

Carnet "BOULE DE FEU"

MEMENTO DE SURVIE EN MILIEU
NATUREL OU COMMENT

SE SORTIR DE LA MERDE EN PLEINE
CAMBROUSSE

L'ETAT D'ESPRIT DU SURVIVANT:



LES 3 A

C'est avant tout

ACCEPTER L'ÉVÈNEMENT

Quelconque et non prévu qui vous met en danger. Se perdre, rester bloqué dans sa voiture, tomber en panne, faire face à une situation de catastrophe sont autant d'éléments qu'il faut accepter afin de réagir de façon adéquate et rationnelle pour mettre un maximum de chance de son côté. En situation, plus vite on prend conscience qu'on ne rentrera pas à temps à la maison pour le film du soir plus vite on passe à la phase suivante ...

S'ADAPTER

À cette nouvelle situation et à l'environnement pour être en mesure de préserver son intégrité et toutes ses capacités et ce, dans un seul et unique but :

ALERTER OU SE SIGNALER

Aux secours afin de se soustraire à la menace.

L'EQUIPEMENT MINIMUM



Une bouteille d'eau (hydratation)

Un poncho (protection contre le froid / Humidité)

Un briquet (faire du feu / se signaler)

Un canif (outil de base / utilisations multiples)

Un sifflet (se signaler)

Un miroir (se signaler)

Un téléphone Portable (communiquer ...si réseaux)

Affaire chaude

LES BESOINS ELEMENTAIRES

S'abriter / se reposer / Se chauffer / S'hydrater /
Manger

Se signaler / Alerter

L'abri, l'eau et le feu sont des priorités immédiates car le froid et la déshydratation peuvent tuer très rapidement. Le froid tue en quelques heures et la déshydratation en quelques jours.

La signalisation / l'alerte est un cas à part car elle doit demeurer une priorité de tous les instants de jour comme de nuit car c'est elle seule qui fera cesser la situation merdique dans laquelle vous vous trouvez.

L'alimentation n'est pas une priorité immédiate. Un humain peut facilement jeûner plusieurs jours sans altération de sa santé. Il faut des semaines pour que la faim tue un humain. (Raison pour laquelle, la grève de la faim est plus « tendance » que la grève de la soif). Dans les premiers jours de jeûne, on peut ressentir une fatigue parfois accompagnée de vomissements. Pas de panique, c'est normal, le corps réagit au manque de nourriture en commençant à "pomper" les réserves. Il brûle les graisses pour les convertir en sucre et en énergie. Les vomissements sont symptomatiques d'une crise de cyanose. Pas de panique, c'est une réaction normale qui s'estompe dès que le métabolisme s'est habitué

LE FROID



Il est un danger permanent en extérieur. Ne le sous estimez JAMAIS. Même avec de bons vêtements, un séjour prolongé dans la nature peut vous exposer au danger de l'hypothermie... A toutes les époques, Mourir de froid a été une cause constante des décès chez l'humain.

A SAVOIR:

- La température extérieure chute au cours de la nuit pour être la plus basse au lever du soleil.
- Le corps a physiologiquement tendance à se refroidir en fin de nuit. Ainsi, on peut être transis de froid au petit matin même en plein été.
- Le fait d'être trempé (sueur/pluie) refroidit le corps 20 fois plus vite que s'il est sec.
- En absence d'isolant, le chaud va toujours vers le froid. Conséquence : dormir à même le sol est une mauvaise idée car la chaleur de votre corps va se dissiper dans le sol à vitesse grand V.)

L'ABRI



Commencer la construction de son abri avant la nuit !!!

Sa fonction est de protéger :

- Du froid
- Du vent, de la pluie (facteurs de refroidissement importants)
- Des fortes chaleurs (facteur de déshydratation)

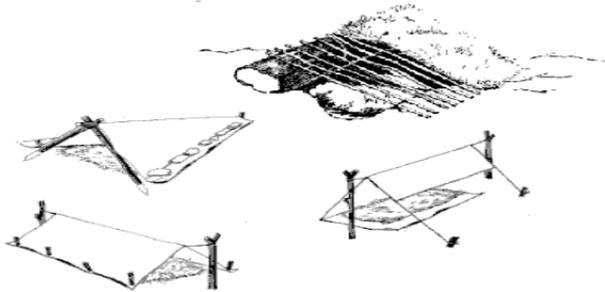
Les points importants de l'abri:

- Un toit le plus étanche possible (bonne épaisseur de branches feuillues, bâche, poncho, sac poubelle,)
- Une paroi isolante du vent dominant, (Si le toit ne remplit pas cette fonction) branchage + mousse ou feuillages, rocher naturel, tronc couché)
- une litière épaisse pour s'isoler du sol. (Une épaisseur d'au moins 50cm de branchages). Il faut tenir compte du tassement lorsqu'on est allongé.

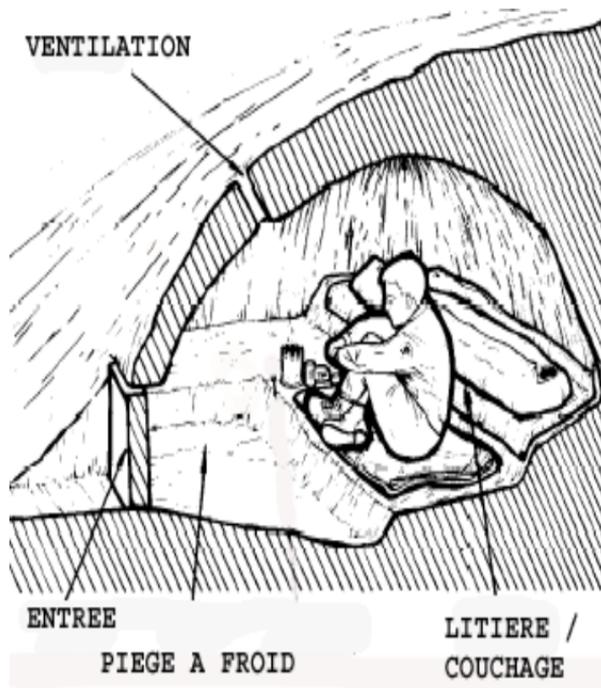
A SAVOIR:

-Sans litière vous isolant du sol nu, un abri est inapte au repos/couchage.

-La construction demande du temps, entamez cette phase suffisamment tôt et surtout pas en fin de journée.



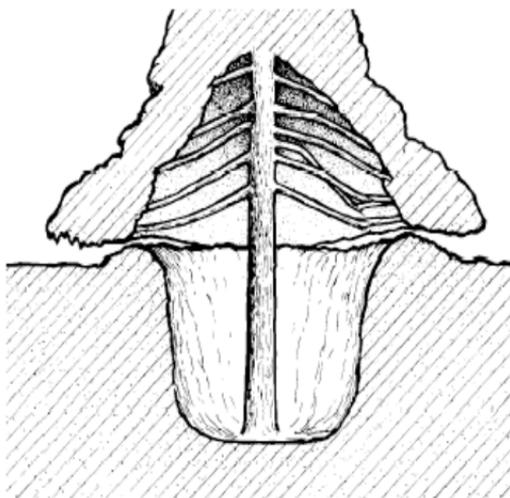
-La neige (excellent isolant) peut fournir un bon abri. Recherchez un endroit où la neige s'est suffisamment accumulée de façon à y aménager un « terrier ». Pratiquez-y une entrée très basse en cuvette de façon à « piéger » le froid dans cette zone. L'emplacement couchage sera quant à lui surélevé et muni d'une litière. Marquez le « toit » avec des branches pour ne pas marcher dessus par inadvertance au cours d'une sortie. Ménagez plusieurs trous de ventilation. Ayez toujours à l'intérieur un moyen de creuser. (Pelle / raquette à neige / morceau d'écorce).



-Solutions alternatives dans la neige Si la neige n'est pas assez profonde pour un « terrier », on confectionne une litière, un toit et on recouvre ce dernier de neige



Abri d'urgence, sous les ramures d'un sapin.



La Tchoum





SE CHAUFFER



Faire un feu permet : De lutter contre le froid, de faire bouillir de l'eau pour la rendre potable, de cuire de la nourriture et de se signaler.

A SAVOIR:

Même si vous ne voyez pas d'intérêt à faire un feu dans votre situation immédiate (journée ensoleillée / vêtements de protection adaptés) gardez à l'esprit que vous pouvez être surpris par la brusque chute de température durant la nuit.

Un petit feu qui brûle toute une nuit pour vous tenir chaud et vous signaler consomme une grosse quantité de bois.

Feu: mode d'emploi

1/ Ramasser du bois :

Prévoyez une réserve de bois sec d'un volume équivalent à 1m³ (branches mortes sur les arbres en priorité, bois mort au sol. Evitez le bois vert)

2/ Préparer un foyer :

Délimitez une zone de la taille d'un plat à tarte. Si humidité : recouvrir le fond de pierres ou de bois sec. Etape importante pour éviter un incendie : entourez le foyer de pierre (si absence de

Pierre, creusez le foyer dans le sol) Evacuez tout combustible de la zone de votre foyer dans un rayon de plusieurs mètres (sauf votre bois de chauffage évidemment) Préparez dans le foyer plusieurs poignées de petit bois. (Brindilles d'un diamètre d'une allumette à un petit doigt maxi) Plus le bois n'est sec et de faible diamètre plus vite il prendra.



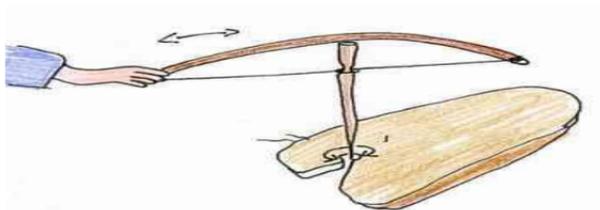
3/ Préparer son allume feu :

Préparez un nid d'oiseau gros comme le poing composé de tout combustible de très petite taille et parfaitement sec (écorce effritée, brindille cassée, aiguilles de pins, lichens, copeaux de bois taillés au canif dans une branche sèche, écorce de bouleau, bois gras...)

Ou champignon, (sabot de cheval) ou brindilles

4/ Enflammer

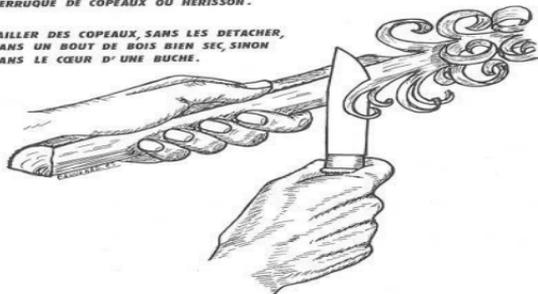
Enflamez le nid à l'aide du Firesteel ou d'un briquet. Protégez la braise de vos mains et refermez doucement le nid autour de celle-ci Soufflez doucement mais suffisamment pour voir apparaître un net dégagement de fumée. Glissez le nid sous la poignée de brindille du foyer et attisez au besoin en soufflant. Attendre que le tout prenne bien.



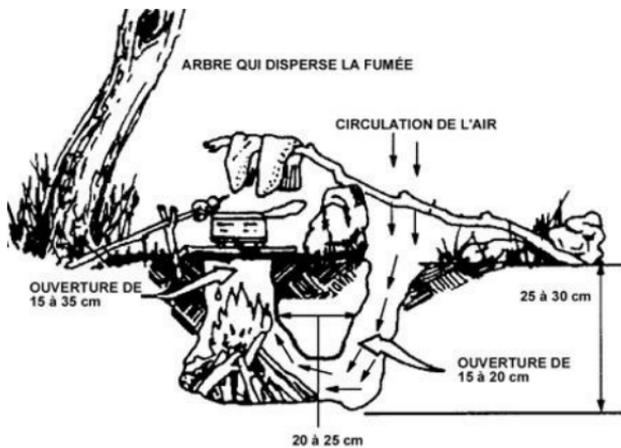
Allumage du feu par percussion

PERRUQUE DE COPEAUX OU HERISSON.

TAILLER DES COPEAUX, SANS LES DETACHER, DANS UN BOUT DE BOIS BIEN SEC, SIMON DANS LE CŒUR D'UNE BUCHE.



PLANTER LE HERISSON DANS LE SOL, PUIS, CONSTRUIRE LE FEU AU DESSUS.

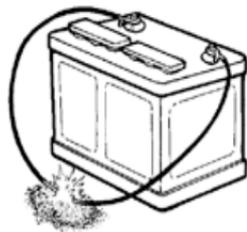


5/ Attiser et entretenir

Quand le petit bois a bien pris, ajoutez des branches de plus en plus grosses. Attention : ce sont les braises qui chauffent. Inutile de faire une colonne de flamme de plusieurs mètres. Limitez le feu à la taille du foyer.

Autres moyens de créer une flamme:

- Pile/batterie + paille de fer
- Allume cigare de véhicule
- Loupe + soleil



Avec lentille ou jumelles

Autres allumes feu improvisés

- Papiers/journal/carton
- carburant
- tampon périodique

LE CHAUD



En zone chaude, la chaleur provoque déshydratation et peut provoquer inconscience et coup de chaleur. Pour s'en prémunir :

- Boire souvent et ne pas attendre d'avoir soif pour le faire.
- Evitez les activités intenses pendant les heures chaudes
- Adapter sa tenue vestimentaire et surtout se couvrir la tête et la nuque.
- Toujours se reposer à l'ombre.

S'HYDRATER



Ne rationner jamais l'eau. Le corps ne la stocke pas comme les aliments.

Ne buvez de l'eau non filtrée ou non bouillie qu'en ultime recours

Ne buvez pas d'eau de mer

Buvez souvent en petite quantité plutôt que beaucoup en une fois.

Surveillez vos urines (trop jaunes = déshydratation)

Ne mangez rien si vous ne disposez pas d'eau (accroissement de la déshydratation)

Gardez précieusement tous récipients hermétiques / métalliques transportables

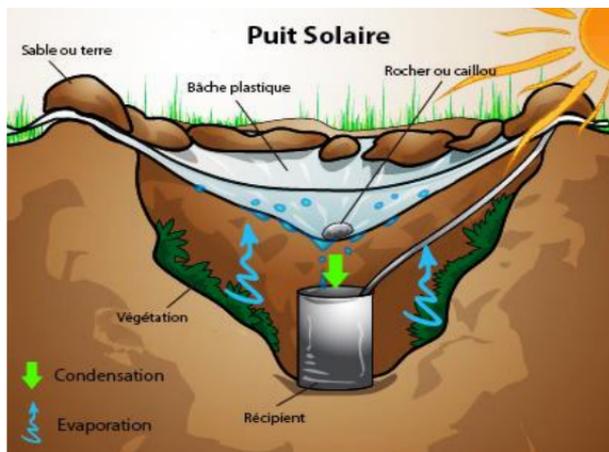
Recueillir de l'eau

Soit en se servant à la « source »: Rivière, torrent,
pluie ...etc.

—Purification obligatoire—



Soit par condensation



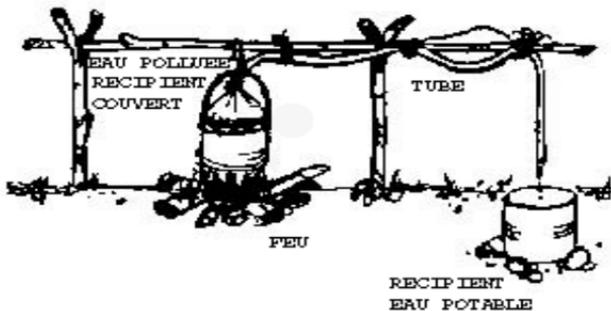
Purifier l'eau

☑ Avec un récipient métallique:

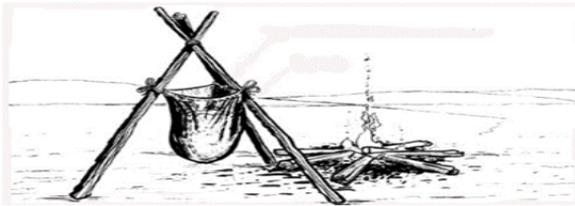
Par ébullition : on la filtre à travers un linge propre avant de la faire bouillir pendant au moins 5 minutes



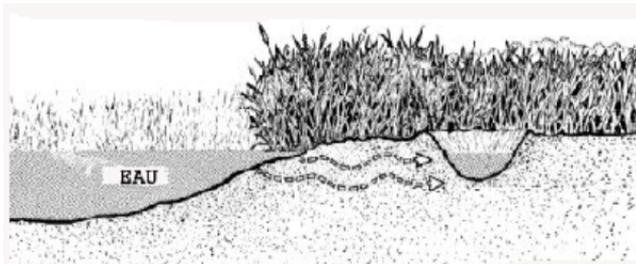
Par distillation (toutes eaux y compris urine et eau de mer)



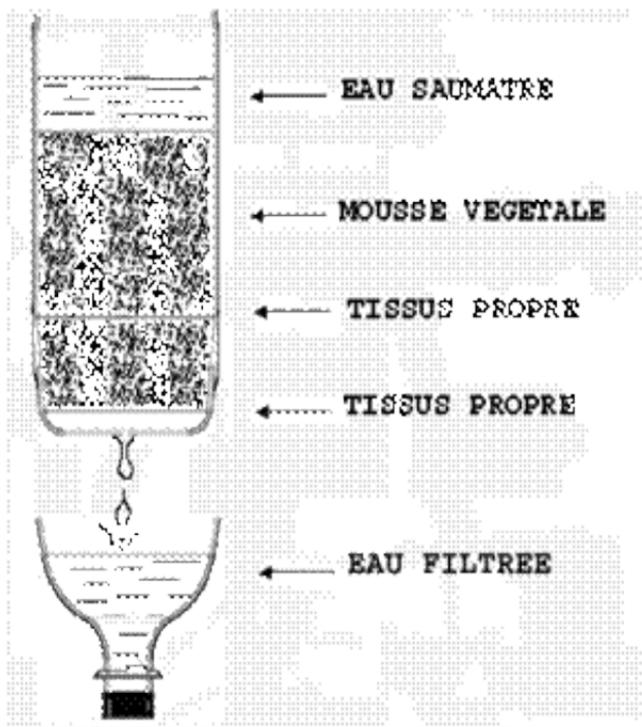
☒ Sans récipient métallique: Par ébullition : on la filtre à travers un linge propre. On glisse ensuite dans le récipient une pierre chaude directement sortie des braises du feu afin de faire monter l'eau à ébullition



☒ Sans feu (cas extrême): On creuse un trou aux abords d'un point d'eau. L'eau va suinter et remplir le trou. On prélève cette eau et on la filtre à travers une masse compacte de mousse / lichens (au moins 20cm d'épaisseur de mousse/lichens bien tassée)



Ci-dessous: Filtre improvisé à partir d'une bouteille de Soda (coupez le haut de la bouteille et percez un trou minuscule dans le cul de celle-ci)



A SAVOIR

-Boire une eau impropre à la consommation peut vous faire tomber malade. Diarrhées, vomissements, maux de ventre vont accélérer la déshydratation et vous rendre inapte physiquement.

Boire de la Neige :

Manger/boire de la neige est fortement déconseillé. (Entraîne des diarrhées et donc déshydratation aggravée). Il faut impérativement la faire fondre auparavant. Seule la couche supérieure du manteau neigeux sera prélevée. La neige fournie seulement 10% de son volume en eau. Il faudra donc 10 litres de neige pour 1 litre d'eau. Préparez de la neige pour la consommer est donc un gros travail. Si vous disposez d'une bouteille d'eau en plastique vide, remplissez la de neige et glissez la sous vos vêtements contre votre corps. La chaleur corporelle dégagée pendant votre activité la fera fondre. Dès que le contenu a été réduit en eau, complétez à nouveau avec de la neige.

S'ORIENTER



En survie, l'orientation a pour objectif principal de permettre à un individu de progresser dans une direction et lui éviter de tourner en rond.

La première règle est d'observer son environnement. Ayez toujours à l'esprit, en terrain inconnu, que vous pouvez vous égarer. Observez donc les environs et mémorisez des points de repère marquants lors de votre progression (sommets, cours d'eau, forme du terrain...).

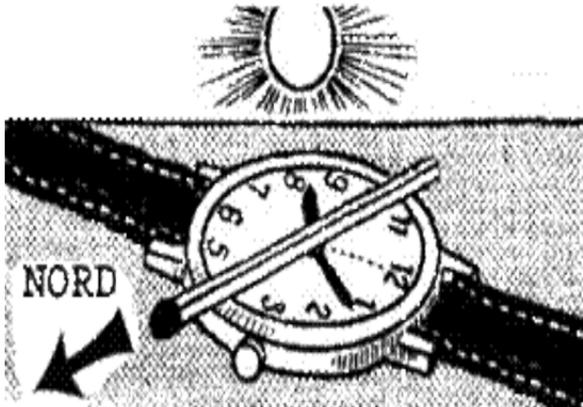
Sur sentier, Prenez garde aux intersections souvent trompeuses lorsqu'on revient sur ses pas. Au besoin, balisez chacune d'elles à l'aide de pierre ou branches mortes pour faciliter un retour en arrière.

Petit rappel :

- On s'oriente à l'aide des points cardinaux : Nord, Sud, Est, Ouest.
- Une fois une direction de marche déterminée, on prend un repère visuel correspondant à la direction à suivre (sommets, vallée, arbre isolé etc...) Une fois le repère rejoint, on fait un nouveau relevé.
- De façon approximative, le soleil se lève à l'Est, se couche à l'Ouest. En milieu de journée, lorsqu'il est au plus haut (ombre portée au sol la plus réduite) il indique le Sud.

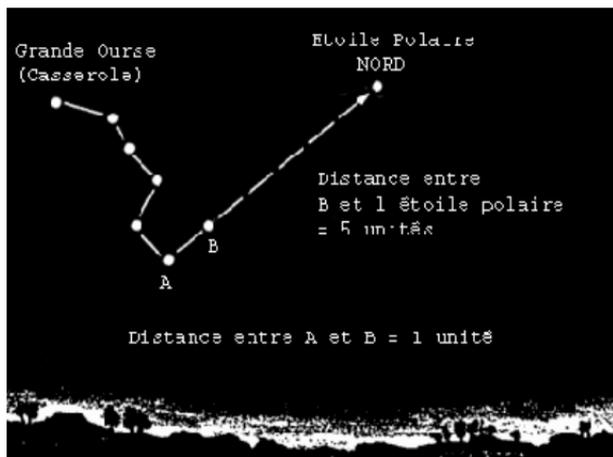
**Quelques techniques simples pour trouver
approximativement le Nord :**

De JOUR avec une montre



Explication Schéma Hémisphère NORD Dans l'Hémisphère Nord, montre à plat, on la fait pivoter pour que l'aiguille des heures pointe vers le soleil. On obtient un angle formé par l'aiguille des heures et le 12H du cadran. La pointe de l'angle (bissectrice) indique le Nord. Attention: régler la montre à l'heure du méridien de Greenwich (temps universel) pour affiner l'estimation.

De NUIT dans l'hémisphère Nord



Explication : On repère la Grande Ourse (forme une grande casserole). Pour se donner une idée de la taille de cette constellation, en tendant le bras, doigts de main écartés, « la casserole et son manche » remplissent largement toute votre main. A partir de ce point de repère, grâce au schéma, vous pouvez repérer sans problèmes l'étoile polaire située à proximité de la Grande Ourse. Cette étoile vous indique la direction du Nord.

SE SIGNALER



Le signalement doit demeurer une priorité de tous les instants. Plus vite les secours sont là, plus vite vous êtes sorti d'affaire.

Plusieurs méthodes:

Différents signaux visuels le jour

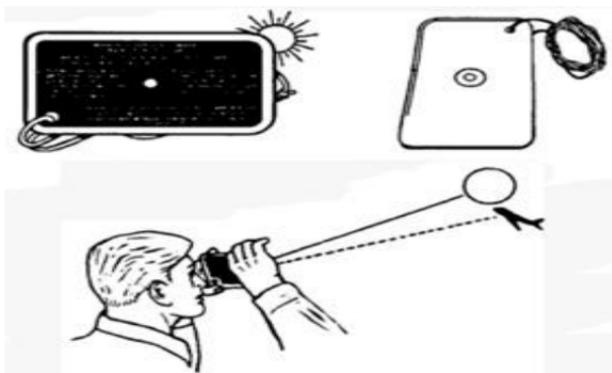
Agitez un tissu de couleur vive en se plaçant dans une zone dégagée. Faites des gestes les plus amples possibles Bras tendus et écartés, formant un V.

Allumer un feu et y jeter une bonne brassée de branches vertes pour dégager une fumée épaisse facilement visible.



Utilisation d'un miroir de détresse

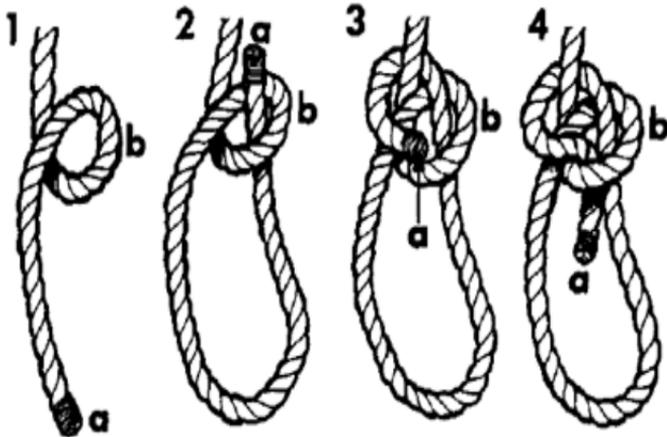
Par temps ensoleillé:



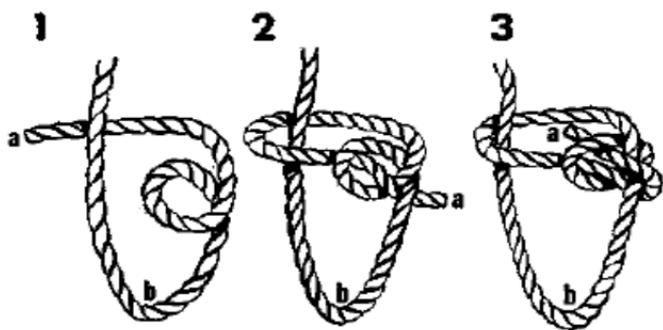
LES NOEUDS

Indispensables à connaître pour attacher, fixer, sécuriser matériel et personnel En absence de lien digne de ce nom, « cannibalisez » votre équipement et utilisez des liens non indispensables à votre protection contre les intempéries. (Cordons de serrage de parka, de sac, ceinture, longueur de sangles inutiles etc...). En cas d'extrême pénurie, utilisez des morceaux de tissus, des fibres végétales tressées, des lanières d'écorces fraîches.

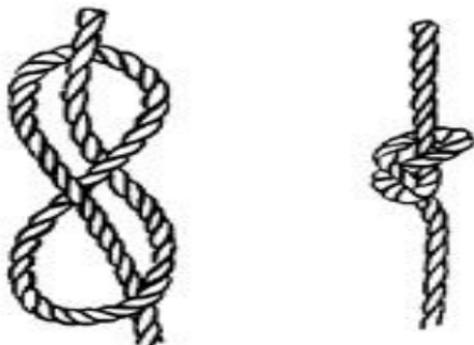
Quelques nœuds intéressants



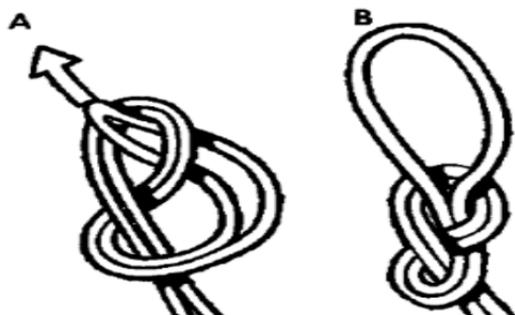
Nœud de chaise. Un nœud simple, solide, fiable
(ne glisse pas) facile à défaire, c'est le nœud à
tout faire..



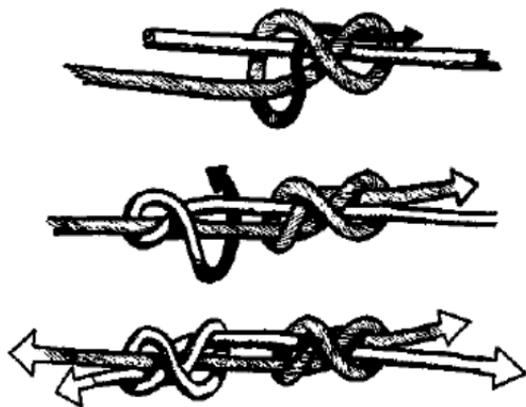
Nœud en huit



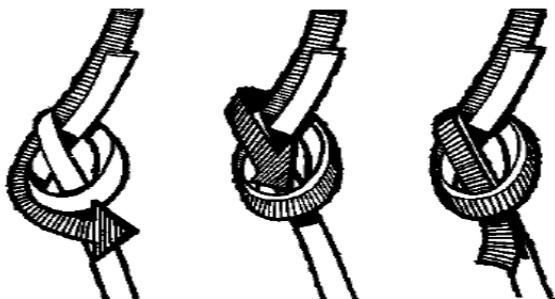
Nœud plein poing ou vache



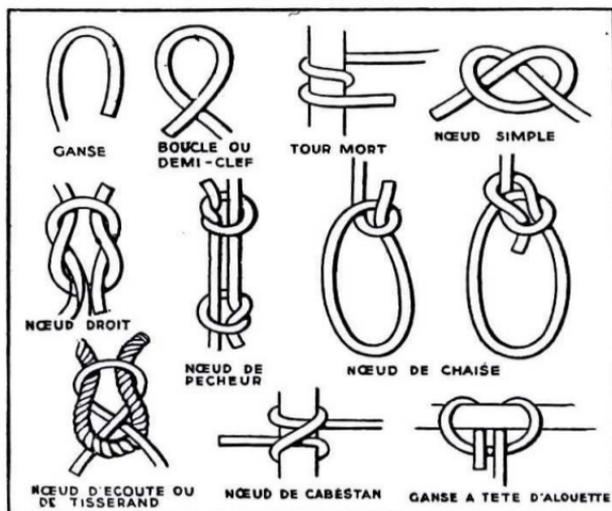
Nœud de Pêcheur



Double nœud de paille (sangles)



NŒUDS D'ASPIRANT



SECOURISME DE BASE



(Suivre une formation agréée est ABSOLUMENT INDISPENSABLE)

- **Hypothermie**

Exposer la victime à une source de chaleur: feu, chaleur humaine. Lui faire avaler boisson ou nourriture chaude.

- **Etouffement**

Posez la question « Est ce que tu t'étouffes ? » Si positif : pencher la victime en avant, lui maintenir le ventre d'une main et de l'autre asséner maximum 5 claques vigoureuses avec le plat de la main libre entre les omoplates. Si la victime ne recrache toujours pas le corps étranger, appliquer la méthode Heimlich et alternez avec des claques dans le dos. Si perte de connaissance, prévenir les secours.

● Saignements

-Presser directement sur la plaie.

S'il s'agit d'une personne inconnue : Evitez le contact avec le sang de la victime ; Demandez-lui de comprimer elle-même la plaie ou exercez une pression directement sur la plaie en protégeant vos mains (sac plastique, linge)

-Allonger la victime. Si la plaie continue de saigner, comprimer là plus fermement.

-Faire prévenir les secours. Si vous devez relâcher la pression pour alerter, appliquez un pansement de fortune sur la plaie permettant une compression ferme de la plaie (arrêt du saignement).

-Si un corps étranger est présent dans la plaie, ne pas y toucher et effectuer un point de compression en amont de la plaie.

● Inconscience

Vérifier que la victime ne réagit pas. « Si vous m'entendez, serrez-moi la main » Libérer les voies aériennes (Col, Cravate, Ceinture) et Vérifier que la victime respire. Mettre la victime en PLS. Alerter les secours et surveiller la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

● Réanimation

- Vérifier que la victime ne réagit pas. « Si vous m'entendez, serrez-moi la main »
- Libérer les voies aériennes (Col, Cravate, Ceinture)

Si la victime ne respire pas mais que son pouls est présent: pratiquez 2 insufflations puis contrôlez si la respiration est revenue.

Si absence de respiration, poursuivez les insufflations. Toutes les minutes, vérifiez le pouls. Faites prévenir les secours / Si vous êtes seul, alertez comme vous pouvez dès le constat d'arrêt respiratoire.

Si la victime ne respire pas et que son pouls est absent Pratiquez un massage cardiaque insufflations. (15 compressions thoraciques / 2 insufflations)
Toutes les minutes, contrôlez les signes de circulation. Faites prévenir les secours / Si vous êtes seul, alertez comme vous pouvez dès le constat d'arrêt respiratoire et cardiaque

● Fracture

Immobiliser la victime et évitez toute manipulation du membre atteint. Alertez les secours

- **Brûlures simples**

Refroidir la brûlure en l'arrosant à l'eau froide durant au moins 5 minutes.

- **Brûlures graves**

Protéger la victime. Si vêtements enflammés, empêcher la victime de courir et la faire rouler au sol pour éteindre les flammes avec un vêtement. Arroser la brûlure à l'eau durant au moins 5 minutes et retirer les vêtements de la victime sauf ceux qui adhèrent à la peau. Immobiliser la victime (allongée / assise) et prévenez les secours.

NUMEROS D'APPELS D'URGENCES (FRANCE)

SOYEZ CONCIS: donnez le lieu de l'incident + sa nature (agression, incendie, accident de la route, noyade) + le nombre de victime / l'état des victimes + votre identité

TOUTES URGENCES (depuis un portable) 112

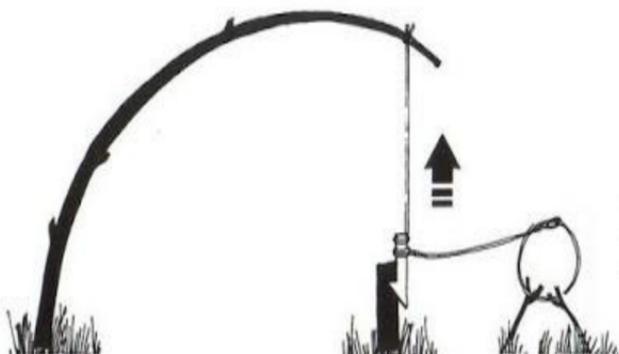
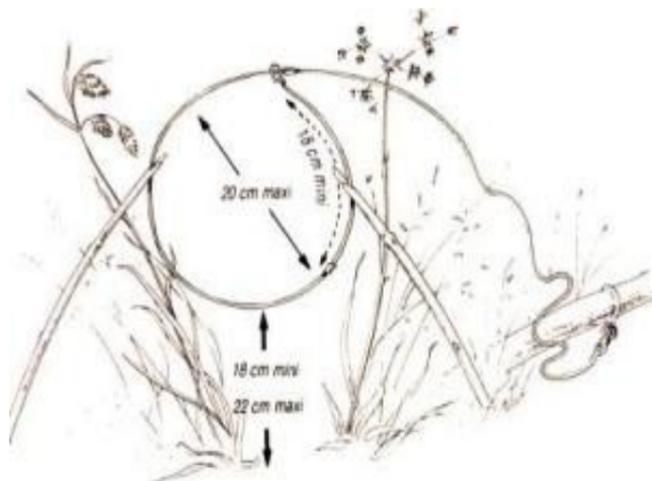
SAMU 15

SAPEURS-POMPIERS 18

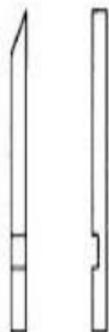
POLICE / GENDARMERIE 17

SOS MEDECIN 3624

QUELQUES PIEGES !







VUE DE FACE VUE DE CÔTÉ

BÂTON VERTICAL



VUE DE FACE

BÂTON DE DÉCLÈCHEMENT



VUE DE FACE



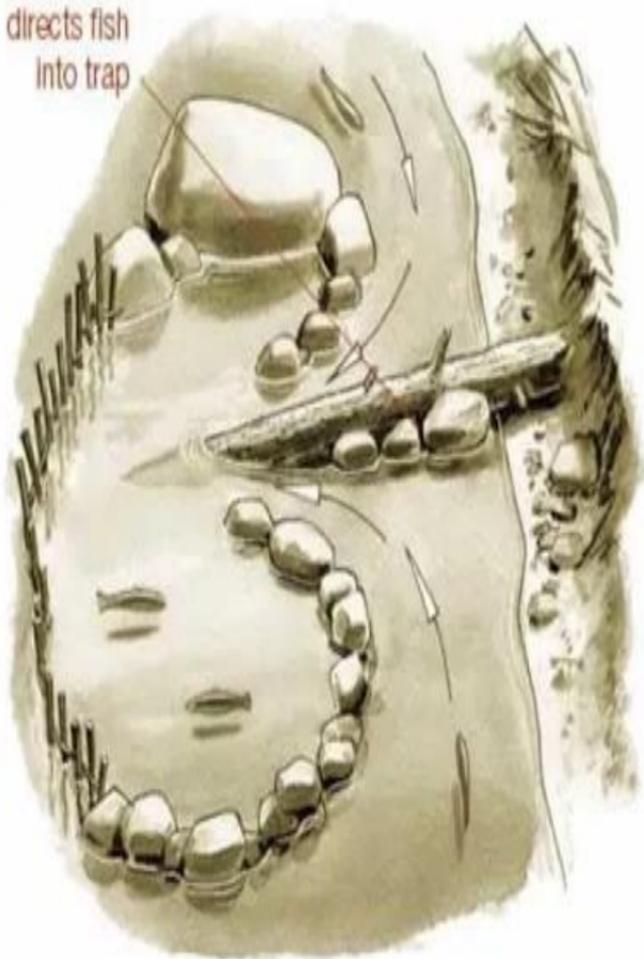
VUE DE DESSUS

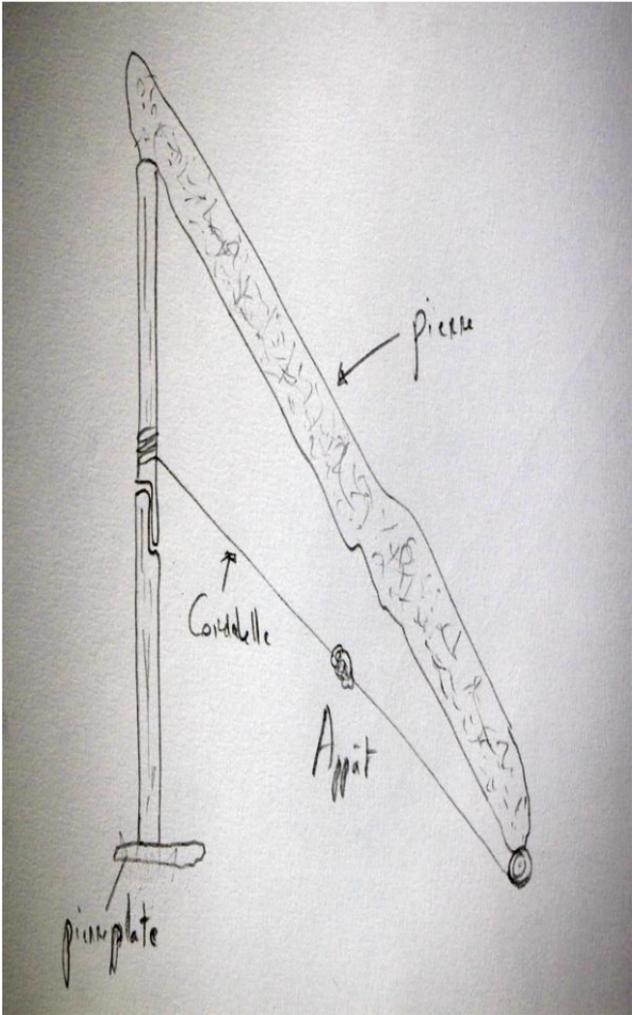
BÂTON APPÂTÉ

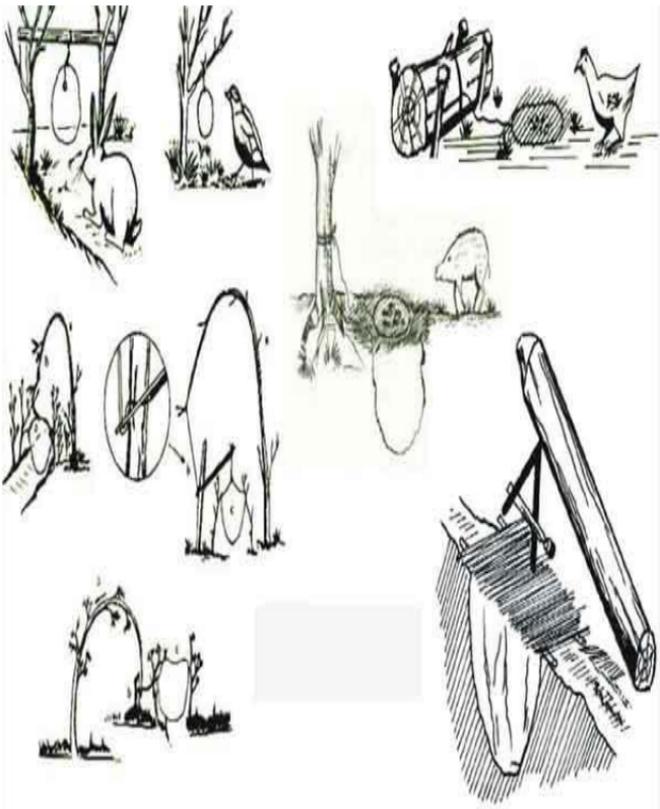




Obstruction
directs fish
into trap







Déclenchement sifflet



BÂTON LIÉ À L'APPÂT

APPÂT

