



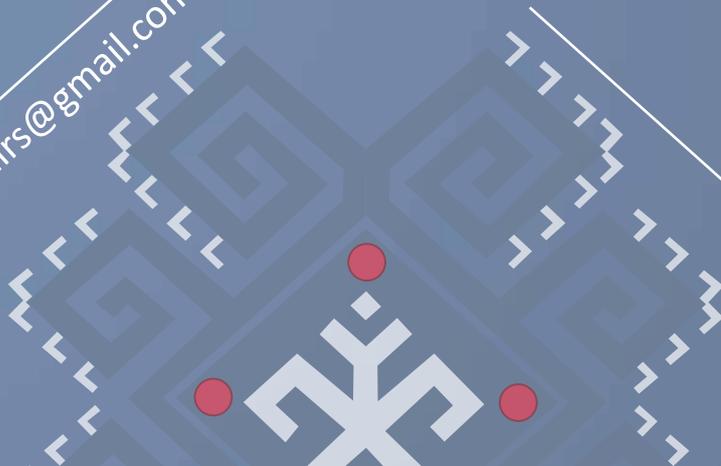
# WOMEN ROCK'IN PAMIRS

Audrey Jannin,  
Christine Oriol &  
Claire Roiron

RAPPORT  
du projet et PERSPECTIVES

Novembre 2016

[womenrockinpamirs@gmail.com](mailto:womenrockinpamirs@gmail.com)







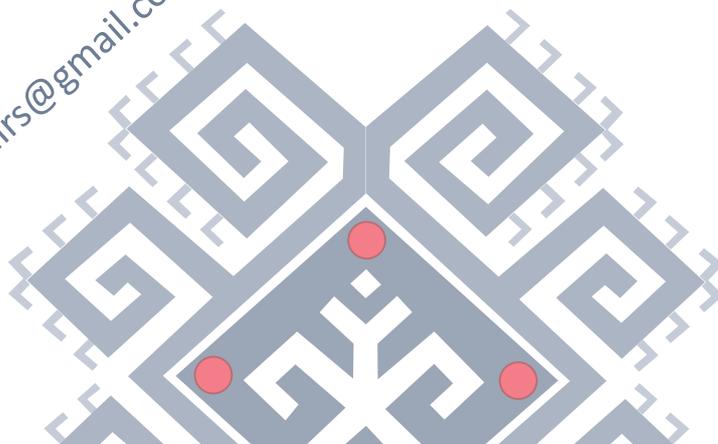
# **WOMEN ROCK'IN PAMIRS**

Audrey Jannin,  
Christine Oriol &  
Claire Roiron

RAPPORT  
du projet et PERSPECTIVES

Novembre 2016

[womenrockinpamirs@gmail.com](mailto:womenrockinpamirs@gmail.com)



## RÉSUMÉ

### Le projet en 2016

- un projet innovant et unique au Tadjikistan qui a formé 5 femmes pamiries au métier d'accompagnatrice en montagne
- une formation de 2 semaines: 6 jours de formation théorique et 8 jours de trek avec 100 km de terrain parcouru
- financé par un crowdfunding et du volontariat
- largement soutenu avec des donations venant du monde entier (80 donateurs financiers, 25 donateurs d'équipement)
- couvert par la télé et la radio: 60 000 visionnages du reportage sur Al Jazeera, 300 écoutes de l'émission de radio sur la chaîne RTS
- suivi de 3 propositions commerciales de tours opérateurs, et d'une proposition d'une entreprise pour fournir de l'équipement, ainsi que des propositions pour une couverture médiatique pour la suite du projet

### Ce que nous voudrions développer en 2017

- continuer notre projet avec les femmes dans les Pamirs
- mettre en place une stratégie de financement durable qui ne dépende pas du crowdfunding
- enraciner le projet auprès des partenaires locaux pour s'assurer que nous répondions bien à une demande locale

# SOMMAIRE

<b>1.</b>	<b>Présentation du projet</b>	<b>6</b>
1.1.	Origine du projet	6
1.2.	Contexte	6
1.3.	But: formation de femmes pamiries au métier d'accompagnatrice en montagne	6
1.4.	Les étapes de préparation	6
1.5.	Présentation des participantes	7
<b>2.</b>	<b>Equipement et budget</b>	<b>8</b>
2.1.	Distribution de l'équipement	8
<b>3.</b>	<b>Budget</b>	<b>9</b>
3.1.	Recettes	9
3.2.	Dépenses	9
3.3.	Donations (équipement)	10
3.4.	Estimation du coût total du projet	10
3.4.1.	Estimation du temps nécessaire	10
3.4.2.	Tableau récapitulatif	11
<b>4.</b>	<b>Projet, communication et évaluation</b>	<b>12</b>
4.1.	Le projet	12
	Evaluation des stagiaires	
4.2.	Communication	13
4.3.	Evaluation	13
4.3.1.	Projets des stagiaires	13
4.3.2.	Evaluation des formatrices	14
<b>5.</b>	<b>Suite du projet et perspectives pour 2017</b>	<b>15</b>
5.1.	Consolider les compétences des stagiaires par une session d'approfondissement	15
5.2.	Initiation au trek	15
5.3.	Formations pour des femmes en milieu rural avec Panthera	15
<b>6.</b>	<b>Recommandations</b>	<b>16</b>
<b>7.</b>	<b>Remerciements</b>	<b>16</b>
	Annexe 1: Programme de la formation Women Rock'in Pamirs 2016	17
	Annexe 2: Description de la formation Women Rock 'In Pamirs 2016	19

# 1. Présentation du projet

## 1. 1. Origine du projet

Le projet a été initié par Christine Oriol, une employée d'ONG âgée de 32 ans. Durant l'été 2015, elle a reconnu des itinéraires de randonnées pour écrire un guide de trek, avec Furough Sharkarmamadova, une jeune Tadjike de 21 ans qui étudiait le tourisme dans les Pamirs. Au vu de l'enthousiasme de Furough et à la demande du directeur de l'association PECTA (Association Eco Culturelle Touristique des Pamirs), Asadsho Zoolshoev, le projet de développement d'une formation pour les femmes pamiries au métier d'accompagnatrice en montagne a commencé.

Christine Oriol a décidé de créer une équipe avec Claire Roiron, une accompagnatrice en montagne professionnelle de 28 ans, et avec Audrey Jannin, 28 ans, anciennement chargée de levée de fonds en ONG. Tous les membres de l'équipe parlent anglais et 2 parlent russe.

## 1. 2. Contexte

- Les Pamirs sont une région montagneuse du Tadjikistan. Le pays est le plus pauvre parmi les pays de l'ex-URSS.
- La plupart des hommes migrent à l'étranger pour travailler pendant que les femmes restent au pays. On note un manque d'opportunités d'emploi pour les femmes dans les Pamirs.
- Le tourisme se développe dans la région, en particulier les activités liées au trek.
- Certains touristes (femmes seules ou en groupe) demandent des accompagnatrices en montagne femmes.
- Les femmes de la région ont démontré leur intérêt pour travailler dans la sphère touristique et comme accompagnatrices.
- Quelques jeunes femmes pamiries ont fait la demande de suivre une formation d'accompagnatrice en montagne.

## 1. 3. But: formation de femmes pamiries au métier d'accompagnatrice en montagne

La formation a 3 objectifs principaux:

- Les femmes prennent confiance en leurs capacités de travailler en milieu montagnard.
- Elles sont capables d'accompagner des clients sur des itinéraires en montagne de plusieurs jours en toute sécurité.
- Elles intègrent le pool d'accompagnateurs locaux que PECTA met en lien avec des tours opérateurs étrangers et les touristes individuels.

## 1. 4. Les étapes de préparation

### **Constitution de l'équipe WRP: Mars à Avril 2016**

15 mars 2016: Claire et Christine prennent contact pour la première fois par email.

20 mars 2016: Claire et Christine ont leur première réunion de travail lors d'une randonnée en France.  
15 avril 2016: Audrey rejoint l'équipe.

### **Préparation: Mai à Juillet 2016**

10 mai 2016 : Le document de présentation du projet est prêt à être communiqué pour rassembler des soutiens.

Mai 2016: Des sponsors matériels sont contactés (Primus, Rab, Millet, Julbo, Deuter) mais sans succès.

27 mai 2016 : L'adresse gmail ([womenrockinpamirs@gmail.com](mailto:womenrockinpamirs@gmail.com)) et le compte Facebook sont créés. Des articles sont postés sur les forums communautaires de montagne comme Skitour et camptocamp, et sur d'autres sites spécialisés montagne.

Du 1er au 17 juin 2016: La collecte d'équipement d'occasion se fait en France.

30 juin 2016: La campagne de crowdfunding est lancée sur Ulule et dure jusqu'au 29 juillet.

22 juillet 2016: L'équipement neuf est commandé chez Expé.

Juillet et août 2016: L'équipe travaille à la préparation du contenu de la formation.

### **Formation: Août-Septembre 2016**

Du 15 août au 4 septembre 2016: 3 semaines au Tadjikistan pour la mise en œuvre du projet.

## 1. 5. Présentation des participantes

**Au total 8 femmes ont participé au projet: 3 formatrices françaises et 5 stagiaires pamiries.**

Les 5 participantes pamiries ont été trouvées de bouche à oreille. Elles sont toutes, soit d'anciennes étudiantes, soit encore étudiantes en tourisme à l'université nationale de Khorog. Trois d'entre elles travaillent avec PECTA à Khorog.

#### *Khursheda Mamadyorbekova*

21 ans. Elle a eu envie de participer au projet car elle a vu que c'était une bonne opportunité de trouver un futur emploi stable dans le tourisme.

#### *Gulbegim Nusayrieva*

19 ans. Elle était très inspirée et excitée à l'idée de réaliser son premier trek dans la région. Elle voulait en apprendre plus sur les possibilités de trek dans les Pamirs.

#### *Malika Khorazmshoeva*

20 ans. Elle travaille pour PECTA. Elle voulait rejoindre le projet car elle y a vu une belle opportunité de se développer professionnellement.

#### *Safina Shohaydarova*

22 ans, travaille pour PECTA. Comme elle vit dans les Pamirs, qui est une région entièrement montagneuse et où les gens souffrent du chômage, elle voulait découvrir les sommets de ces montagnes pour devenir un guide de trek professionnel et s'assurer un travail dans le futur.

#### *Furough Shakarmamadova*

21 ans. Au Tadjikistan, un vieux cliché existe: « les femmes ne peuvent pas escalader de hautes montagnes », elle voulait défier ce stéréotype.

## 2. Equipement et budget

### 2. 1. Distribution de l'équipement

Toutes les participantes ont reçu l'équipement nécessaire à la randonnée en montagne. Sacs de couchage et matelas de sol n'ont pas été fournis, mais empruntés à PECTA. L'équipement fourni aux participantes a été en grande partie collecté via les réseaux des formatrices, qui ont donné du matériel d'occasion. Ce qui manquait a été acheté grâce aux fonds récoltés par la campagne de crowdfunding. Des sponsors ont offert les bâtons de randonnée et les lunettes de soleil. Furough, qui avait déjà reçu de l'équipement en 2015, n'a été équipée qu'avec ce dont elle avait besoin.

	Khursheda	Gulbegim	Malika	Safina	Furough
Tente 2 personnes	X			X	
Matelas gonflable	X				
Réchaud à essence + bouteille pour essence	X		X		X
Bâtons	X	X	X	X	
Sac à dos	X	X	X	X	
Pantalon	X	X	X	X	X
T-Shirts	X	X	X	X	X
Lunettes de soleil	X	X	X	X	X
Lampe frontale	X	X	X	X	X
Chaussures de montagne	X	X	X	X	X
Doudoune	X	X	X	X	
Veste gore-tex	X	X	X	X	
Chaussettes (2 paires)	X	X	X	X	X
Veste polaire	X	X	X	X	X
Couteau	X	X	X	X	X
Couverture de survie	X	X	X	X	X
Boussole	X	X	X	X	X

Le reste de l'équipement récolté a été donné à PECTA:

6 sacs à dos	1 paire de bâtons
7 paires de chaussures de montagne	3 vestes polaire
2 doudounes	1 paire de guêtres

Une partie de l'équipement récolté est resté en France car ne correspondant pas bien aux besoins.

# 3. Budget

DEPENSES		RECETTES	
Achat et transport du matériel	2 391,99 €	Ulule crowdfunding (après paiement des frais pris par Ulule)	4 081,86 €
Transport des formatrices et journalistes (Douchambé –Khorog-Douchambé)	2 750 TJS	Donation de l'association «Les copains d'abord»	480 €
Logement des journalistes et formatrices	1 731 TJS		
Dépenses liées a la formation	11 526 TJS		
Cadeaux pour les donateurs	1 449 TJS		
Envoi des cadeaux et impression du rapport	151,84 €		
<b>Total des dépenses en €</b>	<b>4 561,86 €</b>	<b>Total des recettes en €</b>	<b>4 561,86 €</b>

1€= 8 TJS en août 2016

## 3. 1. Recettes

Le budget total s'élève à 4561,86€, dont 4081,86€ ont été collectés par la campagne de crowdfunding sur Ulule. Le montant total récolté lors de la campagne Ulule est de 4437€, ce qui revient, après paiement des frais à Ulule, à un montant final de 4081,86€. 78 personnes ont donné de l'argent pour soutenir le projet avec, en moyenne, un don de 56€ par personne. 480€ a été donné directement par l'association de randonnée «Les Copains d'abord».

## 3. 2. Dépenses

Après avoir fait le point sur le matériel de montagne qui a été donné, le reste de l'équipement nécessaire pour les participantes à la formation a été acheté en France auprès de la société Expé, avec une remise de 15%. Le transport de l'équipement a été réalisé grâce au vol de Claire Roiron au Tadjikistan, les kilos supplémentaires ont été considérés au prix de bagages individuels en extra (12€ le kg); ce qui était la solution la plus économique.

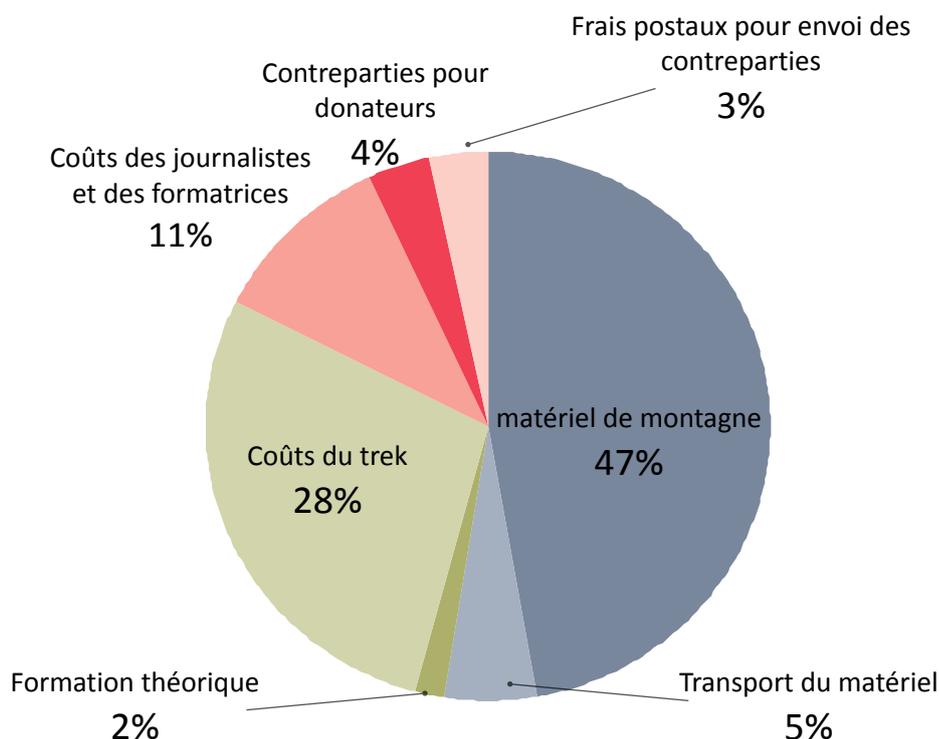
Les frais de la formation théorique ont couvert l'impression des supports de formation (cartes, 6 livrets de 90 pages contenant toute l'information relative à la formation) avec quelques coûts mineurs pour l'organisation de la pratique en orientation.

Les frais du trek couvrent le transport pour aller au point de départ de la randonnée et pour revenir à Khorog de Barchidiv- le village où arrive le trek, le logement en maisons d'hôtes au début et à l'arrivée du trek, les autorisations pour atteindre le lac de Sarez, la nourriture pour toute l'équipe (10 personnes pour 3 jours, 8 personnes pour 4 jours), et le coût du trajet en bateau sur le lac Sarez.

Les frais relatifs aux 3 formatrices et aux 2 journalistes prennent en compte le transport de Douchambé et au retour de Khorog pour 5 personnes, le logement pendant 2 semaines à Khorog pour 5 personnes en maison d'hôtes (5\$/nuit/personne) et les permis GBAO (3€/personne). Les visas, billets d'avion et la nourriture ont été couverts par les formatrices et les journalistes elles-mêmes (ces frais ont été estimés à 2100€, voir en annexe pour plus de détails).

Les cadeaux pour les donateurs sont des chaussettes pamiries, des chapeaux et ainsi de suite, comme promis aux donateurs lors de la campagne de crowdfunding. Les cadeaux seront envoyés en décembre 2016 ou janvier 2017 lorsque toute l'équipe se retrouvera en France.

## RÉPARTITION DES DÉPENSES



10

### 3. 3. Donations (équipement)

2 tentes, 1 lampe frontale, 10 paires de chaussures, 6 doudounes, 8 vestes polaires, 4 vestes Gore-Tex, 10 sacs à dos, 1 matelas gonflable, et 5 paires de bâtons ont été donnés.

Au total, la valeur estimée des dons est évaluée à 3500€.

### 3. 4. Estimation du coût total du projet

#### 3. 4. 1. Estimation du temps nécessaire

	Audrey	Christine	Claire
Préparation et coordination du projet	12 jours	18 jours	4 jours
Accréditation pour la journaliste d'Al-Jazeera et travail administratif	2 jours		
Campagne Ulule	3 jours	3 jours	6 jours
Préparation de la partie théorique (préparation du livret)	4 jours	2 jours	14 jours
Temps à Khorog pour la formation et l'évaluation	7 jours	14 jours	14 jours
Trek	3 jours	7 jours	7 jours
Coordination après le projet	2 jours	2 jours	2 jours
Nombre de jours de travail	33 jours	46 jours	47 jours
<b>TOTAL homme-jour</b>		<b>126</b>	

### 3. 4. 2. Tableau récapitulatif

Donations financières	4 562 €
Equipement donné	3 500 €
Frais payés par les formatrices (billets d'avion, visa, nourriture)	2 100 €
Temps donné par les formatrices (126 jours x 8 heures x 15 €/heure)	15 120,00 €
Total	25 282 €

Au total, le coût de la formation atteint 10 000 € pour les activités et l'équipement, et 126 jours de travail (6 mois pour une personne seule à temps plein) pour la préparation, l'organisation et la mise en œuvre, soit 15 000€, pour un total de 25 282€.

# 4. Projet, communication et évaluation

## 4. 1. Le projet

Merci de vous référer aux annexes pour la description détaillée de la formation et des évaluations des stagiaires.

### Evaluation des stagiaires

#### Sur le contenu de la formation théorique:

**Physiologie, anatomie et principes de nutrition** (conversion de l'alimentation du sportif en réserves pour l'effort en montagne): ce sujet a été difficilement intégré. Elles ont toutefois apprécié la préparation des menus pour le trek.

**Blessures, affections liées à la randonnée en montagne et dispense des premiers secours:** les stagiaires rapportent qu'elles ont beaucoup appris, l'une d'entre elles a même dû appliquer les premiers secours de retour chez elle. Elles voudraient apprendre à utiliser un téléphone satellite pour appeler les secours en cas de nécessité.

**Orientation/Navigation:** les stagiaires ont apprécié la pratique de jeux d'orientation dans le jardin botanique. Elles considèrent qu'elles savent à présent s'orienter à l'aide d'une carte et d'une boussole, lire les courbes de niveau, comprendre les échelles. Elles souhaiteraient apprendre à se servir d'un GPS.

**Gestion de groupe:** les compétences sont en cours d'acquisition. Les stagiaires ont des difficultés à s'imaginer répondre à des demandes spécifiques de la clientèle. D'autre part, elles souhaitent progresser dans la gestion de groupe en traversée de rivière, qui est une facette technique du métier.

**Milieu naturel du Pamir:** elles souhaitent dédier du temps à la lecture pour améliorer leurs connaissances. Elles ont apprécié le travail de recherche personnelle et les présentations individuelles des sujets que nous leur avons demandé de préparer (histoire, géologie, géographie, culture, botanique).

#### Sur le contenu de la formation pratique:

**Les points positifs du trek** qui sont ressortis de ces bilans écrits:

- la gestion de groupe, la solidarité du groupe quand certaines étaient malades
- l'aide et le soutien des formatrices
- le fait que les femmes pamiries soient capables de faire du trekking
- la beauté de l'itinéraire
- avoir appris à traverser des rivières et autres aspects techniques de l'activité d'encadrement

Sur **la formation en général**, elles ont apprécié:

- le livret pédagogique de formation
- l'équipement qu'elles ont reçu

Quelques unes de leurs phrases:

«Ces 7 jours sont inoubliables!»

«Ma famille me disait: 'Tu ne peux pas le faire, premièrement parce que tu es une femme, et dans le Pamir, les femmes ne font pas ça et deuxièmement, parce que tu n'en es pas capable, mais heureusement, j'ai réussi!»

«Chaque jour, j'ai appris quelque chose de nouveau.»  
«On avait toujours des conseils sur des situations réelles d'encadrement de groupe, ce que j'ai trouvé très utile pour l'avenir.»  
«Un projet vraiment très utile.»  
«Ce trek était génial.»  
«Ce que j'ai surtout aimé, c'était les glaciers, les montagnes et les magnifiques chaînes de montagnes.»

Les **points négatifs** du trek:

- le niveau trop difficile
- les nuits froides
- le poids des sacs à dos

#### **Progression des compétences des stagiaires:**

**Grâce à une auto-évaluation réalisée en début et fin de la formation, quelle progression voit-on se dessiner et dans quels domaines?**

- Physiologie, anatomie et principes de nutrition: 58% de progression des compétences auto-évaluées entre le début et la fin de la formation
- Rémunération, Assurances: 47%
- Orientation/Navigation: 43%
- Préparation d'un trek: 39%

## 4. 2. Communication

**Nina Almberg**, une journaliste française, a réalisé un reportage pour la radio suisse RTS. Elle nous a suivies du début de la formation à Khorog jusqu'au 3ème jour de trek. Audrey Jannin l'a raccompagnée après qu'elle ait quitté le groupe. Son reportage de 56 minutes a été diffusé le 29 septembre 2016.  
<http://www.rts.ch/play/radio/detours/audio/a-pied-dans-les-montagnes-du-pamir?id=8017768>

**Pearly Jacob**, une journaliste indienne spécialisée dans les sujets environnementaux nous a suivies tout le long du trek et a réalisé un reportage vidéo diffusé par la chaîne Al Jazeera le 30 septembre 2016. Le reportage, diffusé par Youtube, a été visionné 1 321 fois au moment de l'écriture de ce rapport. Al Jazeera a consacré une page sur son site web au projet Women Rock'in Pamirs. Al Jazeera a également réédité la vidéo sur sa page Facebook, cumulant 65 000 vues et 500 partages.  
<http://www.aljazeera.com/news/2016/09/tajikistan-tourism-women-eye-trekking-guidecareers-160930150849087.html>

La page Facebook de Women Rock'in Pamirs compte 300 «J'aime».  
Trois agences nous ont contactées suite à la diffusion de cette vidéo de Pearly Jacob pour travailler en coopération avec les jeunes stagiaires formées par notre équipe (Samuel Maret au Kirghiztan, Noam Backner en Chine et Miskola Abdullaeva d'Orom Travel au Tadjikistan).  
La chaîne de télévision française **ARTE** souhaite faire un reportage l'an prochain en cas de poursuite du projet.

**Cotopaxi**, marque américaine de vêtements et matériel outdoor, souhaite sponsoriser le projet.  
Un correspondant d'**Outdoor Women Association** souhaite publier sur le sujet.

## 4. 3. Evaluation

### 4. 3. 1. Projets des stagiaires

Les cinq stagiaires souhaitent développer une activité professionnelle d'accompagnatrices en montagne. Elles nous ont cité quelques projets:

1. développer des produits autour de Khorog pour répondre à une demande existante
2. se former à l'étranger pour développer leurs compétences
3. créer leur propre agence de trekking

### 4. 3. 2. Evaluation des formatrices

**Les femmes prennent confiance en leurs capacités de travailler en milieu montagnard.**

Nous avons observé que les stagiaires étaient fières d'elles. Les hommes que nous avons croisés et les familles des participantes étaient surpris et fiers de ce qu'elles ont accompli. La non-mixité du stage a permis d'aborder ouvertement tous les sujets, même intimes, d'encourager la solidarité et de prouver que des femmes peuvent être accompagnatrices en montagne au Tadjikistan. Le trek leur a permis de connaître leur propre région et de comprendre l'enthousiasme des touristes pour le massif du Pamir.

**Elles sont capables d'accompagner des clients sur des itinéraires en montagne de plusieurs jours en toute sécurité**

Malgré un fort enthousiasme, certaines stagiaires sont un peu jeunes ou encore trop inexpérimentées pour travailler d'emblée comme accompagnatrices en montagne. Il faudrait développer une session d'approfondissement.

**Elles intègrent le pool d'accompagnateurs locaux que PECTA met en lien avec des tours opérateurs étrangers et les touristes individuels**

Comme nous l'avons déjà mentionné, trois agences internationales nous ont contactées pour travailler avec les filles et une marque d'équipement souhaite les sponsoriser.

# 5. Suite du projet et perspectives pour 2017

## 5. 1. Consolider les compétences des stagiaires par une session d'approfondissement

Notre expérience de 2016 nous donne l'envie de **consolider les compétences des stagiaires** qui ont suivi la formation de 2016 en renforçant les acquis par une **session d'approfondissement**.

## 5. 2. Initiation au trek

D'autre part, nous souhaitons **proposer une initiation au trek pour d'autres femmes**. L'idée est de continuer à démocratiser l'accès à la montagne pour des femmes en proposant des stages de découverte **avant qu'elles ne se lancent dans une formation professionnalisante**.

En effet, faire découvrir les montagnes à de petits groupes de femmes pamiries et d'autres régions du Tadjikistan et les initier au métier de guide lors de treks de 3 ou 4 jours leur permettrait de décider si elles souhaitent prendre part à nos autres formations professionnelles. Ces initiations pourraient être proposées lors de campagnes de promotion de l'activité **dans des villages pamiris** autres que Khorog pour ouvrir la proposition au plus grand nombre.

## 5. 3. Formations pour des femmes en milieu rural avec Panthera

L'association de protection de la biodiversité **Panthera** nous a contactées et a fait remonter le besoin de **former des femmes issues des villages pamiris à devenir gardes en charge de la biodiversité**. Ces gardes devraient être capables de conduire des groupes en montagne et d'accompagner des femmes (touristes étrangères) à la chasse. Nous sommes intéressées pour travailler sur ce projet.

### Comment organiser ces différentes formations ?

- **Sélectionner les stagiaires à partir de critères d'aptitudes physiques, d'expérience, de motivation et en présence d'un projet professionnel.** Concrètement, en dehors de la session d'initiation, nous proposons aux postulantes d'**établir une liste de randonnées** (à la journée et treks de plusieurs jours avec un dénivelé minimum) avant d'entrer en formation. Des photos ou témoignages de personnes les ayant accompagnées devront attester de la véracité de la liste de randonnées.
- Dispenser la formation de préférence **avant la saison touristique**.
- Etant donné que les stagiaires ont besoin d'un équipement spécifique pour la montagne dont elles doivent prendre soin, nous souhaiterions que les bénéficiaires **participent d'une manière ou d'une autre à l'acquisition de leur équipement personnel**.
- **La participation financière** des participantes à la formation mérite d'être discutée.

## Recommandations

**En premier lieu, nous recommandons de développer la formation au métier de la randonnée au niveau universitaire.**

Afin de mieux former des accompagnateurs/trices en montagne dans les Pamirs, il nous semble nécessaire de retravailler la formation existante de l'université. Il faut trouver des **financements à long terme** afin de **rendre possible la réalisation de formations pratiques**. Nous souhaitons que ces fonds proviennent d'une base stable afin de promouvoir **un développement touristique soutenable dans la région**.

D'autre part, il nous semble nécessaire:

**que les connaissances sur le milieu naturel se développent et que le fruit des recherches serve de base pour la formation d'accompagnatrices en montagne.** Compiler les sources d'information sur la géologie locale, la faune et la flore; prévoir l'édition de livres avec les ressources locales telles que Panthera, les équipes des parcs nationaux Tadjikes, les géologues...

**Au niveau régional, nous encourageons:**

- la création d'une **association d'accompagnateurs/trices en montagne** afin de favoriser les échanges interprofessionnels.
- le développement de **sorties en pleine nature pour les enfants et les adolescents** pour leur faire découvrir le trek et l'alpinisme.

**Au niveau national, nous encourageons:**

la création d'un **référentiel national de compétences pour le métier d'accompagnateur/trice en montagne**. Le travail devrait se faire en partenariat avec la Fédération Tadjike d'Alpinisme, le ministère dédié et l'Union Internationale des Accompagnateurs en Montagne afin de créer un diplôme reconnu. (<http://www.uimla.org/cms/>)

## Remerciements

Nous remercions vivement nos différents partenaires:

Les personnes qui nous ont soutenues financièrement dans le crowdfunding lancé sur le site Ulule

L'association «Les copains d'abord»

Les personnes qui nous ont donné du matériel de montagne

L'association «Le Merlet» qui a organisé une collecte de matériel dans ses bureaux

Véronique pour son accueil à Douchambé

PECTA qui nous a soutenues dans l'organisation de cette formation

AKDN qui nous a prêté les locaux où s'est déroulée la partie théorique de la formation

L'agence « Sarez Travel» qui nous a obtenu les permis pour rejoindre le lac Sarez

Untamed Borders qui a proposé aux stagiaires de réaliser un stage en situation réelle d'encadrement

Optique Poizat qui nous a fait une réduction exceptionnelle sur les lunettes de soleil

Sport Die Cîmes qui a offert 5 paires de bâtons de randonnée

Expé qui nous a fait une réduction sur le matériel de montagne

## Programme de la formation Women Rock'in Pamirs 2016

Jour	Horaire	Sujet	Thèmes spécifiques	Durée	Formatrices
Mercredi 17	Matin	Introduction et présentation de la formation	Présentation des participantes	30 min	Toutes
			Présentation du programme	15 min	Toutes
			Motivations et projets professionnels	30 min	Toutes
			Auto-évaluation	30 min	Toutes
	Après-midi	Présentation de la faune sauvage dans les Pamirs	Gulbahor Kaikovusova PANTHERA	1 h	Toutes
Distribution de l'équipement			2 h	Christine	
Jeudi 18	Matin	Utilisation des cartes et théorie sur l'orientation		3 h	Claire
	Après-midi	Mise en pratique avec course d'orientation		4 h	Toutes
Vendredi 19	Matin	Anatomie/physiologie/nutrition	Explication du contenu de la brochure	1 h	Claire
		Préparation des menus pour le trek	Document et exercice	3 h	Christine
	Après-midi	Finition des menus du trek		1 h	Toutes
		Exercices pratiques d'orientation		30 min	Claire
		Le froid en montagne/Mal aigu des montagnes	Théorie	2 h	Claire et Audrey
Samedi 20	Matin	Les gestes de premiers secours, la pharmacie, mal aigu des montagnes		1 h	Claire et Audrey
		Préparation de l'itinéraire de trek	Exercice à partir de cartes	2 h	Toutes
	Après-midi	Faire son sac: présentation		30 min	Audrey
		Finalisation de la préparation de l'itinéraire		30 min	Claire et Audrey
		Gérer un groupe, être une femme guide dans les Pamirs?	Théorie	30 min	Claire
			Mise en pratique avec des jeux de rôles	2 h	Claire et toutes
Dimanche 21	Repos				

Lundi 22	Matin	Licence, paiement et assurance		1 h	Audrey
		Modifications et revue de la préparation du trek		1 h	Toutes
	Après-midi	Visite au Comité pour les situations d'urgence		1 h	Toutes
		Courses et répartition de la nourriture		3 h	Toutes
Mardi 23	Matin	Essai des réchauds		2 h	Christine et Claire
	Après-midi	Transport de Khorog à Bachor		3 h	Toutes
Mercredi 24		Bachor-Campement à 3600m au bord de la rivière (12km, +350)	Présentation de Furough sur le pastoralisme. conduite du groupe: Furough et Safina		Toutes
Jeudi 25		Campement à 3800m à la confluence des rivières (9km, +200)	Conduite du groupe: Malika et Kursheda		Toutes
Vendredi 26		Après le lac à 4340m (8,5km, +500)	Conduite du groupe: les formatrices		Christine et Claire
Samedi 27		Avant le 2nd col à 4550m (11km, +400)	Conduite du groupe: les formatrices		Christine et Claire
Dimanche 28		Vallée de Langhar à 3850m (15km, +170, -870)	Conduite du groupe: Gulbegim et Furough		Christine et Claire
Lundi 29		Lac de Sarez à 3300m (16km, +170, -730)	Conduite du groupe et présentation sur les parcs nationaux Tadjikes: Malika		Christine et Claire
Mardi 30		Barchidiv à 2600m (22km, +970, -1620)	Présentation de Safina sur l'histoire du lac de Sarez / Traversée du lac et rencontre avec les géologues		Christine et Claire
Mercredi 31		Transport de Barchidiv à Khorogh			Christine et Claire
Jeudi 1	Repos				
Vendredi 2	Repos				
Samedi 3		Discussion, retours des participantes sur la formation, nettoyage des tentes et réchauds			Christine et Claire

# Description de la formation Women Rock'in Pamirs

## Résumé des cinq jours de formation théorique à Khorog



*Gulbahor, de l'ONG Panthera parle de la faune sauvage des Pamirs*

### 1<sup>er</sup> JOUR 17/08/2016

#### Rencontre avec les participantes et présentation de la faune sauvage dans les Pamirs

Les 5 stagiaires étaient très enthousiastes et excitées à l'idée que la formation allait commencer. Le premier jour, nous avons fait connaissance et distribué le matériel.

Comme Furough l'a dit:

«On ne s'attendait pas à ça – tout ce que vous, vos proches et vos amis ont fait pour nous!»

Gulbahor, de l'ONG Panthera, a fait une présentation de la faune sauvage des Pamirs. Cette ONG est spécialisée dans la protection des léopards des neiges et autres espèces endémiques. C'était un super premier avant-goût de la montagne, de la vie sauvage et de la formation!



*Travail de groupe pour la course d'orientation*



*S'orienter pour trouver la balise*

### 2<sup>ème</sup> JOUR 18/08/2016

#### Orientation, cartes, boussole et azimut...toutes les notions-clé qu'un guide de moyenne montagne doit connaître!

Le matin, Claire a introduit les concepts suivants: comment utiliser une boussole, comment lire une carte, etc. L'après-midi, nous avons organisé une course d'orientation dans le jardin botanique de Khorog. Les filles devaient utiliser cartes et boussoles pour aller d'un point à l'autre. Pas toujours facile de trouver les balises: parfois elles se sont envolées, d'autres fois c'était difficile de lire les vieilles cartes soviétiques!



*Qu'est-ce qu'il y a dans la pharmacie des premiers secours?*



*Préparation des menus pour la semaine de trek*

### **3<sup>ème</sup> JOUR 19/08/2016**

#### **Physiologie, principes de nutrition, préparation des menus, blessures et affections liées à la pratique de la randonnée**

Le matin, les filles ont étudié la physiologie, les réactions du corps aux efforts soutenus et quel régime alimentaire adopter lorsqu'on fait de la randonnée en montagne. En tenant compte de cela ainsi que des goûts de chacune, nous leur avons demandé de préparer les menus pour les 7 jours de trek. Pas facile! Ensuite après une petite pause dans le parc avec un peu d'orientation, nous sommes rentrées en classe pour voir les blessures et affections liées à la pratique de la randonnée. Nous avons parlé du contenu de la pharmacie, des premiers gestes en cas d'accident et bien sur du mal aigu des montagnes qui est dangereux dans les Pamirs où beaucoup de chemins de randonnée sont au-dessus de 3500 mètres.

20



*Théâtre forum dans le parc de la ville de Khorog*

### **4<sup>ème</sup> jour 20/08/2016**

#### **Planification de l'itinéraire et théâtre forum**

Le matin était dédié à la préparation de l'itinéraire entre Bachor et Sarez. Quelques indications ont été données aux filles: 7 jours et 6 nuits, deux cols en altitude doivent être franchis le même jour.

Les emplacements de camping, le nombre de kilomètres par jour, l'altitude gagnée et/ou perdue doivent être calculés. L'après-midi, dehors dans le parc nous avons étudié les dynamiques de groupe, le rôle du guide dans un groupe et la psychologie de l'adulte.

Un théâtre forum avec des jeux de rôles s'est ensuivi où les filles devaient réfléchir à comment réagir si certaines situations arrivaient. Par exemple: il est tard, l'emplacement de camping est encore à deux heures de marche, tout le monde est fatigué, mais un client est inquiet à l'idée qu'il puisse rater son taxi le lendemain. Il ne veut pas



*Forough et Christine comptent précisément le nombre de kilomètres que nous aurons à marcher*

camper ici et il devient de plus en plus agressif. En tant que guide, comment réagis-tu? Ou encore, des clients arrivent à l'office du tourisme et cherchent un guide. Mais quand une guide de montagne femme leur est proposée, ils rient et ne te prennent pas au sérieux. Comment réagis-tu?

## Annexe 2



### 5<sup>ème</sup> jour 22/08/2016

#### Questions administratives, achat de la nourriture pour le trek

Nous avons vu les questions d'ordre administratif comme les licences, l'assurance, déterminer le tarif d'un trek. Ensuite, nous sommes allées au marché pour acheter la nourriture nécessaire pour les sept jours de trek et nous avons commencé à reconditionner et répartir la nourriture entre nous. Nous avons aussi changé les embouts des réchauds pour les adapter à l'essence; et nous avons essayé réchauds et tentes avant de les utiliser dans les montagnes.

*Safina et Gulbegim se familiarisent avec les réchauds à essence*

## Résumé des sept jours de trek: de Bachor au lac de Sarez

(92 km, +2631 m, - 3056m.)

*L'équipe de Women rock'in Pamirs au complet*



WRP Rapport  
2016 21

### 1<sup>er</sup> JOUR 23/08/2016

(de gauche à droite: Gulbegim, Nina – journaliste française-, Malika, Claire, Audrey, Khursheda, Furough, Pearly – journaliste indienne-, Safina et Christine.)

Prêtes à partir! Toute l'équipe de «Women Rock'in Pamirs» avec les cinq participantes pamiries, les trois formatrices française et les deux journalistes devant le bâtiment de la Fondation Aga Khan à Khorog. Nous avons attendu les deux taxis pour rejoindre Bachor, le point de départ de notre randonnée qui se situe à trois heures de route depuis Khorog. Là-bas, alors que des filles sont allées faire un petit tour à cheval, d'autres sont restées dans cette maison traditionnelle pour étudier les cartes et finir de préparer les sacs.



*Un petit repos à la maison d'hôtes de Bachor avant de commencer la randonnée*



*Premier jour de randonnée*



*Prêtes a partir!*

## 2<sup>ème</sup> JOUR 24/08/2016

**De Bachor (3340m) à notre premier emplacement de camping (3584m): 12,3 km, + 350 m de dénivelé**

Nous portions de lourds sacs à dos, de 18 à 20 kg avec toute la nourriture pour les sept jours de trek. Le matin, Furough a conduit le groupe tout en expliquant les problématiques du pastoralisme dans la région. Nous prétendions être un groupe de touristes. Le guide devait donc nous expliquer l'itinéraire à suivre, décider quand et où s'arrêter pour se reposer, nous expliquer comment traverser ces petits ponts suspendus au-dessus des rivières. L'après-midi, Safina nous a guidées. Nous avons marché cinq heures avant d'arriver à notre superbe emplacement de camping près de la rivière à 3600 mètres d'altitude. Le lendemain, nous avons traversé la rivière pour trouver un meilleur sentier.

22



*Discussion sur le poids des sacs*

## 3<sup>ème</sup> JOUR 08/25/2016

**De 3454 m à 3790m, 8,4 km, + 250 m de dénivelé**

Cela nous a pris du temps de traverser la rivière et nos sacs étaient vraiment lourds!

Nous avons décidé de changer nos plans et de ne pas aller aux sources d'eau chaude. Malika et Kursheda nous ont guidées aujourd'hui. Nous avons campé à 3800 mètres d'altitude. Le lendemain, Audrey et Nina nous ont quittées parce que Nina devait rentrer en France plus tôt. Nous avons décidé de recalculer la nourriture apportée et leur avons donné les produits lourds que nous ne mangerons pas. Après un dîner au sarrasin et un carré de chocolat, nous avons chanté en shughni, français et russe sous les étoiles et tout le monde s'est couché tôt.

## 4<sup>ème</sup> JOUR 27/08/2016

**De 3790 m à 4315 m, 8,7km, +500 m de dénivelé**

Nous avons quitté le campement pour continuer à monter alors qu'Audrey et Nina sont redescendues vers Bachor. Doucement, le groupe a rejoint un monde plus minéral et nous avons passé la fin de journée sur une moraine avant d'atteindre le lac près duquel nous avons dormi.

Maintenant, nous sommes au-dessus de 4000 m et certaines commencent à ressentir les effets de l'altitude.

*Campement près du lac et sous de hauts sommets*



## Annexe 2



### 5<sup>ème</sup> JOUR 08/28/2016

De 4315 m à 4546 m, 11,1 km, + 395 m de dénivelé

Le cinquième jour mais aussi le plus difficile! Nous avons démarré à 4320 mètres près du magnifique lac où nous avons dormi et nous avons dû grimper jusqu'au col à 4587 mètres.

Nous aurions aimé passer le second col dans la journée pour pouvoir dormir à une moindre altitude. Mais c'était un jour long et difficile. Nous avons vu de très beaux lacs bleu azur et des glaciers. Christine et Claire ont conduit le groupe

*Un peu de repos après le col*

aujourd'hui pour gérer au mieux le rythme de marche. Mais quelques filles ont été un peu malades à cause du soleil et de l'altitude... Nous avons essayé au maximum mais n'avons pas réussi à atteindre le second col. Nous avons improvisé un campement à 4500 mètres à quelques kilomètres du second col. La nuit la plus froide mais quel endroit!!!

*La beauté du lac de Zaroshkul*





*Descente vers le lac de Sarez*

**6<sup>ème</sup> JOUR 08/29/2016**

**De 4546 m à 3860 m, 14,2 km, + 171 m, - 870 m de dénivélé**

Le 6<sup>ème</sup> jour était un jour de descente! La vallée sèche était magnifique. Nous avons rencontré des bergers qui nous ont demandé de l'aspirine et de la crème hydratante pour les mains. Ils nous ont invitées pour un thé. Malheureusement

nous avons dû refuser leur proposition parce que nous devons poursuivre notre route. Il était prévu que le jour suivant soit long et difficile; il valait mieux avancer pour en avoir moins à faire le lendemain! Les filles nous ont guidées. Nous avons trouvé un endroit agréable pour camper. Nous nous sommes reposées quelques minutes et puis il a fallu monter les tentes, gonfler les matelas, ramener de l'eau de la rivière, faire bouillir de l'eau pour le thé, filtrer l'eau, prendre une petite « douche », préparer la semoule pour le dîner... Après manger, les filles ont sorti des graines de tournesol et se sont installées près de la rivière pour se reposer.

**7<sup>ème</sup> JOUR 08/30/2016**

**De 3860 m à 3298 m, 16,3 km, -562 m de dénivélé**

Le sixième jour, un vent d'excitation souffle! Le matin, Malika a conduit le groupe et présenté les parcs nationaux tadjikes. Nous avons traversé un endroit où le sentier a disparu à cause des coulées de boue et des pierres tombées provoquées par le tremblement de terre de décembre 2015. La vallée avant d'atteindre la station météorologique, était peuplée d'arbres et largement recouverte de marécages. Finalement nous sommes arrivées au lac de Sarez tant attendu! Le plus mystérieux et légendaire lac des Pamirs! Les filles rêvaient de voir ce lac; et ça y est, on y était! Après une longue journée de marche, nous sommes arrivées à la station où les géologues avaient préparé un fabuleux shurbo (une soupe à base de pommes de terre et de gibier local). Et du pain frais et chaud... le paradis! Quelques filles se sont aventurées sur une colline voisine pour avoir une belle vue du lac de Sarez et prendre des photos. Certaines d'entre nous ont dormi sous les étoiles. Tout le monde était vraiment heureux d'être là.

*Tellement heureuses de trouver un bon déjeuner chaud prêt!*



## Annexe 2



*Sur le lac!*

### **8<sup>ème</sup> JOUR** 08/31/2016

**De la station météorologique (3298 m) à Barchidiv (2625 m), 21 km, +965 m, - 1624 m de dénivelé**

Nous nous sommes réveillées très tôt pour pouvoir traverser le lac en bateau avant que le vent ne soit trop fort.

Le dernier jour n'était pas le plus court... levées à 5h30, nous avons mangé un délicieux chir choi (thé salé avec du lait, beurre et du pain) et nous avons fini de faire nos sacs. Les filles voulaient être jolies sur les photos et donc pour ce dernier jour elles se sont maquillées. Pearly, notre correspondante de Al-Jazeera qui nous a suivies et aidées durant tout le trek, a fait quelques interviews. Ensuite, nous sommes montées dans les deux bateaux conduits par Nurmhammad, de l'agence Sarez Travel, qui nous a fourni permis et autres services à un prix très compétitif pour soutenir notre projet et les femmes pamiries.

*Le camp des géologues*



Avant d'atteindre la fin du lac, nous nous sommes arrêtées chez les géologues. C'était l'anniversaire de l'un d'entre eux! Nous nous sommes régalées de plov (plat national composé de riz, viande et carottes) et on a dansé! Mais à midi comme il restait encore un long chemin pour arriver à Barchidiv, il était temps de partir. Nous avons marché plus de 20 km, gravi environ 1000 mètres de dénivelé et nous sommes descendues de plus de 1200 mètres et avons traversé la rivière...

Finalement, nous sommes arrivées à la maison d'hôtes du village à la lumière des lampes frontales car la nuit était déjà tombée. Le lendemain, nous sommes rentrées à Khorog par la route. Un jour de repos et les filles sont parties faire une journée d'escalade.

## **9<sup>ème</sup> JOUR 01/09/2016**

### **Evaluation et clôture à Khorog**

Trois jours après notre retour a Khorog, on a fait une évaluation. Il fallait aussi nettoyer les tentes et les réchauds. Et après c'était déjà le moment de se dire au revoir!



womenrockinpamirs@gmail.com

