

## PROGRAMME DU STAGE « SERGENT INSTRUCTEUR »

### **Accueil au camp de base à 14h**

#### **Présentation du programme :**

- Débriefing consignes de sécurité et réglementation en forêt domaniale
- Les 7 grands principes de base de survie

#### Connaître les bases et les priorités en survie

- ★ Faire face aux imprévus de la nature
- ★ Prodiguer des gestes de premiers secours
- ★ Prendre en compte une hygiène efficace et nécessaire
- ★ Maîtriser carte et boussole
- ★ Construire un abri avec ses techniques
- ★ Savoir communiquer
- ★ Assurer ses besoins vitaux (eau, nourriture)
  - Faire un feu efficace
  - Filtrer et purifier l'eau
  - Préparer son repas

#### Savoir vivre en groupe

- ★ Gérer le stress et ses effets
- ★ Porter son expérience au service du groupe
- ★ S'appuyer sur les autres
- ★ Créer une dynamique de groupe
- ★ Découvrir ses inconnus pour mieux se connaître
- ★ Mutualiser pour réussir
- ★ Faire passer le groupe avant soi

### **Préparation du matériel avant départ**

- Remise des cartes, des boussoles, des Road books
- Vérification des sacs (matériels obligatoires)

### **Départ dans l'après-midi pour se confronter au Road book.**

**SOIRÉE :** Installation du campement, préparation du repas, organisation de la nuitée, découvertes d'imprévus ?



**MATIN** : Démontage/Nettoyage du camp

- Si 24h ; retour au camp de base
- Si 48h ou 72h ; poursuites d'activités Road book jour/nuit

**RETOUR CAMP de BASE :**

- Remise en condition physique et psychologique (Hygiène et Soins)
- Déjeuner en commun
- Séance de TOP « Technique d'Optimisation du Potentiel »
- Débriefing et analyse collective et/ou individuelle avec le coach professionnel.
- Clôture du stage en milieu d'après-midi. (Vers 16h30 à J+1, J+2 ou J+3)

---

**DURÉE :**

- ❖ 24 heures (1 nuit en bivouac),
- ❖ 48 heures (2 nuits en bivouac),
- ❖ 72 heures (3 nuits en bivouac).

Début du stage : 15H à J

Fin du stage : 16h30 à J+1 ou J+2 ou J+3