

# 5 compétences de base en survie

## 5 compétences de base en survie

**Divulgateion:** *Si vous achetez via les liens figurants sur notre site, nous pouvons gagner une petite commission (sans frais supplémentaires pour vous). En savoir plus sur la façon dont nous travaillons [ici](#).*

## 5 compétences de base en survie dont vous avez besoin pour vous sortir de l'impasse

Comme nous l'avons mentionné dans notre article [Comment faire une évacuation](#), plus vous avez de [compétences](#), plus vous êtes autonome et plus vos chances de [survie](#) augmentent. Ici, nous allons discuter de quelques [techniques](#) de survie de [base](#) et vous [apprendre](#) comment les utiliser au mieux pour vous protéger et protéger vos proches en cas de [catastrophe](#).

## Compétences de base en survie

Lorsque vous êtes seul sans le soutien d'une [société](#) en bonne [santé](#), ce sont les traits et les compétences de base que vous devez maîtriser pour réussir.

### 1. Attitude mentale positive

Ceci est en fait la plus important que n'importe laquelle des autres compétences de survie de base, parce que lorsque vous comptez sur votre capacité à [survivre](#) dans un [environnement](#), vos chance vont effectivement augmenter, mais, une fois que vous abandonnez tout espoir, vous êtes foutu. Il y a beaucoup d'histoires étonnantes de [personnes](#) qui ont survécu aux avalanches, aux incendies, aux inondations, et qui ont été isolées pendant de longues périodes et qui ont survécu grâce à leur volonté de survivre. Ce sont des gens ordinaires qui ne veulent tout simplement pas cesser de vivre. Garder une attitude [mentale](#) positive vous donnera la force de ne jamais abandonner sur vous-même, peu importe les circonstances.

**Quelques façons d'inculquer cette mentalité sont:**

- Fixez-vous des objectifs pour vous-même – Il peut s’agir d’objectifs quotidiens ou même horaires, comme atteindre le prochain sommet ou obtenir un [repas](#) pour votre entourage. Assurez-vous qu’ils soient réalisables et objectifs. Chaque [objectif](#) que vous atteindrez sera un coup de pouce [psychologique](#) pour vous et renforcera la confiance dans vos compétences de survie de base. Frédéric Dion le mentionne très bien quand il parle de l’antidoule, [je vous laisse lire son article](#).
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez changer – Si une catastrophe majeure s’est produite, vous concentrer sur l’injustice de la [situation](#) qui en résulte ou sur la perte qui en résulte ne vous aidera pas. Cependant, se concentrer sur la [construction](#) d’un [abri](#) ou rester au sec aidera énormément. Concentrer vos efforts pour améliorer votre situation vous aidera à la fois à court et à [long terme](#). Ignorez la grande image et concentrez-vous sur l’amélioration de votre situation immédiate.
- Restez hydraté et nourri – Cela vous donnera l’[énergie](#) nécessaire pour persévérer face à l’adversité. Un [approvisionnement](#) régulier en [eau](#) et en [nourriture](#) est extrêmement important. Vous ne chercherez pas à vous régaler tous les jours, mais la satisfaction de vos besoins basiques en calories et en hydratation sera suffisante pour vous aider à continuer. 2400-3600 calories par jour est une bonne quantité à viser. De plus, si cette exigence est mise au carré, cela vous permettra de vous concentrer davantage sur les efforts de récupération ou de trouver de l’[aide](#).
- Être extérieurement positif – La positivité crée plus de positivité. Montrer aux autres survivants que vous êtes avec une attitude mentale positive empêchera le [groupe](#) d’être entraîné sous le poids de la catastrophe. Soyez la graine qui grandit dans le moral de votre équipe.

## 2. Eau

Au-delà de votre propre force intérieure, l’eau est la ressource la plus importante dont vous avez besoin. Le trouver et savoir comment la rendre propre à la consommation sont deux des compétences de survie de base les plus importantes que vous pouvez apprendre.

- Savoir comment chercher des signes d’eau. Cela peut être regarder où les plantes poussent, un piège à eau [naturel](#), ou observer les déplacements des [animaux](#) pour voir où ils trouvent leur approvisionnement en eau.
- Si vous êtes en mesure de cartographier un itinéraire dans le cadre de votre [plan d’évacuation](#), identifier les sources probables d’eau en cours de route sera un [avantage](#) considérable.
- Comprendre comment traiter l’eau pour la rendre propre à la consommation. Boire de l’eau contaminée peut être mortel.
- Filtration – Cela consiste à faire passer l’eau à travers des membranes très fines pour éliminer les particules et certains agents pathogènes. Certains [virus](#) peuvent encore traverser même les meilleurs filtres disponibles.
- [Purification](#) – traitement de l’eau avec des produits chimiques tels que l’iode ou les sources de [lumière](#) UV. Cela neutralise tous les pathogènes mais n’élimine pas les particules.
- Bouillir – C’est un type de purification car il tue tous les agents pathogènes mais n’enlève pas les particules. L’eau doit être maintenue à ébullition pendant au

moins 1 minute pour la stériliser.

- En [raison](#) des avantages séparés de la filtration et de la purification, il est recommandé d'utiliser les deux méthodes pour être sûr à 100% de la [sécurité](#) de l'eau. Le moyen le plus fondamental de le faire est de verser de l'eau à travers un linge puis de le faire bouillir. Cependant, une approche plus efficace consiste à le passer à travers un dispositif de filtration tel que le [microfiltre MSR MiniWorks EX](#), puis à le purifier à l'aide de [comprimés](#) ou d'un [SteriPen](#). Ces éléments doivent être considérés comme des exigences obligatoires pour toute [liste](#) de [Bug Out Bag Essentials](#) .
- Être capable d'exploiter les précipitations si possible. Cela peut inclure d'attraper de l'eau dans un poncho ou un conteneur si disponible.
- Utiliser un Still Solar – [Cela peut être acheté ici](#) ou façonné à [partir](#) de votre [équipement](#) de survie. Un alambic solaire utilise la chaleur du soleil pour évaporer le liquide et le re-capturer comme de l'eau propre.
- Comprenez combien d'eau vous avez besoin – Une [personne](#) peut survivre [72 heures](#) sans eau. Il est toutefois recommandé qu'une personne active consomme 75% de son poids en onces par jour. Donc, si vous pesez 150 lb alors vous devriez boire environ 113 onces (3,31 litres) d'eau par jour.

### 3. Nourriture

- Randonnée avec votre [sac d'évacuation](#) chargé de [matériel de survie essentiel](#) vous fera brûler 400-500 calories en une heure. Pour que votre corps continue à fonctionner comme une machine efficace, il est important de le maintenir alimenté.
- Tout d'abord, rationner la nourriture que vous avez avec vous. Vous vous concentrez sur la survie, pas sur le festin. Mangez de petites portions lorsque vous avez faim, mais ne le faites pas trop.
- Complétez vos rations avec la nourriture prélevée de votre environnement. Cela signifie que vous aurez besoin d'apprendre quelles plantes comestibles sont autour de vous et comment les récolter. Apprenez également où ces plantes poussent. Est-ce qu'une baie particulière pousse autour des trous d'eau? Est-ce qu'une [plante](#) à haute teneur en calories préfère l'ombre? Apprenez ces aspects pour comprendre où chercher votre subsistance. Certaines plantes sont seulement comestibles après la cuisson ou l'ébullition, apprenez ce que vous devez faire avec votre flore locale pour le rendre agréable au goût. De plus, apprenez ce qui est dangereux ou toxique à manger pour éviter de vous rendre malade!
- Comprenez quels types d'animaux habitent votre région. Cela inclut les prédateurs possibles à éviter et à rechercher. Découvrez les environnements dans lesquels vivent ces animaux. Y a-t-il un [poisson](#) particulier qui aime les tourbillons? Cibler ces spots pour les trouver. Est-ce qu'un animal dans votre région aime manger une plante particulière? Placer des collets à proximité de ces plantes serait idéal. Si vous ne savez pas comment utiliser une [arme à feu](#), une fronde peut être une bonne option pour vous. Apprenez également comment préparer ces animaux pour la cuisine. Cela comprend le dépeçage et la découpe d'animaux et le filetage des poissons. Nous avons intégré les vidéos ci-dessous comme un tutoriel dans ces compétences de base de survie.

<https://youtu.be/j7rVfAoig68>

**Compétences de survie de base:** Comment préparer un écureuil

<https://youtu.be/0bN5VMBeexg>

**Compétences de survie de base :** Comment saigner un cerf

<https://youtu.be/-BJP-IGIV6c>

## 4. Abri

Une personne bien préparée aura un moyen de s'abriter des éléments dans le cadre de sa [liste de contenu d'évacuation](#). Cependant, une personne TOTALEMENT préparée aura également appris la construction d'abris de survie comme l'une de ses compétences de survie de base. Un abri de survie n'a pas besoin d'être compliqué ou fantaisiste, mais il devrait protéger de la pluie / la neige, garder la chaleur à l'intérieur, et être facilement bricolé à partir de matériaux locaux.

- Un abri de survie peut être construit à partir de presque tout – des débris de bâtiments effondrés, des arbres et des feuilles, des peaux d'animaux, ou une bâche ou un poncho
- Pensez à apporter du [paracord](#) et une [scie](#) ou une [hachette](#) lorsque vous établissez votre [liste de contenu du sac d'évacuation](#) car ils peuvent être vos meilleurs [amis](#) lors de la construction d'un abri. Avec ces équipements, vous pouvez faire un abri de survie à peu près n'importe où en très peu de temps.
- Si vous n'avez pas de paracord, de fermetures à glissière, de ruban adhésif, ou d'autre matériel de liaison, la corde primitive peut être [improvisée](#) à partir de bandes d'écorce d'arbre, de petits arbres ou de jeunes plants verts et de vignes.
- Un abri de survie de base pourrait consister à construire un cadre à partir de longs matériaux rigides tels que des branches d'arbres ou des 2 x 4 et à y poser un poncho ou une bâche.
- Si vous ne pouvez pas utiliser votre poncho ou votre bâche pour cela, couchez la toile sur le cadre en l'inclinant vers le sol pour isoler la chaleur et garder l'humidité à l'extérieur. Voir l'image ci-dessous pour une idée générale de cela.

[Tronçonneuse portable pliante à la main pour le camping, la randonnée, la...](#)

C \$30,99

[ACHETER](#)

Amazon.ca

[militaire en nylon Paracord 249,5 kilogram type III 7 Strand utilitaire Cordon Corde 100 Pieds](#)

C \$41,33

[ACHETER](#)

Amazon.ca

[Gerber Hache de 35,6 cm.](#)

C \$63,04

[ACHETER](#)

Amazon.ca

Last update was on: 25 février 2021 16 h 33 min

**Store a acheté des abris de survie**

**Un abri fait sur le sentier**

## 5. Feu

Le feu peut fournir beaucoup de choses lors d'une situation de survie. Un feu stimulera le moral, fournira de la chaleur et de la lumière, et vous permettra de purifier l'eau et de faire cuire les [aliments](#).

- Les exigences de base pour construire un feu sont de lui donner de l'[air](#), du [carburant](#) et une [source](#) inflammable.
- Air – Un feu consomme l'air avec avidité et il est important de le construire de manière à permettre à l'air de circuler dans la combustion. N'éteignez pas un feu en y mettant trop de carburant.

- Carburant – C'est ce qui brûle dans un feu et peut provenir de nombreux endroits. Si une branche ou un bâton est sec et sain, alors il brûlera bien. S'il se plie et éclate, ou si il est encore vert, il va fumer et étouffer un feu.
- Source d'allumage – ce peut être un briquet, des allumettes, ou un allume-feu que vous apportez avec vous. Vous devriez cependant apprendre des moyens plus primitifs en commençant, comme l'une de vos compétences de survie de base dans le cas où ces éléments ne peuvent pas être obtenus. Voir la vidéo ci-dessous pour une méthode simple.
- Un feu est construit en couches successives de bois de plus en plus gros. Vous commencez avec de l'amadou, qui est très petit, sec, et brûle facilement. Des exemples d'amadou sont l'écorce d'arbre, la charpie sèche, l'écorce de noix de coco et les aiguilles de pin. De l'amadou vous montez à l'embrasement qui est généralement des brindilles jusqu'au diamètre de votre petit doigt. Suivant est le bois de [chauffage](#) qui est dans les tailles jusqu'à votre pouce. Continuez à ajouter plus de bois graduellement jusqu'à ce que vous ayez un feu assez grand pour enflammer les bûches. Ces bûches sont ce qui produira la majorité de vos charbons dans un foyer.
- La [technique](#) opposée est de construire ce qu'on appelle un «feu à l'envers». Il y a de grosses bûches au fond et des cônes pour alimenter le bois, le bois d'allumage et ensuite l'amadou au sommet. Un feu à l'envers vous permet de construire votre feu de cuisine et ensuite le laisser brûler sans avoir à le garder et peut être très bien dans une situation de plein air. Jetez un coup d'œil à mon [guide](#) pédagogique détaillé pour **apprendre à faire un feu à l'envers ici** (à venir).
- Apprenez à utiliser un feu pour cuisiner. Les charbons sont une bien meilleure méthode de cuisson des aliments qu'une flamme nue. Les charbons produisent une chaleur plus uniforme et vous permettent de contrôler la vitesse à laquelle votre nourriture cuit, plutôt que d'avoir des parties crues avec l'intérieur cru. Une flamme nue est cependant mieux à l'eau bouillante.
- Les types de feu les plus couramment utilisés sont appelés en tipi et en cabane de rondins, qui sont illustrés ci-dessous.
- Un foyer Dakota est un autre type moins utilisé mais plus efficace. Voir l'image ci-dessous pour savoir comment fonctionne un foyer Dakota.

## Feu de tipi

## Feu à étages

**Compétences de base en survie : foyer Dakota**

**Compétences de base en survie : Faire un feu sans allumettes**

## Conclusion

Il ne fait aucun doute que l'acquisition de compétences de base en survie augmentera considérablement vos chances de réussite. Approfondir vos compétences de base de survie vous rendra mieux préparé et vous aidera à subvenir à vos besoins et à ceux de votre [famille](#) en cas de catastrophe. Comme pour le contenu de votre sac

de d'évacuation ou votre [plan d'évacuation](#), vous devez adapter votre ensemble de compétences de survie à votre environnement. Pour apprendre ce que vous devez maîtriser afin de survivre dans un environnement [froid](#), consultez notre article sur les [conseils de survie par temps froid](#). Nous avons mentionné plusieurs outils de survie dans cet article qui, associés à vos compétences, rendront votre lutte beaucoup moins ardue, y compris le paracord, une hachette, une scie et un allume-feu. Pour voir comment ces articles affecteront votre trousse de survie globale et voir quels autres articles vous pouvez ajouter à votre liste d'équipement d'évacuation, consultez notre [outil gratuit de planification d'équipements d'évacuation](#).

Rappelez-vous, le hasard ne favorise que les esprits bien préparés.

## Votre avis

Si vous pensez que ce message a été utile, s'il vous plaît Aimez, +1 ou Partagez-le en utilisant les boutons des médias sociaux en haut de la [page](#)! Que pensez-vous de ces compétences de survie de base? Y a-t-il une [tactique](#) de survie que vous recommanderiez? S'il vous plaît laissez-nous savoir dans la section Commentaires ci-dessous, merci!

N'hésitez pas à en parler sur le [forum](#): [www.quebecpreppers.com/community](http://www.quebecpreppers.com/community)

## Vous aimez nos articles?

Découvrez nos Ebooks dans notre [boutique en ligne](#).

**Ils regorgent d'informations sur la [préparation](#), l'[autonomie](#), la [résilience](#), la [survie](#).**  
Téléchargement instantané – Vous pouvez même les imprimer pour une utilisation en cas de bris du [réseau](#).

**Avertissement:** *Ce site Web et le matériel couvert sont à titre informatif seulement. Nous ne prenons aucune responsabilité pour ce que vous faites avec cette [connaissance](#). En prenant et / ou en utilisant des ressources d'information de ce site*



*Web, vous acceptez d'utiliser ces informations de manière sûre et légale, en conformité avec toutes les lois applicables, règles de sécurité et [bon sens](#) commun. [Clause de non-responsabilité complète ici.](#)*

## **5 compétences de base en survie**