



## L'ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

Que de belles expériences et de moments partagés quand trois administrateurs et huit membres de Samdo Avenir se rencontrent au Népal ! C'est assez exceptionnel et pourtant, Claudie Tolhurst, Thierry Hervé et moi-même, accompagnés d'amis, les avons vécus cet automne.

Nos visites sur le terrain à Magarsalu, Harkapur, Datt Paka, autant de villages où nous avons été accueillis à bras ouverts. Nos retrouvailles avec les jeunes de Samdo, moments forts en émotion et gratitude, sans oublier la rencontre surprise avec Karsang ! Nos visites dans les écoles de la Grammar et de la Namgyel pour nous rendre compte à quel point la qualité de l'éducation est importante. Enfin, la rencontre avec les principaux acteurs de Samdo Bavishya : Sheetal, Reka, Danzee, Basanta, Santosh qui nous ont offert leurs sourires et nous ont prouvé une fois de plus leur passion et tout le sérieux qu'ils mettent dans leur travail au profit de l'association. Mais rien ne serait possible sans la présence de Catherine qui œuvre avec brio pour harmoniser tout cela. Nous les remercions tous pour ces formidables résultats.

Ce dernier bulletin de l'année est entièrement consacré à ces belles expériences vécues, sans oublier celle de Cécile et son incroyable projet "Himalaya à cœur ouvert" qui vient de se terminer.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, un beau voyage en récits et images et également de belles fêtes de fin d'année !

Nicole MASSEL, Présidente de Samdo Avenir



*Cette année, trois membres du bureau de Samdo Avenir, Nicole Massel (Présidente), Claudie Tolhurst (Secrétaire), et Thierry Hervé (Trésorier adjoint), accompagnés de Danièle, Robert, Carmen et quelques amis ont eu l'occasion de se rendre au Népal entre fin octobre et début novembre. Ils ramènent des nouvelles toutes fraîches, et partagent leurs impressions et émotions.*



### Visite à Magarsalu

Le 28 octobre, après un long et chaotique trajet en jeep, Nicole et Claudie (accompagnées de Danièle et Robert) sont arrivées à Magarsalu, accueillies chaleureusement par les familles de Basanta (maire du village) et Dawa Tamang.

Malgré la barrière de la langue, les échanges ont été facilités grâce à la présence de Sheetal et Danzee.

Elles ont découvert des lodges modestes mais accueillants, puis visité le bureau de Basanta où devait s'installer la médiathèque « Maison pour tous ».

Malheureusement, les abondantes pluies de la dernière mousson, et autres intempéries de ces derniers mois, ont retardé le projet : les fonds publics prévus ont été utilisés pour réparer les routes, essentielles au désenclavement du village.

Le bâtiment qui devait servir de nouveau bureau au maire a subi d'importants dégâts et nécessite de gros travaux avant de pouvoir être aménagé.

Certains équipements sont déjà là (bureaux, étagères et télévision). Basanta espère pouvoir emménager en début d'année prochaine et s'est engagé à envoyer des photos des futurs aménagements.

Malgré ces difficultés, le projet est très attendu et apprécié par les villageois, impatients de recevoir les nouveaux livres pour la bibliothèque.

La journée se terminera par une brève visite au dispensaire situé juste à côté avec rencontre de l'infirmière et du médecin.



Les futurs bureaux de Basanta

Visite des locaux



Le temps du départ...

## Prévenir les abus sexuels : une formation essentielle pour les enfants et la communauté

*À Harkapur, la communauté se mobilise pour renforcer la protection et le bien-être des enfants.*

Le 29 octobre 2025, l'école primaire Shree Bhubaneshwori, située à Harkapur dans la municipalité rurale de Roshi (district de Kavre), a accueilli un atelier de sensibilisation à la prévention des abus sexuels sur les enfants, organisé par Samdo Bhavishya en partenariat avec SAMDO Avenir ; quatre membres de l'association, dont Nicole et Claudie y ont assisté.

L'atelier, animé par Mme Hashana Shrestha, psychologue clinicienne, et Mme Rojina Karki, assistante sociale, a réuni trente-six participants, dont de jeunes enfants de la 1<sup>ère</sup> à la 5<sup>ème</sup> année, des parents et des enseignants.

L'objectif : sensibiliser à la prévention des abus sexuels sur les enfants et au soutien psychosocial.

La session a débuté par des activités ludiques favorisant la présentation des participants, avant d'aborder les droits de l'enfant et leurs quatre piliers : vie, protection, développement et participation.

Des outils interactifs tels que la cartographie corporelle et la notion de « bons/mauvais/contacts secrets » ont permis aux enfants de comprendre comment se protéger, ils ont pu exprimer leurs ressentis et expériences. Les parents et enseignants ont discuté de leur rôle dans la prévention, insistant sur la communication et la création d'un climat de confiance.

Des discussions spécifiques ont été menées avec les parents et enseignants sur leur rôle dans la prévention, insistant sur l'importance d'un climat de confiance et d'une communication ouverte. Les enfants ont été encouragés à dire « non », à se méfier des inconnus et à parler à un adulte de confiance en cas de problème.

La conclusion de la journée souligne la nécessité d'une mobilisation collective : parents, enseignants et communauté partagent la responsabilité de protéger les enfants. Le rapport recommande de former des personnes-ressources locales pour pérenniser la sensibilisation et le soutien psychosocial.

Cet atelier marque une étape importante pour la sécurité et le bien-être des enfants de Roshi, grâce à l'engagement de SAMDO Avenir et Samdo Bavishya ; il fait suite aux formations qui se sont déroulées précédemment à l'automne 2024 et au printemps 2025.



Les formatrices Rojina et Hashana



Rojina face aux enfants attentifs



## Echanges avec les villageois de Dat Pakka

Ensuite, une visite a été organisée à Dat Pakka, où une foule de villageois venus de toute part ont offert des guirlandes d'œillets d'Inde colorés en signe de bienvenue à nos quatre voyageurs.

Hari Maya, porteuse du projet « chèvres », les a reçus devant sa maison. Basanta a fait le point sur la réussite du projet : les chèvres sont bien présentes et en pleine forme !

Deux familles qui n'ont pas encore bénéficié du programme souhaiteraient en faire partie ; et les villageois voudraient ajouter une chèvre par foyer, soit au total quatorze chèvres supplémentaires.

Une partie de la « cagnotte » récoltée par Cécile, grâce à sa traversée de l'Himalaya, va permettre de compléter ce projet (voir page 10).



Le comité d'accueil !

Malgré tout, le village reste en grande précarité, neuf familles n'ont toujours pas de toilettes.

Les vêtements apportés ont été distribués dans une ambiance festive.

Nicole et Danièle, accompagnées de Sheetal et Danzee, ont visité quelques habitations, constatant la pauvreté mais aussi la chaleur humaine et l'ouverture des habitants.

Cette visite, marquée par la solidarité, s'est terminée à la tombée de la nuit, laissant un souvenir fort à tous.



Robert, Claudie et Danielle ceints d'œillets !



La distribution de vêtements



Deux autres jours de formations étaient prévus dans les écoles de Shirkapur et Gyauglanda mais les intempéries ont obligé les membres de l'Association ainsi que les formatrices à quitter la région de Magarsalu un peu précipitamment le 30 octobre à cause des risques de routes coupées !

Ces formations seront reprogrammées au printemps 2026.

## Rencontres des jeunes de Samdo à Katmandou



Tashi Tsering



Tsering Tsomo



Tharpa



Dechen



Nyima Bhuti



Bhuti Lhamo



Ranjana



Tashi Tsewang



Dawa Lhamo



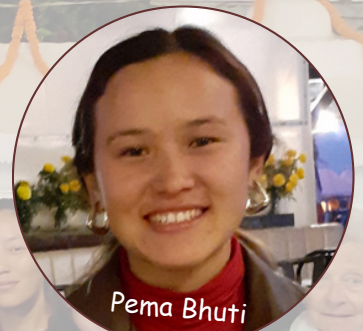
De gauche à droite :  
Kopla, Rabina, Samjana



Sonam



Pema Kando



Pema Bhuti

Le 25 octobre, un déjeuner organisé par Catherine Joriot et Sheetal a réuni à Bodnath les « anciens jeunes » de Samdo, devenus de jeunes adultes. Nicole et Claudie ont retrouvé avec émotion ces jeunes qui ont partagé leur parcours : études, travail, projets d'avenir. Certains poursuivent des études supérieures, d'autres travaillent dans le commerce ou envisagent de partir à l'étranger. Tous ont exprimé leur profonde gratitude envers l'association qui les a soutenus. Une seconde rencontre a eu lieu le 13 novembre, peu de temps avant leur retour en France, réunissant ceux qui n'avaient pu être présents la première fois. Les échanges ont été riches et sincères. Les jeunes ont évoqué les difficultés à vivre au Népal avec un salaire de base, expliquant leur désir de tenter leur chance à l'étranger. L'association reste attentive à leurs besoins et à leur évolution, mais ne financera pas les projets à l'étranger.



## Visite de la Grammar School à Katmandou et rencontre des jeunes de Magarsalu

Le 31 octobre, nos visiteurs se sont rendus à la Grammar School à Katmandou, reçus par le Principal et fondateur Raj Kumar Rai et le directeur Dilendra Rai.

Les enfants de Magarsalu parrainés par l'association ont été réunis pour échanger sur leurs aspirations. Le principal et les professeurs ont su motiver les élèves à poursuivre leurs études, malgré les doutes de certains. Les plus grands ont partagé leurs projets : études en informatique, hôtellerie, ou départ à l'étranger selon les opportunités.

La visite s'est poursuivie par un déjeuner à la cantine et une visite des locaux, puis une rencontre avec Kanchaman, un jeune très investi dans ses études, qui envisage de devenir médecin.

Cette journée a mis en lumière l'importance du soutien de l'association et la qualité de l'encadrement scolaire.



Avec le Principal

*Quelques jours plus tard, Thierry et Carmen Hervé ont eu l'opportunité de visiter la Grammar School, Thierry partage son ressenti :*

« Namasté !

Nous avons également eu la chance de pouvoir visiter la Grammar School à Katmandou et faire connaissance avec Sheetal qui nous a rejoints à l'école.

Le directeur, Raj Kumar Rai et Sheetal, membre de Samdo, sont très investis auprès des enfants de Magarsalu, ils les connaissent tous individuellement et suivent leurs succès, leurs niveaux, leurs difficultés.

Nous avons été très bien accueillis et avons pu dialoguer avec chaque enfant ; ils sont adorables et cette école apporte un environnement favorable à une éducation de qualité.

Cette visite concrétise nos actions pour contribuer au futur du Népal. »



Chez Kanchaman



Une classe studieuse !



Thierry Hervé

## Karsang : une rencontre inattendue !

Le 31 octobre, après une longue visite à la Grammar School, Catherine nous annonce que Karsang (celle par qui tout a commencé, voir ci-dessous) est descendue de Samdo pour assister à des funérailles à Swayambhunath ; elle nous propose de la retrouver au magnifique café de Patan.

Quelle joie de la revoir, radieuse dans son habit traditionnel, un sourire lumineux aux lèvres.

Autour d'un thé, Karsang partage les défis qu'elle rencontre pour gérer seule son lodge : sans eau chaude ni wifi, elle peine à attirer les trekkers qui préfèrent les énormes lodges récemment sortis de terre à Samdo.

Touchés par sa détermination, nous décidons de l'aider à améliorer ses conditions d'accueil, en reconnaissance du rôle qu'elle a joué dans l'histoire de notre association et pour l'encourager : elle est la seule femme à gérer seule un lodge à taille humaine.

Avant de nous quitter, nous lui transmettons le cadeau de Claire, cheffe de chœur, qu'elle nous avait remis à l'issue d'un concert dédié aux femmes, à Lincel (où Karsang est venue en 2012) : des petits sachets de graines à semer, avec, dans chacun d'eux, un message porteur d'espoir.

Ainsi, Karsang et les femmes de Samdo les planteront au printemps.

L'émotion était palpable, et cette soirée restera gravée dans nos cœurs.



Karsang et Catherine



Lumineuse...



### SOUVENIRS, SOUVENIRS...

"J'ai rencontré Karsang Diki pour la première fois en 2002 : alors que je remontai les gorges de la rivière Marsyangdi, j'ai fait une halte aux abords du village de Tal. J'ai alors vu arriver une jeune femme à l'allure tibétaine, un bébé confortablement installé dans un doko, accompagnée d'une grand-mère sans âge qui portait elle aussi une petite fille sur son dos...

Trouvant leur présence relativement incongrue dans cette région du Népal, je les questionnais : elles venaient du village de Samdo, au pied du Manaslu, l'un des plus hauts sommets de monde, et après avoir franchi les 5.000 mètres du Larkya Pass, elles se rendaient à Dharamsala, en Inde, pour y rencontrer le Dalaï-Lama !

Leur histoire m'a touchée, et je leur ai promis de venir un jour les voir dans leur village perdu aux confins du Népal.

C'est ainsi que, deux ans plus tard, à l'occasion d'un trek autour du Manaslu, je découvrais Samdo...

(Extraits de "La genèse du projet", par Catherine Joriot)

# TÉMOIGNAGE : NÉPAL 2025

*Danièle Coulange, membre fidèle de Samdo Avenir « depuis des lustres » comme elle le dit elle-même, témoigne de son récent voyage au Népal, où elle a accompagné Nicole, son amie de longue date, Claudie et Robert.  
Un séjour riche en émotion, comme le traduisent ces quelques lignes...*

J'ai le sentiment de trouver un Népal grandissant malgré l'instabilité politique et économique ; en dépit du récent chaos, nous retrouvons des Népalais toujours affables et souriants.

Je pense que le sourire est la vraie richesse de ce pays.

Sourires offerts par les adolescents de Samdo qui dégagent une impression de « bien-être ».

Nous remarquons avec contentement une certaine complicité entre eux qui crée des liens, c'est un peu un fil magique.

Ils sont majoritairement motivés, ambitieux, certains sont prêts à affronter le monde étranger.

Ils croient en l'avenir et surtout, surtout, ces enfants sont d'une reconnaissance à peine pensable. Cette gratitude se lit dans leurs yeux, dans leurs gestes.

Beaucoup d'émotions, de regards larmoyants. Quelle satisfaction, quel bonheur, on a envie de les serrer très fort dans nos bras, de les embrasser pour ce merveilleux cadeau qu'ils nous renvoient.



A Magarsalu

Les adolescents de Magarsalu semblent plus réservés, plus timides, sans doute nous connaissent-ils moins, mais ils expriment eux aussi leur reconnaissance et nous font de beaux sourires qui vont droit au cœur de chacun.

J'en profite pour exprimer ici le fait que la Grammar school où les enfants de Magarsalu sont scolarisés nous a impressionnée ainsi que son Principal et fondateur.



Déjeuner à la Grammar School avec Ranjana (au centre)

Dans ces locaux, tous les élèves ont la chance de pouvoir bien étudier, la preuve en est qu'une d'entre eux fait des études supérieures en informatique et qu'un jeune homme envisage de devenir Docteur en Médecine. Quelle performance !

Bravo les enfants, vous nous donnez de la fierté, de la joie, de la satisfaction. Nous avons confiance en vous, vous le méritez.

Toutes ces belles rencontres ont été possibles grâce au dynamisme de Catherine Joriot bien sûr, mais aussi de Sheetal qui nous a impressionnée par son travail d'organisation, son dévouement, sa bienveillance vis-à-vis de tous les enfants et la confiance, le respect, que tous lui accordent. C'est une belle personne indispensable !

Le village de Magarsalu a changé de visage, nous avons eu du mal à le reconnaître.

Nicole, Michèle Ughetto et moi-même, avons fait un état des lieux en 2015 après le tremblement de terre. Dix ans après, les maisons sont reconstruites, restaurées, repeintes, accueillantes.

Un sentiment de sérénité et de joie a remplacé celui de désolation et de tristesse. Nous sommes émus et contents !

Nos charmants hôtes, les parents de Basanta, sont aux petits soins, nous nous sentons à l'aise et partageons avec beaucoup de plaisir et de bonne humeur les repas avec eux. Cela les rend heureux et nous aussi. Leurs visages sont radieux !

Quant aux habitants de Dat Pakka, le « village des chèvres » et des innombrables colliers d'œilletons d'Inde, que de remerciements et de reconnaissance sont exprimés.

Il aurait fallu prendre une tasse de thé ou un verre d'eau chaude dans chaque maison. Belle et agréable surprise !

Tous ces villageois, quels qu'ils soient, sont authentiques et attachants. De merveilleuses rencontres inoubliables !

Dans ces villages reculés où les « anciens » ne parlent pas anglais, nous avons pu échanger et partager pleinement leur quotidien grâce à notre interprète Danzee, dont on a apprécié, en plus, la bonne humeur, et grâce à Basanta, maire très dévoué, qui a une grande confiance et admiration dans le peuple népalais.

Nous leur en sommes très reconnaissants. Merci à eux !

Nous avons passé quelques moments agréables avec les deux formatrices, deux personnes très professionnelles et investies dans leur mission d'informations.

Un grand plaisir et intérêt à les observer travailler avec les enfants et certains parents.

Une remarque tout de même, comme en occident et certainement dans une énorme majorité de pays au monde, les jeunes népalais, portable à la main, ont découvert et explorent désormais avec avidité l'espace cybernétique.

L'admirable dans ce pays, ce sont les Népalais. Il faut les rencontrer pour le comprendre. Le Népal c'est « un vivre ensemble », unique au monde !

Un dernier moment d'émotion fut l'apparition de Tashi Tsering, juste avant notre départ pour l'aéroport, venue saluer Claudie et Robert.

Sans commentaire, nous sommes repartis la gorge serrée, mais heureux.

Danièle Coulangue



L'au-revoir de Tashi à Claudie et Robert.



Visages de Dat Pakka

# HIMALAYA À COEUR OUVERT : ELLE L'A FAIT !

*Cécile, notre baroudeuse de la grande traversée de l'Himalaya (« GHT ») a terminé son long périple. Ayant débuté en juillet 2025, elle a rejoint Katmandou, son point de départ, le 22 novembre dernier.*

*Elle s'est octroyé un peu de repos, bien mérité, avant de rentrer en France fin novembre.*



Un selfie au camp de base du Katchenjunga

Partie tout à l'ouest du Népal, elle a atteint le camp de base du Kangchenjunga (troisième plus haut sommet du monde), le point le plus au nord-est du Népal, après avoir parcouru 1400 km en 100 jours de marche, avoir franchi 15 cols à plus de 5000 m, en un peu moins de quatre mois.

La météo lui en aura fait voir de toutes les couleurs mais ce qu'elle retiendra surtout, ce sont tous ces sourires radieux qui lui ont été offerts, ces mains tendues qui lui sont venues en aide, ces rencontres improbables qui ont réchauffé son cœur, ces longs moments au coin du feu à écouter la douce mélodie de la langue népalaise, ces dal bhat quotidiens préparés avec amour, et bien sûr, ces étendues infinies et ces sommets vertigineux.

Elle nous a tenus en haleine au travers de ses publications et de ses somptueuses photos de sommets népalais et de ses habitants.

Elle remercie tous ceux qui l'ont soutenue et suivie « à distance », et lui ont adressé des messages d'encouragements au fil des mois : « Qu'il est bon de tisser des liens à travers la planète et de célébrer ensemble nos accomplissements » !

Chapeau bas, Mme Cécile « Néel » Mailhos !

Cécile reviendra dans un prochain bulletin en 2026, pour partager un peu plus de son aventure.

En attendant, elle se remet de ses émotions et nous laisse méditer cette phrase de Goethe :

**« Quoi que tu rêves d'entreprendre, fais-le.  
L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie ».**

Prêts à vous lancer ?



Ca y est,  
Cécile peut poser son sac...

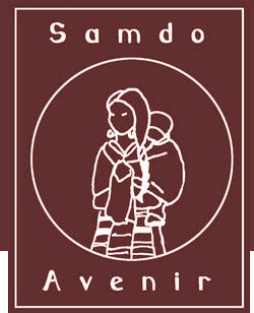
Pour suivre l'aventure de Cécile :

[Himalayaacoeuroouvert.fr](http://Himalayaacoeuroouvert.fr)

L'Himalaya à cœur ouvert sur Facebook

Crédit photos : Cécile Carnimolla Mailhos

# LES BRÈVES...



## Brèves du Népal...

### Le Népal choisit une nouvelle Kumari

Aryatara Shakya, âgée de 2 ans et 8 mois, a été choisie comme nouvelle Kumari ou « déesse vierge » le 23 septembre dernier, à l'occasion de la fête hindoue de Dashain. (source : ledevoir.com)

### Engouement des Népalais pour les futures élections législatives

La Commission électorale du Népal a enregistré près de 838.000 nouveaux électeurs pour les législatives de mars 2026, les premières depuis la chute du gouvernement en septembre. (source : blick.ch)

### Intempéries

Des pluies torrentielles, les 3 et 4 octobre derniers, ont causé la mort d'au moins 43 personnes, dont 37 dans le seul district oriental d'Ilam, tandis que la capitale Katmandou a connu d'importantes inondations. (source : lemonde.fr)

Le 29 octobre, de fortes chutes de neige liées aux vents cycloniques venus du golfe du Bengale ont entraîné la fermeture des versants népalais et chinois de la région de l'Everest. (source : ch.zonebourse.com)

Quelques jours plus tard, le 3 novembre, ces mauvaises conditions climatiques ont provoqué la mort de 9 personnes au Panbari (nord du Manaslu) et au Yalung Ri (dans la vallée de la Rolwaling). (source : alpinemag.fr)

### Mort du dernier survivant de la première ascension de l'Everest

Né en 1933 à Namche Bazar, Kanchha Sherpa avait 19 ans lorsqu'il a été engagé comme porteur dans l'équipe dirigée par Edmund Hillary en 1953 : il est décédé à l'âge de 92 ans le 16 octobre dernier. (source : lessentiel.lu.fr)

### Premières ascensions

Deux alpinistes français, Benjamin Védrines et Nicolas Jean, ont réussi à atteindre le sommet du Jannu Est, 7.468m, dans le massif du Kangchenjunga, le 15 octobre dernier. (source : francebleu.fr)

Et le 20 octobre suivant, le Kimshung, 6.781m, dans le Langtang, a été pour la première fois vaincu par une expédition dirigée par l'alpiniste italien Francois Cazzanelli. (source : altitude.news)

### Katmandou parmi les 10 villes les plus polluées du monde

Le 29 octobre dernier, Katmandou a été classée au 5<sup>ème</sup> rang des grandes villes les plus polluées du monde, du fait de la mauvaise qualité de l'air due aux émissions urbaines et aux conditions météorologiques, "insalubre pour les groupes sensibles". (source : iqair.com)

En images...



**Le Conseil Départemental  
des Alpes de Haute Provence  
alloue 2.400€ à Samdo Avenir !**

Au mois de mars dernier, nous avons renouvelé notre demande d'aide financière au titre du programme « Solidarité sans frontières » développé par le Département des Alpes de Haute Provence. Il s'agit cette année de financer le projet d'aménagement d'une "Maison pour tous" à but culturel et éducatif, dans le village de Magarsalu mais accessible à l'ensemble des habitants de la communauté rurale de Roshi.

La commission permanente réunie le 17 octobre dernier a décidé d'allouer à notre association une subvention de 2.400€ pour l'année 2025.

Cette somme est inférieure à ce que nous avons demandé (5.000€), mais cette enveloppe reste généreuse et témoigne surtout d'un soutien pérenne du Conseil Départemental du 04 :

**Un grand merci donc au département des Alpes de Haute Provence !**

## **Cotisations 2025 : dernière relance !**

Plus que quelques jours pour renouveler votre cotisation 2025 ou faire un don complémentaire au titre de l'année 2025 !

**C'est simple comme un clic, ici même !**

Avec votre aide, nous poursuivrons nos actions de solidarité auprès des villages népalais de Samdo et de Magarsalu.

**Un grand merci d'avance !**

(Et pour mémoire, votre don est déductible des impôts :  
75% jusqu'à 1.000€ puis 66% dans la limite autorisée par l'Etat).



**ET N'OUBLIEZ PAS DE NOTER SUR VOTRE AGENDA  
LA DATE DE LA PROCHAINE ASSEMBLEE GENERALE :**

**le 2 mai 2026 à Piégros La Clastre (26-Drôme)**

Une dernière image pour rêver : le Tashi Lapsa (photo Cécile Carnimolla Mailhos)

