



PROGRAMME STAGE 3j

Vendredi

La règle des 3 (et les 6C)

L'orientation, notions de base

Identifier les priorités en situation de survie et prendre une décision

Les notions de secourisme

Gestion et moyens de l'alerte

Les nœuds indispensables, utilisation d'une corde

Charger et régler correctement son sac à dos

Les agressions du froid

Météorologie de montagne

Samedi

Tarp sans arbres

L'orientation, notions avancées

Les notions de secourisme

Constitution d'un kit survie

Stress et panique : risques et conséquences

Orientation, le GPS

Création d'une base de vie, abri de bivouac

Démarrer un feu en toutes conditions, législation

Trouver de l'eau et l'évaluer

Nourriture en situation de survie

Utiliser un couteau et législation

*Ces apprentissages se font au cours d'une randonnée de 7,3 kms et 580m de dénivelé positif.
(Pour ceux qui ne font que la journée du samedi, retour en plus, sur piste 4x4 facile, 5 Kms et 70m D+)*

Dimanche

Rangement bivouac

Exercice pratique d'orientation

Techniques d'évacuation de fortune

Les notions de secourisme

Ces apprentissages se font au cours d'une randonnée de 6 kms et 275m de dénivelé positif.