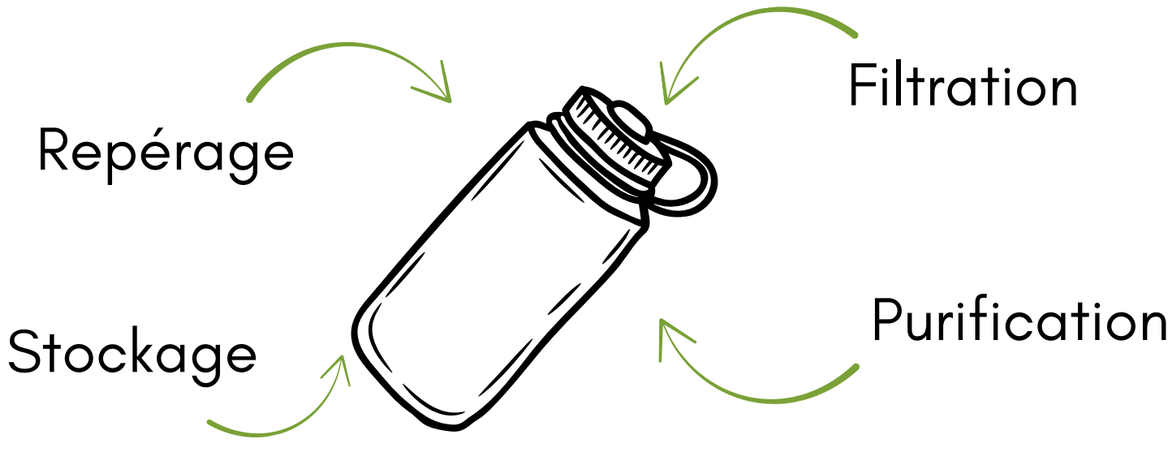
SURVIE & CRISE

5 compétences à maîtriser

MUSCLER SON MENTAL

Votre mental est votre priorité.
Garder une attitude mentale positive augmente vos chances de résilience face aux situations extrêmes. C'est la base de la pyramide de Wiseman!

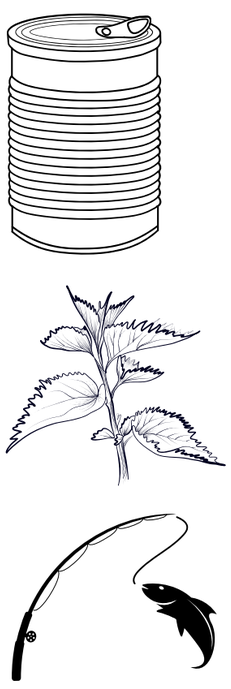
PURIFIER DE L'EAU



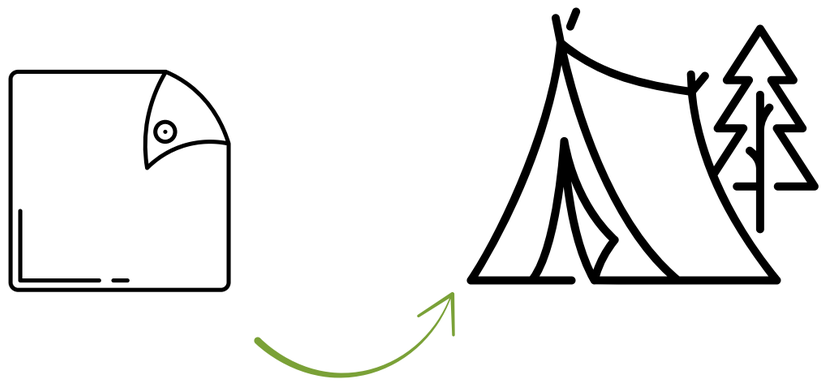
- Stockez de l'eau
- Identifiez des sources et zones d'accès
- Apprenez à la purifier

S'ALIMENTER

- Prévoyez un stock (privilégiez les conserves qui ne nécessitent pas d'eau pour la préparation)
- Apprenez à reconnaître quelques plantes comestibles
- Initiez vous au piégeage et/ou a la pêche



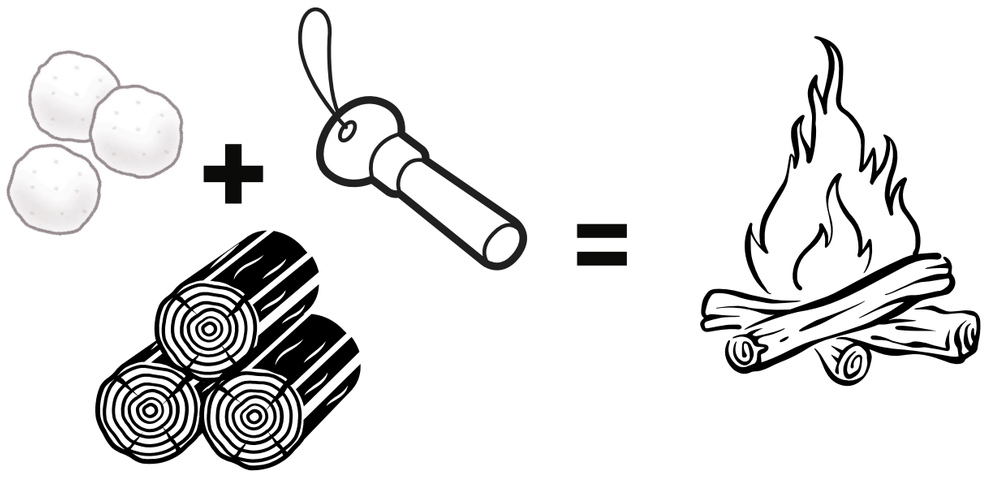
S'ABRITER



Un bon abri de survie vous protège du froid, du vent, de la pluie et conserve la chaleur. Il peut être naturel, ou construit: tarp, tente, bâtiment à l'épreuve des catastrophes...

DÉMARRER UN FEU

Le feu est multifonction : chaleur, lumière, purification de l'eau, cuisine, signalisation.
Et surtout : apprenez à gérer les braises pour cuisiner efficacement et éviter de gaspiller du bois.



Types de feu :

- tipi
- cabane
- feu renversé
- foyer Dakota

CONCLUSION

Maîtriser ces 5 compétences de survie de base relève du bon sens. Se former en amont permet d'anticiper et d'agir.

REF AUTRES FICHES

- Le kit parfait, Catakit par Time on Target
- Abri improvisé, en cas d'urgence
- Techniques pour trouver de l'eau potable