Evacuation : suis-je vraiment prêt ?

Partir suite à une évacuation en pleine nature, c'est plus qu'une aventure : c'est une mise à l'épreuve. La survie ne repose pas sur la chance, mais sur la préparation, les bons réflexes et l'expérience. Cette checklist de survie a été conçue pour t'aider à évaluer tes compétences essentielles, vérifier ton état d'esprit, et renforcer ta confiance avant de te lancer.

Elle ne liste pas seulement du matériel, mais des savoirs vitaux, des gestes qui sauvent et des aptitudes que toutes personnes devrait maîtriser. Coche chaque point avec sincérité… et si un doute subsiste, ce n'est pas un échec : c'est une piste d'apprentissage.

Savoir, c'est survivre. Partager, c'est renforcer.

Checklist de survie : suis-je vraiment prêt ?

Je suis prêt si :

- Je sais garder mon calme en situation imprévue
- Je connais la règle des 3 et la méthode P.O.R.A (Prudence – Observer – Réflexion – Action)
- Je sais envoyer un signal de détresse international et m'orienter sans GPS
- Je sais fabriquer un abri avec les ressources disponibles
- Je sais allumer un feu sans briquet, quelles que soient les conditions
- Je sais trouver, filtrer et désinfecter de l'eau pour la rendre consommable
- Je peux identifier au moins 3 plantes comestibles et 3 médicinales
- Je sais poser un piège et pêcher pour me nourrir
- Je maîtrise les 5 gestes de premiers secours utiles en pleine nature
- J'ai testé mon équipement au moins une fois en conditions réelles
- Je suis capable de transmettre ces savoirs à quelqu'un d'autre

Alors seulement, je peux dire que je suis prêt.

Prêt pour l'imprévu ?
Formations à la survie et à l'autonomie

APARS56.COM

Checklist

Orientation & Navigation
☺ Boussole compacte
☺ Carte topographique de la zone + carte de France
☺ Miroir de signalisation
☺ Sifflet

Feu & Chaleur
☺ Pierre à feu ou allume-feu magnésium
☺ Allume-feu naturels (coton, amadou)
☺ Mini-briquet
☺ Boite à feu

Eau
☺ Gourde ou poche souple
☺ Filtre à eau portable
☺ Pastilles de purification
☺ Récipient métallique pour bouillir l'eau

Nourriture & Cuisson
☺ Rations compactes
☺ Couteau multifonction
☺ Fil de pêche + hameçons
☺ Casserole légère ou quart en inox

Abri & Protection
☺ Bâche légère (minimum 2m/2m) ou poncho
☺ Paracorde (10 m) minimum
☺ Couverture de survie (x2)
☺ Sac poubelle épais (x 3)

Premiers Secours
☺ Pansements, compresses, désinfectant
☺ Bande élastique, sparadrap
☺ Pince à tique, ciseaux pliants, pince à épilé
☺ Médicaments de base (antalgiques, antidiarrhéiques, antihistaminiques)
☺ Loupe
☺ Gants jetables

Outils & Divers

☺ Lampe frontale + piles ou rechargeable
☺ Ruban adhésif (duct tape)
☺ Crayon + carnet étanche
☺ Aiguille + fil
☺ Couteau fixe

Vêtements de rechange (dans un sac étanche)

HOMME

☺ 2 paires de chaussettes
☺ Un boxer
☺ Un sous pantalon chaud
☺ Un sous pull chaud
☺ Un pantalon
☺ Un pull
☺ Une paire de gants
☺ Un bonnet

FEMME

La même chose que chez les hommes on rajoute :

☺ Tampon ou CUP ou autre.....

Hygiène

☺ un savon (type ALEP)
☺ un savon de Marseille

Bonus Utile

☺ Manuel de survie ou fiche mémo
☺ Photocopie de papiers d'identité ou carte micro SD avec adaptateur
☺ Billet de secours (20 €)
☺ Pince multifunction
☺ Un duvet
☺ Un kit de rechargement solaire

Ranger l'ensemble par catégorie dans des sacs étanches ou ziplock.

N'oublier pas le matériel ne représente que 20% de votre réussite ! Les 80% sont vos connaissances et le mental !!!

APARS56.COM

Apprenez à survivre en pleine nature !

Formations

Modules

Ateliers tous niveaux