

SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
 SE PRÉPARER À LA SURVIE	7
Initiez-vous	7
Entraînez-vous	8
 SE VÊTIR ET S'ÉQUIPER	9
Choisir des équipements adéquats.....	9
Bien s'équiper	12
 QU'EMPORTER?	15
Le kit de survie.....	15
La trousse de premiers secours.....	17
Autres objets à emporter.....	18
Les ustensiles de cuisine	19
 S'ORIENTER ET LIRE UNE CARTE	20
Repérer les points cardinaux.....	20
Lire et utiliser une carte.....	29
 SE DÉPLACER DANS LA NATURE	35
Se repérer.....	35
Marquer son passage.....	36
Rythme de progression	38
Progresser en ligne droite	38
En groupe.....	38
Marcher la nuit.....	39
Garder le moral	39
Attention aux mirages.....	40
Surmonter les obstacles du relief	40
Se déplacer selon le climat	45
 BOIRE DANS LA NATURE	47
Les symptômes de la déshydratation	47
Trouver de l'eau	48
Récupérer et filtrer de l'eau	49
 SE NOURRIR	54
Les besoins de notre organisme	54
Se nourrir de plantes et de fruits	55
Se nourrir d'animaux.....	58

Piéger un animal.....	60
Chasser.....	67
Pêcher.....	74
Préparer et cuire ses aliments.....	84
 FAIRE DU FEU ET S'ÉCLAIRER.....	93
Le feu, indispensable en survie.....	93
Préparer le feu.....	93
Faire un feu sans allumette.....	95
À chaque feu son utilité.....	99
S'éclairer.....	102
 ABRIS DE FORTUNE.....	104
Où construire son abri?.....	104
Abris temporaires.....	104
Abris élaborés.....	108
Abris de neige.....	111
 BRICOLAGES ET NŒUDS.....	114
Ustensiles et matériel à fabriquer.....	114
Travailler le bois.....	119
Créer des liens.....	121
Les nœuds indispensables.....	124
 HYGIÈNE ET PREMIERS SECOURS.....	131
La trousse de secours.....	131
Les gestes de premiers secours.....	131
Maladies liées à la chaleur.....	140
Troubles liés au froid.....	141
Pansements et bandages.....	142
Transporter un blessé.....	143
Accoucher.....	144
L'hygiène dans le camp.....	145
 GÉRER LES SITUATIONS HOSTILES ET LES CATASTROPHES.....	147
Catastrophes naturelles.....	147
Catastrophes provoquées par l'homme.....	152
Faire des stocks.....	157
PRÉPARER UN SAC DE SURVIE.....	159