

Module : Le déplacement en cas d'évacuation avec des enfants

Module Bis déplacement avec un nourrisson

Lors d'une évacuation, il est fort probable que vous deviez quitter votre domicile à pied.

Dans ce cas il est préférable de connaître quelques conseils pour vous déplacer avec votre ou vos enfants.

Psychologie et moral

Il est essentiel de réaliser que vous allez porter votre enfant la majeure partie de votre évacuation. Outre les limites physiques des enfants en bas âge et des nourrissons, ils peuvent être traumatisés émotionnellement ou mentalement par l'événement qui a causé l'évacuation et les nouveaux environnements. Les parents devront porter une attention particulière à ce phénomène et rassurer leur enfant fréquemment en restant en contact physique avec eux.

Comme vous allez déjà transporter votre sac d'évacuation, le poids supplémentaire de votre enfant doit être pris en compte dans votre planification d'évacuation. C'est un fait réel et il finira par vous ralentir et vous fera brûler plus de calories. Planifiez votre consommation d'énergie et les arrêts pour vous reposer.

La réduction du bruit est un aspect important de la sécurité opérationnelle. Cela inclue la nécessité pour la plupart des jeunes enfants de crier ou de pleurer pour exprimer leurs besoins. Cela signifie que vous avez besoin d'une stratégie à mettre en place pour garder votre enfant silencieux si une situation critique survient. Il peut être aussi simple que de leur donner une suce ou un doudou comme mentionné plus haut et tout aussi efficace que de leur donner une dose d'antihistaminique ou d'autres substances qui peuvent les rendre somnolents (Parlez-en à un médecin si vous envisagez cette dernière stratégie !!!). Planifiez et préparez-vous afin d'éviter les problèmes lorsque vous serez sur la route.

A retenir :

Avant toute chose : rassurer votre enfant sur le fait de quitter son domicile. Amener cette évacuation comme un jeu, ne montrer aucun stress ni de d'affolement devant votre enfant.

« Pas de panique tout va bien se passer ! une fois que vous aurez lu ce module »

Poser vous la question aujourd'hui de l'endroit que vous devriez atteindre en cas d'évacuation.

Quelle distance et combien de temps vous faudra-t-il pour y parvenir.

Prenez en compte le rythme de votre enfant

Quelle distance peut parcourir un enfant

Quel sac et pour quel âge ?



Plan d'évacuation pour enfants

Un enfant à cet âge peut commencer à contribuer à la préparation du plan d'évacuation avec la famille. Ils pourront entreprendre de nombreuses tâches sous surveillance pour adultes, comme la collecte de bois de chauffage, la mise en place du camp, la recherche de nourriture et beaucoup d'autres. C'est aussi un bon âge pour inculquer la mentalité de préparation aux enfants. Demandez-leur de rester à vos côtés lorsque vous élaborez votre plan d'évacuation et emballez votre sac d'évacuation familiale pour faire fonctionner leurs esprits et éveiller la curiosité.

Commencer à leur apprendre les compétences de base en survie. Les gestes qui sauvent, appeler le 911. Cela signifie qu'ils seront en mesure de fournir une aide précieuse si le parent est blessé.

Il est sage de mettre des photos de la famille dans un carnet pour vos enfants. Si vous êtes séparé, ils pourront les montrer aux autorités ou à d'autres personnes qu'ils rencontrent pour vous retrouver.

À notre époque, l'école des enfants se trouve parfois bien plus loin qu'au temps de nos grands-parents. En raison de cela, il est important de les informer d'un lieu géographique, là où se rencontrer si une catastrophe se produit. Cela peut-être un café ou une grande enseigne comme le Mc Donald par exemple qui est facile à voir de loin.

Enfin, bien que les enfants d'âge scolaire puissent faire preuve d'initiative et assumer certaines responsabilités, il est important de reconnaître que, à un moment ou l'autre, le parent sera probablement obligé de le porter. Cela peut être dû à l'épuisement ou à un terrain difficile. Indépendamment de la raison pour laquelle vous devez être prêt à le faire, il faut être conscient qu'en plus de votre sac à dos d'évacuation familiale, vous aurez votre enfant à porter!

1) Quelle distance :

En dessous de **2 ans**, vous pourrez faire marcher votre **enfant** pendant un kilomètre en prévoyant une solution de portage en cas de fatigue ainsi que pour poursuivre la randonnée.

A partir de **4 ans**, on estime qu'un **enfant** est capable de réaliser de petits parcours, au rythme de 1 à 2 kilomètres par heure, sachant qu'il convient de ne pas dépasser **4 heures** de marche. → A partir de **8 ans** : A partir de cet âge, on peut rallonger les marches et envisager une randonnée de 10 à 15 kilomètres.

Pensé à faire régulièrement des pauses

Âge	Sans pause	Avec pause
3 ans	3 km	
4 ans	4 km	2,5 + 2,5 km
5 ans	5 km	3 + 3 km
6 ans	7 km	4 + 4 km
7 ans	9 km	5 + 5 km
8 ans	11 km	6 + 6 km

2) Le Poids du sac à dos :

Les enfants en âge d'être scolarisés pourront porter leur propre sac à dos avec quelques équipements pour prendre en charge une petite dose des "responsabilités" parents. Vous pouvez peut-être emballer certains de leurs vêtements ou d'autres articles légers dans leur sac à dos ou diviser certains éléments essentiels du groupe, tels que des rations ou d'autres objets de survie parmi les emplettes qu'ils transportent. Veillez à ne pas surcharger l'enfant, si le poids est trop important, ils vont se fatiguer trop rapidement, et vous allez devoir finalement tout porter!

Le poids de son sac sera en fonction de sa morphologie et de son âge et ne devra pas dépasser :

Entre 5 et 10 ans environ 3 à 5 kg maximum

Entre 11 et 13 ans 5 à 7 kg maximum

Entre 14 et 16 ans 7 à 10 kg maximum

Sachant que le reste de leurs affaires c'est vous qui les porterez

3) **Equipement pour partir:**

- Les chaussures de randonnée les plus adaptées sont celles qui ont une tige montante, tiennent bien la cheville, sont imperméables et ont une semelle crantée qui accroche bien.
- En cas de baisse des températures, on prévoit un pull bien chaud, type polaire. En montagne, en altitude ou si on est en forêt, il peut faire très frais.
- Pour se protéger des intempéries, on met dans le sac une veste coupe-vent et imperméable type goretex.

Son sac d'évacuation

Si vous êtes un parent prévoyant ou avec des membres de la famille qui ont des enfants, il existe des facteurs importants à prendre en compte si vous voulez préparer un plan d'évacuation. Cela inclus un sac d'évacuation, mais aussi de petits sacs adaptés à tous les enfants et adolescents capable de porter un sac sur le dos. Le choix du sac à dos sera primordial. Opter pour un sac à dos solide, tactique, étanche, pratique et confortable.

Les besoins des enfants et des adolescents pour vous aider à déterminer ce qu'il faut inclure dans votre sac d'évacuation et à les préparer au mieux pour que tous, puissent faire face à une catastrophe imprévue.

Un sac à dos d'évacuation familial peut différer d'un BOB individuel sur bien des points. Bien qu'il ait le même objectif principal qui est d'être un kit d'évacuation mobile pour vous aider à survivre, il doit être adapté pour répondre aux besoins de plusieurs personnes de différents âges et compétences. Voici quelques éléments à ajouter dans votre sac d'évacuation en fonction de l'âge des enfants avec lesquels vous allez évacuer.

Vêtements supplémentaires

En règle générale, on prendra 2 ensembles de vêtements supplémentaires pour chaque enfant. Cela permettra de mieux réguler leur température en utilisant le principe des couches superposées.

Veste imperméable

C'est un équipement essentiel pour vos enfants et tout-petits. Les garder au chaud et au sec contribuera grandement à réduire les risques d'hypothermie mais aussi à garder leur moral au plus haut. Il n'y a rien de plus mauvais que d'être mouillé et de perdre tous ses moyens. Il est important de garder son sac d'évacuation au sec, son équipement et ses vêtements au sec le plus possible. Assurez-vous également de mettre à jour votre sac chaque année car les enfants grandissent vite.

Astuce : Un poncho à l'avantage de convenir à plusieurs tailles.

En règle général dans chaque sac à dos d'enfant, on y trouve au minimum :

- Une lampe (frontale ou à main)
- Une gourde
- Un poncho
- Un jouet ou un doudou
- Quelques barres énergétiques au fruits
- Les vêtements de rechange

Enfants âgés 5-10 ans

Jouets (sans batterie) et Élément de confort

Garder les enfants occupés en leur donnant quelques objectifs ludiques contribueront grandement à rendre la situation plus supportable pour vous et pour eux. Prévoyez de lister au moins un jouet non alimenté par batterie dans votre sac d'évacuation familiale pour les enfants une fois la nuit tombée afin de les aider à rester calme. Ce peut être un jouet, une couverture ou un animal en peluche préféré. Avoir quelque chose dont ils ont l'habitude d'interagir, cela rendra la situation moins stressante pour eux mais aussi pour les parents. Il sera préférable que ce soit votre enfant qui choisisse son jouet et qu'il vous explique en quoi il préfère celui plutôt qu'un autre. Peut-être est-ce son super héros ! En tous les cas il sera là pour lui remonter le moral.

Enfants âgés 10-18 ans

Les enfants de ce groupe d'âge devraient être en mesure de transporter au minimum tous leurs équipements personnels qui composent votre sac d'évacuation. Ce sont peut-être leurs vêtements de rechange, les vêtements de pluie et tous les outils liés à la chasse ou d'autodéfense. Votre adolescent aura un sac à dos bien adapté à sa morphologie. Assurez-vous que c'est un sac de qualité qui peut être transporté confortablement et serré dans leur corps et non pas un sac à livres scolaire bon marché.

La préparation

Les évacuations peuvent effectivement bien se passer, voir même très bien. Si nous nous sommes préparé en amont.

Outils de chasse

Les ados sont assez âgés pour suivre une formation minimum pour la sécurité. Vous pouvez leur apprendre à se débrouiller avec un arc et une flèche. Demandez-leur de pratiquer la précision et la persévérance dans le cadre de vos exercices de préparation réguliers, afin qu'ils soient prêts à prendre le relais lorsque vous éprouverez des problèmes. (Éviter tant que possible de laisser une arme à feu à un adolescent)

Apprendre les techniques de pêches et comment réaliser une canne ou des pièges à poissons.

Couteau

Un couteau est l'un de ces outils de base avec des utilisations presque illimitées. Un enfant de ce groupe d'âge devrait apprendre à transporter, utiliser, aiguiser et prendre soin d'un couteau en toute sécurité. Apportez un couteau pour votre adolescent dans votre sac d'évacuation familiale ou demandez-leur de le porter avec eux, sur eux. Il existe de nombreuses tâches qu'un adolescent peut mener à bien en utilisant un couteau, que ce soit pour la préparation de gibier, confection d'arme ou de structure de défense en bois.

Adolescents et Adultes

Comme les adolescents entrent dans les premières étapes de l'âge adulte, c'est un bon moment pour commencer à leur donner une certaine responsabilité. Ils devraient être en mesure de comprendre la gravité d'une situation de l'évacuation et de comprendre que tous les membres du groupe d'évacuation doivent s'intégrer et aider. Au fur et à mesure que vous vous préparez à la maison, vous les défiez de prendre des décisions dans un environnement contrôlé. Faire cela leur enseignera à prendre en charge le bien-être de la famille. Les adolescents peuvent aussi acquérir des compétences plus avancées telles que:

- Compétences de survie de base
- Gestes de premiers secours
- Signalisation
- Orientation
- Couper le gaz et l'électricité
- Fermer l'eau
- Chasse
- Piégeage
- Construction d'abris
- Et beaucoup plus...

Les enfants de ce groupe d'âge sont en mesure d'entreprendre des tâches plus autonomes à effectuer lorsqu'ils se déplacent et lors de la mise en place d'un camp. Enseignez-leur à prendre possession de tâches fondamentales telles que la collecte de bois de chauffage, la recherche et le traitement de l'eau et la recherche de nourriture.

Les adolescents sont également en mesure de comprendre qu'une situation d'évacuation peut être très dangereuse et qu'ils doivent avoir besoin de se défendre ou défendre les membres de leur famille. Si vous êtes à l'aise et compétent en matière d'auto-défense ou de formation d'armes, il serait judicieux de transmettre cette formation aux adolescents plus âgés de manière responsable.

Conclusion

Évacuer avec des enfants de tout âge pose des difficultés à une situation déjà difficile. Cependant, comme vous pouvez le voir avec une planification simple, vous pouvez surmonter ces difficultés et aider votre famille à évacuer en toute sécurité. Pensez sérieusement à ce que vous allez ajouter à votre sac d'évacuation pour faciliter les choses à la fois pour l'enfant et le parent.

Incluez également vos enfants dans votre formation de préparation et la planification d'évacuation afin qu'ils sachent ce qui se passe quand le moment sera venu.

Pour être bien préparé, réaliser des stages d'autonomie en pleine nature.

Je ne le dirais jamais assez, mais réaliser des stages et acquérir des compétences, vous permet d'avoir entre 75% à 90% de stress en moins*, lors d'une réelle mise en situation. *(selon le degré de la situation et des compétence obtenu)