72H LE SAC DE SURVIE

La checklist à imprimer et à glisser dans la poche haute du sac

MODE D'EMPLOI Coche ce que tu as, entoure ce qu'il reste à acheter, barre ce qui ne te concerne pas. Le matériel commun du foyer se compte une seule fois.

SAC ET RANGEMENT

- [ ] Sac à dos 30 à 40 L, moins de 1 kg
- [ ] Grand sac poubelle en doublure
- [ ] 2 sacs poubelle de rechange
- [ ] Sachets de rangement par usage

EAU

- [ ] 1,5 L d'eau (remplacée tous les 6 mois)
- [ ] Pastilles de purification
- [ ] Filtre à eau (recommandé)
- [ ] Gourde souple ou bouteille vide en plus

VÊTEMENTS

- [ ] Polaire
- [ ] Poncho ou veste imperméable
- [ ] Haut à manches longues
- [ ] 2 sous-vêtements
- [ ] 2 paires de chaussettes
- [ ] Bonnet et gants
- [ ] Hiver : doudoune ou seconde polaire
- [ ] Été : chapeau, lunettes de soleil
- [ ] À côté du sac : chaussures, pantalon, veste

ABRI ET COUCHAGE

- [ ] Sac de couchage adapté à la saison
- [ ] Matelas mousse
- [ ] Couverture de survie
- [ ] Bâche légère ou tarp
- [ ] Cordelette 10 à 20 m
- [ ] 6 sardines

NOURRITURE

- [ ] 3 jours × 2 000 kcal environ
- [ ] Au moins la moitié sans cuisson
- [ ] Noix, fruits secs, chocolat, barres
- [ ] Plats secs ou lyophilisés
- [ ] Thé, sucre, soupes
- [ ] Date de contrôle notée sur le sachet

FEU ET CUISINE

- [ ] 2 briquets
- [ ] Allumettes étanches ou pierre à feu
- [ ] Allume-feu (coton vaseliné)
- [ ] Réchaud de poche + combustible
- [ ] Quart ou gamelle en métal
- [ ] Cuillère

SOINS ET HYGIÈNE

- [ ] Trousse de premiers secours
- [ ] Pansements hydrocolloïdes
- [ ] Antiseptique en unidoses
- [ ] Sels de réhydratation
- [ ] Antidouleur habituel
- [ ] Médicaments personnels 7 jours + ordonnance
- [ ] Lunettes de secours
- [ ] Masques, gants à usage unique
- [ ] Savon, gel hydroalcoolique
- [ ] Papier toilette, mouchoirs
- [ ] Brosse à dents, dentifrice
- [ ] Protections périodiques

LUMIÈRE, ÉNERGIE, INFO

- [ ] Lampe frontale
- [ ] Lampe de secours (dynamo ou piles)
- [ ] Piles de rechange
- [ ] Radio FM (piles ou dynamo)
- [ ] Batterie externe chargée
- [ ] Câble du téléphone

OUTILS

- [ ] Couteau pliant
- [ ] Ruban adhésif toilé (2 m)
- [ ] Sacs à zip
- [ ] Fil, aiguille, épingles de sûreté
- [ ] Sifflet
- [ ] Carnet et crayon
- [ ] Gilet jaune ou foulard vif
- [ ] Nature : carte papier et boussole

DOCUMENTS ET ARGENT

- [ ] Pochette étanche
- [ ] Copies papiers et ordonnances
- [ ] Fiche d'urgence familiale remplie
- [ ] Argent liquide en petites coupures
- [ ] Double des clés maison et voiture
- [ ] Clé USB chiffrée (facultatif)

SELON TON FOYER

- [ ] Bébé : lait, biberons, couches, porte-bébé
- [ ] Enfant : doudou, jeu, carte contact
- [ ] Animal : nourriture, laisse, carnet
- [ ] Autre : .....

OBJECTIF 10 kg maximum, tout compris **CONTRÔLE** Aux deux changements d'heure **URGENCE** Le 112, partout en Europe

BIENTÔT

LE GUIDE COMPLET

PROTOCOLE N° 01

Cette liste te dit quoi prendre. Le guide te dit lequel, combien il pèse et combien il coûte.

CHAQUE LIGNE CHIFFRÉE
Un sac témoin détaillé article par article : poids et prix.

OÙ ACHETER QUOI
Les enseignes poste par poste, et comment étaler les achats.

TON FOYER, TA SAISON
Les adaptations pour l'hiver, l'été, un enfant, un animal.

SORTIE ANNONCÉE PAR E-MAIL AUX INSCRITS À LA CHECKLIST