

CCVMD ET REGLE DES 3 SYNTHESE GRAPHIQUE PAR STRATES		STRATES		
		-0- MA TETE ET MON CORPS	-1- SUR MOI PANTALON/VESTE	-2- DANS MON SAC
CCVMD(CEETS)	CONSCIENCE	Savoir gérer le stress et être vigilant. Self défense intellectuelle. S'informer. Eviter les psychotropes.		Un peu de caféine
	COMMUNICATION	Connaissances en langage non verbal, signal SOS, langues étrangères, morse	Téléphone, du cash	Sifflet, miroir, fumigène, fusée, radio, lampe, batteries.
	VISION	Et les autres sens aussi. Opération des yeux.	Lunettes de vue, petite lampe	Lunettes de soleil, lampe, monoculaire, batteries.
	MOBILITE	Physique entraîné à se déplacer avec aisance, endurance et célérité dans différents milieux. Voyager léger.	Une bonne paire de chaussures, du cash et des papiers	Une paire de bâtons de marche, des chaussettes de rechange, une boussole, une carte, un gps
	DEXTERITE	Physique entraîné à manipuler avec force et finesse.	Une paire de gants, un couteau de poche, un briquet	Un couteau à lame fixe, une pince multifonction, du scotch, de la ficelle
REGLE DES 3	3 SECONDES VIGILANCE <small>inclusion de la self-defense.</small> <small>Note:</small>	Etre attentif à soi, aux autres et à l'environnement. Avoir des bases de self défense et de gestion du stress.	Une paire de gants, un outil de self defense(feutre, kubotan, gazeuse...)	Un peu de café lyophilisé
	3 MINUTES O² CENTRES VITAUX	SST et PSC1 ou plus, mise à jour régulière	Paires de gants vinyle	Un kit de secours d'urgence(gants, gaze hémostatique, tourniquet, compressif, champ, space blanket, masque CPR), epipen, ciseaux
	3 HEURES REGULATION DE TEMPERATURE	Savoir se vêtir, trouver un microclimat et établir un abri d'urgence, allumer un feu. S'acclimater.	Un poncho jetable, un briquet, une paire de gants, un bonnet et un buff	Un poncho, un bout de mousse, une couverture, une couverture de survie, des vêtements isolants, un briquet
	3 JOURS SANS HYDRATATION	Savoir éviter les efforts inutiles, trouver et purifier de l'eau		Une gourde ou système d'hydratation plein(e) et de quoi purifier de l'eau(micropur/filtre sawyer...)
	3 SEMAINES SANS MANGER	Savoir éviter les efforts inutiles, trouver et identifier de la nourriture		Un truc à grignoter, mélange fruits secs ou barres de céréales
	3 MOIS SANS HYGIENE	Savoir prendre soin de soi sur la durée malgré le stress		Trousse d'hygiène(kit hôtel par ex) et bobologie(pansements, antiseptique, pince à épiler, ciseaux, sparadrap, scalpel, corps gras en pommade, strapping...)
Note sur la méthode PERLE(Corin) pour la sélection du matériel:	Polyvalent, Efficace, Robuste, Léger, Economique	L'état d'esprit, mindset, la pyramide "Attitude":	ATTITUDE>PHYSIQUE>COMPETENCES>KIT	
Note sur les 5C(Volwest), éléments indispensables à la survie pour la sélection du matériel:	Contenir(gourde), Combustion(briquet), Cordage(ficelle), Couper(couteau, scie, hache), Couvrir(poncho, doudoune).	Note concernant les strates, intermédiaire entre strates -1- et -2-.	Il est possible de considérer une petite sacoche ou un sac à main comme strate -1,5- pour le quotidien, on prendra alors soin de se limiter à l'essentiel.	
Lectures francophones recommandées:	Protegor, Manuel de (Sur)Vie en Milieu Naturel, Les 40 gestes qui sauvent, Livre Premiers secours - Prévention et Secours Civiques PSC1	Lectures anglophones recommandées:	98.6 Degrees: The Art of Keeping Your Ass Alive, Travel Survival, Wilderness and Travel Medicine, Principles of personal defense	