

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 : **ALERTEUR OU SE SIGNALER aux secours afin de se soustraire à la menace.**

L'EQUIPEMENT MINIMUM

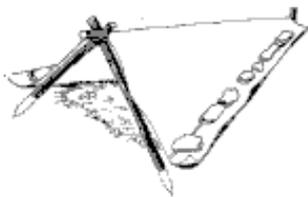


- Une bouteille d'eau (hydratation)
- Un poncho (protection contre le froid / Humidité)
- Un briquet / firesteel (faire du feu / se signaler)
- Un canif (outil de base / utilisations multiples)
- Un sifflet (se signaler)
- Un miroir (se signaler)
- Un téléphone Portable (communiquer ...si réseaux)

Ce matériel représente un encombrement ridicule mais permet à une personne même non entraînée d'augmenter considérablement ses chances de se sortir d'un mauvais pas.

SILEX-EQUIPEMENT.COM

SILEX-EQUIPEMENT.COM



Pour tendre un poncho/bâche sans oeillet, placez un petit cailloux aux coins, repilez la toile par dessus et liez le tout

SILEX-EQUIPEMENT.COM

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 constan-te des décès chez l'humain.

A SAVOIR:

- La température extérieure chute au cours de la nuit pour être la plus basse au levé 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.)

1. Y a quoi à la télé ce soir ?

SILEX-EQUIPEMENT.COM

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
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 celui d'une machine à laver.
(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.

SILEX-EQUIPEMENT.COM

S'HYDRATER

Ne rationnez 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). A l'exception des fruits et légumes.
Gardez précieusement tout récipient hermétique / métallique transportables

RECUEILLIR DE L'EAU

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

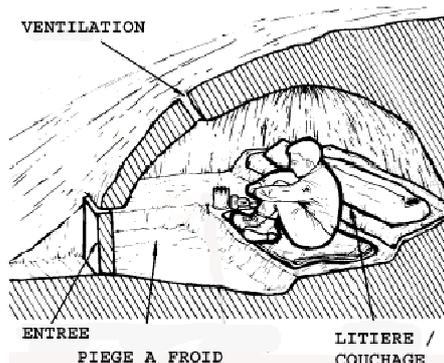


SILEX-EQUIPEMENT.COM

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 quand a 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.

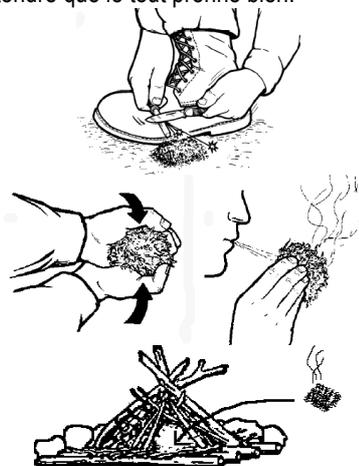
Ayez toujours à l'intérieur un moyen de creuser. (pelle / raquette à neige / morceau d'écorce).



SILEX-EQUIPEMENT.COM

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 attiser au besoin en soufflant. Attendez que le tout prenne bien.



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.

SILEX-EQUIPEMENT.COM

Le bonheur n'est réel que lorsqu'il est partagé

Je vis dans un monde merdique... mais je suis vivant

Dans la vie, y a ceux qui ont un revolver chargé et y a ceux qui creusent. Alors creuse !

J'ai connu une Polonaise qui en prenait au petit déjeuner

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.



remplissent largement toute votre main. A partir de ce point de repère, grâce au schéma, vous pouvez repérer sans problèmes l'étoile polaire situé à proximité de la Grande Ourse. Cette étoile vous indique la direction du Nord.

Pour l'hémisphère SUD, consulter le schéma en annexes à la fin du manuel

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:

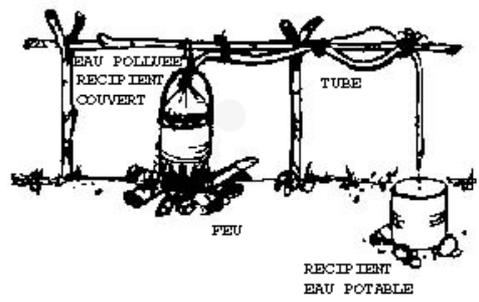
Différents signaux visuels le jour

- Agitez un tissu de couleur vive en se plaçant dans une zone dégagée. Faites des gestes les plus amples possibles.

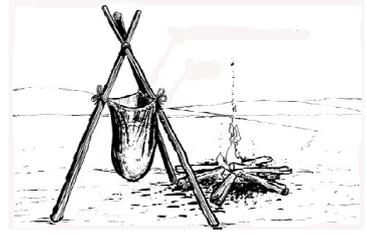


OU

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



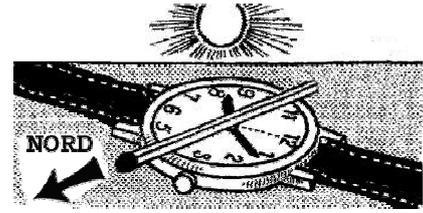
Nord, Sud, Est, Ouest.

-Une fois une direction de marche déterminée, on prend un repère visuel correspondant à la direction à suivre (sommet, 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



Les signaux sonores (jour et nuit)

- La voix : « Au secours, A l'aide !! » peut paraître la méthode la plus pratique mais n'est pas forcément la plus fiable. A utiliser pour une cible proche car la voix humaine porte à peu de distance même en hurlant. Si vous êtes blessé, vous ne pouvez peut-être pas crier.
- Le sifflet, beaucoup plus efficace et moins épuisant (idéal en cas de blessure). Il permet d'émettre un son strident à longue portée en dépensant très peu d'énergie.
- Frapper sur un objet produisant un son plus puissant que la voix



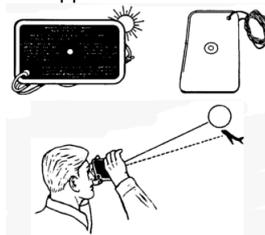
A SAVOIR :

Visuels ou sonores, autant que possible, essayez d'émettre des signaux par groupe de 6 à intervalle régulier (ex: 6 coups de sifflets par minute)

Si vous êtes repérés par des **moyens aériens**, l'appareil va s'approcher pour contrôler la source du signal émis (Vous). Indiquez au pilote que vous avez

SILEX-EQUIPEMENT.COM

possible de votre œil. C'est seulement lorsque vous avez la bonne position des trois éléments (miroir+tache de soleil sous l'œil+cible) que votre éclat frappe la cible.

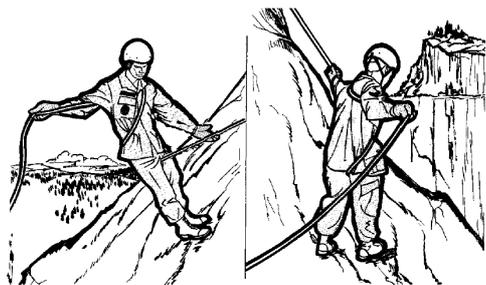


Les miroirs simples, sans double face ni orifice de visée

EMPLOI : Placez-vous face au soleil. D'une main, tenez le miroir près de votre visage sous votre œil directeur. Tendez l'autre bras et formez un V avec l'index et le majeur. Placez la cible dans le creux du V ainsi formé. Pivotez le miroir de façon à maintenir la cible dans le creux du V et de voir apparaître une tache de soleil sur vos deux doigts, la plus centrée possible. C'est seulement lorsque vous avez la bonne position des trois éléments (miroir+tache de soleil+cible) que votre éclat frappe la cible.

SILEX-EQUIPEMENT.COM

Technique de descente en rappel



TRES DANGEREUX. A N'UTILISER QUE SI AUCUN AUTRE CHEMIN N'EST PRATICABLE.

- Disposer d'une longueur de corde suffisante et assez solide.
- Rejeter le poids du corps vers l'arrière, jambes tendues, légèrement écartées, les pieds bien à plat sur la paroi.
- Décrire des petits pas sur la paroi. Ne pas sauter ni faire des bonds à la GIGN sous peine de chuter.
- La main placée en amont (gauche sur le schéma) assure votre équilibre et la bonne position de votre corps. La main en aval (droite sur le schéma) contrôle le défilement de la corde.
- Protéger les mains si possible (gants)
- Protéger parties génitales et cou (surépaisseur de vêtement)

SILEX-EQUIPEMENT.COM

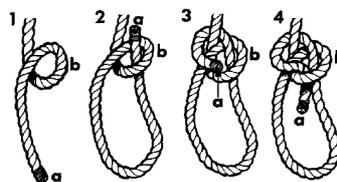
LES NŒUDS

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..



Le seul moyen d'allonger la vie c'est d'essayer de ne pas la raccourcir

SILEX-EQUIPEMENT.COM

INCENDIE DE FORET



Réagir si l'on est pris dans un incendie de forêt.

COMPORTEMENT :

Si l'incendie progresse vers vous, il faut **courir, le plus vite et le plus longtemps possible** pour tenter d'échapper aux flammes et aux fumées et tenter de trouver **un terrain moins boisé** que les flammes contourneront ou mieux un cours d'eau pour y plonger et y attendre le passage des flammes.

Autre solution: allumer un feu afin d'enflammer la zone qui se trouve devant vous et suivre pas à pas la progression de ce mini incendie. Il progressera en ne laissant derrière lui aucun combustible pour l'incendie principal qui suit. Ainsi vous bénéficierez d'une zone refuge vous permettant de franchir le rideau de flamme sans risque.

SILEX-EQUIPEMENT.COM

2/ Un courant de dérivation qui se répand dans la zone touchée (impact indirect)

COMPORTEMENT :

A l'approche d'un orage, il faut quitter tout sommet de crête / colline et redescendre le plus vite possible en contrebas.

Si on est isolé en plaine, seul au milieu d'un champ, on constitue soit même la proéminence qui va favoriser l'impact. Il faut fuir cette situation pour rejoindre une zone disposant de proéminences plus élevées que soi (au moins 5 à 10m de haut) et rester dans un rayon éloigné correspondant à la hauteur de ces proéminences.

Exemple :

Se tenir à 10m d'un rocher de 10m de haut. Vous allez certes vous faire « rincer » par l'averse mais serez protégé de la foudre car bénéficiant d'un « paratonnerre » naturel (le rocher). En restant à distance de ce dernier, vous évitez du même coup un impact indirect.

*Si possible, attendre en s'asseyant en boule sur quelque chose de sec (sac à dos).

*Si vous vous déplacez en groupe, marchez de façon dispersée.

*Si vous ressentez un bourdonnement d'abeille et que vos cheveux se dressent sur la tête, jetez vous au sol le plus vite possible.

SILEX-EQUIPEMENT.COM

COMPORTEMENT EN CAS DE RENCONTRE:

Si vous surprenez un serpent, il va prendre une attitude défensive. Immobilisez vous et reculez calmement pour lui ménager une « porte de sortie ». Le serpent est craintif, il prendra la fuite systématiquement.

COMPORTEMENT EN CAS DE MORSURE (cas d'une vipère):

1. S'éloigner du reptile (si possible après identification)
2. Notez l'heure de la morsure
3. Se calmer autant que possible et désinfecter la plaie (pas à l'alcool).
4. Immobiliser le membre touché comme s'il était cassé et ôter tout ce qui peut l'entraver (chaussures, bagues, montres) au cas ou un œdème surviendrait.
5. *Bonus: Si on a de la glace sous la main, mettre dans un linge et appliquer sur la plaie (le froid ralentit la diffusion du venin)*
6. Prévenir les secours, où si l'on ne peut faire autrement: marcher calmement vers la civilisation.

Si 2h après la morsure, aucun œdème n'est apparu sur le membre touché, il n'y a pas eu envenimation mais rejoignez quand même un service de soin.

SILEX-EQUIPEMENT.COM

AVALANCHE



Réagir si une avalanche se déclenche et vient droit sur vous.

COMPORTEMENT :

1 - Tentez d'échapper au flux principal en vous échappant latéralement.

2 - Avant que le flux ne vous atteigne :
-Si présence d'une nuée environnant l'avalanche (avalanche de poudreuse) couvrez vous les voies respiratoires avec capuche / écharpe pour ne pas mourir noyé par la masse d'eau pulvérisée.

-Si absence de nuée et présence de plaques en glissement, débarrassez vous de vos skis, bâtons, sac à dos.... Ils ont tendance à vous entraîner au fond.

3 - Une fois pris dans le flux, nagez (crawl ou brasse peu importe) le tout est de vous maintenir en surface. Ne tentez pas de résister, ça ne sert à rien et vous seriez entraîné en profondeur.

4 - Quand l'avalanche commence à ralentir, battez des bras et des jambes pour ménager un espace d'air VITAL au niveau de votre thorax et de votre tête.

SILEX-EQUIPEMENT.COM

L'ennemi attaque toujours quand on n'est pas prêt

LES BOVINS



On peut sourire mais quel randonneur ne s'est pas posé de question en traversant un pâturage apparemment vide, jusqu'à ce qu'il se retrouve nez à nez avec un taureau

PRINCIPES DE BASE:

Les bovins ont une vision sur 270°. Ils ont donc un angle mort. Si vous surgissez brutalement dans leur champ de vision, à proximité immédiate, ils réagiront par peur (coup de sabot, charge, fuite)

Les bovins ne font pas la différence entre un loup, un renard, un chien. Un chien dans un pâturage peuplé de mères et de leurs petits peut donc déclencher une attaque et blesser le propriétaire du chien pris entre deux feux.

Ne fixez jamais un bovin dans les yeux, surtout un taureau car ses réactions sont imprévisibles
Ne tournez jamais le dos à un animal qui s'approche de vous.

COMPORTEMENT:

Si vous tombez nez à nez avec un taureau, ne criez pas (il déteste les sons aigus), ne gesticulez pas, restez calme et reculez doucement, sans lui tourner

SILEX-EQUIPEMENT.COM

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

SILEX-EQUIPEMENT.COM

A SAVOIR: Toute morsure sur un enfant est à considérer comme grave. Le venin agit en partie en fonction du nombre de kilos de viande humaine auquel il est exposé. Ainsi pour une même dose de venin, un enfant de 30 kilos réagira plus gravement qu'un adulte de 80 kilos.

LES CHIENS AGRESSIFS.



PRINCIPES DE BASE:

Ne fuyez jamais (il pensera que vous êtes une proie = attaque immédiate)

Ne le fixez jamais dans les yeux (il pensera que vous êtes une menace)

Ne lui tournez jamais le dos (indécis tant que vous faites face, il peut se décider à attaquer dès que vous lui tournez le dos)

Si vous êtes accompagné d'enfants, mettez vous toujours entre eux et le chien

COMPORTEMENT EN CAS DE RENCONTRE AVEC UN CHIEN INCONNU

Ignorez l'animal et continuez comme si de rien n'était. S'il s'arrête et aboie, continuez de l'ignorer sans changer de comportement ou d'allure.

SILEX-EQUIPEMENT.COM

SECOURISME DE BASE



(suivre une formation agréée est vivement recommandée)

Hypothermie

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

Étouffement

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 : Évitez 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

SILEX-EQUIPEMENT.COM

MOTS UTILES

Accident de voiture	Car accident
Explosion	Explosion
Incendie	Fire
Inondation	Flood
Se noyer	to be rowning
Coup de feu	Gun shot
Pompier	Fireman
Police	Police
Os cassé	Broken bone
Fracture	Fracture
Crise cardiaque	Heart attack
Arrêt cardiaque	Cardiac arrest
Arrêt respiratoire	Respiratory arrest
Fièvre	Fever
Saigner	To bleed
Brûlure peau	Skin burn
Avoir un malaise	To feel faint

LIEU

Rivière	River
Lac	Lake
Mer	Sea
Ville/agglo	Town/City
Rue	Street
Pont	Bridge
Forêt	Forest
Montagne	Mountain
Chemin	Country road
Route	Road
Autoroute	Highway

SILEX-EQUIPEMENT.COM

Remerciements

Merci à mes camarades du forum OLDUVAI pour les précisions et l'aide qu'ils m'ont apporté.

Liens :

<http://le-projet-olduvai.kanak.fr/forum.htm>

Petit coup de pub pour mon frangin qui tient, à mon sens, la meilleure boutique du genre en France:

www.ops-equipement.com

« Matériel et équipement tactique pour les forces armées et les professionnels de l'outdoor »

SILEX-EQUIPEMENT.COM



NUMEROS D'APPELS D'URGENCES (FRANCE)

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

TOUTES URGENCES (depuis un portable)	112
SAMU	15
SAPEURS-POMPIERS	18
POLICE / GENDARMERIE	17
SOS MEDECIN	3624
CENTRE ANTIPOISSON	Bordeaux 05 56 96 40 80 Lille 0 825 812 822 Lyon 04 72 11 69 11 Paris 01 40 05 48 48 Marseille 04 91 75 25 25 Rennes 02 99 59 22 22 Toulouse 05 61 77 74 47

SECOURS EN MER / BORD DE MER	1616
N° Opposition Carte Bancaire	0892 705 705



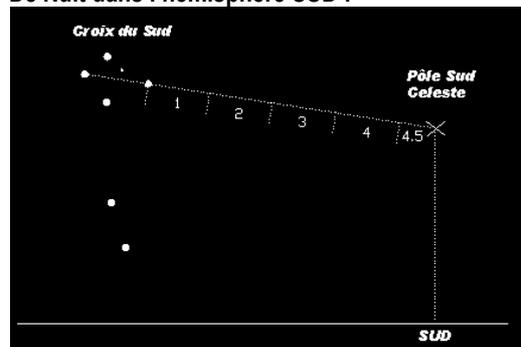
NUMEROS D'APPELS D'URGENCES (EUROPE)

Nota : La langue de votre correspondant est celle du pays ou vous vous trouvez. Votre correspondant étant en général bilingue Anglais. Consultez le lexique ci-après pour décrire votre situation

N° EUROPEEN TOUTES URGENCES	112
N° EUROPEEN DISPARITION D'ENFANT	116 000

SILEX-EQUIPEMENT.COM

De Nuit dans l'hémisphère SUD :



Plus séduisant, plus facile est le coté obscur

Quelques Conversions : (Métriques / US)

1 mm = 0.0393 inch	1 Inch = 25,4mm
1 m = 3.28 feet	1 foot = 0,3 m
1 km = 0.621 mile	1 mile = 1,609 km
1 ha = 2,47 acre	1 mile marin = 1,853 m
1 litre = 0.26 gallon ou 33oz	1 gal = 3,78 litres
1 kg = 2.20 lbs	1 lb / 16oz = 0,453 Kg

SILEX-EQUIPEMENT.COM