

# Stage de survie

## Niveau **élémentaire** (ou niveau I)

*Autonomie et gestion des risques en milieu naturel*

**Le week-end du 15-16 avril 2023 en région parisienne**

- **Formateur : Luc Richard, AMM diplômé d'État**
- **Du samedi matin 9h au dimanche 17h**
- **En Forêt, à 20 mn (train) de Paris centre**
- **Tarif : 170 € par stagiaire**

**[Pour vous inscrire en ligne cliquez ici](#)**

## **À qui s'adresse ce stage ?**

- Aux débutants qui veulent acquérir des bases solides ; aux personnes expérimentées (professionnels de la montagne ou travaillant en milieu naturel) ; à ceux qui préparent une expédition à l'étranger ou en milieu isolé.
- Tous découvrirons que les connaissances acquises, si elles permettent de mieux anticiper l'imprévu, donnent aussi plus d'autonomie et de confort dans la nature.
- Ce stage est facile pour des personnes avec une condition physique moyenne et ne requiert aucun effort physique intense.

## **Objectifs du stage**

- S'orienter, faire du feu dans des conditions difficiles, se protéger des éléments (froid, pluie, etc.), monter un abri d'urgence en quelques minutes... Vous allez acquérir les compétences essentielles pour anticiper ou faire face à une situation survie dans la nature. Le temps d'un week-end, vous aurez un concentré des savoirs fondamentaux les plus utiles, quels que soient les milieux naturels. Après l'acquisition d'une base théorique universelle, nous mettrons en pratique des techniques efficaces et faciles à mettre en œuvre.
- L'essentiel du stage est concentré sur la transmission et l'acquisition de compétence dans une ambiance détendue. Nous marcherons peu et nous ferons de nombreux ateliers où chacun aura l'occasion de mettre en pratique, très concrètement, la théorie acquise.



Quelques ateliers des précédents stages. Base théorique de la survie puis modules noeud, orientation, bivouac, feu, utilisation d'un couteau à lame fixe... Des apprentissages dans une ambiance détendue.  
Photos : Constantin de Slizewicz.



# Votre formateur : Luc Richard

- **Professionnel de la montagne, spécialiste autonomie et gestion des risques en milieu naturel**
- **Guide de trek et éducateur sportif (diplôme d'État AMM)**
- **Correspondant médical de l'Institut de recherche et de formation en médecine de montagne (Ifremmont)**

*Son diplôme de Sciences-po en poche, Luc part vivre dix ans en Chine, où il apprend le mandarin à l'Université des Langues et Culture de Pékin et devient journaliste indépendant (Géo, L'Express...). Il arpente les confins les plus reculés de l'Empire du milieu (Tibet, Xinjiang, Yunnan, Mandchourie...). Il a publié plusieurs essais et récits de voyage (dont Voyage à travers la Chine interdite, Pocket).*

*Aujourd'hui, Luc partage son temps entre les Alpes et la région parisienne. Passionné de voyages, d'écologie, d'ethnobotanique mais aussi d'histoire et de littérature, Luc a réalisé plusieurs longues marches en autonomie dans les coins de nature les plus sauvages. Parmi celles-ci : Deux mois en Terre de feu inhabitée (Chili) et, en 2012, une traversée de l'Islande en autonomie complète, de la côte est à la côte ouest, par les Hautes Terres désertiques (vingt jours et 500 km de marche, dont 85 km sur glacier). En été comme en hiver, il organise séjours en montagne dans les Alpes et des treks en autonomie en Chine.*



## Programme du stage

### Connaissances théoriques fondamentales

- Comment définir une situation de survie ?
- Anticiper et gérer les risques, définir ses priorités.

### Orientation

- Lecture de carte et principes élémentaires d'utilisation de la boussole.

### Faire face aux éléments

- Principes physiques et physiologiques.
- Installer en quelques minutes un abri d'urgence.
- Utiliser de manière optimale une couverture de survie.
- Connaître les propriétés des différents types de vêtements.
- Utilisation d'un couteau à lame fixe : Règles de sécurité. Quelques techniques d'utilisation.
- Construire un feu : Les techniques enseignées vous permettront d'allumer un feu de bivouac dans les conditions les plus difficiles. L'accent sera mis sur la sécurité et sur la législation.

### Noeuds

- Quelques nœuds simples, vraiment utiles et faciles à retenir.

### Préparer son bivouac

- Choisir un lieu de bivouac sûr et confortable.
- Utiliser efficacement son matériel.
- Se protéger des éléments.

### L'eau dans la nature

- Trouver de l'eau en milieu naturel.
- Les différents types de pollution.
- Comment rendre de l'eau potable.

### Hygiène et tiques

- Comment maintenir une hygiène corporelle élémentaire en milieu naturel
- Les maladies transmissibles à l'homme par les tiques
- Conduite à tenir après une morsure de tique

### **Limiter son impact sur la nature**

- Réduire ses déchets.
- Apprendre à ne laisser aucune trace derrière soi.

### **Le sac à dos**

- Utiliser correctement son sac à dos.

### **Matériel et kits de survie**

- Choisir et utiliser efficacement son matériel
- Préparer ses kits de secours et de survie.

*\* Ce programme est donné à titre indicatif. Il pourra être modifié par l'encadrement en fonction des impératifs de sécurité, de la météo ou des centres d'intérêt des stagiaires.*

## **Difficulté**

Ce stage est facile pour une personne en bonne santé, même avec une conditions physique moyenne. Nous allons peu marcher durant le week-end et même si la météo est pluvieuse, nous veillerons à ce que vous restiez dans les conditions de confort les meilleures possibles pour vous permettre de vous concentrer sur les enseignements. Il est important d'avoir le matériel indiquée pour réaliser le stage dans de bonnes conditions. (voir ci-dessous liste de matériel à prévoir).

## **Lieu, durée, point de rendez-vous.**

En forêt, à 20 mn au nord de Paris centre en transports en commun. Durée 2 jours et une nuit (du samedi matin 9h au dimanche 17h). Le point de rendez-vous sera fourni après inscription.

## **Les participants**

5 participants minimum à 8 participants maximum, en bonne santé mentale et physique.  
Mineurs : à partir de 15 ans avec autorisation parentale.

## **Dates et prix**

**Du samedi 15 avril 2023 à 9h au dimanche 16 avril 2023 à 17h.**

**Tarif : 170 € par stagiaire.**

**[Pour vous inscrire en ligne cliquez ici](#)**

**Ou bien inscriptions directement auprès de notre agence partenaire, voyage Vercors Escapade :  
[www.vercors-escapade.com](http://www.vercors-escapade.com) / +33 4 75 22 07 62 / [contact@vercors-escapade.com](mailto:contact@vercors-escapade.com)**

### **Le prix comprend**

La prestation du formateur.

### **Le prix ne comprends pas**

Les transports avant le rendez-vous le premier jour et après la fin du stage le deuxième jour ; les transports pendant le stage pour convenance personnelle ; les dépenses personnelles (appels téléphoniques, etc.) ; le prêt du matériel ; les repas ; les assurances.

## **Renseignements et contact :**

**Luc Richard**

**[lucrichard1@gmail.com](mailto:lucrichard1@gmail.com)**

**06 08 16 66 44**

## Stage de survie - Niveau élémentaire

# LISTE DE MATÉRIEL

Vous êtes libre de choisir ce que vous souhaitez emporter pour passer deux jours dans la nature – prévoyez quand même un minimum de confort. **En plus de ce matériel, voici un kit de stage : une liste de matériel spécifique aux stages de survie de niveau élémentaires.** Sans ces items, vous ne pourrez pas participer à certains ateliers et modules du stage.

### • Kit de stage niveau élémentaire :

Un tarp de 3x3m (avec ses ficelles en nylon) et, éventuellement 5-6 piquets (ou « sardines ») *
Un véritable poncho avec des oeillets * (avec, en option, 4-5 tendeurs)
De la Micropur Forte (ou des Aquatabs)
Des gants anti-coupure (ou sinon des gants de travail ou de jardinage en cuir ou synthétique)
Une petite scie pliante *
Un petit couteau à lame fixe, sans contre tranchant, avec son étui *
Une bouteille d'eau en plastique (à sacrifier)
Un paquet de mouchoirs papier (avec son emballage)
Une couverture de survie réutilisable *
8 à 10 mètres de ficelle (idéalement de la ficelle nylon de 2-3 mm d'épaisseur)
2-3 sacs congélation refermables (type Ziplock) pour ranger carnet et affaires sensibles au sec, prendre des notes sous la pluie...
Optionnel : un ou deux bâtons de marche
Un briquet type Bic
Une boussole plaquette
De quoi prendre des notes (carnet, stylo ou crayon...)

### \* Précisions importantes sur certains items

\* **Un tarp** est une toile résistante et imperméable, utilisée pour dresser un abri temporaire ou semi-temporaire, notamment pour dormir, généralement pourvue d'oeillets ou de sangles d'attache. Le tarp dont vous aurez besoin pour le stage doit mesurer au minimum 3 mètres x 3 mètres. Une bâche résistante avec oeillets, acheté en magasin de bricolage, peut faire l'affaire. Sinon, vous trouverez des tarps approchant les 3x3 m. chez [www.azimut-nature.com](http://www.azimut-nature.com) ou bien [www.arklight-design.com](http://www.arklight-design.com).

\* **Un poncho** est un rectangle de toile imperméable comprenant une ouverture munie d'une capuche pour passer la tête et des oeillets aux quatre coins. À proscrire : pèlerine avec manches, cape de pluie ou tout autre article plus ou moins exotique et inutilisable pour les ateliers du stage. L'idéal, ce sont les ponchos militaires, efficaces et résistants pour une vingtaine d'euros, par exemple sur le site [www.asmc.fr](http://www.asmc.fr).

\* **Une petite scie pliante.** Je conseille l'un des deux modèles suivants, même si d'autres à des dimensions similaires conviennent aussi : La « Scie Fiskars Xtract SW73 » ou bien la scie « Bahco Laplander 396-LAP ». Disponibles en magasin de jardinage ou chez [www.azimut-nature.com](http://www.azimut-nature.com).

\* **Un couteau à lame fixe, sans contre tranchant, avec son étui.** Le choix ne manque pas. Pour ceux qui devraient s'équiper, je conseille vivement le couteau Mora Companion, d'un rapport qualité prix imbattable (environ 13 €), ou bien le Mora Bahco (10 € environ). Disponibles en magasin de jardinage ou bien chez [www.azimut-nature.com](http://www.azimut-nature.com) ou bien [www.arklight-design.com](http://www.arklight-design.com).

\* **Une couverture de survie réutilisable** il existe, grosso modo, deux types de couverture de survie. Celles déconseillées pour le stage : À usage unique, elles font du bruit lorsqu'on les froisse, se déchirent facilement, pèsent 50 g et ne devraient jamais être vendue plus de 1 €. Je recommande les couvertures réutilisables, plus épaisses, beaucoup plus résistantes, qui pèsent environ 200 g et coutent entre 4 € (Intersport-McKinley) et 7 € (Arva). Mentionnons aussi la Space Blanket, chez Grabber, très résistante mais onéreuse.

### **Location de kits de stage**

**Nous pouvons vous louer, pour la durée du stage, un kit comprenant une partie des items de la liste « kit de stage » page 5 :**

- Tarp 3x3 m avec sardines
- Poncho avec oeilletons
- Scie pliante
- Couteau à la lame fixe sans contre tranchant
- Couverture de survie réutilisable
- Boussole plaquette

**Tarif de location : 50 € par kit.** À réserver en écrivant à <[lucrichard1@gmail.com](mailto:lucrichard1@gmail.com)>. Règlement (chèque ou espèce) et remise du kit en main propre en début de stage.

## **• Matériel conseillé pour passer confortablement 48h dans la nature**

**En plus du kit de stage nous vous conseillons pour ce stage d'emporter avec vous :**

- Un sac à dos d'un volume minimum de 45-50 litres
- Un sac de couchage adapté aux températures de saison (température de confort 0° conseillé).
- Un matelas de sol confortable (mousse, gonflable ou auto-gonflant)
- Des vêtements et chaussures adaptés aux températures de saison (nous marcherons peu, sur des pistes faciles, avec un faible dénivelé)
- Quelques vêtements chauds pour la soirée (pull, veste polaire, bonnet...).
- Protections soleil (même si nous veillerons à rester à l'ombre pour les ateliers, il n'est pas inutile de prendre un chapeau et des lunettes)
- Vêtements de protection pluie (gore tex, k-way, prenez ce que vous avez l'habitude d'utiliser)
- Trois litres d'eau minimum
- Votre nourriture et de quoi la réchauffer / cuisiner (réchaud à gaz ou à bois si nécessaire)
- Une source de lumière pour la soirée (type lampe frontale)
- Vos médicaments prescrits et trousse à pharmacie de base
- Votre trousse de toilette
- Un petit flacon de gel hydroalcoolique
- Affaires personnelles (téléphone, carte vitale, etc.)

**Pour toutes questions et renseignements :**

**[lucrichard1@gmail.com](mailto:lucrichard1@gmail.com)**

**06 08 16 66 44**