

LA SURVIE AU FOND DES BOIS

Arpenter forêts et sommets est une chose. S'y débrouiller seul en est une autre. Pour mieux appréhender les techniques de vie en pleine nature, on a suivi un stage d'initiation à la survie en Haute-Savoie. Au programme : s'orienter, faire un feu sous la pluie, monter un abri, etc. Autant de notions que tout amateur de nature devrait connaître.

TEXTE INGRID VAN HOUDENHOVE - PHOTOS SIMON DESCAMPS

Montée hors sentier dans la forêt du plateau des Glières, en Haute-Savoie. À tour de rôle, boussole à la main, chacun mène le groupe pendant dix minutes en suivant un azimut pour rejoindre un point précis sur la carte. Objectif de cet exercice d'orientation : apprendre à utiliser une boussole pour se repérer en dehors des sentiers balisés... et faire confiance à ses coéquipiers !

“J

e suis désolé pour ce grand beau temps !” Si Stéphane Viron plaisante en nous accueillant, il admet pourtant que son ironie n’est pas anodine. *“Idéalement, il aurait fallu au moins une journée pluvieuse, car cela permet de mieux se rendre compte de l’inconfort d’une mauvaise météo lorsque l’on doit se débrouiller seul en pleine nature.”* Accompagnateur en montagne depuis une quinzaine d’an-

nées, spécialisé dans la sécurité en montagne et l’orientation, Stéphane Viron a fondé l’Académie des techniques de survie en 2014 et propose, de janvier à octobre, des stages de survie de différents niveaux. Loin du commando, il s’agit là de se focaliser sur l’essentiel : *“Apporter les connaissances indispensables pour permettre à chacun d’adopter les bons réflexes si l’on est perdu ou blessé.”* Dont acte. La forêt du plateau des Glières, en Haute-Savoie, sera pour deux jours le décor dans lequel une dizaine de stagiaires de tous horizons va évoluer. Avant de partir, piqure de rappel pour décrypter une carte IGN et nous voilà partis, hors sentiers balisés. Juste un vague chemin en friche que nous suivons pendant un kilomètre avant qu’il ne s’arrête brusquement. Un œil sur la carte pour com-

prendre les courbes de niveaux et réfléchir à une direction, et le groupe repart droit dans le pentu forestier de la montagne des Frêtes. Sur un replat, nous engloutissons le dernier casse-croûte. L’occasion pour Stéphane Viron de rappeler que la nourriture est loin d’être prioritaire... *“Survivre en plein nature est une affaire mentale à 80 % et à 20 % physique. Il est donc essentiel de commencer par maîtriser sa panique et de définir des priorités. L’acronyme PLAN est facile à retenir pour se souvenir de ce qui est primordial en cas de crise.”* Soit, dans l’ordre : Protection (éviter l’hypothermie : mettre des vêtements secs, faire du feu, trouver un abri), Localisation (se signaler auprès des secours), Approvisionnement (trouver de l’eau) et Navigation (identifier où l’on est et s’orienter).

Un feu sous la pluie

Après avoir crapahuté au milieu des épicéas, notre petite équipe débouche dans le vallon de Champ-Laitier pour rejoindre un torrent... à sec. Les gourdes sont presque vides, la priorité est donc de trouver de l’eau. Nous remontons le torrent jusqu’à dénicher quelques flaques : ce sera suffisant mais il faudra la rendre potable et éliminer les éventuelles pollutions organiques. À défaut d’être équipé de filtre, il reste une méthode : porter l’eau à ébullition pendant 3 minutes. Et pour cela, il faut... faire un feu. Puisque la pluie nous a épargnés, l’accompagnateur détaille

Au petit matin du deuxième jour, petite leçon pour apprendre à allumer un feu sous la pluie, avec du bois humide. Le secret consiste à fendre un bout de bois humide en quatre pour obtenir des morceaux bien plats, que l’on va ensuite tailler à cœur (là où le bois est plus sec) avec un couteau pour réaliser des copeaux très fins, qui s’enflammeront mieux que des fagots de bois mouillé.



Parce que l'on oublie parfois de glisser une boussole dans son sac, le stage vise aussi à expliquer comment s'orienter sans cet instrument, et à apprendre comment décrypter une carte, comprendre les courbes de niveaux et se repérer avec les éléments naturels afin de choisir une direction.



ACADÉMIE DES TECHNIQUES DE SURVIE/ HAUTE-SAVOIE

Stéphane Viron. Stages de survie pour différents niveaux (initiation, immersion, famille, hivernal, bushcraft, etc.) à partir de 250 €. Sur le plateau des Glières. Tél. 06 10 30 60 40. stage-survie-nature.com



Après une "petite" nuit sous un abri monté à l'aide d'un poncho (ci-dessus), l'infusion de jeunes pousses d'épicéa, préparée avec la récolte matinale et une eau bouillie grâce au feu, est la bienvenue !

la première technique, la plus simple : dégager le sol, isoler son humidité avec des bouts de bois et constituer deux fagots de brindilles sèches que l'on enflammera avec un allume-feu. "Du coton hydrophile, du papier toilette, de l'écorce de bouleau... Une matière fine, sèche et fibreuse." Pour l'étincelle, briquet et allumettes sont une option mais, pour l'accompagnateur, l'idéal est d'avoir un Firesteel, une pierre à feu produisant par tout temps une gerbe d'étincelles si elle est grattée avec un couteau. Grâce à cet accessoire, une petite dizaine de feux s'allument simultanément. "En conditions humides, c'est nettement plus compliqué", explique le guide, alors qu'il montre d'autres techniques adaptées à la pluie. "C'est lorsqu'on en a le plus besoin que la première flamme tarde à arriver, car le feu, c'est la chaleur, la lumière... Il booste le moral et éloigne les bêtes !"

Jamais les mains dans les poches

Tout en gardant un œil sur le "précieux", chacun s'affaire alors à se bricoler un abri pour la nuit. Avec, en tête, les conseils de Stéphane Viron : trouver le bon emplacement

sous le couvert végétal de la forêt, reproduire les nœuds qu'il a montrés pour fixer une corde entre deux arbres, utiliser cette dernière comme une faîtière sur laquelle on place un poncho. Et c'est ici que l'on se souvient des sacs préparés à la va-vite... "Se retrouver dans une situation dégradée est dû à une succession d'erreurs qui peuvent mettre une vie en danger. Cela veut dire quoi ? Qu'on ne part jamais les mains dans les poches en pleine nature", assène l'accompagnateur. "On prépare correctement son sac, avec des indispensables glissés au fond. Et on analyse les risques en amont : le mauvais temps, l'accident, la possibilité de se perdre... en prenant en compte son équipement, ses compétences en terme d'orientation, son matériel (GPS, carte, boussole)... Il est essentiel d'avoir cette réflexion avant de partir."

Maintenir le cap

Le feu est allumé, l'abri monté, l'eau filtrée dans les gourdes... Ne reste plus qu'à remplir la marmite – un quart en l'occurrence. Et c'est parti pour une glane dans l'alpage



Parmi les exercices proposés par l'accompagnateur Stéphane Viron (au centre) : mesurer sur une carte, avec une boussole, l'azimut (l'angle que fait le Nord avec la direction où l'on souhaite aller) pour savoir ensuite se diriger sur le terrain en suivant cet azimut sur la boussole.

DE L'ART DE FAIRE SON SAC

Voici, selon Stéphane Viron, les indispensables à avoir toujours au fond de son sac de randonnée :

- une couverture de survie
- un poncho
- une polaire
- de la cordelette en nylon
- un filtre à eau et une gourde
- du coton hydrophile ou autre allume-feu
- une carte, un altimètre, une boussole
- une pierre à feu, des allumettes ou un briquet
- un téléphone chargé, un sifflet
- un couteau à lame fixe
- une trousse de secours.

voisin. Au menu ? Soupe de chénopode bon-Henri (l'épinard sauvage) et criquets ébouillantés puis grillés. Pas roboratif mais néanmoins un bel aperçu des ressources comestibles offertes par Dame nature... même si certains rêvent d'une tarte aux myrtilles en dessert !

Le lendemain matin, le petit-déjeuner est tout aussi créatif : tisane de pousses d'épicéa et cynorrhodons, pour leur précieuse vitamine C. Autour d'un feu central, chacun évoque sa nuit, pestant contre son duvet ou, à l'inverse, le vénérant. Puis vient l'heure de plier le camp, en veillant à faire disparaître toute trace des feux.

Dernier exercice avant de retrouver la civilisation : mesurer sur une carte, avec une boussole, l'azimut (l'angle que fait le Nord avec la direction où l'on souhaite aller) afin de pouvoir se diriger sur le terrain. À tour de rôle, boussole à la main, chacun mène alors le groupe en suivant l'azimut à 130°, en pleine forêt. Durant six kilomètres, nous maintiendrons le cap et, malgré avoir légèrement dérivé de l'azimut initial, nous retrouverons le plateau des Glières pour s'attabler autour... d'une tarte aux myrtilles ! •

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU HORS-SÉRIE

le dauphiné libéré
HORS-SÉRIE - novembre 2018

GRANDES ET PETITES HISTOIRES DE LA MONTAGNE
1948 | 2018

70 ANS D'ACTUALITÉS
DANS LES ARCHIVES DU DAUPHINÉ LIBÉRÉ

FAITS MARQUANTS, ANECDOTES, EXPLOITS SPORTIFS, CHANTIERS, STATIONS, RENCONTRES...

228 pages

800 photos ou documents

Un livre pour relire l'histoire, pour la réapprendre et la mettre en perspective à l'aune des grands changements de notre temps

BON DE COMMANDE

à retourner à : DAUPHINÉ LIBÉRÉ - Service VPC - 650, route de Valence - 38913 Veurey Cedex

Oui, je souhaite recevoir : exemplaire(s) de 1948-2018, GRANDES ET PETITES HISTOIRES DE LA MONTAGNE au prix de 19,90 € l'unité + 4 € de participation à l'envoi* = €

Écrire en capitale, n'inscrire qu'une lettre par case. Laisser une case entre deux mots

M. Mme, Mlle, Nom et Prénom

Résidence / Escalier / Bâtiment

N° Rue / Avenue / Boulevard ou Lieu-dit

Code postal

Commune

E-mail

Je joins mon règlement d'un montant de € par :

Chèque bancaire à l'ordre de : DAUPHINÉ LIBÉRÉ

Carte bancaire : _____

Date d'expiration _____

Signature

PLUS RAPIDE ☎ Je peux aussi commander par téléphone (muni d'une carte bancaire) au **04 76 88 70 88**

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectifications aux données vous concernant.

19,90* €

EN VENTE
chez votre
marchand de journaux
ou sur le site
boutique.ledauphine.com

le dauphiné libéré