

Voici en vrac quelques conseils pour optimiser vos chance de survie, que ce soit perdu en rando ou en balade ou même en situation dégradée.

## **MANGER**

Ne vous concentrez pas sur la recherche de nourriture, car manger n'est pas aussi important que de rester au chaud et trouver de l'eau. Vous trouverez toujours quelque chose à manger dans la nature.

## **AVOIR CHAUD**

Pour avoir chaud toute une nuit, chauffez des pierres si vous avez un bon feu, puis les enterrer dans le sol où elles seront gardées au chaud toute la nuit, vous offrant un endroit confortable pour dormir. Un abri peut être fait de branches d'arbre. Cela fournira une protection contre les éléments et gardera la chaleur.

## **SE SIGNALER**

Soyez visible afin d'optimiser vos chance lors d'une opération de sauvetage. Ne vous cachez pas de la végétation. Choisissez un endroit où ils peuvent vous voir, faite un feu, un tas de pierre, secouez vos vêtement, utilisez un miroir ou une couverture de survie pour vous signaler

## **SES PIEDS**

En cas de marche forcée, surveillez votre pied. Les circonstances peuvent soudainement devenir dramatiques voir mortelle si vous êtes immobilisé en raison d'une entorse à la cheville ou de la jambe cassée...

## **ESPOIR**

Ne jamais abandonner. Il faut avoir eu une attitude positive, le mental est une base de la survie. J'ai lu qu'un prospecteur d'or amateur a disparu dans l'Outback australien pendant quatre jours. Il a été retrouvé mort caché et recroquevillé dans un coin. Ce n'est pas la bonne attitude, il aurait du s'exposer, se signaler...