



LE SAC D'ÉVACUATION

(À mettre à jour et vérifier de préférence tous les 6 mois)

Introduction

Quand une crise majeure touche nos sociétés, les secours n'ont simplement pas la possibilité de prendre en charge tous les besoins individuels de centaines, voire de milliers de personnes. C'est pourquoi les organismes de secours internationaux recommandent à chacun de garder chez soi un équipement contenant les objets et les consommables nécessaires pour subvenir à ses besoins. Il convient donc de se munir de ces quelques objets indispensables en les choisissant de préférence légers, robustes et polyvalents.

Constituer cet équipement n'est pas forcément onéreux si vous avez l'opportunité de posséder déjà l'essentiel dans vos placards. Le plus important est qu'il soit prêt, afin de pouvoir le saisir rapidement pour ne pas perdre un temps précieux. Préparer un sac demande plusieurs heures.

A tout moment ce matériel doit permettre à une famille de quitter son domicile dans des conditions dégradées pour rejoindre une zone sécurisée que nous supposons située à trois jours de marche. Ce sac d'évacuation doit être le plus complet et le plus léger possible afin d'être facilement transportable.

Celui-ci doit être stocké dans un endroit stratégique, accessible en quelques secondes et être à l'abri de l'humidité, du froid, des insectes et des rongeurs. Il doit aussi être adapté aux saisons et remis à jour au moins une fois par an.

Remarque : Cette fiche doit vous aider à faire un choix exhaustif des matériels qu'elle propose pour constituer votre sac d'évacuation. Mais ce choix vous incombe et doit correspondre à la situation d'urgence que vous aurez vous même envisagée.

Précautions à prendre avant de le constituer :

- Connaître les risques potentiels de sa région en consultant le Dossier Départemental sur les Risques Majeurs (DDRM) à la préfecture.
- Se renseigner pour évaluer le temps d'intervention des secours en fonction de la potentialité des catastrophes.
- Prendre en compte le nombre et l'âge des personnes à évacuer pour adapter le poids et la contenance du ou des sacs.
- Faire un plan d'évacuation étudié, minuté et répété par tous. Prévoir des itinéraires bis. Ce plan peut contenir un itinéraire routier et/ou piétonnier. Si le véhicule tombe en panne prévoir un ou plusieurs points de chute qui peuvent se résumer à de la famille, des amis ou de simples personnes de confiance.
- Il est indispensable d'avoir sur soi ses documents, téléphone portable et argent liquide, en particulier si le trajet s'effectue surtout en milieu urbain.



Compétences :

Avoir du matériel, c'est bien. Savoir l'utiliser, voire savoir s'en passer, c'est mieux.

Pour que le sac soit utile, il est intéressant d'acquérir un certain nombre de compétences telles que :

- Passer le brevet de secourisme.
- Apprendre à allumer un feu.
- Savoir purifier de l'eau.
- Apprendre à lire une carte et à utiliser une boussole.
- S'entraîner à monter un abri de fortune.

Pour tout matériel intégré à son sac, apprendre à l'utiliser (à l'extérieur, y compris en état de confort dégradé : Sous la pluie, dans le froid, dans une chaleur étouffante). Dans l'idéal, s'habituer à porter le sac chargé, au moins une demi-journée.

Le choix du sac :

- Il doit être robuste car il doit faire face à des jours de marche et ne pas se déchirer (ronces, abrasion, etc...). Il doit bénéficier d'un bon confort de portage réglable.
- Il doit être discret et adapté au terrain: c'est-à-dire un sac de couleur plutôt kaki si le trajet s'effectue essentiellement dans la nature. Mais si on traverse une zone urbanisée il vaut mieux choisir un sac sobre. La base du camouflage c'est de ressembler à ce qui nous entoure. C'est donc à chacun de se poser la question !

Le sac à dos n'est pas non plus une obligation, si la situation s'y prête on peut très bien choisir un caddy en toile qui permet d'avancer rapidement en ville, une musette ou des sacoches placées derrière un vélo. En fait, tout ce qui peut s'avérer utile pour quitter une zone urbanisée et rien n'empêche d'emmener son sac à dos pour l'utiliser ensuite en fonction du terrain à parcourir.

Contenu du sac d'évacuation pour une seule personne

Documents :

Remarque : Protéger ses documents dans une pochette imperméable.

- Carte d'identité, passeport, permis de conduire, carte vitale, carte de mutuelle, chéquier, double des clés de voiture et du domicile, photos d'identité, photos de famille, photocopie des attestations d'assurance et du carnet de vaccinations, numéros de téléphones importants et des proches.

Remarque : Par sécurité, ne pas ranger au même endroit les documents avec son adresse, la copie des clés du véhicule et du domicile.



- Scanner : papiers d'identité, livret de famille, carnet de santé, documents bancaires, polices d'assurance (ainsi que les photos de ses possessions en cas de réclamation), titres de propriété, fiches de paie, bulletins scolaires et autres certificats.

Il existe plusieurs possibilités pour transporter et protéger vos documents importants :

- On peut les scanner et les stocker en les encryptant (TrueCrypt) sur une clé USB. En cas de perte, il est prudent de laisser un fichier lisible contenant un numéro de téléphone et la mention d'une petite récompense ou d'un dédommagement en cas de renvoi par la poste.
- On peut également stocker ses données sur un serveur distant (type Cloud, attention à bien les crypter pour éviter leur analyse par le Cloud ou ses intermédiaires) ou bien compresser ses informations dans une archive en utilisant un mot de passe et les envoyer sur sa boîte mail (facilement consultable dans n'importe quel endroit mais sécurité moindre sur l'archive).
- Une autre solution consiste à utiliser un appareil capable à la fois de contenir les données, de les chiffrer et la possibilité de "parler" à un autre appareil de type smartphone, console de jeu ou mini-ordinateur.
- Il est également possible de confier une copie de ses documents à une personne de confiance.

Remarque : Les logiciels de cryptage pourraient ne pas être utilisables sur des PC tiers. Faute de mieux et avec les risques que cela peut comporter, il est possible d'utiliser simplement un premier niveau de sécurité en camouflant l'extension des fichiers.

Les options sont donc nombreuses et variées avec chacune leur défaut et leur niveau de sécurité. Ne pas oublier cependant de mettre à jour deux fois par an vos sauvegardes administratives.

Eau :

Emmener 3 litres d'eau minimum par personne à répartir entre :

- Une gourde de 1l avec quart métallique de 500ml minimum (pour manger ou faire bouillir l'eau).
- Des bouteilles d'eau minérale ou une poche à eau à pipette.

Le poids de l'eau empêche d'emporter la quantité nécessaire pour une durée de trois à cinq jours. Il faudra donc s'en procurer en chemin et il est important d'être à même de rendre buvable celle que l'on trouvera. À défaut de dispositif spécialisé, faire bouillir l'eau une dizaine de minutes permet d'éliminer les microbes. Il existe cependant de nombreuses autres possibilités pour traiter l'eau, décrite dans la fiche Olduvai sur le sujet. Pour un sac d'évacuation, un petit filtre comme l'Aquamira Frontier Pro® par exemple (mais il en existe d'autres) accompagné de pastilles type Micropur Forte® est un bon compromis.



Nourriture/cuisine et ustensiles :

Remarque : Ajuster la quantité de nourriture que l'on emporte selon son plan d'évacuation, avec un minimum de 72h de vivres. Si le point de chute est éloigné, considérer la cueillette de plantes sauvages ou la création de caches. Il est important que la nourriture soit savoureuse pour soutenir le moral.

- Prévoir de la nourriture légère type nouilles instantanées, semoule, soupes en poudre, lentilles brunes, mais également de la nourriture consommable froide et sans ajout d'eau comme les biscuits....
- Pour une longue durée de conservation on peut choisir des gâteaux de survie ou rations de survie.
- La viande séchée (viande, saucisson), a un ratio protéiné/poids intéressant.
- Fruits sec, noix, et chocolat sont une très bonne source d'énergie pour la marche.
- Le nougat et la pâte de fruit sont un bon complément de glucides.
- Thé noir en sachets et café soluble en sticks.
- Les bouillons cubes sont légers et permettent d'améliorer le goût de nombreux aliments (plantes, nouilles, riz...). L'huile, le sel et le poivre de même.
- Un simple quart en métal peut suffire pour une personne. Ne pas oublier les couverts.
- Préférer les sacs ziplock pour conditionner les denrées.
- Il vaut mieux s'abstenir de manger quand on ne peut pas boire.

Vêtements :

- Prendre le minimum de vêtements : une paire de sous-vêtements thermiques longs (ou à défaut un collant épais), slips et chaussettes (neuves et lavées de leur apprêt), un t-shirt synthétique, un pantalon, une ceinture, un pull très chaud, une veste coupe vent, un bonnet, un keffieh ou chèche, des gants en cuir (ou de travaux) et des sous-gants (en soie ou en laine), un poncho résistant. Empiler les couches selon les besoins.

Pour la veste et le pantalon privilégier le polycoton ou diverses matières synthétiques pour la résistance et la rapidité de séchage. Le coton est à proscrire car s'il est humide, il devient glacé.

- Prendre des chaussures dans lesquelles on est à l'aise pour marcher (type chaussures de randonnée), mais pas de paire neuve.

Trousse de soins :

Attention, l'usage de ce matériel et de ces médicaments nécessite des connaissances. Assurez-vous de vous former au secourisme, de bien comprendre les gestes à réaliser pour utiliser ce matériel, et de bien peser la responsabilité que vous prenez en réalisant des gestes de secourisme et/ou de soins.

Chaque unité doit être emballée séparément dans une pochette type ziplock. Pochettes qu'on place à l'abri par exemple dans un Tupperware pour éviter l'écrasement.

- Traitement médical habituel + copie ordonnance + fiche résumé clinique.



- Prévention des faiblesses : (à prévoir avec les conseils et les prescriptions de son médecin traitant) par exemple :

- * Orthèses, difficultés musculaires et articulaires : entorses à répétition,...
- * Insuffisance veineuse avérée : bas de contention, aspirine.
- * Allergies : antihistaminiques, auto-injecteur d'adrénaline (type ANAPEN®).
- Prévention des conditions :
 - * Soleil-chaueur : écran solaire.
 - * Froid : crème type Biafine® (engelures).
 - * Forme: comprimés type Guronsan® (caféine, Vitamine C) et/ou multivitamines et minéraux/antistresss (type Euphytose®), sucre (ou glucose type Glucopuls®).

- Petit matériel :

- * Scalpel.
- * Ciseau.
- * Pince à échardes/aiguille, éventuellement une petite loupe.
- * Tire-tique.
- * Gants à usage unique (plusieurs paires, de préférence sans latex).
- * Seringues (pour drainer les corps étrangers d'une plaie) / Stéribox® (boîte contenant tout le matériel nécessaire à une injection).
- * Gel antibactérien.
- * Papier crayon (par ex : noter les prises antalgiques).

- Traitement :

- * Plaie superficielle :
 - Nettoyer : savon (simple ou Bétadine rouge®) , désinfectant (type Chlorhexidine), sérum physiologique en dosettes, compresses.
 - Sutures adhésives (type Stéristrip®), superglue si vous savez utiliser, suture si vous avez la formation (fils, kit).
 - *Plaie hémorragique :
 - Compression si possible avec pansement compressif.
- Remarque : les plaies profondes et/ou graves sont une urgence pouvant engager le pronostic vital et doivent être traitées le plus rapidement par une unité médicochirurgicale
- Panser : compresses stériles / adhésif / pansements prédécoupés variés / bandes auto-adhésives.
 - *Entorses : alcool (compresses alcooliques) / crème anti-inflammatoire / élastoplast (strapping) / bande de contention, épingles à nourrices.
 - *Brûlures : Rincer longuement sous l'eau si possible. Tulle gras / Biafine® / seconde peau.
 - *Épistaxis (Saignement de nez) : mèches nasales / tampon hygiénique.

- Pharmacie : dans un sachet type ziplock avec, sur une feuille la liste avec posologie d'usage et posologie maximale, les plaquettes de médicaments étant réunis avec leur notice par un élastique.

* **De base :**

- Antalgique/antipyrétique (antifièvre) : Type paracétamol Lyoc®.
- Antalgique / anti-inflammatoire : Type Ibuprofène Lyoc®.
- Digestif :
- Nausées vomissements : par ex Motilium®, Primperan®, Vogalène-lyoc®.
- Douleurs abdominales : Type Spasfon Lyoc®.
- Pansement gastro-intestinal : Maalox® par exemple.



- Diarrhées : Type Lopéramide Lyoc®.
- Laxatif : Type Forlax® 10g.
- Douleurs dentaires : Huile essentielle de clou de girofle.
- Collyres en dosettes : antiseptique (type Biocidan®), cicatrisant (type Vitacic®), antiallergique non cortisonique (type Levophta®).
- Préparations pour solutions de réhydratation orale OMS (type Ges45®) vendue en pharmacie.

*** Selon habitudes / formation :**

- Pommade contre les coups (type Arnica).
- Pommades pour les piqûres d'insectes.
- Charbon actif, ultralevure.
- Baume du tigre / baume aux plantes.
- Huiles essentielles / homéopathie.
- Anxiolytique très léger (extraits de plantes aux vertus légèrement sédatives en cas d'anxiété, stress etc..).
- Antibiotiques si prescrits par le médecin (cystite, ORL, plaie, maladie causée par les tiques).

Hygiène :

- Savon de Marseille/d'Alep (utilisable pour la lessive, la vaisselle, le linge, et le rasage).
- Une petite serviette ultra-légère en micro fibres.
- Brosse à dent et dentifrice.
- Brosse à ongles/vêtements.
- Peigne/brosse à cheveux.
- Papier toilette.
- Protections féminines habituelles.
- Lingettes nettoyantes.
- Un petit miroir peut aussi servir à inspecter des plaies ou à se signaler.

Bivouac :

- Tapis de sol très léger de 2m de long en plastazote, utilisable plié en deux sur 1m par temps froid, ou tapis de sol autogonflant compact de qualité. Ne pas négliger la nécessité de cette couche d'isolation et de confort mais attention aux risques de crevaison.
- Sac de couchage en fibre synthétique de bonne qualité (cette fibre reste isolante même humide et elle sèche facilement). Choisir le plus compressible et le plus chaud (0°C confort)
- Une bâche 3X2m (par personne) ou un poncho-tarp, avec au moins 10m de cordelette, et des sardines en métal légères.
- Un sursac de couchage imperméable et respirant peut être un bon complément.
- Couverture de survie (les plus légères se déchirent rapidement).
- Carré de plastique transparent et résistant (type bâche de peinture).
- Vous pouvez aussi envisager un hamac, et tendre une ficelle au dessus de celui-ci entre les deux arbres sur laquelle reposera une bâche de 3x4m en "canadienne". C'est une solution légère et compacte mais qui ne sera pas adaptée à des températures en dessous de 10°C.



De quoi faire du feu :

- Briquets jetables, allumettes étanches et/ou firesteel.
- Allume-feu: oeufs de Manise (oeuf Kinder rempli de coton mélangé à de la paraffine) ou bâtonnets de bois gras (coeur du bois mort de résineux), et/ou bougies chauffe-plats.
- Un réchaud: à alcool liquide (type P3RS) ou solidifié (type Esbit), à bois, ou à gaz.

Pour s'orienter :

- Boussole (de bonne marque, avec azimut réglable).
- Carte topographique récente (1/25 000) et/ou carte routière (1/100 000) avec les différents itinéraires étudiés.

Pour communiquer, s'informer et alerter les secours :

- Téléphone portable avec batterie de secours, ou solution alternative pour le recharger.
Remarque : Le chargeur solaire même sans soleil reste actif à la simple lumière du jour. Mais il lui faudra trois fois plus de temps pour se charger (Soit 72h pour deux piles). Ce chargeur sera donc plus utile sur des longs trajets.
- Un poste de radio AM/FM à piles ou à dynamo. (Certains font chargeur USB et lampe)
Remarque : Si les relais tombent en panne il est préférable de choisir une radio qui capte en plus les ondes courtes (OC).
- Écouteurs
- Sifflet sans bille (la bille peut se bloquer si il fait froid).
- Un petit miroir de détresse.
- Papier (Post-it, carnet..), crayon gras en bois (type 2B)
- Un marqueur indélébile épais (faire du stop, écrire sur un blessé..)
- Une enveloppe pré-timbrée avec une feuille dedans.
- Un bracelet d'identification (Pour un adulte nom, prénom et téléphone d'un proche)

Outils et divers objets :

- Une "pince universelle" et un couteau suisse / ou un multi-tool.
- Un bon couteau fixe (type Mora®) avec son fourreau.
- Ruban adhésif tissé gris solide (type Duct Tape) pour réparer toute sorte de choses.
- Superglue
- Une lampe frontale (type Petzl®).
- Piles de rechange (si possible au lithium: résistantes au froid et dix ans de conservation). Préférez les piles courantes AAA et standardisez vos besoins en conséquence).
- Une montre
- Lunettes de soleil.



Olduvai

Préparation aux situations de crise & Résilience



Mai 2014 V1.4 Page 8/16

- Lunettes de vue pour les porteurs de lentilles de contact.
- Cordelette type paracorde ou nylon de 6mm (environ 10m).
- Fil de cuivre ou de laiton de 1 mm (Lien, collier, petites réparations ..).
- Bouchons antibruit.
- Argent liquide bien dissimulé en plusieurs endroits et dans différents contenants.

Les objets considérés comme secondaires que l'on peut ajouter au sac :

- Bâtons de marche.
- Pelle pliante US.
- Petite pelle de jardin (Pour creuser des latrines, faire des rigoles autour du bivouac ou déterrer des tubercules).
- Scie pliante.
- Pierre à affûter.
- GPS.
- Masques FFP2/FFP3.
- Un sac étanche par enroulement, ou un sac de compression par sangles permet de compacter son linge et son système de couchage tout en le protégeant de l'eau.
- Un drap de soie ou polaire peut augmenter la chaleur d'un sac de couchage.
- Un petit sac à dos de délestage d'une vingtaine de litres, pliable permet d'alléger le sac principal et de stocker des objets trouvés en chemin.
- Un adaptateur secteur et des devises étrangères peuvent être utiles si vous envisagez de franchir une frontière (ainsi que votre photocopie de carnet de vaccination).
- Un kit de couture: fils, passe-fil, boutons, bouton clips, dé, aiguilles droites, et une courbe pour réparer votre sac à dos ou vos chaussures si besoin, épingles à nourrice, aiguille rétractable.
- Filet à pommes de terre plié (Pour accrocher ses récoltes au sac pendant le voyage, champignons etc.. ce filet peut servir aussi à attraper du poisson ou des lapins à la sortie d'un terrier)
- Un mini kit de pêche (fils, plombs, hameçons...) pour pêcher (poissons ou oiseaux) sur le chemin, sécuriser un accès...
- Un gilet fluo avec bandes réfléchissantes et des bâtonnets lumineux.
- Craie (pour écrire sur le goudron).
- Un talkie walkie, qui fonctionne en l'absence de réseau téléphonique).
- Une bouteille d'alcool fort ou une cartouche de cigarette pour le troc.



Ce qu'on doit prévoir en plus pour deux adultes et deux enfants

Les parents doivent porter leur équipement et mutualiser entre eux le reste du matériel. Les enfants portent leurs effets personnels mais la charge dépendra de leur âge. En cas de surpoids, celui-ci devra être réparti entre les adultes.

Il existe des écharpes de portage ou des porte-bébés en tissu qui permettent de porter à la fois enfant et sac d'évacuation. La prudence est de tester différents moyens de portage sur plusieurs personnes pour trouver ce qui correspond le mieux à chacun. Il est de plus nécessaire d'alléger son sac à dos pour compenser ce surpoids.

Bivouac familial :

- Une outre à eau permet de stocker de l'eau et peut se plier dans le sac une fois vide.
- Une grande popote de camping avec couvercle faisant aussi poêle et un réchaud à gaz. Chacun peut manger dans son quart.
- Le poids d'une tente peut être divisé entre plusieurs adultes.
- Une lanterne et des jeux de société compacts.

Hygiène des enfants :

- Pour les nourrissons, prévoir des couches en quantités suffisantes, des lingettes nettoyantes sans parfum ou une lotion micellaire qui nettoie et qui hydrate.

Informers les secours (pour les enfants) :

- Tour de cou avec sifflet + pochette transparente (format carte de crédit avec plusieurs n° de téléphone portable et photo des membres de la famille désignés par papa, maman, mon frère etc... . Fermer la pochette en la plastifiant de préférence pour l'étanchéité. Par précaution, ne mentionner aucun nom ni prénom. Le tout prêt à l'emploi et inséré dans une poche externe du sac parental.
- Convenir d'un cri de ralliement avec les enfants peut s'avérer bien utile lors d'un mouvement de foule ou isolé en pleine forêt.
- Avoir sur soi plusieurs photos d'identité ainsi que la photo de ses enfants pour transmettre aux autorités si on les égare.



Objets polyvalents:

- Un keffieh ou chèche vous protégera des moustiques, du soleil, du froid, vous servira d'oreiller, d'attelle ou de chiffon.
- L'alcool liquide ou les pastilles du réchaud peuvent servir d'allume-feu, tout comme le gel désinfectant pour les mains.
- Un poncho assez grand avec des oeilletons peut remplacer une bâche pour le bivouac.
- Un bandana en coton tout comme le chèche peut servir à préfiltrer l'eau, maintenir un pansement, saisir une gamelle chaude... . Attention à ce qu'il ne déteigne pas.
- Certains lecteurs MP3 font radio FM et support numérique (pour USB cryptée).
- Certaines radios à dynamo peuvent recharger votre téléphone, faire réveil, et offrir une source de lumière de secours.
- Un carré de plastique transparent résistant est multi-usage: pour étanchéifier une fenêtre, recueillir de l'eau (distillateur solaire), construire un paravent, se protéger du sol au bivouac...
- Une seringue permet: de mesurer avec précision un dosage (sirop, solution, eau de javel pour purifier l'eau), de laver une plaie, de percer et vider une phlyctène (cloque) à condition d'y monter une aiguille.
- La vraie paracorde fait des lacets presque inusables, offre 250 kg de résistance, et contient 7 brins de ficelle plus une gaine.
- Sacs poubelles : déchets, rangement pour le linge sale ou mouillé, valise improvisée, récipient pour recueillir de l'eau, protection du sac à dos, poncho, construction d'une bouée... .
- Une gourde à ouverture large peut servir de contenant hermétique pour vos aliments.
- Avec un bon soleil, une loupe (lentille de fresnel) permet d'allumer un feu.
- Paquets de mouchoirs jetables: mouchoirs, papier toilette, compresse, pansement compressif... .
- Un T-shirt synthétique ou le keffieh peuvent remplacer une serviette si besoin.
- Fil dentaire: peut servir à beaucoup d'autres choses que les dents: couture résistante, etc.
- Un tampon hygiénique peut servir de filtre de secours ou de pansement hémostatique.
- Un préservatif peut imperméabiliser des objets sensibles à l'humidité, servir de contenant pour 1L d'eau, voire de loupe si rempli.
- Une pelle américaine affûtée sur les bords peut servir de hachette et coupe mieux les racines.
- Lors du bivouac, mettez un sac plastique autour de votre lampe pour donner une lumière plus diffuse.
- En cas de brûlure de la main, remplissez généreusement un gant chirurgical de Biafine® et introduisez-là dedans.
- Le miel est efficace sur les brûlures et se conserve indéfiniment.
 - Un sachet de thé noir détrempé appliqué contre une dent peut calmer une douleur.



Conseils et précautions :

- Prenez de préférence un sac à dos qui permet de continuer à pied en cas de panne de voiture.
- Si vous ne pouvez pas porter un tel sac, envisagez l'utilisation d'un caddy (aussi appelé "poussette de marché") avec de bonnes roues.
- Choisissez un sac entre 55 et 65L léger et résistant pour les adultes. Pour les enfants, considérez qu'il ne faut pas leur faire porter plus de 10% de leur poids. Idéalement un sac avec tout le matériel, l'eau et la nourriture doit peser moins de 10 kg pour un homme, et surtout jamais plus de 15 kg.
- Choisissez un sac étroit sans que celui-ci ne dépasse le niveau de la tête.
- Doublez l'intérieur avec un grand sac poubelle résistant pour l'étanchéité. Utilisez des petites sacoches imperméables afin de protéger les affaires de l'humidité et de les ranger plus facilement à l'intérieur.
- Si vous utilisez un matelas en mousse, vous pouvez le disposer verticalement à l'intérieur du sac, "en tube", et placer le matériel au centre pour gagner en encombrement.
- Si vous n'arrivez pas à fermer votre sac, pliez bien vos vêtements et essayez différentes configurations de rangement. Comprimez tout le textile grâce à un sac de compression.
- Placez au-dessus ce qui sert le plus souvent pendant le trajet.
- Veillez à équilibrer le sac et à garder les objets les plus lourds entre les omoplates (eau).
- Apprenez à bien régler vos bretelles de sac à dos.
- Confrontez votre sac d'urgence sur l'itinéraire pour tester le matériel, avoir une évaluation concrète de vos besoins et améliorer les défauts constatés.
- Gagnez du poids sur les objets les plus lourds: sac, système de couchage et système de cuisson en les choisissant prudemment. Une tente n'est pas indispensable mais un matelas, si.
- Retirez le carton du rouleau de papier toilette et toute autre charge inutile même la plus minime et considérez toute alternative plus légère à chaque objet.
- Un quart qui s'emboîte sous une gourde (type Nalgene® et mug Tatonka® / ou gourde militaire) est un gain de place et un outil polyvalent.
- Fabriquez un couvercle pour votre quart et un pare vent en papier aluminium épais (type barquette alimentaire) pour économiser du carburant de votre réchaud. Ne pas utiliser de pare-vent trop près d'un réchaud à gaz (risque de surchauffe de la bonbonne).
- Apprenez des techniques de survie pour trouver de l'eau et la purifier, trouver de la nourriture, réaliser un feu ou un abri dans des livres spécialisés et pratiquez-les pour mieux les retenir.
- Le nécessaire de survie (couteau, boussole, pastilles, allume-feu, lampe...), la clé USB ainsi que les documents doivent être placés dans une pochette rapidement détachable de l'ensemble. Cela permet en cas d'urgence de devenir très mobile sans pour autant être démuné.
- Préparez une tenue vestimentaire adaptée et placée à côté du sac pour être opérationnel en cas d'évacuation.
- Concernant l'équipement et l'apparence vestimentaire, il vaut mieux passer inaperçu en ayant l'air d'un néophyte de la randonnée. C'est une forme de camouflage sécuritaire pour éviter les convoitises.
- Évitez le matériel militaire (pour ne pas être confondu) ou trop attirer l'attention. Gardez un profil bas et choisissez des couleurs vestimentaires neutres.



Olduvai

Préparation aux situations de crise & Résilience



Mai 2014 V1.4 Page 12/16

- Adaptez votre sac aux saisons, comme prévoir un répulsif à insecte, crème solaire en été et privilégier la protection thermique en hiver (doudoune, bonnet, gants)
- Changez régulièrement de chaussettes pour éviter les mycoses, et apprenez à traiter une ampoule.
- Préférez les chaussettes neuves pour éviter qu'elles ne se trouent.
- Rajoutez des couches de vêtement si vous avez froid en dormant.
- La laine et le synthétique restent chauds même mouillés, pas le coton et le duvet de plumes.
- Vous pouvez utiliser des végétaux pour faire une couche plus confortable et plus isolante.
- Ne pas prendre trop d'aliments déshydratés qui obligent à utiliser beaucoup d'eau pour être consommés. Il est bon d'utiliser aussi des produits consommables comme des barres énergétiques, fruits secs, sardines, thon, chocolat. Ne pas négliger les boissons chaudes en poudre qui sont très légères à porter et bonnes pour le moral.
- Les emballages de sucre en plastique d'un litre sont idéals pour répartir l'eau en plus petite quantité dans le sac. Contrairement aux bouteilles ceux-ci sont moins rigides et une fois vides ils se plient et se rangent facilement (mais sèchent lentement).
- Diminuez le volume des médicaments en enlevant les boîtes et en réduisant le nombre d'objets pour les mettre dans des sacs de congélation Ziplock ou sacs plastiques hermétiques.
- Mettez du sparadrap médical en papier au dos des tablettes de médicaments pour les protéger et éviter qu'elles ne s'ouvrent, y écrire la posologie, les contre-indications, et la date de péremption.
- Préférez les petits conditionnements pour les crèmes, produits d'hygiène et de confort pour gagner du poids.
- Vérifiez périodiquement les piles, les denrées périssables et les dates de péremptions sur le matériel de la trousse de soins
- Si un point de chute est prévu sur le parcours, vous pouvez éviter de charger inutilement votre sac en prévoyant un ravitaillement et envisager d'y stocker certaines affaires.
- Vous pouvez enrouler votre duct tape sur un morceau de carton ou une carte en plastique pour éviter d'emporter un encombrant rouleau.
- Graduez votre ficelle en centimètres sur le premier mètre. Ceci permet d'estimer au mieux les trajets sur les cartes IGN.
- Apprenez à convertir les centimètres sur la carte en distances réelles.
- Un adulte en condition physique normale avec son sac à dos fait en moyenne du 4 km/h.
- Photocopiez votre parcours sur la carte IGN pour éviter de la déplier.
- Apprenez à réaliser un azimut et une triangulation avec votre carte et boussole.
- Faites une reconnaissance de vos différents itinéraires d'évacuation.
- Si vous prenez des talkie-walkies, sachez que les piles s'usent vite.
- Sachez réagir face à un chien: ne montrez pas votre stress, parlez lui doucement sans le regarder dans les yeux, ne lui tournez pas le dos, ne courez pas, éloignez vous.
- Si vous emmenez votre chien de compagnie, équipez celui-ci d'un petit sac à dos. Il pourra porter ses croquettes et son bol. Prenez soin de l'habituer préalablement à cet accoutrement.
- Le sac d'urgence ne doit pas être oublié dans un coin mais régulièrement vérifié, utilisé, mis à l'épreuve et adapté aux changements familiaux (naissance, maladie, handicap, etc...).



Conclusion :

Ce sac d'urgence se voudrait parfait, mais il ne l'est pas. L'important est de définir un nécessaire de base que vous soyez capable d'utiliser, qui soit le plus fiable et le plus léger possible. Il vous appartient donc de choisir dans cette liste le matériel le plus adapté à votre situation et non de tout prendre. Pour faciliter la mise à jour de votre équipement, inscrivez sur une fiche l'inventaire complet du contenu de votre sac en prenant soin de mentionner également les dates de péremption, et mettez-là dans la poche supérieure. Un bon sac d'urgence se doit d'être réaliste face aux risques auxquels vous êtes exposé. La perfection n'étant pas forcément quand il n'y a plus rien à ajouter mais plutôt quand il n'y a plus rien à retirer. Gardez à l'esprit qu'un tel sac est une solution généraliste, mais que vous ne l'aurez pas forcément auprès de vous lorsque vous en aurez le plus besoin. Vous pouvez consulter nos autres fiches sur le "Kit voiture", ou le "Toujours-sur-soi".

Cette fiche est le résultat d'un travail de synthèse effectué par le Projet Olduvai
(<http://le-projet-olduvai.blogspot.fr>).

Liens :

Hygiène et premiers secours :

[COFAT.chapitre13.premiers.secoures_par_Ministere.Defense.Francais.pdf](#)

[Fascicule.initiation.premiers.secoures_par_ULP.pdf](#)

[Les.principaux.medicaments.antalgiques_par_Antalvite.fr.pdf](#)

http://www.croixrouge.ca/cmslib/general/emergency_preparedness_guideforpeople_with_disabilities_special_needs_fr.pdf

Guide de préparation aux situations d'urgence :

<http://www.risques.gouv.fr/sites/default/files/guide-2012-v1.pdf>

http://oldu.fr/docs/1_Manuels/Kit.72.heures_par_PreparezVous.Ca.pdf

http://oldu.fr/docs/1_Manuels/Voyager.partout.avec.un.seul.bagage.a.main_par_Silex.pdf

http://oldu.fr/docs/1_Manuels/Guide.preparation.aux.situations.d.urgence_par_Gouvernement.Francais.pdf

http://oldu.fr/docs/index.php?dir=1_Manuels/&file=Kit.de.survie.72.heures_par_Piero.pdf

http://oldu.fr/docs/index.php?dir=1_Manuels/&file=Guide.preparation.aux.situations.d.urgence_par_UkonEnergy.Canada.pdf

http://oldu.fr/docs/index.php?dir=1_Manuels/&file=Guide.preparation.aux.situations.d.urgence_par_Orep.Israel.pdf

La composition minimum d'un kit de catastrophe (catakit) :



http://www.autoprotectionducitoyen.eu/particulier/index.php?option=com_content&task=view&id=28&Itemid=28

Petite astuce sur l'imperméabilisation des cartes:

<http://www.expemag.com/voyage/viewtopic.php?id=35>

Synthèse de kits de survie :

http://wiki.davidmanise.com/index.php/Synthese_de_kits

Fabrication d'un allume feu "oeuf de Manise".

http://wiki.davidmanise.com/index.php/Coton_vaseline_ou_1%27oeuf_de_Manise?

Conseils pour un choix de matériel léger:

http://www.randonner-leger.org/wiki/doku.php?id=sommaire_fiches_conseil

MATERIEL POUR LE SAC D'URGENCE

Cette liste est un exemple : vous devez faire vos choix adaptés à votre situation

Module eau :

- Gourde avec quart
- Bouteilles d'eau
- Ou outre à eau
- Ou poche à eau à pipette
- Produit de désinfection
- Et/ou filtre à eau

Module nourriture :

- Nouilles chinoises
- Riz, semoule
- Soupe en poudre
- Purée en sachet
- Lentilles
- Viande séchée
- Saucisson
- Conserves
- Sardines
- Biscuits
- Fruits secs
- Noix
- Chocolat, nougat, pâte de fruits
- Barres énergétiques
- Bouillons cube
- Croquettes pour chien
- Miel
- Boissons en poudre, thé noir.

Module ustensiles de cuisine :

- Gamelles avec couvercle
- Ou quart de 500ml minimum

Module hygiène :

- Savon
- Petite serviette microfibre
- Brosse à dent
- Fil dentaire
- Dentifrice
- Papier toilette
- Protection féminine
- Brosse à ongles/vêtements
- Lingettes nettoyante sans parfum
- Couches pour nourrissons
- Lotion micellaire
- Répulsif à insectes
- Crème solaire
- Préservatifs

Module communication/information/alerte secours :

- Papiers d'identité
- Téléphone portable et chargeur secteur
- Deuxième batterie du portable
- Panneau solaire
- Ou chargeur à manivelle
- Poste de radio AM/FM voire OC
- Écouteurs
- Lecteur MP3 et/ou clé USB cryptée
- Documents et photocopies
- Numéros de téléphone utiles et proches
- Papier
- Crayon à papier (2B+)



- Fourchette et cuillère / ou spork
- Couteau
- Réchaud à gaz/bois/pastille/alcool
- Carburant

Module vêtements :

- Sous-vêtements thermiques
- Collants
- Soutien-gorge
- Slips/boxers
- Chaussettes
- T-shirt
- Pantalon
- Pull
- Gants résistants et sous-gants chauds
- Veste chaude
- Ou veste légère
- Ou veste imper-respirante
- Poncho
- Bonnet
- Casquette
- Keffieh ou chèche
- Chaussures de marche

Module Kit de couture

- Aiguilles droites et courbes, dé
- Boutons et bouton clip (type bouton de jean's)
- Fils
- Aiguille à crochet
- Épingles à nourrice

Module trousse de soin :

- Traitement médical habituel + copie ordonnance + fiche résumé clinique
- Nécessaire pour la prévention de ses faiblesses
- Nécessaire pour la prévention des conditions
- Scalpel
- Ciseau
- Pince à écharde
- Tire-tique
- Coton / cotons-tiges
- Gants chirurgicaux sans latex
- Seringues ou Stéribox
- Gel antibactérien
- Désinfectant
- De quoi suturer
- Pansement compressif
- Pansements variés

- Marqueur indélébile
- Enveloppe timbrée avec feuille
- Sifflet sans bille
- Petit miroir
- Argent
- Photos d'identité
- Photos des enfants
- Bracelets d'identification

Module feu :

- Allumettes
- Briquets jetables
- Firesteel
- Œufs de Manise/ amadou

Module orientation :

- Boussole avec azimuth réglable
- Cartes
- GPS

Module portage :

- Sac à dos
- Ou caddy
- Porte bébé
- Petit sac pour chien
- Sacs poubelle
- Sacs imperméables/de compression

Module outillage :

- Pince universelle ou multi tool
- Ou couteau suisse
- Couteau fixe
- Petite pelle
- Adhésif tissé (duct tape)
- Super glue

Module divers objets :

- Lampe frontale
- Piles (lithium, AAA de préférence)
- Montre avec réveil
- Lunettes de soleil
- Lunettes de vue
- Cordelette (10m minimum)
- Fil de laiton ou de cuivre
- Élastiques, serflex
- Bouchons antibruit
- Argent liquide
- Lanterne
- Jeux de société ou de cartes
- Loupe



- Crème anti-inflammatoire
- Crème contre les brûlures
- Bandes
- Produit cicatrisant
- Mèches nasales
- Antalgique/antipyrétique
- Antalgique/anti-inflammatoire
- Anti-nauséux
- Anti-spasmes
- Pansement gastrique
- Anti-diarrhéique
- Laxatif
- Sérum physiologique
- Collyres en dosette
- Préparations pour solutions de réhydratation orale

Module objets secondaires :

- Bâtons de marche
- Petit sac à dos de délestage
- Drap de sac de couchage
- Pelle US
- Scie pliante
- Fil à scie
- Filet à pommes de terre
- Petit kit de pêche
- Gilet fluo/ bâtons lumineux
- Talkie walkie
- Masques FFP2/FFP3
- Adaptateur secteur et devises
- Alcool/cigarettes (troc)