



## **SURVIE - LES TECHNIQUES ESSENTIELLES DE LA SURVIE**

2 jours/1 nuits

Nombre de participants :

Départ garanti 6 personnes

Groupe limité à 10 personnes

Environnement :

*Réveillez l'aventurier qui sommeille en vous et venez découvrir, le temps d'un week-end, les bases de la survie en pleine nature.*

*Durant ces deux jours, vous découvrirez les techniques de survie fondamentales :*

- Identifier ses priorités en survie
- Trouver de l'eau et la rendre potable
- Se nourrir, avec quoi et comment (et quelques recettes au feu de camp issues de la cueillette sauvage)
- Se protéger du froid ou de la chaleur
- S'orienter et naviguer, avec ou sans matériel
- Monter un abri
- Faire un feu en conditions dégradées
- Et plein d'autres compétences et connaissances qui vous permettront de gagner en sécurité et en autonomie lors de vos futurs voyages, randonnées ou expéditions.

*Le programme pourra légèrement varier en fonction de vos centres d'intérêt, demandes spécifiques, de la saison et du lieu de stage.*

*Nous avons l'opportunité de suivre un stage de survie adapté aux novices, encadré par Eléonore, Francisco, Damien ou Xavier, instructeurs de survie réputés en France ;*

*Qui a dit que la survie était un monde réservé aux spécialistes ?*

*Pour qui ? Pour tous !*

*- Avec un goût certain pour le challenge et l'aventure, prêts à relever le défi d'une vie sauvage vers l'autonomie et souhaitant passer une journée en phase avec le rythme de la nature.*

*- Préparant un trek, une expédition, une randonnée, ou ayant juste envie de découvrir la vie en pleine nature.*

### **POINTS FORTS**

- La soirée au feu de camp
- La nuit sous abri ouvert, en phase avec la nature
- Le réveil aux sons de la forêt
- Les modules d'apprentissage de la survie

### **ITINÉRAIRE**

**J1** : En pleine nature, proche de Besançon, Villefranche-sur-Saône ou Fréjus selon les dates.

**J2** : En pleine nature, proche de Besançon, Villefranche-sur-Saône ou Fréjus selon les dates.



Pour des raisons climatiques ou conjoncturelles, ou en raison de changements dans les horaires de vol, ce circuit peut voir ses étapes modifiées ou remplacées. Pour des raisons logistiques, ce circuit peut se faire en sens inverse.

### JOUR PAR JOUR

#### Jour 1 : Besançon - Villefranche-sur-Saône ou Fréjus (selon les dates)

Rendez-vous sur site à 9h00. Présentation de l'équipe et de vos attentes ; remise du matériel pour les deux jours puis départ pour une marche modérée (5 à 10 km) durant laquelle nous nous imprégnerons de notre environnement.

Durant cette première journée, nous aborderons les notions suivantes :

- Les priorités en survie
- Lecture de carte et utilisation d'une boussole
- Utilisation du couteau
- Faire du feu en toutes conditions
- Ecole des noeuds
- Choisir un emplacement de bivouac et monter son abri.

Hébergement : nuit en bivouac sous un tarp.

#### Jour 2 : Besançon - Villefranche-sur-Saône ou Fréjus

Lever à 8h00. Après un petit déjeuner nous reprenons la marche (5 à 10 km) dans la nature et abordons les notions suivantes :

- Alerter des secours
- Premiers secours (introduction)
- Trouver de l'eau et la rendre potable
- Réagir face à une hypothermie
- Initiation botanique
- Confectionner son kit de survie
- Choisir son matériel.

Fin du stage vers 16h30.

EXP3 et l'instructeur se réservent le droit, pour des raisons météo, de logistique ou pour votre sécurité, de modifier votre itinéraire. D'avance nous te remercions de la confiance que tu veux bien nous accorder.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Niveau :

Pour tous. Alternance de marches, découvertes et mises en pratique.

### Hébergement :

Une nuit sous abri (tarp mis à disposition).

**Encadrement :**  
Par un instructeur de survie chevronné.

### Les repas :

Tous les repas ne sont pas compris et resteront à votre charge. Nous vous invitons à prévoir un kit comprenant vos rations individuelles pour le week ; soit sous forme lyophilisée, soit sous forme de pique-niques "traditionnelles". Possibilités de faire griller des pommes de terre ou du fromage le soir sur le feu.

### Boisson :

L'eau ne sera pas fournie. Pensez à remplir votre gourde avant de partir et à vous munir de pilules purificatrices (type Micropur). Si vous avez l'habitude d'utiliser une bouteille type Nalgène ou une poche d'hydratation, pensez à la prendre. Evidemment un atelier consacré à l'approvisionnement en eau ainsi qu'à sa purification sera abordée.

### Le portage de vos affaires :

Chacun est responsable du portage de son propre matériel durant les 2 jours. Du matériel commun au groupe sera également réparti entre tous. Le poids total de votre sac ne doit pas être supérieur à 10/12 kg (boisson comprise).

### Votre équipement :

Indispensable :

- Un sac de couchage (Température confort entre 0 et 5°C au moins, ne vous référez pas à la température limite confort qui correspond au ressenti pour les hommes)
- Un isolant de sol (tapis mousse idéalement ou matelas gonflant)
- Un sac à dos de randonnée de 45-50L (pensez qu'on vous rajoutera du matériel)
- 2 paquets de mouchoirs en papier
- Une tasse métallique pour chauffer l'eau (aluminium, inox ou titane, le titane étant mieux adapté)
- Une fourchette ou cuillère
- Nécessaire de toilette minimaliste (lingettes ou savon + carré microfibre, stick à lèvres, pince à épiler, vos traitements habituels)

Facultatif (nous vous mettrons le matériel correspondant à disposition si besoin) :

- Un couteau à lame fixe (couteau de camps / bushcraft, lame fixe de minimum 10cm)
- Une boussole
- Une lampe frontale ou de quoi vous éclairer à la tombée de la nuit
- Bache d'environ 3x3m ou tarp ou couverture de survie lourde (type Grabber space blanket)
- Un « firesteel » ou pierre à feu

Si vous en avez, prenez le matériel que vous avez l'habitude d'utiliser en randonnée, trek, sorties nature. Nous ferons ensemble le point sur ce que vous emporterez effectivement avec vous. Le stage peut aussi être l'occasion de tester votre matériel en situation avant de partir seule « sans filet ».

Vêtements :

- Une bonne paire de chaussures de randonnée ou de trail, confortables, déjà portées (basses ou montantes peu

importe)

- Des vêtements confortables, susceptibles d'être salis dans les bois (tenue type randonnée : pantalon, chaussettes de marche, sous vêtements confortables, t-shirt ou chemise adapté à la saison, veste si besoin)
- Une tenue chaude pour le soir (polaire ou doudoune fine)
- Une tenue pour la pluie (poncho, raincut, imperméable ou goretex)
- Un bonnet
- Les lunettes de soleil
- Un maillot de bain
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Si vous suivez un traitement médical, nous vous recommandons vivement d'emporter avec vous les quantités nécessaires pour suivre votre traitement pendant toute la durée de votre séjour.

#### **Ce circuit comprend**

- L'équipe d'encadrement
- Guide accompagnateur francophone
- La tente
- Activités mentionnées au programme (exceptées celles en option)
- La mise à disposition du matériel de bivouac (tarp)
- La fourniture du matériel technique (boussole, firesteel, couteau...)
- La mise à disposition de supports pédagogiques (guide)

#### **Ne comprend pas**

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 3,5% du forfait HT
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 2,5% du forfait HT
- Les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- Tous les repas des J1 et J2
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous

## MENTIONS LÉGALES

[KEY\_IMPRINT\_PDF]