

# Stage de survie

Niveau **élémentaire** + **avancé** (ou niveau I+II)

*Autonomie et gestion des risques en milieu naturel*

**3 jours : du 10 au 12 novembre 2023**

- **Formateur : Luc Richard, AMM diplômé d'État**
- **Du vendredi matin 9h au dimanche 17h**
- **Dans le massif des Monges, à 20 mn de Sisteron (Alpes de Haute Provence)**
- **Tarif : 240 € par stagiaire**

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

## À qui s'adresse ce stage ?

- Aux stagiaires ayant déjà participé à un stage élémentaire (ou niveau I), souhaitant réviser leurs acquis et prolonger leur formation par un stage avancé (ou niveau II)
- 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.
- Ce stage est facile pour des personnes avec une condition physique moyenne et en bonne santé. Il ne requiert aucun effort physique intense.

## Objectifs du stage

- Ce stage combine la formation élémentaire et la formation avancée le temps d'un week-end de trois jours. Vous y apprendrez dans un premier temps les **savoirs fondamentaux théoriques et pratiques** pour faire face à une situation de survie dans la nature, pour tous types de milieux. Dans un deuxième temps, nous étudierons des **techniques avancées** et nous travaillerons sur une **situation de survie type** : passer une journée et une nuit avec pour seul matériel son sac à dos « à la journée ».
- 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-uns des moments forts de nos stages : En haut à gauche : faire du feu sous un abri d'urgence monté en quelques minutes. En haut à droite et les deux photos en dessous : Abri de fortune, construit en équipe avec mutualisant les « fonds de sac » à la journée. Un tel abri permet de passer la nuit sans sac de couchage ni matelas de sol dans de bonnes conditions de sécurité de de confort. Photos suivantes, de gauche à droite et de haut en bas : transformation d'une braise en flamme lors d'un atelier feu par friction ; premiers secours : traiter une plaie hémorragique ; filtrer de l'eau pour la rendre claire avec les moyens du bord ; atelier noeuds ; technique d'utilisation d'un petit couteau à lame fixe pour différents travaux ; atelier orientation : explication des courbes de niveaux sur une carte topographique.

## 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

## Formation **élémentaire**

### **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.

## Formation **avancée**

### **Orientation**

- Utilisation avancée de la boussole : suivre un azimut ; estimer une distance à parcourir.

### **Retour sur la théorie**

- Consolidation et prolongement des acquis théoriques du niveau élémentaire.

### **Mise en situation : passer 48h dans la nature avec son sac à la journée**

- Préparation des kits et fonds de sac pour la mise en situation.
- Démonstration et préparation des abris par les équipes de stagiaires.
- Construction d'un matelas végétal si les conditions le permettent.
- Botanique : reconnaître quelques plantes comestibles et médicinales. Point sur les risques.
- Nuit dans les abris en équipes et sans sac de couchage.

### **Techniques avancées**

- Obtenir une braise : techniques par percussion ou par friction. Transformer cette braise en flamme.
- Techniques avancées d'utilisation du couteau. Affûter un couteau.
- Noeuds : ranger une corde + techniques de noeuds avancées.
- Hydratation : techniques avancées.

*\* 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.**

- Point de rendez-vous le Jour 1 à 9h. Fin se stage le Jour 3 à 17h : À [Clamensane \(04250\) place de la mairie.](#)
- Pour s'y rendre en voiture : 25 minutes depuis Sisteron. 1h30 depuis Aix-en-Provence. 2h30 depuis Grenoble.
- Possibilité de co-voiturer avec les autres participants.
- Possibilité de s'y rendre en train de nuit depuis Paris. Arrivée le matin à la gare de Sisteron.
- Possibilité de réserver un hébergement la veille à la chambre d'hôte [Les Tilleuls](#), à Clamensane.

## **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 vendredi 10 novembre 2023 à 9h dimanche 12 novembre 2023 à 17h.**

**Tarif : 240 € 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.

## Stage de survie - Niveau élémentaire + avancé

# 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 + avancé :

|   |
|---|
| 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 *   |
| 20 à 25 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...)  |
| Plusieurs mètres de « power tape » ou « duct tape » – scotch ultra résistant, généralement toilé, en magasin de bricolage.          |
| Thé, infusions, café lyophilisé, bouillon cube – tout ce qui permet de faire une boisson chaude                                     |
| Un contenant métallique qui passe au feu (gamelle, gros mug...)   |
| Une grande pièce de tissu en coton type chèche  |
| Des vêtements solides qui ne craignent pas la chaleur (grosse veste en toile de coton, jean's, bonnet et gros pull en laine)        |
| Un rectangle de mousse pour s'asseoir sur un sol mouillé  |
| Un grand sac poubelle « épais » - éviter les sacs qui se déchirent facilement   |

## \* 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, achetée 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 oeillets
- 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 72h 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)
- Une tente légère si vous êtes plus à l'aise pour y dormir que sous un tarp
- 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**