

## LE SAC D'EVACUATION D'URGENCE

*Répondre aux besoins fondamentaux les 72h00 premières heures*



**Module** : famille

**Version** : 15 / 06 / 2013

**MAJ** : néant / 12 mois – 05/2014

**Auteur** : R.PIERSON

**Diffusion** : ouvert

Quel que soit le sinistre qui pourrait vous forcer à quitter votre habitation de manière urgente et pour un laps de temps indéterminé, il est évident que ce phénomène aura entraîné un effondrement de la normalité qui aboutira à l'impossibilité de continuer à organiser votre quotidien (se rendre sur son lieu de travail, emmener les enfants à l'école, faire vos emplettes...) de manière habituelle et à l'incapacité de jouir du confort (électricité, réseau de distribution d'eau potable, grande distribution) apporté par la « modernité ». Il est tout aussi évident que ce qui peut s'apparenter à une « évacuation » va générer (en fonction de la densité de population présente dans votre zone de vie – du hameau à la mégapole), des troubles sociaux graves (émeutes, pillages, agressions) que la force publique ne pourra en aucuns cas contenir (d'une part parce que les effectifs ne seront pas suffisant pour assurer une couverture totale des zones touchées, d'autre part parce qu'un fonctionnaire choisira avant tout la sécurité de sa famille) et aboutira à une insécurité élevée et permanente, notamment pour ceux qui apparaîtront comme les plus vulnérables.

Les conséquences directes de cet « effondrement de la normalité » (difficultés ou absences d'accès aux soins, à la nourriture, à l'eau potable, à un abri, aux réseaux de communication) vont être très rapidement ressenties par l'ensemble des personnes présentes dans la zone sinistrée, avec un impact démultiplié pour les populations les plus exposées (personnes âgées, enfants et nourrissons, malades, femmes enceintes...), provoquant un élément accidentogène additionnel, à taux de létalité élevé (se souvenir de la surmortalité liée à la canicule de l'été 2003 en Europe), et l'impossibilité à structurer un retour à la normale (du moins pas immédiatement), aux conséquences humaines et économiques incalculables.

Si l'on admet la possibilité statistique qu'un tel « accident » puisse survenir, que cet accident, une fois survenu, ne pourra pas être immédiatement jugulé par la chose publique (voir l'échec de l'administration américaine à faire face à l'ouragan Katrina : <http://www.diploweb.com/forum/katrina07123.htm>) et que vous-même, votre famille ou vos proches puissiez être directement et durablement touchés, il est alors parfaitement logique de vous préparer à cette éventualité, de la même manière qu'il semble logique d'épargner de l'argent en vue d'un investissement ou de difficultés économiques futures.

Notre propos ne sera pas de définir un processus ou un protocole spécifique à une préparation globale à ce type de risque – qui donnera lieu à un ouvrage complet -, mais bel et bien de déterminer, dans le cadre d'une cellule familiale « classique » (soit un couple et deux enfants), quel serait le besoin logistique permettant d'assurer les besoins vitaux de chacun de ses membres, depuis le départ du logis et durant les 72 premières heures qui suivent. Nous allons tenter de déterminer, outre une simple liste d'objets ou de denrées, quelle logique doit prévaloir dans les choix matériels, comment établir la capacité d'emport (afin de parer à toutes éventualités nous étudierons cet aspect via l'hypothèse d'un départ à pied – le confort n'en sera qu'amélioré si vous disposez d'un moyen motorisé ou à roue) et quel est le budget minimal à y attribuer. Bien évidemment ce document est un élément de réflexion devant vous permettre de structurer la solution adaptée à votre situation personnelle et ne saurait en aucuns cas être une méthode vous garantissant la survie. Bonne lecture.

## **SOMMAIRE**

***Quels besoins et pour combien de temps***

***Choix du sac et répartition***

***Fiches pratiques***

***De manière générale***



## Quels besoins et pour combien de temps ?

Acquérir et être capable d'emporter les moyens logistiques permettant de faire face à toutes les situations, de l'attaque nucléaire à la morsure de chien errant relève de l'utopie à une échelle aussi modeste que la cellule familiale. De même sera t il inenvisageable de maintenir un niveau de consommation ou de confort identique à celui de votre quotidien.

La question primordiale est la suivante : comment assurer l'accès de vous même et votre famille aux besoins physiologiques (nourriture, eau, thermie...) fondamentaux avec comme limite absolue la quantité de matériels et de vivres que votre cellule familiale pourra porter...à dos d'homme.

Il convient donc d'arrêter une méthodologie permettant d'analyser vos besoins et d'en déduire le volume et la typologie du matériel, dans des proportions cohérentes et selon quelques principes (encombrement, poids...) précis.

Vos besoins physiologiques premiers, qui vont déterminer les choix matériels indispensables à la survie immédiate, sont définis comme suit :

- **Boire et manger** – absorber suffisamment de nutriments pour générer l'énergie nécessaire à votre activité physique.
- **Se reposer et dormir** – gérer son état de fatigue et ses réserves d'énergie.
- **Maintenir sa température corporelle** – se réchauffer ou se rafraichir en fonction des conditions thermiques auxquelles vous êtes confronté.
- **Etre ou se mettre en sécurité** – préserver votre intégrité physique au sein d'un périmètre déterminé.

Une fois ces besoins identifiés, et parce qu'il apparait logique (dans le cas d'un départ et d'une progression « à pied ») que vos limites physiques (surtout en la présence d'enfants) ne vous autoriseront pas une configuration logistique maximale sur une période infinie, la rationalisation de votre emport pour un temps défini est obligatoire.

Estimer le temps nécessaire à ce que vous puissiez rejoindre un point de secours, un groupe d'amis, votre habitation secondaire...ou tout simplement avant que la zone dans laquelle votre groupe évolue ne soit devenue trop hostile pour que vous puissiez survivre est impossible. Les facteurs, variables en fonction du ou des phénomènes ayant provoqué votre évacuation, de votre qualité de citadin ou de campagnard ou des « mouvements » sociaux résultants de l'effondrement de la normalité, sont, en fonction de votre exposition et de leurs durées dans le temps, fortement réducteurs de vos chances de survie. De fait, et parce que cette durée semble maximale avant que votre capacité à survivre ne soit totalement aléatoire, avons nous fait le choix de formaliser une articulation logistique optimisée pour une durée de 72h00 (soit 03 jours et 03 nuits).

Nous avons donc identifié les besoins qui conditionnent votre capacité à survivre ainsi que la durée pendant laquelle votre logistique devra répondre à ces besoins, de manière potentiellement suffisante et autonome. Reste à déterminer le volume et la typologie des denrées et des matériels nécessaires à votre groupe (la cellule familiale), non pas sur la base d'un scénario précis (catastrophe naturelle, effondrement économique...) mais d'une approche générique, avec un spectre le plus large possible, notamment quand à un apport calorique suffisant pour une activité physique soutenue, une hydratation optimale, la possibilité de préparer vos aliments et de pouvoir faire face aux aléas rencontrés durant votre périple...avec à l'esprit la contrainte permanente du rapport poids/ergonomie.

Avec le postulat suivant :

- Une famille de quatre individus – un couple et ses deux enfants –
- Une évacuation « à pied » faisant suite à un phénomène indéterminé
- Un emport logistique pour répondre aux besoins fondamentaux du groupe sur 72h00
- Un environnement potentiellement hostile

La logistique idéale à mettre en œuvre serait la suivante :

**Boire :** Avec un organisme (adulte) constitué à 65 % d'eau et une évacuation permanente (respiration, transpiration, urine) de vos réserves, ne pas avoir un accès régulier à une eau saine signifierai une mort rapide (deux jours à trois jours pour les enfants, peut être un de plus pour un adulte, en fonction de l'environnement et de la condition physique du sujet). Avec un besoin moyen de 2.5 litres d'eau par jour pour un adulte (1 litre via les aliments absorbés, 1.5 litres via une boisson) sans activités physiques particulières et sous un climat tempéré, une évacuation engendrant du stress et un surcroît de sudation (et donc une perte en eau conséquente) générera un besoin moyen d'un rapport de 01 à 03, soit 7.5 litres par jour et par individu. Donc, et si l'on projette le besoin sur 72h00, vous devriez pouvoir disposer, pour l'ensemble du groupe, d'une réserve d'eau (préparation de la nourriture incluse) égale à...90.00 litres ! 90.00 litres réservés exclusivement à la consommation directe, avec une légère marge d'appréciation, le ratio accordé aux enfants étant identique à celui accordé aux adultes. Bien évidemment une telle charge ne sera pas supportable, même répartie sur l'ensemble des membres du groupes, et même au détriment d'un autre besoin fondamental. La seule solution envisageable est donc d'acquérir un élément de filtration (permettant de prélever et de rendre salubre le volume d'eau nécessaire sur n'importe quel point concentrant une quantité d'eau – contaminée ou non – suffisante).

Cet élément de filtration doit cumuler deux avantages :

- Etre ergonomique, relativement léger et robuste
- Permettre un débit suffisant pour assurer le besoin en eau du groupe

Ce type de filtre, relativement simple d'utilisation, permettra de rendre salubre une eau potentiellement polluée (eau d'étang, mare, canal...) en supprimant le risque bactérien, protozoaire et, en partie, de la transmission virale.

Un exemple de filtre à eau :

Fabricant : KATADYN (leader sur son marché, mais il y en a d'autres)  
 Poids : 550.00 grammes  
 Dimensions : 24 x 6cm  
 Technologie : filtre céramique 0.2 microns  
 Capacité : 50 000 litres  
 Débit : 1 litre / par minute



Afin d'écarter le risque de contamination virale, un traitement chimique (chlore) devra intervenir une fois le volume d'eau désiré filtrer. Cette seconde phase de traitement (fortement recommandée) se fait à l'aide d'une solution de type « cachet » (à raison d'un cachet par litre d'eau) et avec une période de contact minimale d'une demi-heure.

Un exemple de cachets de filtration :

Fabricant : KATADYN (comme pour le filtre d'autres fabricants existent)  
 Contenu : 4x25 cachets / 1 cachet par litre  
 Capacité : 100.00 litres



Une fois le volume d'eau filtrée et purifiée, celle-ci est propre à être consommée. Bien sur il faudra disposer d'une solution (poche à eau, gourde...) étudiée pour emporter le besoin journalier de chaque membre du groupe, soit 2.5 à 03.00 litres (avec un réapprovisionnement intervenant une fois par jour).

Un seul filtre et une seule pochette à cachet étant nécessaires pour les besoins de l'ensemble du groupe, il conviendra de confier le port du filtre à l'individu le plus robuste (et donc en possibilité de porter plus que les autres) et la pochette à cachet à un autre individu (de manière à toujours conserver une possibilité de filtrer ou purifier de l'eau même en cas de perte du sac de l'un des porteur...ou du porteur et de son sac). Bien sur chaque membre du groupe devra bénéficier d'une solution individuelle d'emport pour sa ration d'eau personnelle.

**Manger :** C'est le besoin qui conditionne votre capacité à avancer, à prendre des décisions cohérentes et à préserver votre énergie. Si l'on admet une contrainte physique forte (port d'une charge lourde – sac à dos / valise -, déplacement pédestre sur des distances longues, stress et période de sommeil limitée), il est donc logique de mettre en relation le niveau d'activité (son intensité) et le besoin en nutriments. Sans prendre en compte une équation propre à donner un résultat précis de votre besoin calorique journalier (en fonction du poids, de l'âge, de la taille et de l'intensité de l'activité), et pour des raisons évidentes de simplification, nous allons retenir les données suivantes :

- Apport calorique journalier pour les deux adultes : 3400 kcal / par individu
- Apport calorique journalier pour les deux enfants : 2700 kcal / par individu

Sur une projection à 72h00, le besoin global sera donc de : 36 600 kcal.

Afin d'être le plus efficient possible et d'obtenir le meilleur rapport calories/énergie nous allons nous concentrer sur des denrées qui permettent le ratio approximatif suivant (et qui incluent un apport vitaminique et d'oligo-éléments optimisé) :

- 40 à 55 % de glucides
- 15 à 30 % de protéines
- 28 à 38 % de lipides

Votre évacuation découlant d'une urgence vitale, le principe d'un emport le plus allégé et le plus compact possible nous oriente logiquement vers des solutions habituellement destinées aux amateurs d'escalade ou aux forces armées, sous la forme de contenants scellés « sous vide » et proposant des plats lyophilisés, des barres énergétiques et des solutions liquides à forte teneur énergétique.

Chaque contenant, dans une optique de rationalisation de votre consommation, devra répondre au besoin journalier global d'un individu (dans une moyenne de 2700 à 3400 kcal – voir plus haut -), soit 04 contenants par jour (que l'on appellera ration) pour l'ensemble du groupe. De même, une ration, au delà du point de vue purement énergétique, devra permettre une consommation plurielle (plats chauds nécessitant un apport eau / éléments consommables immédiatement « à froid ») afin de varier votre apport énergétique en fonction des aléas imposés par votre situation.

Avec un poids moyen d'01.3 kg par ration (emballage compris), et avec un besoin global de 12 rations, les nutriments représentent le poste le plus conséquent en terme de poids, soit approximativement 15.6 kg. Ce poids, quasi incompressible si l'on veut conserver une autonomie de 72h00, devra être réparti de manière égale entre les deux individus adultes, à raison de 06 rations par adulte (soit 7.80 kg), les 03 rations restantes (3.90 kg) devant être portées par les enfants.

Il est à noter que des couverts sont nécessaires pour la consommation des plats. Deux jeux de couverts seront suffisants, vous serez sans doute amené à manger en alternance.

Un exemple de ration de type « militaire » :

Fabricant : KATADYN® MILITARY (parmi d'autres)

Poids : 1.3 kg

Dimensions : 40x34cm



Un exemple de couverts de « camping » :

Fabricant : LIGHT MY FIRE® (parmi d'autres)

Poids : 20 grammes

Dimensions : 170x39x20mm



La présence de plats lyophilisés, outre un apport additionnel en eau, nécessitera l'utilisation d'un « réchaud » qui aura comme utilité principale de chauffer l'eau à additionner aux plats. En général constitué d'une cartouche de gaz, d'un corps principal et d'un contenant (casserole), le réchaud présente l'avantage d'être extrêmement léger, de combiner ses composants en un seul bloc et d'apporter une autonomie énergétique suffisante (même s'il conviendra de limiter la combustion à son strict nécessaire). Son port, de l'ordre de quelques centaines de grammes, pourra aisément être assuré par l'un des deux adultes du groupe.

Un exemple de « réchaud » tout en un :

Fabricant : OPTIMUS

Poids : 505.00 grammes (avec la cartouche de gaz)

Dimensions : 12.4 x 16.5cm

Temps de cuisson (pour 01 litre) : environ 03 minutes

Durée de combustion : environ 90 minutes / 30 litres





Une autre solution, apportant un gain de poids et de volume conséquent, consiste à ne consommer qu'exclusivement des rations dites « de survie », consommables sans aucun apport extérieur et étudiés pour un gain calorique conséquent. Cette solution, en général sous la forme de « blocs » à ingérer de manière régulière en fonction du besoin énergétique, induit une ingestion « à froid » et ne présente pas de valeur gustative particulière. Nous ne préconisons cette option qu'à la condition que votre métabolisme soit déjà habitué à ce type de produits (ce qui ne sera sans doute pas le cas d'enfants), ou d'urgence absolue. Cependant, et si votre volume matériel global vous le permet, l'emport d'une ou deux rations de ce type peut présenter l'avantage d'un apport calorique non négligeable.

Un exemple de « ration d'urgence » :

Fabricant : TREK'N EAT  
 Poids : 500.00 grammes  
 Stockage : 10 ans  
 Valeur calorique : 2020 kcal



**Se reposer et dormir :** Le fait d'être dans l'obligation de quitter son domicile de manière précipitée, d'avoir potentiellement tout perdu et d'être projeté dans un univers d'insécurité permanente ne vous prédispose pas à un état d'esprit positif et va générer stress, angoisse et énervement. Ajouté à une activité physique soutenue, cet état de stress va rapidement engendrer une sensation d'épuisement. Malgré l'obligation constante d'être sur vos gardes, et parce que reposer votre corps est physiologiquement incontournable, des phases de sommeil (de sommeil réel) seront à organiser. Nous n'aborderons pas la manière la plus efficace de les mettre en œuvre mais allons sélectionner le matériel nécessaire à optimiser votre confort...et donc la qualité de votre repos.

Les conditions météorologiques au moment de votre évacuation ne seront pas forcément clémentes et pourraient, si votre environnement ne vous offre pas d'abri, fortement impacter votre repos (coup de soleil et insolation, précipitations et inondations...). Le matériel dont vous disposerez, une fois trouvé ou constitué un abri (il sera toujours préférable d'exploiter votre environnement pour « trouver » un abri plutôt que de devoir dépenser de l'énergie pour en « fabriquer » un), devra vous apporter un confort thermique minimal, notamment si la température ambiante est froide (une chaleur suffisante permettra de mieux conserver vos calories).

Etre à l'abri des aléas météo, même de manière minimale, et bénéficier d'un confort thermique suffisant sera gage d'une récupération physique (plus particulièrement les enfants qui seront soumis à une activité intense avec un métabolisme moins adapté que celui d'un adulte) correcte et donc de la capacité à continuer votre progression.

Enfin, et fort logiquement, la phase de repos abaissera votre seuil de vigilance et rendra votre groupe plus vulnérable à toutes les formes de prédation (humaines et/ou animales) qui pourraient se manifester. La structure familiale de votre groupe ajoute à cette vulnérabilité (le ressenti du danger est moindre chez un enfant) et fait reposer la sécurité de l'ensemble sur les deux adultes. Le choix du positionnement de votre abri, devra, idéalement (et en fonction d'un environnement urbain ou en campagne), privilégier la discrétion et une visibilité périphérique la plus importante possible.

Afin d'optimiser l'emport matériel dédié au repos, deux points « d'économie » sont à explorer :

- Pouvoir constituer un abri devra se faire rapidement (pour réserver un maximum de temps au repos) et de manière sommaire. En quelque sorte il vous faudra privilégier une bâche plutôt qu'une tente. Votre bâche sera simplement tendue (depuis n'importe quel point disponible) de manière à vous constituer un « toit ». Une bâche présente l'avantage d'être modulable en fonction de votre environnement, d'être extrêmement légère et compactable, tout en vous préservant des précipitations et du soleil. A l'inverse elle permet de récupérer de l'eau si vous deviez en manquer.
- Pour renforcer la sécurité du groupe en phase de repos, les adultes devront assurer alternativement la surveillance du périmètre. Les adultes ne dormant pas simultanément, un seul ensemble de couchage sera suffisant pour les deux adultes.

En résumé votre ensemble « de repos » doit :

- Mettre le groupe à l'abri des aléas météo (soleil, pluie, neige...)
- Apporter un confort thermique suffisant
- Permettre une « séparation » d'avec le sol
- Pouvoir être déployé et remballé rapidement
- Etre le plus compact et le plus léger possible

Idéalement votre « pack repos » devrait être articulé (toujours dans l'optique d'un groupe constitué de deux adultes et de deux enfants) comme suit :

- 01 bâche (suffisamment grande pour couvrir 03 personnes allongées) et ses tendeurs
- 03 « tapis de sol » ou « matelas de camping »
- 01 sac de couchage pour adulte
- 02 sacs de couchage pour enfants

Il est à noter que le choix du sac de couchage doit se faire selon son rapport poids/température d'usage/ergonomie. De même, et dans une logique de discrétion, les couleurs criardes (et donc visibles de loin) sont à proscrire au profit de couleurs sombres (vert olive / noir). Enfin chaque sac de couchage devra disposer d'un « sac de compression » qui permet l'optimisation du volume.

Un exemple de « bâche » :

Fabricant : Aqua-Quest®  
Poids : 1.500 kg (sac inclus)  
Dimensions : 32 X 15 X 4 cm  
Etanchéité : 100.00 %



Un exemple de « tapis de sol » :

Fabricant : NEMO®  
Poids : 405.00 grammes  
Dimensions déployé : 51x183x2.5 cm  
Dimensions compressé : 23x11 cm  
Température minimale d'usage : - 9°C  
Est décliné en dimension pour enfants



Un exemple de « sac de couchage » :

Fabricant : CARINTHIA®  
Poids : 2.00 kg  
Dimensions déployé : 215x83 cm  
Dimensions compressé : 23x38 cm  
Température minimale d'usage : - 15°C



Les sacs de couchage « pour enfants », affichant des dimensions spécifiques, n'apportent pas un rapport thermie/poids/encombrement intéressant en rapport d'un sac de couchage pour adulte. De fait nous suggérons, même si le poids global est conséquent, de retenir une solution pour adulte. La perte de « gain de poids » est compensée par la sécurité thermique apportée.

**Maintenir sa température corporelle :** Comme abordé au chapitre précédant, et quel que soit les conditions météo, maintenir un certain confort thermique est essentiel à la préservation des calories emmagasinées par votre corps, à votre capacité à progresser...et à assurer votre survie immédiate. L'hypo et l'hyper thermie sont les facteurs d'un échange thermique entre votre corps et l'environnement. Le fait d'être exposé sur des périodes plus ou moins longues à un environnement aux conditions de températures extrêmes (négatives comme positives) va engendrer des dysfonctionnements physiques pouvant conduire à la mort sur un laps de temps court. De même des températures ou des précipitations qui sembleraient être un détail derrière le double vitrage de votre habitation ou l'habitacle de votre véhicule pourraient favoriser des attaques bactériennes ou de virus, sans compter une perte énergétique et « de moral » conséquentes. Il à noter que l'accès aux soins dans le cadre d'un phénomène déstabilisateur de nos sociétés sera fortement remis en cause, voir inexistant. Il vous faut donc être attentif, plus particulièrement quand aux enfants, aux changements météo qui interviendraient juste avant et pendant votre évacuation. Bien sur, et pour d'évidentes contraintes de poids et de budget, il sera complexe de répondre à l'ensemble du spectre des températures. Une évacuation présente la difficulté de ne pas pouvoir adapter votre emport comme vous le feriez pour une randonnée, mais revêt un caractère d'urgence qui nécessite une préparation logistique en amont, disponible immédiatement.

Nous allons nous attacher à répondre à cette problématique sous trois approches :

- Les solutions textiles
  - Textiles chauds
  - Textiles rafraichissants
  - Le change
- Les solutions physiques
  - Le feu

Ces trois approches vont permettre de préserver votre thermie avec un emport maîtrisé et sur une palette de conditions météo relativement large. Une importance particulière sera accordée aux précipitations (pluies), qui, outre un refroidissement rapide de l'organisme, peuvent durablement « tremper » votre matériel. Une météo extrême (cataclysme, grand froid, canicule...), ne vous laisserai cependant quasi aucunes chances de survie, notamment si votre organisme devait y être exposé sans que vous ne puissiez avoir accès à un abri adéquat.



- Les solutions textiles
  - Textiles chauds :

Chaque membre du groupe devra disposer d'une veste chaude (idéalement compactée dans un sac de compression), d'un « poncho » et d'un couvre chef de type bonnet. Les produits aujourd'hui disponibles sur le marché permettent une capacité de protection thermique élevée pour un poids réduit (G-Loft®...).

Dans une optique de gain de poids et d'économie d'échelle, nous préconisons des solutions telles que les sacs de couchages permettant aussi le port en mode « veste ». Ces sacs de couchages sont en général construits sur une base légère apportant une grande sûreté thermique. Si vous deviez adopter cette option il vous faudra prendre en compte le gain de poids (veste + sac de couchage en un seul produit) comme le gain budgétaire. A contrario il vous faudra acquérir un sac de couchage par personne (04 unités) et en répartir l'emport sur l'ensemble des membres du groupe.

Un exemple de « sac de couchage - veste » :

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| Fabricant                    | : CARINTHIA® |
| Poids                        | : 1.850 kg   |
| Dimensions déployé           | : 225x85 cm  |
| Dimensions compressé         | : 25x40 cm   |
| Température minimale d'usage | : - 30°C     |



Le « poncho » est une pièce textile en forme de carré et intégrant deux manches (droit et gauche) ainsi qu'une capuche. Ce produit est le compagnon de tous les randonneurs, soldats et autres aventuriers du monde. Extrêmement léger, totalement étanche et très compact il sera un abri sur pour préserver votre corps et votre sac des précipitations.

Un exemple de « poncho » :

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| Fabricant            | : SOLOGNAC®   |
| Poids                | : 125 grammes |
| Dimensions déployé   | : 1.35x1.10 m |
| Dimensions compressé | : 16x12 cm    |



Un exemple de « bonnet » :

Fabricant : QUECHUA®  
 Poids : -----  
 Imperméable : OUI  
 Respirant : OUI  
 Température minimale d'usage : - 06°C



o Textiles rafraichissants

Les vêtements rafraichissants agissent par restitution après trempage. Légers, il suffit de les tremper dans de l'eau pour obtenir un rafraichissement de l'ordre de 07°C sur une période de 04 à 06 heures (en fonction des températures extérieures). Résistants et abordables ils sont un atout réel pour un confort thermique optimal. Nous préconisons un couvre chef ainsi qu'un gilet rafraichissant par membre du groupe. Il est à noter que ces produits ne dispensent pas du besoin impératif de vous hydrater régulièrement et abondamment (en fonction de votre situation et du potentiel rationnement que vous aurez mis en œuvre).

Un exemple de « gilet rafraichissant » :

Fabricant : SAFETY PACK®  
 Poids : 250 grammes  
 Durée de restitution : 4/6 heures



Un exemple de « couvre chef rafraichissant » :

Fabricant : SAFETY PACK®  
 Poids : 185 grammes  
 Durée de restitution : 4/6 heures



Les enfants ayant un métabolisme particulièrement sensible à la chaleur, une hydratation suffisante et l'apport de rafraichissement d'un gilet et d'un couvre chef apporteront une sécurité thermique suffisante pour écarter déshydratation et insolation.

- Le change

La sudation, le fait de ne pouvoir disposer d'une hygiène élémentaire et de devoir porter la même tenue sur un laps de temps plus ou moins long va rapidement provoquer démangeaisons, dermatites et apparition de « boutons ». En fonction du laps de temps durant laquelle vous serez confronté à cette absence d'hygiène, des conditions météo et de l'effort physique que vous aurez à fournir, l'apparition de ses éléments est inévitable. Les différents obstacles (naturels ou non) que vous auriez à franchir, le contact avec des salissures de type « huiles » ou « graisses » seront autant d'éléments aggravants.

De même, l'évacuation de vos déchets naturels (défécation...) sans le nettoyage habituel qui suit, est potentiellement vecteur d'un risque de contamination accru au sein du groupe, avec une présence bactérienne forte sur les mains, les parties intimes et toutes les parties du corps qui seraient en contact avec les mains.

Tenter de minimiser les effets et l'inconfort généré par ce manque d'hygiène est complexe et sera abordé au chapitre suivant. Il est cependant essentiel de changer régulièrement de sous vêtements (plus particulièrement de slip), par exemple pour éviter que le dépôt de sudation qui se fixe sur les bords du slip n'accélère le phénomène de dermatite (le frottement qui intervient de chaque côté de l'aîne lors d'une marche va développer une dermatite, la sudation n'arrangeant rien).

De fait il est fortement préconisé de prévoir un jeu de sous-vêtements (chaussettes et slip), par membre du groupe et par jour (sur la projection des 72h00), ainsi qu'un jeu « de secours » soit :

- 04 paires de chaussettes / par individu
- 04 slips / par individu

Une fois pliés et compressés dans un sachet les sous vêtements présenteront un emport compact et un poids moindre.



- Les solutions physiques
  - Le feu

Relativement simple à mettre en œuvre le feu présente plusieurs avantages, dont le principal est de trouver des matières combustibles (bois, papier, carton...) quasiment partout.

Le dégagement thermique d'un feu moyen permettra de :

- Sécher les vêtements et matériels qui seraient mouillés
- Apporter un confort thermique additionnel aux solutions textiles
- Eloigner les animaux (chiens errants, échappés d'un zoo...)
- Signaler votre présence à d'éventuels secours (fumée de jour / flammes de nuit)

A contrario la visibilité apportée par un feu réduit la discrétion de votre position en signalant votre présence de loin. En outre votre œil verra sa capacité de vision nocturne diminuée. L'individu en charge de la sécurité du groupe devra impérativement se positionner en périphérie pour la préserver.

Nous préconisons l'emport d'un kit « boutefeu » simple d'usage et permettant d'allumer un feu sans briquet ou flamme extérieure.

Un exemple de « kit boutefeu » :

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| Fabricant          | : BCBIN®          |
| Poids              | : 100 grammes     |
| Dimensions déployé | : 8.5 x 6 x 2.5cm |



Le feu présente cependant un risque important, notamment dans un espace confiné (dégagement de monoxyde de carbone) ou une évacuation correcte des fumées et une aération suffisante sera obligatoire. Il est à noter que le monoxyde de carbone est inodore et incolore. Si vous deviez ressentir des nausées ou des maux de tête importants évacuez immédiatement. Un espace ouvert présente un risque lié à une propagation non maîtrisée du feu, en fonction des températures et de la potentielle sécheresse de votre zone d'évolution. En zone forestière par exemple, si un feu de broussaille devait se déclencher, vos chances de survie seraient proches de zéro.



**Etre ou se mettre en sécurité :** Aussi vaste que sujet à polémique, le principe de sécurité se pose pourtant comme la seule possibilité d'assurer (potentiellement) l'intégrité physique et mentale des membres du groupe face à un faisceau de risques aussi divers que conséquents. L'absence, ou, tout du moins une désorganisation profonde des services de sécurité, de secours ou de réseau (électricité...) va évidemment accentuer le risque pour votre groupe et en tous les cas limité voir supprimer l'accès à une assistance quelconque.

La particularité de votre groupe réside dans son articulation. La présence d'enfants et d'une femme augmente significativement le risque de prédation (humaine et/ou animale), votre capacité à la défense étant de facto réduite. De même la fatigue, le stress et un effort physique soutenu sont autant de facteurs qui réduiront la capacité de votre métabolisme à lutter contre de potentielles infections bactériennes ou d'un virus. Enfin, les obstacles naturels ou en zones urbaines, l'absence d'éclairage public, le manque d'hygiène, les potentielles blessures inhérentes à une évacuation dans le cadre d'un effondrement de la normalité, ajoutent aux risques permanents encourus par l'ensemble du groupe.

Nous n'aborderons pas la spécificité du port et de l'utilisation d'armes à feu, même si nous suggérons fortement l'acquisition d'une arme et l'entraînement à son usage, qui semble indispensable pour une défense efficace. Nous n'analyserons pas non plus les postures, techniques ou savoirs faire à même de vous prémunir efficacement de la prédation, mais allons arrêter les matériels qui semblent indispensables à un minima de sécurité selon le schéma suivant :

- La prédation
  - Le couteau

Le couteau est une arme dangereuse. Sans doute plus dangereuse qu'une arme à feu sur une courte distance (inférieure à 05 mètres). Les coups portés avec une lame (en fonction de sa taille et de son épaisseur), qu'ils soient de « taille » (avec le tranchant) ou « d'estoc » (avec la pointe), ne nécessitent pas une force importante pour infliger des blessures importantes, voir mortelles. Votre absence de pratique du couteau, le stress intense généré par une situation conflictuelle face à un ou des individus hostiles et le risque d'être inférieur en nombre devra vous faire privilégier la fuite (ce qui sous entend une observation permanente de votre environnement). Si la fuite n'est pas envisageable et que l'intégrité du groupe doit être menacée l'usage d'une arme à feu sera à privilégier. En l'absence d'arme à feu, et en ultime recours, il ne vous faudra pas hésiter à faire usage de votre couteau. La solution la plus simple sera un coup d'estoc porté du bas vers haut avec force et en usant de l'inertie de votre mouvement. Avec un point de pénétration au niveau du sternum vous devriez toucher le cœur et neutraliser quasi instantanément votre agresseur. En cas d'agresseurs multiples les deux adultes du groupe devront tenter de positionner le groupe dos à un obstacle (un mur) et neutraliser un maximum d'hostiles. La barrière psychologique qui vous ferait hésiter peut signifier la mort pour l'ensemble du groupe. Il vous faudra faire appel à votre instinct « de survie » (votre cerveau reptilien devrait vous y aider).

Un exemple de couteau « de combat » :

Fabricant : GLOCK®  
 Poids : 202.00 grammes  
 Longueur totale : 29 cm  
 Longueur de lame : 16 cm  
 Avec : fourreau  
 Traitement acier : HRC 55



o Le propulseur de défense

Le « propulseur de défense », comme son nom l'indique, propulse à très haute vitesse une solution de capsaïcine (un des éléments actifs du piment) ou un gaz CS et qui agit directement sur les muqueuses d'un potentiel agresseur. Extrêmement efficace sur une portée allant jusqu'à 05 mètre, ce type de produit de défense est décliné en une multitude de versions avec des agents actifs et des contenances différentes. Un propulseur d'une contenance de 300 à 500ml permettra de « disperser » un groupe d'hostiles et permettra votre fuite sur un laps de temps de quelques minutes. Certains propulseurs, notamment ceux usants d'une solution au poivre, seront actifs sur les animaux et les individus ayant ingéré des psychotropes, opiacés...

Il est essentiel de comprendre que la simplicité d'usage du propulseur est à même de permettre à chaque membre du groupe de se défendre, y compris les enfants. De même le propulseur ne permet pas de neutraliser définitivement un ou des hostiles, il n'est qu'un moyen permettant d'éviter l'agression et de prendre la fuite. Si vous estimez, après l'avoir contenu, qu'un individu hostile continu à présenter un risque trop important, il ne vous faudra pas hésiter à le neutraliser définitivement.

Un exemple de « propulseur de défense » :

Fabricant : PIEXON®  
 Poids : 120.00 grammes  
 Dimensions : 120x85x25 mm  
 Portée : 04 mètres  
 Contenance : 02 charges de 06ml  
 Inconvénient : ne dispose que de deux coups  
 Avantages : le jet est dirigé même par grand vent  
 : se conserve sans évaporation



Pour clore ce sous chapitre, en toute logique et au risque de répéter notre propos, sans arme à feu, plus particulièrement en zone urbaine et au vu de la prédation à laquelle vous seriez amené à faire face, vos chances de survie seraient très faibles.

- L'hygiène et le sanitaire
  - La trousse de secours

Les différentes blessures que vous pourriez subir lors de votre évacuation ne pourrions pas être traitées en l'absence d'un réseau de soin efficient. Le fait que vous disposiez d'une trousse de secours ne permettra de répondre qu'aux petites plaies, aux foulures et potentiellement de stabiliser un blessé ou de traiter un choc anaphylactique. Bien évidemment, et si vous présentez une maladie de type « asthme » il est impératif d'emporter votre traitement habituel (Ventoline®...).

Au vu des multiples modèles existants, des différents produits qui les composent et de notre impératif d'ergonomie et de poids, nous allons garder à l'esprit que rien ne sert de bénéficier d'un matériel d'on vous ne sauriez pas vous servir. Votre trousse doit contenir :

- Suffisamment de solutions antiseptiques (attention aux allergies à l'Iode)
- De quoi immobiliser un membre
- Des bandages
- Des antalgiques
- Des pansements et compresses
- Un ciseau Jesco
- Si réactions allergiques connues des antihistaminiques
- Si réactions allergiques graves une seringue auto injectante d'épinéphrine
- Des couvertures « de survie »
- Des épingles
- Des gants d'examen
- Un ensemble de « bouche à bouche »

Les blessures graves (qui plongeraient rapidement le blessé en état de choc), les hémorragies, arrêts cardio-vasculaire et autres joyusetés ne pourront évidemment pas être traités.

Un exemple de « trousse de secours » :

|              |  |
|--------------|--|
| Fabricant    | : PHARMA VOYAGE®                         |
| Poids        | : 1.200 kg                               |
| Dimensions   | : 30 x 17 x 12 cm                        |
| Contenance   | : 32 produits                            |
| Inconvénient | : nécessite l'ajout de certains produits |
| Avantage     | : ergonomique et « dépliable »           |



Une trousse de secours ne conviendra jamais précisément à vos attentes, il sera nécessaire de la compléter en fonction des maladies dont vous ou l'un des membres du groupe souffrez, de vos attentes personnelles et des risques propres à votre région d'habitation (anti venin, moustiquaires...).

o Le sanitaire

Maintenir une hygiène à minima sera essentiel pour préserver votre groupe d'un risque de contamination (matières fécales...). L'OMS estime que 70% des contaminations se font par un contact de la main, l'absence d'un niveau d'hygiène standard (en tous les cas standard pour l'Europe) favorisant le développement bactérien. De même les démangeaisons, dermabrasions et apparitions de sudamina (boutons de sueur), liés aux frottements des vêtements sur la peau et à une forte sudation peuvent occasionner une gêne douloureuse durant la marche et l'apparition d'infection.

Les points d'eau que vous pourriez trouver doivent être utilisés en priorité pour votre consommation (hydratation et préparation des plats). Le facteur temps est tout aussi essentiel à vous éloigner de la zone à risque. De fait nous allons retenir des solutions de type « lingettes imbibées » et « solutions hydro alcoolique » qui ont l'avantage d'être compactes et efficaces. L'hygiène féminine pourra nécessiter des serviettes hygiéniques.

Il est possible que la cause de votre évacuation soit une pandémie (ou une épidémie) ayant provoqué un effondrement de la normalité dans votre zone ou que vous soyez amené à traverser une zone de concentration d'individus atteints. Dans cette optique l'emport de quelques masques « papier » de type FFP2 ou FFP3 (niveau de normalisation) est recommandé. Ces masques vous prémunissent des projections salivaires et des éléments contaminants présent dans l'air. Il est à noter que la durée de vie d'un masque est fonction du taux d'humidité (dans l'air et du à votre propre respiration), en moyenne 04 heures. Enfin, il conviendra de s'assurer de la bonne étanchéité des masques sur le visage des enfants.

Le dernier point concerne l'hygiène dentaire. Même si elle ne paraît primordiale en période de crise, cela restera un « point de repère » psychologique (pour les enfants) et un moment plutôt rafraichissant et de bien être (ce qui sera plutôt rare). Bien évidemment il ne s'agit pas (au même titre que pour le lavage) d'utiliser de l'eau ou d'ajouter à votre emport brosses à dents et dentifrices mais de solutions « sans eau ni brosse » (à croquer). Le résultat ne sera pas aussi efficace qu'avec un brossage classique mais fera remonter l'acidité vers un Ph neutre.

Un exemple de « lingettes imbibées » :

|              |                  |
|--------------|------------------|
| Fabricant    | : AQUA®          |
| Poids        | : 53 grammes     |
| Dimensions   | : 10x07 cm       |
| Contenance   | : 02 gants       |
| Inconvénient | : usage unique   |
| Avantage     | : usage sans eau |



Un exemple de « solution hydro alcoolique » :

Fabricant : ANIOS®  
 Poids : 90 grammes  
 Dimensions : -----  
 Contenance : Flacon de 75 ml  
 Inconvénient : faible contenance  
 Avantage : bactéricide sans eau



Un exemple de « masque FFP2 » :

Fabricant : GIROD®  
 Poids : 35 grammes  
 Dimensions : « bec de canard » - forme recommandé  
 Contenance : unité  
 Inconvénient : à jeter après usage  
 Avantage : bonne étanchéité



Un exemple de « dentifrice sans eau ni brosse » :

Fabricant : PHARMMATT®  
 Poids : 130 grammes  
 Dimensions : -----  
 Contenance : 12 unités  
 Inconvénient : moins efficace qu'un brossage  
 Avantage : antibactérien / réduit l'acidité



Dans une évacuation pédestre vos pieds sont vos moyens de locomotion. Il est nécessaire de vérifier au moins une fois par jour l'état des pieds de l'ensemble du groupe, des les sécher à l'air libre et de traiter sans attendre les « ampoules » et autres désagréments. Si vous le pouvez un talc ne sera pas superflu, il aidera à une meilleure absorption de la sudation et préviendra l'apparition de plaies de frottement.

- La nuit
  - L'éclairage

La nuit ne sera pas forcément une période de repos. D'une part parce qu'en fonction de la situation vous serez amené à vous reposer le jour et à progresser la nuit et d'autre part parce que votre objectif est de mettre votre groupe en sécurité le plus rapidement possible, chaque heure vous rapprochant de votre objectif. De fait, et selon les plages de repos que vous aurez organisé il est fort probable que vous soyez amené à avancer sans la lumière du jour. Votre besoin en éclairage devra fonctionner en partie avec des piles en partie avec des « bâtons lumineux » chimio-luminescent.

L'éclairage fonctionnant « à piles » sera plus puissant (portée d'éclairage) et pourra être décliné en deux sources différentes :

- Une « lampe frontale » à intensité variable et clapet de couleur (changement de la couleur du faisceau) – pour l'environnement proche
- Une lampe torche puissante à intensité variable – pour les distances supérieures à 20 mètres

L'éclairage chimio luminescent contient deux réactifs qui, lorsqu'on l'active génère un éclairage à intensité et couleur fixe, durant un temps déterminé. Ce type d'éclairage est optimal dans un abri ou une zone délimitée pour matérialiser un point ou éclairer une surface précise. Economique et longue durée un bâton chimio-luminescent vous permettra une économie réelle de votre capacité en piles.

L'emport préconisé est de :

- 20 bâtons d'éclairage (couleur verte ou rouge) d'une durée de 12 heures
- 02 accessoires d'orientation (et d'occultation) du faisceau lumineux du bâton

Il vous faudra établir votre autonomie (temps) d'éclairage avec les systèmes à piles et avec les bâtons chimio-luminescent et constituer une réserve additionnelle de 20% de plus que vos estimations (en piles et en bâtons).

La nuit un faisceau lumineux, même faible, est visible de loin. L'utilisation de vos éléments d'éclairage devra se faire avec discrétion et sur des laps de temps court en phase de progression ou lorsque votre position est exposée (au milieu d'un champ, d'un espace plat...). Sous abri en dur vous pourrez privilégier l'éclairage chimio luminescent qui dégage une lumière douce (et donc plus discrète) sur une période longue. Les accessoires d'orientation (compartiments prévus pour recevoir un bâton chimio-luminescent et équipés d'une fente qui permet d'orienter ou d'occulter le faisceau lumineux du bâton) vous permettront un éclairage suffisant pour une discrétion maximale.

Un exemple de « lampe frontale » de survie :

Fabricant : PETZL® E-LITE  
 Poids : 27 grammes  
 Dimensions : -----  
 Stockage : 10 ans  
 Avantages : 70 heures d'autonomie en basse intensité  
 : Très compact



Un exemple de « lampe torche » :

Fabricant : PELI®  
 Poids : 47 grammes  
 Dimensions : -----  
 Stockage : 10 ans  
 Avantages : fonctionne avec des piles AA  
 : très compacte / 205 watts



Un exemple de « bâton chimio luminescent » :

Fabricant : CYALUME®  
 Poids : 14 grammes  
 Dimensions : 6"  
 Stockage : 10 ans  
 Avantages : autonomie de 12 heures



Chaque membre du groupe devrait disposer sur soi d'une lampe frontale et de quelques bâtons. Les enfants du groupe devront être surveillés afin de conserver un maximum d'autonomie au matériel d'éclairage. 02 jeux de piles par lampe est un minimum. Les piles doivent être conservées dans un emballage le plus étanche possible.

- Les obstacles
  - La pelle pliante / la scie

Améliorer votre abri, dégager une voie d'accès ou faire face à un terrain difficile nécessite un outil. En usage dans toutes les armées du monde la pelle pliante est solide, légère et efficace. Le cas échéant elle fera une arme redoutable !

Son manche contient en général (pour les modèles récents) une lame de scie qui se fixe à l'aide d'un pas de vis. On obtient donc une pelle et une scie en un seul outil ergonomique, léger et solide.

- L'outil multifonctions

Votre évacuation pourrait vous amener à démonter des pièces de machines, à fabriquer un abri ou tout simplement à forcer un distributeur automatique pour y récupérer de la nourriture. Sur le principe du couteau suisse, et plus particulièrement adaptée à la zone urbaine, la pince multifonctions regroupe en un seul outil compact plusieurs tournevis, lime, ciseaux, lames et autres pinçons. Certains modèles proposent des clés Allen...et un tire-bouchon.

Nous recommandons fortement l'emport de cet outil qui apportera une solution à tout « bricolage » durant votre évacuation.

- Le cordage

Il est possible que votre évacuation se fasse à travers des zones détruites, inondées ou incendiées. Les routes et les chemins pourraient être impraticables ou délicats à traverser, notamment avec l'effondrement de bâtiments, d'ouvrages d'art ou tout simplement de crues qui scinderaient votre axe en deux et vous empêcheraient de continuer votre cheminement.

De même si vous deviez traverser une zone montagneuse le fait de progresser sur des dénivelés importants et des terrains glissants ou rocailloux vous rendrait vulnérable aux chutes. Une chute grave dont résulterait une ou des fractures mettrait en péril la survie de l'individu blessé...et la capacité opérationnelle de l'ensemble du groupe.

L'usage d'un cordage permet de sécuriser le passage d'un obstacle (en usant de la corde comme d'un garde main), d'encorder les membres du groupes pour assurer une progression en terrain difficile ou d'attacher un enfant trop épuisé sur le dos d'un adulte si la situation l'exige. S'encorder doit se faire de manière réfléchie en positionnant les adultes de manière logique et en fonction des particularités du terrain et du risque de chute (répartition des forces). De même traverser une « coupure humide » (une rivière...) devra se faire en s'assurant à l'aide d'un mousqueton que chaque membre du groupe puisse user de sa force pour sécuriser les autres.



Un exemple de « pelle pliante » :

Fabricant : GLOCK®  
 Poids : 650.00 grammes  
 Longueur totale : 64 cm  
 Longueur pliée : 26 cm  
 Avec : étui porte ceinture  
 Traitement acier : HRC 55



Un exemple de « pince multifonctions » :

Fabricant : VICTORINOX®  
 Poids : 286.00 grammes  
 Longueur totale : 11.5 cm  
 Avec : étui nylon  
 Fonctions : 12



Un exemple de « cordage » :

Fabricant : MILLET®  
 Poids : 840.00 grammes  
 Longueur totale : 20.00 M7TRES  
 Diamètre : 08 mm  
 Force de choc : 520 daN



Un exemple de « mousqueton » :

Fabricant : PETZL®  
 Poids : 63.00 grammes  
 Matière : Aluminium  
 Diamètre : 08 mm  
 Résistance : grand axe : 24 kN / doigt ouvert : 8 kN,  
 : petit axe : 9 kN.



## **Choix du sac et répartition :**

Le scénario d'un départ à pied, dès lors que votre évacuation intervient dans un contexte de panique générale, est le plus probable. Les axes routiers et les voies ferrées seraient rapidement saturés avec un facteur accidentogène accru par un afflux conséquents de véhicules ou de par les dysfonctionnements des services habituels (cheminots, sociétés d'autoroute, secours...). De même les centres urbains à forte concentration de population seront sujets à des mouvements de foule et à une insécurité massive.

Votre objectif doit être d'évacuer au plus vite les concentrations d'individus et les zones urbaines et de gagner des espaces potentiellement sécurisés et choisis au préalable. Pour ce faire il semble logique de planifier des itinéraires (un itinéraire principal ainsi qu'un itinéraire de « secours ») et d'en pointer le cheminement sur une carte. Votre choix doit retenir trois points essentiels :

- Eviter impérativement les axes principaux de communications (routes, voies ferrées...)
- Sélectionner des points d'eau (rivières, lacs, fleuves ou étangs)
- Prévoir un itinéraire n'excédant pas 80 km (soit 25 km / 24h00) – 100 km sans enfants

Malgré des choix matériels les plus légers possible, le poids de votre équipement sera un handicap certain quand à la distance à parcourir et à l'apport énergétique dont vous disposez. La répartition homogène des éléments (en fonction du rapport entre la force physique de chacun et le poids global) et le choix des systèmes de portage sont essentiels à un maximum de confort et conditionnent la vitesse de déplacement du groupe.

Outre la répartition en rapport au poids, il est nécessaire de prendre en compte la potentielle « disparition » d'un membre...et du matériel dont il porte la charge. Des éléments essentiels, tel que les pastilles de purification d'eau ou les rations de nourritures doivent être répartis de manière à pouvoir impacter la perte d'une partie de vos stocks sans remettre en cause la survie du groupe.

Certains outils doivent être disponibles à tout moment et prêts à être mis en œuvre. Les éléments de défense (armes à feu, propulseur de défense, couteau...) et d'éclairage sont à portée de votre main directrice (droitier ou gaucher). Les mousquetons sont à positionner de manière à permettre une attache rapide et sécurisée (dans le dos ou au niveau du thorax) à l'aide de votre corde. Quelques provisions de bouche (barres énergétiques...) et de l'eau seront facilement accessibles.

Afin de disposer d'une réserve d'eau toujours disponible tout en conservant vos deux mains libres, nous allons privilégier l'emport d'une poche à eau équipé d'un conduit de distribution directement à la bouche. Ce type de poche s'intègre directement à votre sac à dos et permet un emport (en moyenne) de 2 à 3 litres d'eau. Il est nécessaire de la positionner « au milieu » de votre sac de manière à éviter un déséquilibre qui serait douloureux à terme.

Votre ensemble de portage devrait s'articuler de la manière suivante :

- Deux gilets modulaires (un par adulte)
- Un sac de 75 à 100 litres pour l'homme
- Un sac de 45 à 75 litres pour la femme
- Deux sacs de 15 à 25 litres (un par enfant)
- Deux poches à eau (une par adulte – soit de 04 à 06 litres d'eau)

Cette configuration permet l'emport de l'ensemble des denrées et matériels nécessaires sur la prévision des 72h00, avec une répartition « supportable » du poids sur le groupe et la conservation de la fluidité des mouvements.

Un exemple de « gilet modulaire » :

Fabricant : Marom Dolphin®  
Poids : 1.500 kg (poches incluses)  
Dimensions : ---  
Étanchéité : 100.00 %  
Permet : Emport d'un sac



Un exemple de « sac 90 litres » :

Fabricant : Marom Dolphin®  
Poids : 3.500 kg (poches laterales incluses)  
Dimensions : ---  
Étanchéité : 100.00 %  
Permet : Emport poche à eau



Un exemple de « sac 45 litres » :

Fabricant : Marom Dolphin®  
Poids : 2.700 kg (poches latérales incluses)  
Dimensions : ---  
Etanchéité : 100.00 %  
Permet : Equipé d'une poche à eau



Un exemple de « sac 35 litres » :

Fabricant : Marom Dolphin®  
Poids : 1.600 kg  
Dimensions : ---  
Etanchéité : 100.00 %  
Permet : Réglages de confort



Un exemple de « poche à eau » :

Fabricant : Marom Dolphin®  
Poids à vide : 650.00 grammes à vide  
Poids en charge : 2.800 kg  
Dimensions : ---  
Etanchéité : 100.00 %  
Permet : Renforts contre l'abrasion



## **Fiches pratiques :**

Pour faciliter vos choix matériels et l'articulation de votre ensemble logistique, nous avons imaginé un synopsis qui reprend en détails le type de portage, les matériels et les denrées emportées, individu par individu (et sur la base d'une famille de quatre personnes – un homme, une femme et deux enfants).

Ce synopsis permet donc d'orienter vos choix, de prendre en compte l'ensemble des facteurs « généraux » et les points particuliers propres à votre situation (handicap physique d'un membre du groupe, positionnement géographique...).

Chaque fiche reprend les informations suivantes :

- Type de portage (sac / gilet / poches...)
- Type et volume de matériel
- Type et volume de denrées
- Organisation du portage (sac / gilet)
- Poids global

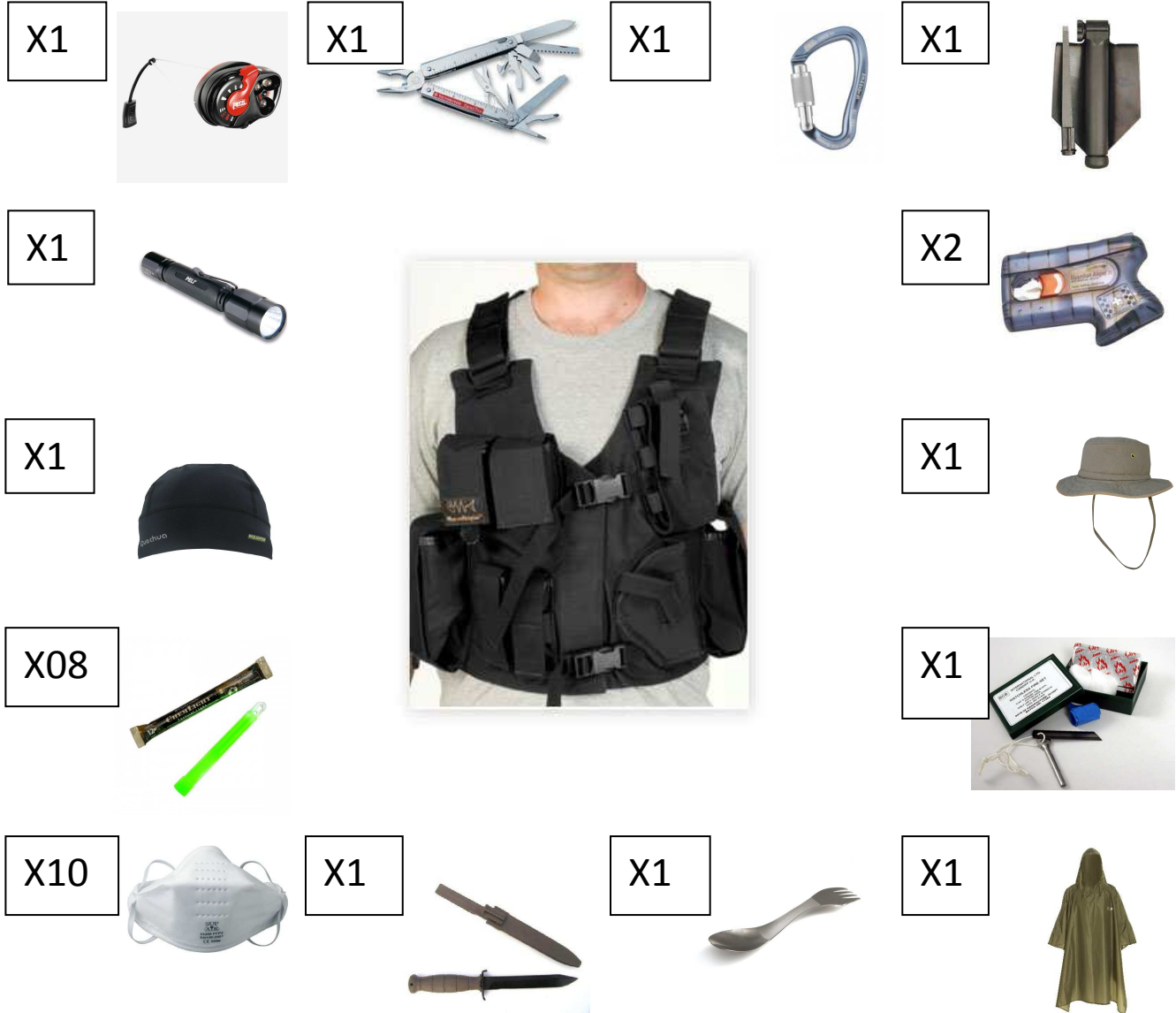


**SYNOPSIS INDIVIDU 01 – LE PERE DE FAMILLE / LE SAC :**



**POIDS GLOBAL MOYEN : 21.300 KG**

**SYNOPSIS INDIVIDU 01 – LE PERE DE FAMILLE / LE GILET :**



**POIDS GLOBAL MOYEN : 03.800 KG**

**POIDS MOYEN PORTE : 25.00 KG**

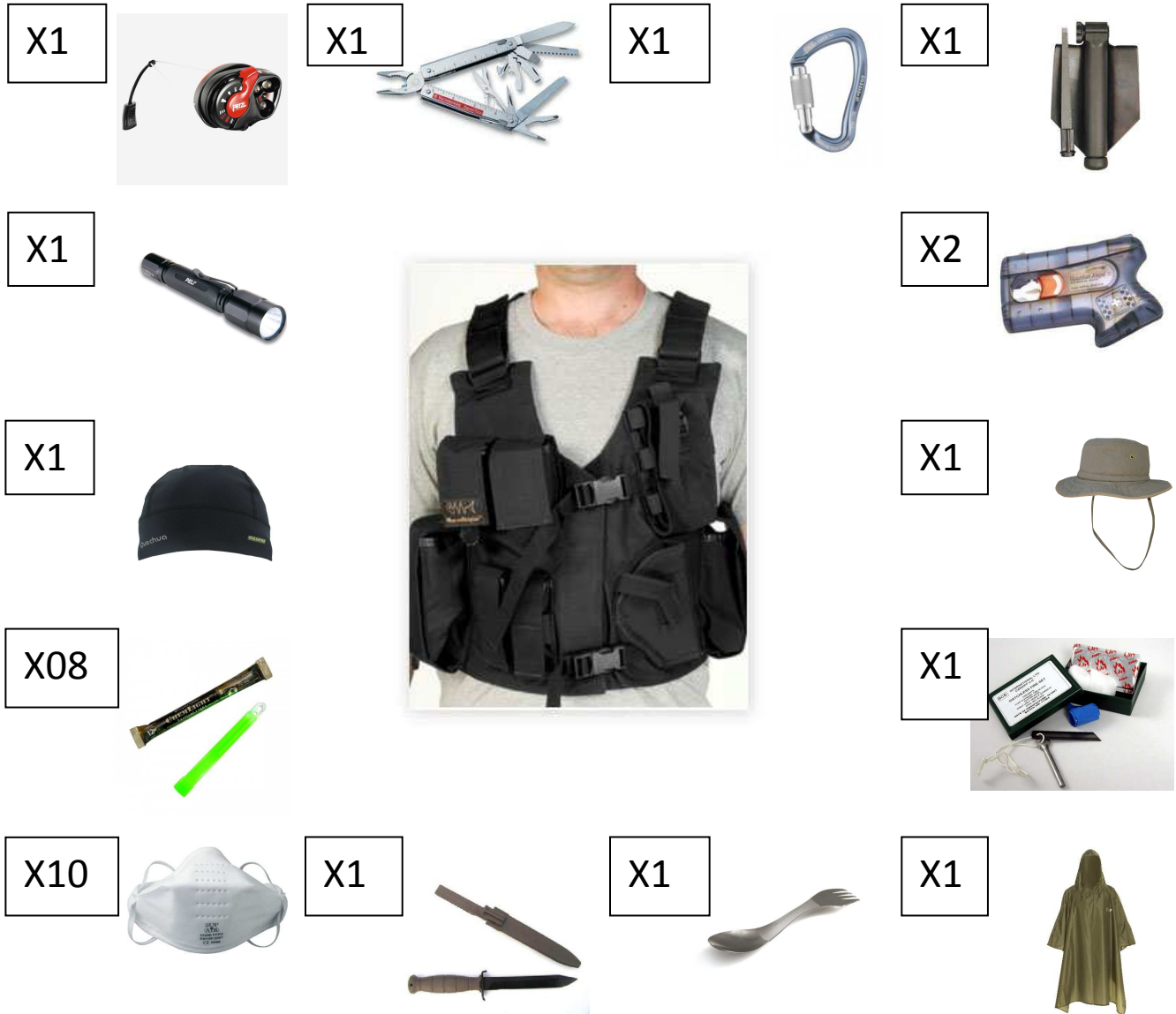
**SYNOPSIS INDIVIDU 02 – LA MERE DE FAMILLE / LE SAC :**



**POIDS GLOBAL MOYEN : 16.000 KG**



**SYNOPSIS INDIVIDU 02 – LA MERE DE FAMILLE / LE GILET :**



**POIDS GLOBAL MOYEN : 03.800 KG**

**POIDS MOYEN PORTE : 20.00 KG**

**SYNOPSIS INDIVIDU 03 – ENFANT 01 / LE SAC :**



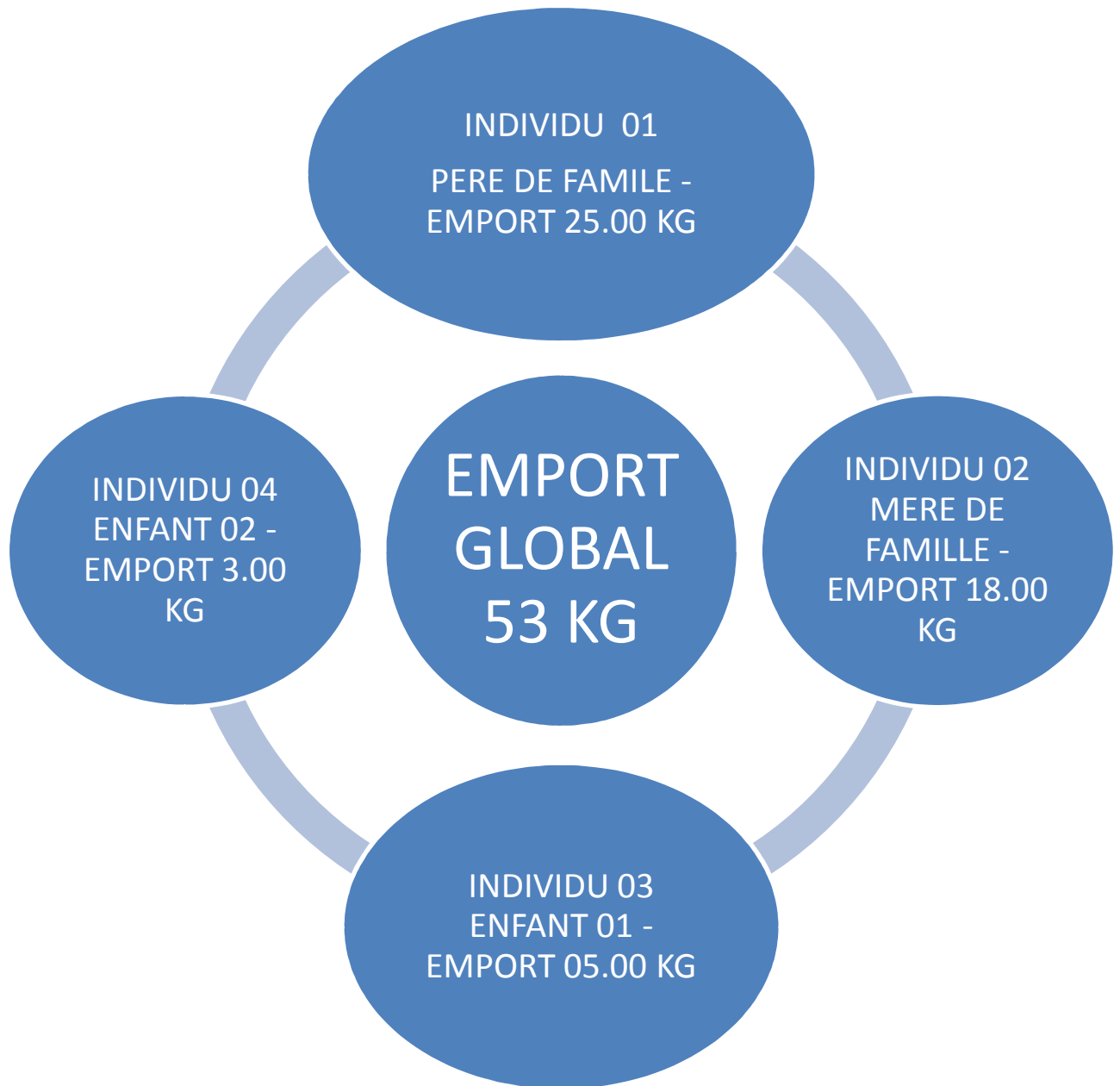
**POIDS MOYEN PORTE : 5.000 KG**

**SYNOPSIS INDIVIDU 04 – ENFANT 02 / LE SAC :**



**POIDS MOYEN PORTE : 3.000 KG**

**EMPORT GLOBAL :**



## **De manière générale :**

Quel que soit la raison d'un effondrement de la normalité qui vous obligerait à évacuer votre zone de vie, les multiples facteurs de risque, une fois combinés, ne vous offrent que des chances de survie très faibles. Le matériel présenté dans ce « guide » apporte évidemment un début de réponse et permet de pallier à vos besoins les plus essentiels, mais il ne peut en aucun cas être un gage de votre sécurité, et encore moins répondre à toutes les problématiques auxquelles vous pourriez faire face.

Le taux de létalité qui ferait suite à toutes sortes de catastrophes naturelles (inondations en Louisiane, tremblement de terre à Haïti, tsunami au Japon...) serait immédiatement très important. Les destructions d'infrastructures de communication ou d'acheminement de l'énergie empêchant une organisation efficace et durable des secours, les structures de soins et d'assistance de la zone sinistrée étant rapidement à cours de matériels et dans l'impossibilité de traiter les enclaves totalement coupées des voies (routes, chemin de fer).

Dans le cas d'un effondrement économique ou d'une crise politique majeure (crise argentine...) la première problématique serait évidemment la prédation d'individus ou de groupes plus ou moins organisés, attirés par vos denrées et par toutes formes de possibilités que pourraient représenter votre groupe. Fortement probable dans tous les cas de figure, ce risque ne peut être traité dans la configuration familiale telle qu'abordé dans ce guide et doit faire l'objet d'une préparation minutieuse et faisant obligatoirement appel à la manipulation d'armes à feu (et quel que soit votre point de vue idéologique sur le sujet, cela découle d'une logique simple : il vous faut survivre).

Enfin, et cela vaut pour toute entreprise humaine, vos maigres chances de survie sont conditionnées par votre état d'esprit et votre volonté farouche « d'y arriver ». Il est statistiquement probable qu'un membre de votre groupe ne puisse survivre durant votre progression, ou qu'il soit blessé et que vous ne disposiez pas des moyens pour le soigner ou stabiliser son état. L'impact psychologique sera extrêmement néfaste et pourrait mettre en danger les membres encore en vie.

En espérant que vous ne soyez jamais confronté à une telle catastrophe, et que vous soyez prêt si elle devait arriver quand même, bonne chance.