



VIVEZ L'EXPÉRIENCE

LES THÉMATIQUES

Techniques d'autonomie & Art des bois

LES THÉMATIQUES

Les contenus théoriques et techniques des Sentiers d'Artémis regroupent les savoirs propres aux techniques d'autonomie relatives à la survie et à l'art des bois ou bushcraft, répartis à travers 10 thématiques transversales.

Ces dernières permettent de mieux appréhender son environnement, ses besoins, ses capacités, les outils et les techniques associés, afin d'évoluer en nature en sécurité, confort et autonomie.

Chaque contenu est étayé au fur et à mesure de la progression dans les séjours, depuis la sortie de découverte jusqu'au séjour de perfectionnement. Une manière d'aborder les apprentissages avec une notion de progression dans le temps, au gré des expériences et du gain en compétences.

LE FEU

Allumer un feu, produire et convertir une étincelle ou une braise en flammes avec différents procédés ; comprendre le fonctionnement d'un feu et les différentes techniques de préparation du combustible ; préparer différents types de feux et les moyens nécessaires à la gestion, la sécurisation et l'extinction d'un foyer.

L'ABRI

Découvrir différents types d'abris naturels ou non, tels que le tarp ; apprentissage des principaux nœuds et des différents montages d'un tarp (protéger un hamac, s'abriter de la pluie, passer la nuit dehors) ; connaître les principaux mécanismes de déperdition de chaleur et savoir mieux gérer les températures chaudes et froides.

LE CORPS

Hierarchiser les principaux besoins et capacités du corps, apprendre à y être attentif et savoir comment les préserver ; mettre en relation les besoins et capacités du corps avec l'équipement, le feu, l'abri et le secourisme ; se préparer face au froid, adapter les techniques et le matériel en conséquence.

L'EAU

Connaître et comprendre ses besoins en eau, le processus de déshydratation et ses effets sur le corps ; savoir trouver, récupérer de l'eau, la traiter pour la rendre potable (filtration, purification) ; culture générale associée.

L'ÉQUIPEMENT

Identifier les équipements en fonction des besoins, des capacités, du type d'activités et du milieu ; apprendre à ranger, équilibrer, régler son sac à dos, optimiser la gestion des vêtements (température, résistance aux contraintes) ; expérimenter l'utilisation de différents outils, vêtements et découvrir comment dériver leurs usages.

L'ORIENTATION

Apprendre à lire et à utiliser une carte, le terrain ainsi que la boussole et l'altimètre, avec les techniques d'azimut et de triangulation ; expérimenter les techniques de déplacement et la navigation en hors sentier ; savoir s'adapter aux contraintes du terrain et gérer ses efforts.

LE SECOURISME

Choisir son nécessaire de secours polyvalent, connaître les "systèmes D" qui sauvent la vie et savoir les mettre en œuvre (techniques pour contre l'hypothermie, moyens de sécurisation dans vos passages difficiles, fabrication de différentes civières et attelles de fortune) ; utiliser différents moyens de signalisation à partir de son matériel et/ou d'éléments naturels.

L'ALIMENTATION

Trouver des sources de nutriments à partir d'écorces, plantes, champignons, minéraux, insectes (identifier, récolter et préparer de manière sécurisée) ; s'initier aux règles, à la fabrication, la pose de pièges et aux techniques de pistage.

LA CONNAISSANCE DU MILIEU

Estimer la météo et ses évolutions à partir des nuages, du vent, des températures et d'outils modernes ; analyser les pentes, l'exposition, les courbes, le terrain, la géologie, la terre, la neige, la faune, la flore ; connaître les propriétés de certaines plantes et arbres pour soigner, se nourrir, faire des outils et du feu.

LES TECHNIQUES PRIMITIVES

Savoir reconstituer des outils à partir des éléments naturels : cordes, colles, savons, récipients, réchauds, duvets, isolants, abris, cuillères ; réaliser du feu à partir des techniques de feu par friction à l'archet et par percussion ; faire appel à ses sens tels que l'ouïe, la vue, le toucher, l'odorat et le goût pour découvrir, analyser et mémoriser la matière.

"Le temps d'une journée ou d'un séjour, découvrez les techniques d'autonomie et les savoirs propres à la vie en extérieur, pour plus de liberté dans vos sorties comme dans la vie."

Les Sentiers d'Artémis