

## Stage d'aide à la survie complet

Prévu du 07 au 11 aout

Durée : Stage de 5 jours et 4 nuits

Niveau de difficulté :

-technique de survie 4,5/5

- physique : 4/5

- technique : 4,5/5

Les acquis visés lors du stage :

- Les principes de survie
- L'orientation
- Gestion de l'eau
- Connaître les diverses façons de réaliser un feu
- Créer un abri de survie
- Connaître les principales plantes comestible et médicinale
- Principe de vie dans le milieu naturel (hygiène, gestion du stress, stock .....)
- Les 1<sup>ers</sup> soins en milieu naturel
- Savoir se nourrir en milieu naturel
- Le Bushcraft sauvage

### Programme et activité :

- Choisir l'emplacement pour le bivouac (pourquoi, comment, les danger)
- La vie de camp (organisation et la vie en groupe)
- Construction d'un abri (avec et sans matériel) (abris d'urgence)
- L'hygiène dans la nature
- Réaliser un feu « Dakota » + divers méthode
- Création de piège pour petit animaux
- Recherche de plante comestible
- Trouver, filtrer et consommer de l'eau (différente façon de faire)
- La communication autonome
- L'orientation
- La pêche
- L'organisation d'un sac à dos
- La trousse de secours
- Tir à l'arc
- Escalade

Nous verrons aussi divers choses durant le stage divers nœud, l'utilisation et l'utilité des sacs poubelles, comment préparer le poisson, l'hygiène en survie et bien d'autre choses.

### Objectif

Se mettre en condition de survie réel et dégradé, faire face au imprévu (il y en a toujours)

Mettre en pratique les connaissances communes de chacun et celle qui vous seront apporté

Créer une cohésion de groupe

Mettre son mental, sa fatigue et la gestion de son stress à l'épreuve

Apprendre sur soi et ressortir plus fort de cette expérience

Prendre conscience du poids de son sac à dos, son rangement et l'intérêt du matériel pris et celui que l'on aurait dû prendre !!!

Détail du programme :

1<sup>er</sup> jour

- Présentation de l'équipe et règle de sécurité
- Réglage des sacs et création des binômes
- Orientation – carte, boussole – soleil
- Les déplacements en milieu inconnu et dégradé
- Pic-Nic
- Cours sur les nœuds et mise en place du camp (2 types d'abris sera réalisé)
- Cours sur les objets coupants
- Technique sur le feu
- Repas
- Discussion et 1ere impression

2<sup>e</sup> jour

- Levé – petit déjeuner
- Cours sur l'hygiène
- Cours sur la trousse de secours et des dangers en milieu naturel
- Repas
- Cours complet sur l'eau (filtre, consommation)
- Recherche de plantes comestible
- Repas nature
- Veillé et échange

3<sup>e</sup> jour

- Levé – petit dej
- Cours sur la réalisation de piège
- Pêche
- Repas nature
- Les communications autonomes
- Gestion de la vie de camp en groupe
- Repas
- Veillé et échange

4<sup>e</sup> jour

- Levé –petit dej
- Technique de survie en milieu nature divers
- Repas
- Escalade
- Repas
- Veillé et échange

5<sup>e</sup> jour

- Levé – petit dej
- Tir à l'arc

- Repas de fin de stage
- Rangement du camp
- Débriefing
- Fin du stage

#### Matériel à prévoir pour participer au stage

- un sac à dos
- une paire de gant de travaux
- une lampe frontal
- un gourde avec son car « pleine »
- des vêtements chaud et de pluie
- des chaussures de marche
- Un sac de couchage
- Une gamelle et couvert

#### Le cout pour ce stage 5 jours et 4 nuits

250 euros

(Tous les repas sont compris et fournis par APARS 56)

Enfant accepté à partir de 14 ans, accompagné d'un adulte.

**Ce stage ne peut convenir aux personne à mobilité réduite**

Les appareils photos et Gopro sont accepté durant le stage

Nombre de participant limité à 10 personnes

Encadrement : 2 personnes

Le programme du stage peu varié en fonction de la météo

Le stage peut être annulé pour des raison de sécurité.

Le remboursement sera alors intégral.