

OUTDOOR GO!

# OUTDOOR

Rando, vélo, kayak... La nature en mouvements

GO!

**DESTINATIONS** p.20

## CAP AU SUD!

VÉLO DANS LES **POUILLES** | KAYAK EN **GRÈCE**  
TREK EN **ESPAGNE** | RANDONNÉES DANS LES **ALPILLES**  
VÉLO À **MAJORQUE** | ROAD TRIP AU **PORTUGAL**



p.58

**DOSSIER**

### SURVIE

S'en sortir seul dans la nature



### Interview

Fanny Agostini, la planétophile p.100



### Vélo

À la découverte des « gravelbikes » p.77



**RÉCIT**

### UN TOUR DU MONDE FOU, FOU, FOU

Groenland, Polynésie, Japon, Népal : 7 mois et 4 étapes pour un couple d'apprentis aventuriers.

p.94

# SURVIE

S'EN SORTIR SEUL DANS LA NATURE

Livres, émissions TV, stages et même un salon : la survie fait recette. Symptôme des angoisses du moment ou quête de nature et d'intégrité ? OutdoorGo! est allé voir de plus près.

- Jacob, 7 mois seul dans une cabane ..... p. 60
- 10 trucs à connaître ..... p. 62
- La survie est leur métier ..... p. 65
- Survie ou survivalisme ? ..... p. 66
- Stages, mode d'emploi ..... p. 67
- Paroles d'apprentis survivants ..... p. 68
- Livres & Films ..... p. 69

▲ JACOB KARHU PENDANT SON SÉJOUR DE SEPT MOIS EN ARIÈGE  
« Ce n'est pas forcément dans les milieux extrêmes qu'on peut avoir des situations engagées ».

# Sept mois seul dans la cabane d'Artaran

Jacob a une tête bien faite. Mais la vie des labos ne lui suffit pas. Son truc ? Vivre en autonomie au plus près de la nature. Un survivant volontaire en quelque sorte.

« Un jour, je me suis planté un clou dans le pied. Rien de grave, mais à cinq heures de marche du village le plus proche, il ne faut pas prendre ça à la légère... » Jacob Karhu a vécu une expérience singulière : vivre en autonomie presque complète dans la cabane d'Artaran, un refuge isolé, en Haute-Ariège, dans les Pyrénées. Dans ce contexte particulier de solitude, l'un des principes premiers de la survie, c'est l'anticipation. « Quand on est en autonomie dans la nature ou bien en situation critique, les premières décisions sont souvent les plus importantes : ce sont elles qui déterminent la suite des événements. »

Cela fait plus de dix ans que ce Breton s'intéresse au bushcraft, l'art de vivre dans les bois, c'est-à-dire se débrouiller avec ce que fournit la nature pour s'abriter, dormir, construire un feu, manger, boire...

« C'est un retour aux sources, un retour à des techniques ancestrales voire primitives. La principale nuance entre

le bushcraft et la survie est que la survie est une situation non voulue : on essaie de se sortir du pétrin parce qu'on est en situation de risque. En bushcraft, on essaie plutôt de se faire plaisir en redécouvrant des manières de vivre anciennes et la sérénité de la nature. Mais les techniques sont les mêmes. »

Ces dix années de crapahutages dans les bois, Jacob ne s'est pas contenté de les vivre pour lui seul : ayant beaucoup appris grâce aux livres, Internet ou même à un stage chez un spécialiste anglais des techniques de survie, Ray Mears, il a eu envie de restituer les savoirs acquis. « J'ai d'abord commencé à faire des vidéos pour montrer ce que j'étais arrivé à maîtriser. Puis, j'ai eu de plus en plus de gens qui me suivaient : certains pour apprendre à leur tour, d'autres simplement pour déconnecter et se divertir ». Sur sa chaîne YouTube, on trouve des sujets comme « 1000 astuces pour allumer un feu », « Cuisiner et préparer des glands », « Fumer et conserver du poisson », « Construire un bateau de survie »...

Chez lui, cet intérêt pour la vie en pleine nature remonte à l'enfance : « A l'époque du collège et du lycée, je n'aimais pas trop les gens et leur goût pour les soirées. Je préférais la contemplation, rêver, rester dans mes pensées. C'est pour ça que je passais du temps là où il n'y avait personne, dans les bois. Je prenais mon vélo et je partais explorer les environs. J'y ai pris goût. À la longue, j'ai appris à me débrouiller seul

pour couvrir mes besoins essentiels : boire, manger, dormir... »

C'est en Bretagne qu'adolescent - il avait une quinzaine d'années - Jacob retient sa première leçon : « Je faisais le GR34 en hiver, pendant les vacances. Un soir de tempête, j'ai voulu me réfugier sur la lande, dans une cuvette. Mais avec le vent et la pluie, l'eau a fini par se déverser dans le trou. Je me suis retrouvé trempé. J'ai grelotté toute la nuit dans un état de petite hypothermie. Même si les températures n'étaient pas très basses, entre 5 et 10°C, le simple fait d'être mouillé et exposé au vent avait rendu la situation précaire. Ce n'est pas forcément dans les milieux extrêmes qu'on peut rencontrer des situations engagées ».

Bien qu'amoureux de la vie en pleine nature, son quotidien d'étudiant à l'École normale supérieure de Lyon puis à l'École polytechnique de Zurich ne lui laisse que peu d'occasions pour s'évader dans le wild. En 2017, il décide de s'offrir une année de césure entre deux cursus et d'en profiter pour mener à bien le projet d'un séjour prolongé seul dans

## ◀ JACOB KARHU, BUSHCRAFTMAN

Finistérien de 25 ans et doctorant au CNRS en Sciences du climat, Jacob se passionne pour les manières de vivre, seul en pleine nature, le bushcraft. Ce terme, utilisé par les colons sud-africains ou australiens, désigne le savoir faire (craft) nécessaire pour vivre dans le bush, le vaste maquis sauvage qu'on trouve dans ces régions. Jacob tient une chaîne YouTube sur le sujet. [www.youtube.com/Jacobdu29](https://www.youtube.com/Jacobdu29)



▲ CORVÉE DE BOIS EN MONTAGNE « Se faire plaisir en redécouvrant des manières de vivre anciennes et des savoir faire primitifs ».

les montagnes : « J'ai étudié comment fonctionnait la Terre dans le passé. Je voudrais bien savoir comment se comporte notre monde actuellement ». Pour cela, il est parvenu à trouver un accord avec la mairie d'un petit village ariégeois, Verdun, pour rénover une bergerie abandonnée en échange du droit de l'occuper pendant neuf mois. Parallèlement, un contrat avec son école pour étudier la zone concernée justifiait sa présence du point de vue académique.

En tout, son ermitage durera sept mois : trois saisons, du printemps à l'automne. À son arrivée, les conditions sont rudes : « Le froid m'a marqué au début. Je ne pensais pas avoir de neige, elle a pourtant mis plusieurs semaines à fondre ». À partir de là, bien qu'ayant apporté un peu de matériel et se rendant environ une fois par mois au village le plus proche à une demie journée de marche, il devait assurer seul son autonomie : se protéger

« Au début, je ne me suis pas méfié : je suis tombé malade en buvant l'eau d'une source. Pas très malin ! »

du froid donc, mais aussi trouver à boire, à manger, se soigner au besoin.

« J'avais fait des voyages au Canada ou en Laponie, mais je ne m'étais jamais posé à un endroit fixe pendant une durée pareille. Alors j'ai beaucoup appris sur l'autonomie longue : réaliser un potager, organiser mon temps, gérer de grandes constructions en planifiant le travail plusieurs mois à l'avance. Tout ça, je l'ai appris sur place. Je ne suis pas parti de rien quand même : je savais comment abattre un arbre, comment l'écorcer, comment faire des assemblages en bois... ».

« Pour trouver de l'eau, il fallait dénicher les rivières ou des sources émergeant de la montagne. On peut les détecter en observant des différences de végétations : certaines espèces sont prédominantes en milieu humide comme le saule, les roseaux... Mais une fois trouvée, l'eau doit être purifiée. Au début, je ne me suis pas méfié : je suis tombé malade avec l'eau d'une source. Pas très malin ! Ensuite, j'utilisais un filtre. Le froid pose un autre problème. Bien sûr, il faut avoir du bois pour faire du feu dans la cheminée. Et il y en avait à profusion là où j'étais. En revanche, il fallait alimenter le feu toute la nuit pour ne pas laisser retomber la température. En gros, cela veut dire se réveiller toutes les deux heures pour rajouter des bûches ».

Prévoyant, il avait emporté avec lui quelques provisions pour assurer son alimentation durant les premiers jours mais l'objectif était bien d'être le plus au-

tonome possible : « J'avais mon potager mais j'utilisais aussi beaucoup de plantes sauvages que je trouvais à proximité ». Autour de sa cabane, une palette assez large de végétaux pouvait être utilisée : des pommiers sauvages, des framboisiers, des fraisiers, des chardons dont l'intérieur de la tige se mange, des orties, du plantain, des pissenlits, et même des écorces intérieures de tilleuls ou de pins, comestibles après cuisson... « Bien sûr, cet apport nutritif n'était pas suffisant pour un homme adulte en pleine activité. Mais j'aurais aussi pu le compléter en chassant ou en pêchant : on trouve là-bas des lapins ou des poules d'eau ».

Bien qu'ayant aussi quelques connaissances sur la manière de se soigner, Jacob n'aura finalement pas eu à les utiliser. Ou si peu. « Quand j'ai eu mal au ventre, j'ai pris un peu de charbon de bois pour éliminer les toxines. En cas de mal de tête, je me faisais une infusion à base d'écorce de saule ou de reine des prés ». En matière de santé, l'enjeu était surtout d'adapter sa conduite à l'absence de secours à proximité : « Si je me taillais un mollet, je savais que les secours ne débouleraient pas en dix minutes. Alors j'essayais de modérer les risques autant que possible : j'évitais de monter dans un arbre ou de m'aventurer à flanc de falaise si ce n'était pas absolument nécessaire. Surtout je faisais très attention en manipulant ma hache et les différents outils que j'utilisais ». En nature, ton premier ennemi, c'est toi-même. ■

# Ce qu'il faut savoir faire

Le sujet est infini : les aventuriers experts de la survie ont accumulé des années d'expérience pour maîtriser les savoir-faire qui permettent de se sortir d'un mauvais pas en milieu hostile. Autant se concentrer sur l'essentiel : voilà les dix sujets à maîtriser.

**E**n pleine forêt, sur la crête d'une arête rocheuse, il faut se souvenir qu'« on n'est pas chez mamie ! » C'est David Manise, expert en survie, qui le dit. « Qu'est-ce qu'on fait si le chemin est mal balisé, si la pente est raide, s'il y a des cailloux ou trop de courant ? Quand on part dans la nature, il faut d'abord un peu d'humilité et donc un minimum de bon sens ». Autrement dit, on se prépare. Nous avons choisi de vous présenter quelques savoir-faire de base pour parer aux problèmes les plus courants. Mais, avant toute chose - effectivement - rien ne remplace le bon sens. Et quand on part en randonnée, en montagne ou à vélo, il est toujours bon de vérifier qu'on a assez d'eau, une tenue vestimentaire adaptée, prévu un itinéraire correspondant au niveau du groupe et jeter un œil à la météo. Et avoir dans un coin de sa tête la règle des 3 : « La survie n'est plus possible au-delà de 3 secondes d'inattention, 3 minutes sans respirer, 3 jours sans boire, 3 semaines sans manger ou 3 mois sans hygiène ».

▼ **LA BASE : FAIRE UN FEU** Un exercice essentiel, difficile à réaliser dans certaines conditions.



## 1 Produire une flamme

Dans un moment critique, faire un feu est souvent la première urgence. Car le feu a de multiples fonctions : réchauffer, rendre l'eau potable, cuire les aliments, éclairer, se faire repérer et même simplement rassurer. Comme le dit David Manise, « perdu au milieu de nulle part, le feu est un des trucs qui fait que tu continues à te sentir humain ». Seulement faire un feu à partir de rien, ça n'est pas facile : « Le feu est un peu ma spécialité. Je sais faire jaillir la flamme de plus d'une vingtaine de façons différentes, explique Denis Tribaudeau. Pourtant, il y a quelques semaines avec un groupe de stagiaires, j'ai dû m'y reprendre à plusieurs fois et revenir aux techniques de base pour m'en sortir », ajoute-t-il. C'est une technique difficile à maîtriser. Et qui le sera d'autant plus si l'on est en situation de stress. C'est pourquoi, il conseille à ses stagiaires d'avoir toujours avec eux une source de feu, comme un briquet. Et parce qu'il est toujours pos-

sible de le perdre ou qu'il ne fonctionne pas à cause de l'usure ou de l'humidité, une seconde source, comme un deuxième briquet dans un ziplock étanche ou une pierre à feu. « Avec une pierre à feu, c'est un peu plus compliqué mais ça marche à tous les coups ». Naturellement, il faut apprendre à s'en servir avant de partir.

## 2 Construire un foyer

Avoir de quoi produire des étincelles et faire une flamme est une chose, réussir une belle flambée en est une autre. Pour faire démarrer un feu, il faut d'abord une matière hautement inflammable, même en petite quantité, comme de l'écorce de bouleau, de l'amadou ou des herbes sèches... Si vous n'avez rien de tout ça, vous pouvez aussi gratter du bois nu avec la lame d'un couteau pour obtenir une sorte de sciure. Ensuite, il faut du petit bois puis des bûches de tailles plus importantes. L'emplacement où l'on va faire son feu est également important : choisir un endroit abrité, protégé du vent. Si le sol est humide, on pourra installer une plateforme de rondins, déposer une couche de terre sèche ou créer un empierrement. Allume-feux, petit bois, bûches : on commence par s'assurer d'avoir tout sous la main. Ensuite, il faut faire attention à la disposition : le feu doit pouvoir se propager aux différents éléments mais le foyer ne doit pas être construit de façon trop dense sous peine d'asphyxier la flamme. Il existe de nombreuses techniques pour disposer son feu : l'une des plus simples est de placer d'abord un lit d'allume-feux avec du petit bois. Puis de réaliser un cône de bûchettes par-dessus. Une fois que l'ensemble aura pris, il sera possible d'ajouter des pièces de bois plus volumineuses. Au moment de la corvée de bois, n'oubliez pas que le meilleur bois mort est celui qui est encore sur pied car il n'a pas absorbé l'humidité au sol.

**On peut aussi...** faire un foyer sur table, en croix, entrecroisé, en tranchée, enterré...

▲ **SE DIRIGER** Pour trouver la bonne sortie.



## 3 Fabriquer un abri

Le froid, la pluie, le rayonnement du soleil... Il est primordial de se protéger des éléments. Si vous ne trouvez pas d'abri naturel (grotte, trou, surplomb de falaise...), il faut en construire un. Il existe de très nombreuses techniques tirant parti des spécificités du milieu : l'igloo en zone polaire, les feuilles de palmiers sous les tropiques... En zone tempérée, l'une des plus simples est celle de l'appentis. Elle consiste à utiliser une branche d'une taille suffisante (environ 2,50 mètres), encore pourvue de ses rameaux dont on va appuyer l'une des extrémités au tronc d'un arbre à environ un mètre à un mètre cinquante de hauteur. Il ne reste plus qu'à garnir cette branche principale de végétation afin d'améliorer sa couverture. L'espace situé entre elle et l'arbre constituera un abri suffisant pour tenir couché et se protéger du vent.

**On peut aussi...** utiliser une dépression naturelle, construire un wigwam, réaliser une construction en mottes ou une hutte en rondins...

## 4 S'isoler du froid

En milieu forestier, les feuilles sèches sont un matériau qui abonde et dont le pouvoir isolant est appréciable s'il fait froid. Pour cela, il suffit d'en bourrer ses vêtements. Si possible, éviter de les mettre directement au contact de la peau mais plutôt entre deux couches.

**On peut aussi...** Déplier son sac de couchage à l'avance, apprendre à bien s'isoler du sol, se couvrir la tête, enlever ses chaussettes qui serrent à l'intérieur du duvet...

## 5 Trouver de l'eau potable

L'hydratation est un des points clés de la survie : l'être humain ne peut pas tenir plus de quelques jours sans boire. On pourrait donc penser qu'en situation de manque, se jeter sur la première source venue est une bonne idée. Pourtant, comme le précise Eléonore Lluna, de Time On Target, « si je bois 150 millilitres

« Le meilleur objectif que l'on puisse se donner en matière de survie, c'est de tout faire pour ne pas tomber en situation de survie. »

d'eau sale et que je me retrouve avec une dysenterie qui me fait perdre quatre litres de liquide, le ratio n'est pas bon ». Il faut donc assainir l'eau avant de la boire. Si elle est claire, on pourra se contenter de lui ajouter une pastille d'un désinfectant de type Micropur ou la faire bouillir. Si ce n'est pas le cas, en fonction de sa turbidité, il faudra la filtrer voire utiliser un charbon actif si elle est teintée par des tanins. Dans le cas où on n'aurait pas de filtre avec soi, il est possible d'en improviser un, par exemple, avec un mouchoir en papier ou un tampon hygiénique. Dans certains cas, il peut être difficile de trouver de l'eau. Observez la végétation et cherchez celle qui aime l'eau comme les saules, les roseaux, les herbes grasses, les salicaires, les iris, l'ail des ours... En creusant à son pied, il pourra être possible de trouver de l'eau. Avec un sac en plastique, on pourra aussi récupérer l'eau de pluie ou bien en l'attachant autour d'une branche feuillue, récupérer la transpiration des feuilles. Une technique qui ne permet pas, toutefois, de récupérer plus de quelques centaines de millilitres par vingt-quatre heures.

**On peut aussi...** récupérer l'eau de la rosée, créer un alambic solaire, apprendre à reconnaître les plantes qui contiennent de l'eau, extraire l'eau (douce) des poissons (même de mer)...

## 6 Trouver à manger

La durée de vie sans manger n'excède pas quelques semaines. Sans provision, il est impératif de trouver une source de nourriture. La viande fait partie des aliments dont l'apport énergétique est le plus important. Cependant, chasser, surtout quand on ne connaît pas les techniques, se révèle très difficile et énergivore. Il est également possible de s'essayer au piégeage. Mais, pour réussir, il faut connaître les habitudes des animaux et savoir identifier leurs points de passages. La cueillette de végétaux est plus aisée. S'il n'est pas toujours facile de distinguer le comestible du toxique, presque partout autour du globe, on peut

compter sur trois espèces dont l'apport nutritif est non négligeable : l'ortie qui est riche en protéines et en fer et que l'on pourra manger directement après l'avoir fauchée puis attendu quelques heures qu'elle perde son pouvoir urticant ; le pissenlit dont les jeunes pousses peuvent se consommer crues en salade et les racines bouillies pour en diminuer l'amertume ; et le plantain dont les feuilles se mangent également en salade. **On peut aussi...** cueillir des marguerites, de la chicorée sauvage, du mouron des oiseaux ou des épilobes à épi, apprendre à tester des plantes inconnues ou pêcher en bricolant une canne de fortune...



▲ **MANGEABLE?** La nature est généreuse avec ceux qui arrivent à la « lire ».

## 7 Nouer une corde

Amarrer, construire, se hisser... Il existe des dizaines de nœuds différents dont certains aux usages très spécifiques. En connaître quelques-uns peut se révéler très utile. Et, sans eux, votre corde ne vous sera pas d'un grand secours. L'un des plus fameux est le nœud de chaise qui permet de créer une boucle fixe qui ne coulisse pas et sera facile à défaire, même après une forte traction. Pour s'en souvenir, c'est facile, on utilise la ●●●

## Ce qu'il faut toujours avoir sur soi

Denis Tribaudeau : « Avec un peu de matériel bien choisi, vous pouvez éliminer 90% des situations de survie ». Ce paquetage minimum, c'est ce qu'on appelle « le fond de sac ». Il doit être adapté en fonction de la saison, du milieu et de la météo. Inutile par exemple d'y glisser un kit pêche si vous partez sur un glacier... Il ne s'agit pas non plus de s'encombrer de gadgets dont on ne sait pas se servir : si vous emportez une pierre à feu, pensez à l'essayer avant. « Il s'agit d'être sûr de son matériel, explique Eléonore Lluna. Mieux vaut en prendre moins mais de meilleure qualité ».

□ **Pour faire du feu** Un briquet, des allumettes de sécurité ou une pierre à feu. Même s'il est possible de trouver des allume-feu dans la nature, on peut aussi emporter avec soi du coton enduit de vaseline que l'on pourra stocker dans un tube d'aspirine usagé.



□ **Pour purifier l'eau** Une tablette de pastilles type Micropur. À compléter avec un filtre. Il en existe de très efficaces, par exemple à base de céramique micro poreuse. Pensez à changer ou nettoyer régulièrement la cartouche de filtrage.

□ **Pour se tenir chaud** Une couverture de survie ne pèse rien et peut faire la différence pour éviter l'hypothermie. Une bâche légère pourra jouer un rôle équivalent et servir à monter un tarp de fortune.

□ **Pour faire un pansement** Un jeu de compresses et du rouleau adhésif. Ne pas hésiter à prendre un modèle très résistant (type duct tape) qui pourra servir à bien d'autres usages.

□ **Pour se nourrir** Quelques barres de céréales et pourquoi pas, un kit de pêche : deux plombs, deux hameçons, un peu de fil.

□ **Pour construire ou sécuriser** Et plein d'autres usages : une corde. Choisir un modèle

en nylon (type paracorde), très résistant, léger et qui ne craint pas l'humidité.



□ **Pour survivre** Un couteau. C'est l'outil de base. On le choisira de préférence simple et solide. Préférer les couteaux à lame unique, plus fiable. Sa lame doit être large pour éviter de se briser si l'on doit, par exemple, l'utiliser pour couper une branche. Son manche sera confortable afin d'assurer une bonne prise en toute situation. Bien sûr, il doit être bien affûté.



fameuse phrase : « Le serpent sort du puits, fait le tour de l'arbre et rentre dans le puits. » Nouer une corde sous les aisselles d'un compagnon avec un nœud de chaise pour limiter les conséquences d'un mauvais pas (et calmer le marcheur concerné) peut par exemple permettre de franchir un passage escarpé. **On peut aussi...** apprendre à faire un nœud coulant, de pêcheur, de cabestan, en tête d'alouette...

### 8 Communiquer, être repéré

Se trouver sans moyen de communication dans un endroit isolé est déjà une situation de survie. Bien sûr, aujourd'hui, nous avons toujours nos téléphones.

▼ **LEÇON DE NŒUDS** Complémentaire de la corde à glisser dans votre sac.

Mais ils sont bien fragiles et peuvent rapidement devenir inutilisables : pluie, choc, ressource électrique épuisée... Une astuce est de garder avec soi dans une poche étanche un vieux téléphone type Nokia 3210 simplement doté d'une carte SIM prépayée. Ce type de modèle est particulièrement robuste et les batteries peuvent tenir plusieurs semaines si aucun appel n'est passé.

**On peut aussi...** faire des signaux de fumée, former au sol un message utilisant l'alphabet aérien, improviser un héliographe...

### 9 S'orienter

Que l'on ait besoin d'avancer sans attendre les secours ou même pour pouvoir leur signaler correctement sa position, il est important de pouvoir s'orienter. Sans boussole, il est possible d'utiliser sa montre (si elle est analogique) pour repérer le Nord. Pour cela, orientez l'aiguille des heures vers le soleil. Dans l'hémisphère Nord, la bissectrice de l'angle formé par les deux aiguilles montrera alors le Nord. De nuit, on peut également chercher l'étoile polaire (ou étoile du Berger). On la trouve grâce à la constellation de la Grande Ours : il suffit de considérer les deux étoiles formant le côté opposé au manche de la « casserole ». Elles forment une droite. Sur cette droite, à partir de l'étoile située

sur le bord supérieur de la « casserole », on reporte sept fois la distance entre les deux étoiles pour trouver l'étoile polaire. Elle n'est pas particulièrement plus brillante que les autres. Pour vous assurer que c'est la bonne, pointez-la : si l'angle que forme votre bras avec le sol est à peu près de 45 degrés (et que vous êtes en France ou à une latitude proche), c'est tout bon.

**On peut aussi...** faire un relèvement avec une boussole, se servir de l'ombre d'un bâton, utiliser la lune...

### 10 Savoir changer de plan

On a tous plus ou moins connu cette situation où l'on s'entête à avancer dans une mauvaise direction. Pourtant savoir changer de plan est parfois vital. David Manise raconte : « Une fois, j'étais en raquettes dans le Vercors. J'avais dans un brouillard à couper au couteau : je ne voyais même pas mes raquettes. Je suivais l'azimut à la boussole. Mais je ne le sentais pas. J'ai téléphoné à ma compagne et je lui ai dit : "Je vais m'arrêter et dormir là, ne m'attends pas ce soir". J'avais un petit duvet dans mon sac, je me suis construit un abri. Le lendemain quand je me suis réveillé, j'ai découvert qu'il y avait une barre rocheuse à trois mètres de moi ».

Pierre Sahué

## Pros de la survie

Aujourd'hui, ils organisent des stages, écrivent des livres, tiennent des blogs... Rencontres avec trois professionnels qui ignoraient que leur passion pouvait aussi devenir un métier.

► **ÉLÉONORE CORROY**  
37 ans, directrice de  
Time On Target.



### Denis Tribaudeau, de l'indien au bédouin

À 6 ans, lorsqu'on lui demandait ce qu'il voulait faire plus tard, il répondait « être un indien » : « Je pensais que c'était un métier. Plus tard, on m'a expliqué que ce n'était pas possible, alors j'ai voulu être garde forestier, archéologue, photographe animalier... Bref, dans la nature. » S'il n'a pas pu être tout cela à la fois, Denis Tribaudeau a derrière lui un parcours d'une singulière diversité : animateur de centre de vacances, designer, handballeur de haut niveau... A première vue, rien de très outdoor si ce n'est qu'en parallèle, il n'a cessé de voyager. Avec une expérience fondatrice. « En 1990, six mois après la chute du Mur de Berlin, j'ai eu envie de voir l'envers du rideau de fer. J'ai fait mon *Into the wild* et je suis parti seul avec mon sac à dos... Ça a duré un peu moins d'un an au cours duquel il m'est arrivé toutes les galères possibles en randonnée. J'ai beaucoup appris. C'est une expérience qui me nourrit encore quand j'expose des techniques à mes clients ».

Il ne s'est pas arrêté là. Au dernier compte, c'est plus d'une soixantaine de pays qu'il aurait visités. Et pas n'importe comment : « Avec ma femme et mes enfants, nous prenions un vol sec et puis c'était l'aventure. On allait là où nous portait le vent : au bout des routes, puis au bout des chemins, puis au bout des sentiers. Parfois il y avait de la magie : un paysage superbe, une rencontre avec un personnage connaissant parfaitement son environnement. Parfois il n'y avait rien. C'est ça aussi le voyage : s'offrir le luxe de se tromper. »

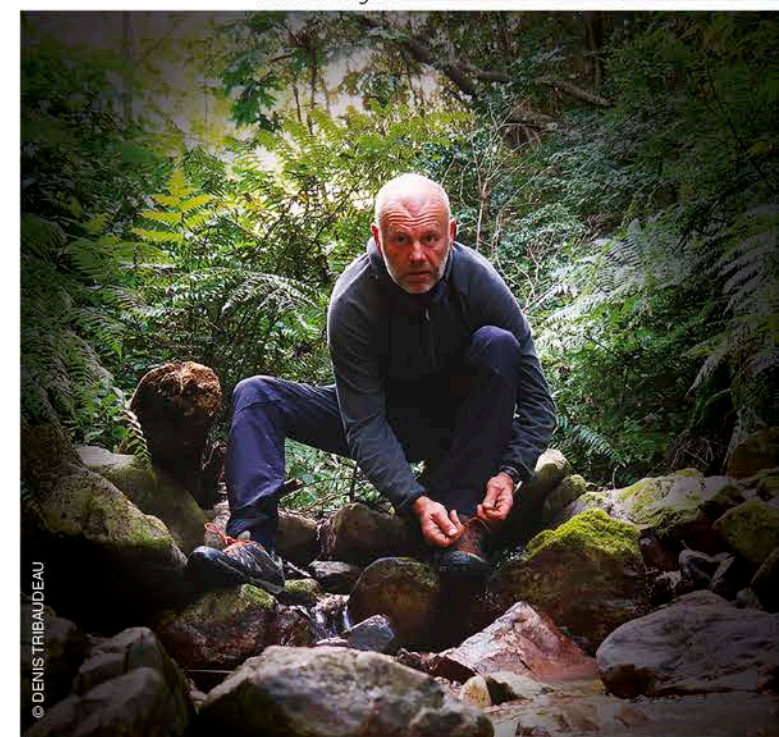
Un beau jour, ces expériences se sont cristallisées. Il traversait alors une petite crise de la quarantaine : « Je buvais une bière avec un copain. Il m'a dit : "Mais toi tu sais faire du feu avec des morceaux de bois, monter un campement... Pourquoi tu ne fais pas des stages de survie ?" Ça a fait tilt. Ma femme était graphiste, dès le lendemain, nous avons monté un site internet avec deux ou trois dates. Jusque-là,

je ne m'étais jamais rendu compte que donner des conseils et des astuces pour rester en vie en pleine nature pouvait être un métier ! » C'est ainsi que tout a commencé : rencontrant une demande inassouvie, les stages se sont vite remplis. Aujourd'hui, il gère une entreprise prospère, leader en France en nombre de stages délivrés.

Surtout, Denis Tribaudeau continue à cultiver une méthode de recherche originale pour acquérir de nouvelles techniques : « J'ai encadré 450 stages, je connais pas mal de choses... Mais dans le désert, je ne saurais jamais autant de choses que le bédouin qui s'appuie sur l'expérience de multiples générations. Une partie de mon travail, c'est donc de trouver des gens comme lui qui connaissent leur environnement sur le bout des doigts et qui vont m'apprendre des techniques propres à leur milieu. Je vais ensuite leur proposer de revenir avec mes clients pour qu'ils délivrent leur enseignement de manière rétribuée. J'ai envie de proposer à mes clients la même émotion que celle que j'ai vécue ».

### Eléonore Corroy, toujours moins

Elle ne vous est peut-être pas inconnue... Eléonore est une des finalistes de l'émission de télé-réalité *Wild* sur M6 en 2018 où des candidats livrés à eux-mêmes devaient venir à bout de parcours en milieu naturel : « Le tournage a eu lieu en 2017 et ça a vraiment été la révélation : la survie, c'était



▲ **DENIS TRIBAUDEAU** 51 ans, fondateur des stages Denis Tribaudeau.

ce que je voulais faire ». Auparavant, Eléonore était infirmière. « J'ai commencé ce métier en 2002. Mais, j'ai toujours été passionnée de rando, de plein air. J'ai aussi fait beaucoup de cheval, un peu de trail ». Si elle a grandi en région parisienne, c'est grâce à ses grands-parents, habitant les Alpes, qu'elle a développé son goût pour la nature en y passant toutes ses vacances : « Mon grand-père était passionné de pêche, de randonnée. Il m'a transmis tout ça. Ensemble, il nous arrivait de passer la nuit en refuge. Par la suite, avec les copains, on bivouaquait dans les environs, parfois sans matériel, en mode test. Il nous est arrivé de dormir dans des sacs poubelles dans la neige ! » Plus tard, en plus de son métier, elle devient formatrice aux premiers secours. « À l'époque, on parlait beaucoup des pandémies, c'était l'époque du H1N1. J'habitais également près de la cen- ●●●

trale nucléaire de Fessenheim. Petit à petit, je me suis intéressée au survivalisme : comment être autonome en cas de catastrophe. Ça, plus mon intérêt pour le plein air, j'en suis venue à m'intéresser à la survie en pleine nature et à suivre un premier stage : ça m'a passionnée. »

Mais il a tout de même fallu ce détour par la case télé pour qu'elle réalise qu'une autre vie était possible : « Mon métier d'infirmerie ne me convenait plus. J'ai suivi une formation d'animatrice de randonnée à la suite de quoi je me suis associée avec Damien Lecouvey, le créateur de Time On Target, que j'avais rencontré sur *Wild*. Tout a officiellement débuté en janvier 2018. » Qu'est-ce qui la fascine tant dans la survie ? « Il y a le côté retour à la nature, bien sûr. Mais aussi le dépassement de soi : constater que plus on avance dans sa connaissance et sa maîtrise des techniques, plus on peut aller loin dans l'autonomie. C'est un peu la même addiction que les traileurs qui cherchent à accumuler toujours plus de kilomètres. Là, on accumule les compétences et on essaie de se débrouiller avec toujours moins de matériel ». Objectif ultime : assurer sa survie sans rien si ce n'est le milieu naturel lui-même. L'autonomie totale.

### David Manise, le réconciliateur

Crâne rasé, grosse barbe, voix grave... David impressionne. Mais chez lui pas d'esbroufe : les techniques de survie, ce n'est pas une question de chance. « Dans ce milieu, il y a un état d'esprit lié à la culture de l'aventure : on fait des trucs dangereux, on a du bol et on pense que ça

passé... Moi, je milite pour l'excès de prudence : quand on ne sait pas, on ne mange pas ».

Voilà qui donne le ton. Il faut dire que, depuis toujours, David a noué une relation intime avec la nature. Mère canadienne, père belge, il a grandi en Gaspésie, « la cambrousse du Québec ». « Du côté de ma mère, ils sont tous pêcheurs, chasseurs ou braconniers... J'ai baigné dans cette atmosphère depuis tout petit et j'ai appris sur le tas. » Ce n'est que bien plus tard qu'il a décidé de faire de son goût pour le *wild* une activité à temps plein. « Beaucoup de gens considèrent la nature comme un milieu hostile, je voulais les réconcilier avec elle ». Tout se passe au début des années 2000. Après des études d'anthropologie et une spécialisation en journalisme, David s'est un temps égaré dans une voie qui ne lui convenait pas : directeur média pour une société de e-learning. « Je dépérisais, j'étais déconnecté de mes racines. Très vite, j'ai tout plaqué et je suis parti m'installer dans la Drôme ». Le début des années 2000, c'est aussi le décollage d'Internet. Un créneau que David va occuper très tôt avec un forum spécialisé sur les techniques de survie, david-manise.com dont l'utilité se révélera double : un formidable moyen de partager et de recevoir des connaissances sur son domaine de prédilection mais aussi



▲ DAVID MANISE 44 ans, fondateur du CEETS.

une bonne façon de se faire connaître. Les premiers stages qu'il organisera en 2003 auront lieu avec des membres du forum. Plus tard, au sein du Centre d'Études et d'Enseignements des Techniques de Survie (CEETS) qu'il a créé, c'est une équipe de cinq instructeurs et une secrétaire qu'il réunira. Ensemble, ils organisent entre quarante et cinquante stages chaque année, ouverts à tous les publics. « Aujourd'hui, j'encadre moins car j'écris beaucoup. Mais j'en organise tout de même pour des organismes gouvernementaux ou pour l'armée. » À son actif, plusieurs guides de survie adaptés à différents milieux : forêt, montagne, grand froid... Il officie également en tant que traducteur et a notamment traduit le livre du Néerlandais Wim Hof sur l'exposition au froid, qui recommande la douche froide tous les matins pour s'endurcir aux basses températures et développer sa graisse brune. Une méthode dont il est lui aussi adepte, mais uniquement en hiver. ■

## Stages, mode d'emploi

### Les principaux organisateurs français

Nom	Lieux des formations	Nbre de sessions/an	Public	Durées	Nbre de stagiaires	Prix (à partir de)
<b>CEETS</b> Depuis 2003 stages-survie-ceets.org	Drôme, Hautes-Alpes, Hautes-Pyrénées, Haute-Saône, Loire, Loire-Atlantique, Seine-et-Marne, Belgique (Ardennes)	50	Tous niveaux	2 à 5 jours	10 à 12 par session	280 € (2 jours)
<b>Esprit Nature &amp; Survie</b> Depuis 2012 esprit-nature-survie.fr	Massif Central	14	Tous niveaux, stage Bases de la survie à partir de 9 ans	2 jours	4 à 15 par session	180 € (tarifs dégressif pour les groupes)
<b>EVN Survie</b> Depuis 2009 ecole-vie-nature.com	Bretagne, Guadeloupe, Picardie, Pyrénées	N.C.	N.C.	1 à 4 jours	N.C.	45 € (initiation survie sur 1 jour)
<b>Stages Denis Tribaudeau</b> Depuis 2004 stage-survie-tribaudeau.com	Dordogne, Ile-de-France, Jura, Landes, Marais poitevin, Normandie, Pays toulousain, Provence, Savoie + International	120	Dès 8 ans	2 à 12 jours	6 à 15 par session	169 € (2 jours)
<b>Survivor Attitude</b> Depuis 2008 survivorattitude.com	Bretagne, Grand Est (Metz), Hautes Alpes (Savines-le-lac), Lot (Prudhomat), Paris	120	Tous niveaux, sauf stages commando et autonomie, À partir de 10 ans pour stage deux jours, 3 ans pour stage famille	1 à 7 jours	5 à 12 par session	200 € (2 jours)
<b>Time on Target</b> Depuis 2013 t-o-t.fr	Besançon, Dijon, Lyon, Vercors, + International	40	Tous niveaux	1 à 7 jours	10 à 12 par session	75 € (1 jour)

En famille ou façon expédition, de l'initiation à la mise en pratique de techniques avancées : des stages de survie, il y en a pour tous les goûts et toutes les difficultés. Sur ce dernier point, certains opérateurs ont mis en place une classification par niveaux. Tous ne l'appliquent pas mais le principe de progression dans les compétences est un peu le même chez tous les professionnels du secteur.

Au **niveau 1**, il s'agit d'apprendre les bases tranquillement, sans se faire mal. Accessibles à tous, généralement sans difficulté physique, ces stages permettent de découvrir comment démarrer un feu, trouver de l'eau, faire un fond de sac... Le **niveau 2** s'adresse aux personnes qui souhaitent pousser l'expérience. Il s'agira alors de mettre en pratique les techniques apprises au niveau 1 en enlevant du matériel (et

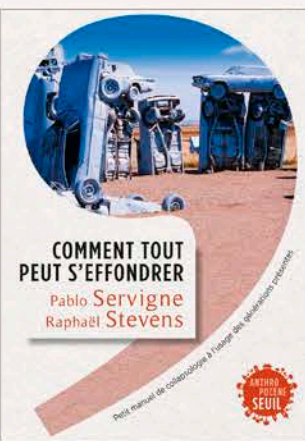
donc du confort) : pas de tente, il faudra construire son abri ; provisions minimalistes ou pas de provisions, il faudra trouver soi-même à manger...

Des **niveaux 3 et 4** existent également. Leur principe est très simple : on retire toujours un peu plus de matériel du kit disponible au départ. Alors qu'au niveau 2 les stagiaires disposaient d'un fond de sac, au niveau 3, ils n'ont plus qu'un fond de poche. Objectif ultime : au niveau 4, il s'agit de se débrouiller sans rien du tout... La réalisation des niveaux inférieurs n'est pas forcément indispensable pour démarrer un stage, tout dépend de ses propres connaissances en matière de vie dans les bois. Commencer par le niveau 1 est tout de même fortement recommandé si vous êtes novice.

Généralement, les stages s'adressant aux débutants sont proposés sous la forme d'une session de deux ou trois jours

comprenant au moins une nuit dehors au cours de laquelle des techniques de bivouac sont abordées. Des initiations sur une journée existent bien qu'elles ne permettent pas de couvrir tous les basiques de la survie. Chez certains opérateurs, ces journées sont cependant accessibles aux familles et aux jeunes enfants, ce qui peut permettre de partager un moment ludique et utile. Quant aux stages plus longs (quatre ou cinq jours), ils sont souvent l'occasion de combiner l'apprentissage de la théorie et sa mise en application lors d'une immersion totale. Vérifiez bien que le programme prévu correspond précisément à la fois à vos attentes et à vos capacités.

Recommandation usuelle : avant de choisir un opérateur, vérifiez qu'il dispose de toutes les compétences, assurances et autorisations nécessaires. ■



▲ LA BIBLE DES COLLAPSOLOGUES  
Comment tout peut s'effondrer, ou le scénario noir de la fin de la société actuelle.

### SURVIE OU SURVIVALISME ?

La fin du monde... C'est sur cette angoisse qu'est née, dans les années 60, en pleine guerre froide, le mouvement survivaliste. S'il existe des similitudes avec la survie, ce n'est pas la même chose. Les techniques de survie visent à faire face à une situation critique mais ponctuelle. Le survivalisme va beaucoup plus loin. Issu de la peur des conséquences d'un conflit nucléaire, il a affiché d'abord sa face la plus caricaturale : des types en treillis prenant le maquis chargés de provisions et prêts à tirer sur tout ce qui bouge.

Avec le bouleversement géopolitique de la fin du XX<sup>ème</sup> siècle et l'apparition de nouvelles menaces comme le changement climatique, le mouvement a évolué. Dans le courant des années 2000 sont apparus les *preppers*, « ceux qui se préparent ». À quoi ? À un conflit, une épidémie, une désorganisation du système socio-économique qu'ils jugent souvent trop complexe, trop mercantile et trop fragile... Ces nouveaux survivalistes sont plus divers, moins portés sur des idéologies sectaires : on y trouve aussi bien des extrémistes à l'ancienne que des « collapsologues » qui théorisent – et parfois souhaitent – l'effondrement futur tout en préparant des stratégies de résilience pour reconstruire ensemble un monde meilleur. Recrutant dans toutes les couches de la société, le mouvement se retrouve autour de la nécessité de préparer un éventuel effondrement en se ménageant une certaine indépendance. L'espoir après la catastrophe en quelque sorte.

# Qu'est-ce qui fait courir les apprentis survivants ?

Plus de nature, plus de sécurité, plus de découverte de soi... Ce n'est pas l'apocalypse qui motive les stagiaires mais bien l'envie de sensations vraies. Témoignages.

Ils s'appellent Thomas, Xavier, Rémy ou Sonia. Ils sont professeurs d'anglais, ambulancier ou électromécanicien. Certains sont sportifs : Nelson pratique le muay-thaï, Christopher, la randonnée et la course à pied et Xavier a déjà réalisé des treks en autonomie. D'autres moins : Thomas se contente de maintenir sa condition physique, Michel aime juste se balader et Pierre-Joseph, s'il fait un peu d'aïkido, encadre surtout des activités de scouts.

Quel que soit leur niveau sportif, un jour ils ont eu envie de tenter l'expérience d'un stage de survie. Pour beaucoup, il s'agissait d'acquérir des compétences qui les confortent et les sécurisent lors de leurs pratiques outdoor : « En randonnée, pour moi, la sécurité prime avant tout. Je ne pars jamais sans un téléphone portable chargé, une batterie externe et une radio. Après ce stage, j'espérais revenir sur mes terrains de jeux avec encore plus de confiance et de connaissances », explique Christopher. Thomas souhaitait valider ses acquis pour « ne pas faire de conneries lors de sorties en montagne ou en forêt ».

Les différentes émissions de télé-réalité autour de la survie ont également créé beaucoup de curiosité. C'était une motivation pour Sonia : « Je m'inscris depuis quelques années pour participer à *Koh-Lanta*. Cette émission allie la survie et les défis sportifs et c'est vraiment ce que j'aime. A défaut d'être sélectionnée, j'ai voulu découvrir ce qu'était la survie en apprenant avec quelqu'un d'expérimenté ».

Pour Xavier et Nelson, c'est le dépassement de soi qui a été l'élément déclencheur : « Au départ, j'étais motivé par la sécurité. Maintenant, c'est plutôt l'autonomie que je recherche. Et l'idée d'utiliser au maximum ce que la nature nous procure pour évoluer seul », précise le



▲ LORS D'UN STAGE DENIS TRIBAUDEAU Des profils et des motivations très divers.

premier. Nelson : « La survie, pour moi, est une façon de se surpasser, de repousser ses limites physiques et mentales et de quitter le confort du quotidien ». Certains possédaient déjà une belle expérience des techniques d'évolution en pleine nature et voulaient valider les compétences acquises sur le terrain au fil du temps. C'est le cas de Pierre-Joseph. Avec sa longue expérience du scoutisme, il souhaitait découvrir d'autres manières de faire : « Je voulais vérifier que je ne vivais pas bercé d'illusions et confronter mon expérience à une formation donnée par des spécialistes ». Rémy, lui, a déjà une vraie vie de baroudeur derrière lui avec un tour du monde sac au dos, un séjour de deux ans dans l'un des endroits

les plus reculés du monde, la cordillère de la Sierra Madre aux Philippines. Il a même vécu plusieurs situations de survie bien réelles : « Je voulais me confronter à des formateurs qui en avaient sous le pied : gérer un accident en pleine montagne, être confronté à des températures exceptionnelles... C'est le quotidien de ces gars. Dans l'année, ils sont plus souvent sur le terrain qu'au fond de leur lit. Je voulais bénéficier de leur expertise ». Qu'ont-ils découvert ? Beaucoup de choses, souvent bien différentes. Certains se sont surpris. D'autres ont corrigé des idées toutes faites. Tous ont repris contact avec la nature. C'est le cas de Sonia et Nelson : « La nature est bien faite : on a plein de ressources dis-

ponibles... Mais sans certains savoirs, on n'en tire rien. J'ai ouvert les yeux sur le potentiel de ce qui nous entoure. J'ignorais que quand je faisais des trails en pleine nature, je passais à côté d'un vrai repas ! », souligne Sonia qui a apprécié aussi ce « retour aux choses simples : le goût des baies cueillies dans la forêt, l'eau bue à la source ». Pour Nelson, « revenir à l'essence de la vie permet de prendre conscience de ce qui a vraiment le plus d'importance : les petits moments de tous les jours, les petites attentions, le partage, l'entraide... » Sonia a aussi redécouvert l'adaptabilité du corps et de l'esprit : « Je craignais de souffrir de la soif et de la faim, mais je ne les ai même pas ressenties. J'ai aussi

« Je ne savais pas que je passais à côté d'un vrai repas pendant mes trails ! »

attrapé et mangé des insectes sans hésiter. Et j'ai trouvé ça bon ! En survie, on fait des choses dont on ne se pensait pas capable ». Pour Christopher, c'est la force du mental qui prime : « L'état d'esprit est le plus important, plus important que le matériel notamment ». Thomas pensait qu'il fallait des températures négatives pour tomber en hypothermie : « Dans certaines conditions, 15°C suffisent... Depuis, je ne sors plus en montagne sans une base d'équipements qui me permettrait de passer la nuit dehors si je devais me faire une entorse dans un secteur ou la communication par téléphone n'est pas possible ».

Faire un stage de survie, c'est aussi une invitation au défi. Depuis le sien, Pierre-Joseph se passe de tente : « Même un 31 décembre ! ». Malgré toutes ses expériences de baroudeur, le stage de Rémy n'était pas inutile : « Ça m'a permis d'acquérir beaucoup d'assurance pour la suite de mes voyages et de mes treks, car nous avons passé en revue tous les éléments clés, notamment la navigation sur carte ». Son conseil ? « Pratiquez, sortez camper et pas seulement quand il fait beau ! Si, vous prévoyez de voyager en Asie du Sud-Est, il faut par exemple avoir déjà dormi en conditions humides... »

Xavier, lui, a mis en œuvre ce qu'il avait appris sur l'eau et la régulation thermique lors d'un trek dans le désert du Neguev, il a encore allégé son sac et a élargi sa vision de l'autonomie : « Ce n'est pas seulement le côté nourriture ou hydratation ou juste le fait d'arriver à faire un feu. Les notions sur la régulation thermique, l'orientation, le montage d'abris sont aussi très importantes ». Il en a retiré un nouvel enseignement : « J'ai découvert des techniques pour anticiper et éviter les problèmes. C'est quand même mieux que gérer une situation de crise ». Primordial, même. ■

## À LIRE...

Manuels, récits, romans : la littérature de survie est bien fournie. Il y a d'abord les guides dont certains ont orné les tables de chevet de générations de coureurs des bois comme **Survivre : comment vaincre en milieu hostile** du médecin et colonel Xavier Maniguet (1988). Plus récemment, **Aventure & Survie, le guide pratique de l'extrême** du Britannique John Wiseman, ancien membre des forces spéciales de Sa Majesté, est une référence. Parmi les experts interrogés pour ce dossier Denis Tribaudeau est l'auteur de **Survie, mode d'emploi** et David Manise du **Manuel de (sur)vie en milieu naturel**. Moins pratique mais instructif, **Une histoire du secours en montagne** de Blaise Agresti, ancien commandant du PGHM, est agrémenté de récits de secours et de témoignages. La littérature romanesque abonde aussi en chefs d'œuvre dont **Construire un feu**, nouvelle fameuse de Jack London ou l'indémodable **Robinson Crusoé** de Daniel Defoe.



## À VOIR...

Survivre, sujet cinématographique s'il en est... Il y a le mythique **Into the wild** de Sean Penn, qui raconte la destinée tragique de Christopher McCandless. Dans **Seul au monde**, Robert Zemeckis livre une version moderne de Robinson Crusoé avec Tom Hanks. Dans un registre différent, **Les combattants** de Thomas Cailley voyaient Adèle Haenel incarner Madeleine, jeune fille se préparant à la fin du monde. Elle finira par tomber amoureuse : la survie n'exclut pas le romantisme.



## SUR YOUTUBE

**@Primitive Technology**  
Un trentenaire australien construit des cabanes dans la forêt. Minimaliste mais instructif. 9,7 M abonnés

**@Survival Lilly**  
Lilly est autrichienne et fait partie des rares filles de la communauté bushcraft. 800 000 abonnés

**@Julien Taix**  
Coutelier à la ville, Julien est aussi passionné par les techniques de bivouac et de survie. 60 000 abonnés