



## FORMULE 5 JOURS : STAGE DE SURVIE « NOMADE »

### 1<sup>er</sup> 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, et mise en condition mentale pour la survie. Gestion de l'intelligence émotionnelle et sensibilisation aux grandes techniques d'orientation avec carte et boussole.

- Coucher.

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

- 8h30 : 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.

- 9h30 : départ du « camp de base » départ pour un lieu de bivouac à 15km. Initiation aux techniques d'orientation en pleine nature, observation de la végétation, gestion du stress, cueillette, etc. Reconnaissance des plantes et fruits comestibles, traces d'animaux, etc.

- Après-midi : arrivée sur le site du bivouac, choix d'un lieu adéquat pour monter le bivouac (abri sous roche du type préhistorique). Apprentissage sur les grands principes d'un abri au bord de l'eau. Apprentissage sur la fabrication d'un feu sans allumettes ni briquet). Mise en situation et répartition des tâches.

- Apprentissage à la fabrication d'eau potable : techniques servant à collecter ou à purifier l'eau.

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



- Cueillette de plantes et fruits comestibles, apprentissage des techniques de chasses et de pêches, collecte d'insectes comestibles, poses de pièges etc.
- Soirée : Repas autour du feu constitué uniquement des fruits de la pêche, chasse et collecte de l'après-midi.
- Veillée : récit, impressions, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées durant la journée.
- Coucher.

### 3e JOUR

- 7h30 : réveil.
- 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.
- Repas autour du feu : récit, impression durant la nuit, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées. Initiations aux gestes de premiers secours.
- Initiation à la reconnaissance des empreintes d'animaux forestiers.
- Fin de matinée : levée du camp et départ pour un autre lieu de bivouac à 8 km. Remise en état du site. Sensibilisation sur le respect de l'environnement.
- Après-midi : Montage du Bivouac en pleine nature. Apprentissage des diverses techniques de fabrication d'un bivouac. Répartition des tâches.
- Soirée : Repas autour du feu constitué uniquement des fruits de la pêche, chasse et collecte de l'après-midi.



- Veillée : récit, impressions, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées durant la journée.

- Coucher.

## 4e JOUR

- 7h30 : réveil.

- 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.

- Repas autour du feu : récit, impression durant la nuit, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées. Initiations à la fabrication de brancards.

- Fin de matinée : Levée du camp et départ pour un autre lieu de bivouac à 8 km : Remise en état du site.

- Après midi : Montage du Bivouac : Apprentissage des diverses techniques de fabrication d'un bivouac en forêt. Répartition des tâches.

- Soirée : Repas autour du feu constitué uniquement des fruits de la pêche, chasse et collecte de l'après-midi. Gestion de la faim et de la fatigue.

- Veillée : récit, impressions, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées durant la journée.

- Coucher.



## 5e JOUR

- 7h30 Départ d'une expédition : Relevé des pièges posés la veille, collecte de plantes, d'insectes. Collecte de l'eau distillé la veille.
- Repas autour du feu : récit, impression durant la nuit, cohésion du groupe, rappel sur les diverses techniques appréhendées.
- Fin de matinée : départ du bivouac. Orientation en pleine nature avec carte et boussole. Cueillette de plantes comestibles. Remise en état du site. Sensibilisation sur le respect de l'environnement.
- 12h : retour au gîte. Douche, réconfort, débriefing etc. (buffet et café offert).
- 15h : fin du stage.