

TERRA SURVIE

GUIDE DE SURVIE ULTIME

ANTICIPER,
PROTÉGER,
S'ADAPTER,
SURVIVRE





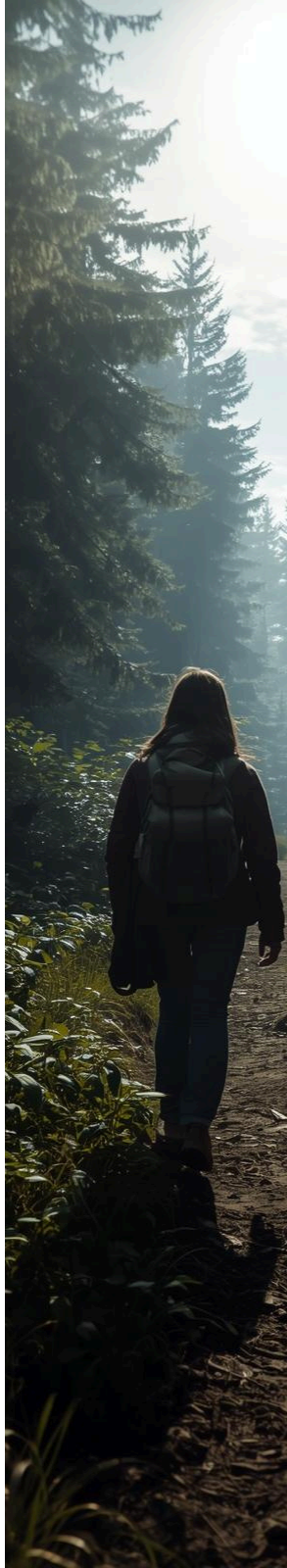
Un jour, tout peut basculer. Pas forcément dans le chaos hollywoodien, mais dans la réalité brute : une panne d'électricité prolongée, une rupture d'approvisionnement, une inondation, une crise sanitaire, une coupure de réseau. Ce qui semblait acquis, le confort, la sécurité, l'accès immédiat à tout peut disparaître en quelques heures.

Ce n'est pas une question de peur, mais de lucidité.

La vraie survie ne commence pas le jour où tout s'arrête. Elle commence aujourd'hui, dans ta façon de penser, d'anticiper et de t'organiser.

Ce guide t'accompagne pour construire cette autonomie pas à pas sans alarmisme, sans fantasmes, mais avec méthode, clarté et réalisme.

Tu découvriras comment bâtir ta préparation sur 8 piliers essentiels, les fondations de toute autonomie durable.



Tu découvriras comment bâtir ta préparation sur **8 piliers essentiels**, les fondations de toute autonomie durable

- 1. Ton état d'esprit
- 2. Garde-manger stratégique
- 3. Eau, la clé de la survie
- 4. Autonomie, énergie et chauffage
- 5. Santé, premiers secours et hygiène
- 6. Transformer son logement en forteresse
- 7. Communication, information et réseau
- 8. Plan B, évacuation et mobilité

***La survie n'est pas une réaction.
C'est une discipline, un état d'esprit
et une préparation silencieuse.***

TON ÉTAT D'ESPRIT

Tout commence ici : dans ton état d'esprit.
Oui, avant ton sac, ton couteau ou ta tente, c'est ta tête qui te sauvera.

Anticiper : penser aux "et si" avant que ça arrive.

Optimiser : chaque achat ou action doit avoir une utilité double (quotidien + survie).

S'entraîner : répéter les gestes de base (allumer un feu, filtrer de l'eau, poser un garrot...).



Auto-évaluation : ton mental aujourd'hui

Attribue-toi une note de 1 à 5 pour chaque affirmation :

Affirmation	Note (1 sur 5)
Je reste calme quand tout s'agite autour de moi	
J'identifie vite les priorités en cas d'imprévu	
J'arrive à improviser avec peu de moyens	
Je m'entraîne mentalement régulièrement	
Je transforme le stress en action constructive	

Interprétation :

5-10 pts : esprit à renforcer, débute les exercices du plan.

11-20 pts : mental en construction, continue à pratiquer.

21-25 pts : mental résilient, prêt pour des situations réelles.

Les 4 fondations mentales

- Anticipe sans craindre.
- Optimise sans gaspiller.
- Innove sans attendre le parfait.
- Entraîne-toi sans relâche.

Le vrai survivant ne cherche pas la facilité, il cherche la maîtrise.

Anticiper : penser avant d'agir

La survie, ce n'est pas de la chance. C'est de la préparation.

Anticiper, c'est se poser les bonnes questions avant que les problèmes ne surgissent :

- Et si je perds mon sac ?
- Et si je dois passer la nuit dehors ?
- Et si je tombe malade ou blessé ?
- Et si je n'ai plus d'eau, plus de feu, plus de batterie ?

Chaque scénario doit t'amener à prévoir un plan B, puis un plan C.

Anticiper, c'est aussi observer ton environnement, repérer les sorties, les points d'eau, les abris potentiels.

Tu ne te laisses pas surprendre : tu te prépares.

Optimiser : faire plus avec moins

Un vrai survivaliste ne s'encombre pas : il optimise, il innove et s'adapte.

Chaque objet, chaque action doit avoir au moins deux utilités.

Exemples :

- Une écharpe = accessoire vestimentaire + pansement improvisé + filtre à eau.
- Un briquet = usage normal + outil d'allumage + source de signalisation.
- Une montre = donne l'heure + sert de boussole (orientation avec le soleil).
- Pas de réchaud ? Fais un feu entre deux pierres plates.
- Pas de corde ? Démêle les lacets, ou tresse des fibres naturelles.
- Pas de filtre ? Utilise un tissu, du sable et du charbon.

Optimiser, c'est apprendre à prioriser.
Face à une situation critique, ne t'éparpille pas.
Demande-toi toujours :
« Qu'est-ce qui est vital maintenant ? »

Astuce mentale

Lorsque le stress monte, respire profondément et répète mentalement :
"Je choisis ce qui compte maintenant."
Cela suffit souvent à retrouver la lucidité.

Mini-quiz

Sais-tu identifier ce qui est essentiel ?

1. Oui, toujours
2. Parfois
3. Rarement

Si tu as répondu 2 ou 3, c'est un axe d'entraînement : **apprends à simplifier tes décisions.**

S'entraîner : répéter jusqu'à maîtriser

Savoir, c'est bien. Savoir faire, c'est vital.

Tu peux lire des centaines de guides, mais si tu n'as jamais allumé un feu sous la pluie, tout ça ne servira à rien.

Ton corps et ton esprit doivent agir par réflexe.

Répète, encore et encore, les bases :

- Allumer un feu avec différentes méthodes.
- Filtrer et purifier de l'eau.
- Monter un abri avec les moyens du bord.
- Poser un garrot ou soigner une plaie.
- Lire une carte, t'orienter sans GPS.
- Repérer ton (tes) lieu (x) de repli.
- Reconnaître les plantes, baies sauvages comestibles dans ton secteur.

C'est dans **la répétition** que naît la confiance.

Et dans la confiance, la sérénité.

Gérer la peur et le stress

La peur est normale. C'est une alerte biologique. Mais elle devient dangereuse quand elle paralyse. Un bon état d'esprit ne supprime pas la peur ; il la canalise.

Techniques rapides de maîtrise du stress

Respiration 4-7-8 : inspire 4 s, retiens 7 s, expire 8 s.

Ancrage positif : associe un geste (main sur le torse, mot-clé) à un souvenir calme.

Méthode 5-4-3-2-1 sensorielle :

- 5 choses que tu vois
- 4 que tu touches
- 3 que tu entends
- 2 que tu sens
- 1 que tu goûtes

Cette technique recentre instantanément l'esprit.

Exercices pratiques

Observe une situation stressante du quotidien et entraîne-toi à ralentir volontairement tes décisions.

Identifie trois réactions inutiles (panique, précipitation, abandon) et note comment les éviter.

Simule une situation dégradée (panne, imprévu, retard) sans assistance extérieure.

Analyse ce qui t'a déstabilisé, ce qui t'a aidé à rester lucide.

Ajuste tes routines mentales : respiration, priorisation, discipline personnelle.

Mini Quiz d'auto-évaluation

Quelle est la première réaction à contrôler en situation de crise ?

Pourquoi la panique est-elle contagieuse ?

Quelle est la première décision à prendre quand l'information manque ?

Pourquoi les routines sont-elles essentielles en survie ?

Que faire lorsque le stress bloque l'action ?

Réponses :

émotion / désorganisation collective / sécuriser et observer / stabilité mentale / revenir aux priorités vitales

Plan de progression mental sur 4 semaines

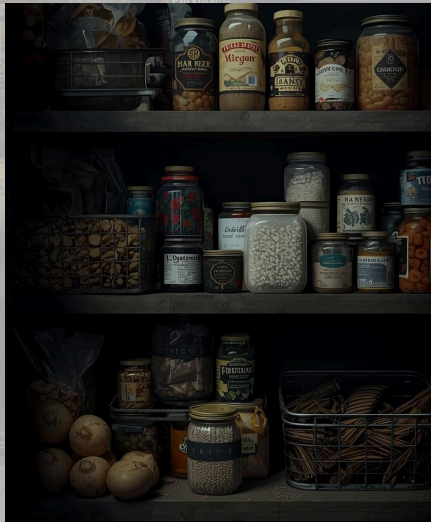
Semaine	Objectif	Exercice
1	Observer et anticiper	Journal des imprévus
2	Réagir vite et juste	Décisions rapides : choisir entre 2 options en < 10 s
3	Gérer le stress	Respiration + micro-stress volontaire (froid, effort)
4	Innover sous contrainte	Défi "survie minimaliste" : une journée avec 3 objets

Sans matériel, on improvise.
Sans confort, on s'adapte.
Mais sans mental, on abandonne.
Ton état d'esprit est ta première arme.
C'est lui qui te permet de rester lucide quand tout vacille, de décider quand les autres paniquent, et de tenir quand les ressources diminuent.
Travaille ton mental dès maintenant.



LE GARDE-MANGER STRATEGIQUE

Sans énergie, pas d'action. Sans nourriture, pas de survie. Ton stock alimentaire n'est pas juste une réserve : c'est ta ligne de vie. Bien pensé, il te protège du manque, des crises et du stress. Mal géré, il devient un fardeau inutile.



Auto-évaluation : es-tu prêt

Attribue-toi une note de 1 à 5 pour chaque affirmation :

Affirmation	Note (1 sur 5)
Je peux nourrir ma famille sans ravitaillement 30 jours	
Je gère la rotation sans gaspiller	
J'ai un stock de graines et je sais les conserver	
Je maîtrise au moins 2 techniques de conservation	
Mon garde-manger est organisé et accessible	

Interprétation :

5-10 pts : autonomie alimentaire insuffisante, dépendance critique aux circuits normaux.

11-20 pts : capacité alimentaire partielle, amélioration nécessaire pour tenir dans la durée.

21-25 pts : autonomie alimentaire solide, garde-manger prêt pour une crise prolongée.

En situation de crise, la faim affaiblit le corps et brouille l'esprit. Un garde-manger solide, c'est du temps gagné, du stress en moins et des décisions plus claires. Cette auto-évaluation n'est pas un jugement : c'est un point de départ pour transformer ton alimentation en véritable assurance-vie.

Construire un stock intelligent

Dans un monde instable, crises, pénuries, tensions géopolitiques, la dépendance à la grande distribution est une faiblesse majeure.

Un simple blocage logistique ou une coupure prolongée suffit à vider les rayons en quelques heures.

Le garde-manger stratégique n'est pas une lubie de survivaliste : c'est une forme moderne d'assurance-vie.

Prévoir son autonomie alimentaire, c'est garantir à sa famille stabilité, énergie et sérénité, même quand tout vacille autour.

Sans énergie, pas d'action. Sans nourriture, pas de survie.

Ton stock alimentaire n'est pas juste une réserve : c'est ta ligne de vie.

Bien pensé, il te protège du manque, des crises et du stress. Mal géré, il devient un fardeau inutile.

Les fondations du garde-manger stratégique

Objectif : 90 jours d'autonomie

Le but n'est pas de remplir un bunker, mais de créer un système vivant et adaptable.
Commence petit, puis élargis selon tes moyens et ton espace.

3 niveaux d'autonomie réaliste :

Niveau 1 : 15 jours - Crise courte (coupure, confinement, inondation).

Niveau 2 : 45 jours - Rupture d'approvisionnement ou tension énergétique.

Niveau 3 : 90 jours et + - Blackout prolongé, crise majeure.

Les bases du stockage

Les 4 piliers du stockage efficace :

Variété - Diversifie les sources de nutriments : céréales, légumineuses, conserves, fruits secs, graisses.

Durabilité - Privilégie les produits à longue conservation (riz, lentilles, miel, sel, sucre, huile).

Simplicité - Choisis des aliments que tu manges déjà. Inutile d'empiler des rations que tu ne toucheras jamais.

Rotation - Mange ce que tu stockes, stocke ce que tu manges.

Conditions idéales

- Température : stable et fraîche (10–18 °C).
- Lumière : évitez l'exposition directe.
- Humidité : < 60 %.
- Contenants : bocaux, seaux alimentaires, sachets Mylar, absorbeurs d'oxygène.

Une boîte de conserve dans un garage humide durera 2 ans ; dans un local sec, 10 ans.

Checklists de stocks essentiels

Liste de base pour 30 jours / personne :

Catégorie	Exemple	Quantité
Céréales	Riz, pâtes, avoine	6-8 kg
Légumineuses	Lentille, pois chiche, haricot	3-4 kg
Conserves	Viande, poisson, légumes	20 -25 unités
Fruits secs	Raisin, noix, abricot	1,5 - 2 Kg
Huiles	Olive, colza, coco	2 - 3 L
Eau	Bouteille ou réserve	60 - 90 L
Assaisonnement	Sel, poivre,, sucre, épices	selon usage

La rotation : clé d'un stock vivant

La rotation, c'est l'art d'éviter le gaspillage. Chaque aliment a une durée de vie, ta mission est d'assurer qu'aucun ne soit perdu.

Astuce pratique : utilise des gommettes de couleur (vert = long terme, orange = à consommer, rouge = urgent).

Exercice pratique

Organise ton stock sur 2 étagères :

Étage du haut : anciens produits à consommer.

Étage du bas : nouveaux ajouts.

Chaque mois, fais tourner ton stock et note ce qui doit être remplacé.

Les graines et la relance de production

Pourquoi stocker des graines ?

Parce qu'un jour, tu ne voudras plus seulement survivre, mais reproduire. Un stock de graines, c'est la promesse d'un second souffle.

Graines à conserver :

Faciles à cultiver : haricots, courgettes, tomates, salades, radis.

Riches en calories : maïs, pomme de terre (semence), pois, lentilles.

Aromatiques médicinales : thym, menthe, romarin, origan.

Conserve les dans :

Des sachets kraft ou Mylar ;

Un lieu sec, sombre et frais (< 15 °C) ;

En ajoutant un dessicant pour éviter l'humidité.

Techniques de conservation maison

Les 4 méthodes universelles

La déshydratation - idéale pour fruits, légumes, viandes.

Investissez dans un déshydrateur ou utilisez un four à basse température (40–60 °C).

La lactofermentation - choucroute, cornichons, carottes...

Aucun besoin d'électricité. Se conserve plusieurs mois, riche en probiotiques.

Le salage / séchage - parfait pour viandes et poissons.

Nécessite du sel en abondance et un lieu ventilé.

La mise en bocaux (stérilisation) - confitures, sauces, plats préparés.

Un stérilisateur ou une cocotte suffit.

Astuce : gardez un “journal de conservation”

Note tes essais, tes durées de conservation, les erreurs et réussites. Cela devient un héritage de savoir-faire familial.

Plantes et baies sauvages comestibles courantes en France

En situation de crise prolongée, la nature devient une ressource complémentaire.

Savoir reconnaître quelques plantes et baies sauvages communes permet d'améliorer l'alimentation, d'apporter des vitamines et de renforcer l'autonomie.

Cette compétence ne s'improvise pas : elle se construit avant la crise, par l'observation et l'apprentissage.

Règles de sécurité fondamentales

- Ne consomme jamais une plante que tu n'as pas identifiée à 100 %.
- Évite toute cueillette près des routes, zones industrielles ou cultures traitées.
- Certaines plantes comestibles ont des sosies toxiques : la connaissance est indispensable.
- En cas de doute : abstention totale.

Plantes et baies sauvages comestibles courantes en France

Plantes sauvages comestibles parmi les plus répandues

- Pissenlit
- Feuilles, fleurs et racines comestibles. Présent partout. Source de vitamines et minéraux.
- Ortie
- Très nutritive une fois cuite ou séchée. Riche en fer et protéines végétales.
- Plantain (lancéolé ou majeur)
- Feuilles comestibles jeunes. Également utile pour apaiser piqûres et plaies.
- Laiteron
- Souvent confondu avec le pissenlit. Feuilles tendres comestibles.
- Chénopode blanc
- Feuilles et jeunes pousses consommables comme des épinards sauvages.
- Mauve sauvage
- Feuilles et fleurs comestibles, douces et faciles à reconnaître.

Plantes et baies sauvages comestibles courantes en France

Baies sauvages comestibles communes

- Mûres (ronces)
- Très répandues, riches en énergie. Feuilles également utiles en infusion.
- Framboises sauvages
- Présentes en lisière de forêt et zones montagnardes.
- Fraises des bois
- Petites mais très nutritives.
- Sureau noir (baies cuites uniquement)
- Utilisé traditionnellement en sirop ou décoction.
- Cynorrhodon (églantier)
- Fruit très riche en vitamine C, consommable après retrait des poils internes.

Plantes et baies sauvages comestibles courantes en France

- Repère dès maintenant les plantes comestibles autour de chez toi.
- Apprends à les identifier en différentes saisons.
- Commence par une ou deux espèces faciles, parfaitement maîtrisées.
- Note-les sur une carte locale ou un carnet terrain.
- Pratique hors crise : reconnaissance, cueillette, préparation.

La cueillette sauvage n'est pas une solution miracle, mais un complément précieux pour renforcer l'autonomie et la résilience.

À retenir

La nature offre des ressources, mais seule la connaissance préalable permet de les exploiter sans danger. Celui qui sait reconnaître ce qui est comestible transforme son environnement en allié.

Recettes de survie nutritives et simples

Soupe énergétique "3 jours"

- 1 tasse de lentilles
- 1 poignée de riz
- 1 oignon séché
- 1 cube de bouillon ou herbes

Cuire avec 1,5 L d'eau, se conserve 48h.

Galettes de survie

- 200 g de flocons d'avoine
- 1 œuf (ou substitut sec)
- 1 cuillère de miel
- 2 cuillères d'huile

Cuire à la poêle, se garde 3 jours dans un récipient hermétique.

Barre d'énergie maison

- 100 g de noix
- 50 g de raisins secs
- 2 cuillères de miel

Mélanger, tasser dans un moule, sécher à l'air libre.

Exercices pratiques

Liste tous tes aliments disponibles et classe-les par calories et durée de conservation.

Identifie ceux consommables sans cuisson ou avec une cuisson minimale.

Simule 48 heures de repas uniquement avec ton stock existant.

Note les manques : calories, protéines, variété, facilité de préparation.

Ajuste ton garde-manger pour couvrir au moins 7 jours sans ravitaillement.

Mini Quiz d'auto-évaluation

Quelle est la priorité du garde-manger en survie ?
Pourquoi la variété alimentaire est-elle importante ?

Quel type d'aliment doit constituer la base du stock ?

Pourquoi tester ses stocks avant une crise ?

Que risque-t-on avec un garde-manger mal organisé ?

Réponses : autonomie / fatigue et carences /
aliments caloriques et stables / erreurs invisibles /
perte de temps et stress inutile

Plan de progression de ta réserve sur 4 semaines

Semaine	Objectif	Exercice
1	Diagnostic	Inventorier les stocks et dates limites.
2	Base calorique	Constituer 7 jours d'aliments simples.
3	Résilience	Ajouter protéines, lipides et compléments.
4	Test réel	Préparer 2 repas sans électricité.

Sans variété, on se fatigue.
Sans calories, on s'affaiblit.
Mais sans réserves, on dépend des autres.
Ton garde-manger n'est pas un simple stock.
C'est du temps gagné,
de la lucidité conservée,
et une pression en moins sur chaque décision.



EAU : CLÉ DE LA SURVIE

Tu peux survivre trois semaines sans manger.
Mais sans eau, trois jours suffisent à mettre un
terme à tout.

L'eau est le pivot absolu de la survie.
Elle hydrate, nettoie, cuisine, refroidit, soigne.
C'est aussi le premier élément à disparaître quand
le confort moderne s'effondre : coupures
d'approvisionnement, pollution, sécheresses,
ruptures de réseau.



Auto-évaluation : ton stock d'eau vitale

Attribue-toi une note de 1 à 5 pour chaque affirmation :

Affirmation	Note (1 sur 5)
Je dispose d'un stock d'eau potable couvrant au moins 3 jours.	
Je connais plusieurs méthodes fiables de purification.	
Je possède le matériel nécessaire pour traiter l'eau.	
J'ai identifié des sources alternatives proches.	
J'utilise l'eau de manière rationnelle.	

Interprétation :

5-10 pts : vulnérabilité immédiate, risque vital en cas de rupture d'approvisionnement.

11-20 pts : autonomie hydrique limitée, préparation incomplète.

21-25 pts : gestion de l'eau maîtrisée, capacité de survie assurée.

Sans eau, tout s'arrête. Peu importe l'équipement ou l'expérience, l'hydratation reste la priorité absolue. Évaluer ta capacité à trouver, stocker et purifier l'eau, c'est mesurer ta marge de survie réelle. Chaque amélioration dans ce volet augmente directement tes chances de tenir dans la durée.

Comprendre tes besoins réels en eau

Un adulte consomme en moyenne :

- 2 à 3 litres d'eau potable par jour pour boire,
- 5 à 10 litres supplémentaires pour l'hygiène, la cuisine et quelques usages essentiels.
- Total : environ 10 litres/jour/personne en conditions de survie raisonnable.

À retenir :

Ton stock doit couvrir au minimum 3 jours, idéalement 3 semaines.

Et ton système de récupération et de filtration doit assurer la suite.

Constituer un stock d'eau de survie

Stock court terme :

Utilise des bouteilles d'eau minérale ou des jerricans alimentaires (PET, HDPE).

- Rotation : remplace tous les 6 à 12 mois.
- Stock minimal : 9 litres par personne (3 jours).
- Stock idéal : 210 litres par personne (3 semaines).

Stock long terme :

- Récipients opaques, hermétiques, de préférence bleus (limite la lumière et les algues).
- Ajoute Micropur Forte ou bleach non parfumée (eau de Javel à 2%) : 2 gouttes/Litre.

Astuce :

Range tes stocks dans des endroits frais et sombres.

Ne stocke jamais à côté de produits chimiques ou de carburant.

Filtrer et purifier l'eau

Même claire, une eau peut être **mortelle**.
Bactéries, parasites, métaux lourds, nitrates :
invisibles à l'œil, dangereux à long terme.

Étape 1 - Filtration mécanique

Elle élimine les particules, sédiments, boue, feuilles.

- Chiffon propre, filtre à café, charbon, sable.
- Filtres commerciaux : **Sawyer Mini**, **LifeStraw**, **Katadyn**, etc.

Étape 2 - Désinfection

Éliminer le biologique : virus, bactéries, protozoaires.

Méthodes :

- **Ébullition** (10 min minimum)
- **Comprimés Micropur Forte**
- **UV SteriPen**
- **Chlore / Javel** : 2 gouttes par litre, attendre 30 min.

Étape 3 - Filtration chimique

Charbon actif : retire chlore, pesticides, goût et odeur.

À combiner avec les deux étapes précédentes.

Fabriquer ton filtre artisanal

Matériel nécessaire :

- Une bouteille plastique vide
- Charbon actif (pilé)
- Sable fin
- Gravier
- Un tissu propre

Montage (du bas vers le haut) :

Tissu

Charbon actif

Sable

Gravier

Verse l'eau sale par le haut.

Laisse filtrer lentement.

Fais ensuite bouillir ou désinfecte avant consommation.

Récupérer l'eau : ne jamais dépendre d'une seule source

Collecte d'eau de pluie :

- Gouttières + récupérateur + filtre à feuilles.
- Nettoyez régulièrement le toit et le système.
- Stockage dans réservoirs alimentaires.

Eau naturelle :

- Rivières, ruisseaux, flaques, rosée.
- Toujours filtrer + purifier.
- En montagne : l'eau claire n'est pas toujours propre.

Condensation / Rosée :

- Tissu absorbant ou sac plastique sur plante tôt le matin.
- Méthode lente, mais utile en dernier recours.

Sources d'eau potentielles en cas de pénurie

À l'intérieur de l'habitat

- Ballon d'eau chaude (cumulus)
- Réservoir de chasse d'eau (pas la cuvette)
- Tuyauteries résiduelles du réseau
- Bac de récupération du réfrigérateur
- Eau de condensation de climatisation
- Réserves d'eau stockées (bouteilles, bidons)
-

Dans l'immeuble ou le voisinage

- Ballons d'eau collectifs
- Réserves incendie et cuves techniques
- Circuits anti-incendie (colonnes sèches)
- Toits plats et gouttières (eau de pluie)
- Bâtiments publics (écoles, parkings, locaux techniques)
- Sites industriels ou bâtiments abandonnés (cuves)

Sources d'eau potentielles en cas de pénurie

En zone urbaine et périurbaine

- Cimetières (points d'eau extérieurs)
- Aires de services pour camping-cars
- Stations de lavage automobile
- Fontaines publiques (si actives)
- Bassins de rétention d'eau pluviale
- Fossés, caniveaux, collecteurs d'eaux de pluie

En milieu naturel

- Eau de pluie (bâches, récipients, récupération directe)
- Rosée du matin (collecte sur végétation ou tissu)
- Rivières secondaires, ruisseaux, canaux
- Étangs, mares, retenues d'eau
- Sources naturelles
- Puits privés ou anciens
- Zones de végétation dense indiquant une nappe proche
- Dépressions de terrain après précipitations

Rappel essentiel

Toute eau trouvée doit être filtrée puis purifiée avant consommation.

Exercices pratiques

Objectif

Constitue ton **plan d'eau personnel**.

Liste tes sources d'eau possibles (robinet, pluie, rivière, etc.)

Détermine ton stock minimum pour 7 jours.

Installe ou teste un système de filtration.

Fais un test : vis24h avec uniquement ton stock et ton filtre.

Note tes difficultés, tes améliorations possibles.

Mini Quiz d'auto-évaluation

Quelle est la durée maximale de survie sans eau ?

Combien de litres minimum faut-il par personne et par jour ?

Quelle est la méthode la plus fiable pour désinfecter une eau inconnue ?

À quelle fréquence faut-il renouveler un stock d'eau ?

Cite 2 méthodes naturelles de récupération d'eau.

(Réponses : 3 jours / 10 L / ébullition / tous les 6 à 12 mois / pluie + condensation)

Plan de progression stock d'eau sur 4 semaines

Semaine	Objectif	Exercice
1	Stock initial	Stocker 9 litres par personne.
2	Purification	Tester ébullition et filtration.
3	Redondance	Ajouter pastilles ou filtre portable.
4	Autonomie	24h sans eau du réseau.

L'eau, votre priorité absolue
Sans énergie, on s'adapte.
Sans nourriture, on endure.
Mais sans eau, on meurt.

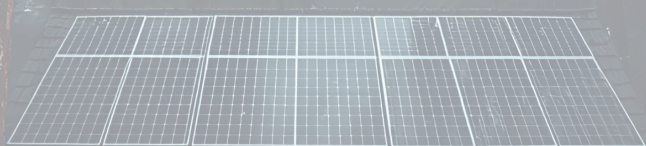
Ne sous-estimez jamais cette ressource.
Créez votre système d'autonomie en eau dès
aujourd'hui.

Parce qu'en cas de crise, celui qui possède de l'eau
possède le pouvoir de durer.



AUTONOMIE ÉNERGIE & CHAUFFAGE

Un blackout n'est pas une fiction.
Il suffit d'une tempête, d'un sabotage ou
d'un simple défaut de réseau pour que
tout s'arrête : lumière, chauffage,
communication, cuisson.



Auto-évaluation : ton rapport énergétique

Attribue-toi une note de 1 à 5 pour chaque affirmation :

Affirmation	Note (1 sur 5)
Je peux m'éclairer plusieurs jours sans réseau électrique.	
Je dispose d'un moyen de chauffage alternatif sécurisé.	
Je connais les risques liés au chauffage d'appoint.	
Je peux alimenter ou recharger des appareils essentiels.	
Mon logement conserve efficacement la chaleur.	

Interprétation :

5-10 pts : forte exposition au froid et à l'obscurité, confort et sécurité compromis.

11-20 pts : solutions énergétiques limitées, autonomie partielle.

21-25 pts : autonomie énergétique fonctionnelle, habitat résilient.

Le froid, l'obscurité et l'impuissance énergétique usent rapidement le moral. L'autonomie énergétique n'est pas un confort, c'est une condition de résistance. Cette évaluation t'aide à savoir si ton logement te protège ou s'il te fragilise en cas de blackout prolongé.

Définir tes besoins énergétiques

Avant de produire, il faut savoir combien consommer. En survie, chaque watt compte.

Usage	Consommation moyenne	Priorité
Eclairage	5 - 10 W	Haute
Téléphone, radio	10 - 15 W	Haute
Réchaud, cuisson	50 - 500 W	Moyenne
Chauffage	500 - 1500 W	Variable
Outils, recharge	20 - 100 W	Moyenne

Produire ta propre énergie

Panneaux solaires portables

Légers, silencieux, durables : parfaits pour l'autonomie.

- Idéal pour : recharger lampes, radios, batteries, téléphones.
- Types : 20 W (nomade), 100 W (campement), 300+ W (installation fixe).
- Astuce : orientez plein sud, inclinaison = latitude +10°.

Powerbanks & stations d'énergie

Stockez ce que vous produisez.

- Powerbank : 10 000 à 50 000 mAh = 2 à 10 recharges de smartphone.
- Station d'énergie (type Bluetti, EcoFlow) : recharge plusieurs appareils + alimentation 220V.

Autres sources

- Dynamo manuelle (radio, lampe, secours)
- Générateur à essence / diesel (attention bruit + stockage carburant)
- Micro-éolienne : utile en zone exposée au vent

Chauffer sans dépendre du réseau

Quand le froid s'installe, l'énergie devient une question de survie.

Poêles et chauffages d'appoint

- Poêle à bois ou à granulés : autonomie complète, chauffage puissant.
- Poêle à pétrole : bon rendement, mais attention à l'aération.
- Chauffages au gaz (cartouches butane/propane) : pour petits espaces ventilés.
- Chauffages électriques : uniquement si source d'énergie autonome suffisante.

Astuce : isolation passive

Avant de chauffer, garde la chaleur :

- Ferme les pièces non utilisées.
- Cale les ouvertures.
- Suspend couvertures ou rideaux thermiques.
- Utilise la chaleur humaine : chaque personne = environ 100 watts.

Cuisiner sans électricité

Réchauds de survie :

- Réchaud à gaz : compact, rapide, polyvalent.
- Réchaud à alcool : léger, silencieux.
- Réchaud à bois / Rocket stove : fonctionne partout, gratuit.

DIY : un réchaud peut se fabriquer avec une boîte de conserve et un peu de savoir-faire (ajoute trous d'aération + support stable).

Astuce :

Privilégie les repas rapides, peu d'eau, peu de combustible.

- Soupe, semoule, riz précuit, conserves.

Réduire et optimiser la consommation

L'énergie la plus fiable est celle que vous n'avez pas besoin de produire.

Bonnes pratiques :

- Lampes LED uniquement
- Chargez plusieurs appareils en même temps
- Évitez les pertes de chaleur (fenêtres, sols, toits)
- Utilisez des réflecteurs derrière vos sources de chaleur
- Planifiez vos usages (jour = production solaire / nuit = stockage)

Recharge solaire maison

Matériel nécessaire :

- Petit panneau solaire (20–40 W)
- Régulateur de charge
- Batterie 12V (plomb ou lithium)
- Convertisseur USB 5V

Montage simplifié :

Panneau → régulateur

Régulateur → batterie

Batterie → convertisseur USB

Vous obtenez une station de recharge autonome, idéale pour téléphones, lampes et radios.

Exercices pratiques

Objectif :

Mettre en place ton kit énergie personnelle.

Liste tes besoins essentiels (éclairage, téléphone, chauffage).

Choisis une source principale (solaire, gaz, bois).

Monte ou teste ta solution de recharge.

Passe 24h "hors réseau" - évalue ce qui manque.

Note tes observations et améliore ton setup.

Mini Quiz d'auto-évaluation

Quelle est la source d'énergie la plus durable et silencieuse ?

Quelle est la durée moyenne de vie d'un panneau solaire ?

Quelle est la priorité énergétique absolue en survie ?

Quelle méthode simple permet d'isoler un logement sans outils ?

Cite un moyen de cuisson sans électricité.

(Réponses : solaire / 15 à 25 ans / éclairage & chaleur / couvertures + rideaux / réchaud à bois ou gaz)

Plan de progression énergie sur 4 semaines

Semaine	Objectif	Exercice
1	Eclairage	Tester l'autonomie réelle des lampes.
2	Isolation	Isoler une pièce de vie.
3	Chauffage	Tester une solution d'appoint en sécurité.
4	Simulation	Soirée complète sans électricité.

Celui qui dépend du réseau dépend du système.
Celui qui sait produire sa propre énergie, lui, reste libre. Ne subis plus les coupures, les pénuries, ni les hivers glacials. Construis ton autonomie énergétique dès aujourd'hui.
Parce qu'un foyer qui reste chaud et éclairé, quand tout s'éteint dehors est un foyer qui a choisi la résilience.



SANTÉ, PREMIERS SECOURS ET HYGIÈNE

Dans un monde fragilisé, les secours peuvent ne plus venir.

Accident domestique, blessure, infection, fracture, brûlure ce qui n'est qu'un contretemps en temps normal peut devenir fatal sans soins immédiats.



Auto-évaluation : côté santé et hygiène

Attribue-toi une note de 1 à 5 pour chaque affirmation :

Affirmation	Note (1 sur 5)
Je dispose d'une trousse de secours complète et fonctionnelle.	
Je sais traiter les blessures courantes.	
J'ai prévu les médicaments essentiels.	
Je peux maintenir une hygiène correcte sans eau courante.	
Je sais prévenir les infections.	

Interprétation :

5-10 pts : risque sanitaire élevé, incapacité à gérer incidents médicaux.

11-20 pts : capacité de soins basique, amélioration indispensable.

21-25 pts : autonomie sanitaire avancée, risques maîtrisés.

En situation dégradée, une blessure bénigne peut devenir critique. La capacité à se soigner soi-même et à préserver l'hygiène fait la différence entre contrôle et dégradation rapide. Cette auto-évaluation te permet de mesurer ton niveau d'autonomie médicale avant d'en avoir réellement besoin.

Ta mission : être le premier intervenant

En situation d'urgence, chaque minute compte.

Tu dois savoir quoi faire, comment, et avec quoi.

Les trois principes fondamentaux :

Protéger (toi-même et la victime)

Examiner (évaluer les signes vitaux)

Alerter ou agir (si aucun secours disponible)

La santé est le pilier silencieux de la survie.

Sans énergie, tu peux improviser.

Sans eau, tu tiens quelques jours.

Mais sans santé, tout s'effondre.

La trousse médicale de survie

Contenu essentiel – Niveau de base :

- Gants stériles, masques
- Pansements, compresses stériles, bandes
- Désinfectant (Bétadine, alcool, chlorhexidine)
- Sparadrap, ciseaux, pince à échardes
- Gaze, sutures adhésives (Steristrip)
- Antiseptique local
- Analgésique (paracétamol, ibuprofène)
- Antihistaminique (réactions allergiques)
- Crème anti-brûlures
- Sérum physiologique
- Thermomètre
- Gants nitrile

La trousse médicale de survie

Contenu avancé :

- Antidiarrhéique (type Lopéramide)
- Antibiotiques à large spectre (si disponibles et prescrits)
- Traitement anti-infectieux de plaie
- Anti-inflammatoires
- Pansements compressifs / garrot
- Matériel de suture ou colle médicale
- Gouttes ophtalmiques, crème antibactérienne
- Pommade cicatrisante
- Traitement spécifique personnel (ordonnance, asthme, diabète, etc.)

Astuce :

Conserve un double de ta trousse :
une version complète à domicile et une version
réduite dans ton sac d'évacuation.

Les gestes de base à maîtriser

Arrêt cardiaque :

- Vérifie la conscience et la respiration.
- Si absence : massage cardiaque 100/minute, profondeur 5 cm.
- Si possible : bouche-à-bouche 2 insufflations / 30 compressions.

Hémorragie :

- Comprime directement la plaie avec un tissu propre.
- Si inefficace : utilise un garrot (au-dessus de la plaie).
- Note l'heure de pose.

Brûlure :

- Refroidir immédiatement sous l'eau 15 minutes.
- Ne pas percer les cloques.
- Recouvrir d'une compresse stérile.

Les gestes de base à maîtriser

Fracture :

- Immobilise la zone.
- N'essaye pas de remettre en place.
- Protège du froid, surveille la circulation sanguine.

Piqûre / morsure :

- Nettoie sans aspirer.
- Immobilise le membre.
- Surveille les signes de choc.

L'hygiène en survie : le bouclier invisible

L'hygiène est souvent négligée, mais c'est ce qui évite les infections, la fatigue et les maladies.

Hygiène corporelle :

- Lave les mains fréquemment (eau + savon ou gel hydroalcoolique).
- Brossez-vous les dents au moins 1x/jour.
- Lave les zones sensibles (aisselles, pieds, entrejambes).
- Change régulièrement de vêtements.
-

Hygiène environnementale :

- Sépare les zones propres / sales.
- Brûle ou enterre les déchets organiques.
- Nettoie régulièrement les ustensiles.
- Traite les eaux usées (eau de Javel diluée).

Hygiène féminine :

- Prévoit protections lavables ou biodégradables.
- Anticipe un stock pour plusieurs semaines.

Prévention et santé quotidienne

**“Mieux vaut prévenir que guérir” devient
“mieux vaut prévoir que subir.”**

- Dors correctement (fatigue = vulnérabilité).
- Bois suffisamment.
- Surveille ton alimentation (vitamines, protéines, sel).
- Vérifie ta trousse tous les 3 mois.
- Apprends les gestes de premiers secours en famille.

Protocole d'urgence

En cas d'accident ou de blessure grave :

Sécurise la zone.

Évalue les fonctions vitales (conscience, respiration, pouls).

Stoppe les hémorragies.

Stabilise la victime.

Note les signes et l'heure des gestes.

Si possible, contacte les secours (radio, téléphone, messagerie satellite).

Chaque minute d'avance sauve une vie.

Exercices pratiques

Objectif :

Constitue ton plan santé personnel.

Monte ou mets à jour ta trousse.

Apprends les gestes vitaux (tuto ou stage PSC1).

Teste ton autonomie sur 48h sans pharmacie.

Note les manques, améliore ton kit.

Mini Quiz d'auto-évaluation

Quelle est la première chose à faire face à une hémorragie ?

Quelle est la durée de refroidissement pour une brûlure ?

Que contient une trousse de base ?

Quelle zone corporelle ne jamais négliger en survie ?

À quelle fréquence vérifier ta trousse médicale ?

(Réponses : comprimer / 15 min / gants, pansements, désinfectant, médicaments / pieds / tous les 3 mois)

Plan de progression mental sur 4 semaines

Semaine	Objectif	Exercice
1	Audit	Compléter la trousse de secours.
2	Gestes essentiels	Réviser pansement et compression.
3	Hygiène dégradée	Installer toilettes d'urgence.
4	Scénario	Simuler une blessure mineure.

L'équipement ne remplace pas la compétence.
Les pansements ne servent à rien sans les gestes.
Ton corps est ton premier outil de survie.
Prends-en soin, apprends à le protéger, et à
soigner les autres.
Parce qu'en situation d'urgence, celui qui reste
calme et préparé sauve des vies, y compris la
sienne



TRANSFORMER TON LOGEMENT EN FORTERESSE

Ta maison n'est pas qu'un abri.
C'est ton dernier bastion, ta zone de vie et de
défense.

En situation de crise rupture
d'approvisionnement, émeute, coupure
prolongée d'électricité ton logement
devient ta forteresse personnelle.



Auto-évaluation : ton logement

Attribue-toi une note de 1 à 5 pour chaque affirmation :

Affirmation	Note (1 sur 5)
Mon logement est discret et sécurisé.	
Les accès sont renforcés et contrôlables.	
Je limite la visibilité nocturne.	
Je connais mes voisins fiables.	
J'ai un protocole en cas d'intrusion.	

Interprétation :

5-10 pts : exposition élevée, logement vulnérable aux intrusions.

11-20 pts : sécurité partielle, protection perfectible.

21-25 pts : posture défensive solide, logement maîtrisé.

Quand les règles habituelles disparaissent, la sécurité devient une responsabilité personnelle. Discrétion, anticipation et organisation remplacent les illusions de protection extérieure. Cette évaluation t'aide à déterminer si ton logement est un refuge ou une cible.

Diagnostiquer ton environnement

Avant d'agir, observe.

La sécurité ne commence pas par le béton, mais par la connaissance du terrain.

Analyse du quartier :

Points d'entrée et de sortie.

Voisinage (confiance, menace, solidarité).

Accès routiers, axes de fuite, zones de rassemblement.

Cartographie de ton logement :

Entrées principales et secondaires.

Points faibles (fenêtres, portes, sous-sol, jardin).

Points de repli (pièce sécurisée, étage, garage).

Visibilité extérieure :

Es-tu trop exposé ?

Ta maison attire-t-elle l'attention ?

Les lumières sont-elles visibles la nuit ?

La première défense, c'est la discrétion.

Ne laisse pas deviner que tu es préparé. **Un**

logement discret est un logement protégé.

Sécuriser les accès

Les intrusions surviennent toujours par les mêmes points : portes et fenêtres.

Renforce-les, anticipe-les, et tu auras déjà fait 70 % du travail.

Portes :

- Installe une porte blindée ou au minimum un blindage sur huisserie existante.
- Ajoute verrous multipoints et barres de sécurité intérieures.
- Renforce les gonds avec des vis longues et un entrebâilleur solide.

Fenêtres :

- Film anti-effraction ou barreaux discrets.
- Système de blocage intérieur (verrou, vis de sécurité).
- Rideaux occultants pour la nuit.

Autres accès :

- Portes secondaires, garages, soupiraux : souvent oubliés, toujours exploités.
- Mets un verrou, une barre ou un obstacle physique sur chaque ouverture.

Contrôle du périmètre

L'extérieur est ta première ligne de défense.

- Clôtures et portails : solides, non franchissables sans bruit.
- Éclairage de dissuasion : lampes solaires à détecteur de mouvement.
- Visibilité : taille les buissons qui cachent les intrus.
- Caméras factices ou vraies : effet psychologique puissant.
- Chien de garde : alarme naturelle et présence dissuasive.

Ne cherche pas la confrontation.

Cherche à ralentir, dissuade et alerte.

Pièce de repli et plan de défense

Chaque logement doit avoir une pièce sécurisée : ton fort intérieur.

Équipement minimum :

- Porte solide verrouillable de l'intérieur.
- Téléphone ou moyen de communication.
- Lampe, batterie, radio.
- Kit de premiers secours.
- Eau, nourriture pour 48h.
- Protection personnelle (bâton, aérosol, lampe éblouissante).

•

Plan de défense :

- Sache où te replier, comment barricader, comment évacuer.
- Forme chaque membre du foyer au rôle à tenir
- Qui prévient ?
- Qui ferme ?
- Qui protège les enfants ?

La panique tue plus souvent que le danger.

L'entraînement sauve plus souvent que la force.

Dissuasion et psychologie de défense

Le meilleur défenseur est celui qu'on ne provoque pas.

- Laisse croire que tu n'as rien de valeur.
- Ne montre pas ton matériel sur les réseaux.
- Simule une habitation "vide" ou sous alarme.
- Évite les comportements agressifs visibles.

L'objectif n'est pas de combattre, mais de ne jamais être attaqué.

Exercices pratiques

Objectif :

Dessine le plan de ta maison.

Note les points faibles et les améliorations possibles.

Crée ta checklist sécurité habitation (portes, fenêtres, alarme, plan de repli).

Teste un exercice "nuits sans électricité" pour évaluer ton autonomie.

Mini Quiz d'auto-évaluation

Quelle est la première étape avant toute sécurisation ?

Quel est l'objectif d'un éclairage extérieur ?

Que doit contenir votre pièce de repli ?

Pourquoi éviter de montrer son matériel ?

Que doit faire chaque membre du foyer en cas d'intrusion ?

(Réponses : diagnostic / dissuader / trousse, eau, lampe, communication / pour ne pas attirer / connaître son rôle)

Plan de progression mental sur 4 semaines

Semaine	Objectif	Exercice
1	Audit sécurité	Identifier les points faibles.
2	Renforcement	Sécuriser portes et fenêtres.
3	Discrétion	Réduire bruit et lumière.
4	Organisation	Définir consignes familiales.

Une forteresse n'est pas faite de murs, mais de
préparation.

Chaque porte renforcée, chaque plan pensé,
chaque geste répété fait de ton foyer une zone de
sécurité durable.

Protéger ta famille, c'est protéger ton avenir.
Et la résilience commence toujours chez soi.

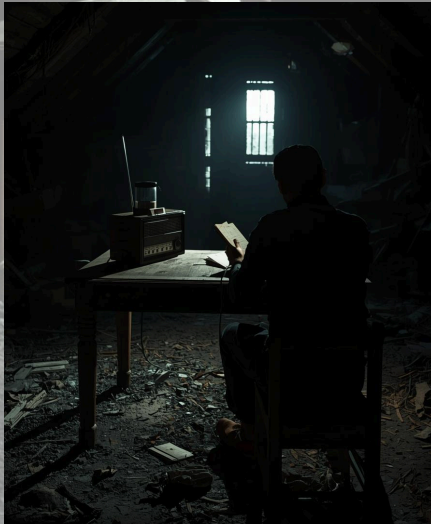


COMMUNICATION, INFORMATION ET RÉSEAU

Dans une crise, la panique s'installe quand
l'information disparaît.

Les réseaux tombent, les téléphones se taisent,
les médias se contredisent.

La communication n'est pas un luxe.
C'est une arme de survie, au même titre
que l'eau, la nourriture ou l'abri.



Auto-évaluation : côté infos

Attribue-toi une note de 1 à 5 pour chaque affirmation :

Affirmation	Note (1 sur 5)
Je peux recevoir des informations sans internet.	
Je dispose d'un moyen de communication alternatif.	
Je connais les canaux et fréquences utiles.	
J'ai un réseau local de contacts fiables.	
Je sais filtrer les informations.	

Interprétation :

5-10 pts : isolement informationnel, dépendance aux rumeurs.

11-20 pts : communication fragile, réseau incomplet..

21-25 pts : capacité d'information fiable, réseau opérationnel.

L'isolement est un multiplicateur de danger. En période de crise, l'information fiable et le réseau humain valent parfois plus que l'équipement. Cette auto-évaluation t'invite à mesurer ta capacité à rester informé, à communiquer et à ne pas subir les rumeurs.

Le rôle vital de l'information en situation de crise

**L'information, c'est la conscience du danger.
Celui qui sait avant les autres agit avant les
autres.**

Les trois niveaux d'information :

1. Globale : savoir ce qui se passe dans le pays (blackout, catastrophe, conflit).
2. Locale : connaître la situation autour de chez toi (routes, eau, voisinage).
3. Interne : garder le contact avec ton foyer et tes proches.

Règle d'or :

**Ne crois jamais une seule source. Croise,
vérifie, observe.**

Les moyens de communication résilients

Voici les principaux moyens à maîtriser.

Radio d'urgence

- Fonctionne à piles, manivelle ou énergie solaire.
- Permet de capter les fréquences FM/AM/SW et les alertes gouvernementales.
- Certains modèles intègrent lampe, powerbank et alarme SOS.

Talkie-walkies (PMR446 ou GMRS)

- Communication locale (1 à 10 km selon terrain).
- Parfaits pour le contact entre membres du foyer ou voisins.
- Préparez un canal attribué pour votre groupe.

Téléphone satellite

- Option coûteuse, mais ultra-fiable.
- Indispensable si vous vivez isolé ou si vous prévoyez une évacuation longue distance.

Les moyens de communication résilients

Signaux manuels

- Visuels : lampe rouge, miroir, feu, drapeau, code Morse lumineux.
- Sonores : sifflet, corne, coups sur surface métallique (3 coups répétés = détresse).

Messagerie hors-ligne

- Certaines applications (comme Bridgefy ou Briar) permettent la communication Bluetooth ou Wi-Fi sans réseau cellulaire.
- Idéal pour de petits groupes urbains.

Rester informé sans dépendre du numérique

Rester informé sans dépendre du numérique
Le numérique est pratique jusqu'à sa panne.

Apprends à retourner aux sources physiques d'information.

- Radios publiques ou amateurs.
- Bulletins imprimés locaux.
- Observation directe : activité dans la rue, sons, signaux lumineux.
- Réseau humain : voisins, commerçants, groupes locaux.

Fais de l'observation un réflexe : Qu'est-ce qui a changé depuis hier ?

Créer un réseau local de confiance

Un réseau solide multiplie tes chances de résister et de reconstruire.

Comment le créer :

1. Identifie les personnes fiables autour de toi (voisins, amis, artisans).
2. Échange sur vos compétences respectives.
3. Met en place des points de contact et un protocole simple.
4. Exemples de rôles dans un petit réseau :
 - Un soignant / secouriste
 - Un bricoleur / électricien
 - Un veilleur / observateur
 - Un coordinateur / messenger

Protocole de communication :

- Message court, clair, codé si nécessaire.
- Heure et lieu d'échange définis.
- Priorité à la sécurité, pas à la curiosité.

Un bon réseau n'est pas celui qui parle beaucoup, mais celui qui agit vite.

Gestion de la rumeur et désinformation

Le chaos informationnel est une arme.
En temps de crise, les fausses nouvelles se
propagent plus vite que les secours.

Réflexes essentiels :

- Vérifie toujours la source (origine, date, auteur).
- Méfie-toi des messages alarmistes sans preuve.
- Ne relaye rien sans confirmation visuelle ou multiple.
- Fie-toi à ton observation directe.

Dans le doute : ne diffuse pas. Mieux vaut un
silence sûr qu'un mensonge partagé.

CANAUX ET MOYENS DE COMMUNICATION UTILES EN FRANCE

Numéros d'urgence officiels (prioritaires)

Ces numéros restent la référence absolue tant qu'un minimum de réseau fonctionne.

112 – Numéro d'urgence européen (prioritaire en cas de saturation)

15 – SAMU (urgence médicale)

17 – Police / Gendarmerie

18 – Sapeurs-pompiers

114 – Urgences par SMS (personnes sourdes / si appel impossible)

À retenir (terrain)

En cas de crise, 112 est souvent plus résilient que les numéros nationaux.

CANAUX ET MOYENS DE COMMUNICATION UTILES EN FRANCE

Radio d'information d'urgence (grand public)

Radios nationales

- France Info – Information continue
- France Inter – Informations gouvernementales et consignes
- France Bleu – Canal local prioritaire en cas de crise (le plus utile)

France Bleu est historiquement le réseau privilégié pour les consignes préfectorales.

Les fréquences FM varient selon les régions → à repérer avant la crise.

Radio autoroutière (très sous-estimée)

- 107.7 FM – Radio Autoroute

Pourquoi c'est utile :

Fonctionne souvent sur groupes électrogènes
Diffuse infos trafic, incidents majeurs, consignes locales

Accessible même avec de simples autoradios

CANAUX ET MOYENS DE COMMUNICATION UTILES EN FRANCE

Radio marine (même à terre)

VHF Marine

- Canal 16 – 156,8 MHz
 - Canal international de détresse et d'appel
 - Surveillé en permanence par les CROSS

Utilité survie :

- Écoute d'informations maritimes, météo, alertes
- Portée parfois supérieure aux réseaux terrestres

Émission réglementée, écoute libre.

Fréquences aéronautiques d'urgence

- 121,5 MHz – Fréquence internationale de détresse aéronautique

Utilité :

- Informations d'urgence
- Recherche et sauvetage (SAR)
- Écoute possible avec certains scanners / radios larges bandes

CANAUX ET MOYENS DE COMMUNICATION UTILES EN FRANCE

Radioamateurs (canaux de résilience)

Les radioamateurs sont historiquement actifs lors des crises.

VHF (portable, terrain)

- 144.500 MHz FM – Fréquence d'appel nationale radioamateur

UHF

- 433.500 MHz FM – Fréquence d'appel
-

Avantages :

- Communication locale sans infrastructure
- Réseaux bénévoles souvent actifs en crise

Émission soumise à licence – écoute libre et utile.

PMR446 – Talkie-walkies grand public (sans licence)

Bande PMR446

- Canaux 1 à 16 (446 MHz)

Utilité terrain :

- Coordination familiale
- Réseau de voisinage
- Communication discrète à courte portée
-

À retenir :

En zone urbaine, PMR = portée réduite mais extrêmement pratique.

CANAUX ET MOYENS DE COMMUNICATION UTILES EN FRANCE

Téléphonie mobile (quand partiellement disponible)

SMS > Appels

- Les SMS passent souvent quand la voix est saturée
- Peu énergivore

Applications utiles (si réseau data minimal)

- Messages texte simples
- Groupes familiaux préétablis

Systemes d'alerte officiels

FR-Alert

- Messages d'alerte diffusés par l'État sur téléphones mobiles
- Pas besoin d'inscription
- Fonctionne par diffusion cellulaire

CANAUX ET MOYENS DE COMMUNICATION UTILES EN FRANCE

Moyens non électroniques (ultime recours)

Signaux visuels

- Lampe (SOS : ... — — — ...)
- Feux contrôlés (en extérieur)

Signaux sonores

- Sifflet (3 coups = détresse)
- Klaxon (usage ponctuel)

SYNTHÈSE TERRAIN (À MÉMORISER)

- France Bleu + 107.7 FM = information locale prioritaire
- 112 = urgence universelle
- PMR446 = coordination proche
- 144.500 MHz / 433.500 MHz = réseaux résilients
- Canal 16 VHF = veille permanente
- SMS > appels en saturation

Exercices pratiques

Liste tes moyens actuels de communication (radio, talkie, téléphone, etc.).

Note leurs faiblesses : autonomie, portée, dépendance au réseau.

Prépare une "fiche contact" sur papier avec les coordonnées essentielles.

Teste ta radio et ton talkie chaque mois.

Crée un mot de code familial simple pour signaler une urgence.

Mini Quiz d'auto-évaluation

Quel est l'avantage principal d'une radio à manivelle ?

Que signifie un signal de trois coups répétés ?

Comment reconnaître une rumeur infondée ?

Pourquoi établir un réseau local ?

Quelle est la priorité absolue d'un message en situation de crise ?

Plan de progression sur 4 semaines

Semaine	Objectif	Exercice
1	S'équiper	posséder une radio d'urgence fonctionnelle.
2	Maîtriser	maîtriser l'usage d'un talkie-walkie et établir un canal de contact.
3	Créer réseau	créer un réseau local fiable et un protocole d'échange d'informations.
4	Observer	faire attention aux informations diffusées

L'information est une force.
Elle éclaire, elle prévient, elle guide.
Ceux qui savent communiquer gardent la
cohésion, la lucidité et le sang-froid.
Une radio peut sauver une famille.
Un mot juste peut éviter une erreur fatale.
Reste connectés pas à Internet, mais au réel, à ton
réseau, à tes proches.



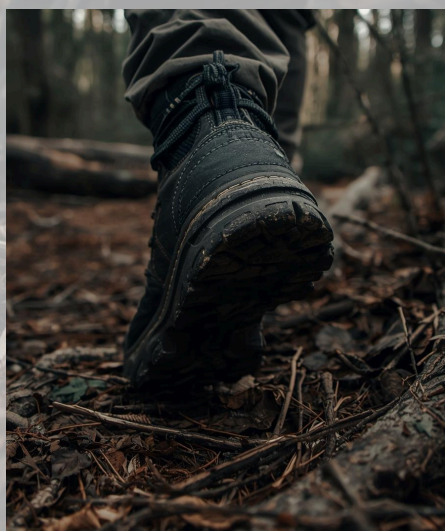
PLAN B : ÉVACUATION ET MOBILITÉ

Il existe un moment où rester devient plus dangereux que partir.

Un incendie, une inondation, un effondrement social, un ordre d'évacuation.

Peu importe la cause : le résultat est le même.

Tu dois quitter ta zone, vite, efficacement, sans panique.



Auto-évaluation : es-tu prêt

Attribue-toi une note de 1 à 5 pour chaque affirmation :

Affirmation	Note (1 sur 5)
J'ai identifié les situations nécessitant une évacuation.	
Mon sac d'évacuation est prêt et fonctionnel.	
Je connais plusieurs itinéraires alternatifs.	
Je peux me déplacer sans carburant.	
Ma famille connaît le plan d'évacuation.	

Interprétation :

5-10 pts : évacuation improvisée, risque élevé en mouvement.

11-20 pts : mobilité partielle, plan perfectible.

21-25 pts : capacité d'évacuation maîtrisée, mobilité opérationnelle.

Ne pas vouloir évacuer n'empêche pas d'en avoir besoin. La mobilité est une compétence, pas une fuite. Cette évaluation te permet de savoir si tu peux quitter un environnement devenu dangereux avec méthode, lucidité et un minimum de risques.

Comprendre quand il faut évacuer

Le premier réflexe du survivaliste averti n'est pas de fuir, mais d'évaluer.

Partir trop tôt = épuisement inutile.

Partir trop tard = piégé sur place.

Signaux qui doivent alerter :

- Absence prolongée d'eau, électricité ou secours.
- Dégradation rapide de la sécurité locale.
- Informations confirmées de menaces (chimique, militaire, naturelle).
- Routes encore praticables et fenêtres météo favorables.

Principe :

Tu évacues quand la stabilité ne peut plus être restaurée sur place.

Note les conditions précises dans lesquelles ton foyer décide de partir.

C'est ton seuil d'évacuation.

Les types d'évacuation

Évacuation d'urgence (moins de 15 minutes) :

- But : sortir du danger immédiat (incendie, explosion, attaque).
- Matériel : sac d'évacuation prêt à saisir, documents, eau, lampe, radio.
- Destination : refuge temporaire (voisin, abri, point de repli).

Évacuation planifiée (1 à 3 jours de préparation) :

- But : quitter une zone instable avant le chaos.
- Matériel : sacs de survie familiaux, véhicule, carte, carburant.
- Destination : point de chute connu et préparé (maison secondaire, proche, refuge).

Évacuation longue durée :

- But : réinstallation ailleurs, en autonomie.
- Matériel : stock rotatif, outils, graines, tente, énergie.
- Destination : zone sécurisée et durablement habitable.

Le sac d'évacuation (ou bug-out bag)

Ton sac est ta maison mobile.

Il doit être léger, complet et prêt à être saisi en moins de 30 secondes.

Contenu essentiel :

1. Eau : 2 L minimum + moyen de filtration/purification.
2. Nourriture : rations compactes, barres, aliments secs.
3. Énergie : lampe frontale, batteries, chargeur solaire, allume-feu
4. Santé : trousse de secours, médicaments essentiels.
5. Vêtements : couche chaude, imperméable, gants, bonnet.
6. Outils : couteau, multi-tool, briquet, corde, ruban adhésif.
7. Navigation : carte papier, boussole, radio.
8. Sécurité : masque, gants, couverture de survie.
9. Documents : copie papiers d'identité, numéros d'urgence, argent.

Le sac d'évacuation (ou bug-out bag)

Astuce : prépare un sac par membre du foyer.

Poids idéal :

10 à 15 % de ton poids corporel maximum.

Au-delà, la fatigue te ralentira dangereusement.

Pense aussi à préparer un sac destiné ainsi qu'un plan d'évacuation pour les animaux de ta famille.

Adapte ton sac de survie à ta situation, ton environnement et surtout n'hésite pas à tester lors d'un bivouac ce qui peut être ajouté, enlevé.

La pratique est indispensable!

Les points de chute et itinéraires

Un bon plan d'évacuation repose sur 3 destinations et 3 itinéraires.

C'est la règle des 3 points B.

1. Point B1 : proche (amis, famille, bâtiment sûr).
2. Point B2 : intermédiaire (campement, forêt, refuge discret).
3. Point B3 : longue distance (zone rurale, maison isolée, terrain de repli).

Prépare tes itinéraires :

- Utilise des cartes papier (GPS non fiable en cas de coupure).
- Identifie les zones à éviter (villes, axes principaux).
- Repère les points d'eau, abris, stations-service sur le trajet.

Teste tes itinéraires à pied et en véhicule. Note les temps réels.

Mobilité et modes de transport

À pied :

- Avantage : autonomie totale.
- Inconvénient : lenteur, vulnérabilité.
- Nécessite sac léger et endurance.

Véhicule motorisé :

- Avantage : rapidité, capacité de charge.
- Inconvénient : carburant, embouteillages, panne.
- Toujours garder un plein + 20 L réserve.

Vélo ou trottinette :

- Silencieux, discret, aucune dépendance énergétique.
- Idéal pour contourner zones bloquées.

Embarcation légère :

- Option utile si vous vivez près d'un cours d'eau.
- Bon plan d'évasion discret et rapide.

L'important n'est pas d'aller vite, mais d'arriver entier.

Coordination et discipline du groupe

L'évacuation en famille ou en groupe exige de la méthode.

Règles d'or :

- Toujours marcher en ligne ou en triangle (personne isolée = personne perdue).
- Briefing clair avant départ : itinéraire, signaux, objectifs.
- Pause toutes les 45 minutes, évaluation santé et moral.
- Un seul chef de décision. Les discussions en pleine crise coûtent cher.

Le chaos collectif naît du manque de hiérarchie.

Exercices pratiques

Dessine ta carte locale avec tes points B1, B2 et B3.

Évalue le temps nécessaire pour atteindre chacun. Teste un départ simulé en 15 minutes avec ta famille.

Note ce qui manque, ce qui gêne, ce qui doit être amélioré.

Ajuste tes sacs et tes trajets.

Mini Quiz d'auto-évaluation

Quelle est la première condition avant d'évacuer ?

Pourquoi faut-il trois itinéraires ?

Quel poids maximum doit faire ton sac ?

Quelle est la priorité en groupe ?

Que faire si tu perds la communication ?

(Réponses : évaluer / redondance / 10-15 % du poids / cohésion / plan de repli visuel)

Plan de progression sur 4 semaines

Semaine	Objectif	Exercice
1	Décision	Définir critères d'évacuation.
2	Sac	Préparer le BOB 72h.
3	Itinéraires	Repérer trajets à pied.
4	Test réel	Marche de 5 km avec sac.

L'évacuation n'est pas un échec.
C'est la preuve que tu as su observer, anticiper et agir. Ceux qui partent avec un plan survivent. Ceux qui hésitent trop longtemps s'épuisent ou se retrouvent piégés. Préparer son "Plan B", c'est accepter que tout peut basculer. Et s'assurer que, même dans le pire, tu gardes le contrôle de ton destin.

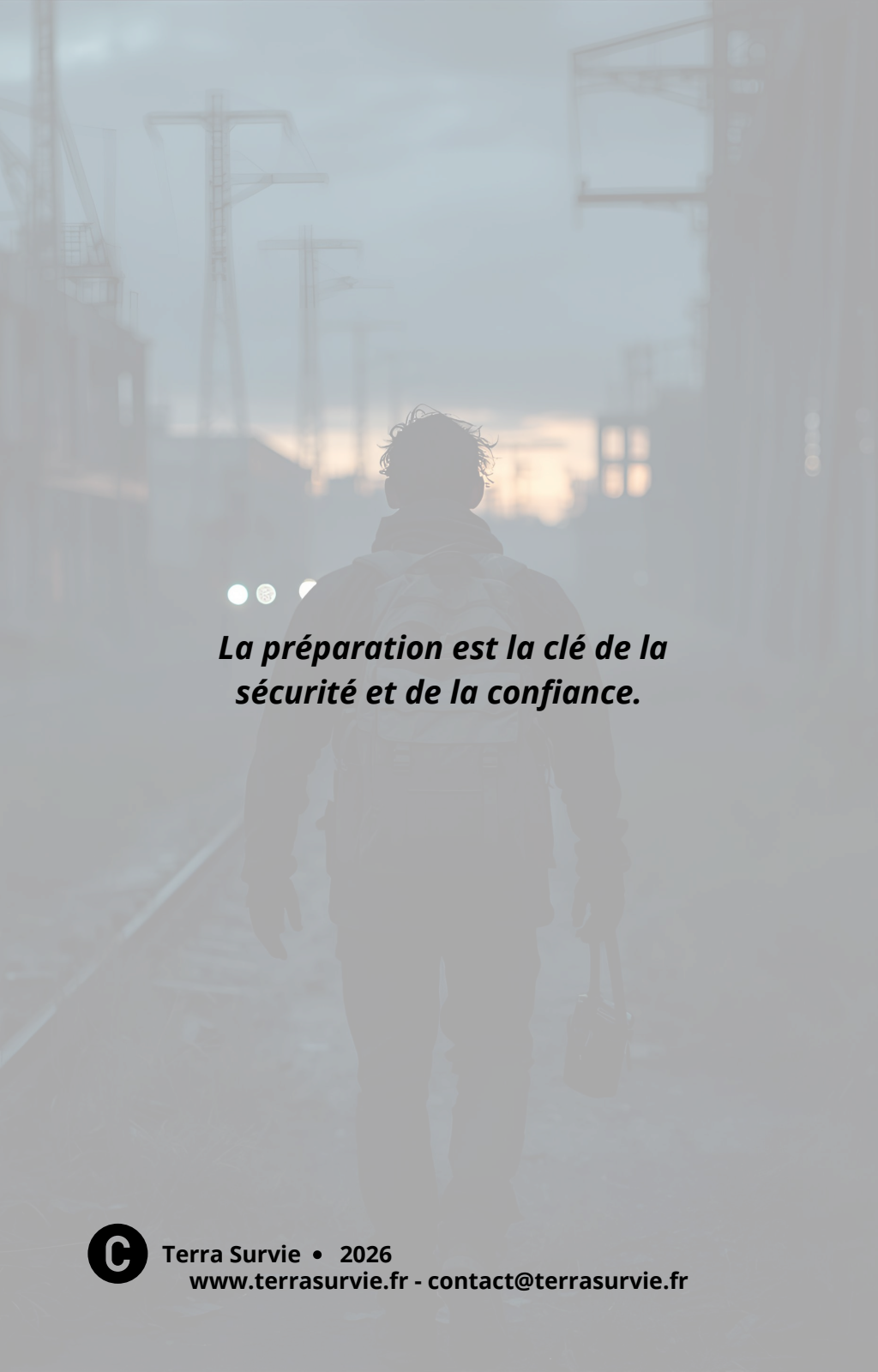


**N'hésite pas à découvrir ton
environnement proche et à
imaginer des plans de repli
hors de toute zone
d'habitation.**

**Dans cet
environnement,
repère des plans
d'eau, des plantes
sauvages
comestibles, des
abris, ...**

Utilise une carte
papier, une
boussole,
marque tes
repères sur la
carte dès
maintenant!

**Prévois
toujours
des
itinéraires
bis!**

A person wearing a full survival suit, including a hood and gloves, is walking away from the camera on a railway track. The person has a large backpack and is carrying a bag in their left hand. The background shows railway infrastructure like overhead power lines and signal masts under a hazy, twilight sky. The scene is dimly lit, with some lights visible in the distance.

***La préparation est la clé de la
sécurité et de la confiance.***



Terra Survie • 2026

www.terrasurvie.fr - contact@terrasurvie.fr