

BUSHCRAFT

SUIVEZ LE GUIDE

DU MÊME AUTEUR

Nature Aventure Survie : guide pratique du bushcraft
L'art ancestral de la navigation naturelle : s'orienter sans boussole ni GPS
Découvrir le bushcraft : 12 pistes pour renouer avec la vie sauvage
Mon premier bivouac

albancambe.com

BUSHCRAFT
SUIVEZ LE GUIDE

ALBAN CAMBE

© IDEO 2020, un département de City Éditions
Photos de couverture : Shutterstock, Myriam Le Belleguy, Spixiz et Alban Cambe.

ISBN : 978-2-8246-1742-8
Code Hachette : 56 7847 5

Collection dirigée par Christian English & Frédéric Thibaud
Catalogues et manuscrits : city-editions.com/IDEO
Conformément au Code de la Propriété Intellectuelle, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, et ce, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation préalable de l'éditeur.
Dépôt légal : Juillet 2020

ideo
EDITIONS

SOMMAIRE

1. Les trésors de la nature

| | |
|--|----|
| La longue gestation d'une pratique encore floue..... | 10 |
| Le début des choses sérieuses | 11 |
| Qu'est-ce que le bushcraft et qu'est-ce que ce n'est pas ? | 13 |
| La route ne fait que commencer | 15 |

2. Vos premiers pas en territoire inconnu

| | |
|--|----|
| Vous prendriez bien un bain de forêt ?..... | 18 |
| Un milieu qui pourrait paraître inhospitalier..... | 20 |
| Les ressources en question | 22 |
| Le feu, règles et dangers..... | 25 |
| Au-delà du bain de forêt : le bushcraft | 26 |

3. Une sortie dans les bois

| | |
|--|----|
| Une nature impactée par l'homme | 30 |
| Lire le ciel pour comprendre le terrain | 34 |
| Le mythe de la mousse | 37 |
| Des traces de chewing-gum et des coulées orangées | 39 |
| De vénérables ancêtres et de petits jeunes prometteurs.... | 43 |
| Les champignons, ces grands oubliés ! | 49 |

| | |
|---|----|
| La lecture d'un arbre pour retrouver le nord..... | 54 |
| Une randonnée mal préparée..... | 60 |

4. La quête du feu - partie 1

| | |
|---------------------------------------|----|
| Un saut dans le temps | 63 |
| Votre premier feu..... | 65 |
| Je vous lance un défi..... | 68 |
| Un feu sous une douche écossaise..... | 71 |

5. La nuit - partie 1

| | |
|---------------------------------------|----|
| Partir à point | 77 |
| Monter pour mieux ficher le camp..... | 79 |
| Un bivouac en amoureux | 82 |
| Face à face nocturne..... | 85 |
| Un camp magique | 86 |
| Des rencontres imprévisibles | 88 |

6. Le goût des plantes sauvages

| | |
|---|-----|
| La nature qui vit et se mange | 93 |
| La richesse de l'eau..... | 99 |
| Saveurs sauvages et préparations simples..... | 107 |
| Les remèdes sont dans les bois..... | 111 |

7. La nuit - partie 2

| | |
|---------------------------------|-----|
| L'abri au naturel | 117 |
| Festin autour d'un brasier..... | 122 |
| Les balades nocturnes | 125 |
| La lune marche avec nous | 127 |
| La piste des étoiles | 130 |

8. La carte et le territoire

| | |
|---|-----|
| Tout avait si bien commencé | 135 |
| La tentation de « tordre la carte » | 139 |
| Une ascension périlleuse | 144 |
| D'une mauvaise surprise à l'autre | 146 |
| Ne pas devenir une statistique | 149 |

9. La quête du feu - partie 2

| | |
|---|-----|
| La stratégie de l'échec | 154 |
| Chuter pour mieux se relever | 158 |
| La volonté et les bons outils | 161 |
| Une lueur d'espoir | 164 |
| De l'importance d'un petit nid douillet | 166 |

10. La nuit - partie 3

| | |
|---|-----|
| Avant d'aller dormir | 171 |
| Le réveil-matin des bois | 174 |
| Une nuit agitée | 179 |
| L'heure de l'inspection générale | 182 |
| De l'art de faire ses besoins dans les bois | 184 |

11. L'ordre et la discipline

| | |
|---|-----|
| Choix matériels, choix humains | 191 |
| La réalité du terrain | 193 |
| D'abris en bivouacs | 200 |
| La fin de tout | 205 |
| Une erreur lourde de conséquences | 207 |
| Seul sur la route | 209 |

12. Loin des écrans pour nos enfants

| | |
|--|-----|
| Un sevrage aux effets insoupçonnés | 213 |
| Une longue pause-café | 216 |
| Les stimulations naturelles | 218 |
| Partir à l'aventure | 221 |
| Une créativité à toute épreuve | 225 |
| Conclusion | 231 |
| Glossaire | 237 |

