

# Stage Survie N1

Stage de Survie Ninja-Nindokan Niveau 1



## Objectifs du stage de survie Ninja niveau 1 :

C'est le stage de survie Ninja N1 que tout Ninja devrait faire (ou avoir fait !) il a pour but de vous faire acquérir en deux jours et une nuit les connaissances pratiques et théoriques fondamentales qui vous permet de survivre en milieu naturel en toute sécurité.

Notre défi est de vous fournir les connaissances les plus utiles possibles pour faire face à une situation de survie.

### NIVEAU

1

les stagiaires utilisent encore tout leur matériel. **Initiation** aux bases de survie Ninja.

### NIVEAU

2

1 couteau, 1 gourde et de la nourriture.  
**Utilisations** des bases de survie Ninja.

### NIVEAU

3

Sans matériel, juste les ressources naturelles, survivre en **immersion** total ...



### DURÉE:

2 jours + 1 nuit.  
Généralement sur un week-end.



### LES STAGIAIRES:

14 participants maximum, certificat médical valide.



### TARIF:

Le prix du Niveau 1 est de 180€ par stagiaire.

## Programme :

Le contenu précis du programme peut varier légèrement en fonction des intérêts du groupe, du terrain ou de la météo.

- **Ninjutsu**  
Perfectionnement aux techniques Ninjutsu à main nue et armes Ninja. Initiation au Nindo et travail sur l'énergie interne.
- **Bases théoriques**  
Les priorités en survie, définition d'une situation de survie, gestion du risque.
- **Stress et gestion du stress**
- **Premiers secours**  
Savoirs spécifiques aux milieux naturels et éloignés, attendre et se signaler au secours, la trousse de secours
- **Régulation thermique**  
Lutter contre le chaud ou le froid, selon la saison, principes de base, abris de fortune, vêtements
- **Feu**  
Législation, méthode pour réussir en toutes conditions, sécuriser.
- **Techniques de bivouac avec matériel**  
Optimiser l'utilisation d'un sac de couchage, montage efficace d'abri, nœuds de bivouac.



- **L'eau**  
Physiologie de l'hydratation, traitement de l'eau
- **Hygiène**  
Hygiène personnelle et de groupe, les tiques et leurs maladies transmissibles à l'homme.
- **Lecture de carte et orientation**
- **Le concept « sans trace »**  
Gérer ses déchets, réduire son impact, respecter l'environnement et les autres utilisateurs.
- **Kits de survie**  
Concevoir son propre kit de survie

## « Encadrement »

Tous les stages de survie Ninja sont encadrés par, au minimum 2 instructeurs du Nindokan Budo 77.

## DIFFICULTÉ DU NIVEAU 1

Avec le bon matériel (liste fournie) et une attitude active, les stages survie Ninja ne présentent aucune difficulté physique pour un adulte en bonne santé et avec une condition physique moyenne. Une mauvaise météo peut rendre le stage moins confortable, mais notre but est de vous faire rester au maximum dans votre zone de confort thermique pour que vous puissiez vous concentrer sereinement sur les apprentissages.

Il est également le tronc commun qui permet d'avoir les bases théoriques et pratiques pour accéder à nos stages avancés (niveau 2 et niveau 3).

