

# PLAN DE REPLI



Les 10 points essentiels pour créer un point de repli fiable, sécurisé et adapté à votre famille.



Et comment choisir, préparer et sécuriser un lieu de repli efficace (même si vous vivez en appartement et ne possédez aucun terrain).

Terra Survie



Obligation d'évacuer.  
Domicile devenu inaccessible.  
Catastrophe naturelle.  
Situation d'urgence prolongée.

Quand votre logement n'est plus une option, avoir un point de repli peut faire toute la différence.  
Et pourtant, la majorité des personnes n'ont jamais réfléchi à l'endroit où elles iraient ni à la manière de s'y rendre.

Ce guide va vous montrer les 10 points essentiels pour choisir, préparer et sécuriser un point de repli efficace.  
Et surtout, comment éviter les erreurs les plus fréquentes qui rendent un plan de repli inutile au moment où l'on en a réellement besoin.



Il est également important d'éviter les zones à risque d'isolement : vallées sujettes aux inondations, axes uniques (pont, tunnel), quartiers très denses ou zones dépendantes d'une seule voie d'accès.

L'idéal est de prévoir plusieurs itinéraires et des modes de déplacement alternatifs (voiture, marche, vélo).

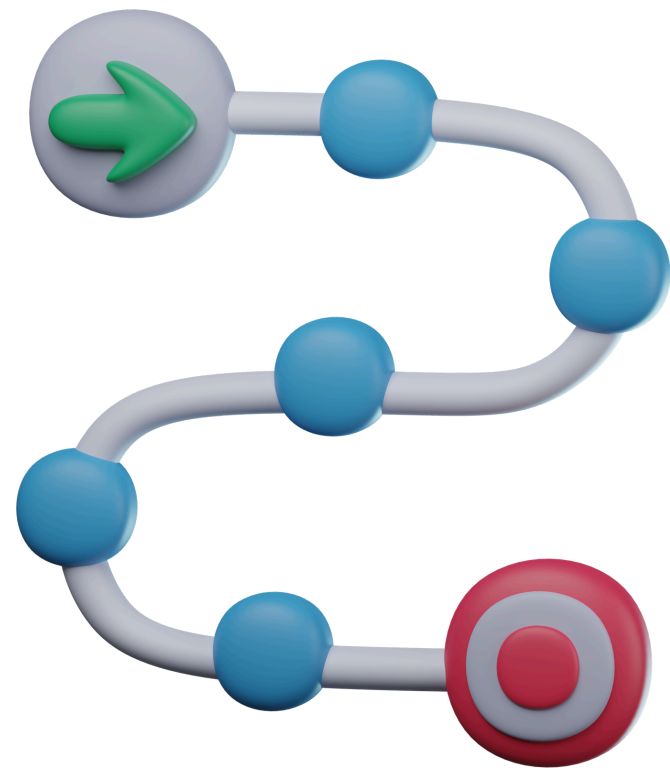
## **POINT N°1 : Choisir un lieu accessible**

Un point de repli n'a de valeur que si vous pouvez réellement y accéder en situation dégradée.

Il doit être atteignable rapidement, même dans des conditions difficiles : routes saturées, coupures, météo extrême ou circulation perturbée.

Si l'accès n'est pas fiable dans différents scénarios de crise, le lieu ne peut pas être considéré comme un véritable point de repli.





**Les itinéraires doivent être connus, testés si possible, et adaptés aux différents scénarios : embouteillages, blocages physiques, zones interdites.**

## **POINT N°2 : Prévoir plusieurs itinéraires**

Un point de repli n'est pas seulement une destination, c'est un ensemble de chemins possibles.

Se limiter à un seul trajet revient à dépendre d'un seul point de passage. Or, en situation de crise, ce trajet peut devenir inutilisable sans préavis

Il est recommandé d'identifier au minimum trois itinéraires :

- un itinéraire rapide (route principale)
- un itinéraire alternatif (routes secondaires)
- un itinéraire de secours (cheminement à pied ou contournement large)





**L'idéal est de combiner ces solutions pour éviter toute dépendance unique. Même une réserve importante reste limitée sans possibilité de renouvellement, surtout au-delà de 72 heures.**

## **POINT N°3 : Assurer un accès à l'eau**

L'eau est le facteur critique numéro un en situation de repli.

Sans accès à une source fiable, un point de repli devient inutilisable en très peu de temps. Il est donc essentiel d'identifier :

- une source naturelle (rivière, puits, source) si elle existe, en vérifiant sa régularité (certaines sources sont saisonnières)
- ou une capacité de stockage suffisante, avec des contenants adaptés et transportables
- ou un système de purification (filtre, pastilles, ébullition), idéalement redondant

**Quantité minimale d'eau par personne**

- 1,5 à 2 litres par personne et par jour

**C'est le minimum pour assurer :**

- l'hydratation du corps
- le fonctionnement des organes
- la prévention de la déshydratation





**Un bon point de repli ne doit pas seulement être "pratique", il doit surtout être sécurisé dans son environnement.**

## **POINT N°4 : Évaluer les risques locaux**

Il est indispensable d'analyser les risques autour du lieu :

- inondations (zones basses, proximité de cours d'eau, historique local)
- incendies (forêts proches, végétation dense, vents dominants)
- mouvements de terrain (pentes, éboulements possibles, sols instables)
- risques industriels (usines, axes routiers majeurs, zones logistiques)
- forte densité humaine (quartiers urbains, zones de passage)

**L'objectif est de choisir un endroit globalement stable, peu exposé aux événements extrêmes et surtout évitant les effets en cascade (ex : inondation + isolement).**

**DANGER**



**L'objectif est de pouvoir fonctionner en autonomie pendant plusieurs jours sans dépendre de l'extérieur, tout en gardant une logique de rotation pour éviter le gaspillage.**

## **POINT N°5 : Constituer une réserve de base**

Une réserve de base doit couvrir les besoins essentiels :

- nourriture non périssable (conserves, lyophilisé, rations faciles à préparer)
- eau stockée ou contenants de transport (jerricans, gourdes robustes)
- médicaments essentiels et trousse de premiers secours adaptée au contexte
- éclairage autonome (lampes, bougies, piles avec stock de rechange)
- énergie de secours (batteries, powerbank, éventuellement solaire)

**L'idéal est également de connaître les plantes et denrées comestibles autour de votre plan de repli (en toute saison).**

**Prévoir des graines qui vous permettra de planter vos propres aliments.**





**Le point clé est de ne pas dépendre d'un seul canal, et surtout d'anticiper une coupure totale des réseaux classiques.**

## **POINT N°6 : Prévoir des moyens de communication**

En situation de crise, la communication est souvent l'un des premiers systèmes perturbés.

Multiplier les solutions :

- téléphone chargé + batterie externe dédiée uniquement à l'urgence
- radio d'information (météo, fréquence d'urgence) pour suivre l'évolution de la situation
- liste de contacts importants sur papier (numéros mémorisés physiquement)
- éventuellement moyen hors réseau (radio simple, talkie-walkie selon contexte et distance)

**Mettez en place un système de communication par signes par exemple avec vos proches.**





**Sans possibilité de dormir et récupérer, même un lieu sûr devient inutilisable après peu de temps. La fatigue devient alors un facteur de risque majeur.**

## **POINT N°7 : Organiser le couchage et l'abri**

Un point de repli doit permettre de vivre temporairement, pas seulement de survivre quelques heures.

Il doit offrir :

- une protection contre les intempéries (pluie, froid, chaleur, vent)
- une isolation minimale (du sol, de l'humidité, des variations thermiques)
- une capacité de repos correcte (matelas, couverture, sac de couchage adapté)

Créer une séparation "zone de repos / zone de vie"  
Même dans un espace réduit, il est fortement recommandé de distinguer physiquement l'endroit où l'on dort de celui où l'on mange ou s'organise.



**Ces règles doivent être simples, claires et décidées à l'avance. En situation de stress, la prise de décision doit être quasi automatique pour éviter perte de temps et confusion.**

## **POINT N°8 : Définir des règles avec les proches**

Un plan de repli n'a de valeur que s'il est partagé et compris par tous.

Chaque membre du foyer doit connaître :

- l'emplacement exact du point de repli (et pas seulement "l'idée générale")
- les itinéraires principaux et alternatifs
- les conditions de déclenchement du départ (quand partir sans hésiter)

**Mettre en place un "point de décision automatique"  
Définissez à l'avance une règle simple du type :**

- **Si nous sommes séparés et sans contact pendant X heures, chacun rejoint directement le point de repli.**





**Ces tests permettent d'ajuster le plan en conditions réelles et d'éviter les mauvaises surprises le moment venu.**

## **POINT N°9 : Tester régulièrement le dispositif**

Un plan non testé reste théorique.

Il est essentiel de réaliser des exercices réguliers :

- trajet réel jusqu'au point de repli, dans différentes conditions (jour/nuit, météo)
- vérification du temps réel de déplacement (souvent sous-estimé)
- test du matériel stocké (fonctionnement, accessibilité)
- identification des obstacles imprévus (routes bloquées, accès difficile, fatigue)

**Tester en mode dégradé**  
Lors des exercices, simulez volontairement une contrainte supplémentaire :

- partir sans GPS
- limiter le temps de préparation (ex : 5 minutes max)
- ou interdire un élément clé du confort (ex : une lampe ou un sac incomplet)



Plan B

**Cette redondance est ce qui transforme un simple "plan" en véritable système de sécurité. Sans alternative, une seule défaillance peut rendre tout le dispositif inutile.**

## **POINT N°10 : Prévoir une solution de secours**

Même un bon point de repli peut devenir inutilisable.

Il est donc indispensable d'avoir une alternative :

- un second lieu identifié, avec des caractéristiques différentes (ex : plus éloigné, autre environnement)
- des itinéraires distincts pour éviter les blocages simultanés
- une base d'informations déjà préparée (cartes, accès, contacts éventuels)

**Classer les alternatives par priorité (A / B / C)**

**Ne vous limitez pas à "un second lieu", mais organisez vos options par niveau de dégradation :**

- **Plan A** : le point de repli principal
- **Plan B** : alternative réaliste et rapidement accessible
- **Plan C** : solution d'urgence minimale (abri temporaire, contact, zone refuge)





**Ceux qui survivent ne sont pas les plus forts mais ceux qui étaient prêts avant que tout bascule.**

**Terra Survie**

contact@terrasurvie.fr

