



## FORMULE 3 JOURS : STAGE DE SURVIE « EN MILIEU FORESTIER »

### 1<sup>er</sup> JOUR

- Accueil des stagiaires "au camp de base" : à partir de 20h jusqu'à 23h30 (avec parking et couchage sommaire à la ferme "Le Rozel sur la commune de St Geniès 24590). Le repas du vendredi soir est non fourni. Prise de contact, et définition de ce que peut être une situation de survie. Préparation du matériel, briefing sur les principes fondamentaux de survie. Gestion des priorités, dangers, objectifs, etc... Ateliers montage et fabrication de pièges, montage et fabrication d'un abri d'urgence.

- 0h : coucher.

### 2<sup>e</sup> JOUR

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

- 8h30 : départ du « camp de base » : initiation aux techniques d'orientation en pleine nature, observation de la végétation, reconnaissance des plantes et fruits comestibles et toxiques, collecte et transport d'eau, traces d'animaux, etc.

- 12h : arrivée sur le lieu du bivouac : (forêt de châtaigniers, pins et chênes...) 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 (les 5 techniques de base 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, etc.).



- 17h30 : départ d'une expédition : Cueillette de plantes comestibles, apprentissage des techniques de chasse, collecte d'insectes comestibles, poses de pièges...
- 18h30 : repas autour du feu constitué uniquement des fruits de la pêche, chasse et collecte de l'après-midi.
- 20h : 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 dans la forêt.
- 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.
- 09h30 : repas autour du feu : récits, impressions durant la nuit, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées. Initiations et sensibilisation aux gestes de premiers secours. Fabrication de brancards et transport d'un blessé.
- 12h : lever du camp, remise en état du site. Sensibilisation sur le respect de l'environnement. Comment se comporter avec le feu.
- 12h30 : départ du bivouac en autonomie complète : initiation à l'orientation en pleine nature avec carte et boussole. Prendre un cap, lire une carte, etc.
- 14h30 : retour au gîte : douche, réconfort, débriefing etc. (buffet et café offerts).
- 16h30 : fin du stage.