



## L'abri

3 Heures en hypothermie, on meurt !

Lorsque que l'on se retrouve dans la nature en mode survie. La première chose à réaliser est l'abri ! Qu'il soit fait de façon naturel avec des branches et feuillages ou réalisé par un tarp, tente, hamac. Il vous permettra de vous abriter et de vous protéger du froid. C'est la base de la survie en forêt.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# février



# 2023

APARS 56

«Nous contacter : 06.48.70.58.95 ou [apars56s@yahoo.com](mailto:apars56s@yahoo.com) »

## L'eau

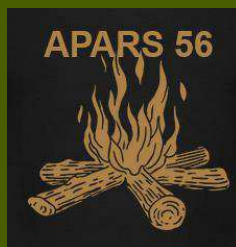
3 jour sans eau, on meurt !

L'eau est l'essence de la vie pouvoir la trouver et la consommer est une priorité dans la base de survie.

Dans tous les cas faites bouillir l'eau 10 minutes pour qu'elle devienne consommable.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



## Le feu

Savoir faire un feu est une autre priorité de la base de survie.

Il vous permettra de vous réchauffer, bouillir de l'eau, Etc...

Lorsqu'il pleut prenez un arbre mort sur pied, il sera beaucoup moins mouillé que les branches aux sol. Utilisez de l'écorce de bouleau pour démarrer votre feu.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# avril



# 2023

APARS 56

« Notre objectif : Apprendre à chacun de se protéger en toute situation »

## La nourriture

3 semaines sans manger, on meurt !

Encore une autre priorité de survie.

Reconnaitre des plantes comestibles, savoir chasser, savoir pêcher. Connaître ses techniques vous permettra de rester en vie dans la nature. Les feuilles de ronce ou encore l'ortie sont des plantes communes dans notre région.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

# mai

## APARS 56

### 2023

APARS 56

« Notre activités : Apprendre à se préparer en cas d'imprévu »

## Le sac d'évacuation

L'état Français préconise à chaque citoyen d'avoir un sac d'évacuation chez soi.

Réalisez un sac d'évacuation le plus léger possible.

Que mettre dedans : le minimum est « **les 5 C** » : Un couvrant, un coupant, un combustible, un contenant, une corde.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# juin

## APARS 56

### 2023

APARS 56

« Notre activité : Organisation de formation aux 1<sup>er</sup> secours »

## La trousse de secours

Votre santé est primordiale en survie, la moindre blessure peut avoir des conséquences grave sur votre survie en milieu naturel. Réaliser une trousse de secours est donc impératif.

Pansements, pince à tique, garrot, bandage, etc...

Pensez à prendre vos propres médicaments et vos lunettes.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

# juillet

APARS 56



# 2023

APARS 56

« L'association vous aide à devenir autonome en énergie »

## L'autonomie énergétique

Être autonome en énergie n'est pas un luxe de nos jours, mais bien une nécessité. Pouvoir continuer à alimenter son frigo, son congélateur, recharger des appareils en autonomie font partie de la survie en cas de résilience. Deux solutions s'offrent à vous ! les batteries nomades « appelées générateurs » ou une installation de panneaux solaire fixe pour votre domicile.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

# août

## APARS 56

Apprendre, Préparer, Autonomie, Résilience, Survie

Siège : Moréac 56

Tel : 06 48 70 58 95 - apars56s@yahoo.com

Site : [www.apars56.com](http://www.apars56.com)

# 2023

APARS 56

« L'association vous aide et vous conseille dans votre préparation »

## Réserve de nourriture

Tout le monde pense que faire une réserve de nourriture est inutile !!! Mais bien au contraire elle peut vous être fort utile, si par exemple vous ne pouvez plus vous déplacer ou si vous rencontrez un problème financier et bien évidemment s'il y a des pénuries ou un effondrement de toute normalité. Essayez d'avoir au moins 6 mois de stock par personne.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



# septembre



2023

APARS 56

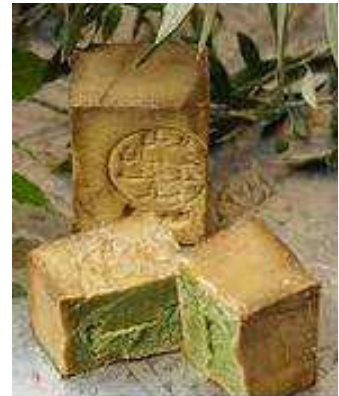
« L'association organise des stages en pleine nature »

## L'hygiène

3 mois sans hygiène, on meurt !!!

Personne n'y pense et pourtant ! l'hygiène est aussi importante que l'eau et la nourriture en survie dans les bois.

Une coupure, se nourrir, se laver, faire sa lessive autant de priorités pour rester en bonne santé. Le savon d'Alep ou de Marseille.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## L'autonomie en chauffage

Lorsque que l'on parle d'autonomie en chauffage on pense principalement à un poêle à bois. L'idéal serait soit, une cuisinière à bois, soit un poêle ou nous pouvons faire cuire quelque chose dessus. Comme de l'eau pour votre douche. Il vaut mieux chauffer une pièce correctement que toute une maison, vous ferrez des économies de bois.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# novembre

2023

APARS 56

« des stages spécifique pour apprendre à alerter les secours, font partie de nos formations »

## Les communications

On n'y pense pas forcément et pourtant rester informé ou pouvoir communiquer fait partie des priorités. Lorsque le réseau téléphonique ne fonctionne pas ou plus. Se retrouver seul dans la nature avoir un moyen résilient de communication peut vous sauver la vie. La communication peut aussi bien être orale que visuelle voir même gestuelle.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

# décembre

2023

APARS 56

« Adhérer à l'association c'est intégrer une équipe qui apportera des solutions à vos questions »

## Les 5 techniques de survie

Savoir fabriquer un abri

Savoir-faire un feu

Savoir rendre l'eau potable

Savoir reconnaître les plantes comestibles

Connaître les premiers secours



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31