



Stage niveau 1

Matériel personnel exigé des stagiaires

Vous allez participer à un stage de survie. Même si nous mettons tout en oeuvre pour que les risques soient tenus sous contrôle, vous devrez activement poser les bons gestes et suivre correctement les consignes des moniteurs, faute de quoi vous risquez de compromettre votre propre sécurité ainsi que celle du groupe. Et ça commence maintenant : en vous assurant d'avoir le matériel indispensable.

Votre matériel sera vérifié par les moniteurs avant le début du stage. S'il vous manque un article requis pour votre sécurité, vous ne serez simplement pas admis au stage. Dans ce cas, le CEETS ne prendra évidemment pas en charge les frais de votre hébergement ou de votre retour prématuré à domicile.

Vous allez passer environ 30 heures dehors, quelle que soit la météo. Renseignez-vous sur le temps qu'il fera (www.meteo.fr). Prévoyez large et pour le pire scénario. Votre but est de rester dans votre **domaine de confort** : un stagiaire qui grelotte de froid ne peut pas prêter attention aux ateliers pédagogiques.

Vous pouvez évidemment emprunter de l'équipement dans votre entourage. Le seul objet réellement coûteux que nous exigeons est un bon sac de couchage (et il existe des services de location). Ne transigez pas sur sa qualité ! La plupart des autres objets requis trouveront certainement une place utile dans votre quotidien après le stage.

Enfin, souvenez-vous que vous allez utiliser votre matériel en fonction du terrain, des conditions météo et des directives des moniteurs sur place. Il est très probable que votre équipement y gagne quelques traces d'usure, et un peu de casse sur le terrain n'est pas exceptionnelle. Evitez donc d'apporter des objets trop chers ou auxquels vous tenez tout particulièrement.

En cas de doute sur un de vos équipements, contactez un moniteur responsable du stage auquel vous allez participer.

Ce document comprend trois parties.

- **Matériel requis pour votre sécurité**
Son absence est éliminatoire pour la participation au stage.
- **Matériel requis pour les exercices**
Utilisé lors des ateliers pratiques visant à acquérir des techniques essentielles.
- **Matériel conseillé**
Il vous simplifiera grandement la vie durant le stage.

Matériel minimal requis pour votre sécurité

Un sac de couchage "sarcophage" adéquat



Votre sac de couchage est votre ultime refuge de confort et de sécurité. Il doit être assez épais pour garantir qu'il vous réchauffera encore même s'il a pris la pluie, que vous êtes fatigué et que votre abri est mal monté.

C'est pourquoi nous exigeons typiquement :

- un sac confort 0°C ou mieux en mi-saison et en été.
- un sac confort -15°C ou mieux en hiver.

Ces températures de confort (et non "confort-limite" ou "extrême") correspondent à la norme EN 13537, qui doit être mentionnée sur le sac de compression. Si votre sac de couchage ne répond pas à cette norme, vous pouvez retirer 10°C aux températures citées ci-dessus.

De même, si vous vous savez un peu frileux/se, choisissez un sac avec une température de confort un peu inférieure à celles prescrites ci-dessus.

A part en hiver, nous conseillons très vivement les sacs de couchage garnis de fibre synthétique. Bien que plus volumineux et plus lourds, ils demandent moins d'attention sur le terrain que ceux en duvet et fonctionnent encore même mouillés.

Exemples en mi-saison : Quechua S0, Carinthia Defence 4, etc.

Une bâche étanche d'au moins 3m x 2m

- équipée de sangles ou d'oeillets
- avec dix mètres de ficelle

(l'ensemble peut être remplacé par une tente, mais les stagiaires qui dorment sous bâche sont, le matin, souvent agréablement surpris d'avoir découvert des montages d'abris étonnamment efficaces par tous les temps)

Votre bâche servira à monter un abri pour la nuit ou en cas d'urgence, vous protégeant vous et votre matériel de la pluie et du vent. 2x3 ou 3x3 sont des tailles adéquates. Une bâche trop grande est difficile à monter ; une bâche trop petite est trop peu protectrice et peut compromettre votre sécurité. Un sac de "sardines" (piquets d'ancrage) peut être adjoint à la bâche pour un montage plus rapide et facile.



Exemples : Quechua Tarp (25 euro, et pas besoin des mâts métalliques), bâche de chantier, etc.

Un matelas de camping

Pour vous isoler efficacement d'un refroidissement par conduction avec le sol.

Les "mousses" sont plus légers, plus résistants et moins chers (6 euro chez Décathlon). Les autogonflants conviennent mieux aux gens qui ne supportent pas les sols un peu inégaux, mais ils sont fragiles et peuvent crever très facilement sur le terrain, devenant alors inutiles. Le kit de rustine souvent fourni avec ne fonctionnera que si le matelas est parfaitement sec. Ne prenez un autogonflant que si vous êtes sûr de pouvoir le protéger des crevaisons (sous tente, avec des précautions).



Un poncho étanche



Il est important que le vêtement soit réellement étanche, et décentement solide. L'expérience montre que :

- beaucoup de ponchos ne sont pas réellement étanches (notamment s'ils sont vieux et usés)
- beaucoup de ponchos ne sont pas assez solides (le poncho d'entrée de gamme en vinyle de chez Décathlon se déchire parfois dès les premières *minutes* d'utilisation).

L'idéal reste de se tourner vers les ponchos militaires lourds (ceux en toile cirée de l'armée française ou de l'armée allemande sont idéaux) ou, à défaut, d'opter pour un poncho militaire en nylon léger, pas trop usé.

Trois litres d'eau ou plus

Dans des gourdes, des bouteilles d'eau minérale, une poche à eau... Peu importe le moyen employé. L'important est de ne jamais manquer d'eau. Au moment où vous commencez à ressentir la soif, votre QI est déjà typiquement inférieur de 10 points à celui qui est habituellement le vôtre lorsque vous êtes bien hydraté. Mauvais pour l'apprentissage... Il est possible que dans son mail d'information le moniteur exige plus de trois litres par personne, surtout en été.



Votre nourriture



Vous êtes responsable de votre nourriture pour les deux jours. Choisissez des aliments peu périssables et ne nécessitant pas ou peu de préparation. Du pain, du saucisson, du fromage, du chocolat, des fruits secs, éventuellement de la semoule, etc. Etre bien nourri contribue à une régulation thermique efficace. Et si vous souhaitez manger chaud, vous devez apporter votre propre réchaud. Il n'y a jamais de feu le midi, et souvent pas le soir non plus.

Des vêtements qui restent chauds même mouillés...

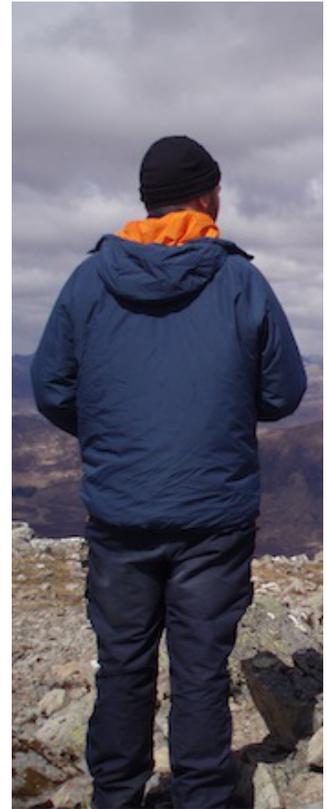
...et qui sèchent facilement.

Vos vêtements sont essentiels au bon déroulement du stage. Le coton (d'un jean, par exemple, ou d'un t-shirt) finit rapidement détrempé si on le porte lorsqu'il pleut. Une fois mouillé, l'évaporation de l'eau qu'il renferme peut drainer la chaleur du corps plus rapidement que celui-ci n'arrive à la produire. On est alors condamné à avoir de plus en plus froid. Dans ces conditions, une hypothermie peut se produire dès que la température ambiante descend sous 15°C !

Favorisez un ensemble de vêtements en matériaux synthétiques ou en laine : pull en laine ou en "polaire", coupe-vent en polyester ou k-way, t-shirt en synthétique, doudoune à garnissage synthétique si disponible...

On insiste sur la présence d'un bonnet.

On peut tolérer un t-shirt, un short et un slip ou caleçon en coton, à condition que le t-shirt soit retiré s'il est mouillé et que la couche isolante (polaire, pull, etc.) soit alors portée à même la peau.

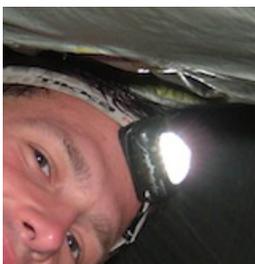
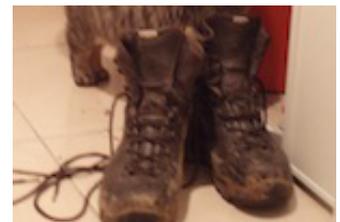


Des gants protecteurs, type gants de bricolage / jardinage

Nous vous demanderons de les porter lors de la manipulation d'outils coupants.

Des chaussures montantes qui protègent les chevilles

C'est une obligation légale pour nous de vous les demander.



Une lampe

Si possible frontale. Elle doit être assez puissante pour vous permettre de marcher d'un pas sûr la nuit en terrain irrégulier et/ou avec des branchages dans le passage.

Tout traitement médical prescrit, médicaments contre l'asthme, allergies connues, etc.



De mai à septembre : chapeau clair et lunettes de soleil

Nos stages ont souvent lieu au pays des cigales... Les yeux peuvent souffrir très vite, et la tête surchauffer de manière invalidante. Les moniteurs seront peut-être plus tolérants sur ce point lorsque le stage a lieu en Belgique. ;)

Une casquette peut évidemment remplacer le chapeau. Par contre la couleur claire est importante pour une bonne efficacité contre les rayonnements solaires.

Ajoutez un peu de crème solaire tant que vous y êtes...



Un moyen chimique de traitement de l'eau



Nécessaire pour consommer l'eau sur le terrain en se protégeant des parasites, protozoaires, bactéries et virus.

Deux produits fonctionnent :

- Katadyn Micropur Forte
- Aquatabs

Conditionnement en pilules ou en liquide. La forme liquide est plus pratique pour le transport, l'utilisation et la conservation.

Attention : Hydroclonazone offre une protection très insuffisante ! Refusez le si votre pharmacien vous le propose.

Matériel requis pour les exercices



Un couteau à lame fixe, avec au moins 10 cm de lame

Si vous ne savez pas quoi prendre, un couteau de bricolage de chez Bricotruc ou un Mora à 10 euro chez le coutellier du coin seront parfaitement adaptés. Vous devez aussi disposer d'un étui pour masquer la lame sur le terrain.

Et non, votre pliant ne sera pas accepté pour les ateliers couteau et feu, même s'il est très beau, très cher, avec un mécanisme en titane réfractaire conçu par la NASA pour les forces spéciales du comté de Springfield.

Un morceau de coton ne déteignant pas

Il servira à la filtration de l'eau pour la rendre traitable. Il fonctionnera mieux s'il fait plus de 50 centimètres de long (size matters) mais ne doit pas nécessairement être très large. Exemples : bandana déjà lavé plusieurs fois, torchon propre, etc.



Une couverture de survie

Si possible pas une extra-fine en aluminium. Préférer un grammage moyen en mylar, ou carrément une couverture épaisse qui trouvera moult autres usages au fil de votre vie en plein air, à commencer par constituer un plancher pour votre abri durant le stage.

Une bouteille en plastique d'au moins un litre

Vous aurez besoin d'une bouteille d'eau minérale, soda, jus de fruit... Cette bouteille sera sacrifiée durant le stage. Elle peut être apportée vide et compressée dans le sac pour gagner de la place.



Un ou plusieurs briquets

Les Bic fonctionnent souvent le mieux, à molette ou piezoélectriques, si possible réglables. Mais n'importe quel briquet fera l'affaire.

Une boussole

Si vous devez en acheter une, une boussole plaquette d'entrée de gamme d'un fabricant sérieux pourra devenir une aide précieuse à la navigation pour de longues années. A défaut, n'importe quelle boussole peut faire l'affaire pour le N1, dès lors qu'elle indique vaguement le nord.



Exemple : Silva Field 7

Quelques mètres de ficelle



Pour pratiquer quelques noeuds utiles partout et tout le temps. Une ficelle capable de tenir une vingtaine de kilogrammes ou plus est nécessaire. Probable que vous preniez une dizaine de mètres de ficelle pour vous aider à monter votre abri de toutes façons (cf. matériel de sécurité).

Exemples : nylon 2mm ou 3mm, sisal, etc.

Matériel conseillé

Un sac à dos

Nous marchons quelques kilomètres durant les stages de niveau 1. Prenez-le assez grand pour que votre sac de couchage tienne à l'intérieur, et non pas accroché n'importe comment à la merci de la pluie et de la boue dans laquelle vous poserez votre équipement.

De quoi noter (même sous la pluie)

Une part importante du stage inclut la transmission de contenus théoriques. Un calepin et un crayon vous permettront de mieux ancrer les connaissances en relisant vos notes chez vous. Vous pouvez apporter un sachet congélation transparent de grande taille pour écrire proprement même sous la pluie.

Un téléphone portable (chargé et allumé le matin avant le stage)

Pour gérer les imprévus de dernière minute avec le moniteur.

Un document d'identité et une carte d'assurance maladie

En clair pour les assurés sociaux français : CNI et carte Vitale. Utile en cas de passage aux urgences. Oui, ça arrive parfois (jusqu'ici toujours à des stagiaires qui ont enfreint les consignes de sécurité pendant que les moniteurs avaient le dos tourné).

Une scie pliante

Très utile en complément du couteau pour préparer du bois de chauffage, récolter du bois gras, etc. Inutile en région parisienne où la réglementation nous contraint à ne pas faire de feu significatif.

Des sachets congélation et un ou deux sacs poubelle

Pour organiser votre matériel dans le sac à dos et le protéger de la pluie qui ne manque pas de s'infiltrer à l'intérieur de n'importe quel sac à dos, même prétendument étanche, même recouvert d'un couvre-sac et d'un poncho.

Du Duct-Tape

Le gros ruban adhésif gris ou noir renforcé qui colle comme la misère aux pauvres gens. Le Duct-Tape est comme la Force : il a un côté clair, un côté obscur, et il tient l'univers ensemble. Noms commerciaux courants : Power Tape, Gorilla Tape, etc.

Vous pouvez utiliser cette liste à cocher au moment de préparer votre matériel avant le stage.

<input type="checkbox"/>	Grande bâche + ficelle (+ sardines si possible)
<input type="checkbox"/>	Sac de couchage
<input type="checkbox"/>	Matelas
<input type="checkbox"/>	Poncho
<input type="checkbox"/>	Trois litres d'eau ou plus
<input type="checkbox"/>	Nourriture (+ réchaud si nécessaire)
<input type="checkbox"/>	Bonnet
<input type="checkbox"/>	Gants solides
<input type="checkbox"/>	Traitement médical prescrit
<input type="checkbox"/>	Traitement de l'eau
<input type="checkbox"/>	Chapeau clair en été
<input type="checkbox"/>	Lunettes de soleil
<input type="checkbox"/>	Lampe
<input type="checkbox"/>	Chaussures montantes
<input type="checkbox"/>	Vêtement isolant peu sensible à l'eau (polaire, pull...)
<input type="checkbox"/>	Couteau à lame fixe
<input type="checkbox"/>	Bouteille à sacrifier
<input type="checkbox"/>	Tissu de coton blanc
<input type="checkbox"/>	Couverture de survie
<input type="checkbox"/>	Briquet
<input type="checkbox"/>	Boussole
<input type="checkbox"/>	Ficelle (si pas déjà présente pour l'abri)
<input type="checkbox"/>	Sac à dos
<input type="checkbox"/>	De quoi prendre des notes
<input type="checkbox"/>	Carte d'assurance maladie
<input type="checkbox"/>	Téléphone (chargé et allumé)
<input type="checkbox"/>	Sachets congélation / Sacs poubelle
<input type="checkbox"/>	Duct Tape
<input type="checkbox"/>	Scie pliante