

AnnexeET.9. Séance 8

Activité de la vie journalière

- Les techniques de respiration et les différentes positions permettant de réduire l'essoufflement.
- Conservation de son énergie (alternance des périodes actives et des périodes plus calmes)
- Alimentation et nutrition, consommation de boissons alcoolisées.

Re-Test

Mise en situation : apprentissage des techniques de respiration.

Les différents numéros d'urgence : piqûre de rappel (Samu : 190, protection civile : 198).

Conseils pour le long terme avant de les «relâcher» dans la nature.