



Prochaine  
**ASSEMBLÉE  
GENERALE**  
27 et 28 avril 2024  
à ANNONAY (07).  
Voir p. 9

## Edito de la présidente :

Pour ce premier bulletin de l'année 2024, nous vous proposons de découvrir l'ONG (Organisation Non Gouvernementale) Samdo Bavishya au Népal avec qui Samdo Avenir est étroitement liée depuis plus de 15 ans pour mener à bien les différents projets de l'association. Les membres de Samdo Avenir ont été présentés dans les précédents bulletins et il est temps maintenant de laisser la parole aux différentes personnes qui composent cette structure, présidée par Catherine Joriot, sans laquelle rien ne serait possible.

Mais aussi dans ce bulletin, vous pourrez découvrir le parcours des plus grands enfants amenés à choisir une nouvelle orientation, la formation «premiers secours» mise en place à Magarsalu avec l'aide de Françoise et Michel Barbarin, et enfin, vous laisser guider par le récit imaginé par Raymond Vidonne, au retour de son voyage au Népal à l'automne dernier.

Pour terminer, n'oubliez pas notre prochaine assemblée générale annuelle les 27 et 28 avril prochain à Annonay où nous vous attendons nombreux.

Bonne lecture et à très bientôt pour d'autres nouvelles.

On en parle depuis longtemps, il est temps de vous présenter un peu plus en détails cette association népalaise, véritable pendant de Samdo Avenir au Népal. Pour vous expliquer simplement les rôles de chacune des deux associations, Samdo Avenir récolte des fonds et Samdo Bavishya réalise sur place, les actions décidées d'un commun accord par les 2 associations. Chacune est une association déposée, doit répondre à un certain nombre de règles (loi 1901 pour Samdo Avenir en France), et est très contrôlée fiscalement (encore plus au Népal, qui se doit notamment de préparer un plan d'actions à trois ans, plan à mettre à jour tous les ans).

Depuis peu, les associations népalaises doivent tenir annuellement une assemblée générale. La première assemblée de Samdo Bavishya s'est tenue le 1er Décembre dernier, à Katmandou.

Quelles sont les personnes qui composent cette association ?

Présentation des membres :

Il y a tout d'abord Catherine Joriot (présidente), Raphaëlle Kafle (vice-présidente), Amita KC (trésorière) assistée de Rekha Upadhyay qui vérifie les comptes une fois par mois et Sumita Rai (secrétaire).

Il y a aussi Dhan Kumari Gurung, Rajan Sharma, Richa Bhatarai, Pratikshya Panday, Renu Sharma, Sunanada Aale, Nabina Shah et Shokiraj Shakya, membres de l'association, qui viennent aider lors d'évènements particuliers.



Une partie du staff de l'association était également présent :

Santosh Kunwar (comptable et chargé de transmettre les documents officiels au bureau référent du gouvernement népalais) et Sheetal Kafle, chef de Projet-coordinatrice, qui suit les enfants de Samdo et Magarsalu, s'occupe du foyer et des interactions avec les écoles de La Namgyal et de la Grammar. Tous deux sont salariés de Samdo Bavishya.

Le reste du staff, également salarié, se compose de Nyima Dorje, représentant de Samdo Bavishya au village de Samdo ; Dawa Lhamo, institutrice et Chhimi Dorjee, surveillante, toutes deux à l'école de Samdo. A savoir : tous les membres du staff ne sont pas salariés à temps complet. Ils sont rétribués en fonction de leur rôle et du temps qu'ils investissent.

Cette première « AG » a été l'occasion pour chacun de se présenter ; ensuite, une rétrospective et la présentation des projets ont été faites, depuis la création de Samdo Avenir & Samdo Bavishya jusqu'à ce jour.

Un compte rendu, rédigé par Sumitra et Sheetal, est consultable là : [Rapport AG](#)



# Formation Premiers Secours : apprendre les gestes qui sauvent !

**Du 14 au 18 Février 2024, Samdo Bavishya a financé une formation de 5 jours aux « Gestes de premiers secours » ; ces gestes qui peuvent sauver une vie !**

Ce stage, réalisé par l'ONG « Voice of Children », était proposé à l'ensemble des villages de la Municipalité rurale de Roshi ward 12 et district de Kavre, auquel Magarsalu appartient. Plus de 30 villageois ont assisté à ce stage.

Le formateur, Ramesh, était très pédagogue et les cours dispensés alternaient théorie et exercices pratiques, indispensables pour mettre en application les notions abordées.

Amita et Pratikshya représentaient Samdo Bavishya ; Pema Bhuti, étudiante en psychologie et originaire de Samdo, a participé en tant que stagiaire ; elle était en charge d'établir [un compte-rendu](#).

Françoise et Michel Barbarin ont également assisté à cette formation, avec Sheetal et Pema, qui ont assuré les traductions. Françoise a contrôlé le contenu de la formation, aidé pour les ateliers pratiques et a visé le contenu des trousse de secours remises aux villages.



Le programme de formation était le suivant :

- 1er jour : introduction aux gestes de premiers secours et principes généraux. Comment appréhender une situation d'urgence, mise en position latérale de sécurité.
- 2ème jour : les étapes d'une intervention de premiers secours. Vérifier la respiration, le pouls, dégager les voies respiratoires. Reconnaître un malaise vagal, effectuer un massage cardiaque.
- 3ème jour : gérer et réagir en cas d'étouffement, de saignement abondant, d'hémorragie interne, de brûlure. Bander une fracture de la main, panser une plaie, soigner un hématome.
- 4ème jour : comment traiter une blessure à la tête, aux cervicales, au dos, que faire en cas de fracture ? Soigner des engelures, réagir en cas de mal aigu des montagnes, de morsure de serpent, d'intoxication/empoisonnement.
- 5ème jour : Bouger et transporter un blessé : à faire/ne pas faire. Comment utiliser des béquilles ? Ce même jour, un petit examen de fin de session était organisé, à l'issue duquel tous les stagiaires ont reçu un certificat attestant de leur participation.





Françoise et Michel témoignent également de leur expérience pendant cette formation :

« Cela a été pour nous l'occasion de nous joindre à l'équipe népalaise.

La formation était de très bon niveau ; Ramesh, le formateur, a su créer une bonne ambiance, capter l'attention des participants, réussissant parfois à faire rire aux éclats son assistance. Les stagiaires étaient tous très assidus et engagés. Organisé sous forme de séances théoriques suivies de travaux pratiques, ce stage était bien adapté aux villageois. Beaucoup d'entre eux ont découvert les gestes simples qui peuvent sauver une vie.

Le dernier jour de stage, une remise de diplôme était organisée en présence de Monsieur le maire de la municipalité de Roshi; chaque participant a fièrement reçu son certificat !



Au-delà de la formation, quel plaisir de retrouver nos amis de Magarsalu, et surtout de voir l'évolution du village depuis notre premier séjour lors de la reconstruction après le séisme de 2015.

Notre premier étonnement a été de constater que les maisons étaient en très bon état, bien entretenues et surtout très colorées ! La vie est encore rude au village mais les habitants sont toujours aussi accueillants.

Il a fallu faire des choix, chaque famille voulant nous inviter...mais attention ! A Magarsalu, le rashi coule à flot... Heureusement la formation nous a bien occupés, une bonne excuse pour éviter l'excès d'alcool de riz maison !

Pour la dernière soirée, tout le village nous a organisée une grande fête : joueurs de Madal, chanteurs, danseurs.... Et encore du rashi !!!! Toute l'équipe de Samdo Bavishya-Avenir était aux anges ! Amita, Sheetal, Pratiga, Péma, toutes, ont été remerciées pour tout ce que l'association fait pour les villages Tamang. »



Nul doute que cette formation sera réitérée dans le futur, car d'autres personnes devront être formées ; il est également nécessaire de renouveler ce type de formation à intervalle régulier, afin de bien ancrer ces gestes, qui ne sont pas – heureusement- utilisés fréquemment.



# QUE DEVIENNENT-ILS ?

Nous en parlions lors d'éditions précédentes, mais certains jeunes de Samdo, soutenus depuis des années par Samdo Avenir, ont passé le cap de la classe 12 (équivalent à notre terminale), et poursuivent des études supérieures, ou ont opté pour une formation professionnalisante.

Que sont-ils devenus ? On vous le raconte en image :

## Tsewang Lamo

a poursuivi ses études 1 an au Népal, mais projette de partir en France où elle a de la famille.



## Tashi Lama

gère un lodge et aimerait suivre une formation de guide et cuisinier. Il est sponsorisé par une association française.



## Tashi Tsering Lama

Il étudie l'informatique en Inde après avoir obtenu une bourse d'étude.



## Tsering Dolker

Elle travaille pour une ONG à Samagaon.



## Bhuti Lamo

étudie à la ReadMosel à Swayambunath (quartier de Katmandou). Elle a obtenu une bourse de l'association américaine « Himalayan » et travaille en parallèle dans une boutique de vêtements.



## Pema Khando

étudie « business & administration » au Xavier College. Elle a obtenu une bourse d'étude et travaille en parallèle dans une boutique de statues.



## Yangzom Lama

elle étudie « business & administration » au collège Xavier et a obtenu une bourse de la « Snow Lion foundation ».



## Pema Bhuti

Excellente élève, elle est 2ème année de Bachelor (licence) et sera sponsorisée pour poursuivre ses études par la Snow Lion Foundation et par Samdo Avenir.



## Dechen Sangmo

en année de césure, le temps de réfléchir à son orientation. Elle veut étudier le journalisme et cherche une université pour la rentrée prochaine. Elle devrait pouvoir obtenir une bourse de la « Snow Lion foundation ». En attendant, elle travaille dans une boutique d'exportation.





## Les jeunes de Magarsalu grandissent aussi !

Actuellement, quatre élèves en classe 12 à la Grammar school termineront en Avril 2024 et réfléchissent d'ores et déjà à leur future orientation :

### Rabina Thing et Kopila Maya Waiba

voudraient se diriger vers des études d'hôtellerie.



**Ranjana Waiba**, très bonne élève, souhaite faire des études d'informatique.



### Sunil Thing

ne sait pas encore ce qu'il veut faire. Une formation professionnalisante serait sans doute plus adaptée pour lui.



Le cas particulier de **Samjhana Tamang** : Samjhana n'a pas fait sa scolarité à la Grammar, mais à l'école locale du district de Roshi. Elle n'était donc pas parrainée par Samdo Avenir. Aînée d'une fratrie que Samdo Avenir parraine, elle vient de terminer la classe 12, et souhaite faire une formation d'esthéticienne, nécessitant d'aller à Katmandou. Etant sérieuse et méritante, SA a décidé de payer sa formation, et Rekha, membre du bureau de Samdo Bavishya (voir portrait ci-dessous), lui a trouvé sa formation et a proposé de l'héberger gratuitement.





# TÉMOIGNAGE DE RAYMOND

Raymond Vidonne (membre du bureau de Samdo Avenir) est parti au Népal en novembre 2023, pour y effectuer l'ascension du Mera Peak (6476m). Il nous transmet son ressenti, au travers d'un récit (fictif) de l'équipe de guide et de sherpas qui l'a accompagné. Ceux d'entre nous qui ont eu la chance d'effectuer un trek dans ce beau pays, y retrouveront peut-être des impressions de voyage similaires. N'oublions pas que le tourisme est une des sources de revenu principal au Népal, et nombre de népalais vivent de cette activité.

Je m'appelle Rajan.

Ce que je vais vous raconter est un peu mon histoire, c'est aussi l'histoire de Rashumar, Saresh, Babbindra, Passang, mais aussi de Some, Dev Raj, Buddiman. Un peu également celle de Ngawang ou Dawa. C'est un peu l'histoire de tous les népalais qui comme moi ont toujours eu envie de parcourir les montagnes.

C'est pour cela que j'ai envie de vous raconter ma vie actuelle en tant que porteur. Mais aussi, la vie de mes camarades qui m'accompagnent, les "cooks" et même les guides.

Quand j'étais enfant, dans mon village, je vous voyais passer, marcheurs d'un autre pays, avec de tout petits sacs sur le dos. Vous vous aidiez de bâtons pour marcher. Je regardais surtout mes congénères : c'étaient eux qui portaient toutes vos affaires. Je les admirais. C'est pour cela que, jeune adulte, j'ai voulu vous accompagner. Je suis allé à Katmandou et j'ai trouvé une agence de trek qui a bien voulu m'engager.

La vie est dure : 30 kg de bagages (parfois un peu plus !) sur le dos toute la journée. Mais, même si on a toujours l'impression que le guide nous a donné à porter des sacs plus lourds que les autres (qui pensent la même chose...), personne ne rechigne. Au contraire, tout le monde s'entraide : on se donne un coup de main pour bien équilibrer notre charge, pour la soulever et bien la positionner sur notre dos. Et tout cela, avec toujours le sourire. Si la journée n'a pas été trop longue, il nous arrive parfois d'aider les villageois, en fendant du bois qui servira à vous chauffer le soir dans la salle du lodge où vous vous êtes réfugiés. Cela permet d'améliorer notre salaire et de payer notre dahl bat pour notre souper.



Même si la vie est dure, elle l'est moins que pour les porteurs indépendants qui travaillent pour les lodges. Les agences de voyages ont des règles très strictes à respecter. Le poids maximum que l'on doit porter est limité. L'agence nous équipe correctement pour la partie du trek en haute montagne : pantalon, veste, chaussures et gants. A la fin du trek, on lave tout notre équipement pour le rendre à l'agence.

Et puis, on n'est pas porteur toute sa vie, on a des possibilités d'évoluer. Si l'on souhaite rester dans le milieu du trek, deux choix s'offrent à nous :

Si la cuisine nous tente, on peut se tourner vers le métier de "cook" (cuisinier). Les journées aussi sont très longues. On se lève très tôt pour faire chauffer l'eau de votre thé du réveil. Et aussi l'eau de la petite bassine pour que vous arriviez à ouvrir les yeux avant le petit-déjeuner qu'il faut bien préparer également : vous avez toujours faim ! Quand vous êtes bien rassasiés et que vous êtes prêts à partir, nous on nettoie et on range tout. En plus des gamelles, il y a aussi les réchauds fabriqués avec du bon "fer à béton" : c'est très solide, mais un peu lourd. Il faut tout mettre dans la « doko » (sorte de hotte tressée typique que les népalais utilisent pour porter toute sorte de marchandises. NDLR), et c'est parti jusqu'à l'heure du repas de mi-journée. On redéballe tout pour faire chauffer le repas. On vient souvent à votre rencontre pour vous apporter un grand gobelet de jus de fruits tiède que vous appréciez beaucoup. Venez, venez, il y a du "rab". Vous devez beaucoup boire pour mieux supporter l'altitude. Le même travail se répète l'après-midi pour le goûter, jusqu'au repas du soir, qui est encore plus copieux.

En fin de trek, le chef se met en quatre : il confectionne un magnifique gâteau, dont la cuisson (sans four !) nous interpelle ! Pour se perfectionner, j'ai entendu dire que les meilleurs cuisiniers passaient souvent les étés à l'étranger, dans des refuges où ils apprennent beaucoup de choses et pas seulement la cuisine.

C'est pour cela qu'il dit : on n'a pas de four, mais on se débrouille. Et toujours avec un grand sourire. Quelle récompense quand on voit la surprise et l'émerveillement de tout le monde !

Malheureusement, sur les parcours de treks, il y a de plus en plus de lodges. Ils ont leurs propres cuisiniers. Ce n'est pas très bon pour le métier. Toutefois, un trekkeur m'a glissé à l'oreille que la nourriture des lodges est souvent moins bonne et moins copieuse que la nôtre. Est-ce que je peux le croire ?



La deuxième possibilité d'évoluer est d'apprendre le métier de guide. C'est mon rêve évidemment. Mais il y a plein de choses à apprendre : la montagne, la neige, les glaciers, les cordes. C'est lui, le guide, qui a la responsabilité de toute l'équipe népalaise et des trekkeurs. Il embauche les porteurs, fait confiance à l'équipe de cuisiniers. Il doit également pouvoir parler avec les trekkeurs : le minimum est de parler la langue anglaise. Parfois le français. Personne parmi vous ne parle le népalais ... Mon ambition est déjà de devenir guide de trek (l'équivalent en France « d'accompagnateur en montagne »). Pour être guide de montagne, c'est plus long et plus compliqué, mais mieux payé : chaque chose en son temps, on verra plus tard. Cela me permettrait d'assurer une vie plus confortable à ma famille et à mes enfants, une meilleure éducation, que je n'ai pas eu la chance d'avoir.

Je fais un beau métier, que j'ai choisi, et cela, grâce à vous les trekkeurs. Alors continuez à venir nous voir : nous sommes toujours prêts à vous accueillir pour vous faire admirer nos montagnes.

**Et toujours avec notre gentillesse et notre sourire légendaires !**



## ILS COURENT POUR SAMDO AVENIR» ...

Depuis plusieurs années déjà, deux associations de la Drôme organisent un trail au profit de Samdo Avenir : «Les balcons de la Drôme» à Mirabel et Blacons et «Les trottineurs de la Glèbe Drômoise» à Crest.

Un grand merci à Pascal MOREAU et Laurent BARBIER, organisateurs, pour leur fidèle soutien et leurs dons à travers ces belles actions.



## L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2024 DE SAMDO AVENIR SE DÉROULERA LES 27 ET 28 AVRIL À ANNONAY (ARDÈCHE)

Vous serez accueillis au sein du Lycée Agrotech (rue des frères Monneron 07100 ANNONAY) qui mettra gracieusement une salle à notre disposition.

Comme d'habitude, nous vous proposerons une petite promenade-découverte de la ville le samedi après-midi avant l'assemblée générale, et le dimanche, une balade dans la région, qui ne manque pas de sentiers de randonnée.

Vous recevrez ultérieurement une convocation avec l'ordre du jour précis, ainsi que le programme détaillé du week-end.



**Réservez d'ores et déjà ces dates dans votre agenda !**

### Pour vous héberger à Annonay et dans les alentours :

Office de tourisme d'Annonay : Tél 04 75 33 24 51 - [www.ardechegrandair.com](http://www.ardechegrandair.com).

Vous pourrez tout trouver, les hôtels, gîtes ou même des logements insolites !

Quelques indications également sur le site de Samdo Avenir : [lien vers le site](#) Samdo



# PORTRAIT

## REKA UPADHYAY

Je m'appelle Rekha Upadhyay ; je suis originaire de Bateswar, un village situé dans le district de Dhanusha, près de Janakpur dans le Teraï, à l'est du Népal.

Femme au foyer, mariée, j'ai deux filles : Mrisha (25 ans) et Shrena (23 ans) ; nous vivons tous les quatre à Katmandou.

Mon mari, Sudhir Kumar, travaille dans le tourisme depuis 1992.

Mes deux filles sont étudiantes, l'aînée, Mrisha vient de terminer son MIT (Master en technologie de l'information) à l'Université Southern Cross en Australie ; la plus jeune, Shrena, étudie en «Master en changement climatique et développement durable» à l'Asian Institute of Technology en Thaïlande.

J'ai eu la chance de voyager à l'étranger et d'aller en Inde, en France, en Allemagne, en Belgique, aux Pays-Bas et au Royaume-Uni.



Je suis investie dans Samdo Bavishya depuis le début de l'association. Depuis trois ans, je suis plus particulièrement impliquée dans la partie comptabilité.

Actuellement, nous hébergeons Samjhana Tamang (du village de Magarsalu), qui suit des cours de formation en esthétique pour une période de six mois. C'est une jeune fille très sérieuse, nous sommes ravis de l'accueillir chez nous, et de participer à son éducation ; c'est un membre de la famille à part entière !