



FORMULE 4 JOURS : STAGE DE SURVIE « DAVY CROKETT »

1^{er} JOUR

- Accueil des participants "au camp de base" : à 20h (avec parking et couchage sommaire à la ferme "Le Rozel sur la commune de St Geniès 24290). Le repas du vendredi soir est non fourni. Prise de contact, et préparation du matériel, briefing sur les principes fondamentaux de survie. Gestion des priorités, dangers, objectifs, etc.

- 0h : coucher.

2^e JOUR

- 7h30 : réveil. Petit-déjeuner (café offert) et mise en condition, gestion du stress.

- 9 h : départ en transport en commun pour le début de la descente en canoë. Prise en main du matériel et briefing de sécurité.

- 10h : dans un décor reposant et naturel, vous longerez les berges de la Vézère. La faune et la flore vous montreront leurs meilleurs profils pour vous offrir un maximum de dépaysement.

- 15h : arrêt de la navigation sur une île déserte hors du temps. Choix d'un lieu adéquat pour monter le bivouac, observation de la végétation, reconnaissance des plantes et fruits comestibles et toxiques, traces d'animaux, etc.

- 16h : apprentissage sur les grands principes d'assemblage et sur les techniques de fabrication d'un abri. Apprentissage sur la fabrication d'un feu (les 5 techniques de base sans allumette ni briquet). Mise en situation et répartition des tâches.

- 16h30 : apprentissage à la fabrication d'eau potable : technique servant à purifier l'eau.

- 17h30 : fabrication et maniement d'armes et de pièges (arc, flèche, ...).



- 18h30 : départ d'une expédition : Cueillette de plantes comestibles, apprentissage des techniques de chasse, collecte d'insectes comestibles, poses de pièges...
- 19h30 : repas autour du feu constitué uniquement des fruits de la pêche, chasse et collecte de l'après-midi.
- 21h : veillée. Récits, impressions, cohésion du groupe, gestion de l'intelligence émotionnelle, rappel sur les diverses techniques appréhendées durant la journée. Initiation aux reconnaissances des principales constellations pour s'orienter avec les étoiles, marche nocturne sans lampe.
- 23h : coucher.

3e JOUR

- 7h30 : réveil.
- 8h30 : départ d'une expédition : cueillette de plantes comestibles, apprentissage des techniques de chasse, collecte d'insectes comestibles, poses de pièges, etc.
- 9h30 : Repas autour du feu : récits, impressions durant la nuit, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées.
- 10h30 : Lever du camp, remise en état du site. Sensibilisation sur le respect de l'environnement. Comment se comporter avec le feu ? Méthode de stockage et transport du feu.
- 11h30 : départ du bivouac et poursuite de la descente de la Vézère en autonomie complète. Initiation à l'orientation en pleine nature avec carte et boussole. Prendre un cap, lire une carte, etc.
- 15h : arrêt de la navigation sur une berge ou une île. Choix d'un lieu adéquat pour monter le bivouac. Réanimation du feu. Répartition des tâches.



- 16h30 : apprentissage à la fabrication et au maniement d'armes et de pièges (arc, flèche, etc.).
- 17h30 : départ d'une expédition. Cueillette de plantes comestibles, apprentissage des techniques de chasse, collecte d'insectes comestibles, poses de pièges...
- 18h30 : initiation et sensibilisation aux gestes de premiers secours. Fabrication de brancards et transport d'un blessé.
- 19h30 : repas autour du feu constitué uniquement des fruits de la pêche, chasse et collecte de l'après-midi.
- 21h : veillée. Récits, impressions, cohésion du groupe, gestion de l'intelligence émotionnelle, rappel sur les diverses techniques appréhendées durant la journée. Initiation aux reconnaissances des principales constellations pour s'orienter avec les étoiles, marche nocturne sans lampe.
- 23h : coucher.

4e JOUR

- 8h30 : réveil.
- 9h30 : Lever du camp, remise en état du site. Sensibilisation sur le respect de l'environnement. Comment se comporter avec le feu ?
- 10h : Remise du matériel et transfert en transport en commun au camp de base.
- 10h30 : Retour au gîte : douche, réconfort, débriefing etc. (buffet et café offerts).
- 13h30 : fin du stage.



ADRENACTIVE SARL
28 Avenue de Verdun
52260 ROLAMPONT
RCS Chaumont 453 094 492

Tél : 0820.20.35.78
contact@adrenactive.com
<https://www.adrenactive.com>