



Programme de volontariat au Népal – Katmandou

Le Népal est le pays d'une nature enchanteuse dont l'Himalaya et le Mont Everest ne sont que le début de l'aventure. Vous y découvrirez de magnifiques lacs et rivières, de splendides parcs nationaux, mais aussi une faune et une flore extrêmement variées.

Katmandou, capitale du Népal est classée à l'Unesco, c'est également le carrefour de nombreuses cultures, religions, nourritures et musiques. Et se balader dans ses vieux quartiers vous transportera à coup sûr dans un monde de dépaysement !

Exemple de programme (2 semaines)

Ce programme inclut des excursions optionnelles

	Jour	Programme	Repas
Semaine 1	Dimanche	Arrivée à l'aéroport de Katmandou Transfert vers l'hébergement	Pas de repas
	Lundi	Journée d'orientation : Le Népal et sa culture Introduction au projet de volontariat Comment réaliser son travail de volontaire Code de conduite	Petit-déjeuner Déjeuner Dîner
	Mardi	Session matinale de Yoga Visite du projet de volontariat Projet de volontariat Présentation recette de cuisine locale Ateliers Henné	Petit-déjeuner Déjeuner Dîner
	Mercredi	Session matinale de Yoga Projet de volontariat Visite d'un marché local Soirée et dîner dans une famille locale	Petit-déjeuner Déjeuner Dîner
	Jeudi	Projet de volontariat Atelier coutumes vestimentaires népalaises	Petit-déjeuner Déjeuner Dîner
	Vendredi	Temps libre ou Départ en excursion à Pokhara 1 nuit sur place (excursion optionnelle)	Pension complète ou Petit-déjeuner en excursion
	Samedi	Temps libre ou Retour d'excursion	Petit-déjeuner

	Jour	Programme	Repas
Semaine 2	Dimanche au Jeudi	Projet de volontariat	Petit-déjeuner Déjeuner Dîner
	Vendredi	Temps libre ou Départ en excursion à Chitwan 1 nuit sur place (excursion optionnelle)	Pension complète ou Petit-déjeuner en excursion
	Samedi	Temps libre ou Retour d'excursion Transfert à l'aéroport de Katmandou	Pension complète ou Petit-déjeuner en excursion

Exemple d'une journée de volontariat

Horaires	Programme
07.00 – 08.00	Petit-déjeuner
08.00 - 13.00	Projet de volontariat
13.30 – 14.30	Déjeuner
14.30 – 15.00	Temps libre
15.00 – 16.00	Ateliers culturels
16.00 – 17.00	Préparation et planification des tâches du lendemain
17.00 – 17.30	Thé/café au logement
19.00 – 20.00	Dîner

Veillez noter que cet emploi du temps peut varier selon les projets.

Hébergement

- L'hébergement peut accueillir jusqu'à 32 participants, les salles de bain et toilettes sont à partager
 - Environ 4 personnes par chambre (possibilité chambre individuelle avec supplément)
 - Réfrigérateur, eau purifiée, machine à laver
 - Mini bibliothèque, TV & DVD, Wifi gratuit, ordinateurs en libre accès
 - Bus et tuk-tuk à 10 mn de marche du logement
 - L'aéroport international Tribhuvan de Katmandou se trouve à 3km
- Durant la haute saison les participants peuvent être logés dans un autre hébergement*





Projets de volontariat disponibles à Katmandou

Un niveau d'anglais élémentaire minimum est demandé aux participant(e)s



TEACHING & EDUCATION PROJECT

Les volontaires engagés dans ce projet participent directement et également sur le long terme au développement de la confiance, aux performances académiques et aux futures perspectives des jeunes étudiants. Ce projet est fait de telle manière que les volontaires n'ont pas besoin d'expérience préalable dans l'enseignement pour y participer. Le matériel d'enseignement, les leçons et le planning d'activités sont donnés aux volontaires afin qu'ils puissent enseigner efficacement et sereinement. Les volontaires travaillent la plupart du temps par paire en tant qu'enseignants ou assistants pour une ou plusieurs des matières ou activités suivantes (selon compétences ou besoins) :

- Enseignement de l'anglais, des mathématiques, de l'informatique et sujets créatifs
 - Cours de musique
 - Cours de sports et encadrement d'activités
 - Aide aux devoirs, soutien scolaire
 - Assistance aux enseignants avec le planning des leçons ou la préparation des cours
- Veillez noter que ce projet n'est pas disponible de mi-mai à fin juin et pendant une semaine à Noël.*

CHILD CARE

Aide et travail quotidien pour prendre soin d'enfants défavorisés est l'un des projets de volontariat les plus gratifiants et enrichissants.

Le but de ce projet est de fournir un haut standard d'attention et d'aide aux enfants dans différentes institutions publiques ou privées.

Les volontaires participeront à l'une ou plusieurs des tâches suivantes :

- Préparation des repas et faire manger les enfants
- Faire prendre le bain aux enfants, aide aux devoirs, éducation sur l'hygiène et la santé
- Aide quotidienne au bon déroulement de l'institution dans différents domaines

CARE OF ORPHANS CHILDREN

Travailler dans un orphelinat reste une expérience particulièrement émouvante et gratifiante. Les volontaires sont là pour soutenir et aider les enfants à faire face aux futurs défis de la vie au travers d'une ou plusieurs activités qui leurs seront confiées :

- Aide aux devoirs et soutien scolaire
- Préparation des repas et faire manger les enfants
- Organisation d'activités et de sports, enseignement créatif
- Aider l'orphelinat dans son organisation de tâches et d'activités



Projets de volontariat disponibles à Katmandou - suite

Un niveau d'anglais élémentaire minimum est demandé aux participant(e)s



WOMEN EMPOWERMENT

Dans beaucoup de pays les femmes sont une partie marginalisée de la société, ce programme est donc destiné à donner à ces femmes plus d'opportunités et une meilleure qualité de vie. Mais aussi permettre aux générations à venir d'obtenir un futur plus radieux. Ce projet propose une variété d'activités qui va aider à construire l'estime de soi, la confiance, une émancipation ainsi que des compétences.

Les volontaires se verront confier une ou plusieurs des tâches et activités suivantes destinées à des femmes ou à des adolescentes :

- Alphabétisation basique en anglais
- Connaissance sur les droit civiques, l'hygiène et la santé
- Apprentissage de compétences utiles et fonctionnelles, comme apprendre à faire du vélo
- Activités afin de prendre confiance en soi-même, comme partage d'histoires, excursions

ELDERLY CARE PROJECT

Ce projet offre la possibilité de vivre une expérience magnifique en prenant soin de personnes âgées et en écoutant leurs histoires provenant souvent d'une culture bien différente de la sienne.

Les volontaires se verront confier une ou plusieurs des tâches et activités suivantes :

- Aider les personnes âgées dans leurs activités
- Assister les membres du personnel dans leurs tâches quotidiennes
- Aide aux plus faibles pendant les repas
- Assistance dans l'organisation, le rangement et le nettoyage des chambres



Dates des projets 2019 - Katmandou

Dates de début	Dates de fin	Dates de fin	Dates de fin
	2 semaines	3 semaines	4 semaines
06/01/19	20/01/19	27/01/19	03/02/19
20/01/19	03/02/19	10/02/19	17/02/19
03/02/19	17/02/19	24/02/19	03/03/19
17/02/19	03/03/19	10/03/19	17/03/19
03/03/19	17/03/19	24/03/19	31/03/19
17/03/19	31/03/19	07/04/19	14/04/19
31/03/19	14/04/19	21/04/19	28/04/19
14/04/19	28/04/19	05/05/19	12/05/19
28/04/19	12/05/19	19/05/19	26/05/19
12/05/19	26/05/19	02/06/19	09/06/19
26/05/19	09/06/19	16/06/19	23/06/19
09/06/19	23/06/19	30/06/19	07/07/19
23/06/19	07/07/19	14/07/19	21/07/19
07/07/19	21/07/19	28/07/19	04/08/19
21/07/19	04/08/19	11/08/19	18/08/19
04/08/19	18/08/19	25/08/19	01/09/19
18/08/19	01/09/19	08/09/19	15/09/19
01/09/19	15/09/19	22/09/19	29/09/19
15/09/19	29/09/19	06/10/19	13/10/19
29/09/19	13/10/19	20/10/19	27/10/19
13/10/19	27/10/19	03/11/19	10/11/19
27/10/19	10/11/19	17/11/19	24/11/19
10/11/19	24/11/19	01/12/19	08/12/19
24/11/19	08/12/19	15/12/19	22/12/19
08/12/19	22/12/19	29/12/19	05/01/20
22/12/19	05/01/20	12/01/20	19/01/20

Vacances et jours fériés - Katmandou

Pendant les jours fériés et les vacances les projets de volontariat ne se déroulent pas. Si vous souhaitez connaître les dates de jours fériés, veuillez nous consulter car celles-ci peuvent changer.

-Le projet TEACHING & EDUCATION PROJECT n'est pas disponible de fin septembre à début octobre et pendant 10 jours début janvier.

-Le projet CHILD CARE n'est pas disponible de fin septembre à début octobre.

-Les autres projets peuvent ne pas être disponibles en septembre et octobre, nous consulter.



Tarifs projets 2019 - Katmandou

Durée du programme	Tarifs
2 semaines	790€
3 semaines	940€
4 semaines	1080€
Semaine supplémentaire de projet	190€
Supplément excursions week-ends	323€ pour 2 week-ends d'excursions
Supplément chambre individuelle	Nous consulter

Le tarif comprend :

- Le transfert arrivée de l'aéroport de Katmandou entre 10h et 06h
- Le transfert départ pour l'aéroport de Katmandou entre 20h et 10h
Supplément applicable pour les transferts hors horaires mentionnés ci-dessus
- L'hébergement dans une chambre d'environ 4 personnes
- Les repas selon programme (hors boissons)
- Les activités et ateliers selon programme
- Le projet de volontariat
- Un coordinateur local sur place pour l'organisation et l'assistance

Le tarif ne comprend pas :

- Les billets d'avion
- Les boissons lors des repas prévus au programme
- Les excursions optionnelles lors des week-ends
- Le visa et les frais de visa
- Les assurances
- Les vaccins
- Les dépenses personnelles