

PETIT MEMENTO DE SURVIE EN MILIEU NATUREL

OU COMMENT SE SORTIR DE LA
MERDE EN PLEINE CAMBROUSSE

SILEX-EQUIPEMENT.COM

LES BESOINS ELEMENTAIRES

S'abriter / se reposer
Se chauffer
S'hydrater
Manger
Se signaler / Alerter



L'abri, l'eau et le feu sont des priorités immédiates car le froid et la déshydratation peuvent tuer. **Le froid tue en quelques heures et la déshydratation en quelques jours.**

La signalisation / l'alerte est un cas à part car elle doit demeurer une priorité de tous les instants de jour comme de nuit car c'est elle seule qui fera cesser la situation dans laquelle vous vous trouvez.

L'alimentation **n'est pas une priorité immédiate**. Un humain peut facilement jeûner plusieurs jours sans altération de sa santé. Il faut des semaines pour que la faim tue un humain. (Raison pour laquelle, la grève de la faim est plus « tendance » que la grève de la soif).

Vaut mieux vivre un jour comme un lion que cent ans comme un mouton

INTRODUCTION

Pour un militaire entraîné, la survie consiste à être en mesure de durer dans le temps et de faire tout avec rien. Ce guide n'est pas élitiste et n'est pas destiné aux « experts » des activités extérieures. Il s'adresse à tous et livre les conseils élémentaires ainsi que quelques techniques de bases pour se sortir d'un mauvais pas. Un équipement minimaliste mais primordial est nécessaire. Le matériel HiTech dernier cri ne sert à rien s'il est dans votre placard et pas dans votre poche au moment opportun. D'autre part, le plus sûr moyen de faire baisser la probabilité de se retrouver en situation de danger porte un nom : **La Prudence**. Enfin, SURVIVRE = 80% de volonté 10% de chance 5% de technique 5% de matériel.

L'ETAT D'ESPRIT DU SURVIVANT: LES 3 A

C'est avant tout **ACCEPTER L'EVENEMENT** quelconque et non prévu qui vous met en danger. Se perdre, rester bloqué dans sa voiture, tomber en panne, faire face à une situation de catastrophe sont autant d'éléments qu'il faut accepter afin de réagir de façon adéquate et rationnelle pour mettre un maximum de chance de son côté. En situation, plus vite on prend conscience qu'on ne rentrera pas à temps à la maison pour le film du soir plus vite on passe à la phase suivante qui est;

3

L'ABRI



Sa fonction est de protéger :

- Du froid
- Du vent, de la pluie (facteurs de refroidissement importants)
- Des fortes chaleurs (facteur de déshydratation)

Les points importants de l'abri:

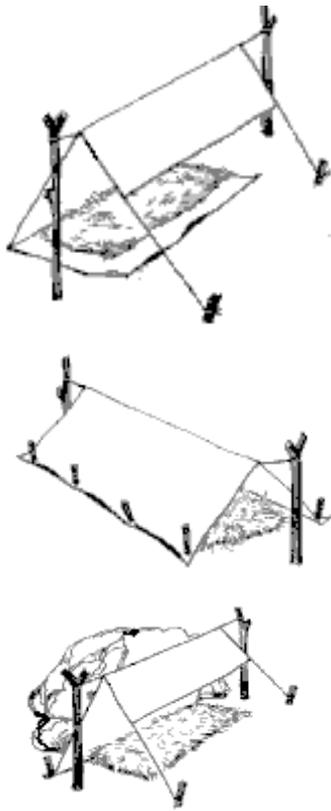
- Un toit le plus étanche possible (bonne épaisseur de branches feuillues, bâche, poncho, sac poubelle,)
- une paroi isolante du vent dominant, (Si le toit ne remplit pas cette fonction) branchage + mousse ou feuillages, rocher naturel, tronc couché)
- une litière épaisse pour s'isoler du sol. (une épaisseur d'au moins 50cm de branchages)

A SAVOIR:

-Sans litière vous isolant du sol nu, un abri est inapte au repos/couchage.

-La construction demande du temps, entamez cette phase suffisamment tôt et surtout pas en fin de journée.

Qui avale une noix de coco fait confiance à son anus



9

Ben dis donc, t'es un sacré dégeulasse toi, tu bouffies le cellophane avec !

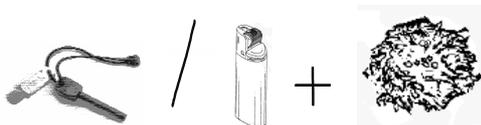
Si humidité : recouvrir le fond de pierres ou de bois sec.

Etape importante pour éviter un incendie : entourez le foyer de pierre (si absence de pierre, creusez le foyer dans le sol) Evacuez tout combustible de la zone de votre foyer dans un rayon de plusieurs mètres (sauf votre bois de chauffage évidemment) Préparez dans le foyer plusieurs poignées de petit bois. (brindilles d'un diamètre d'une allumette à un petit doigt maxi) Plus le bois est sec et de faible diamètre plus vite il prendra.



3/ Préparer son allume feu :

Préparez un nid d'oiseau gros comme le poing composé de tout combustible de très petite taille et parfaitement sec (écorce effritée, brindille cassée, aiguilles de pins, lichens, copeaux de bois taillés au canif dans une branche sèche)



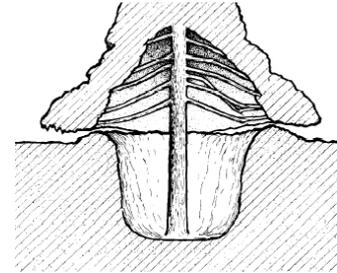
13

C'est curieux chez les marins ce besoin de faire des phrases

Solutions alternatives dans la neige



Si la neige n'est pas assez profonde pour un « terrier », on confectionne une litière, un toit et on recouvre ce dernier de neige



Abri d'urgence, sous les ramures d'un sapin.

11

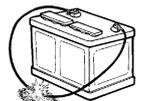
Je suis le plus beau

Inutile de faire une colonne de flamme de plusieurs mètres. Limitez le feu à la taille du foyer.

Autres moyens de créer une flamme:



- Pile/batterie + paille de fer
- Allume cigare de véhicule
- Loupe + soleil



Autres allumes feu improvisés

- Papiers/journal/carton
- carburant
- tampon périodique

Note : enduire ses allume feu de corps gras (parafine, graisse, cirage..) facilite l'allumage sous la pluie/vent.



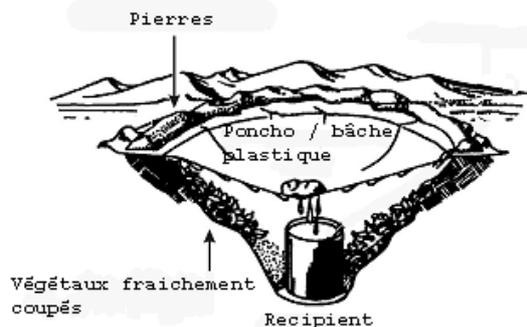
En zone chaude, la chaleur provoque déshydratation et peut provoquer inconscience et coup de chaleur. Pour s'en prémunir :

- Boire souvent et ne pas attendre d'avoir soif pour le faire.
- Evitez les activités intenses pendant les heures chaudes
- Adapter sa tenue vestimentaire et surtout se couvrir la tête et la nuque.
- Toujours se reposer à l'ombre.

15

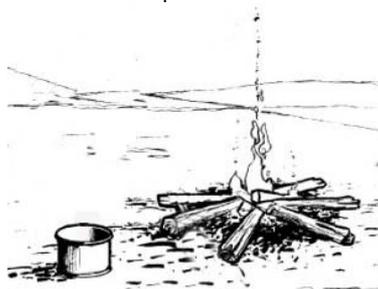
N'essaie pas, fais le ou ne le fais pas ! il n'y a pas d'essai

Soit par condensation
--Purification facultative--



PURIFIER L'EAU

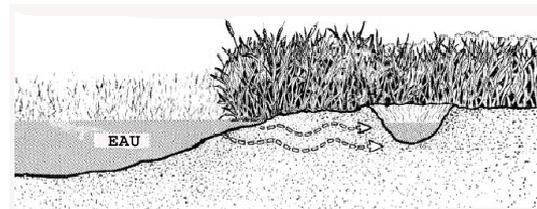
- Avec un récipient métallique :
Par ébullition : on la filtre à travers un linge propre avant de la faire bouillir pendant au moins 5 minutes



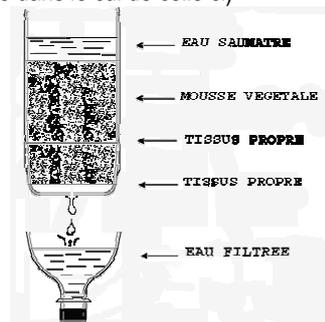
17

Te caille pas le lait mon Patrick, je boirais du Nesquik

- Sans feu (cas extrême):
On creuse un trou aux abords d'un point d'eau. L'eau va suinter et remplir le trou. On prélève cette eau et on la filtre à travers une masse compacte de mousse / lichens (au moins 20cm d'épaisseur de mousse/lichens bien tassée)



Filter improvisé à partir d'une bouteille de Soda (coupez le haut de la bouteille et percez un trou minuscule dans le cul de celle ci)



19

A SAVOIR :

- Absorber de l'eau provenant de la fonte de la neige (pauvre en sels minéraux) peut provoquer des troubles digestifs qui restent néanmoins préférables à la déshydratation.
- Même la neige immaculée peut être contaminée (urines d'animaux). Elle ne dispense pas de purification.

S'ORIENTER



En survie, l'orientation a pour objectif principal de permettre à un individu de progresser dans une direction et lui éviter de tourner en rond. La première règle est d'**observer son environnement**. Ayez toujours à l'esprit, en terrain inconnu, que vous pouvez vous égarer. Observez donc les environs et mémorisez des points de repère marquants lors de votre progression (sommet, cours d'eau, forme du terrain...). Sur sentier, Prenez garde aux intersections souvent trompeuses lorsqu'on revient sur ses pas. Au besoin, balisez chacune d'elles à l'aide de pierre ou branches mortes pour faciliter un retour en arrière.

Petit rappel :

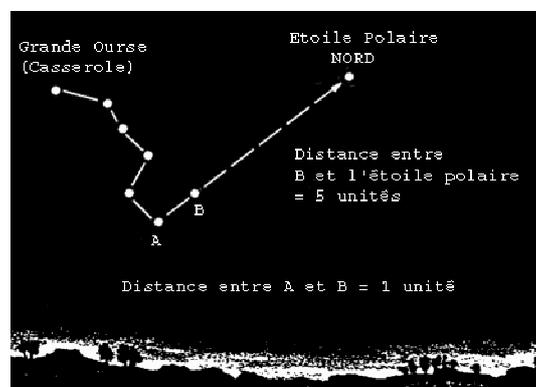
- On s'oriente à l'aide des points cardinaux :

21

Attention: régler la montre à l'heure Solaire (temps universel) pour affiner l'estimation. (voir annexes à la fin du manuel)

Pour l'hémisphère Sud, consultez le schéma en annexes à la fin du manuel

De NUIT dans l'hémisphère Nord



Explication : On repère la Grande Ourse (forme une casserole). Pour se donner une idée de la taille de cette constellation, en tendant le bras, doigts de main écartés, « la casserole et son « manche »

23

C'est encore loin grand Schtroumpf ?

Deux intellectuels assis vont moins loin qu'une brute qui marche

L'opacité du récipient rendant la tricherie possible, n'oubliez pas que dieu vous regarde

- Bras tendus et écartés, formant un V.
- Allumer un feu et y jeter une bonne brassée de branches vertes pour dégager une fumée épaisse facilement visible



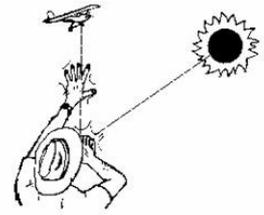
- Utilisation d'un miroir

Par temps ensoleillé. Son éclat est très puissant et attirera inmanquablement l'attention.

Les miroirs de signalisation sont dotés d'un orifice au centre pour permettre une visée précise et sont réfléchissants sur les deux faces
EMPLOI : Tenez le devant votre visage, soleil face à vous. Pivotez de façon à amener la cible de votre signal dans l'orifice. Dans le même temps, une tache de soleil pénétrant par l'orifice apparaît sur votre visage. Tout en maintenant votre cible dans l'orifice, pivotez doucement de façon à amener la tache de soleil le plus près

25

Si tu n'y arrives pas, essaie avec les doigts



Certaines matières ou objets peuvent remplacer un miroir (Compact Disc, couverture de survie, lame de couteau ...)

Les différents signaux visuels la nuit

- Allumez un feu
- Utilisez une lampe de poche en émettant un SOS (3 éclats courts / 3 longs / 3 courts)
- Utilisez toute source lumineuse (flash d'appareil photo, gerbe d'étincelles de firesteel / briquet, écran éclairé de téléphone portable...)



27

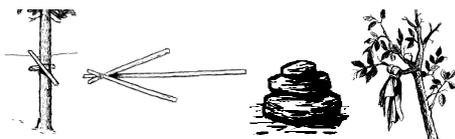
Qui pisse contre le vent se rince les dents

besoin d'aide en utilisant la position du schéma ci-dessous.



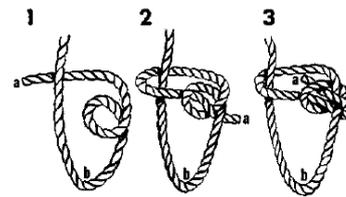
A SAVOIR

Si la probabilité de recevoir du secours est faible (terrain difficile d'accès, manque de visibilité) et que vous devez vous déplacer, laissez derrière vous des signes évidents indiquant la direction prise. Ainsi, d'éventuels sauveteurs auront plus de chance de vous retrouver)



Si tu veux un conseil, oublie que t'as aucune chance. Sur un malentendu, ça peut marcher

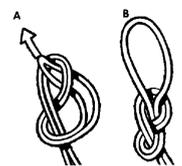
Nœud de chaise coulissante



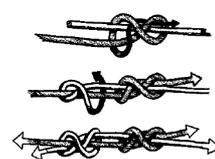
Nœud en huit



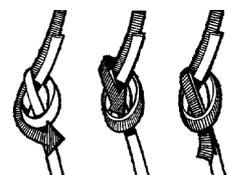
Nœud plein poing



Nœud de Pêcheur double



Nœud de paille (sangles)



Qui pisse contre le vent se rince les dents

PHENOMENES DANGEREUX COURANTS

ORAGE ET Foudre



L'orage se développe en présence d'un Cumulonimbus (nuage gris / violet à très forte extension verticale, en forme d'enclume). Ce nuage est dangereux car c'est une énorme batterie électrique qui cherche à se décharger sur le sol. L'air qui sépare le nuage du sol, joue le rôle d'isolant. Le courant électrique / foudre va donc rechercher le plus court chemin vers le sol en traversant le moins d'air possible. **Ainsi : tout objet ou masse proéminente peut être potentiellement touché**, quelque soit sa matière (pas nécessairement métallique): un pic rocheux, un arbre + haut que les autres, un individu isolé au milieu d'un pâturage, un cabanon au milieu de la lande....

D'autre part, La foudre, outre le danger d'impact direct présente deux autres dangers

1/ Un souffle autour de la zone d'impact. Similaire à une explosion, ce blast peut provoquer des lésions aux organes creux

33

Ecoutez Thérèse, je n'aime pas dire du mal des gens, mais effectivement, elle est gentille

-Si l'incendie vous rattrape ou vous encercle: enlevez vos vêtements synthétiques, ne gardez que les vêtements en fibres naturelles sur vous (coton, lin, laine, cuir) ils ne fondront pas. Couchez vous au sol en vous recouvrant partiellement de terre si possible. Placez vos mains autour de votre tête pour protéger votre bouche et votre nez. Restez ainsi le plus longtemps possible et priez. Ne vous relevez pas. Les gaz brûlants de l'incendie vous brûleraient les poumons.

-Autre solution tout aussi risquée et extrême : progresser au ras du sol en direction du feu pour franchir en apnée le rideau de flamme et gagner le plus vite possible la partie déjà brûlée. De ces deux dernières solutions, vos chances d'en réchapper sont infimes mais certains y sont parvenus ainsi.

A SAVOIR :

- Un incendie progresse extrêmement vite. Plus vite qu'un homme en pleine course.
- Plus le vent souffle, plus l'incendie progresse rapidement
- On y meurt plus sûrement asphyxié que brûlé.

37

*Ne jamais s'abriter sous un arbre ni s'appuyer sur la paroi d'une proéminence. Les proéminences vous servent de paratonnerre, jamais d'abri.

A SAVOIR :

- On ne meurt pas forcément d'un impact de foudre.

35

5 - Tentez de vous extraire vers la surface. En cas d'impossibilité, attendre et ménager sa respiration.

A SAVOIR :

- Ne fuyez jamais vers le bas, l'avalanche vous rattraperait à coup sûr.
- Les chiens d'avalanche sont très doués

MAUVAISES RENCONTRES

LES SERPENTS



PRINCIPES DE BASE:

La majorité des serpents sont craintifs et fuiront à votre approche.

Ils sont sourds mais perçoivent très bien les vibrations du sol (les pas du promeneur)
Les glandes qui sécrètent le venin mettent plusieurs dizaines de jours à le produire. Conséquence : le serpent est radin avec son venin. S'il mord pour se défendre une victime trop grosse pour être mangée (un humain): il n'y a pas systématiquement envenimation (9 chances sur 10 d'être mordu « à sec »)

En France, les morsures de vipères sont rarement mortelles.

39

Si après ce délai un œdème est apparu, il y a eu envenimation.

Evaluer son degré d'envenimation:

Traces de morsure / absence de réaction locale	envenimation nulle / minime
Traces de morsure / œdème local / absence de symptômes	envenimation minime / moyenne
Œdème régional du membre / symptômes (hypotension, vomissements, douleurs abdominales, diarrhées)	envenimation sévère
Œdème extensif atteignant le tronc / symptômes sévères (hypotension prolongée, état de choc / saignements)	envenimation grave

ACTES A NE PAS FAIRE: aspirer la plaie avec la bouche, entailler la plaie, poser un garrot, brûler la plaie.

41

le dos, vers une zone sûre.

Si vous devez passer à proximité d'un taureau, garder une distance de sécurité de 20 à 50m minimum.

Évitez les vêtements trop voyants et les parfums. Le taureau peut y réagir violemment.

Soyez extrêmement prudent. Une vache présentera des signes avant-coureur (tête basse, meuglements, ruades). Un taureau en revanche peut démarrer au quart de tour.

Si c'est le cas, courez aussi vite que possible.

Ne touchez pas les veaux, ne vous placez pas entre un veau et sa mère.

Si vous tenez un chien en laisse et que les bovins s'agitent, lâchez le chien et mettez vous hors de portée car il est probable que votre chien soit à l'origine du déclenchement de l'attaque. (Ne vous en faites pas pour lui, il se débrouillera très bien tout seul).

L'ensemble de ces conseils est applicable à tous les herbivores d'élevage susceptibles d'être croisés au cours d'une randonnée et de façon plus large, ces conseils sont valables pour tous les animaux..

45

S'il vient vers vous en aboyant, arrêtez vous et restez immobile sans fixer le chien dans les yeux jusqu'à ce que l'animal constate que vous ne représentez pas une menace et passe son chemin. Au besoin parlez lui calmement.

S'il vient droit sur vous sans aboyer, (queue droite, regard fixe), il n'a pas peur et peut attaquer réellement. Immobilisez vous et prenez en main sans geste brusque un objet pour le placer entre lui et vous (VTT, sac, parka, sacoche). Cet ustensile vous servira de bouclier improvisé en cas d'attaque. S'il attaque, hurlez un « NON !! » le plus ferme et sec possible.

S'il n'arrête pas, vous devez à tout prix éviter la morsure et faire en sorte qu'il s'en prenne à votre « bouclier ». Si le combat s'engage, frappez, en essayant de viser le museau, les côtes, la gorge. Si vous tombez au sol à la suite d'une attaque, ne pensez qu'à une seule chose, mettez vous en boule, genoux contre la poitrine, les bras protégeant votre tête de façon à protéger au maximum vos zones vitales (artères, gorge)

43

Vos mains (sac plastique, linge)

-Allonger la victime. Si la plaie continue de saigner, la comprimer plus fermement.

-Faire prévenir les secours. Si vous devez relâcher la pression pour alerter, appliquez un pansement de fortune sur la plaie permettant une compression ferme de la plaie (arrêt du saignement).

-Si un corps étranger est présent dans la plaie, ne pas y toucher et effectuer un point de compression en amont de la plaie.

Inconscience

Vérifier que la victime ne réagit pas. « Si vous m'entendez, serrez moi la main »

Libérer les voies aériennes (Col, Cravate, Ceinture) et Vérifier que la victime respire.

Mettre la victime en PLS. Alerter les secours et surveiller la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Réanimation

- Vérifier que la victime ne réagit pas. « Si vous m'entendez, serrez moi la main »
- Libérer les voies aériennes (Col, Cravate, Ceinture)

Si la victime ne respire pas mais que son pouls est présent: pratiquez 2 insufflations puis contrôlez si la

47

Montjoie ! Que trépassé si je faiblis !

silex-equipement.com

pour éteindre les flammes avec un vêtement. Arroser la brûlure à l'eau durant au moins 5 minutes et retirer les vêtements de la victime sauf ceux qui adhèrent à la peau.

Immobiliser la victime (allongée / assise) et prévenez les secours.



LEXIQUE URGENCES / ANGLAIS

PHRASES

Je ne comprends pas	I don't understand
Je suis Français.....	I'm French
Mon nom est:...	My name is:...
J'ai besoin d'aide.....	I need help
Je suis perdu	I'm lost
J'ai une blessure.....	I have a wound
Je saigne	I'm bleeding
Je me suis cassé le bras/jambe.	I break my arm/leg
Je suis malade	I'm sick
Je ne peux pas bouger.....	I can't move
J'ai besoin d'un médecin	I need a doctor
Elle est Enceinte.....	She is Pregnant
Je suis asthmatique	I have asthma
Mon enfant a disparu.....	My child disappear
Un homme se noie	A man is drowning
Un -serpent / chien- m'a mordu....	A -snake / dog- bite me
Quelqu'un a volé mon portefeuille.	Somebody stole my wallet
Je déclare le vol de ma CB...	I report you the theft of my credit card
Voici ma position...	Here is my location
Je suis juste à côté de.....	I'm near...
Nord / sud / est / ouest.	North/ South/ East/ West
Gauche / droite.....	Left / Right
Haut / Bas	Up / Down

Comment ça « merde alors » but alors, you are French ?

ANNEXES :

TEMPS UNIVERSEL (TU)

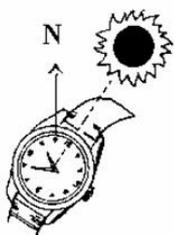
Par rapport à la France:

heure d'hiver	(-) 1h = TU
Heure d'été	(-) 2h = TU
Guadeloupe	TU (-) 4 heures
Los Angeles	TU (-) 8 heures
Moscou	TU (+) 3 heures
Réunion	TU (+) 4 heures
Pékin	TU (+) 8 heures
Nouvelle Calédonie	TU (+) 11heures

Technique simple pour trouver approximativement le Nord :

De jour avec une montre dans l'hémisphère SUD.

la technique varie. On pivote le 12h de la montre pour qu'il pointe vers le soleil. Le Nord est alors indiqué à mi-chemin de l'aiguille des heures. Voir schéma



Notes :