

Un des éléments les plus importants pour la survie est entre vos oreilles, votre cerveau. Ne paniquez pas, utiliser votre intelligence et pratiquez les bases élémentaires de la survie avant de ne plus avoir le choix.

FEU

Le feu peut purifier l'eau, cuire les aliments, vous signaler aux sauveteurs, fournir de la chaleur, de la lumière et du confort, aider à garder les prédateurs à distance, et peu devenir votre unique compagnon.



feu

MATÉRIEL

Chaque personne qui s'aventure dans la nature doit avoir un minimum de deux systèmes pour démarrer un feu. Le premier dans ses poches et le second dans son sac. [Briquet](#),

[allumettes, firesteel](#), les systèmes ne manquent pas.

CONSEILS

Un petit feu fournit plus de chaleur qu'un grand feu. Anticipez et ramassez le bois dont vous avez besoin pour une nuit et doublez cette quantité, l'expérience montre que vous en aurez besoin. Économiser le combustible en faisant un « feu en étoile », où seules les extrémités de grosses bûches se rencontrent dans le feu, poussez la bûche vers le centre lorsque c'est nécessaire. Faire un réflecteur avec une couverture de survie sur le mur arrière de votre abri pour réfléchir la chaleur de votre feu dans votre dos, asseyez-vous entre le feu et le réflecteur arrière.

ABRI

L'abri est le moyen par lequel vous protégez votre corps contre les agressions du climat: la chaleur, le froid, le vent, la pluie ou la neige. Tout ce qui peut baisser ou augmenter votre température corporelle peut devenir votre ennemi.



abri

MATÉRIEL

L'habillement est votre première ligne de protection, il est impératif d'avoir les bons vêtements pour le bon environnement. Toujours avoir un chapeau. Procurez [vous une tente, un tarp ou une bâche](#) et une [couverture de survie](#). Quelques mètres de [Paracord](#) seront aussi très utiles...

CONSEILS

Essayez de garder la couche la plus proche de votre corps au sec. Plusieurs couches qui emprisonnent l'air sont plus chaudes que d'un seul vêtement épais. Ne pas dépenser de l'énergie faisant un abri si la nature en offre un. Construisez un abri de type tarp en appentis rapide si vous ne trouvez pas votre terrain de camping, Anticipez, il est risqué d'attendre jusqu'à ce que vous ayez besoin d'en faire un en urgence. Utilisez une couverture de survie pour retenir l'humidité du sol ou pour isoler votre abri. Afin de concentrer votre chaleur corporelle, enveloppez-vous dans une position assise ou accroupie.

ÉQUIPEMENT

Qu'on parle d'un sac de rando, d'un EDC ou d'un Bug out Bag, votre équipement doit être pensé en amont, testé et approuvé. Un matériel simple et efficace pour garantir une survie optimale.



équipement

MATÉRIEL

Un sac, une tenue, [un couteau](#), des outils. Une popote, un réchaud, une gourde une tasse. De la lumière, un filtre une boussole, une carte... Un duvet, un matelas, un livre, de la musique... Listez vos besoins en fonction de votre environnement.

CONSEILS

Il n'est jamais trop tard pour commencer son Bug out Bag sauf quand arrive le jour J. La préparation est un des piliers de la survie. Optez pour du matériel fiable, simple et résistant. Testez votre matériel avant d'en avoir besoin en situation d'urgence. Apprenez à vous débrouiller avec le minimum, soyez bricoleurs et créatifs. Testez le recyclage et le DIY, travaillez des matériaux simples et naturels. Ne prenez pas de risques et restez dans le cadre de vos compétences. Observez avant d'agir et utilisez ce qui vous entoure, une branche fera un bon piquet de tente, de la mousse ou des feuilles un matelas confortable.

RESSOURCES VITALES



Ressources vitales

La nourriture et l'eau sont essentiels à votre survie. Il faut rationner votre sueur

mais pas votre consommation d'eau. Vous pouvez vivre jusqu'à trois jours sans eau. Un peu plus sans manger mais votre vie en dépend.

MATÉRIEL

L'eau est vitale et essentielles, ne l'oubliez pas. Munissez vous d'un filtre et d'un moyen de traitement chimique. [Ration de combat, BP-5, sachet lyophilisés](#), le choix est varié, pensez à tester avant de vous trouver dans le besoin. N'oubliez pas votre système de cuisine.

CONSEILS

En cas d'urgence, essayez de boire seulement dans la fraîcheur du soir. Ne pas manger les plantes que vous ne connaissez pas. Ne jamais boire de l'urine. Il faut toujours anticiper le fait que vous aurez besoin d'un supplément de nourriture et d'eau lorsque vous planifiez votre voyage. Emportez des barres énergétiques et des bonbons dans vos poches, au cas où. Si possible faire bouillir toute l'eau 10 minutes avant de consommer (plus une minute par tranche de 300m au-dessus du niveau de la mer). Si vous ne disposez pas de filtre ou de traitement chimique, filtrez l'eau à travers votre mouchoir pour enlever les grosses particules. N'attendez jamais d'être à cours d'eau pour en trouver. Ne jamais manger des baies sauvages sans être certain de la non toxicité. Vous pouvez récupérer l'eau de pluie avec une couverture de survie en la posant dans une tranchée.

PREMIERS SECOURS



premier

secours

Les premiers secours ce n'est pas seulement les besoins médicaux de base, c'est aussi votre aptitude rester en vie. Ne paniquez pas, restez calme et faites ce que vous avez à faire pour prendre soin de vous.

MATÉRIEL

[Kit de soins](#), médicaments personnels, ne négligez pas cet aspect de la survie et choisissez du matériel adapté à vos besoins. Apprenez les gestes de base et le fonctionnement de votre matériel.

CONSEILS

Asseyez-vous, prenez le temps, réfléchissez, observez et planifiez. C'est la chose la plus intelligente que vous pouvez faire lorsque vous réalisez que vous êtes perdu ou dans une situation de détresse. L'élément le plus important est de mettre tout en œuvre pour que

vos besoins avant chaque voyage, créer un kit médical, une petite trousse personnelle que vous gardez avec vous tout le temps. La plupart des situations de survie ne nécessitent qu'un pansement pour les petites coupures, un contre coup ou un bandage pour les ecchymoses et vos médicaments personnels. Prévenir l'hypothermie en s'isolant dans une couverture de survie. Mettez en œuvre un système pour que les secours vous retrouvent facilement. L'aspect psychologique est important, emportez une photo de votre famille dans votre équipement pour vous rappeler les raisons de rester calme et de survivre.