



FORMULE 3 JOURS : STAGE DE SURVIE « « LITTLE BITE&COUTEAU » »

1^{er} JOUR

- Accueil des stagiaires : Entre 20h et 23h30 au « camp de base » (ferme Le Rozel 24590, couchage sommaire à l'abri de la pluie, repas du vendredi soir non fourni, vous pouvez amener votre pique-nique). Préparation du matériel (c'est à dire... un couteau et rien d'autre !). Mise en condition mentale pour la survie.
- Atelier de fabrication de pièges simples
- Atelier sur la fabrication d'un abri d'urgence.
- 0h : coucher.

2^e JOUR

- 7h30 : réveil : petit déjeuner (non fourni) - 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 bivouac : initiation aux techniques d'orientation en pleine nature, observation de la végétation, gestion du stress, cueillette, etc. Reconnaissance des plantes comestibles, traces d'animaux, collecte et transport d'eau.
- 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 : techniques servant à collecter ou à purifier l'eau.
- 16h30 : apprentissage à la fabrication et au maniement d'armes et de pièges.
- 17h30 : départ d'une expédition : cueillette de plantes comestibles, apprentissage des techniques de chasses, collecte d'insectes comestibles, poses de pièges, etc.
- 18h30 Repas autour du feu constitué uniquement des fruits de la chasse et collecte de l'après-midi.
- 20h : veillée. Récit, impressions, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées durant la journée. Gestion du manque d'eau et de nourriture. Reconnaissance des principales constellations pour s'orienter avec les étoiles.
- 23h : coucher.

3e 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.
- Atelier brancardage (comment fabriquer un moyen de transport pour blessé, fiable avec... rien).



- 12h : *départ* du bivouac en autonomie : orientation en pleine nature avec carte et boussole. Cueillette de plantes comestibles. Remise en état du site. Sensibilisation sur le respect de l'environnement. Quoi faire de son feu ?
- 14h : *retour* au gîte : douche, réconfort, débriefing etc. (buffet et café offert).
- 16h30 : *fin* du stage