



GESTION DE RISQUES EN MILIEU NATUREL

FORMATION NIVEAU 1



OBJECTIFS DES STAGES

Depuis 2003, notre objectif est de prolonger la vie par la transmission de connaissances et de techniques. Pour ce faire nous enseignons l'autonomie dans la nature et la survie en milieu naturel avec une approche efficace, humaniste, et respectueuse du milieu.

À l'issue de nos formations, les stagiaires savent :

- Gérer les risques lors de leurs activités en milieu naturel.
- Prendre les bonnes décisions et poser des gestes qui seront efficaces même en conditions dégradées.
- S'adapter aux réalités du terrain : un terrain à mettre en relation avec leurs objectifs, leurs compétences, leur physique et leurs outils.
- Vivre dehors, être confortables dans la nature, même lorsque l'environnement ou la météo ne sont pas idéaux.
- Faire plus avec moins : optimiser et démultiplier l'efficacité de leur matériel.

Les stagiaires apprennent donc à :

- Identifier leurs besoins essentiels (conscience, oxygène, régulation thermique etc.) et comprendre les dynamiques à l'œuvre pour y subvenir.
- Appréhender leurs capacités primaires (communication, mobilité, vision, dextérité fines), les exploiter et les préserver.

Une attention toute particulière est portée aux notions de :

- Sécurité
- Transmission effective des connaissances
- Respect de l'environnement naturel



LE NIVEAU 1

Ce stage a pour but de faire acquérir les compétences fondamentales qu'engagent les activités en pleine nature et la vie sur le terrain. Il est le tronc commun de nos cursus.

Durant le N1, nous abordons les aspects essentiels de la survie, en théorie et en pratique. Nous articulons l'apprentissage autour des besoins fondamentaux des humains d'une part, et de leurs capacités d'autre part.

NIVEAU D'ENGAGEMENT

Connaissances requises :

Aucun pré-requis, on est là pour apprendre.

Physique :

Faible, mobilité de base.

Matériel :

Matériel de bivouac.

BIEN MANGER SUR LE TERRAIN,
SAVOIR Y ÊTRE CONFORTABLE EN TOUTES
CONDITIONS POUR RÉDUIRE LES RISQUES
ET APPRENDRE AU MIEUX.



PROGRAMME INDICATIF



LA DENSITÉ DES INFORMATIONS
DISTILLÉES DURANT LE STAGE ÉTANT
TRÈS CONSÉQUENTE, LA PRISE DE NOTE
Y EST ENCOURAGÉE.

Bases théoriques

Les priorités en survie, besoins, moyens, définition d'une situation de survie, gestion du risque.

Stress et gestion du stress

L'effet chimpanzé, le prévenir et en sortir.

Premiers secours

- Sensibilisation : devenir secouriste.
- Hémorragies, entorses, hypo/hyperthermie, vipères.
- Alerte, signalisation.

Régulation thermique

Lutter contre le chaud ou le froid, selon la saison : principes de base, position de survie, abris de fortune, vêtements...

Feu

- Législation.
- Secrets pour réussir en toutes conditions, sécuriser, éteindre.

Bivouac avec matériel

- Grands principes, microclimats.
- Trucs et astuces : optimiser l'utilisation d'un sac de couchage, montage efficace de tarp.
- Nœuds de bivouac.

Eau

- Physiologie de l'hydratation.
- Trouver, évaluer, rendre potable, stocker

Hygiène

- Hygiène de terrain.
- Les tiques, leurs maladies transmissibles à l'homme.

Sac à dos

Le charger correctement, le régler correctement

Lecture de carte et orientation

Les fondamentaux pour ne pas se perdre

Usages sans traces

- Enjeux écologiques, enjeux sociaux,
- Conséquences comportementales.

Couteau

- Prévention des accidents
- Utilisation optimale d'un petit couteau à lame fixe.

Monter son kit de survie :

Principes et exemples

ATELIER DIY : POTABILISATION DES EAUX
AVEC DU MATÉRIEL DE RÉCUPÉRATION



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Nos stages sont faciles. Ils sont faciles parce que nous savons enseigner à vivre dehors même par mauvais temps tout en conservant un relatif confort. Ils sont faciles parce que nous pensons que des stagiaires trop fatigués auront des difficultés à assimiler ce que nous avons à leur apprendre. Ils sont faciles parce que nous pensons qu'avec les savoirs adéquats, la nature n'est pas un milieu « hostile ». En revanche, elle n'est pas complaisante, et il faut savoir s'y adapter, comprendre son fonctionnement. C'est ce que nous enseignons.

Plus qu'une somme de techniques qui ne sauraient répondre à l'infini des possibles, la pédagogie du CEETS se fonde sur la compréhension de principes qui permettent d'adapter nos réponses aux problèmes rencontrés.

Chaque module théorique est immédiatement suivi d'exercices pratiques et de mises en application concrètes, la nuit passée en pleine nature en configuration minimale étant un moment fort du week-end.

Tout au long du stage, l'enseignement est enrichi d'apports techniques ou de micro savoir-faire, au gré du cheminement des stagiaires, de leurs besoins et de leurs questions.

Sauf rares exceptions, tout le monde peut faire nos stages et y acquérir des savoirs concrètement utiles pour prévenir ou gérer les situations à risque. Le niveau d'engagement est volontairement progressif, afin de permettre à tous d'apprendre sereinement, et dans un cadre sécurisé, agréable et pédagogique.

Ceci étant, si l'encadrement est rodé et rigoureux, nous sommes là pour enseigner à ne pas mourir et à devenir autonomes. Il sera donc demandé aux stagiaires un minimum de débrouillardise et d'initiative.



MODULE PREMIER SECOURS.
UNE ATTENTION PARTICULIÈRE EST DÉDIÉE
AU TECHNIQUES UTILES EN MILIEUX ÉLOIGNÉS.

APPROCHE ENVIRONNEMENTALE

Le stage N1 a lieu en environnement naturel et notre objectif est de le respecter autant qu'il est possible tout en sensibilisant à notre impact sur celui-ci pour le minimiser.

Effectuer un stage CEETS, c'est avant tout apprendre que nos besoins vitaux sont peu nombreux et qu'avec les bonnes connaissances nous n'avons finalement besoin que d'un minimum essentiel pour fonctionner. C'est aussi apprendre que ce minimum que nous trouvons dans nos écosystèmes est infiniment précieux et mérite d'être protégé. Ce que le stagiaire est donc amené à ancrer dans son vécu c'est l'adage tout simple qui dit que notre survie est liée à celle de notre environnement.

Durant nos formations, il comprend rapidement que les conséquences de ses actes sont très directes et les conclusions immédiates et pragmatiques : polluer c'est rapidement risquer de ne pas pouvoir boire à la source voisine ; piétiner un parterre végétal ou y prélever trop de plantes, c'est détruire son garde-manger ; faire des flambées de Saint-Jean, c'est risquer le manque de combustible pour les nuits suivantes.

En filigrane, les enjeux environnementaux de nos stages reposent sur deux principes : le sans traces et la mesure de nos actes en fonction des besoins réels.

GESTION DES DÉCHETS

- Tous les déchets sont remontés.
- Impact en terme de préparation en amont (gestion des conditionnements, vrac, choix des matériaux etc.)

GESTION DU FEU

- Savoir se passer de feu si celui-ci n'est pas nécessaire pour éviter la destruction des bois morts participant au renouvellement des sols, minimiser la pollution inhérente à toute combustion et les risques d'incendies.
- Gestion optimale d'un petit feu et sécurité d'usage
- Extinction et effacement total des traces

GESTION DES POLLUTIONS

- Sensibilisation aux notions de pollutions visuelles, lumineuses, sonores, olfactives (faune, flore & humains)
- Module complet : *Comment chier dans les bois*TM

LÉGISLATIONS EN VIGUEUR SELON LES BIOTOPES

La transmission se fait de manière intégrée, et s'inspire du label *Leave No Trace* pour garantir la formation d'usagers conscients et respectueux de l'environnement.

CONDITIONS



DES POINTS COMMUNS :
L'ENVIE D'APPRENDRE,
LE SOURIRE D'APRÈS STAGE

LES STAGIAIRES

- 14 participants maximum
- Obligatoirement majeurs
- À jour des vaccins utiles
- En bonne santé mentale et physique

ASSURANCE

L'assurance est comprise dans le coût du stage.
Contrat en pièce jointe

TARIF INDICATIF

Le prix habituel est de 280 € par stagiaire.

INCLUANT

- Prise en charge des encadrants
- L'assurance des stagiaires pour toute la durée du stage (y compris la nuit)
- Le stage proprement dit, conformément au programme détaillé (des aménagements peuvent avoir lieu durant le stage en fonction de la nature du terrain et de la météo qui peuvent considérablement ralentir le rythme des activités) du premier jour 9 h au lendemain 17 h.
- Ne sont pas inclus : les déplacements, les repas et le matériel des stagiaires.



LA STRUCTURE

Fondé par David Manise, instructeur de survie depuis 2003, le CEETS est un réseau de formateurs rigoureux et passionnés, se donnant pour objectif de doter leurs stagiaires des compétences essentielles pour mieux vivre et survivre dans la nature .

DIRECTEUR TECHNIQUE

David Manise

ASSISTANTE DE DIRECTION

Karine Martin

MONITEURS

Chris Cotard, François Chouvellon,
Robin Cottel, Julien Imbert, Guillaume Mussard,
Cyril Sourisseau, François Ferrer

DOMAINES D'INTERVENTION

Gestion de risques en milieux naturels
Immersion en Nature
Stages de Survie (nature / urbain)
Formation Outdoor

PUBLICS VISÉS

Professionnels
Institutions Publiques / Privées
Tout Public Adulte

ACTIONS MISES EN PLACE

Stages de survie
Diffusion d'informations sous licence libre
Publications
Conseil

CHARTRE D'ENGAGEMENT

LE CEETS S'ENGAGE À :

ÉTHIQUE

- Préserver, protéger et prolonger la vie plutôt que privilégier les impératifs commerciaux.
- Protéger la santé et la sécurité de ses stagiaires en évitant les activités extrêmes ou sensationnelles, même si on lui en fait la demande.
- Enseigner de manière rigoureuse et respectueuse envers les humains comme envers la nature.
- Respecter la démocratie, et ne jamais se livrer à des activités paramilitaires ou séditeuses.
- Apporter un concours actif et bénévole aux secours publics dans le cadre de catastrophes naturelles et de recherches de personne disparue.
- Être moralement et légalement honorables, et en tous temps capable d'assurer la sécurité des groupes dont il a la responsabilité.

PÉDAGOGIE / TECHNIQUE

- Enseigner des techniques de survie simples, éprouvées par l'expérience, accessibles à tous, et efficaces en conditions dégradées
- Sélectionner ses moniteurs sur la base de critères élevés, tant humains que techniques, et les former de manière continue. La survie est un domaine d'expertise immensément vaste. Soit on y progresse, soit on y régresse.

LÉGISLATION

- Être officiellement déclaré auprès des autorités des pays dans lesquels il est implanté, et y payer les cotisations fiscales et sociales.
- Fournir une assurance qui inclut la responsabilité civile.



USAGE SÉCURISÉ ET EFFICIENT
DES OUTILS COUPANTS

L'ALLUMAGE DU FEU :
DES TECHNIQUES FIABLES PAR TOUT TEMPS.



FICHE STRUCTURE

LE CEETS

—

Adresse :

17 bd Champfleury - 84000 AVIGNON

Téléphone :

06 51 35 30 44

E-mail :

secretariat.ceets@gmail.com

Site Internet :

www.ceets.org

Représentant légal :

David Manise

RÉFÉRENCES

PUBLICATIONS

Manuel de Survie en Milieu Naturel

Éditions Amphora

2017

Manuel de survie en Grand Froid

Éditions Amphora

2019

Manuel de survie en Forêt

Éditions Amphora

2019

Manuel de survie en Montagne

Éditions Amphora

2019

Chronique Survie

Carnets d'Aventure

2010 - 2020

Revue Carcajou

CEETS

3 numéros

Destination Survie

Outside Magazine

2018 - 2019

MÉDIAS

Stage de Survie

France 5

2015

On survit

France Culture

2016

L'Atelier Intérieur n° 44

France Culture

2015

World Brain

Arte TV

2014

Survivre à l'heure du cerveau Mondial

Gaieté Lyrique

2014

RÉFÉRENCES

PARTENAIRES

Agence des Espaces Verts (AEV)

Thomas Baffaut - Pisteur

Laurent Beaumatin - Gestes Premiers (Artisans de Nature)

Olivier Boutonnet - Protection Personnelle

Christophe de Hody - Botaniste (Le Chemin de la Nature)

François Lasserre - Entomologue, Écrivain

Gregory Lemoine - Ethnobotaniste

Office National des Forêts (ONF)

François Thévenon - Ethnobotaniste

ILS NOUS FONT CONFIANCE

Projet ADAPTATION – Christian Clot

ONCFS

AEV

UCO - Master Conflictualités et médiation

Éclaireurs de France

Scouts de France

Centre National d'Entraînement Commando (CNEC)

LE CEETS, FIER D'ÊTRE PARTENAIRE
DE FORMATION DU PROJET ADAPTATION
DE CHRISTIAN CLOT



ANNEXE : MATÉRIEL NÉCESSAIRE

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Prenez de quoi être bien.

Vous allez passer plusieurs jours dehors, quelle que soit la météo. Renseignez-vous sur le temps qu'il fera. Prévoyez pour le pire scénario. Nous marchons peu et lentement, pas besoin d'un sac ultra léger pour pouvoir suivre. Votre but est de rester dans votre zone de confort thermique et psychologique : un stagiaire angoissé ou qui grelotte de froid ne peut pas prêter attention aux ateliers.

Prenez uniquement du matériel que vous êtes prêt à utiliser vraiment.

Un peu de casse n'est pas exclue. Les bibelots doivent rester à la maison pour décorer vos tiroirs. Prenez des outils et des vêtements utilisables.

Soyez vous-même.

Nous allons vous demander de respecter le plus possible un "dress code" : à confort et fonctionnalité égale, privilégiez le matériel au look civil. Nous n'avons rien contre les militaires évidemment. Si vous l'êtes, vous pouvez venir avec votre matériel de boulot (inutile de tout racheter en double, venez comme vous êtes). Mais si vous êtes civil, ayez globalement l'air d'un civil.

Tout ce qui n'est pas dans un sac étanche sera mouillé.

Aucun sac à dos n'est réellement étanche. Certains sont à peine imperméables. Tout doit être stocké dans des sacs étanches.

N'hésitez pas à emprunter du matériel avant d'investir.

Certaines pièces d'équipement essentielles et durables (sac à dos, sac de couchage) sont onéreuses pour être de qualité, il est conseillé de se faire une idée de ses besoins avant d'investir.

Cette liste est complète.

Si votre sac est trop lourd, c'est que vous prenez du superflu.

Le matériel listé * ci-dessous est obligatoire.** 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 pas admis au stage. Dans ce cas, le CEETS ne prendra pas en charge les frais de votre hébergement ou de votre retour prématuré à domicile, et vous ne serez pas remboursé pour le stage.

Le matériel listé ^{MMM} peut-être mutualisé en binôme sous réserve de vous organiser AVANT le stage si vous venez en groupe.

- **UN SAC DE COUCHAGE*****

Il doit être :

- « 0° confort » à la norme ISO EN 2353 ou EN 13537
- Emballé dans un sac étanche
- Transporté dans votre sac à dos

Ne sont pas acceptés :

- Les 0° : non confirmés, non garantis, non « confort », dans une autre norme
- Au dessus de 0° confort

Notre conseil à bas prix :

S0 Décathlon.

- **UN MATELAS DE SOL*****

Il doit être :

- Épais
- En mousse

Notre conseil à bas prix :

- Thermarest Ridgerest.
- Matelas mousse M100 Décathlon + matelas fin type yoga

- **BÂCHE ÉTANCHE SOLIDE*****

Elle doit être :

- De taille minimum 2 x 3 mètres.
- 3 x 3 mètres est la taille idéale.

Notre conseil à bas prix :

- Tarp décathlon
- Bâche de chantier

- **DE QUOI FIXER LA BÂCHE**

C'est à dire :

- 4 sardines minimum
- 20 mètres de ficelle nylon fine ou sisal

- **COUVERTURE DE SURVIE**

Le modèle fin à sacrifier est ok pour le stage.

Notre conseil :

Couverture épaisse modèle Grabber.

- **UN PONCHO****

Il doit :

- se déplier totalement
- avoir des œilletons ou des sangles d'attache dans les coins
- avoir une capuche

Ne sont pas acceptés :

- les pèlerines
- les ponchos avec manches

Notre conseil à bas prix :

- DD Poncho Light
- Poncho Bundeswehr surplus

- **DES VÊTEMENTS CHAUDS**

Dont les tailles permettent l'empilement

- Sous-vêtements techniques / thermiques
- 1 polaire ou une doudoune synthétique
- 1 paire de chaussettes chaudes
- 1 paire de chaussettes de rechange.
- Bonnet**
- Écharpe ou tour de cou

Ne sont pas acceptés

Les vêtements en coton sauf couche de protection mécanique (contre le feu ou l'abrasion) externe.

- **DES VÊTEMENTS IMPERMÉABLES**

- **Du basique efficace**

- K-way ou autre pour le haut
 - Pantalon de K-way ou guêtres ou cuissardes pour le bas.

- **Notre conseil à bas prix**

- Gamme Raincut Décathlon

- **DE BONNES CHAUSSURES, UN DES POSTES POUR INVESTIR**

- **Elles doivent être**

- Montantes
 - Imperméables ou largement enduites d'imperméabilité
 - Faites à vos pieds

- **Ne sont pas recommandées**

- Les chaussures basses.
 - Les passoires

- **4 LITRES D'EAU**

- **Notre conseil à bas prix :**

- Deux bouteilles de 1,5 l et une bouteille 1 litre.

- **DE LA NOURRITURE**

- **4 repas**

- midi (rapide à faire)
 - soir (bon repas chaud bien plantureux, on prend notre temps)
 - matin (bon petit déjeuner copieux et rapide à faire)
 - midi (rapide à faire)
 - en-cas (trucs faciles à grignoter)

- **Préférentiellement mais c'est vous qui voyez**

- Rapides en cuisson
(5 min max, ou juste ajouter de l'eau chaude, ou se mangent froid)
 - Se conservent bien

- **Notre conseil à bas prix :**

- Lyophilisés, semoules améliorées, saucisson, fromage, fruits secs, purées «mousseline» avec fromage lait en poudre et ail, pâtés, pommes, flocons de pois chiches, d'avoine etc. nouilles chinoises, soupes en sachets, mines-trones, barre de céréales, parmesan...

- **LES USTENSILES POUR LA CONSOMMER^{MMM}**

- **de manière pratique, mais rien ne vous empêche de tenter des expériences**

- Réchauds à gaz (+++) à alcool (+) ou à bois (-)...
 - Une gamelle
 - Des couverts

- **Autrement dit : il faut prévoir sans feu.**

- **VOTRE TROUSSE À PHARMACIE**

- **Elle contient**

- Votre bobologie pour gérer les égratignures, les nez qui coulent, les ampoules.
 - Vos traitements habituels

- **NÉCESSAIRE DE TOILETTE BASIQUE**

- (Brosse à dent, morceau de savon, PQ)

- **UNE LAMPE FRONTALE ET SES PILES**

- **Notre conseil à bas prix**

- 1er modèle de Petzl

- **UNE BOUSOLE À PLAQUETTE^{MMM}**

- Simple, sans fioritures avec graduation.

- Nous apprécions les boussoles à miroir mais elles ne sont pas obligatoires. Plus pratiques pour la navigation avancée, pas au programme de ce stage.

- **UNE PAIRE DE GANTS ANTICOUPURES**

- **UNE SCIE COMPACTE^{MMM}**
Notre conseil à bas prix
 Scie Fiskars rétractable (petit modèle)

- **UN COUTEAU À LAME FIXE****
Il doit être
 - Avec une lame fixe
 - Avec un étui solide (vous le mettriez dans la poche de votre enfant).**Ne sont pas acceptés**
 - Les couteaux de cuisine
 - Les couteaux pliants
 - Les couteaux pliants avec blocage de lame
 - Les étuis bricolés fragiles**Notre conseil à bas prix**
 Mora Heavy Duty

- **PINCE À ÉPILER / TIRE TIQUES^{MMM}**

- **UN BRIQUET BIC**

- **QUELQUES MÈTRES DE DUCT-TAPE^{MMM}**
 Pas besoin d'embarquer le rouleau. Quelques mètres enroulés sur une vieille carte type téléphone conviendront parfaitement.

- **UNE BOUTEILLE D'EAU (1,5L) À SACRIFIER**
 Qui peut-être l'une des bouteilles de votre stock d'eau après l'avoir bue.

- **UN PETIT PAQUETS DE MOUCHOIRS**

- **UN BON SAC À DOS**

- **VOTRE CARTE VITALE / ASSURANCE RAPATRIEMENT**

- **UN TÉLÉPHONE QUI TIENDRA ALLUMÉ / CHARGÉ**

- **DE QUOI NOTER (MÊME SOUS LA PLUIE)**



L'ART DE DÉTOURNER LE MATÉRIEL
 ET DE CHOISIR DES ITEMS POLYVALENTS



CONTACT

—

Téléphone :
06 51 35 30 44

E-mail :
secretariat.ceets@gmail.com



WWW.CEETS.ORG



AUTORISATION

Je soussigné :

Nom :

Prénom :

Date et lieu de naissance :

raison sociale / organisme :

Ayant droit sur le terrain situé :

autorise la société CEETS, SAS, domiciliée au 17 bld Champfleury, 84000 Avignon à utiliser le terrain décrit ci-dessus pour l'organisation d'un stage de formation survie.

Pour ce faire, j'autorise le CEETS à y accueillir jusqu'à 20 personnes, à y établir un bivouac, y récolter du bois mort, y cueillir des plantes comestibles, y tenir des ateliers de formation divers, et à y faire du feu dans le respect de la réglementation en vigueur, et dans les conditions décrites ci-après :

LE CEETS s'engage à éviter toute dégradation du terrain pendant la durée de sa présence sur place ; Le CEETS est couvert par une assurance couvrant sa responsabilité civile pour la durée de la location.

Je m'engage à informer le CEETS de tout risque majeur prévisible concernant la sécurité des stagiaires ou des salariés du CEETS pendant la période de prêt du terrain, afin de l'aider à assurer la sécurité de l'évènement.

La durée de prêt s'étend du (date et heure) :

au (date et heure) :

CEETS

17 bd Champfleury
84000 Avignon

—

06 51 35 30 44

—

secretariat.ceets@gmail.com

—

www.ceets.org

Fait à :

Le :

Signature :