



AVENTURE NÉPAL
OUZON
NOV. ☀️ 2021



Ce projet est dans les valeurs de l'association OUZON

*Cette association je l'ai créée en souvenir de ma petite sœur Sylvie
que l'on surnommait Ouzon, partie beaucoup trop tôt ...
qui me manque tant.*



AVENTURE NÉPAL
OUZON
NOV. ☀️ 2021

*Le Népal, berceau de légendes que l'on surnomme
"La demeure des Dieux".*

*Un royaume féerique niché au cœur
des plus hautes montagnes de la Terre.*

*Ses sommets infinis, ses lacs sacrés
et ses randonnées légendaires
font de ce pays l'eldorado des aventuriers
en quête de sensations fortes.*

*Préparez vous physiquement, mentalement,
humainement, si vous choisissez de partir
avec nous au Népal.*

*Cela risque de ne pas être de tout repos
pour votre corps et votre esprit !*

Namasté

SOMMAIRE

PROJET

L'ÉQUIPE

VOTRE PARTICIPATION

L'AVENTURE

INFOS

BUDGET

CONTACT



AVENTURE NÉPAL

OUZON

C'est en 2004 que j'ai découvert le Népal...

Un voyage au Népal c'est se familiariser avec la culture locale, s'imprégner des pratiques spirituelles et goûter aux mille délices que réserve la cuisine népalaise.

C'est aussi découvrir des paysages insoupçonnés et rencontrer un peuple accueillant et bienveillant.

Dans tous les cas c'est la garantie d'un voyage dépaysant !

15 ans après, mon attachement à ce pays, ses sommets enneigés, son peuple chaleureux et « vrai » restent intactes.

C'est décidé, je repars... Et je souhaite partager cette aventure humaine et sportive avec vous !

Le projet que j'ai imaginé est de pouvoir apporter une contribution en distribuant dans chaque village traversé par l'expédition Ouzon Aventure Népal, des T-Shirts techniques de courses pour adultes et enfants.

Nous ferons des heureux !

L'AVENTURE PARTIRA EN 2022 AVRIL OU NOVEMBRE

D'ici là des actions, week-ends de préparation, journées d'information seront organisés avec les participants pour mener à bien cette aventure.

Le programme, 14 jours en immersion au Népal pour un trek inoubliable

Le sanctuaire des Annapurnas.

5 à 7 heures de marche par jour en milieu montagnard.

Chaque soir, nous ferons une halte dans un village traversé pour partager, échanger, raconter notre journée et donner de notre temps aux villageois.

Nous proposerons aux enfants de faire les premiers kilomètres de chacun de nos départs .

Cette aventure sera partagée avec nos familles, nos réseaux sociaux et nos partenaires.

L'ÉQUIPE



**ENCADREMENT PROJET
ORGANISATION TERRAIN**

Eric COURBON

Entraîneur Fédéral Spécialité Trail Montagne
Entraîneur Club Trail Amicale Pennes Mirabeau
Coordinateur et Ambassadeur Spartan Run France
Ultra Trailer

COMMUNICATION

Sophie CLAUDON COURBON



Directrice Agence d'influence CED
Consultante communication
Sports Outdoor et compétition





**PARTENAIRE EQUIPEMENT
SPORT AVENUE PRO**

Florent REYNAUD
PDC de Sport Avenue Pro

*« Une évidence de soutenir mon ami
dans cette expédition sportives et humaine »*



PHOTOGRAPHE

Cyril BLANC

*« Immortaliser ces instants,
pour qu'ils deviennent notre madeleine pendant de longues années »*

AVENTURE NÉPAL

OUZON

NOV.  2021

PARTICIPER

JE SOUHAITE PARTICIPER AU PROJET :

- Intégrer la team OUZON Aventure Népal, en devenant SHERPA du cœur et partir avec nous.
- Soutenir notre action en faisant un don à l'association sur le site www.ouzon1964.com
(Pour les entreprises et particuliers, vos dons donnent droit à une réduction d'impôts)





AVENTURE NÉPAL

OUZON

NOV.  2021

LESSHERPAS DU CŒUR



ET SI VOUS PARTICIPEZ AU PROJET EN DEVENANT SHERPA DU CŒUR !

Vous êtes passionnés par l'aventure,
désireux d'apporter votre aide à ce projet,
sportif au grand cœur ?



Déposez votre candidature (*) avant le 15 Décembre 2021.

Pour des raisons de sécurité et d'encadrement,
nombre de places limitées à 8 SHERPAS du Cœur

VENEZ VIVRE L'AVENTURE AVEC NOUS! VOTRE MISSION

Vous devrez porter une dizaine de T-shirts techniques et les distribuer lors de notre périple, au gré de vos envies et de vos rencontres

Sport Avenue Pro,
partenaire de Ouzon Aventure Népal,
remettra à chacun d'entre nous 5 T-shirts.

Vous devrez compléter la dotation
avec VOS T-shirts de courses



S'investir à 100% au voyage en apportant
sa bienveillance tout au long du trekking.

Parler anglais

Nous traversons des villages isolés avec des
populations parmi les plus pauvres de la
planète, soyons humbles !

VENEZ VIVRE L'AVENTURE AVEC NOUS

UN TREKKEUR INFORMÉ EST UN TREKKEUR RESPONSABLE !

Visiter un pays, c'est avant tout respecter les hommes et les femmes qui y vivent, ses traditions, sa culture.

Couvrir certaines parties de son corps, ne pas exhiber son argent, faire preuve de discrétion et d'humilité, demander l'autorisation pour prendre quelqu'un en photo...

Autant de gestes à priori anodins, mais trop souvent oubliés ou méprisés par les touristes et qui constituent cependant la base du respect d'autrui.

LA CHARTRE

CHARTRE

1. Je m'engage à respecter les règles de vie établies par l'équipe d'animation et notamment, les horaires (lever, coucher, repas...), le programme, les quartiers libres, l'utilisation raisonnée du portable, ...
2. Je m'engage également à respecter l'ensemble des règles de sécurité établies par l'équipe référente d'animation et les prestataires extérieurs, notamment pour la pratique d'activités.
3. Je m'engage à avoir un comportement respectueux envers les autres participants, l'équipe référente d'animation et les tiers.
4. Je m'engage à éviter tout comportement agressif, grossier, violent, moqueur envers les autres, donnant une mauvaise image du groupe, et plus généralement tout comportement de nature à troubler le bon déroulement du séjour.
5. Je m'engage à respecter les hébergements, respect du règlement intérieur du lieu, du mobilier, du personnel et des autres clients.
6. Je m'engage à être en bonne condition physique et avoir le matériel recommandé.
7. Je serai responsable tout au long du séjour de mon passeport et affaires personnelles mais aussi le cas échéant du matériel qui me sera confié.

L' AVENTURE

2 à 3 jours sur Katmandou

10 jours de Trek

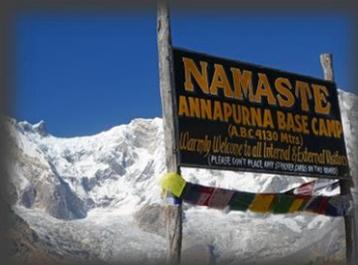
1.000 émotions et partages



LE PARCOURS



TREKKING



Altitudes 1025 m / 4095 m
Durée 9 à 10 jours de marche
+/- 6 heures de marche / jour

Un des grands classiques de la région de Pokhara. Il présente l'avantage de pénétrer au cœur du sanctuaire, gigantesque amphithéâtre qui regroupe plusieurs sommets remarquables dont l'Annapurna à 8091 m.

L'itinéraire est une succession d'ascensions et de descentes très concentrée sur les 3 premiers jours.

Des variantes sont bien sûr possibles puisque des lodges ponctuent le parcours tracé environ toutes les 2 heures.

Ces équipements faciliteront la logistique et permettront de planifier notre itinéraire en fonction du rythme du groupe.

Les vues sont splendides et la région à gardé son caractère puissant .



**VOTRE ÉMERVEILLEMENT SERA À LA HAUTEUR
DE LA RÉPUTATION DE L'ITINÉRAIRE.**





INFOS PRATIQUES



QUEL SERA LE CLIMAT ?

La meilleure période est avril ou d'octobre à novembre - en général sec, avec un ciel dégagé et bleu. Les journées sont très ensoleillées et agréables même en altitude. Les nuits sont fraîches mais les températures sont plus clémentes qu'en hiver. La neige n'est pas encore tombée et les cols de montagne sont accessibles.

QUEL NIVEAU SPORTIF FAUT-IL POUR FAIRE CE TREK ?

Au-delà de sa bonne forme physique indispensable, il faut prendre conscience d'un facteur majeur, le M.A.M (mal d'altitude) dû à une carence en oxygène, plus on monte en altitude, plus la quantité d'oxygène décroît dans l'air. Certaines personnes peuvent en souffrir à partir de 1000 m. (maux de tête, nausée..)



OÙ LOGERONS NOUS ?

Les conditions d'hébergement dans les lodges sont très élémentaires, confort rustique, la plupart du temps c'est la salle commune qui est convertie en dortoir. Les lodges ne sont pas chauffés durant la nuit. Un bon sac de couchage sera donc indispensable !

QUE DOIS -JE EMPORTER POUR CE TREK ?

Une liste avec le matériel obligatoire et indispensable sera fournie en amont à l'équipe des sherpas du cœur .



BUDGET

INCLUS

Vols A/R. Marseille / Katmandou
Transferts sur place
Hébergement sur Katmandou
Guide sur le trekking
Hébergement & demi-pension sur le trek
(hors boisson)



2600 € (*)

Budget prévisionnel / personne

A VOTRE CHARGE

Visite lieux touristiques (option)
Les repas sur Katmandou
Les déjeuners de midi lors du trek
Les boissons
Pourboire guide et divers
Visa et taxes trek (+/- 100 euros)
Votre assurance responsabilité civile
Dépenses personnelles

(*) Le montant total du voyage sera à régler à l'association loi 1901 OUZON
avant le 20 décembre 2021
pour permettre de réserver aux meilleurs tarifs et d'organiser au mieux le voyage.

*En cas de bénéfices en fin de séjour,
Ouzon s'engage à reverser ceux-ci au sein d'associations humanitaires au Népal.*



AVENTURE NÉPAL

OUZON

NOV.  2021

*LES SHERPAS DU CŒUR
DOSSIER CANDIDATURE*



CANDIDATURE

NOM :

PRÉNOM :

TÉLÉPHONE :

MAIL :

DATE DE NAISSANCE :/...../.....

LIEU DE RÉSIDENCE :

QUELLE EST VOTRE MOTIVATION POUR PARTICIPER À L'AVENTURE ?
EN QUELQUES MOTS



CANDIDATURE

✓ *Quelle est votre expérience en montagne et haute montagne ?
(sommet a + de 3000 m)*

Débutant

Confirmé

Expert

✓ *Êtes vous déjà allé en Asie, en Inde, au Népal ?*



CANDIDATURE

✓ *Avez-vous déjà effectué un séjour sportif/humanitaire ?
Si oui lequel :*

✓ *Avez-vous déjà enchainé plusieurs jours de marche ?*

- 2 jours
- 4 jours
- Plus

✓ *Êtes vous sujet au MAM (mal des montagnes) ?*



✓ **Pratiquez vous régulièrement une ou plusieurs activités sportives ?**

Lesquelles :

À quelle fréquence ?

✓ **Avez vous des problèmes cardiaques diagnostiqués ?**

- Oui
- Non

✓ **Pouvez vous apporter en dotation 5 T-Shirts techniques ?**

- Oui
- Non

✓ **Vous engagez-vous à respecter la charte mise en place ?**

- Oui
- Non



CONTACT

ORGANISATION

Eric : 06 19 68 44 22

COMMUNICATION

Sophie : 06 83 59 65 37

DOSSIER INSCRIPTION

à retourner avant le 15 décembre 2021:

ouzon1964@gmail.com



www.ouzon1964.com



AVENTURE NÉPAL
OUZON
NOV. ☀️ 2021



*Pour ma petite sœur
Ton courage, ton obstination m'ont insufflé la force et le désir de courir après mes rêves.*