



La règle des 3, de David Manise

Cette règle est une extrapolation de la règle des 3 de Ron Hood. Elle complète la règle initiale comme base de toute survie. Si vous gardez ces 6 points en permanence à l'esprit cela pourra sans aucun doute vous apporter un plus indéniable pour vous aider à sortir d'une situation dégradée. Elle vous aidera pour gérer les priorités si vous vous trouvez seul ou en groupe en pleine nature et loin de toute aide.

Alors voici en quelques mots, la règle des 3 telle que la interprétée David Manise

3 secondes sans vigilance,

À tout moment l'inattention, le manque de vigilance, la prise de risque, peut être la cause, d'accidents bénins ou graves qui peuvent alors faire tourner en cauchemar une situation de vie en pleine nature, ou une situation de survie. Trébucher sur une petite racine peut avoir des conséquences graves lorsqu'on est loin de toute aide. Fractures, coupures, brûlures, etc ... Autant de possibilités pour que tout dérape. Alors un seul mot d'ordre : VIGILANCE !!!

3 minutes sans air,

Notre corps humain cette merveilleuse machine ne fonctionne pas sans oxygène. Les tissus privés d'oxygène cessent de fonctionner et se nécrosent cela devient forcément vitale, quand il s'agit d'un cerveau ou d'un myocarde. Et que faut-il pour acheminer de l'oxygène dans nos centres vitaux ? Des voies aériennes dégagées, ce qui veut dire, une respiration qui fonctionne, une circulation sanguine efficace et capable d'amener l'oxygène partout dans le corps. Donc il faut garder à l'esprit 3 minutes sans air et c'est la mort. Cette règle la plus importante selon Ron Hood, est forcément à garder en tête lors de chaque rando lors de chaque traversée de rivière lors de chaque déplacement à risque... bref la règle number one !!!!

3 heures sans abri,

Il fait chaud, il fait froid, que ce soit intense ou relativement doux, il ne faudra souvent que quelques heures pour mourir si on ne se protège pas ; dans l'eau à 4° on peut mourir en 1 heure seulement, dans une eau à 16° on peut mourir en 4 heures ; Ça c'est l'hypothermie !! Dans l'eau la température est conduite 25 fois plus vite que dans l'air. Faites le calcul : à 4° en 24 heures vous êtes mort si vous ne possédez aucune protection. (Feu, abri, couverture de survie, etc...) 10 Kilomètres / heures de vent vous fait perdre 1 °C donc si le vent souffle, vous protéger de lui !!! Cette règle nous indique qu'il faut pouvoir et surtout, savoir, s'abriter car les conséquences peuvent survenir extrêmement vite.

3 jours sans eau,

Dans les faits, cela peut varier énormément, s'il fait chaud, s'il fait froid, si le temps est humide ou extrêmement sec (on peut tenir au moins 10 jours s'il fait frais et humide en même temps ... Mais il s'agit là d'une idée de grandeur. D'ailleurs, une bonne hydratation permet de résister beaucoup mieux à la chaleur ou au froid, alors n'hésitez pas à boire suffisamment avant de partir en rando même trop c'est pas mal !!! Manquer d'eau est fatal bien évidemment ; il faut savoir que 2% d'eau en moins dans le corps c'est 20 % de capacités en moins (cognitive ou physique) ; on parle alors d'effet macaque (ce n'est pas le seul, la fatigue joue aussi son rôle). Mais on est vite dépassé et on risque alors d'autres accidents, d'autres effets, d'autres problèmes !!!!

3 semaines sans nourriture,

On a tendance à croire que la chose la plus importante lorsque l'on se trouve perdu au cœur de la nature, c'est de trouver à manger. Bien sûr cela peut être important dans certaines situations, mais ce n'est pas la première des priorités. Il faut déjà savoir que l'être humain peut rester près de 3 semaines sans manger s'il est parfaitement hydraté. Cela signifie que si vous avez suffisamment à boire vous pourrez tenir plusieurs semaines sans rien avaler. Bien sûr vous puiserez sur vos réserves mais cela n'est pas mortel. Alors passez plus de temps à trouver de l'eau ou un abri qu'à chercher de quoi manger.

3 mois sans contact sociaux,

Enfin la dernière des règles aborde le thème de la solitude. Si on a tout ce qu'il faut pour rester en pleine nature, à boire, à manger, un bon abri...le nouveau problème qui vient alors, si la situation dure, c'est l'isolement. Des personnes très aguerries sont, dans certains cas d'isolement, devenue pratiquement folles de n'avoir eu aucun contact. Bien sûr cela dépend des personnalités mais en règle générale la solitude en situation de survie est très difficile à accepter ; Avec les conséquences dramatiques que cela occasionne. La solitude devient dans un cas pareil, un véritable ennemi qu'il faut savoir appréhender.

Venez en apprendre plus avec l'école de vie dans la nature. <http://www.ecole-vie-nature.com/evn/>

