



CIMONE OUTDOOR

SCUOLA NAZIONALE DI SOPRAVVIVENZA

Corso Base di Sopravvivenza e Tecniche Bushcraft

Questo “Corso Base di Sopravvivenza” è accessibile a tutti, non è necessario aver avuto altre esperienze e non serve una preparazione fisica/atletica sportiva, servono soltanto alcuni requisiti, come **la voglia di vivere un’esperienza “diversa” e di mettersi in gioco, l’assoluto rispetto dell’ambiente e dei suoi abitanti, lo spirito di collaborazione e la volontà di adattarsi** alla “Vita nei Boschi” per riassaporare, riscoprire e rendersi protagonisti di quella che era l’arte di arrangiarsi e di “Vivere” che permise per secoli alla nostra specie di “Sopravvivere”.

Durata Corso: 2 giorni *full immersion* (due giorni una notte)

Partecipanti: max 10/12 partecipanti

Obiettivo del Corso:

- Portare i partecipanti a riprendere consapevolezza con gesti ormai persi o desueti.
- Vedere la vita moderna con occhi diversi.
- Imparare cose nuove.
- Trovarci a nostro agio con e nella natura.

Dove: allestimento campo base in area non antropizzata e trekking in zone limitrofe nel **comprensorio dell’Appennino Tosco-Emiliano**

Struttura del Corso:

GIORNO 1

ORE 08,00:

- Ritrovo al punto d’incontro
- Briefing iniziale, presentazione partecipanti e presentazione corso

- Cenni di psicologia in circostanze di emergenza
- Verifica e confronto materiali e equipaggiamento
- Escursione verso la zona dove verrà allestito il Campo Base con prime nozioni di orientamento diurno con l'utilizzo della Bussola e della Cartina
- Composizione di un Kit di Sopravvivenza
- Composizione di un Kit di Primo Soccorso
- RIPARO: come scegliere il luogo adatto per l'insediamento del Campo Base, tecniche di costruzione di ripari d'emergenza (sicurezza e comfort)
- FUOCO: tecniche basilari di accensione del Fuoco (sicurezza e utilità)
- Preparazione pranzo
- ACQUA: tecniche basilari di potabilizzazione dell'Acqua (filtraggio e sterilizzazione)
- Realizzazione nodi principali e loro utilizzo
- Cena: cottura del cibo con tecniche "Bushcraft" (come sfruttare al meglio il nostro fuoco)
- Escursione notturna (camminare nel buio) orientarsi con le stelle
- Pernottamento nei rifugi auto costruiti

GIORNO 2

ORE 07,00:

- Sveglia
- Ripristino del fuoco
- Preparazione colazione
- Escursione in zona alla ricerca di esche naturali (orientamento)
- Riconoscimento principali piante commestibili e officinali
- Superamento di ostacoli naturali con le corde
- Educazione ambientale
- Preparazione pranzo
- Segnalazioni d'emergenza
- Igiene e salute
- Nozioni Basilari di Primo Soccorso e Auto Soccorso
- Dis-allestimento Campo Base (pulizia e bonifica area antistante il Campo)
- Marcia di rientro al punto d'incontro
- Debriefing, rilascio attestati e congedo dei partecipanti



CIMONE OUTDOOR SCUOLA NAZIONALE DI SOPRAVVIVENZA

Corso Intermedio di Sopravvivenza e Tecniche Bushcraft

Il “Corso Intermedio di Sopravvivenza” è accessibile a tutti coloro che hanno già effettuato e superato con successo il “Corso Base di Sopravvivenza” (la tessera sociale deve essere in stato di validità), anche in questo corso, non serve una preparazione fisica/atletica sportiva, ma occorre avere alcuni requisiti fondamentali, come la voglia di **approfondire la propria conoscenza dell’arte della Sopravvivenza, di imparare nuove tecniche più primitive e mettersi di nuovo in gioco sfidando se stessi sempre nell’assoluto rispetto dell’ambiente e dei suoi abitanti. Lo spirito di gruppo e la collaborazione tra i partecipanti saranno fondamentali e indispensabili per superare le difficoltà della vita in ambiente che vi troverete ad affrontare.**

Durata Corso: 3 giorni *full immersion* (due giorni e mezzo e due notti)

Partecipanti: max 6/8 persone

Obiettivo del Corso:

- Approfondire l’Arte della Sopravvivenza più ancestrale
- Imparare a conoscere meglio noi stessi.
- Avere più fiducia nelle nostre abilità.
- Imparare cose nuove.
- Poter prevedere i pericoli.

Dove:

allestimento campo base in area non antropizzata e trekking in zone limitrofe **nel comprensorio dell’Appennino Tosco-Emiliano**

Struttura del Corso:

GIORNO 1

ORE 11,00:

- Ritrovo al punto d’incontro
- Briefing iniziale, presentazione partecipanti e presentazione corso
- Escursione verso la zona dove verrà allestito il Campo Base con tecniche di orientamento diurno senza strumentazione
- Riconoscimento erbe e piante commestibili e non
- Elementi di psicologia in circostanze di emergenza

- Come scegliere l'area per insediare un campo base
- RIPARO: tecniche di costruzione di ripari d'emergenza con materiali naturali reperiti in loco
- FUOCO: Preparazione e Accensione del Fuoco con i metodi imparati al corso Base
- "Preparazione Cena"*
- Pernottamento nei rifugi auto costruiti

GIORNO 2

ORE 07,00:

- Sveglia
- Ripristino del fuoco
- Tecniche di Navigazione Terrestre
- FUOCO: Tecniche di preparazione e accensione del Fuoco con metodi antichi e primitivi
- CIBO: Ricerca, riconoscimento e raccolta principali piante commestibili e officinali
- ACQUA: Come trovarla e tecniche di potabilizzazione naturali
- Preparazione del pranzo con piante e radici ritrovate*
- Costruzione di Armi Primitive
- Costruzione Trappole per procurarsi il cibo in situazioni di emergenza**
- Realizzazione nodi principali e loro utilizzo
- Superamento ostacoli naturali con passaggi in corda
- "Cena: cottura del cibo con tecniche Bushcraft"*
- Tecniche di Orientamento Notturmo senza strumentazione
- Escursione notturna
- Pernottamento nei rifugi auto costruit

GIORNO 3

ORE 07,00:

- Sveglia
- Ripristino del fuoco
- Educazione ambientale
- Costruzione di attrezzi "primitivi" da lavoro
- Costruzione di cordame "naturale"
- "Preparazione del pranzo"*
- Nozioni di "Prepping"
- Tecniche di base di Tiro con l'arco
- Igiene e salute
- Nozioni di Primo Soccorso e Auto Soccorso
- Tecniche di trasporto feriti
- Segnalazioni d'emergenza
- Dis-allestimento Campo Base (pulizia e bonifica area antistante il Campo)
- Marcia di rientro al punto d'incontro
- Debriefing, rilascio attestati e congedo dei partecipanti

Note:

* La preparazione del cibo, è subordinata alla propria reperibilità

**Durante tutta la durata del corso NON verrà assolutamente arrecato alcun danno alla Fauna, le Trappole che verranno costruite saranno solo a scopo dimostrativo e verranno inertizzate subito dopo la realizzazione



CIMONE OUTDOOR SCUOLA NAZIONALE DI SOPRAVVIVENZA

Corso “AVANZATO” di Sopravvivenza

Il “Corso Avanzato di Sopravvivenza” è accessibile solo a coloro che hanno già effettuato e superato con successo il “Corso Base” e il “Corso Intermedio”. In questo corso non serve una preparazione fisica/atletica sportiva, ma è fondamentale avere una buona resistenza, un buon allenamento e un buono stato di salute, è indispensabile la volontà di mettersi in gioco al 100%, di sfidare i propri limiti e di mettere in pratica la conoscenza dell’arte della Sopravvivenza trattata nei corsi precedenti. Sarà una vera e propria sfida con se stessi, lo spirito di gruppo, la collaborazione e il supporto reciproco tra i partecipanti sarà quello che determinerà il superamento delle diverse prove a cui verrete sottoposti. Come sempre si opererà nell’assoluto rispetto dell’ambiente e dei suoi abitanti.

Durata Corso: 3 giorni *full immersion* (tre giorni e due notti)

Partecipanti: max 6/8 persone

Obiettivo del Corso:

- Stimolare i partecipanti a mettere in pratica in situazioni “reali” le tecniche di Sopravvivenza e Bushcraft
assimilate nei corsi precedenti, come trovare cibo, acqua, costruirsi un riparo, curarsi e prestare soccorso agli altri, sviluppare lo spirito del “Branco” e acutizzare il senso di “problem-solving” e leader ship
tutti elementi che caratterizzano il superamento con successo di “eventi critici”.
- Per imparare a conoscere noi stessi.
- Per avere più fiducia nelle nostre abilità.
- Per sapere cosa fare in qualsiasi situazione ambientale e climatica.
- Per sapere fin dove ci si può spingere con il proprio corpo e con la propria mente.

Dove: allestimento campo base in area sconosciuta

Struttura del Corso:

GIORNO 1

ORE 08,00:

- Ritrovo al punto d'incontro

GIORNO 2

ORE 07,00:

- Sveglia

GIORNO 3

ORE 07,00:

- Sveglia

ORE 16,30 circa: (l'orario e il programma possono subire modifiche in base alle situazioni).

- Raggiungimento di un punto di esfiltrazione
- Debriefing, rilascio attestati e congedo dei partecipanti

N.B.

Il programma dettagliato delle giornate, è volutamente omesso, in quanto può cambiare ogni volta in base alle situazioni e alle reazioni del "Branco" di fronte agli eventi che si troverà ad affrontare.