

CHECK-LIST

SAC ÉVACUATION 48 H

L'essentiel pour partir rapidement et rester autonome pendant les premières 48 heures.



À adapter au nombre de personnes, à la saison, aux traitements médicaux et aux besoins des animaux.

EAU & ALIMENTATION

- ☐ Eau potable : env. 2 à 3 L par personne
- ☐ Gourde solide et remplie
- ☐ Filtre à eau ou paille filtrante
- ☐ Pastilles de purification
- ☐ Aliments froids et énergétiques
- ☐ Ouvre-boîte manuel
- ☐ Rations bébé / animaux si besoin
- ☐ Quart ou gobelet et couverts

Choisir des aliments connus, faciles à digérer et sans cuisson.

SANTÉ & PREMIERS SOINS

- ☐ Traitements personnels pour 48 h minimum
- ☐ Ordonnances et liste des allergies
- ☐ Trousse de premiers secours
- ☐ Antiseptique et compresses
- ☐ Pansements et bandes
- ☐ Antidouleur habituel
- ☐ Lunettes ou lentilles de rechange
- ☐ Masques et gants jetables

VÊTEMENTS & PROTECTION

- ☐ Sous-vêtements et chaussettes
- ☐ T-shirt et pantalon de rechange
- ☐ Vêtement chaud adapté à la saison
- ☐ Veste imperméable ou poncho
- ☐ Chaussures fermées et confortables
- ☐ Bonnet / casquette selon saison
- ☐ Couverture de survie par personne
- ☐ Gilet réfléchissant

HYGIÈNE

- ☐ Papier toilette
- ☐ Lingettes et mouchoirs
- ☐ Savon solide
- ☐ Gel hydroalcoolique
- ☐ Brosse à dents et dentifrice
- ☐ Protection périodique si nécessaire
- ☐ Serviette microfibre
- ☐ Sacs à fermeture zip

ÉNERGIE & ÉCLAIRAGE

- ☐ Téléphone chargé
- ☐ Chargeur et câbles USB
- ☐ Batterie externe chargée
- ☐ Lampe frontale
- ☐ Lampe de poche
- ☐ Piles de rechange
- ☐ Petit panneau solaire (option)
- ☐ Bougies chauffe-plat (option)

COMMUNICATION & ORIENTATION

- ☐ Radio FM/AM à piles ou dynamo
- ☐ Sifflet de signalisation
- ☐ Carte papier de la zone
- ☐ Carnet, crayon et marqueur
- ☐ Liste papier des contacts utiles
- ☐ Talkie-walkie PMR446 (option)
- ☐ Meshtastic / LoRa (option)
- ☐ Boussole simple

Ne pas dépendre uniquement du téléphone ou des réseaux numériques.

OUTILS & FEU

- ☐ Couteau multifonction
- ☐ Briquet jetable
- ☐ Allumettes étanches
- ☐ Firesteel (option)
- ☐ Ruban adhésif renforcé
- ☐ Cordelette et colliers Rilsan
- ☐ Gants de travail
- ☐ Petit sac robuste ou sac-poubelle

DOCUMENTS & ARGENT

- ☐ Pièce d'identité et carte Vitale
- ☐ Copies des documents essentiels
- ☐ Attestation d'assurance
- ☐ Ordonnances médicales
- ☐ Carnet vétérinaire si nécessaire
- ☐ Double des clés
- ☐ Argent liquide en petites coupures
- ☐ Clé USB protégée (option)

Conserver les documents dans une pochette étanche.

ANIMAUX & BESOINS SPÉCIFIQUES

- ☐ Nourriture et eau
- ☐ Gamelle pliable
- ☐ Laisse, harnais ou caisse
- ☐ Traitement vétérinaire
- ☐ Couverture ou tissu familial
- ☐ Besoin bébé / personne âgée
- ☐ Matériel PMR ou médical
- ☐ Coordonnées d'un proche aidant

COMPLÉMENTS & CONTRÔLE DU SAC

Une check-list simple pour vérifier que le sac reste réellement utilisable le jour où il faudra partir.

ABRI & COUCHAGE

- ☐ Tarp ou bâche légère
- ☐ Cordelette et sardines
- ☐ Sac de couchage adapté
- ☐ Tapis de sol compact
- ☐ Couverture supplémentaire
- ☐ Bouchons d'oreilles et masque

À ajouter selon le contexte, le poids disponible et la saison.

AVANT DE PARTIR

- ☐ Écouter les consignes officielles
- ☐ Prévenir un proche de votre destination
- ☐ Couper gaz et électricité si demandé
- ☐ Fermer portes et fenêtres
- ☐ Prendre les téléphones et traitements
- ☐ Attacher une étiquette au sac
- ☐ Vérifier l'itinéraire et la météo
- ☐ Ne pas revenir sans autorisation

MATÉRIEL DE RÉPARATION

- ☐ Multi-outil robuste
- ☐ Trousse de couture
- ☐ Épingles à nourrice
- ☐ Colle cyanoacrylate
- ☐ Ruban adhésif renforcé
- ☐ Petit fil de fer
- ☐ Mousquetons non destinés à l'escalade
- ☐ Scie pliante (si besoin)

ERREURS À ÉVITER

- ☐ Préparer un sac trop lourd
- ☐ Ne jamais tester le matériel
- ☐ Oublier l'eau ou les médicaments
- ☐ Laisser les batteries se décharger
- ☐ Conserver des aliments périmés
- ☐ Ne pas adapter le sac à la saison
- ☐ Dépendre uniquement du téléphone
- ☐ Oublier enfants, animaux ou PMR

CUISINE 48 H

- ☐ Réchaud compact
- ☐ Combustible adapté
- ☐ Popote ou casserole légère
- ☐ Quart métallique
- ☐ Couverts
- ☐ Éponge ou chiffon
- ☐ Sacs pour déchets

Utiliser le réchaud uniquement dans un lieu ventilé et autorisé.

TEST PRATIQUE

- ☐ Porter le sac au moins 30 minutes
- ☐ Marcher quelques kilomètres
- ☐ Régler les bretelles et la ceinture
- ☐ Contrôler les points de frottement
- ☐ Retirer le matériel inutile
- ☐ Répartir le poids entre les sacs
- ☐ Savoir utiliser chaque équipement

Le meilleur sac est celui que vous pouvez réellement porter et utiliser.