

NAMASTÉ

Mag'



Association
Népal
Avignon

Un nouveau président pour ANA



Bernard Coron le nouveau président d'ANA entre Colette Grèves présidente fondatrice en 1987 et Lucette Pascal présidente pendant 22 ans.

Bernard Coron, 66 ans, est né à Marseille, Avignonnais depuis près de 30 ans, marié à Denise qui lui a fait découvrir l'association.

Consultant, ancien expert-comptable à Avignon, spécialisé dans le secteur des associations et fondations, Bernard est très investi dans plusieurs associations dont l'Ajmi (club de Jazz sur Avignon), Semailles (jardin d'insertion sur Avignon), ancien président et toujours impliqué dans Tôtout'Arts, centre social et culturel aux Angles. Bernard a réalisé trois séjours au Népal dont un en 2001 pour l'inauguration du dispensaire (avec Denise et Nasser leur fils).

Pour ANA et pour Rigaon, il compte avec son équipe :

► **approfondir** les actions en cours dont le soutien à la High School du village.

► **développer** la prévention menée par le dispensaire dédié aux jeunes,
► **permettre** une autonomisation des agriculteurs engagés dans le programme agricole et **soutenir** ceux qui sont dans des zones plus difficiles pour les cultures.

En France, ANA s'attèlera à rechercher de nouveaux financements pour mener nos projets :

► **développer** la communication pour mieux faire connaître notre association (ventes artisanat - repas solidaires mais aussi expositions - spectacles conférences...).

► **aider** les groupes locaux à s'organiser en dehors d'Avignon et permettre à des volontaires de s'engager sur place et d'appuyer les actions de l'association.

Le mot du Président

Le Conseil d'Administration d'ANA m'a fait l'honneur de me confier la présidence de l'association. Je mesure toute la responsabilité de la tâche que je ne pourrai accomplir qu'avec le soutien de toutes et tous.

Aujourd'hui les villages du canton de Ree Gaun ont changé depuis la création de l'association et malgré le séisme de 2015. L'électricité est présente partout, les jeunes fréquentent les écoles avec de beaux succès et certains vont poursuivre leurs études à Katmandu, le dispensaire et le centre dentaire assurent les soins courants, font de la prévention.

Les agriculteurs et agricultrices, dont nous assurons l'animation du programme de développement, sont pleinement investis dans leur exploitation et les revenus commencent

à arriver. Nous appuyons les demandes en matière de développement durable (panneaux solaires, gestion des déchets...).

En 2025, nous continuerons à soutenir leurs projets et à veiller à ce qu'ils continuent à être innovants.

En France nous renforcerons notre présence tout au long de l'année sur le territoire du Grand Avignon, le berceau de notre association.

Beaucoup de choses ont été réalisées. Il en reste de nombreuses à mener toujours de manière collective en étant toujours à l'écoute des villageois. Nous continuerons à organiser régulièrement des visites sur place. Elles nous transforment et nous permettent aussi de mieux nous comprendre dans notre monde occidental.

Notre objectif est que tous les habitants de Rigaon continuent à être fiers de leur culture, à préserver la beauté de leurs paysages et de continuer à y vivre. Je souhaite que de nouvelles forces bénévoles se manifestent pour apporter leur énergie à mieux faire connaître ANA notre projet de soutien des villages de Rigaon

Et pour terminer je voudrais remercier également l'Association NARAA notre partenaire à REE GAUN, son président et les membres de son bureau ainsi que toutes les équipes sur place qui portent les projets tous les jours et je n'oublie pas les enseignants de la High School autour de leur directeur.

Sommaire

p. 2

Un nouveau président pour ANA & le mot du président

p. 4 et 5

De Katmandou à Katmandou en passant par Rigaon et Chitwan

p. 6

Un point sur le projet agricole

p. 7

Compte rendu du dispensaire et du dentiste

p. 8

Les écoles de Rigaon

p. 8 et 9

Les actions passées et à venir

p. 10 et 11

Les treks prévus en 2025 par Jean-Marc Nowak

p. 12 et 13

Des nouvelles de MAP-NAMASTE

p. 14

Prochaines randonnées avec Marc Rauturier

p. 15

Nous soutenir

p. 16

Nous suivre sur les réseaux et nous contacter



Comité de Rédaction :

Bernard Coron, directeur de la publication

Marcelle Dissac, pilotage

Jérémie GRAPHIK studio, mise en page

Merci à celles et ceux qui ont contribué à ce numéro : **Christiane Lopez, Catherine et Pierre SPEICH, François Perrin, Simone Jarre, Lucette Pascal, Jean-Marc Nowak, et Colette Grèves.**

De Katmandou à Katmandou en passant par Rigaon et Chitwan

Youpi, youpi ! On l'a fait... ça faisait plusieurs mois qu'on parlait de ce séjour au Népal et voilà, on est déjà de retour après trois belles semaines du 18 octobre au 7 novembre 2024.

Halls de gare, d'aéroport, vols et minibus sont excellents pour lier connaissances et créer un joyeux groupe hétéroclite de 12 à 83 ans : un groupe VIP avec **Bernard Coron**, le Président de l'ANA, **Lucette Pascal**, responsable de l'éducation, **Simone Jarre**, responsable du programme Santé, **Pierrette Saigre** vice-présidente de la Mutuelle Générale.

Katmandou, choc des sens, circulation, cultures, bruits, odeurs, cette ville où on s'émerveille de marcher dans des dédales de vieilles rues, ruelles vers des temples médiévaux, des sites religieux mais aussi au milieu de constructions nouvelles dans ce pays en plein développement. Rigaon est atteint après un trajet

impressionnant à vivre sur des pistes abimées, inondées, escarpées, inimaginables pour un Européen. Arrivée au village de **Gamrang**, là encore des colliers, une haie d'honneur, des sourires, de la bienveillance, on reçoit plein de bonheur. Ici l'hébergement nous a permis d'être proches des villageois.

Visite du dispensaire et du cabinet dentaire, en partie subventionné par la Mutuelle Générale, rencontres avec les équipes pédagogiques d'écoles primaires et du collège ainsi qu'avec l'équipe responsable du programme agricole, étaient au menu. L'action de **Lucette** a été amplement reconnue lors de la **fête de la high school** à Rigaon avec présence d'élus locaux. Nous avons assisté à une cérémonie bouddhiste au temple de **Tawal**. Le moine a remercié **ANA** qui lui a permis de faire des études. Encore de la joie lors de la dernière soirée.

Avant de retourner à KTM nous parcourons le parc national de **Chitwan** situé au Sud près de la frontière indienne, autre paysage toujours agricole et pourtant différent

avec la présence d'éléphants, rhinocéros, gazelles, crocodiles. La fête hindoue des Lumières, avec tous les bâtiments, les rues, les maisons illuminés, pour célébrer la déesse **Laxmi**, était un pur bonheur.

Nous avons visité encore des sites importants, de la diversité d'un centre artisanal réputé pour ses poteries à la dégustation d'un excellent yaourt au lait de bufflonne qui fait aussi la réputation de **Bhaktapur**.

À **Pashupatinath**, nous avons assisté à des cérémonies de crémation vers la rivière sacrée de **Bagmati**. Les stupas sont grandioses, le plus connu est **Boudhanath Stupa**. Dernière étape de notre séjour **Nagarkot**. Pour accéder à ce village à 2000 mètres d'altitude, encore des paysages agraires, du riz cultivé en terrasses, des céréales. Au monastère de **Namo Buddha**, avec une vue imprenable sur la chaîne de montagnes, nous avons assisté à un très beau rituel bouddhiste tibétain.

À KTM, nous avons fait la connaissance de **Tenzing Norbu**, peintre népalais et lama du Dolpo, réputé pour ses œuvres alliant l'art traditionnel et la fusion contemporaine de l'art pastoral. C'est lui qui a décoré la table d'orientation de Rigaon. Nous avons croisé des bénévoles qui sont montés au village, **François** pour la formation de la dentiste **Laxmi**, **Pierre** et **Catherine** pour le programme agricole.

De ce séjour il me reste du bonheur, de la joie de vivre, des émotions, de la richesse sentimentale.

■ **Christiane Lopez**



Le joli récit de Théophile Jarre le petit-fils de Simone.

Je n'aurais jamais pensé aller au Népal et encore moins avec ma grand-mère! Quand elle m'a proposé ce voyage, j'ai sauté de joie parce que je connaissais déjà des Népalais, mais je n'arrivais pas du tout à imaginer à quoi ça ressemblait. Tout de suite j'ai pensé à l'Everest et à Inoxtag, le youtubeur qui l'a gravi.

Ce voyage était incroyable ! J'ai découvert un nouveau pays, une culture complètement différente, et même l'école là-bas. Ce qui m'a le plus marqué, c'est la région de montagne de Rigaon. C'est l'endroit le plus beau que je n'ai jamais vu.

On a rencontré Monsieur et Madame Raju, Ryana et Laxmi qui étaient tous super gentils

A Kathmandou, c'était super différent de chez nous. Il y avait plein de voitures,

de bus, et moi j'étais toujours assis devant (le meilleur endroit).

La nourriture là-bas était trop bonne – beaucoup de poulet, du riz et des épices. Mon préféré c'était le Timur. Le poulet était bien parfumé et la soupe délicieuse. Mais franchement, même si elle était très bonne, elle n'était pas aussi bonne que celle de mon Papy.

Au parc de Chitwan, dans le sud du Népal, on devait choisir entre prendre un 4x4 ou monter à dos d'éléphant. Tout le monde voulait le 4x4, mais ma mamie a insisté et on a réussi à faire les deux. Les éléphants étaient énormes et magnifiques. Monter à dos d'éléphant, c'était trop impressionnant et je n'oublierai jamais. Il y avait aussi des singes rigolos qui s'approchaient tout prêt, des oiseaux magnifiques avec des plumes de toutes les couleurs, des biches, des rhinocéros...

Je remercie mes grands-parents de m'avoir offert ce voyage incroyable. J'ai passé des moments géniaux avec ma

mamie. On a partagé plein de choses et j'ai découvert un pays que je n'oublierai jamais.

Ce voyage restera gravé dans ma mémoire et je suis super content d'avoir pu vivre cette aventure avec elle.



Un point sur le projet agricole



La nouvelle phase du projet agricole initié en 2022 entame sa quatrième année. L'occasion pour **Catherine** et **Pierre Speich** de mesurer les évolutions lors de leur séjour à Rigaon du 8 au 16 novembre 2024.

L'animation par nos deux techniciens, **Saplama** et **Prakash** ainsi que notre chef de projet **Shiva** est essentielle. Elle permet de dynamiser l'ensemble des pratiques agricoles sur les différents villages de notre secteur.

Depuis 2022, **12 groupes d'agriculteurs couvrant l'ensemble des villages ont été formés et constituent maintenant l'ossature du projet auprès des agriculteurs.** Chaque groupe se réunit en présence des techniciens une fois par mois pour échanger et programmer. Sept d'entre eux sont déjà enregistrés auprès du gouvernement ce qui leur permettra de postuler à des accompagnements supplémentaires de l'État.

Une perspective de 30 tonnes de café

Le café a « le vent en poupe » et plus de dix tonnes ont été récoltées et vendues en 2024. Une belle progression depuis les toutes premières plantations de 2010. Depuis 2022 la mise en place de pépinières permet de proposer à la



plantation **près de 40 000 plants supplémentaires** de quoi envisager plus de 30 tonnes de récoltes à échéance 2026 - 2028 et des retours financiers significatifs pour les agriculteurs et les villages.

D'autres productions en vue Dans les secteurs à plus de **1600 mètres d'altitude** où la culture du café n'est pas envisageable, le projet s'intéresse à d'autres productions. Les essais de plantes médicinales (Chiraito et Satuwa) sont prometteurs, ce qui devrait engendrer l'intérêt des agriculteurs pour les développer. **Plus de 2000 plants de « poivre de timur » ont été plantés** en 2022/2023 ce qui permettra à grande échelle de mesurer les récoltes lors de leur entrée en production à partir de 2025/2026.

L'attrait pour l'apiculture est fort. Une formation spécifique a été organisée. Un réseau de suivi de ruchers sera mis en place pour évaluer le potentiel de production et anticiper les éventuelles difficultés.

Le suivi des cultures plus traditionnelles est également proposé. La comparaison de variétés de millet permettra de proposer des semences de meilleure qualité adaptées aux terroirs locaux. Enfin le programme portant sur le

maraîchage a pour but de diversifier les légumes produits conférant ainsi une alimentation plus qualitative.

L'action « School to home garden » initie les élèves à ces nouvelles pratiques et fait converger les enjeux d'éducation, de santé et agricoles.

Conclusion :

Devant l'engouement et la reconnaissance locale des apports du projet agricole, la programmation de sa quatrième année est bien évidemment en cours.

■ Catherine et Pierre SPEICH



Le projet de prévention dentaire

Pascale Charvet, Dominique Lathuille et François Perrin, ont séjourné à **Rigaon** du 6 au 14 novembre 2024. **Pascale et Dominique se sont occupés d'améliorer la douche, la chasse d'eau, de refaire la peinture du toit du dispensaire**, grâce à la venue de **Pierre et Catherine Speich** qui ont acheté et monté le matériel nécessaire de **Dhading. Raju** et de **Marcus**, très à l'aise sur les toits, ont été d'une grande aide.

Dominique, entrepreneur en BTP, a donné un avis technique sur certains gros travaux à envisager : toit de la maison occupée par **Raju** et création d'une aire de retournement devant l'entrée du dispensaire. Nous avons malheureusement dû écourter notre séjour de trois jours suite à une annulation de notre vol de retour. Il aurait dû monter jusqu'aux bâtiments scolaires pour évaluer les problèmes et la nature des travaux, mais notre départ anticipé l'en a empêché.

De mon côté, j'ai continué à former **Laxmi Tamang** aux soins dentaires, et plus particulièrement aux soins préventifs. En effet, nous devons très régulièrement extraire des molaires définitives trop abimées chez des jeunes enfants, et cela impacte très négativement leur santé dentaire pour le restant de leur vie.

Laxmi est désormais capable de placer sur la surface des molaires définitives des « scellements ou sealants » qui étanchéfient les sillons dentaires, et qui permettent de



diminuer drastiquement le nombre de caries sur ces dents. Et si la carie initiale n'a jamais lieu, la dent restera saine...

J'aurais dû rencontrer le directeur de l'école pour lui soumettre le projet, mais ayant dû quitter en urgence **Rigaon** le matin de notre rendez-vous, c'est **Pierre Speich** qui s'est chargé de le rencontrer et de lui expliquer le projet : organiser chaque vendredi après-midi le passage d'une classe au cabinet dentaire afin que **Laxmi** pratique ces soins préventifs de scellements de sillons.

Des visites régulières au cabinet dentaire pour affiner le suivi sont prévues ; je ne crois pas, en effet, que l'on pourra empêcher les sucreries !

Premier bilan : A fin décembre, après 4 semaines de régime préventif, **Laxmi a contrôlé 31 étudiants, placé 202 sealants et traité 60 caries ; c'est donc très prometteur et on peut remercier Laxmi pour son implication.**

■ **François Perrin**

Le dispensaire poursuit son évolution

Le dispensaire financé par ANA dans les années 2000, a connu bien des évolutions.

Une salle d'accouchement financée par des donateurs français, inaugurée en 2017, a été transformée en cabinet dentaire à la suite de la prise en charge de la totalité des accouchements par le dispensaire d'état de Salleri et de ses annexes.

Au cours de l'année, **62 types de maladies ont été traités dans le dispensaire, 5 357 patients**

habitants de Rigaon, mais aussi de villages plus éloignés - Lapa, Jarlang, Darka - ont été reçus et soignés dans de bonnes conditions. **Raju**, le médecin, s'est beaucoup investi pour développer la prévention. Il a effectué des visites dans les écoles de la région pour parler aux élèves des maladies.

Il a axé également ses explications sur l'hygiène et la protection de l'environnement.

Des travaux importants sont à prévoir : Fuites d'eau sur le toit du bâtiment de Raju ; Installation pour l'eau chaude solaire qui demande réparation ; Manque de place devant la porte principale du dispensaire pour les manœuvres des ambulances. **François Perrin**, dentiste de Haute-Savoie, très actif sur le suivi du cabinet dentaire, était présent à Rigaon pendant une dizaine de jours, avec deux autres personnes dont un ami entrepreneur de travaux publics. Ils ont pu réaliser des travaux d'entretien, poncer les tôles, repeindre le toit du dispensaire et faire un état des lieux des importants travaux à faire.

■ **Simone Jarre**

Bilan 2023/2024 des pathologies traitées au dispensaire des Ganesh Himal à Gamrang

Plus de 5 300 cas ont été examinés par Raju et Laxmi. Parmi la patientèle plus de 61% étaient des femmes.

Les pathologies les plus fréquentes concernent des problèmes respiratoires et de la sphère ORL : 95 infections pulmonaires, 195 infections respiratoires, 24 cas de pneumonie, 2 de bronchite, 8 broncho-pneumopathies chroniques obstructives, 135 angines aiguës et 20 maux de gorge. Au cours de l'année, la grippe a touché 451 personnes. Le soin de 1045 caries justifie largement la campagne de prévention menée.

Les écoles de Rigaon

« Lors de notre séjour à Rigaon en novembre, nous avons rencontré les enseignants de l'école secondaire. Un welcome très chaleureux avec la présence des responsables de l'éducation de la Rural Municipality, les professeurs, les élus de l'association NARAA, du Comité des Ecoles et de très nombreux villageois a été organisé pour fêter le changement de présidence. »
Rapporte Lucette.

Dans le district il y a 11 écoles dont 9 écoles primaires, 1 école secondaire à Tawal et un établissement d'enseignement secondaire supérieur à Rigaon.

A la High School il y a plus de 270 élèves. Le nombre d'élèves pour l'ensemble des écoles primaires et secondaires est légèrement en baisse (978 pour l'année scolaire 2023-2024 dont 49 % de filles). L'équipe pédagogique se compose de 77 enseignants, 12 assistants de bureau. Les professeurs sont toujours très motivés et ont le soutien du gouvernement local.

Sous l'impulsion du directeur Ram Chandra, ils travaillent en équipe pour améliorer les résultats. Les professeurs de népali et de

sciences sociales ont été honorés. Les résultats sont très bons : pour la classe 8 par exemple, l'école secondaire de Rigaon est arrivée en deuxième position à l'examen de la région et la classe 10 en troisième position.

L'école primaire de Rigaon ne dispose que de trois salles aussi les élèves ont-ils cours dans des salles de l'école secondaire. Un aménagement doit être étudié.

Les professeurs remercient ANA pour son aide et plus spécialement les parrains. Au 31 décembre 2024, 93 parrains soutiennent l'école secondaire de Rigaon. Les parrainages (rappelons qu'il s'agit d'un parrainage collectif) sont intégralement utilisés pour les salaires et le fonctionnement de l'école secondaire. Avec une somme modique versée par chacun, près de 300 étudiants peuvent continuer leurs études dans leurs villages, près de leur famille et avec des frais réduits.

« **Pensez à tous ces jeunes et n'hésitez pas à devenir PARRAIN.** »

■ Lucette Pascal

Les actions passées...

Les actions menées dernièrement

► Ventes artisanat

Comme chaque année nous avons organisés des ventes d'artisanat à LAUDUN le 30 novembre, CHATEAUNEUF de GADAGNE le 6 décembre et SAZE le 8 décembre. Nous remercions les partenaires locaux et mairies de chacun des villages pour leur soutien.

► Le 8 décembre 2024 vente artisanale à Saze :

Accueillis par le maire Yvan Bourelly et la commission culture de la municipalité, les bénévoles d'ANA ont présenté le dimanche 8 décembre, dans la salle du Préau des Arts, de nouveaux articles rapportés par les membres partis en mission au Népal en novembre dernier. Bijoux, objets de décoration, écharpes, tissus mais aussi du thé cultivé à Rigaon et du timur appelé poivre pamplemousse étaient à la vente au profit intégralement de l'association. Une exposition de photos du Dolpo ont agrémenté l'événement. Les bénévoles de l'association se sont





L'équipe des bénévoles d'ANA a accueilli trois scouts de Carpentras intéressés par l'association

rendus disponibles pour répondre aux questions des visiteurs sur les actions menées.

► **Trois jeunes filles scouts/guides France venues de Carpentras** ont croisé, il y a quelques temps, le chemin de l'association. Intéressées par le Népal, Marie, Juliette et Elsa, aimeraient concrétiser avec ANA leur projet JADE, une formation Jeunes Adultes Départ à l'Etranger, consistant à construire un projet de solidarité internationale et découvrir ce qu'est l'éducation à la solidarité internationale. La présidente fondatrice Colette Grèves s'est longuement entretenue avec les jeunes filles qui sont reparties pleines d'espoir.

► **Le lundi 20 janvier, s'est déroulé au cinéma Utopia Manutention la Projection de « Shambala,**

Royaume des Cieux » réalisé par **Min Bahadur Bham**, avec **Thinley Lhamo, SonamTopden et Tenzing Dalha**. Sorti en février 2024, en compétition au festival international du film de Berlin, ce long métrage met en scène une femme (mariée à trois frères) partant avec son cheval dans l'Himalaya à la recherche de l'un de ses maris. A l'issue de la projection, les spectateurs ont rencontré Pemba Thonduk Lama, jeune népalais, originaire d'un village du Tsam, frontalier avec le Tibet, où la polyandrie est encore pratiquée. Pemba Thonduk est aussi très proche de Thinley Lamo actrice principale du film. Ils étaient étudiants dans la même école tibétaine à Kathmandu. L'organisation de cette séance a rencontré un grand succès. Ce fut l'occasion pour le public qui a rempli la salle de rencontrer l'association.



► **Le dimanche 26 janvier**, dans la salle polyvalente de Saze, 70 adhérents se sont retrouvés pour le **traditionnel repas népalais** émaillé de son loto et de projections de photos.

Et celles à venir...



Les actions à venir

► Le samedi 26 mai après-midi nous accueillerons au temple Saint-Martial à AVIGNON le compositeur et pianiste ERIC BRETON (photo). Le concert sera précédé d'une vente d'artisanat.

► Le mardi 3 juin nous organiserons à Chateuneuf de Gadagne, salle de l'Arbousiere une soirée conviviale avec repas partagé et diverses présentations en cours de préparation. Nous prolongerons cette soirée par une journée détente le lendemain autour de la Chapelle Notre Dame d'Aubune à Beaumes de Venise.

Plus d'information et inscription bientôt sur notre Facebook, HelloAsso et le site d'ANA

Les treks prévus en 2025 par Jean-Marc Nowak

Jean-Marc NOWAK

Alpiniste chevronné adhérent depuis de nombreuses années de notre association propose de partager un circuit qui sort des sentiers battus. Il a imaginé ce trek partant de Rigaon et permettent de découvrir la chaîne himalayenne en évitant la surfréquentation habituelle aux circuits « classiques » et sans entraînement particulier. Ce trek peut permettre de mettre la première pierre d'un projet d'écotourisme dans le respect de la nature et avec l'aide des villageois.



Ce trekking himalayen, le deuxième trek organisé dans cette région sauvage, est remarquable par la diversité des panoramas qu'il offre, mais aussi par son itinéraire. Il passe par la crête de Pansang pass jusqu'à Lari, située proche de la frontière tibétaine, où en 2023 aucun étranger n'était encore passé par là.

Le trek démarre de Rigaon, situé à 80 kilomètres au nord-ouest de Kathmandu, en plein pays Tamang. En face la chaîne des Ganesh Himal (7426m) et ses sept sommets se révèle ainsi que le Paldor 5928 m.

Les quatre premiers jours nous découvrons des villages tamangs dont la population d'origine tibétaine est toujours aussi accueillante. Nous prenons de l'altitude progressivement, parfait pour une bonne acclimatation, parcourant une crête magnifique de 8 km avec une vue à 360°. Depuis ce belvédère situé à 4200 m, cette contrée himalayenne nous offre un spectacle où le randonneur ressent un parfum d'aventure.

Nous apercevons les hauts sommets : l'Annapurna 8091m, le Manaslu 8163 m, le Langtang 7234 m et aussi la

chaîne de hautes montagnes du Tibet dont le Shishapangma 8027m.

Durant ce voyage, nous vivons des moments de partage avec les villageois du canton de Rigaon qui forment notre logistique : porteurs, staff cuisine et sherpas.

Le soir, autour d'un feu improvisé, chants, danses népalaises, rires et complicité font partie de ces soirées que l'on n'oublie pas.

Le retour s'effectue le long de la rivière « Mailung Khola » puis nous pénétrons dans les forêts peuplées de

grands pins himalayens centenaires, recouverts d'épaisses mousses au milieu d'une végétation luxuriante. Nous terminons notre trekking à Gatlang, aux portes du Parc National du Langtang.

Ce voyage « Découverte » et authentique permet au groupe de profiter pleinement de la beauté et de la richesse de cette région népalaise préservée, tout en apportant un travail occasionnel à nos accompagnateurs népalais qui nous accompagnent.

■ Jean-Marc Nowak





Le Haut Dolpo

Trekking dans le Haut Dolpo en septembre 2025

Le Haut Dolpo est un univers d'altitude aux paysages grandioses et lumineux qui fascine. Ce voyage nous emmène à la découverte d'une région préservée du Népal, située entre le massif du Dhaulagiri et le plateau tibétain.

Ce circuit est unique par son isolement et l'immensité de ses étendues sauvages dont on tombe sous le charme ; on s'enrichit également de rencontres avec les Dolpo-pas, qui vivent hors du temps, dans des conditions austères depuis des siècles. Ils sont éleveurs de yacks, de chevaux

et de chèvres, mais aussi agriculteurs. C'est une immersion totale loin des sentiers battus, d'un beau pays à la culture tibétaine ancestrale.

Nous parcourons le même itinéraire aperçu dans le film, produit par Jacques Perrin « Himalaya, l'enfance d'un Chef », celui emprunté par les caravanes de yacks qui franchissent les grands cols tibétains de ces hautes vallées pour le commerce et le troc. Cette traversée garde toute son authenticité et ses mystères dévoilés au public dans le film réalisé par Eric

Valli que je vous invite à revoir. Ce trekking s'adresse aux randonneurs aguerris aux longues marches.

Si le parcours est exceptionnel de beauté il n'en n'est pas moins physique. Plusieurs cols sont à traverser dont deux de plus de 5000 m d'altitude.

Pour ce voyage de 30 jours, il faut prévoir 21 jours de trek. Sur l'itinéraire, nous aurons du temps pour nous rapprocher des dolpo-pas et partager avec eux des moments inoubliables.



Bernard Coron, Colette Grèves, Nancy Dotta et Nicolas Ryter

Des nouvelles de MAP-NAMASTE

MAP (Monaco Aide et Présence) a été créée le 27 juin 1979 et apporte son aide à 15 pays répartis en Afrique, Asie, Amérique du Sud, Europe de l'Est. Elle bénéficie du patronage de S.A.S. le Prince Albert II et du soutien du gouvernement monégasque.

Le 25 novembre dernier à Monaco une rencontre a eu lieu entre Bernard Coron nouveau président de ANA et l'association MAP représentée par Nancy Dotta administrateur responsable pour le Népal et Nicolas Ryter coordinateur des projets pour MAP. Jean-Marc Nowak à l'origine du rapprochement de Monaco avec Rigaon et Colette Grèves fondatrice de l'association avignonnaise étaient présents à cette rencontre. Le 23 avril prochain une mission de deux semaines partira au Népal avec un programme chargé. Nancy Dotta et Nicolas Ryter seront accompagnés de Bernard Coron président de ANA et de Colette Grèves.

Seront également du voyage Pierre et Catherine Speich responsables du programme agricole de Rigaon, Francine Cheynard secrétaire de ANA et Denise Coron membre du CA de ANA. Se joindront à eux quelques membres des associations ANA et MAP, soutiens réguliers de Rigaon. Au retour un compte-rendu de la mission sera envoyé.

MAP-NAMASTE intervient dans les domaines de l'Education et de l'Environnement EDUCATION

Comme chaque année des travaux de maintenance et de rénovation des écoles primaires de Dhuseni et Salleri ainsi que de la High School de Rigaon et de sa cantine ont été financés. Chaque premier du mois un repas est offert aux 300 étudiants de l'établissement. Des ordinateurs ont été attribués aux directeurs des écoles de Salleri et Dhuseni ainsi qu'à Laxmi et Raju au dispensaire. Une formation leur a été offerte. Le salaire de Laxmi est également pris en charge par l'association.

Suivi des étudiants : Aide et soutien aux étudiants post bac désirant poursuivre leurs études.

Chaque année 3 ou 4 étudiants sont désignés par un conseil de professeurs de la HS. Sont prioritaires les étudiants classés en tête, motivés, et issus de familles défavorisées.

Ces jeunes sont hébergés et nourris dans un pensionnat de Kathmandu et se rendent la journée dans leurs écoles respectives (médecine ou facultés). Leurs dépenses scolaires sont entièrement prises en charge par l'association, Premrose Lama est sur place leur responsable.

Depuis 2015 année de la naissance de ce projet près de 50 étudiants ont pu bénéficier de ce parrainage. La plupart d'entre eux sont maintenant en activité.

Histoire de Laxmi Tamang première jeune étudiante soutenue : Laxmi Tamang est la petite nièce de Som Maya qui a longtemps occupé le poste d'infirmière adjointe avec Raju au dispensaire de Rigaon. La jeune Laxmi née d'un second mariage a très vite été abandonnée par ses parents. Som Maya encore célibataire recueillie

cette enfant qui devient peu à peu une charge financière pour elle. Au printemps 2013 au cours de l'un de ses séjours à Rigaon elle parle de sa situation à Colette.

Ne pouvant quitter son travail au dispensaire elle a dû placer la fillette dans une boarding school et cela a un coût. A l'automne suivant à Rigaon avec un groupe de bénévoles monégasques, Colette évoque la situation de Som Maya à Nancy Dotta qui vient tout juste de fonder l'association NAMASTE Monaco ayant pour but principal l'aide à l'éducation pour les enfants défavorisés.

La toute jeune Laxmi devient la première étudiante à être soutenue.

Deux ans plus tard NAMASTE lancera le projet « soutien aux étudiants post bac », et bien d'autres étudiants auront aussi leur chance.

Le parcours exemplaire de Laxmi Tamang : Etudes jusqu'en classe 12 à KTM puis études d'« hotel management » et préparation en 3 ans d'un « Bachelor Degree » au Neshfield & Trinity college, suivi d'un an de



stage à l'étranger dans un des grands hôtels au Qatar.

Actuellement Laxmi Tamang est parfaitement bilingue et prépare un « Master degree en industrial management » à Vasaa en Finlande où elle va rester deux années.

A travers le parcours de Laxmi, âgée maintenant de 24 ans et de bien d'autres étudiants de Rigaon, Nancy est convaincue d'avoir choisi la bonne voie pour permettre aux jeunes étudiants motivés qui le souhaitent d'atteindre leur objectif et parfois leur rêve.

ENVIRONNEMENT

Ce projet initié en 2018 par NAMASTE a eu pour principal moteur le traitement des déchets ménagers qui peu à peu envahissaient sentiers et villages.

Après l'installation des deux centres de tris (CRC) dans les villages de Rigaon (ward 1) et Tawal (ward 2), le projet initialement prévu par l'entreprise DOKO du recyclage des plastiques se met actuellement en place à côté du CRC de Rigaon.

Un nouveau local a été aménagé dans lequel les plastiques déjà compressés par une machine sont en attente d'être transformés en dalles pouvant recouvrir des sols ou des murs de pièces sanitaires.

Pour cette dernière phase du projet, une nouvelle machine est en cours d'installation, mais déjà, plusieurs villageois ont accompagné Khaisarki à Kathmandu pour une formation financée par MAP-NAMASTE et permettre une mise en fonction rapide de la machine (voir photo), ces dalles pourront être vendues à Dhading ou Kathmandu.

■ Colette



Les déchets collectés seront transformés en dalles.

MESSAGE de MAP-NAMASTE

L'association monégasque tient à féliciter le nouveau président d'ANA, Bernard, ainsi que son conseil pour sa nomination.

Plus que jamais, MAP-NAMASTE est motivé et déterminé à s'engager ensemble avec ANA pour améliorer les conditions de vie à Rigaon.



Prochaine randonnée avec Marc Rauturier

Les 1, 2 et 3 avril 2025 :

Séjour dans l'Hérault depuis le Gîte L'Aire de la Séranne, à Saint-Jean-de-Buègues, village authentique au pied du massif de la Séranne, à l'extrême sud du Massif Central.

Réservation limitée à 20 places auprès de Marc Rauturier.
marc.rauturier@inovie.fr
Tel. Gîte: 04 67 73 11 19 ou 06 51 76 31 17
horizonsseranne@libertysurf.fr

Au programme:

Jour 1 : Mardi 1^{er} avril :

Le Ravin des Arcs et les Gorges du Lamalou.
4 km, 2 h, 212 m. Prévoir pique-nique.
RV : 10 h parking du Pont de Masclac
(N: 43.811940°/ E: 741883°) sur la D 986 à 2-3 km au Nord de Saint-Martin-de-Londres.
Après la rando nous rejoindrons le gîte situé à une vingtaine de km.

Jour 2 : Mercredi 2 avril :

Ascension du sommet de la Séranne, le Roc Blanc.
15,3km, 7h, 765m
Depuis le gîte nous nous rendrons en voiture (11km) au point de départ à Notre- Dame-du-Suc (Brissac).

Jour 3 : Mercredi 3 avril :

l'Hermitage de Saint-Guilhem-le-Désert et le col de la Gineste.
11km, 5h, 431m

Depuis le gîte nous nous rendrons à Saint-Guilhem-le-Désert en voiture (26mn). En fin de randonnée nous prendrons le temps de visiter le village.
Les inscriptions au séjour par mail : jouvem@wanadoo.fr

Les sorties à la journée sont à retrouver sur le site ou le FB



Toutes ces actions, dont nous sommes fiers, sont possibles grâce à vous.



Mais ces projets requièrent des ressources budgétaires que nous avons de plus en plus de mal à mobiliser.

C'est pourquoi nous essayons de moderniser notre communication (création d'une page Facebook) et d'être plus présents tout au long de l'année en particulier sur le Grand Avignon et le Vaucluse mais aussi en Savoie avec un groupe des bénévoles très actifs.

Plus que jamais ANA a besoin de vous pour continuer à soutenir les villageois de Rigaon.

Vous pouvez faire un don en ligne sur notre site. Chaque somme versée ouvrira droit à un reçu fiscal pour déduire ce don de vos impôts.

Un très grand merci à vous tous pour votre soutien, votre fidélité, votre aide et votre générosité.

Tous les villageois de RIGAON, les enseignants, le personnel médical et agricole, l'association NARAA qui est notre correspondant sur place vous en sont très reconnaissants.

Bernard Coron,
au nom du CA de l'association.

associationnepalavignon@gmail.com
www.associationnepalavignon.com



Association
Népal
Avignon



Suivez-nous sur les réseaux
et n'hésitez pas à partager nos publications



associationnepalavignon@gmail.com
www.associationnepalavignon.com