... Et les hommes dansent
au rythme des tambours*



*À la fin du 3ième jour
.... les hommes amènent la mariée chez l'époux*

Courriers du toit du monde

L'expérience SECMOL- été 2016

Etudiante en Master d'Architecture, j'ai participé à un atelier intensif sur les constructions en terre au sein du campus Secmol durant l'été 2016 pendant deux semaines. L'expérience fut très enrichissante et en même temps très singulière !

Quand je suis arrivée, j'ai découvert bien plus que ce que j'avais imaginé. Secmol n'est pas qu'une école de soutien scolaire aux jeunes ladakhis. C'est une véritable école de vie qui cherche à redonner confiance à des jeunes ladakhis, à leur enseigner la vie en société à travers un partage de responsabilités, l'affirmation de soi et le travail collectif. De plus, c'est une école qui cherche à vivre au plus près de la nature, à exploiter les ressources naturelles à disposition et incite à la créativité et à l'expérimentation. C'est pour moi un laboratoire d'idées, un petit éco-village et un endroit convivial où nous sommes tous bienvenus.



Une vision

Le campus Secmol est une école alternative développée dans le Ladakh dans les années 1990. Cette école est localisée dans la vallée de l'Indus à moins d'une heure en voiture de Leh sur une aire au bord du fleuve. C'est dans cet endroit isolé et loin de la congestion urbaine que Sonam Wangchuk, fondateur de l'école et célèbre personnage du Ladakh, a eu l'idée de proposer un enseignement différent de celui convenu par le système éducatif national indien. Il a observé que l'enseignement classique décelait de grandes lacunes concernant le travail pratique et l'apprentissage local de la culture ladakhi, de son histoire et son territoire.

Selon le fondateur, les trois piliers nécessaires à une éducation sont « La tête éclairée, les mains qualifiées, le cœur aimable », et sont représentés sur le logo de l'école à travers un soleil rayonnant qui détient dans ses mains les outils adéquates et un grand cœur. C'est exactement ce slogan que Sonam Wangchuk a réussi à réaliser dans cette école.



Les élèves vivent et dorment dans le campus. Ils partagent les tâches communautaires et se les repartissent à tour de rôle. Un système de votation est mis en place afin qu'ils puissent choisir leur chef et secrétaire du semestre. L'école est entièrement entretenue et dirigée par les élèves dans une ambiance de partage et de discussions démocratiques.

Un campus exemplaire

Secmol est un campus qui se veut être porteur à la fois de renouveau et d'affirmation d'une culture Ladakhi vivant en adéquation avec son environnement. C'est une école jeune et dynamique qui foisonne d'idées et incite ses élèves ou les bénévoles indiens et étrangers à proposer des concepts nouveaux ou d'ailleurs, à les tester puis à les appliquer sur le campus.

L'école est composée de différentes installations qui lui permettent d'être quasi-autonome : potagers (fruits & légumes), élevage de quelques vaches pour le lait, installation expérimentale pour l'exploitation de gaz de méthane récolté via le fumier, fours solaires pour la cuisine, ballon à eau solaire pour les sanitaires, panneaux photovoltaïques pour la production d'électricité, des toilettes sèches qui permettent la production d'engrais pour le potager, des serres qui allongent la période de culture.

Les bâtiments sont entièrement faits de terre crue. Ce matériau est disponible à profusion dans le Ladakh. C'est un matériau inscrit dans le patrimoine architectural ladakhi et il bénéficie d'une bonne inertie thermique adéquate au milieu et à son climat. Une série de dispositifs solaires ont été développés dans le bâtiment afin de permettre au bâtiment de bénéficier des grands apports thermiques solaires et de minimiser le chauffage par la consommation d'un combustible en hiver.



Le recyclage est aussi un point important. Le tri des déchets permet le recyclage adéquat des différents matériaux de façon intelligente et simple. Les bouteilles de pvc sont par exemple stockées dans les murs.

Le Workshop sur les Constructions en Terre

L'atelier auquel j'ai participé se déroule tous les étés. Cette année 2016 étant la troisième édition. La durée du programme varie entre 2 et 4 semaines.

Tout au long du workshop, la journée commence très tôt le matin par des séances pratiques, puis nous avons des cours intérieurs ou extérieurs jusqu'à la fin de la journée. Pendant les cours pratiques, j'ai pu apprendre divers techniques de constructions en terre crue.

Nous avons fait des briques d'Adobe, puis nous les avons appareillées avec du liant en terre. C'est la méthode la plus courante et la moins coûteuse. Nous avons appris la technique du mur en pisé et le montage du coffrage. Cette technique nécessite beaucoup de temps, mais le mur est très résistant. Nous avons également appris la technique du mur en bauge et la technique du mur en sacs de terre. Enfin, nous avons fait des enduits en terre que nous avons appliqués sur les murs.

La partie pratique est très pertinente car apprendre à faire les choses avec ses mains permet d'intégrer les nouveautés avec beaucoup plus d'efficacité qu'un cours théorique sur le sujet. Nous avons appris à effectuer les différents mélanges de terre et à évaluer, à travers sa consistance, si le matériau était prêt à être employé. C'est à travers la pratique qu'on peut apprendre à utiliser la terre.

La première semaine d'apprentissage était principalement axée sur le matériau terre. Qu'est-ce que la terre ? Comment a-t-elle été créée ? Qu'est-ce que la géologie du Ladakh ? Quelle est la composition de la terre ? Où trouve-t-on ses différents composants ? Quelle doit être la proportion de ses différents composants pour utiliser ou former une terre qui convient à telle ou telle technique ? Quand utiliser une technique de construction plutôt qu'une autre ? Voilà une série de questions dressant un inventaire des connaissances apprises.



La deuxième semaine était axée sur la conception du captage passif de l'énergie solaire.

Robert Cellaire, professeur ingénieur thermique de l'Ecole d'Architecture Nationale de



Montpellier, qui a l'expérience des constructions en terre au Ladakh, était invité pour nous donner les cours. Nous avons appris à concevoir une bonne enveloppe thermique en terre avec différents dispositifs solaires passifs : les fenêtres, les serres, les murs trombes. Ce cours nous donne les outils pour dresser des bilans thermiques comprenant les pertes et les gains thermiques d'une pièce.

Enfin, nous avons participé à un projet ambitieux et visionnaire pour le Ladakh. Ce projet est la création d'un énorme campus, afin de permettre aux ladakhis d'étudier sur place au Ladakh. Ce projet vise à présenter un exemple de construction durable utilisant comme ressource première l'énergie solaire, alliant une qualité compositionnelle et architecturale réfléchie à un espace de vie et de communauté. La participation à une des étapes du projet fut très intéressante.

Ces deux semaines de workshop furent pour moi très bénéfiques et me donnent l'envie de concevoir une architecture de demain proche de son environnement et de la société.

Une expérience humaine

Nous étions un groupe d'une quinzaine de personnes, d'horizons très divers. Ces deux semaines de partage furent pour tous, je suis sûre, une expérience unique et mémorable. Je me souviendrai de certains moments clefs du workshop, entre autres les visites de sites, la virée à Pangong Lake avec ses surprises et improvisations, les soirées autour du feu au bord de l'Indus, les cours pratiques et les batailles de terre, les petits tours à Leh. Quelle belle expérience de vie !



Je finis cet article en dédiant mes souvenirs aux membres de Secmol. Les repas avec l'ensemble des membres Secmol est un passage obligé pour apprécier la vie au cœur du campus Secmol.

Ce moment où tous se retrouvent le soir autour du repas est le liant de cette école. Tout le monde peut être invité à témoigner, à dire bonjour ou au revoir après un long séjour dans l'école.

Je tiens également à remercier Swati et Norgay, deux architectes indiens expérimentés, qui nous ont donné les différents cours pratiques, et qui furent d'excellents tuteurs.

Enfin, je remercie Monsieur Wangchuk ainsi que Monsieur Robert Celaire pour leur implication, leur rayonnement et leur enseignement très pertinent.

Caroline Charvet, étudiante école architecture de Lausanne

Aventures et émotions

A vos plumes !!! Impressions d'un voyageur

Le village de Tangso et les villages voisins pourraient être vus de France pour des villages loin de toute chose. C'est en partie vrai, mais quelle surprise quand nous pouvons voir la multitude d'associations humanitaires, de touristes seuls ou en groupe. Cette région de l'Inde suscite de nombreuses vocations comme la soif de découvertes, d'émotions fortes, de solidarités ...

Pendant notre séjour, nous avons rencontré un groupe de médecins anglais fort d'une trentaine de membres ayant pour objectif d'aider un maximum de villageois et principalement les enfants. Ce genre de vocation prend beaucoup d'ampleur dans cette région. Cela peut se retrouver aussi dans les touristes qui ne peuvent parfois s'empêcher de voir les villageois comme des individus pauvres ayant besoin de tout et qu'ils sont les seules personnes à pouvoir les aider.

Les habitants de Tangso sont des gens pauvres pour nous et éloignés des centres urbains donc des centres de soin et d'éducation mais ils ne sont pas de pauvres miséreux comme beaucoup de touristes le pensent. Certains commentaires de trekkeurs comme « des conditions de vie déplorables » sont juste une méconnaissance des coutumes et des façons de voir les choses. A Tangso, les gens ne possèdent certes pas beaucoup de biens mais n'ont pas autant de besoins que nous autres occidentaux.

Pour nous, la technologie comme internet est devenue pratiquement indispensable, le fait d'avoir l'eau courante nous paraît comme évidente, le moyen de prévoir la météo 5 jours à l'avance est normal, la possibilité de partir sans trop de problèmes est possible pour une grande partie d'entre nous. Tout ce fatras n'est pas nécessaire aux habitants de Tangso, cela pourrait être bénéfique mais cette question sujette à débat est trop longue à développer.

Le fait est que chaque civilisation va juger la valeur d'une autre à ses biens mais pas à ses idéaux. Évidemment, les touristes qui parlent de ce genre de choses sont une minorité mais ils sont bien présents et je me devais de faire un commentaire à ce propos.

Antoine Lepivert



La vie de l'association

« Les évènements passés 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 en Grésivaudan

12-20 novembre 2016

Naturissima

Du 30 novembre au 4 décembre 2016

Marchés de Noël

à Vaulnaveys-Le-Haut

9 décembre 2016

au Lycée Françoise Dolto

13 décembre 2016



Grand événement 2016

Accueil de amchi Passang & amchi Lotos

1-30 juin

Célébration du centenaire du Men-Tsee-Khang

Quinzaine Médecine tibétaine

1-14 novembre 2016

Accueil d'une délégation de Dharamsala

La vie de l'association

« Les évènements à venir en 2017 »

Foires et Expositions

Foire du Murier

21 mai 2017

Eco-festival en Grésivaudan

3-4 juin 2017

Festival de l'avenir au naturel de l'Albenc

2-3 septembre 2017

Festival des solidarités

du 17 novembre au 3 décembre 2017

Naturissima

du 29 novembre au 3 décembre 2017



Grands événements 2017 :

Venue de Gueshe La - février 2017

Conférence au Népalaya & Méditation à la MNEI

Invitation d'un médecin du Men-Tsee-Khang

par Françoise Giroud & Aline Mercan

26 juin au 30 juillet 2017

Dates non déterminées :

Marché de Noël à Vaulnaveys-Le-Haut

décembre 2017

Assemblée Générale 2017 mars 2018

Merci de bien vouloir nous contacter pour toute proposition d'activité : conférence, soirée tibétaine, réalisation de mandala, activité péri-scolaire, exposition photo, et toute autre proposition de votre part

La vie de l'association : Rapport moral AG 2015

Une année 2015, pas « mouton » du tout : la violence humaine en France et la nature de nouveau fâchée dans l'Himalaya, envoyant éboulements et inondations destructifs au Zanskar et au Ladakh. En février, un lac artificiel, dû à un énorme éboulement au-dessus du monastère de Phuktal entraînait la fermeture du Chaddar – la rivière gelée, qui sert de route d'hiver. Du coup je n'ai pas pu accéder au Zanskar pour rencontrer l'association de Tangso et leur faire parvenir une partie du parrainage annuel !

Ca a recommencé au mois de juillet, quand des orages et pluies torrentielles rendaient les sentiers de trek pénibles voir impraticables partout en Himalaya, mais surtout au Ladakh.

Trois missions sont parties cet été dans l'Himalaya :

La première à partir fut Isabelle, notre secrétaire, qui a visité toutes les écoles accessibles en bus et en taxi : la Lamdon Model School à Leh, le CIBS (Center for International Buddhist Studies) à Choklamsar, 2 lycées gouvernementaux à Leh, la Himalayan Buddhist School à Manali et la Marpa Ling Modellschool à Stongdey près de Padum. Elle a porté tous les parrainages, fait les photos des élèves et n'a pas oublié de faire la visite aux amis zanskari/ladakhi, qui sont venus en 2014 avec la délégation et qui étaient ravis de l'accueillir chez eux.

La deuxième mission fût celle de Françoise, notre vice-présidente, qui est passée fin juillet à Dharamsala (siège du Dalai-Lama) pour renforcer nos relations avec le directeur et les « amchis » (médecins tibétains) du Man-Tsee-Khang (l'université de la médecine tibétaine) et y retrouver un de nos jeunes filleuls scolarisé cette année à l'école Upper TCV. Elle est ensuite passée par Manali pour rencontrer de grands étudiants en fin de cycle secondaire, puis est arrivée à Leh où elle a visité le directeur du CIBS et le responsable de la formation diplômante en « médecine tibétaine » de l'institut. Puis elle a retrouvé les jeunes étudiants français responsables du projet d'électrification de l'école de Tangso qui étaient sur le départ pour la France. Ils ont tous ensemble visité l'école écologique de SECMOL. Courant août, lors de sa montée au village de Tangso, elle a croisé la troisième mission, celle de Catherine, notre présidente, qui redescendait du village de Tangso. A son arrivée au village de Tangso, Françoise a tenu les meetings annuels avec les villageois et les « amas » (les femmes du village), travaillé sur le rendu des comptes du budget 2015 et établi le budget prévisionnel 2016 avec le président et le trésorier de Zanskar Sorig Association. Elle a visité les classes, l'internat et les familles, et s'est longuement entretenue avec les instituteurs privés et gouvernementaux auxquels elle a confié un second ordinateur. Elle a également réalisé un état des lieux du projet électrification réalisé en juillet, et a effectué le relevé annuel des notes des écoliers de Tangso. Au cours de sa mission elle a participé à des rencontres et discussion pour la prise en charge de trois de nos filleuls qui représentaient des cas particuliers, dont par exemple l'entrée à l'école de SECMOL du jeune Stanzin Thinlay qu'elle a accompagné début septembre.

Cette troisième mission, moi-même et 5 jeunes gens dont 3 stagiaires (tous autour de 20ans !), a apporté au village les parrainages et les subventions, assisté les stagiaires pour le démarrage de leurs tâches, visité l'école et le nouvel internat, fait les photos d'élèves, apprécié le travail des stagiaires du mois de juillet (installation photovoltaïque), visité les familles, discuté des problèmes et des projets pour l'année suivante, mais aussi pris un peu de temps pour monter aux alpages, observer les fleurs et l'artisanat du village et enfin discuter avec les autres groupes de visiteurs. Le temps passant trop vite, c'est avec la larme à l'oeil qu'on a dit au revoir à ces gentils villageois, qui nous ont fait, le dernier jour, une magnifique fête avec des danses, chants et repas pour nous remercier. La mission, agrandie par 4 scouts, est descendue au monastère de Phuktal visiter nos 5 moineillons parrainés et l'école hélas emportée le 6 mai par une vague de 8 m (suite à l'écroulement du lac artificiel). Nous leur avons laissé les scouts pour aider au nettoyage, tandis que les stagiaires remontaient à Tangso.



Notre mission s'est poursuivie à Padum avec la visite de l'Inspecteur de l'Education, Tsering Dorje, toujours aussi satisfait de notre école à Tangso. Passant par l'école gouvernementale de Lingshed et leur donnant le parrainage du collège de St Ismier, nous sommes arrivés fin août à Leh, où nous avons visité la White Lotus School à Shey pour deux élèves et l'école écologique, SECMOL, près de Leh où 50 élèves/adolescents vivent en quasi autonomie sur un immense terrain au-dessus du fleuve Indus. Nous connaissons sa directrice administrative, Rinchen Dolkar, depuis sa venue en France en 2014 avec la délégation himalayenne et lui avons demandé l'admission d'un de nos grands élèves de Tangso. Cela nous fut accordé et Stanzin Thinlay étudie depuis septembre avec succès chez eux. La dernière visite de la mission fût réservée à nos lycéens de Tangso qui sont maintenant scolarisés près de Manali et entretiennent un internat autogéré chez des particuliers, tout proche du lycée. Nous sommes pleinement satisfaits de leur logement et nous avons trouvé des jeunes gens studieux et épanouis.

Nous pouvons donc être satisfaits du travail accompli cette année 2015, les élèves sont heureux, les résultats corrects voir très bons et les parents rassurés. Néanmoins nous devons réitérer notre demande pour de nouveaux parrainages indispensables pour que l'internat à Tangso puisse marcher, pour que les futurs lycéens puissent être admis et logés à Manali et que les futurs étudiants trouvent des subsides pour leurs études. Les problèmes de communication se sont améliorés par beaucoup d'adresses e-mail et de portables des grands élèves et nous avons maintenant un téléphone à Tangso !

Ici en France l'année fût turbulente du début à la fin. En mars, nous participions aux 5 jours du festival international du film d'aventure vécues, au Fontanil, en organisant un concert tibétain, une exposition, un stand, un mandala en sable coloré et surtout en tenant un restaurant tibétain sous tente pendant 3 jours, midi et soir !! Quel travail, mais les membres de l'association étaient tellement solidaires ! Le reste du printemps s'est passé en organisant l'AG au mois d'avril, en tenant un stand à l'écofestival de Lumbin et en préparant des missions d'été : un énorme travail avec presque 160 parrainages.

En revenant de l'Inde, l'important écofestival de l'Albenc, début septembre nous attendait déjà et ce fut un très bon WE avec beaucoup de rencontres intéressantes, des adhésions et des ventes satisfaisantes de nos objets tibétains. Fin octobre un grand dignitaire bouddhiste Guéshé Ahbay Rinpoche est venu voir l'association une semaine. Une semaine remplie de conférences, de séances de méditation et de création dun mandala par l'équipe de Hubert Dal Molin, qui fût dispersé le dernier jour après une impressionnante cérémonie de la part d'Ahbay Rinpoche. En novembre nous avons été occupés par les événements des semaines de solidarité internationale et par le Salon Naturissima, 5 jours d'exposition, de stand, de mandala et beaucoup de vente d'objets tibétains à AlpExpo (60 000 visiteurs). Pour bien clore l'année plusieurs membres ont encore exposé et vendu dans différents marchés de Noël.

L'administration de notre association a travaillé cette année avec moins de CA généraux, mais beaucoup plus en réunions des différents comités créés (financier, parrainages, projets ...etc)

Cela nous paraissait beaucoup plus efficace et rapide. On a donc décidé de continuer sur cette base en 2016. Les réunions se sont tenues chez Jeunes et Nature, à la MNEI, ou aux différents domiciles des membres des comités en y incluant un petit repas agréable ! Nos deux représentants aux CA de la MNEI, Catherine et Isabelle se sont bien relayés à tous les Conseils de la maison. Un très grand merci donc aux membres du bureau, du conseil, des comités et à tous les bénévoles, qui transforment avec leurs enthousiasme et leur persévérance les festivals et autres rencontres dans des vraies succès pour l'association.



Nos meilleurs remerciements à la MNEI et à l'association Jeunes et Nature qui nous assurent locaux et services multiples pendant toute l'année, à l'ASI, au collectif tibétain et à l'association « grain de sable, grain de sagesse » de Hubert Dal Molin. Mais comme chaque année nos plus sincères remerciements vont à nos marraines/parrains, qui augmentent en nombre et en générosité d'année en année et qui assurent la pérennité de nos aides pour la population du Zanskar/Ladakh.

Ayez aussi, comme chaque année, une pensée de compassion pour le peuple tibétain, toujours en lutte pour sa liberté

Djulé, djulé, tashi delek

Catherine Hamburger, présidente, le 4 Mars 2016



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

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



La vie de l'association : Rapport d'Activités AG 2015

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.

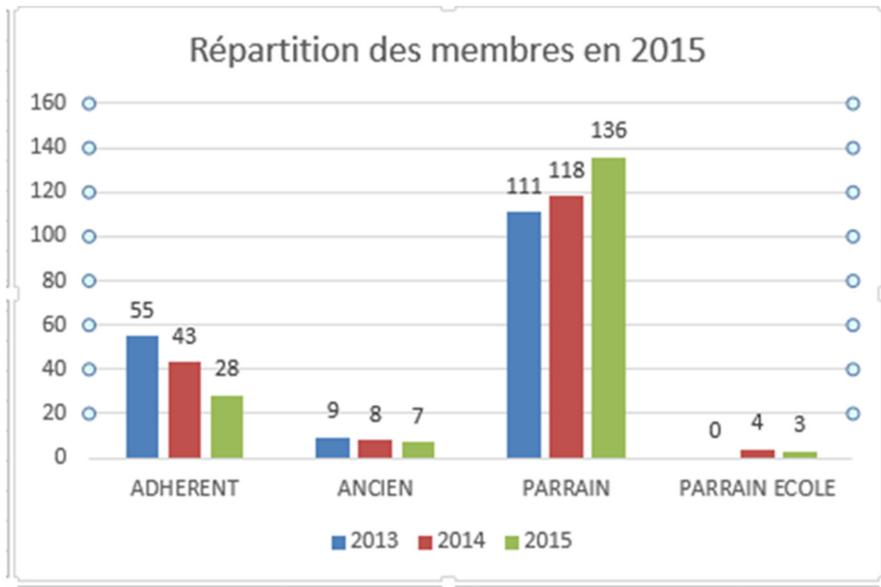
Ces grands rendez-vous de foires et expositions auxquelles nous avons participé sont :

- Eco festival de Lumbin du 6 au 7 Juin 2015. (CA environ 500 euros)
- Foire au naturel de l'Albenc du 31 août au 1er Septembre 2015. (CA environ 1 800 euros)
- La semaine de solidarité Internationale en Grésivaudan (SSI) du 14 au 22 Novembre 2015
- Naturissima du 25 au 29 Novembre 2015. (CA environ 3 000 euros, en baisse cette année)

Côté administration et gestion courante de l'association, nous avons eu les inventaires, la comptabilité, le suivi des parrainages.

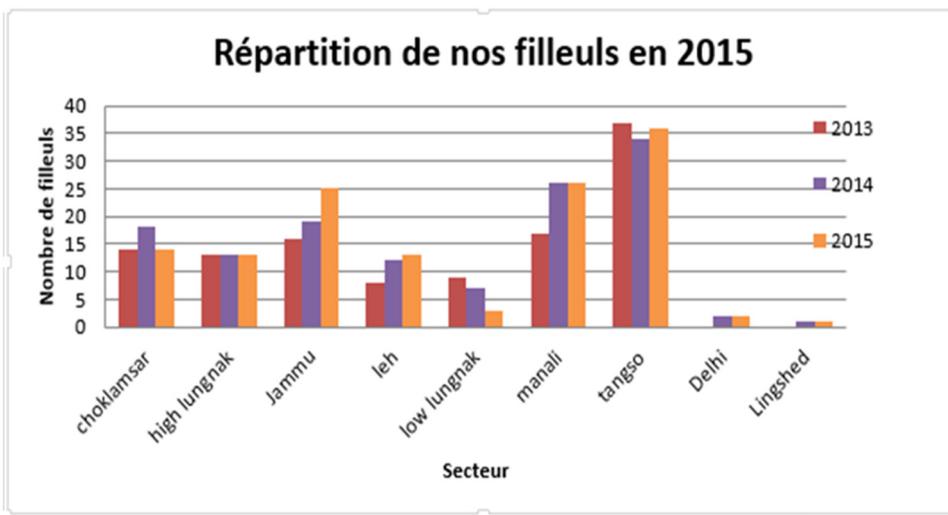
Nous avons également fait un book de nos filleuls qui ont besoin d'un parrainage ou d'un double parrainage, que nous avons montré lors des événements auxquels nous avons participé. Nous constatons ainsi qu'il nous manque encore environ une vingtaine de parrains pour couvrir l'ensemble de nos besoins. En effet, les enfants grandissant, leur besoin en parrainage augmentent, nous amenant à rechercher des doubles parrainages. Ce qui augmente d'autant le nombre de parrains dont nous avons besoin. Alors si vous connaissez des proches qui pourraient être intéressés, n'hésitez pas.





Et puisque nous parlons parrainage et filleuls, voici un bilan pour 2015. Nos effectifs parrains évoluent bien cette année : 18 parrains en plus sur l'année, malgré la perte de 7 parrains, c'est excellent. L'érosion des parrains, indiquée par les « anciens parrains », est stable d'une année sur l'autre. Comme l'année dernière, certains parrains ont fait le choix 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 cette année également, dû à une mauvaise relance de notre part. Nous avons tenté sans succès d'améliorer ce point en 2015. Nous allons réfléchir à comment ne pas perdre nos adhérents, qui nous permettent de couvrir les frais de gestion de l'association et contribue à compléter les parrainages pour lesquels ils nous manquent des parrains.



Côté filleuls, les effectifs restent stables sur Tangso et Manali notamment, qui représentent nos plus gros effectifs. On constate que les étudiants à Jammu sont plus nombreux en 2015, engendrant des coûts de scolarité plus importants, d'où un besoin en double parrainage qui augmente.

Les autres événements de l'année sont :

- Le festival international du film d'aventure vécue au Fontanil du 19 au 22 Mars 2015, avec la tenue d'un restaurant tibétain, d'un stand, la réalisation d'un mandala de sable
- Les 30 ans de la MNEI à la Bastille le 27 Septembre 2015
- La semaine tibétaine avec Abhay Rinpoché du 27 au 31 Octobre 2015 : conférences et méditations au programme
- Le marché de Noël à Vaulnaveys le haut le 11 Décembre 2015



- Les missions de l'été : Belles réussites, un grand bravo à tous pour avoir mené à bien et haut la main chaque mission
 - ◇ Projet électrification de l'école (Suite)
 - ◇ Projet plantes médicinales
 - ◇ Rencontre avec les filleuls, hormis Jammu

Toujours de la bonne humeur, beaucoup de contacts et des bénévoles impliqués pour faire de ces moments des francs succès avec le public.

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.

Le 4 Mars 2106

La vie de l'association : Rapport Financier AG 2015

Voici le tableau des produits (recettes) pour l'année 2015

classe 7	PRODUITS	
701000	701 Ventes de produits finis	2 539,00 €
706000	706 Prestations de services	750,00 €
707000	707 Ventes de marchandises	5 873,00 €
756100	7561 Adhésions	2 490,50 €
531000	531. Caisse du siège	75,40 €
754100	7541 Dons pour parrainages	26 749,50 €
754200	7542 Dons autres que parrainages	5 517,00 €
754400	7544 Dons pour animations	800,00 €
754300	7543 Dons pour trajets France>Inde	11 003,05 €
778000	778 Autres produits exceptionnels	2 551,32 €
	TOTAL PRODUITS	58 348,77 €
	PRODUITS - CHARGES	6 476,27 €

Compte courant au 31/12/2015	2 429,18 €	Fonds propres report bilan 2014	22 281,53 €
Livret épargne au 31/12/2015	26 328,62 €	Résultat 2015	6 476,27 €
Total Actif	28 757,80 €	Total Passif	28 757,80 €

Nous sommes cette année bénéficiaires de 6 400 euros. 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 2 019 euros, et a contribué à équilibrer presque complètement le bilan de l'événement. C'est également ce qui explique la différence entre les dépenses et les recettes pour le trajet France-Inde. (Recettes supérieures aux dépenses).



Voici le tableau des charges (dépenses) de l'année 2015.

classe 6	CHARGES	
607000	607. Achats de marchandises	1 250,01 €
606400	6064. Fournitures administratives	204,65 €
602100	6021. Matières consommables	308,32 €
604000	604. Achats d'études et prestations de services	71,86 €
605000	605. Achats de matériels, équipements et travaux	- €
606400	6064. Fournitures administratives	204,65 €
613200	6132. Locations immobilières	89,00 €
613500	6135. Locations mobilières	- €
616000	616. Assurance	374,08 €
618100	6181. Documentation générale	- €
618500	6185. Frais de colloques, séminaires, conférences	- €
621000	621. Personnel extérieur à l'association	2 900,00 €
628000	628 Divers	19,00 €
623300	6233. Foires et expositions	220,00 €
625100	6251. Voyages et déplacements	376,73 €
623600	6236. Catalogues et imprimés	610,71 €
625700	6257. Réceptions	243,08 €
626300	6263. Affranchissements	228,27 €
627000	627 Services bancaires et assimilés	149,10 €
658600	6586. Cotisations (liées à la vie statutaire)	286,90 €
	Gestion courante	6 286,35 €
657200	6572. Parrainages aux enfants ou aux écoles	26 465,00 €
657300	6573. Investissements Zanskar Sorig Association	2 180,00 €
657400	6574. Investissements sur projet vallée Tangso	3 166,06 €
657500	6575. Investissements locaux hors vallée Tangso	950,00 €
657700	6577. Subventions diverses pour missions	905,00 €
657900	6579. Subventions accordées à titre exceptionnel	- €
625110	62511. Frais déplacements locaux (Inde)	- €
625130	62513. Trajet France>Inde	8 698,63 €
678800	6788. Charges exceptionnelles diverses	1 971,45 €
	TOTAL CHARGES	51 872,50 €

On peut également remarquer que le bilan parrainage est une fois de plus équilibré, à 26 400 euros. Nous avons des recettes équivalentes aux dépenses, malgré le manque d'une vingtaine de parrains. Merci à tous les parrains et donateurs qui permettent de compenser cela.



Nous enregistrons 5 500 euros de dons autres que pour le parrainage, dont 2 000 euros proviennent de l'association Santé Zanskar, pour des projets liés à la médecine tibétaine. Nous les remercions, ainsi que tous les donateurs.

Par contre, les frais de gestion courante s'envolent, dû à notre participation au festival du film d'aventure vécu : cachet du chanteur, achat de marchandise pour le restaurant. Ils sont compensés par les recettes du festival, qui a un bilan bénéficiaire de 1 400 euros, ce qui est peu vu l'investissement en temps et en énergie réalisé.

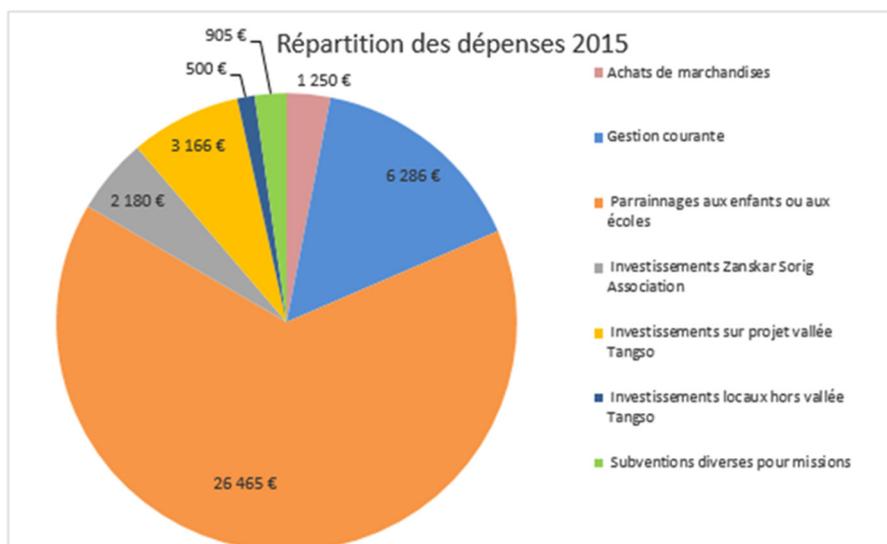
La vie de l'association : Rapport Financier AG 2015 Comparaison avec le budget prévisionnel 2015

Nous avons prévu une rentrée de 23 300 euros pour les parrainages, avec un montant identique de dépense. Ce budget a été sous-estimé de 3 000 euros, heureusement compensé par les rentrées en parrainages.

Nous avons budgété 10 000 euros d'investissement et de subventions, nous en avons réalisé 7 200 euros, en deçà de ce qui était prévu et possible. Mais les projets en cours n'ont pas nécessité de notre part plus d'investissement.

Comme déjà mentionné, le budget de gestion courante s'envole. Si on ne tient compte que des dépenses hors festival, nous sommes autour de 3 000 euros de dépenses, pour un montant de recette d'adhésion sans surprise, qui reste conforme à l'attendu (2 400 euros).

Le chiffre d'affaire des ventes reste stable, bien que Naturissima n'ait pas été un grand cru cette année à ce point de vue-là.



L'association se porte bien grâce à vous, les finances sont saines et nous permettent d'aborder l'année 2016 sereinement, sans relâcher pour autant nos efforts de collecte de parrainage, car les enfants grandissent, et leur besoin avec eux..



La vie de l'association : Rapport Financier AG 2015

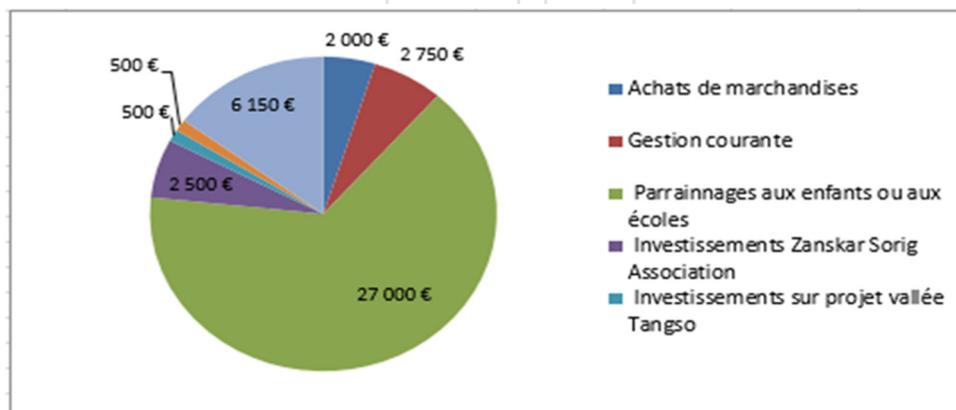
Budget prévisionnel 2016

Nous avons établi un budget prévisionnel pour 2016.

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 6 100 euros pour les missions.

classe 6 CHARGES			classe 7 PRODUITS		
607000	607. Achats de marchandises	2 000 €	707000	707 Ventes de marchandises	5 000 €
	<i>Yogi tea</i>	<i>500/</i>		<i>Lumbin</i>	<i>500/</i>
	<i>Achat en Inde</i>	<i>1500/</i>		<i>Albenc</i>	<i>1500/</i>
				<i>Naturissima</i>	<i>3000/</i>
606400	6064. Fournitures administratives	300 €			
613200	6132. Locations immobilières	- €			
613500	6135. Locations mobilières	100 €			
616000	616. Assurance	400 €			
623400	6234. Cadeaux	- €			
623300	6233. Foires et expositions	200 €			
	<i>Albenc</i>	<i>145/</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	300 €			
627000	627 Services bancaires et assimilés	200 €			
658600	6586. Cotisations (liées à la vie statutaire)	300 €			
	Gestion courante	2 750 €	756100	7561 Adhésions	2 400 €
657200	6572. Parrainages aux enfants ou aux écoles	27 000 €	754100	7541 Dons pour parrainages	27 000 €
657300	6573. Investissements Zanskar Sorig Association	2 500 €	754200	7542 Dons autres que parrainages	2 000 €
657400	6574. Investissements sur projet vallée Tangso	500 €	754400	7544 Dons pour animations	
657500	6575. Investissements locaux hors vallée Tangso	500 €			
657700	6577. Subventions diverses pour missions	6 150 €			
657900	6579. Subventions accordées à titre exceptionnel				
621000	621. Personnel extérieur à l'association	- €			
625110	62511. Frais déplacements locaux (Inde)	- €			
678000	678. Autres charges exceptionnelles				
	TOTAL CHARGES	41 400 €		TOTAL PRODUITS	41 400 €
				PRODUITS - CHARGES	- €



La vie de l'association : organigramme

Nouvelle composition du bureau (année 2017)

Présidente : Catherine HAMBURGER
 Vice-Présidente : Françoise GIROUD
 Secrétaire : Cécile GUILLOUX
 Trésorière : Christiane RIONDET

Vous avez un peu de temps libre :

Quelles que soient vos compétences
VENEZ NOUS REJOINDRE

Responsables de commissions :

Comptabilité : Christiane RIONDET
 Missions : Françoise GIROUD
 Parrainage : Françoise GIROUD
 Ventes/Achats : Anne RAULT
 Expositions/Stand : Catherine HAMBURGER
 Projet Electrification : Jean-Claude ZANOLI
 Communication : Françoise GIROUD
 Représentation MNEI/ASI : C. HAMBURGER

Des membres qui font vivre l'association : vous tous !!!

Convivialité : C'est l'affaire de tous et à développer tous ensemble au sein de notre association.

Merci à chacun d'entre vous de nos indiquer toute salle à laquelle vous pourriez avoir accès gratuitement (ou à faible coût) pour présentation de film / diaporama, exposition photos, animations, stand (marché de Noël par exemple), animation aussi dans les écoles (présentation du mode de vie de nos amis zanskarpas, mandala),

Vous avez des talents pour la confection de petits objets sympas, n'hésitez pas à nous les proposer, nous les vendrons sur nos stands

*Vous avez des restants de laine, de vieux vêtements, cravates, divers tissus ... nous sommes preneurs : certaines de nos membres sont spécialistes dans le « **Recyclage Malin** »*

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 (version papier à la demande)

Nos News Letters ... elles devraient reprendre vie cette année 2017 !!!

Nos listes de diffusion adhérents / sympathisants / Médecine Tibétaine.

N'oubliez pas de communiquer vos changements d'adresse à francoise.giroud@orange.fr

Merci beaucoup de bien vouloir nous aider à maintenir nos fichiers d'adresse à jour.

Notre adresse contact : contact@alpes-himalaya.org

Association Alpes Himalaya : bulletin d'adhésion

NOM & Prénom: Num tél :

Adresse email :

Adresse Postale :

Je souhaite être inscrite sur votre liste de diffusion :

Adhérent

Sympathisant

Médecine Tibétaine

- En souscrivant la cotisation annuelle de 15 € (familiale);
- En parrainant la scolarité annuelle d'un enfant (par tranche de 150€). N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.
- 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 au soutien de la Médecine traditionnelle Tibétaine
- En participant à l'aide pour d'éventuelles hospitalisations ou des soins particuliers



Națurissimă, Décembre 2017

MERCI à nos spécialistes du MANDALA :
Catherine HAMBURGER
Patricia FAVEL
Hubert DAL MOLIN



La Vina, Novembre 2017

Là-Haut !

Nous sommes notre piolet;
Planté dans la réalité : tout est sommet.
Nous sommes nos choix;
La liberté nous guette, son immensité fait nos voyages
Nous refusons de n'être que rouages
Fous de folie, espaces évadés,
Ectoplasme de plaines enneigées
Nous sommes nos désirs;
Faisons régner nos rires sur les toits du monde.
Nous sommes nos infinis;
Reflétés par les nuages
Escaladant les monts qui grignotent leurs rivages
Nous sommes nos espoirs;
Flétris face à la mer, encouragés par le tonnerre
Là-haut, nous sommes si proches des éclairs
... Jupiter ! Oui, ...
Nous sommes nos dieux...
Et nos démons...
Les perles de lumières sur les neiges éternelles sont des visions.
Maculées de vertiges,
La mort nous guette dans les pitons.
Nous sommes nos directions;
Et les chemins, et les ponts sont nos amours.
Décrétons que l'Himalaya est un tambour !
Et rythmons la cadence de nos pas
Pour faire renaître nos alentours.
Nous sommes notre vie;
N'y laissons pas suffire l'ennui...
N'y laissons pas pourrir l'envie...
Et si les montagnes nous transcendent,
Si leur grandeur, si leur hauteur nous pourfendent
Pauvres humains...
Levons la tête !
Courbons nos peurs et faisons la fête
Car le Zanskar fait de nous des poètes.
Nous sommes nous-mêmes nos rêves célestes;
Les montagnes qui nous dominant nous ont donné l'Everest !

Flavien Chervet