

# Êtes-vous prêt à évacuer?

## Êtes-vous prêt à évacuer?

**Divulgation:** 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](#).

[Pourquoi](#) la forme physique est une partie intégrale de la [préparation](#) aux scénarios [catastrophe](#)

“Regarde les abdos de cette [femme](#) qui cherche de la [nourriture](#) !”

Améliorer votre condition physique de [survie](#) ne signifie pas devenir un athlète de haut [niveau](#) ou professionnel du domaine, cela signifie conditionner votre forme physique pour permettre à votre corps de manipuler les diverses tâches physiques qui seront nécessaires dans un [scénario](#) de catastrophe – et c’est aussi important que n’importe quel autre aspect de votre [plan](#) d’[évacuation](#).

Bien que vous ayez des réserves de nourriture et d’[eau](#), un [sac d’évacuation](#) conditionné et prêt à [partir](#), et un plan d’évacuation modifié à la perfection, rien de tout cela n’aura d’importance si vous sortez dans en [forêt](#) et n’aurez pas la force physique de trainer tout votre [stock](#). Le fait de vous préparer à supporter les exigences physiques épuisantes et de [survivre](#) hors de votre [confort](#) augmentera considérablement les chances de survie.

Vous n’avez pas besoin d’être un body builder professionnel pour être apte à survivre.

La forme physique d’un [Prepper](#) ne concerne pas l’esthétique ni le fait de faire un effort supplémentaire sur le tapis de course devant la gente féminine, il s’agit plutôt d’augmenter progressivement la capacité de votre corps à gérer les différentes tâches dont votre survie dépendra lors d’un scénario de catastrophe.

Améliorer votre condition physique est quelque chose que vous pouvez [commencer](#) dès maintenant et qui continuera de rapporter des dividendes à l’avenir et qui peut en fait compenser les déficiences que vous pourriez avoir dans d’autres domaines de survie. Par exemple, des tâches telles que la chasse pour la nourriture, creuser un puits, ou même se

défendre contre les attaquants, peuvent tous être augmentés avec une force physique améliorée.

Pour maximiser votre forme physique, jetez un coup d'œil à votre plan d'évacuation et considérez toutes les activités impliquées dans son exécution. Dans cet article, nous examinerons les scénarios courants susceptibles de survenir dans une [situation](#) de catastrophe et nous vous fournirons des séances d'entraînement quotidiennes pour vous aider à atteindre vos objectifs de conditionnement physique. Cependant, avant de commencer tout entraînement physique, il est toujours préférable de vérifier avec votre [médecin](#) pour vous assurer que vous êtes en bonne [santé](#) et en mesure de suivre en toute [sécurité](#) la routine de conditionnement physique.

Prêt? Commençons!

## ***Preppers Fitness Guide***

### **Marchez pour la forme**

La marche est un moyen facile et sain de commencer à conditionner votre corps pour l'endurance – et c'est quelque chose que vous pouvez faire avec toute la [famille](#)!

Non seulement marcher est-il utile pour renforcer votre endurance physique, mais vous permettre de marcher plusieurs kilomètres à la fois peut aussi être essentiel pour atteindre votre emplacement de repli. Combien de kilomètres parcourez-vous quotidiennement avec votre famille? L'American Heart Association recommande au moins 150 minutes d'[exercice](#) aérobic d'intensité modérée par semaine; Si vous commencez tout juste, commencez à marcher pendant 30 minutes, 5 fois par semaine.

Au fur et à mesure que vous devenez plus fort, commencez à augmenter la distance que vous parcourez ainsi que la difficulté du chemin que vous empruntez, en choisissant graduellement un terrain plus accidenté et des pentes plus raides pour mieux vous préparer aux réalités de l'évacuation.

### **Soulevez votre poids**

Une fois que vous vous êtes conditionnés pour marcher la distance requise à votre emplacement de repli, la prochaine étape est de s'assurer que vous pouvez marcher sur la distance tout en portant votre [sac](#) d'évacuation, ou d'autres nécessités, pendant une crise.

Ne soyez pas intimidé en soulevant des poids – votre sac d'évacuation vous aidera à vous mettre en forme!

Ne vous épuisez pas – commencez lentement en portant votre sac seulement

partiellement emballé quelques fois par semaine. Faites vos séances chaque jours, chaque semaine jusqu'à ce que le **sac soit entièrement rempli**, jusqu'à votre emplacement de repli. C'est aussi un excellent exercice pour déterminer s'il y a des éléments non essentiels (particulièrement lourds) qui peuvent être retirés de votre sac d'évacuation.

[Apprendre](#) à marcher avec de l'[équipement](#) ne doit pas être un exercice onéreux – faites-en un week-end! Planifiez des excursions de [camping](#) le week-end avec votre famille, augmentant graduellement la difficulté du sentier que vous suivez jusqu'à votre camping. Finalement, toute votre famille sera prête à traverser les bois à tout moment – et vous aurez du plaisir à le faire!

## Faites de la course

Tandis que vous espérez toujours que dans un scénario d'évacuation, la marche suffira, il y aura peut-être des moments où vous et votre famille serez obligés d'accélérer le pas – que ce soit pour couvrir plus rapidement ou pour [échapper](#) aux menaces. Il est préférable de commencer tôt à entraîner votre corps à supporter des passages plus rapides ainsi que des intervalles plus longs.

L'entraînement au sprint peut facilement être intégré dans votre routine de marche en ajoutant des sprints vigoureux à intervalles de 5 ou 10 minutes. Les sprints sont un excellent moyen de stimuler votre rythme cardiaque et de conditionner votre corps, mais ils exercent également une pression supplémentaire sur vos articulations et vos muscles. toujours étirer bien avant et après avoir essayé ce type de routine d'exercice.

Garder le rythme dans votre conditionnement physique vous préparera mieux à la catastrophe.

Finalement, vous pouvez transformer vos randonnées en jogging, puis une course à part entière. [Courir](#) pendant seulement 75 minutes par semaine fera des merveilles pour votre santé cardiovasculaire et ajoutera l'[avantage](#) souhaitable d'aider à réduire l'excès de poids – l'introduction d'un élément de course à votre routine de conditionnement physique est définitivement gagnant-gagnant!

## Renforcez vos chances de survie

L'entraînement cardio-vasculaire est essentiel pour vous rendre à votre emplacement de repli, tandis que la musculation est nécessaire pour vous aider à combattre les obstacles qui peuvent vous gêner, ainsi que pour survivre à l'augmentation générale de votre [activité](#).

Le monde peut sembler très différent à la suite d'une catastrophe. Vous ne savez jamais

quels obstacles se dresseront sur votre chemin.

Si vous êtes curieux de savoir quel niveau de force est nécessaire, cela dépend vraiment de votre situation personnelle, de votre localisation et de votre équipe d'évacuation – êtes-vous capable d'éliminer un obstacle de votre chemin tel qu'un arbre abattu? Pouvez-vous élever vos enfants et au-dessus de votre tête? Si vous étiez suspendu, êtes-vous capable de laisser tomber une main et de l'offrir comme [aide](#) à quelqu'un d'autre? Des situations comme celles-ci nécessitent un noyau fort et développé.

Il y a une [raison](#) pour laquelle les pompes sont utilisées dans l'entraînement militaire et sportif – elles fonctionnent!

Les bonnes nouvelles sont – vous n'avez pas besoin d'équipement coûteux ou d'adhésions à un gymnase pour construire un noyau robuste. Il y a beaucoup d'exercices que vous pouvez faire dans votre propre [maison](#) en utilisant votre propre poids corporel comme résistance – les pompes, les redressements assis, et les squats sont de bons exemples.

En plus de séances d'entraînement structurées, essayez de faire du [sport](#) pour améliorer votre forme physique. Vous pouvez généralement commencer à n'importe quel niveau et il existe généralement des options pour faire du sport à l'intérieur et à l'extérieur pour un accès toute l'année. En termes d'entraînement physique, l'escalade offre une expérience exceptionnelle.

## Être flexible

En construisant la forme physique, ne négligez jamais la flexibilité! Avoir des articulations flexibles est essentiel pour prévenir l'inconfort et les blessures tout en effectuant les nombreuses tâches qu'une évacuation exigera de vous, comme ramper dans un tunnel ou s'accroupir par terre.

Un ballon d'exercice est un excellent [outil](#) pour la [formation](#) de flexibilité.

Travailler la flexibilité peut être aussi simple que d'ajouter des étirements à votre routine de [fitness](#) ou, pour encore plus de flexibilité, de poursuivre une activité orientée vers la flexibilité comme le yoga. Pour ceux qui commencent tout juste, une grande partie à inclure dans votre entraînement est le toe-touch:

*Le but du toe-touch est d'étirer l'arrière de vos jambes en se penchant. Commencez par placer vos pieds à la largeur des épaules (n'hésitez pas à utiliser un comptoir ou une table pour soutenir le haut du corps et vous aider à garder le dos droit). Une fois que vous pouvez facilement vous pencher à un angle de 90 degrés, balancer vos bras vers le sol et s'y accrocher – mais ne rebondissez pas! À chaque [expiration](#), penchez-vous plus profondément.*

Juste quelques poses par jour peuvent vraiment améliorer votre niveau de forme physique.

Les positions du yoga sont également excellentes pour conditionner et augmenter la flexibilité. Pour les jambes et les obliques (les muscles qui montent sur vos côtés), essayez les positions de guerrier; pour les épaules, le bas du dos et les hanches, l'alternance des positions de chat et de vache fera l'affaire; une position de chien orientée vers le bas aidera à allonger votre colonne vertébrale tout en offrant un étirement solide pour vos bras et vos jambes.

## **Être à l'aise dans l'eau**

Avoir des [compétences](#) solides dans et autour de l'eau est essentielle pour l'évacuation. Minimalement, vous et tout le monde dans votre équipe devriez savoir nager, vous familiariser avec les [techniques](#) de sauvetage nautique et savoir comment diriger un bateau avec des pagaies.

La capacité de nager ouvre non seulement votre plan d'évacuation pour alterner les routes, mais peut également être une [compétence](#) de sauvetage. Surtout dans le cas d'une catastrophe [naturelle](#), il pourrait y avoir de graves inondations qui vous obligent à [évacuer](#) en utilisant un radeau; En outre, au cours de l'évacuation, un membre de la famille peut tomber dans une rivière ou un autre plan d'eau – avez-vous les compétences pour les sauver?

Une inondation n'est pas le moment d'apprendre les techniques de [base](#) de survie de l'eau.

Pour les adultes qui n'ont jamais appris à nager ou qui ont [peur](#) de l'eau, soyez assurés que vous n'êtes pas seul. De nombreuses organisations offrent des leçons de natation pour les jeunes et les adultes qui vous apprendront les bases, le flottement et la natation libre.

Pour ceux qui sont à l'aise dans l'eau, envisagez d'augmenter vos compétences en survie aquatique en prenant un cours de certification de sauveteur, qui peut vous fournir les [connaissances](#) nécessaires pour aider les autres à venir à terre, qu'ils soient conscients ou non.

Apprendre quelques compétences de pilotage de base pour les canots, en particulier avec des pagaies, peut également vous faire [économiser](#) énormément de difficultés dans une situation de crise.

Le canoë est un excellent exercice, aussi!

Vous pouvez apprendre le positionnement requis pour arrêter, tourner et propulser un bateau rapidement en prenant un week-end et en l'essayant avec un canoë loué ou emprunté.

## Défendez-vous

Peu importe la raison de l'évacuation, il y aura toujours besoin de connaître la légitime [défense](#). Dans le cas de troubles civils, le besoin est évident, mais même dans le cas de [catastrophes](#) naturelles, vous devrez sans doute [vous protéger, vous et votre famille](#), contre ceux qui sont moins préparés et désespérés afin de s'approvisionner par la force.

En fonction de votre taille et de votre structure, le [combat](#) au corps à corps n'est peut-être pas la forme de défense la plus idéale, mais il existe des moyens de maximiser la puissance derrière vos coups, quel que soit le déséquilibre du combat. Pour les plus petites personnes, le [pouvoir peut être amplifié](#) en ciblant les yeux, le nez, les oreilles, le cou, l'aine, les genoux et les jambes de votre [agresseur](#); vous pouvez également [apprendre différentes façons de vous libérer de la prise d'un attaquant](#) .

Les arts martiaux offrent une excellente formation aux [Preppers](#) de toutes tailles et ont l'avantage supplémentaire de développer des capacités d'[autodéfense](#) et de fitness. Le meilleur de tous, c'est une activité que toute la famille peut faire ensemble pour construire les attributs positifs de l'autodiscipline, de la force et des compétences défensives.

## Derniers mots sur les Preppers Fitness

Quand il s'agit de s'entraîner pour accroître son endurance pour sa forme physique de Preppers, chaque petite chose aide un peu plus. Tout comme [stocker](#) de la nourriture, si vous ajoutez un peu à votre régime de forme physique de survie tous les jours, votre conditionnement continuera à croître. Même en faisant une marche d'une demi-heure tous les jours, vous serez mieux préparé que ceux qui ne le font pas – et vous serez surpris de ce que vous pouvez accomplir lorsque vous vous en tenez à vos objectifs!

## Votre avis?

Trouvez-vous difficile de travailler sa forme physique? Avez-vous un régime de survie que vous aimeriez [partager](#)? Partagez vos expériences 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](#).*

## Êtes-vous prêt à évacuer?

**SABRE Spray pour chien – Force maximale – Taille professionnelle (50 g)**

C \$32,95 in stock

[BUY NOW](#)

Amazon.ca

as of 2 mars 2021 21 h 30 min

## Features

- Sûr : pulvérisateur de poivre humain, efficace et naturel pour une utilisation contre les chiens attaqués.
- Fiable - Résistance maximale de la chaleur autorisée par l'EPA / Santé Canada - Garantie à chaque fois
- Protection à une distance de sécurité : jusqu'à 3 mètres de distance avec 10 rafales en une seconde.
- Prêt à l'emploi grâce au clip ceinture
- Spray au poivre numéro 1 approuvé par la police et les consommateurs du monde entier.

-

## Gerber Impromptu Tactical Pen.

C \$69,44 in stock

2 new from C \$69,44

Free shipping

[BUY NOW](#)

Amazon.ca

as of 2 mars 2021 21 h 30 min



## Features

- Corps robuste en acier usiné et clip de poche en acier inoxydable pour garder ce stylo à portée de main
- La cartouche d'encre Rite in the Rain fonctionne dans toutes les conditions, à l'intérieur et à l'extérieur
- Mécanisme à bouton-poussoir fiable qui déploie un mécanisme à bille
- La pointe du brise-verre intégrée est en acier trempé et est conçue pour vous éviter les problèmes
- Fabriqué aux États-Unis