

© 2025 Christopher Halouse
Tous droits réservés.

**Toute reproduction, diffusion ou copie sans autorisation est interdites.
Code ISBN : 9798281908672**

MANUEL DE FORMATION EN SURVIE TOTAL

Attention : tu consultes actuellement un chapitre extrait de mon manuel de survie Formation en survie totale, vendu séparément du bloc original. Ce document ne contient que le premier chapitre et ne comporte pas les QR codes.

Tu peux retrouver le manuel complet, ainsi que ses différentes variantes, directement sur mon site :

<https://christopherhalouse.fr>

**PAR CHRISTOPHER
HALOUSE**

Celui qui sait lire comprendra, celui qui cherche apprendra

Dans ce manuel, je vais te parler franchement.

Même si je suis encore relativement jeune, oui au moment où je termine mon travail j'ai 31 ans; tu peux me voir comme une sorte de bourru des montagnes. Un bonhomme un peu gueulard, qui balance deux ou trois insultes par-ci par-là, et pousse quelques coups de gueule quand il faut.

J'ai écrit ce livre comme si je te parlais en face, à la manière d'un instructeur de survie — pas d'un moniteur gentil qui te félicite à chaque pas.

J'ai mis dans ce manuel quasiment la totalité de mes tripes.

C'est le fruit de plusieurs années de travail, seul dans mon coin.

Pas de soutien, pas de correcteur, pas de graphiste. Tout a été fait à la main : de l'écriture au montage, jusqu'au tournage des vidéos. Ce livre, c'est du brut, c'est du vécu.

Dans ce livre, tu trouveras des QR codes ou des liens vidéo (selon que tu aies la version papier ou ebook) qui te mèneront vers des leçons en direct, comme si on était en face-à-face. Des leçons théoriques, des démonstrations pratiques.

J'ai utilisé tout ce que je sais en pédagogie pour que tu puisses apprendre, peu importe ton profil : que tu sois plutôt visuel ou auditif.

Ce n'est pas un livre que tu vas lire en trois jours. Il te faudra plusieurs semaines pour aller jusqu'au bout — même si tu es du genre assidu.

Si tu cherches un petit bouquin tranquille, qui va droit au but sans t'expliquer le pourquoi du comment, alors ce manuel n'est clairement pas pour toi.

Ah, et je tiens à te prévenir — comme c'est indiqué sur la couverture : ce manuel contient de vraies photos.

Des blessures brutes, sans filtre, pour te préparer psychologiquement à ce qui peut vraiment t'attendre.

J'y ai aussi intégré des témoignages tirés de mon vécu. Certains peuvent être extrêmement choquants (uniquement pour la version complète).

C'est ta dernière chance de refermer ce livre si tu sens que tu n'es pas prêt.

Parce qu'une fois que tu commenceras à plonger dans ses entrailles, tu risques de t'y perdre.

Sois le bienvenu,

camarade.

T’as franchi la porte.

Maintenant, on y va pour

de vrai.

**Ce livre est relié à la chaîne YouTube “Le Guide Ultime de Survie
de A à Z”.**

Les vidéos et le livre sont protégés par le droit d'auteur.

SOMMAIRE

Introduction

C'est quoi la survie ?	P7
Chapitre 1 - Les règles de base de la survie en milieu naturel	P12
La règle des trois	P15
La règle des 6C	P31
Kits et modules de survie	P33
Quel sac pour quelle mission ? Choix du litrage et usages	P35
Ranger son sac à dos comme un pro de la survie	P37
Réglages d'un sac bien porté	P40
La règle des 4W.....	P42
La méthode PASOPEAC - Les huit piliers de la survie	P52

C'est quoi la survie ? :

Imagine une situation de survie et note sur cette page ce qui te vient en tête :

L'objectif de ce premier exercice est de te permettre de **visualiser tes compétences** et de **te concentrer** pour apprendre de manière plus efficace.

Définition de la survie :

La survie, c'est ce moment où ta vie est en jeu dans les secondes et les minutes, les heures qui suivent un événement inattendu. Parfois, **tout bascule en un instant**, et il n'y a qu'**une étroite fenêtre de temps** pour **réagir** et **s'en sortir**.

Imaginons une situation courante : tu pars du point **A** pour rejoindre le point **B**, que ce soit pour une randonnée, pour aller au travail, ou pour n'importe quel autre déplacement.

La plupart du temps, tout se passe bien. Tu vas d'un point à l'autre sans encombre. Mais parfois, **des événements perturbateurs** surgissent sans prévenir. Ces incidents peuvent transformer un trajet ordinaire en **véritable défi de survie**. Par exemple, tu peux glisser et tomber dans une rivière pendant une randonnée et être emporté par le courant.



Tomber dans une rivière et être emporté par le courant présente plusieurs **risques majeurs**, chacun pouvant être fatal si l'on ne réagit pas rapidement et efficacement.

VOICI LES PRINCIPAUX DANGERS AUXQUELS TU PEUX ÊTRE CONFRONTÉ :

-RISQUE DE NOYADE

-RISQUE DE BLESSURE LORS DE LA CHUTE

-RISQUE D'IMPACTS VIOLENTS AVEC DES OBSTACLES

RISQUE D'HYPOTHERMIE

-RISQUE D'ÊTRE EMPORTÉ TRÈS LOIN ET DE SE PERDRE

Dans ce type de situation, **le risque de mort imminente est bien réel**.

Ta survie dépend de ta capacité à **rester conscient** et à **réagir vite**. Si tu perds connaissance, **la noyade** devient presque **inévitable**. Et si tu restes trop longtemps dans l'eau froide, **l'hypothermie** risque d'affaiblir rapidement ta résistance et ta lucidité.

Dans ces moments-là, **ton rôle de survivant** est de mobiliser toutes **tes ressources** : **ton expérience, tes connaissances, ton matériel et ton environnement pour trouver une issue.**

Ta capacité à réagir efficacement fait toute la différence.

Prenons notre exemple concret : tu te retrouves emporté par le courant d'une rivière. Ta première réaction de survie consiste à prendre **une grande inspiration pour gonfler tes poumons**, ce qui te permet de mieux flotter. Tu adoptes **une position de défense, pieds en avant**, pour anticiper et éviter les débris ou les rochers qui pourraient t'infliger des blessures supplémentaires. Quand tu repères un endroit où t'accrocher ou une rive à proximité, **tu te tournes et tu nages de toutes tes forces** pour l'atteindre.

Une fois sorti de l'eau, tu passes à **une autre phase : les gestes de premiers secours**. Ici, la **situation d'urgence de survie** « Aigüe » est passée, même si tu peux encore être blessé ou en difficulté, tu n'es plus en situation de **survie aiguë**, où ta vie est menacée à la seconde ou à la minute près. Une fois que tu t'es assuré **d'avoir stabilisé ton état physique**, par exemple en **arrêtant une hémorragie** ou en **traitant une hypothermie**, tu te retrouveras, selon la situation, **avec plusieurs heures devant toi** pour t'adapter au mieux à ton environnement avec les différentes ressources disponibles.

L'objectif est de maintenir ta « barre de vie » au maximum.

Mais qu'entends-je par « Barre de vie » ?

0%

100%

Comme dans les jeux vidéo, nous disposons tous **d'une réserve d'énergie** qui nous est propre.

Cependant, contrairement aux jeux vidéo, nous ne commençons jamais avec une barre de vie à 100 %. Pourquoi ? Parce que 100 % représenterait l'être humain parfait : aucune imperfection, aucun problème de santé, et une hygiène de vie irréprochable.

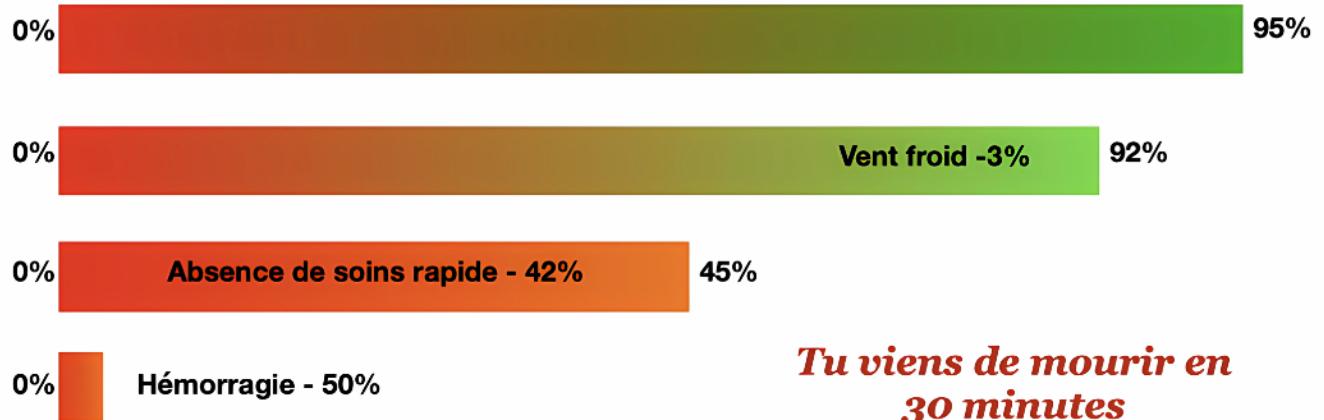
En somme, une perfection qui n'existe pas.

Je reviendrai sur ce point plus en détail dans la section dédiée à la préparation physique et psychologique. Ce qu'il faut retenir pour l'instant, c'est que bien avant de te retrouver dans une situation de survie, c'est ta condition physique et mentale qui fera toute la différence.

Selon des études publiées dans Wilderness & Environmental Medicine, on estime qu'entre 60 % et 80 % des accidents en milieu naturel pourraient être prévenus grâce à une meilleure préparation, une formation adéquate et le respect des consignes de sécurité.

Prenons mon exemple : je suis quelqu'un de sportif, avec une bonne hygiène de vie. On peut imaginer que je commence chacune de mes aventures au pic de mon potentiel, avec **une barre de vie à 95/100**. Mais dans un environnement hostile, **chaque facteur extérieur viendra grignoter cette barre d'énergie** : le vent, le froid, la chaleur, les blessures... Plus je reste exposé longtemps à ces éléments, plus ma barre de vie diminue rapidement.

Sans préparation ni compétences, je pourrais me retrouver à zéro en une ou deux heures, voire moins. Et contrairement aux jeux vidéo, dans la vraie vie, il n'y a pas de « **recommencer** » : **un game over est définitif**.



À l'inverse, avec **les bonnes connaissances et la bonne préparation, je peux ralentir cette perte de points de vie**. Par exemple, au lieu de descendre à zéro en une heure, je pourrais me stabiliser à **75 ou 80 % sur 48 H juste avec un pansement compressif et un vulgaire sac poubelle** (pour l'image).

Maintenant, imagine quelqu'un qui commencerait avec une barre de vie à seulement 70 %. Quand on sait que la majorité de la population française et européenne n'est pas en excellente santé physique ou alimentaire, **c'est une réalité pour beaucoup**.

Alcool, cigarette, mauvaise hydratation, mauvaise alimentation...

Tous ces éléments ont un impact direct sur ta « barre de vie » initiale. Ils viennent grignoter ton potentiel de départ avant même que tu ne te retrouves dans une situation de survie.

En situation de survie, chaque fonction de ton corps compte. L'alcool te déshydrate, ralentit tes réflexes et nuit à ton jugement. Le tabac diminue ton endurance, ta capacité à respirer et à récupérer. Une mauvaise hydratation te fait perdre en concentration, en force, et peut rapidement devenir critique. Une alimentation déséquilibrée affaiblit ton immunité, ton énergie et ta résistance au froid.

Prends soin de ton corps comme de ton meilleur équipement : sans lui, tu ne tiens pas longtemps.

La règle des 3 AAA:

Dans cette formation, nous allons apprendre à identifier **les différents événements perturbateurs** qui peuvent survenir dans divers environnement naturels. L'objectif est de **les anticiper**, car **80 %** des accidents peuvent être évités avec **la préparation et la vigilance**. Réduire les risques, c'est s'assurer qu'on n'aura pas à se retrouver dans **une situation de survie**.

C'EST L'ACTION

Pour les **20 %** restants – ceux que même la meilleure préparation ne peut empêcher – nous apprendrons **les réflexes** et **les gestes essentiels** pour maximiser nos chances de survie. Ces techniques sont là pour nous permettre de réagir vite et efficacement quand tout se joue en quelques instants.

C'EST L'ADAPTATION

Enfin, lorsque l'anticipation aura montré ses limites, mais que tes réflexes auront suffi à te sauver, nous explorerons divers scénarios spécifiques, adaptés à des situations particulières. Ces cadres te fourniront les clés pour affronter les éléments et surmonter les obstacles dans **le contexte d'une survie à court terme limitée à 72 heures**.

C'EST L'ADAPTATION

Enfin, nous aborderons les étapes **après la survie**. Ces étapes te permettront soit de **contacter les secours**, soit de **rester visible** pour eux, soit de **tenir jusqu'à leur arrivée**. On verra comment **construire un abri, faire du feu, gérer son stock d'eau et se maintenir en vie** quelques heures, voire quelques jours.

L'idée est simple : en apprenant à anticiper les dangers et en développant les bons réflexes, tu maximiseras tes chances de **t'en sortir, même face à l'imprévisible**.

Oublie les aventures de Robinson Crusoé perdu sur une île déserte. Ici, on ne va pas rêver de survie exotique ; on va apprendre à faire face aux **urgences concrètes** et aux **défis réels** du terrain, ceux que tu pourrais rencontrer dans **les premières 12, 24, 48 et 72 heures**.

Selon les données du National Search and Rescue Secretariat (Canada), 93 % des personnes perdues sont retrouvées dans les 72 h, à condition qu'une alerte ait été lancée.

Passé ce délai, les chances de survie chutent de 50 % tous les 3 jours, principalement à cause de la déshydratation, de l'hypothermie ou des blessures non traitées.

Les secours se basent souvent sur un rayon de recherche de 3 à 5 km autour du dernier point connu, en particulier pendant ces premières 72 heures.

Cette période est cruciale : c'est là que tu as les meilleures chances d'être retrouvé et secouru.

Chapitre 1 :

Les Règles de bases de la survie en milieu naturel



Dans ce premier chapitre, tu trouveras 1h12 de vidéo associée, avec un cours théorique qui résume l'essentiel de ce chapitre pour la version complète.

La Règle des 3 Page 15

La Règle des 6C Page 31

Kits et Modules de Survie Page 33

Quels sac pour quelle mission ? Page 35

Ranger son sac de survie Page 37

Réglages du sac Page 40

La Règle des 4W Page 42

La Règle PASOPEAC Page 52

Ici, nous abordons des bases essentielles pour comprendre la suite.

Dans les chapitres plus avancés, je distinguerai différents niveaux d'apprentissage : Débutant Niveau 1, Intermédiaire Niveau 2 et Avancé Niveau 3.

Le niveau Débutant correspond aux besoins de petites balades et de bivouacs tranquilles.

Le niveau Intermédiaire s'adresse aux amateurs de randonnées de quelques jours avec bivouac.

Enfin le niveau Avancé est destiné à ceux qui recherchent une réelle autonomie, plus prolongée ou en dehors des sentiers battus et balisés. Mais je te conseille les 3 niveaux.

Les Règles de base en milieu naturel

Immerge-toi en ce moment même au cœur de la nature sauvage, loin de toute forme de civilisation. La lumière décline progressivement et l'horizon commence à s'assombrir. Que tu sois randonneur, explorateur, ou simplement aventurier, dans ce décor se dessine la réalité de la survie en milieu naturel. Une situation où chaque instant compte, chaque décision peut être cruciale, et où ta connaissance des principes scientifiques, de ton environnement, et ton expérience peuvent faire toute la différence.

Des scénarios de survie démarrent souvent dans **de telles circonstances**. Des randonneurs, des voyageurs..se retrouvent **égarés chaque année**, confrontés à **des incidents** qui limitent leur mobilité. Imagine **une chute à vélo** dans un endroit reculé, avec seulement **50 min de lumière naturelle restantes** et une batterie de téléphone déchargée avec une cheville de tordue...

C'est ici que la réalité d'un cauchemar émerge

Lorsque la situation exige une réponse immédiate, **garder son calme** et **élaborer une stratégie réfléchie** devient impératif. Les règles suivantes permettent d'établir **une hiérarchie des priorités**, elles sont étayées par des bases scientifiques robustes.

En assimilant ces composantes et en les considérant comme un guide, tu seras mieux préparé à affronter **les situations de survie en milieu naturel** et même **des situations de la vie quotidienne**.

-La Règle des 3

-La Règle des 6 C

-La Règle des 4 W

-La Règle PASOPEAC

Elles forment **un ensemble essentiel** pour adopter une approche rationnel et objective.

Ces règles ne se limitent pas à la survie immédiate, mais elles te permettent également **d'anticiper tes besoins**, s'inscrivant ainsi dans la gestion proactive du risque.

Respecte les règles, reste en vie

En milieu naturel, l'erreur ne pardonne pas. Ignorer les règles de sécurité, c'est t'exposer aux chutes, aux blessures, aux morsures ou à la désorientation. Ne pas suivre les principes de survie (prioriser l'eau, l'abri, le feu, la signalisation) peut transformer une situation difficile en drame.

Chaque règle existe pour une raison : elle augmente tes chances de rentrer vivant. Ne les prends jamais à la légère.

La Règle des 3

3 secondes d'inattention

Une seule seconde peut changer le cours des choses, que tu sois en ville ou en pleine nature. Un simple faux pas, une prise manquée, ou même un serpent camouflé à quelques centimètres de ta cheville peuvent avoir des conséquences dramatiques. En survie, cette inattention est exacerbée par la déshydratation, le manque de sommeil, le stress, ton état de santé, les conditions climatiques ou une impression d'invincibilité et bien d'autres facteurs...

Par exemple, le phénomène bien connu de la dilution de la responsabilité. En groupe, compter uniquement sur les autres pour couvrir tes vulnérabilités peut avoir des conséquences graves pour toi-même, mais aussi pour tes camarades en handicapant le groupe. Donc, que tu sois seul ou accompagné, ton niveau d'attention doit constamment rester le même.

L'inattention humaine se manifeste lorsque ton esprit ignore des stimuli présents. Comprendre ces processus psychologiques t'offre un aperçu du fonctionnement complexe de ton esprit.

Sélection sélective de l'attention : Notre **cerveau**, constamment bombardé par une multitude **d'informations sensorielles**, doit filtrer et sélectionner **les stimulations les plus pertinentes** pour fonctionner efficacement. Cependant, cette sélection peut conduire à une inattention des informations **jugés moins prioritaires**.

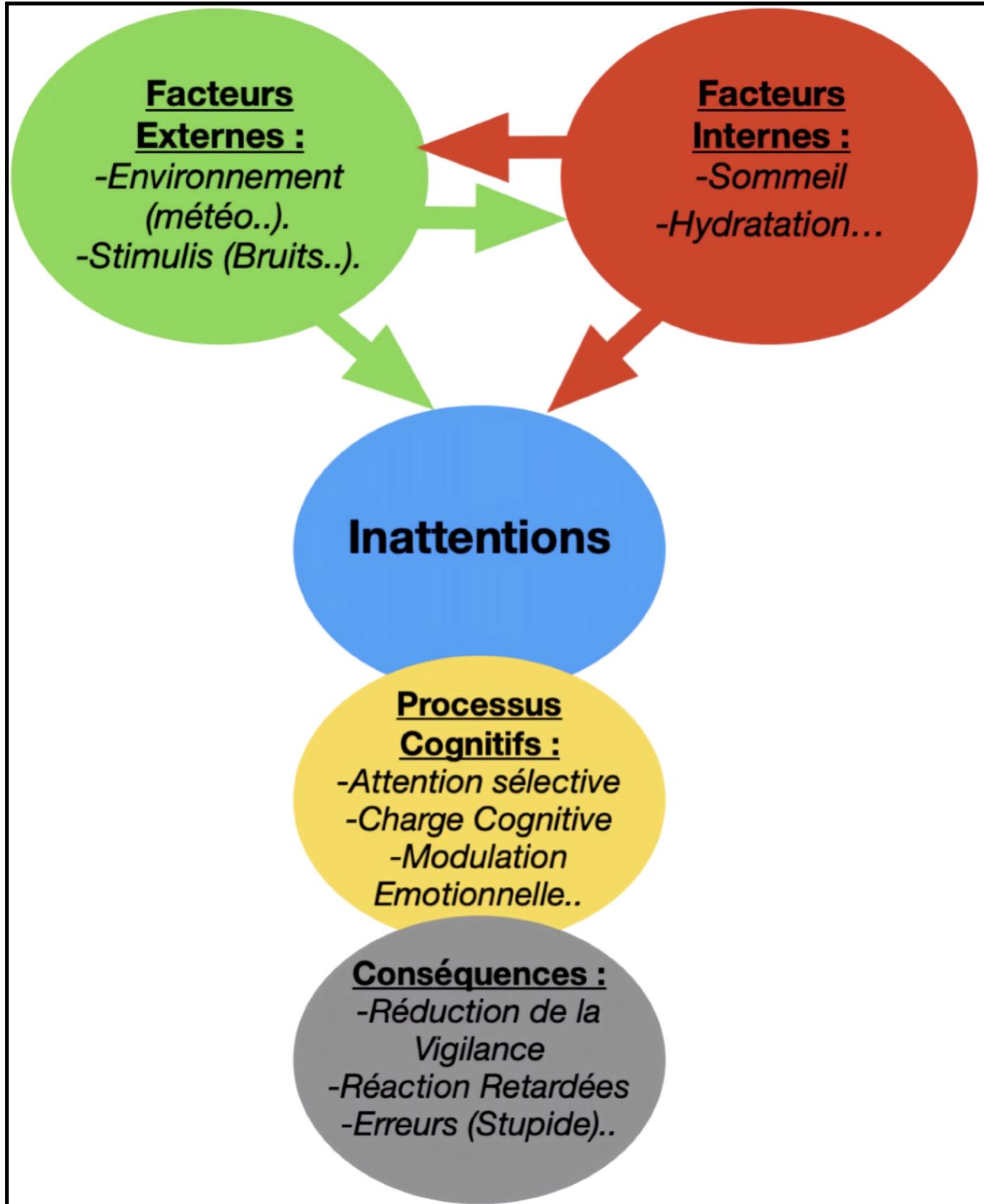
Charge cognitive et capacité limitée : Lorsque notre cerveau est soumis à une charge cognitive importante, il peut avoir **du mal à traiter toutes les informations disponibles**. Une capacité cognitive limitée peut entraîner une inattention aux détails lors de tâches complexes ou d'une surcharge d'informations.

Les émotions jouent un rôle crucial dans la modulation de l'attention. **Des états émotionnels intenses** peuvent détourner notre attention des informations environnementales importantes.

Habitude et automatisation : L'**automatisation de certaines tâches** peut également conduire à l'inattention. Lorsque nous effectuons des actions routinières **de manière répétée**, notre cerveau peut passer **en mode automatique**, libérant ainsi notre attention consciente pour se concentrer sur d'autres aspects.

Facteurs individuels : Il est essentiel de reconnaître que l'inattention peut varier d'une personne à l'autre en raison de différences individuelles. Des facteurs tels que la fatigue, le stress, l'expérience ou des conditions médicales peuvent influencer la manière dont notre cerveau gère l'attention.

Facteurs Affectant l'attention



3 minutes sans oxygénation des tes centres vitaux

L'oxygène, crucial pour tes organes vitaux, devient ainsi ton impératif numéro un en survie. Depuis ta première inspiration à la naissance, la respiration est devenue un processus automatique. On sous estime souvent l'importance vitale de l'oxygène jusqu'à ce que des situations exceptionnelles surviennent. La "Règle des 3" prend tout son sens en cas de manque d'oxygène dans l'air, de dysfonctionnement respiratoire, d'immersion dans l'eau ou de blessures graves entravant la distribution d'oxygène à tes organes. À ce moment crucial, tu réalises que ta survie est en jeu, ressentant un sentiment d'impuissance et la panique qui l'accompagne.

Quand tu inspires, l'oxygène entre par **tes voies nasales** (ton nez) ou **buccale** (ta bouche), atteignant **les voies respiratoires supérieures et inférieures**. Ces voies dirigent l'oxygène vers **tes poumons**, où il traverse **les alvéoles**, de minuscules sacs d'air. À ce niveau, l'oxygène se diffuse **dans les capillaires sanguins**, se liant à **l'hémoglobine** pour être **transporté dans tout ton corps**. Ton organisme dépend de cet apport continu pour soutenir les réactions chimiques nécessaires à la vie. L'interruption de cet apport entraîne une pénurie d'énergie, provoquant une cascade de dysfonctionnements cellulaires, jusqu'à l'arrêt de tes fonctions cérébrales.

Comprendre en profondeur la respiration, le transport et l'utilisation de l'oxygène par tes cellules est essentiel. Au-delà des mécanismes, maîtriser des méthodes de respiration, comme la respiration lente et profonde pour maximiser l'utilisation de l'oxygène, ou la respiration par apnée pour conserver les réserves est crucial.

Conséquences de l'Hypoxie : Le manque d'oxygène peut entraîner une variété de conséquences néfastes. Les cellules du corps ont besoin d'oxygène pour effectuer la **respiration cellulaire**, un processus qui génère de l'**énergie**. En l'absence d'oxygène, les cellules peuvent passer à un **métabolisme anaérobie** moins efficace, conduisant à la production d'**acide lactique** et à une baisse de l'**efficacité énergétique**.

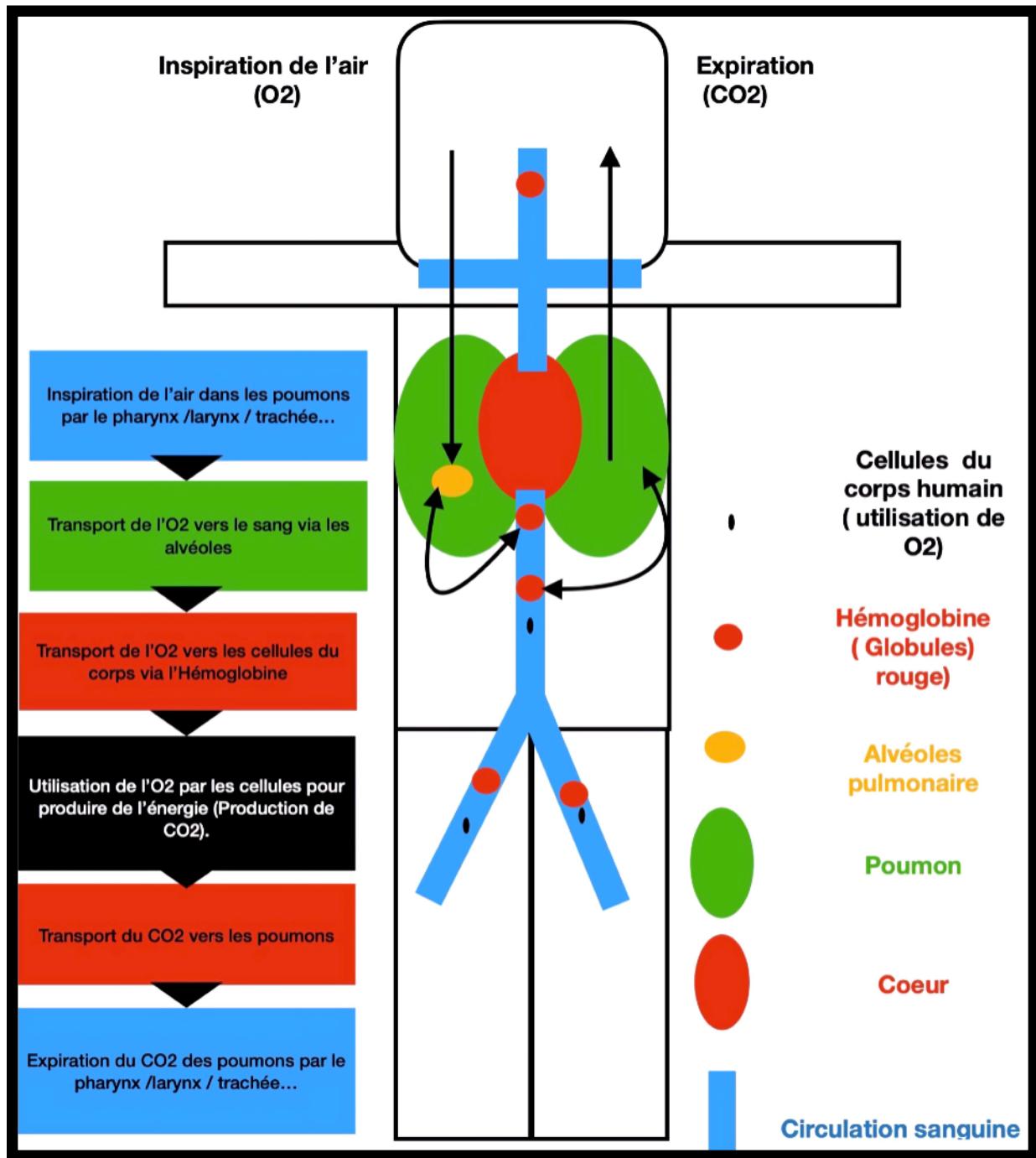
Adaptations à l'Hypoxie : Dans certaines circonstances, le corps humain peut s'adapter à des environnements à faible teneur en oxygène. Les personnes vivant en **haute altitude**, par exemple, développent des adaptations, comme une augmentation de la production de **globules rouges**, pour améliorer le transport de l'oxygène.

Causes de l'Hypoxie : Le manque d'oxygène peut résulter de diverses causes, telles que **l'obstruction des voies respiratoires**, les **maladies pulmonaires**, les **troubles cardiaques**, ou des environnements à **faible teneur en oxygène**.

Selon un consensus médical reconnu, le cerveau peut commencer à subir des dommages irréversibles après environ 3 à 4 minutes sans apport d'oxygène.

[American Heart Association, Guidelines for CPR and ECC, 2020]

Processus de l'Oxygénation



Les Sherpas du Népal vivent à haute altitude depuis des siècles : leur organisme utilise l'oxygène bien plus efficacement, ce qui leur permet de gravir l'Everest sans bouteille. À l'inverse, les Bajau d'Indonésie plongent en apnée chaque jour : leur rate, plus grosse que la normale, libère de l'oxygène et leur permet de rester sous l'eau plusieurs minutes. Deux peuples, deux

3 heures sans thermorégulation

L'hypothermie peut se manifester en trois phases distinctes. L'hypothermie légère survient lorsque la température corporelle baisse entre 32 et 35 degrés Celsius. À ce stade, tu peux ressentir des frissons intenses, une confusion légère et une coordination réduite. Ensuite, l'hypothermie modérée s'installe lorsque la température corporelle chute entre 28 et 32 degrés Celsius. Les frissons s'intensifient, la confusion devient plus marquée et tu peux perdre conscience. Finalement, l'hypothermie grave, en dessous de 28 degrés, est une situation critique avec un risque élevé de décès.

D'un autre côté, l'hyperthermie, ou coup de chaleur, se déclare lorsque ton corps surchauffe et ne parvient plus à réguler sa température interne. L'hyperthermie débute à partir d'une température corporelle supérieure à 39,5 degrés Celsius. Les symptômes initiaux incluent des étourdissements, des maux de tête, des nausées et une peau chaude et sèche. En progressant vers une hyperthermie plus sévère, tu peux souffrir de confusion, d'irritabilité, de rythme cardiaque rapide et de troubles de la conscience. Le coup de chaleur est une condition extrêmement grave qui peut endommager les organes.

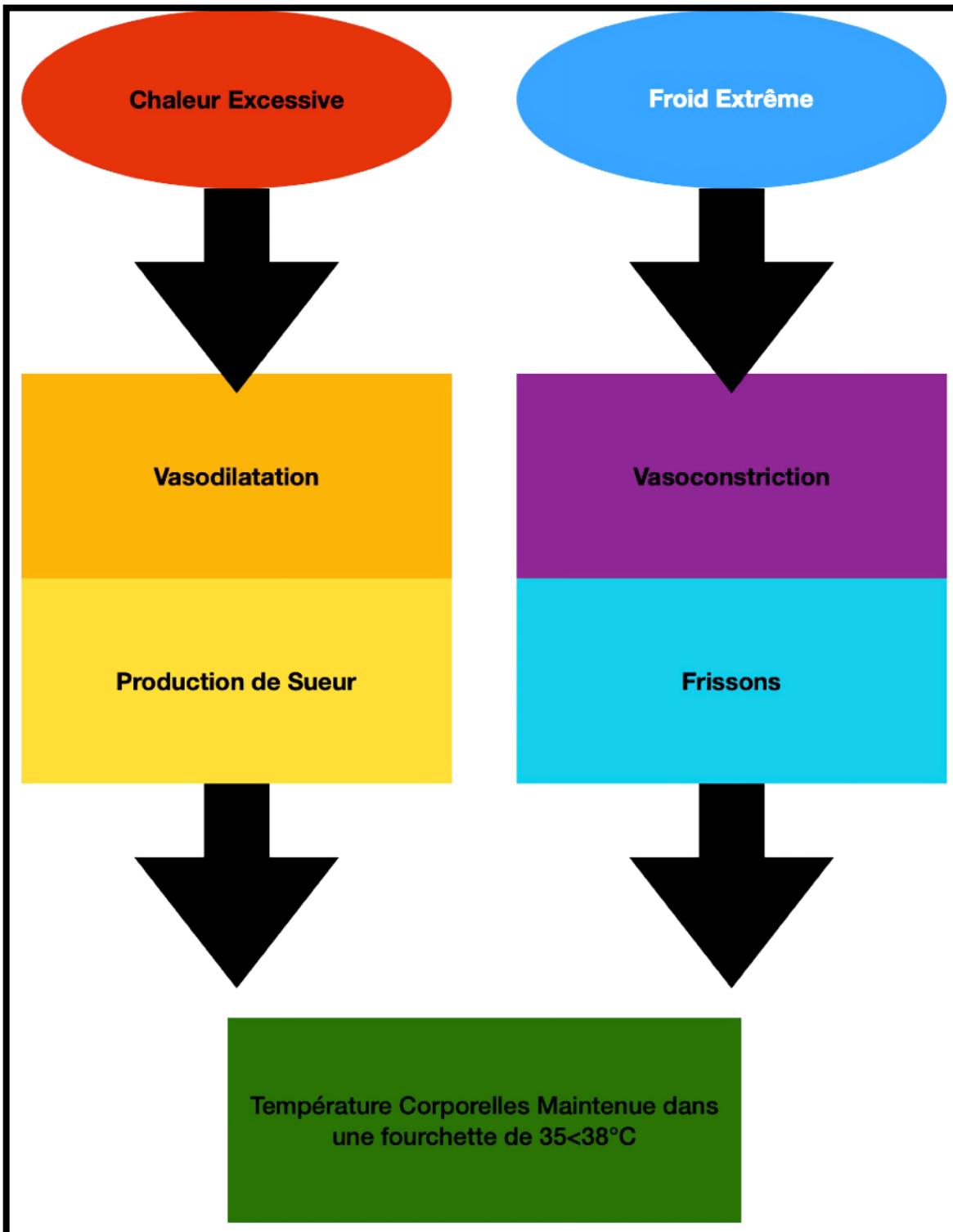
Le processus par lequel le corps maintient sa **température interne** dans une plage relativement constante est appelé **thermorégulation**. Cela est essentiel pour garantir le bon fonctionnement des **enzymes**, des **réactions chimiques**, et d'autres processus biologiques qui dépendent d'une température spécifique. Le centre de contrôle principal de la thermorégulation se trouve dans l'**hypothalamus**, une région du cerveau. Lorsque la température corporelle s'écarte de la normale, l'**hypothalamus** coordonne les réponses physiologiques pour restaurer l'**équilibre**.

Mécanismes de Refroidissement : Plusieurs mécanismes contribuent à la régulation de la **température corporelle**. La **sudation** est l'un des moyens les plus efficaces pour libérer la **chaleur excédentaire**. Lorsque la sueur s'évapore de la surface de la peau, elle absorbe de la chaleur, refroidissant ainsi le corps. La **vasodilatation** des vaisseaux sanguins à la surface de la peau est une autre réponse qui favorise la dissipation de la chaleur.

Mécanismes de Réchauffement : En cas de température corporelle trop basse, le corps active des mécanismes de réchauffement. La **vasoconstriction** réduit le flux sanguin vers la peau puis les extrémités du corps pour minimiser la perte de chaleur au niveau des organes vitaux. Les **frissons**, des contractions musculaires involontaires, génèrent de la chaleur supplémentaire. Ces réponses visent à maintenir une **température corporelle**.

Variabilité individuelle : La température corporelle normale varie légèrement d'une personne à l'autre, mais elle est généralement maintenue autour de **37°C**.

Schéma de Comparaison des réponses Corporelle



Selon la U.S. Coast Guard, l'immersion dans l'eau froide accélère considérablement la perte de chaleur corporelle, pouvant entraîner une baisse de la température interne de l'ordre de

3 jours sans hydratation

Il est impératif de repérer rapidement une source d'eau douce et d'avoir à disposition le matériel nécessaire pour la purifier : cela peut être sous la forme de pastilles de purification, d'un filtre à charbon actif, ou d'autres méthodes que nous verrons ensemble au chapitre sur la purification et la filtration de l'eau. Cependant, en l'absence de ce matériel, il est crucial de comprendre qu'il vaut mieux boire de l'eau contaminée que de périr de déshydratation. Bien que cette option ne doive être envisagée qu'en dernier recours, elle n'est pas sans risque : elle expose à des virus, des bactéries et d'autres organismes qui peuvent augmenter le risque de souffrir de diarrhées ou de vomissements, aggravant ainsi la déshydratation. Face à une telle situation, il peut être nécessaire de parier sur la chance plutôt que de rester passif.

Il est toutefois primordial de noter qu'une chose à ne jamais considérer est de boire de l'eau salée. L'eau de mer est concentrée en sel, et boire de l'eau salée va non seulement accroître la sensation de soif, mais aussi aggraver la déshydratation en causant un déséquilibre électrolytique dans le corps.

Rôle de l'Eau : L'eau est le composant principal du corps humain, représentant environ **60%** du poids corporel chez les adultes. Elle est impliquée dans d'innombrables **processus biologiques**, notamment la **digestion**, le **transport des nutriments**, la **régulation de la température corporelle** et l'**élimination des déchets**.

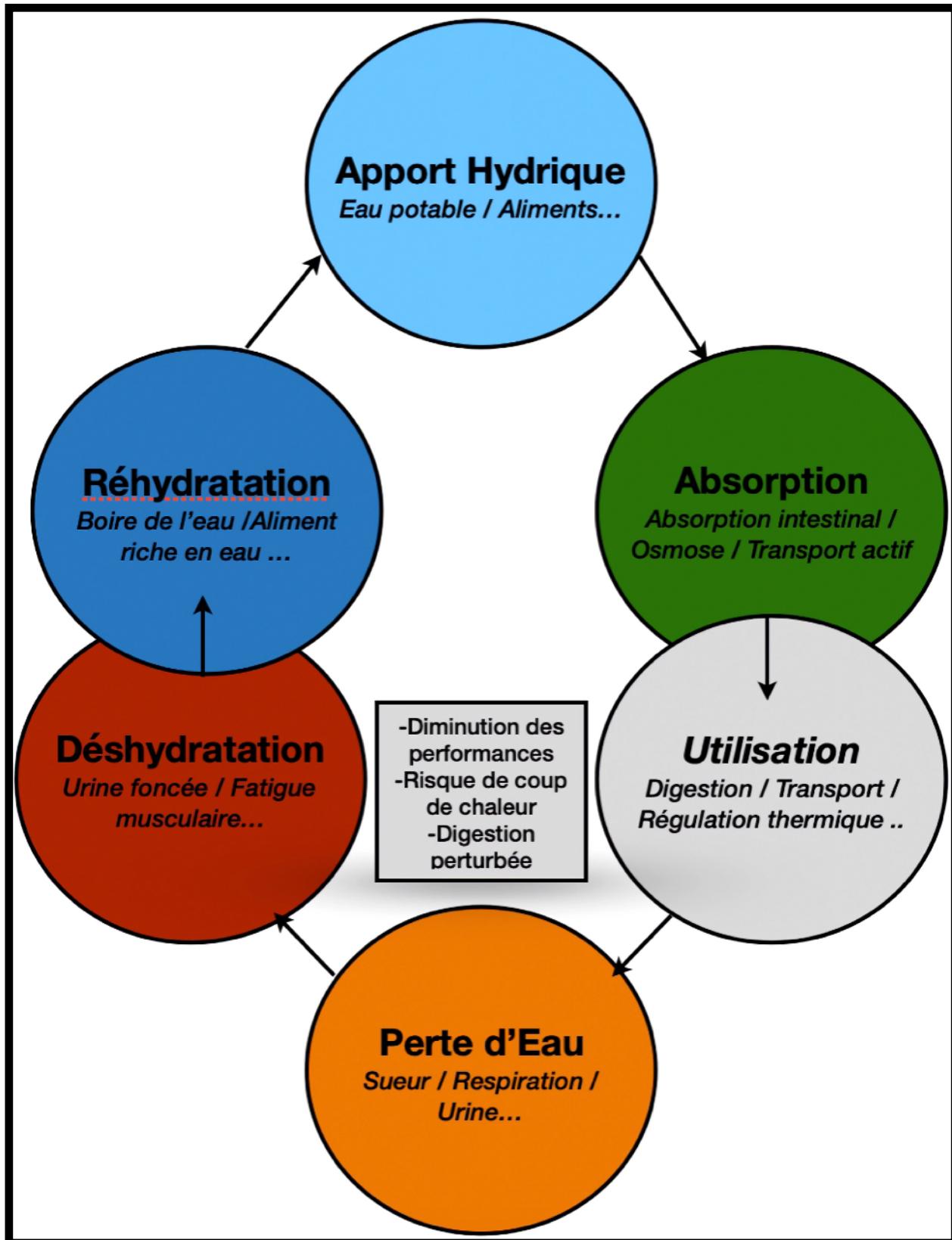
Besoins Hydriques : Les besoins hydriques varient d'une personne à l'autre en fonction de facteurs tels que **l'âge**, **le niveau d'activité physique**, **le climat** et **l'état de santé**. En général, il est recommandé de consommer environ **2 à 3 litres d'eau par jour** en milieu tempéré.

Signes de Déshydratation : Les premiers signes courants sont la **sensation de soif**, une **sécheresse de la bouche**, une **urine foncée** et une diminution de la **fréquence urinaire**. Une hydratation adéquate est cruciale pour maintenir **les performances physiques**. Même une **déshydratation légère** peut affecter la capacité à **se concentrer**, **l'endurance** et la **régulation de la température corporelle**.

Ton corps perd de l'eau en permanence : en transpirant, en respirant, en urinant. En milieu naturel, cette perte s'accélère, surtout par chaleur, effort ou froid sec. Si tu ne compenses pas rapidement, tu perds ta clarté mentale, ta coordination, ton énergie. Vertiges, maux de tête, confusion : ce sont les premiers signes. Ensuite vient l'épuisement, puis l'effondrement.

N'attends jamais d'avoir soif. Bois régulièrement, même en petites quantités. Sans eau, tu n'iras nulle part. Comme ta voiture, sans essence, elle reste sur le parking !

Cycle de l'Hydratation



3 jours sans sommeil

Entre 24 et 48 heures sans sommeil : Dès la première nuit sans sommeil, les signes d'épuisement se manifestent. Les capacités cognitives se détériorent : concentration réduite, coordination amoindrie, et baisse de l'attention. Tes réflexes deviennent plus lents, compromettant tes décisions et le passage à l'actions. De plus, le déficit de sommeil altère la régulation de la température corporelle, entraînant frissons et transpiration excessive, ce qui augmente significativement la perte d'eau.

Entre 48 et 72 heures sans sommeil : Après la deuxième nuit sans repos, les effets néfastes s'intensifient. Le système immunitaire s'affaiblit, t'exposant davantage aux infections. Les symptômes d'épuisement s'aggravent : hallucinations, irritabilité, paranoïa et confusion peuvent s'installer rapidement. Tes performances physique et mentale chute, réduisant ta capacité à accomplir même les tâches simples. Le risque de micro-sommeil — des périodes involontaires de somnolence de quelques secondes — augmente, présentant un danger considérable. Une vigilance diminuée multiplie les risques d'erreurs dans les décisions critiques et les tâches essentielles, réduisant ta capacité à anticiper et à réagir face aux dangers.

Au-delà de 72 heures sans sommeil : À ce stade, les effets du manque de sommeil sur le corps et l'esprit deviennent sévères. Les fonctions cognitives se dégradent encore plus, entraînant une désorientation marquée et des troubles de la perception qui peuvent te faire confondre la réalité avec des hallucinations. L'épuisement extrême limite drastiquement la capacité à effectuer des tâches, même routinières et à maintenir une pensée logique et structurée.

Optimisation des chances de survie : Il est crucial d'organiser des périodes de repos, même en situation d'urgence. Ta santé, Ta lucidité et tes performances en dépendent. Rappel-toi que dans la lutte pour la survie, le sommeil est aussi vital que la nourriture, l'eau et l'abri.

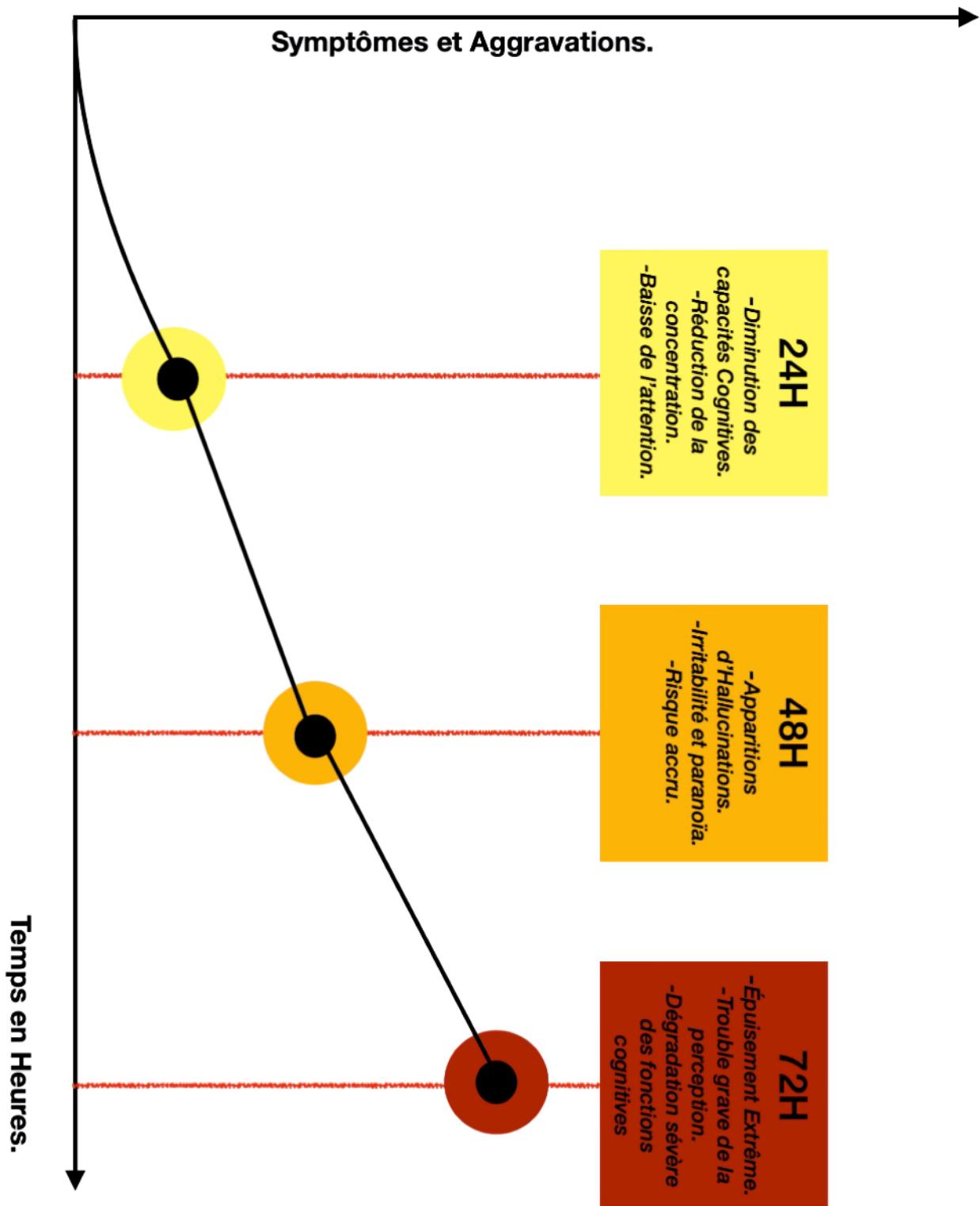
Mécanismes de récupération : Le sommeil est essentiel à la régénération du corps et du cerveau. Durant le repos nocturne, le cerveau consolide les souvenirs, élimine les toxines accumulées pendant la journée et régule les hormones impactant le métabolisme et l'état psychique.

Des techniques telles que le sommeil polyphasique, permettent de réduire le temps de sommeil tout en conservant une activité et une vigilance accrues.

Principe : Plusieurs courtes phases de sommeil réparties sur 24 h

Exemple : 3 h de nuit + 2 à 3 siestes de 20 min / **Uberman :** 6 siestes de 20 min (total 2 h/jour)

Effets du manque de sommeil par rapport au temps



3 semaines sans alimentation

Il est surprenant mais vrai que le corps peut survivre sans nourriture pendant trois semaines, voire plus, en se rationnant judicieusement. Par conséquent, la quête de nourriture ne doit pas être ta priorité absolue. Il est même fort probable que tu retrouves ton chemin ou que les secours te localise avant que la famine ne devienne un danger immédiat.

Note que la consommation alimentaire peut entraîner la déshydratation, car le corps nécessite environ 1 à 2 litres d'eau par jour pour digérer correctement.

Pas eau = je ne mange pas

Explorons les différentes étapes de l'inanition, ou privation de nourriture, ainsi que les trois types de réserves que le corps humain utilise pour survivre :

Les réserves de glycogène : Au début de la privation **de nourriture**, le corps puise dans les réserves de **glycogène** stockées dans le foie et les muscles. Le **glycogène** est rapidement transformé en **glucose** qui est utilisé comme source d'**énergie**.

Les réserves de graisse (lipides) : Une fois que les réserves de **glycogène** sont épuisées, le corps commence à brûler massivement **les graisses** stockées pour obtenir de **l'énergie**. Cette phase peut durer plusieurs semaines et constitue la période pendant laquelle le corps continue à fonctionner sans apport en **nourriture**.

La réserve de protéines : À mesure que la privation de **nourriture** se prolonge, le corps se tourne vers la dégradation des **protéines musculaires** pour obtenir des **acides aminés** essentiels nécessaires pour certaines fonctions vitales. C'est une phase de dernier recours, car elle entraîne une perte **musculaire** significative et **affaiblit** le corps.

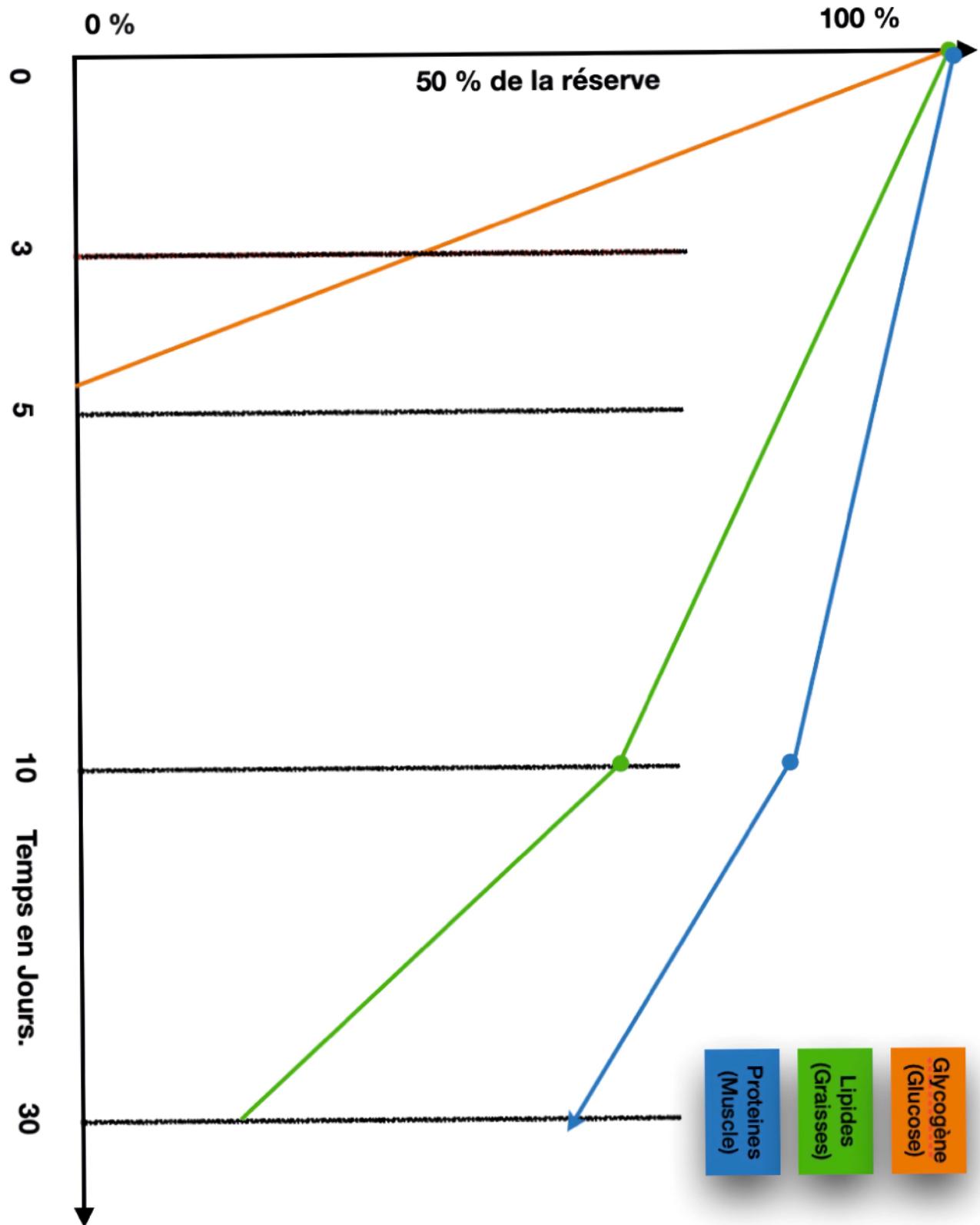
Effets sur le Métabolisme : En réponse à l'**inanition**, le corps réduit son **métabolisme de base**, entraînant une perte de **masse musculaire**, **une faiblesse générale** et **des changements hormonaux**.

Économie d'Énergie : En situation de **survie**, l'**économie d'énergie** est prioritaire le reste.. Évite les activités non essentielles et privilégie **les déplacements efficaces**. La préservation de **l'énergie** maximise la durée de la phase de **brûlage des réserves lipidiques**.

La survie sans alimentation dépend des réserves initiales de l'individu. En moyenne, un être humain peut survivre entre 20 et 40 jours sans nourriture..

(Wilderness Medical Society, Guidelines for Wilderness Survival, 2019)

Evolution des réserves énergétiques sur 30 Jours



3 semaines sans hygiène

L'hygiène personnelle joue un rôle fondamental dans la prévention des infections, des maladies et des parasites. Dans des environnements hostiles et en situation de stress, le corps peut être plus vulnérable aux infections en raison de l'affaiblissement du système immunitaire.

Infections cutanées et parasites : Sans une hygiène adéquate, la saleté, l'humidité et les conditions insalubres peuvent entraîner des infections et des maladies responsables, par exemple, de difficultés respiratoires et de l'hypothermie. De plus, le manque de nettoyage peut favoriser la prolifération de parasites tels que les poux et les tiques, qui peuvent transmettre des maladies ou causer de graves inconforts.

Infections gastro-intestinales : L'hygiène des mains est essentielle pour éviter la propagation de bactéries et de virus responsables d'infections gastro-intestinales. Le non-respect de ces pratiques peut mener à des maladies telles que la dysenterie et le choléra. Ces maladies peuvent entraîner une déshydratation sévère, compromettant ainsi tes chances de survie, particulièrement en l'absence de source d'eau potable suffisante et de système de purification.

En conditions de survie où les ressources médicales sont limitées, la prévention est ton meilleur atout.

Garder une hygiène rigoureuse peut faire la différence entre la vie et la mort. Assure-toi de maintenir des pratiques d'hygiène régulières, même dans des situations difficiles. Cela inclut le lavage des mains, le nettoyage des zones sensibles "la toilette du chat", la désinfection systématique des blessures et des éraflures, et la gestion appropriée des déchets pour éviter la contamination.

Hygiène de l'Environnement : Un environnement non hygiénique favorise la prolifération de bactéries, moisissures et d'agents pathogènes.

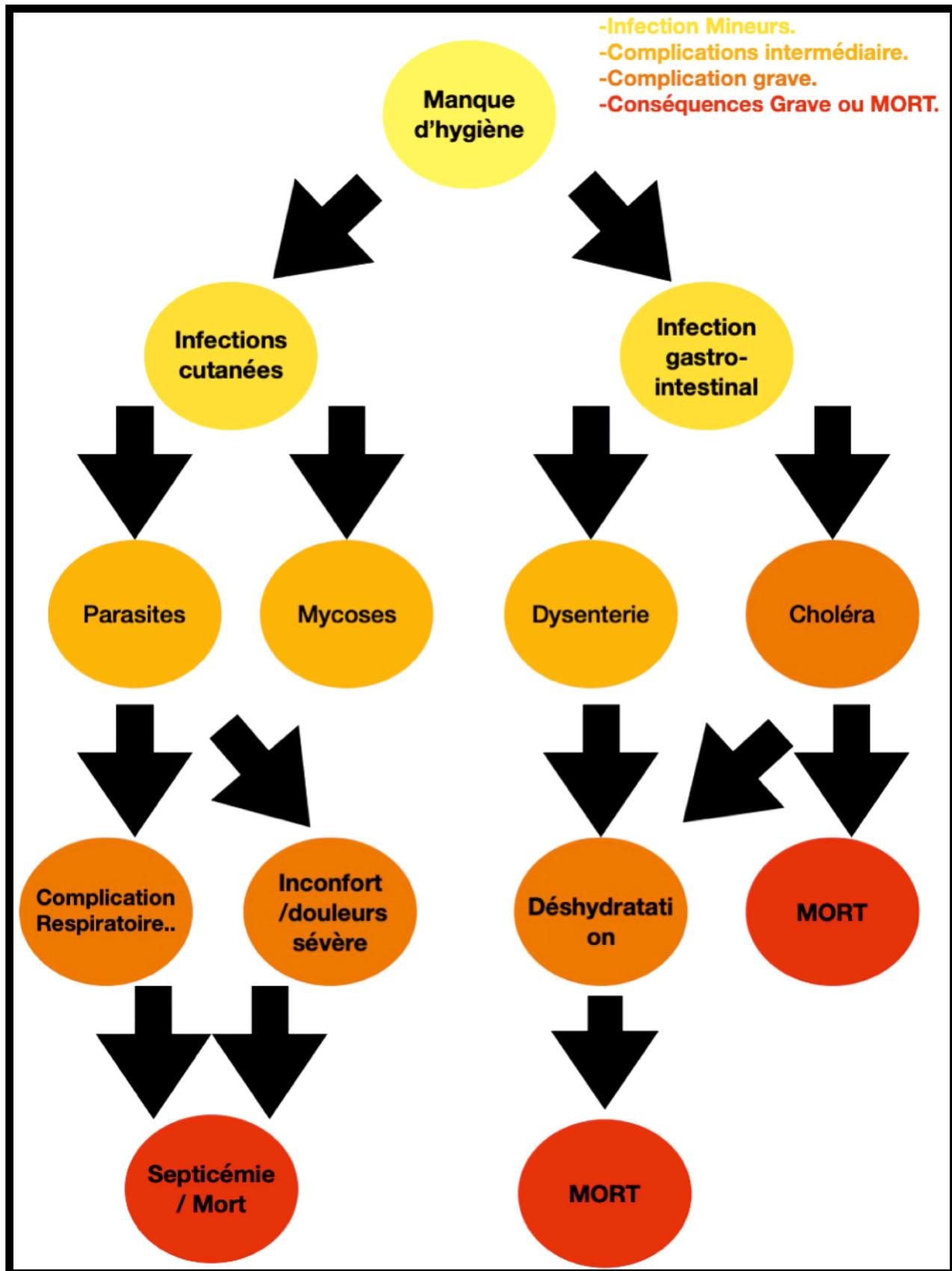
La toilette du chat : Visage, aisselles, parties intimes, pieds Durée : 2 à 5 minutes

Bonus : Peut se faire dans la tente, à l'abri du froid et des regards

Négliger les pratiques de nettoyage corporel, telles que le nettoyage régulier de la peau, peut conduire à des problèmes de thermorégulation à cause de l'accumulation

World Health Organization (WHO), Hand Hygiene: Why, How & When?, 2009 : "Le lavage des mains est l'un des moyens les plus efficaces de prévenir la transmission des infections, en particulier dans des environnements où l'accès aux soins médicaux est limité.

Les Risques du manque d'hygiène



3 Mois sans contacts sociaux

L'isolement prolongé peut entraîner une multitude d'effets indésirables, tels que la détérioration de l'état émotionnel, l'anxiété, la dépression et même des troubles mentaux plus sévères. L'absence de connexions sociales peut également avoir un impact négatif sur la cognition, la prise de décisions et la capacité à maintenir une pensée cohérente.

Face à ces risques, les aventuriers et les survivants cherchent à maintenir un lien avec leurs proches, même à distance. Les photographies de famille, par exemple, peuvent servir de rappels puissants de l'amour et du soutien qui les entourent, offrant ainsi une source de réconfort et de motivation pour surmonter les épreuves. Certains individus optent pour des stratégies créatives, comme dessiner un visage sur un objet ou même nommer un objet à la manière du "Wilson" du film "Seul au monde", créant ainsi une présence symbolique qui procure une sensation de compagnie et de soutien.

Impact sur la Santé Physique : Des études ont démontré que l'**isolement social** est associé à des problèmes **de santé physique** tels que l'**hypertension**, les **maladies cardiovasculaires**, la diminution de l'**immunité**, et même une **espérance de vie réduite**.

Intégration de la Nature : En s'immergeant dans la **nature**, les personnes peuvent trouver une **source d'apaisement**. L'**observation de la faune**, la **contemplation des paysages**, et même l'établissement **d'une routine quotidienne** en lien avec l'**environnement naturel** peuvent contribuer à réduire le sentiment **d'isolement**.

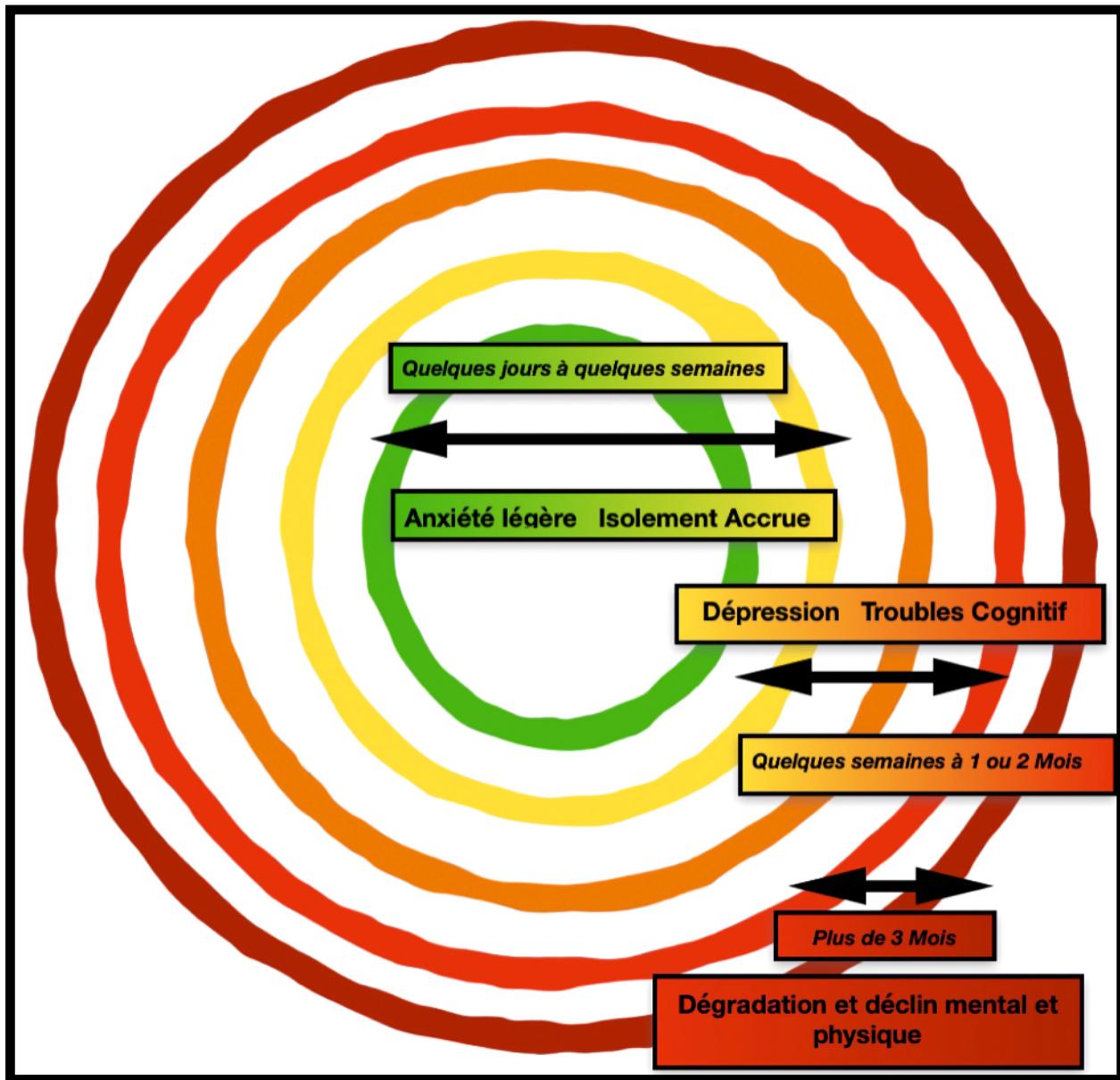
Communication Symbolique : La **communication symbolique**, telle que l'utilisation de **signaux visuels** ou **sonores**, peut être une méthode efficace pour établir un semblant de **connexion** avec d'autres personnes éloignées. Créer **des signes** ou **des symboles** peut renforcer le sentiment de partager **une expérience commune** malgré la distance.

Entraide au Sein du Groupe : Encourager l'**entraide** au sein du **groupe de survie** peut créer un **sentiment de communauté**. L'**effort collectif** pour surmonter les défis renforce **les liens sociaux**, offrant **un soutien mutuel** crucial pour prévenir **les effets néfastes** de l'**isolement**.

Innovation Technologique : L'utilisation **de technologies légères**, comme **les dispositifs de communication satellite**, peut fournir des moyens **de contact à distance**. Bien que limitées dans des **environnements sauvages**, **ces innovations** peuvent être cruciales pour maintenir un **lien** avec le **monde extérieur**.

David Manise, fondateur du CEETS (Centre d'Études et d'Enseignement des Techniques de Survie), a enrichi la « Règle des Trois » dans son ouvrage Manuel de survie : Vivre en milieu naturel, en y intégrant l'hygiène et les interactions sociales comme éléments essentiels à la survie.

Effet du manque de relation social



Ton cerveau ne fait pas la différence entre une blessure physique... et l'exclusion sociale. Quand tu es isolé trop longtemps, il active les mêmes zones que celles de la douleur. Résultat : tu souffres, même si rien ne t'a frappé.

C'est un réflexe ancestral : pour survivre, il fallait rester dans le groupe. Alors ton corps t'alerte comme si tu venais de te brûler.

L'isolement fait mal, au sens propre.

La règle des 6 C



1C=Coupants :

- Couteaux
- Scie
- Hache



2C=Combustion:

- Réchaud
- Allume feu
- Combustible



3C=Contenants :

- Gourde
- Sac à dos
- Poche à eau



4C=Couvants :

- Tarp
- Sac de couchage
- Vêtements



5C=Cordages :

- Faîtière
- Paracorde
- Tendeurs



6C=Communication:

- GPS
- Radio
- Boussole

Imagine-toi, toi, l'explorateur courageux, errant au cœur de la forêt dense et des montagnes majestueuses. Un jour, alors que tu t'aventures plus loin que jamais, tu te retrouves pris dans une tempête soudaine. Le vent hurle, la pluie fouette ton visage, et tu réalises que la nature n'est pas aussi accueillante que tu l'imaginais. Heureusement, tu as entendu parler des "6 C". Le premier "C", c'est un couvrant. Tu fouilles dans ton sac et en sors une bâche robuste. Cette simple bâche devient ton abri contre les éléments déchaînés. Sous la bâche solidement fixée, tu réalises que le deuxième "C" est crucial : la combustion. Tes compétences de survie entrent en action alors que tu allumes un feu crépitant. Mais la nuit apporte un autre défi : la faim. Tu as entendu parler du troisième "C", le Coupant. Avec ton couteau, tu tranches de beaux morceaux dans le saucisson que tu transportes. Alors que tu dégustes ton repas et que tu avales ta dernière gorgée d'eau, tu réalises que le "C" suivant est vital : le Contenant. Tu utilises ta gourde pour puiser de l'eau fraîche dans le ruisseau voisin. En revenant à ton camp dans le noir, tu te tords la cheville et tu te souviens du "C" pour Cordage. Tu utilises un de tes lacets pour fabriquer une attelle de fortune.

Alors que tu t'assieds sous ton abri, tu réfléchis au dernier "C" : la Communication. Tu sors un sifflet brillant, un objet qui pourrait être entendu à des kilomètres à la ronde. Tu souffles doucement dans le sifflet, le son s'élevant dans l'air calme du lever de soleil quand soudain, au loin, quelqu'un te fait de grands signes de main.

1. **Combustion** - Maîtriser le Feu : La capacité à allumer et maîtriser **un feu** revêt une importance cruciale. **Un simple briquet, un réchaud portable** ou d'autres **outils de combustion** deviennent des compagnons indispensables.
2. **Coupant** - Outils Polyvalents : Posséder **des outils tranchants**, tels qu'**un couteau de survie** est essentiel. Ces objets polyvalents deviennent des alliés pour **la construction d'abris, la préparation du bois pour le feu**, et même pour **la chasse ou la pêche**.
3. **Contenant** - Transport et Stockage : **Un sac à dos robuste et une gourde fiable** permettent non seulement le **transport sécurisé** de toutes les affaires nécessaires, mais aussi **le stockage d'eau** essentielle à **la survie**.
4. **Couvrant** - Se Protéger des Éléments : Face aux éléments impitoyables de **la nature, des vêtements adaptés et une couverture de survie** sont des remparts essentiel contre les éléments.
5. **Communication et Orientation** - Reste Connecté, Reste sur la Bonne Voie : **Des outils de communication**, tels qu'**un téléphone portable**, peuvent être salutaires pour solliciter une **aide** en cas d'urgence. De plus, **des instruments d'orientation**, comme **une boussole et une carte fiable de la zone**, garantissent la capacité à se repérer dans l'immensité de **la nature sauvage**.
6. **Cordage** - Lien Polyvalent : **Le cordage** est l'épine dorsale des activités de **survie**. Que ce soit pour **construire un abri improvisé**, sécuriser **du matériel**, ou même pour la confection **d'outils rudimentaires**, la possession **de cordage** offre une polyvalence inestimable.

La règle des 5 C a été créée par Dave Canterbury, instructeur en survie.

Elle résume les 5 objets essentiels à toujours avoir sur soi.

Kits et Modules de survie :

On va aller plus loin et revoir rapidement la règle des 3 + les 6C pour comprendre que chaque besoins possède un kit d'outils correspondant et l'assemblage des kits forment des modules :

-3 minutes sans oxygénation des centres vitaux :

Cette partie est dédiée à l'anticipation des dangers et aux premiers secours. Pour être efficace, il te faudra une **formation solide** et une **trousse de premiers secours complète + IFAK** modulable et opérationnelle. C'est la **base absolue** avant toute micro-aventure et cela te servira toute ta vie.

-3 heures sans thermorégulation :

L'hypothermie et l'hyperthermie sont de vraies menaces, mais avec **quelques objets bien choisis**, tu peux grandement réduire les risques.

Ce qu'il te faut ?

Des vêtements adaptés, un abri (tente, duvet, matelas). Mais aussi **plusieurs couvrants et du cordage + Un Kit pour le feu**...Cet ensemble, tu peux l'appeler **module thermorégulation**. C'est aussi une assurance de **BIEN DORMIR. N'OUBLIE PAS 3 jours sans dormir...**

-3 jours sans hydratation :

On va avoir un chapitre complet sur l'eau, mais voici l'essentiel :

Un contenant pour transporter l'eau + un système de filtration + moyen de purification.

Ce qui est vital ?

Une gourde capable de supporter le feu pour faire bouillir l'eau, des pastilles de purification et un filtre fiable. Voici ton **module Hydratation**.

-3 semaines sans alimentation :

Contrairement à l'eau, on peut tenir un bon moment sans bouffe. Mais le but ce n'est pas de souffrir. **Mieux vaut anticiper** et emporter un **minimum de nourriture, une casserole, un réchaud..c'est ton kit Cuisine.**

-3 semaines sans hygiène :

Une petite plaie mal gérée peut virer au cauchemar. Tous les jours, une **toilette rapide**(toilette du chat) permet d'éliminer la sueur et d'éviter l'hypothermie la nuit. C'est **ton Kit hygiène**.

Tout ça, c'est **dans ton module de soins et premiers secours**.

-3 mois sans contact social :

J'ai modifié la règle des 5C classiques, car notre monde **n'est plus le même**. Il y a 30 ans, **un poste radio** en expédition, c'était un luxe. Aujourd'hui, même un **GPS/SOS sur une montre chinoise à 20 euros** ou **une balise satellite de la taille d'un chargeur de téléphone** peut te sauver.

Il y a mille façons de signaler ta détresse :

Carte et boussole (au cas où tout le reste foire)

Fusées, fumigènes, sifflet, gilet fluorescent, avertisseurs sonores...

Tous ces outils méritent une place dans ton équipement.

Voilà ton **module Communication et Signalisation**.

Ton équipement de survie : les modules essentiels

Pour t'adapter aux conditions, tu vas construire ton équipement avec des **modules** :

- ✓ **Module Thermorégulation** = **Kit Feu + Kit Campement**.
- ✓ **Module Hydratation** = **Kit Filtration / Purification + Contenant qui supporte le feu.**
- ✓ **Module Soins et Premiers Secours** = **Kit de soins d'urgence + Kit hygiène.**
- ✓ **Module Communication et Signalisation** = **Kit Signalisation + Kit communication.**
- ✓ **Module Alimentation** = **Kit cuisine + Nourriture.**

Tu adapteras ensuite ta configuration selon **le milieu, l'activité, le temps d'immersion et la météo.**

Le tout, tu peux l'appeler "**module de survie**". Il peut tenir dans un **sac (appelé BOB – Bug Out Bag, sac d'évacuation en jargon survivaliste)** ou même miniaturiser dans un petit **Kit que tu gardes sur toi (appelée EDC – équipement de survie minimal du quotidien)**.

L'essentiel, c'est **d'être prêt**. Peu importe le format, **c'est ce que tu as sur toi qui fera la différence.**

Mon EDC tient dans une petite poche, toujours sur moi. À l'intérieur : une boussole avec dragonne en corde, un briquet étanche (avec allume-feu), une pince multifonctions, une gourde pliante de course, une mini lampe, un garrot, un sac poubelle plié et une couverture de survie avec bougie chauffe-plat. J'y ajoute une capsule avec des pastilles de purification, un filtre à café, un préservatif, et une micro SD (protégée dans le préservatif) contenant mes infos sensibles : passeport, comptes, documents. Elle est camoufler dans un patch auto-collant. Ce n'est pas du surplus. C'est une sortie de secours qui ma déjà servie plusieurs fois à l'étranger.

Quel sac pour quelle mission ? Choix du litrage et usages

Ton sac à dos, c'est ta base logistique mobile. Il ne suffit pas qu'il soit grand ou beau : il doit être **adapté à ta mission, à ton autonomie et à ton corps**. Voici comment choisir le bon sac, selon la **durée**, l'**environnement**, et le **but de ta sortie**.

Tableau de correspondance : Durée / Activité / Litrage recommandé :

Durée / Mission	Activité /	Litrage du sac	Exemple
0 à 1 jours	EDC urbain /	10 à 20 L	Trajet maison
1 à 2 jours sans	Rando légère /	20 à 35 L	Rando en gite
1 à 3 jours avec	Autonomie	30 à 50 L	Evacuation
3 à 5 jours	Itinérance /	50 à 65 L	Rando GR
+ de 5 jours	Expédition	+ de 65 L	Autonomie

Astuce : tu peux combiner un gros sac (base arrière) avec un sac compact pliable dans une poche pour les missions courtes autour du camp.

Comment évaluer ton besoin réel ?

Pose-toi ces 4 questions :

Autonomie visée ? (heures, jours, semaines ?)

Environnement ? (urbain, montagne, forêt, froid, chaud...)

Mobilité ou stationnaire ? (marche, vélo, plan fixe)

Poids que tu peux porter sans te cramer ?

Ne surcharge jamais “au cas où”. Tu perds en mobilité, lucidité, et sécurité.



+ de 65 L

**Expédition longue
Milieu Humide**

50 à 65 L

**Environnement difficile
Pas Ok pour voyage en milieu urbain**

30 à 50 L

**Itinérance Longue rando
Voyage long
Pas adapter pour des milieu difficile**

20 à 35 L

**Rando légère
Evacuation
Pas Ok pour voyage en milieu**

10 à 20 L

**EDC urbain
Kit d'urgence
Voyage court**

Le système MOLLE – entre modularité et marketing

T'as peut-être déjà vu ce genre de sacs kaki, avec des bandes cousues un peu partout.

Ça, c'est le système MOLLE. T'as un sac principal et tu viens y clipser des poches modulables. Tu veux une poche pour tes rations ? Tu la mets à gauche. Une autre pour ton matos feu ou ta trousse de soins ? À droite. Tu pars en mode léger ? Tu vires la moitié. Tu pars trois jours ? Tu réinstallles les extensions.

Et là où c'est puissant, c'est que les mêmes poches peuvent aller sur différents sacs. Ce que j'ai sur mon petit sac à la journée, je peux le décrocher et le remettre sur mon gros sac d'expé, sans rien toucher d'autre. Mais faut pas rêver... Parce que MOLLE, c'est aussi devenu le pain bénit des fabricants. Tu veux une poche bien solide, bien cousue, étanche ?

50 balles min ! Et là, t'en veux 4 ou 5 et tu tapes le prix

du sac complet. Y'a des clones pas chers, mais souvent c'est de la daube. Tu va les perdre en route. Mon conseil ? Si tu pars sur un système MOLLE, vois ça comme un

Ranger son sac à dos comme un pro de la survie

Dans une situation critique, **un bon sac bien organisé peut faire la différence entre rester calme... ou paniquer.** Oublie les sacs foutoirs où tu fouilles en vrac au fond comme dans un sac de sport. Chaque objet a sa place. Et cette place doit **répondre à une logique de rapidité, de fréquence d'usage, de poids et d'urgence.**

Voici **mon organisation de sac, testée sur le terrain**, en expédition, en bivouac ou en vraie situation de survie.

Le principe général :

Ce que tu **utilises souvent = accessible sans ouvrir le sac.**

Ce qui est **vital en urgence = sur toi ou en accès direct.**

Ce qui est **lourd = au centre et proche du dos.**

Poche du haut (accès rapide)

- Poncho (protection immédiate)
- Lunettes (protection / visibilité)
- Tendeur + faîtière secondaire (pour un abri rapide)

Cette poche, c'est ton plan “abri express” quand la météo change en 30 secondes.

Poche latérale gauche (HYDRATATION)

- Gourde (inox de préférence)
- Filtre à eau
- Nécessaire de purification (pastilles, filtre charbon...)
- Sachets de soupe, pastilles électrolytiques

Tu regroupes tout ce qui touche à l'eau ici, même la bouffe à boire.

IFAK (premiers secours d'urgence)

- Fixé sur la **face du sac ou à la ceinture.**
 - Toujours accessible en 3 secondes max.
- Contient : garrot, pansement hémostatique, gants, ciseaux etc...

Jamais enfoui. En cas d'accident, chaque seconde compte et c'est pas un euphémisme.

Poche latéral droite (Outils de campement)

- Couteau et Scie pliante
- Couverture de survie lourde
- Kit feu complet (allume-feu, combustible, réchaud)

Cette poche, elle te permet de monter un camp rapidement sans ouvrir le sac.

À l'intérieur du sac :

▼ Tout au fond :

-Duvet

-Tapis de sol

-Tente / hamac

Ce que tu ne sors qu'une fois la zone de bivouac prête.

Centre du sac (contre le dos) :

-Réserve d'eau (poche à eau ou bouteille)

-Réserve de nourriture

Le poids ici améliore la stabilité et

Protection contre la

-Pochette étanche

-Sac poubelle robuste

-Bidons en plastique (technique zone équatoriale)

Les bidons sont top : étanches, flottants, antichocs, et multi-usages (siège, table, récipient...).

Un bon vieux sac poubelle de jardin fait aussi largement l'affaire.

Devant au même niveau

-Vêtements chauds : polaire, doudoune, recharge sec

Pour te changer rapidement si t'as pris l'eau.

Tout en haut

-Trousse de secours **secondaire** (brûlures, ampoules, petits soins, plaies)

Accessoires non urgents, mais indispensable.

Ceinture ventrale / modules extérieurs :

-GPS + téléphone et petite batterie externe d'urgence : dans poches perso ou à lanières

-Pochettes sur sangles : carte, boussole, lampe

-Signalisation : sifflet (autour du cou), fumigène (jour), cyalume & fusée (nuit).

Toujours avoir sur sois un moyen de communication et de signalisation quand bien même c'est juste pour aller posé un classique 5 m plus loin !

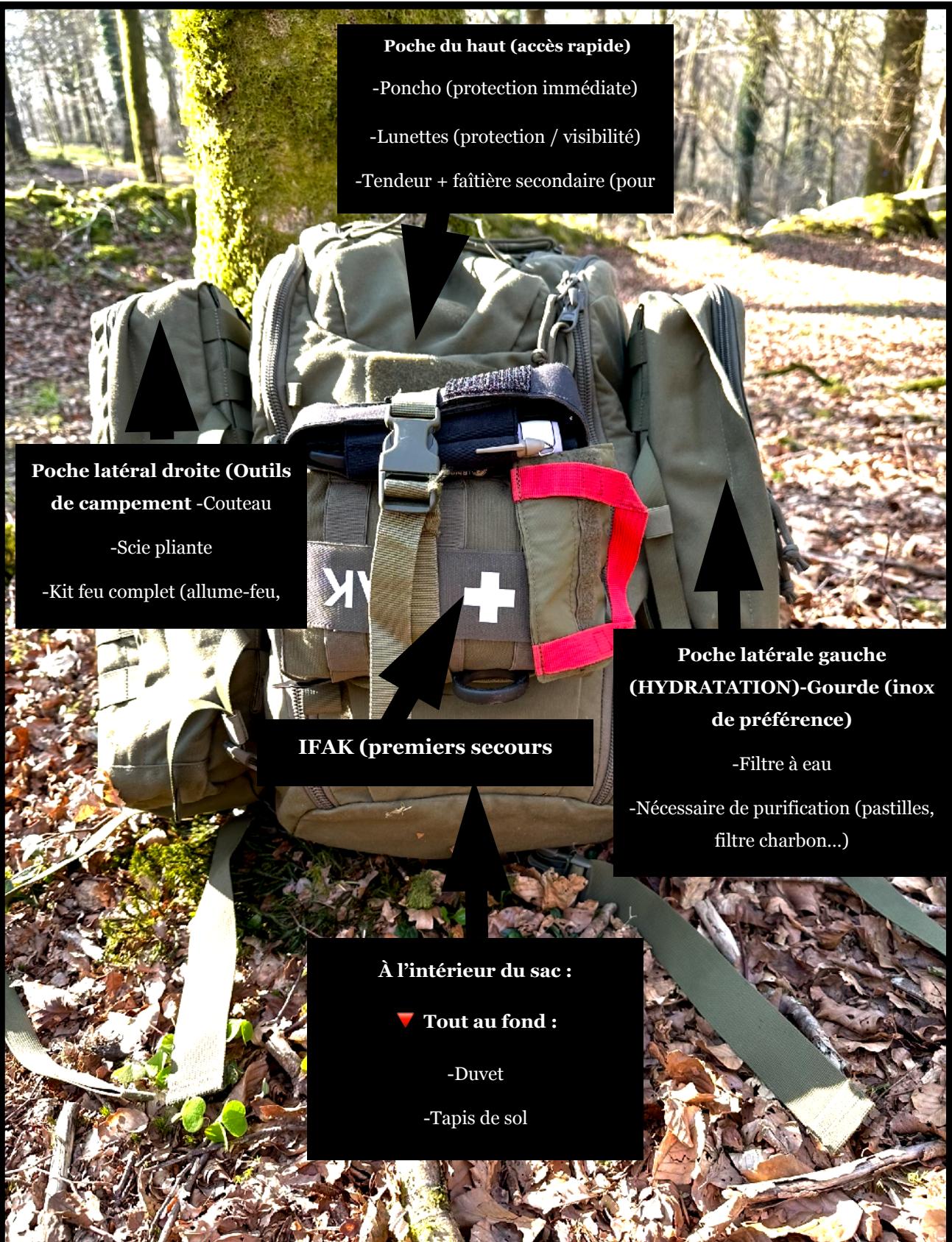
⚠ Ce qu'il faut éviter :

-Mélanger tout dans le même compartiment corporel

-Planquer ton kit feu au fond du sac vêtements

- Porter plus de 25 % de ton poids

-Mettre la trousse de secours sous tes



C'est ma propre organisation (gauche, droite, etc.).

Tu peux trouver la tienne, du moment que tu respectes les grands principes.

Réglage d'un sac bien porté

Avant de commencer :

Positionne la ceinture lombaire

Ajuste les bretelles

Serre la sangle de poitrine

Rèale les rappels de charge

Vérifie l'alignement du dos

Réajuste en dynamique

Ce que j'ai appris à mes dépens (et que je t'évite)

-Sac trop grand = tu le charges trop → tu t'épuises.

-Sac mal réglé = tu finis courbé, mal au dos, moins lucide.

-Sac trop technique = t'es paumé avec 20 poches inutiles.

-Sac non testé = le terrain te le fera payer.

Test ton sac chargé dans des conditions proches du réel : terrain accidenté, pluie, nuit, etc.

Ne choisis pas ton sac pour impressionner.

Choisis-le pour tenir, résister et avancer, même après 3 jours sans feu, sous la pluie, avec 18 kg sur le dos.



Caractéristiques à regarder selon ton usage

Caractéristiques	Utile si ..	Pourquoi ?
Ouverture	Bivouac / Longue rando	Tu accèdes au fond du sac
Système MOLLE	Milieu tactique / Uniquement immersion dans la nature	Fixer poches
Poche à eau	Plus de 2 jours d'autonomie	Besoin d'eau supérieur à
Tissu renforcé	Zone agressive (roche, jungle..)	Roche / branche qui
Couleur /	Milieu tactique / Camouflage	Invisibilité (Mal vue à

La technique de l'homme gris

Passer inaperçu, c'est parfois ta meilleure protection. La technique de l'homme gris consiste à se fondre dans la masse, à ne rien attirer, ni regard, ni attention. Pas de gestes brusques, pas de vêtements voyants, pas de comportements qui sortent du lot.

Tu deviens invisible en étant ordinaire. Donc pas de sac militaire pour partir en voyage par exemple.

En situation de tension ou de chaos, mieux vaut être ignoré que ciblé. Discret, neutre, effacé : c'est comme ça qu'on survit.

La règle des 4W



Imagine-toi au cœur d'une vaste étendue sauvage, où le murmure des rivières s'entrelace avec le souffle des arbres majestueux. C'est dans ce théâtre naturel, où l'aventure danse avec l'inconnu, que la Règle des 4W devient un guide infaillible, un allié fidèle au fil des pages qui s'égrènent.

Choix du Campement selon la Règle des 4W :

Water - L'Eau, Critère Primordial :

Lors du choix du **campement**, la proximité d'une source d'eau fiable est le critère de sélection initial. Recherche **une rivière, un ruisseau** et particulièrement **un point d'eau douce**. Toutefois, il est crucial d'éviter **les zones sujettes aux inondations** pour garantir la **sécurité du campement**. Note que tout **point d'eau** attire **des animaux sauvages** et **des insectes** comme **le moustique**, qui peuvent être porteurs **de maladies**.

Distance de Sécurité par rapport aux Cours d'Eau :

Il est important de maintenir une **distance suffisante** pour éviter les risques d'**inondation** ou **d'humidité excessive**. La bonne pratique est de camper à **au moins 50 mètres des rives** pour prévenir les problèmes associés aux **montées d'eau soudaines**.

Pour éviter les **zones sujettes aux inondations** voici quelques éléments à surveiller :

Indices Visuels et Naturels :

Végétation et Sol Humide :

Recherche des signes de **végétation** qui poussent dans des sols constamment **humides**, comme **les joncs, les roseaux et les mousses**. Un **sol humide ou boueux** peut indiquer que la zone est souvent saturée **d'eau**.



Lignes de Débris :

Observe les **débris** tels que **des feuilles, des branches** et d'autres matériaux accumulés **en lignes parallèles** le long du sol. Ces **lignes** indiquent le niveau atteint par **l'eau** lors des précédentes **Précipitations ou inondations**.



Taches de Boue Sèche :

Les **taches de boue sèche** ou **de sol craquelé** peuvent indiquer des zones où l'eau s'accumule temporairement mais régulièrement.

Couleurs du Sol :

Des **sols plus sombres** peuvent indiquer **une saturation fréquente en eau**. Les **sols plus clairs**, en revanche, sont souvent plus secs et aride.



Indices Topographiques :

Dépressions et Creux :

Évite **les dépressions, les creux et les fonds de vallées**, qui sont des endroits naturels pour l'accumulation d'eau.

Zones Plates et Sans Drainage :

Les zones plates sans drainage naturel peuvent facilement devenir **marécageuses ou inondées** après une pluie.



Conditions Météorologiques et Historique :

Prévisions Météorologiques :

Vérifie toujours les **prévisions météorologiques** avant de choisir un site de **bivouac**. Les **fortes pluies** peuvent rapidement transformer des zones autrement sûres en lieux dangereux comme la pleine au dessus.

Techniques et Technologies :

Cartes Topographiques :

Utilise des **cartes topographiques** pour identifier **les zones basses et les potentialités de drainage**. Les cartes indiquant les **lignes de niveau** peuvent aider à visualiser **les zones de risque**. Le sujet sera vue dans le chapitre orientation.

L'installation d'un campement à moins de 50 m d'un cours d'eau est déconseillée pour éviter les risques d'inondation, sauf dans des environnements où la ressource est cruciale. (Wilderness Medical Society,

Wood - Le Bois, Proximité Stratégique :

La disponibilité de bois de chauffage et de construction est essentielle. Un campement proche des zones boisées facilite l'accès au bois nécessaire pour le feu, la construction d'abris et d'outils.

Disponibilité et Utilité du Bois :

Bois de Chauffage : Recherche **des bois secs et morts** pour **un feu de camp**.

Les essences **de bois** par exemple **durs** comme **le chêne, l'érable et le hêtre** brûlent plus longtemps et produisent plus de chaleur, ce qui sera abordé en détail dans la section “**Maîtrise du Feu**”.

Bois de Construction : **Les bois plus tendres** comme **le bouleau** sont plus faciles à couper et à travailler pour **la construction d'abris et d'outils provisoire**.

Risques d'Arbres Instables :

Arbres avec Racines Peu Profondes : Sois attentif **aux arbres résineux** comme les **sapins et les épicéas**, qui ont **des racines peu profondes** et peuvent tomber facilement, surtout après une pluie avec **un sol humide**.

Arbres Malades ou Morts : Identifie les signes **d'arbres malades ou morts** (écorce tombante, absence de feuilles) qui risquent de s'effondrer.



Les arbres résineux comme les sapins et les épicéas ont des racines peu profondes, les rendant instables sur sol humide ou après des tempêtes.

Risque d'Incendie :

Accumulation de Matières Sèches : Évite les zones où l'accumulation de matières sèches (feuilles mortes, branches tombées, aiguille de résineux...) est élevée, car cela peut augmenter drastiquement le risque d'incendie même avec un réchaud.

Saisons Sèches et Chaudes : Pendant les périodes sèches et chaudes, sois particulièrement vigilant sur le risque d'incendie imprévisible.

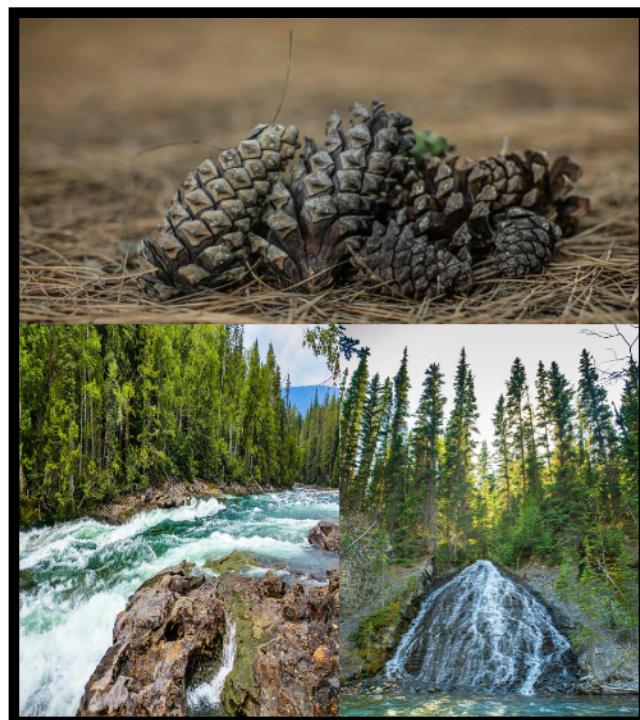
Faune et Flore Locales :

Maladies Transmissibles : Certaines zones boisées peuvent être infestées d'insectes porteurs de maladies (comme les tiques, les moustiques).

Zones à Éviter en Milieu Boisé :

Bords de Forêt Exposés aux Vents : Les bords de forêt exposés aux vents forts peuvent être sujets à des chutes d'arbres. Privilégiez les zones intérieures plus abritées.

Bords de Ruisseaux ou de Rivières en Pente : Les rives boisées avec une pente raide sont souvent instables et peuvent s'éroder, surtout après des pluies.



En évitant les zones plates ou mal drainées, on réduit significativement les risques d'inondation et d'infestation d'insectes. (Topographical Risk Assessment,

Wind - Le Vent, Orientation Prudente :

Lors de la sélection de l'emplacement de ton campement, l'orientation par rapport au vent est un facteur crucial à considérer pour plusieurs raisons :

Disposition du Feu de Camp :

Éviter la Fumée dans l'Abri : Positionne **le feu** de sorte que la direction prédominante du **vent** pousse **la fumée** loin de **ton abri**. Cela évite non seulement l'inconfort mais aussi les **risques pour ta santé respiratoire**.

Protection des Flammes : Assure-toi que **le vent** n'éteigne pas les **flammes** de **ton feu** ni n'accélère dangereusement **la combustion**. Une légère brise peut aider à alimenter **le feu**, mais un vent fort peut **le rendre incontrôlable**.



Orientation de l'Abri :

Minimisation des Courants d'Air Froid : Positionne **l'entrée de ton abri** de manière à ce qu'elle soit à l'opposé de la direction principale **du vent**. Cela aide à maintenir la **température intérieure de l'abri** et à éviter **les courants d'air froid**.

Stabilité de l'Abri : Oriente **ton abri** de sorte que sa structure puisse résister à **la force du vent**, en plaçant le côté le plus bas et le plus solide **face au vent**.

En Bord de Forêt :

Barrière Naturelle : Les forêts peuvent servir de **barrière naturelle** contre **les vents forts**. Positionne **ton campement** juste à l'intérieur de la lisière de **la forêt** pour bénéficier de la **protection contre le vent** tout en diminuant **les risques de chutes d'arbres ou de branches**. Environ 25 à 50 M de distance comme pour les sources d'eau.

Éviter les Courants d'Air : Sois attentif aux **courants d'air** qui peuvent se former entre **les arbres**, surtout dans des **zones de forêt clairsemée**.

En Milieu Montagnard :

Exposition aux Vents : Les sommets et les crêtes sont souvent exposés à des vents forts et constants. Évite de camper au sommet ou sur les crêtes ouvertes où le vent peut devenir particulièrement intense en quelque minutes sans sommation.

Utilisation de Vallées et Ravins : Les vallées et les ravins peuvent offrir une protection contre le vent, mais fais attention aux risques de canalisation des vents qui peuvent augmenter leur intensité et leur imprévisibilité.

En Milieu Désertique :

Vents Sableux : Dans les déserts, les vents peuvent transporter du sable et de la poussière, ce qui peut être nuisible pour la respiration et l'équipement. Oriente ton campement de manière à minimiser l'exposition aux vents dominants.

Protection des Dunes : Si possible, utilise les formations naturelles comme les dunes pour servir de barrières contre le vent. Positionne ton abri derrière une dune, en prenant soin de vérifier la stabilité du sable.



Attention au piège naturel

Installer un camp dans une ravine, sous une falaise ou près d'un éboulis, peut te sembler abrité... mais c'est un piège mortel.

Chaque année, des randonneurs sont blessés ou tués par des chutes de roches, souvent sans bruit ni signe avant-coureur. Après la pluie, avec le gel, ou simplement par fatigue du terrain, une pierre peut tomber à plus de 100 km/h. C'est comme un boulet de canon ta aucune chance !

**Règle de base : ne dors jamais là où la montagne peut tomber sur toi.
Je sais plus exactement ou j'ai entendu ça ! En tout cas c'est pas de**

La Règle des 4W (Water, Wind, Wood, Widowers) est mentionnée dans l'ouvrage Bushcraft 101 de Dave Canterbury.

WidowMaker - faiseuse de veuves

En Milieu Forestier :

Inspection Visuelle : Avant de choisir **ton site de campement**, inspecte **les arbres** aux alentour. Recherche **les signes de décomposition**, comme **des branches cassées, l'absence de feuillage, des écorces qui se détachent ou des troncs inclinés.**

LEVE LES YEUX !

Éviter les Arbres Malades ou Morts : Ne t'installe jamais sous **des arbres** dont la structure ne semble pas solide. **Les arbres malades ou mourants** peuvent tomber sans préavis, surtout par vents forts. **Bam tu es mort ou pire tu agonises des heures dessous**

En Milieu Montagnard :

Arbres en Altitude : **Les arbres en haute montagne** peuvent être particulièrement exposés aux éléments, les rendant plus susceptibles de subir des dommages. Méfie-toi des **arbres** qui se trouvent sur **des pentes** ou des zones avec **des signes évidents d'érosion**.

Zones Rocheuses : Fais également attention **aux chutes de pierres** surtout autour **des falaises ou des escarpements où les vibrations et les changements climatiques** peuvent déloger **des rochers ou des tonnes de neige**. C'est le principe d'une **avalanche**.

En Milieu Désertique :

Bien que moins fréquent, le risque **de chute de branches ou de troncs** existe aussi avec **les autres risques d'éboulement (sable/roches..)** et même **d'inondations soudaine**.

Le sol des déserts camoufle parfois un véritable océan sous une fine couche de sable invisible à l'oeil.

⚠ Sables mouvants – pas comme dans les films

Les **sables mouvants**, c'est pas un piège mortel comme dans les films.

En vrai, tu **ne vas pas t'enfoncer jusqu'à disparaître**.

Par contre, si tu paniques, tu peux **t'enliser jusqu'à la taille** et galérer sévère pour t'en sortir.

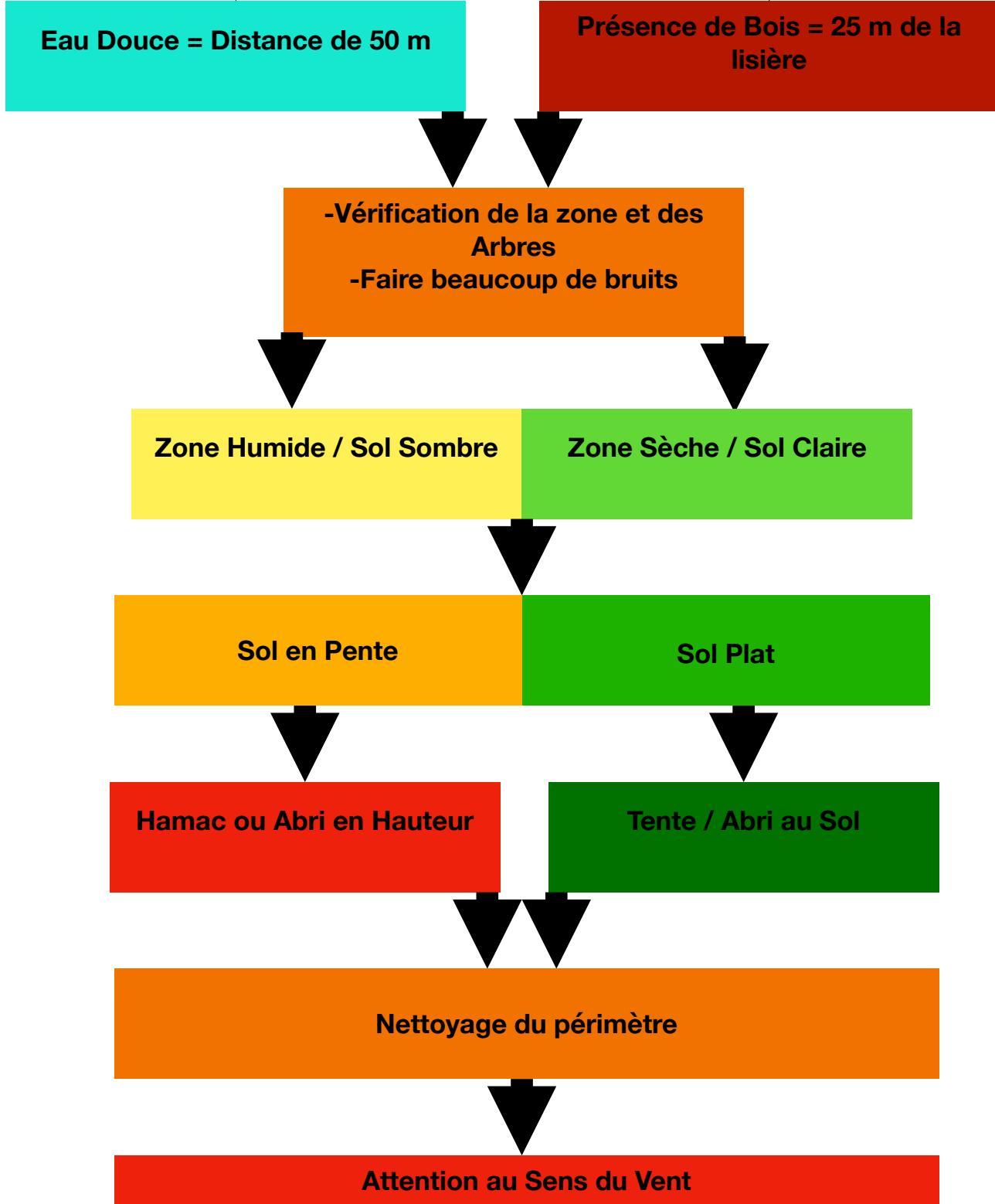
Le réflexe à avoir : reste calme, étale ton poids (allonge-toi si besoin), **bouge lentement pour libérer doucement tes jambes**.

Cherche à t'extraire **horizontalement**, pas à tirer vers le haut. Pareil sur de la glace qui se brise avance en rampant.

France – Chutes de branches 2019 : 86 accidents liés à des chutes de branches

Source : FCBA, Accidentologie forestière 2011–2019

Choix de la zone de bivouac



Méthode PASOPEAC

P
A
S
O
P
E
A
C

PRÉPARATION PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

Se forger mentalement et physiquement. Maîtriser les techniques de survie et de premiers secours. S'entraîner régulièrement pour maintenir une condition

ACTION

Réagir rapidement et efficacement pour se sortir d'une situation de survie aiguë. Chaque seconde compte.

SANTÉ / SÉCURITÉ

Évaluer les risques, protéger sa santé et sa sécurité pour éviter les accidents secondaires.

ORIENTATION / LOCALISATION

Savoir où l'on est et où l'on va. Se déplacer uniquement avec des repères fiables.

PROTECTION

Se prémunir contre les dangers naturels et construire ou trouver un abri pour préserver sa chaleur corporelle

EAU

Trouver, filtrer et purifier de l'eau potable. L'hydratation est une priorité vitale.

ALIMENTATION

Maintenir un apport alimentaire minimal pour conserver l'énergie et la lucidité, en veillant à ne pas compromettre son hydratation.

COMMUNICATION

Utiliser des signaux pour se faire repérer et lutter contre l'isolement psychologique.

Attendre les secours à proximité est ta meilleure chance de survie

Nous explorerons les sujets suivants dans cet ordre :

C'est également dans cet ordre précis de hiérarchie que tu devras toujours agir. C'est l'extension de la règle des trois de manière plus précise.

La préparation, c'est ce que tu fais en ce moment même.

L'action, c'est ce qui découlera de ton savoir, de ton expérience, et qui deviendra un réflexe à la fin de ce guide. Tu sauras quoi faire en toute circonstance.

La santé et la sécurité, c'est être capable de soigner n'importe quoi. Nous apprendrons la gestion des hémorragies, des blocages de voies aériennes, le déplacement et le positionnement d'un blessé, mais aussi à effectuer un bilan complet comme un vrai médecin de terrain.. Nous apprendrons ensuite ensemble à gérer l'hypothermie, l'hyperthermie, les brûlures, les plaies — quitte à te recoudre toi-même, les envenimations, les face-à-face avec des animaux sauvages, les fractures, les problèmes musculaires et les problèmes neurologiques. Nous pousserons même jusqu'à aborder les problèmes dentaires. Tu seras capable de gérer tout cela, et plus encore, sur toi-même et sur les autres.

L'orientation, nous plongerons dans l'utilisation avancée des cartes topographiques et de la boussole, pour être en mesure de se déplacer n'importe où dans le monde et de signaler sa position, même en dehors des sentiers battus et balisés.

La protection, Nous apprendrons à sélectionner le bon équipement pour t'abriter en fonction de la sortie et de l'environnement, et à nous en sortir avec notre bite et notre couteau — voire même sans les deux ! Tu apprendras à faire du feu et à le garder en vie, même sous de violentes rafales de vent et de pluie. Qu'il neige ou qu'il grêle, ce sera pareil.

L'eau, nous partirons à la recherche de la moindre goutte. Nous apprendrons à sélectionner la meilleure source d'eau possible et à la traiter pour la rendre potable, même si nous devons le faire avec notre propre urine.

L'alimentation, en bonus, nous aborderons quelques notions de base sur la chasse et la pêche, avec la fabrication d'outils primitifs et de pièges improvisés, avec du matériel ou même avec rien dans les mains.

Et pour finir, je te parlerai de **l'isolement social**, de son impact à long terme, et du prix à payer quand il a été trop lourd, trop pesant parfois, pendant des années entières.