



FORMULE 4 JOURS : STAGE DE SURVIE « BITE&COUTEAU »

1^{er} JOUR

Accueil des stagiaires : entre 20h et 23h30 au « camp de base » (ferme Le Rozel 24590) ou à Courchevel (haute Savoie), couchage sommaire à l'abri de la pluie, repas du premier soir non fourni, vous pouvez amener votre pique-nique). Préparation du matériel (c'est à dire... un couteau et... rien d'autre), et mise en condition mentale pour la survie.

2^e JOUR

- 8h : réveil. Petit-déjeuner (non fourni) café offert.

- Briefing sur les principes fondamentaux de survie (qu'est-ce qu'une situation de survie ?) priorités, dangers, objectifs, etc.

- 8h30 : départ du « camp de base », départ pour le lieu du bivouac : initiation aux techniques d'orientation en pleine nature, observation de la végétation, gestion du stress, cueillette, collecte et transport d'eau, etc. Reconnaissance des plantes comestibles, traces d'animaux, etc.

- 13h : arrivée sur le site du bivouac : choix d'un lieu adéquat pour monter le bivouac. Apprentissage sur les grands principes d'assemblage et sur les techniques de fabrication d'un abri. Apprentissage sur la fabrication d'un feu (sans allumette ni briquet). Mise en situation et répartition des tâches.

- 15h30 : apprentissage à la fabrication d'eau potable : technique servant à purifier l'eau.

- 16h30 : apprentissage à la fabrication et au maniement d'armes et de pièges (arc, flèche, harpon, etc.).

- 17h30 : départ d'une expédition. Cueillette de plantes et fruits comestibles, apprentissage des techniques de chasses et de pêches, collecte d'insectes comestibles, poses de pièges, etc.



- 18h30 : repas autour du feu constitué uniquement des fruits de la pêche, chasse et collecte de l'après-midi.

- 20h : veillée. Récit, impressions, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées durant la journée. Reconnaissance de principales constellations pour s'orienter avec les étoiles.

- 23h : coucher.

3e JOUR

- 7h30 : réveil.

- 8h : départ d'une expédition : cueillette de plantes et fruits comestibles, apprentissage des techniques de chasses et de pêches, collecte d'insectes comestibles, poses de pièges, etc.

- 08h30 : repas autour du feu : récit, impression durant la nuit, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées. Mise en place des tâches journalières.

- 9h30 : initiation à la reconnaissance des empreintes d'animaux forestiers.

- 12h : rénovation des abris, collecte de combustibles et fabrication de corde. Atelier brancardage. Atelier pour comprendre comment être localisable en se servant du feu, du soleil.

- 19h : repas autour du feu constitué uniquement des fruits de la pêche, chasse et collecte de l'après-midi.

- 20h : veillée. Récit, impressions, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées durant la journée. Gestion de la fatigue et du manque d'eau et de nourriture.

- 23h : coucher.



4e JOUR

- 7h30 : départ d'une expédition : relevé des pièges posés la veille, collecte de plantes, d'insectes. Collecte d'eau comme la rosée.
- 8h30 : repas autour du feu : récit, impression durant la nuit, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées.
- 10h30 : départ du bivouac. Orientation en pleine nature avec carte et boussole en autonomie. Cueillette de plantes et fruits comestibles. Remise en état du site. Sensibilisation sur le respect de l'environnement.
- 13h30 : retour au gîte, douche, réconfort, débriefing, etc. (buffet et café offert).
- 16h30 : fin du stage.