

KIT « EVAC » INDIVIDUEL (GO BAG)

VERSION 0.91B - 10 MARS 2022 19h31 - PRE-RELEASE

CETTE LISTE COMPLÈTE :

- Le document « livret de résilience citoyenne » [disponible en téléchargement ici](#). Si vous n'avez pas lu ce document, prenez un temps pour le parcourir ;
- **les vêtements déjà portés**, adaptés à la saison et les chaussures solides et confortables : préférez si possible des vêtements de couleur neutre et terne, mais évitez d'avoir une apparence militaire ou paramilitaire, pour éviter d'attirer l'attention sur vous, ce qui pourrait vous attirer des ennuis en zone de conflit ;
- **le kit "fond de poche"** que vous avez l'habitude de transporter au quotidien : typiquement un petit couteau de poche, une petite lampe, votre porte-feuille, votre téléphone, etc.
- **ce que vous avez dans le véhicule** utilisé, si toutefois vous pouvez rouler.

OBJECTIFS DE CE KIT :

- **gagner du temps de préparation**, afin de pouvoir évacuer assez rapidement pour passer avant les bouchons et rejoindre une « safe zone » rapidement (il est souvent sage de savoir où aller avant de partir : faites les préparatifs nécessaires avant d'en avoir besoin) ;
- **assurer la survie pendant le trajet** et après ;
- **pouvoir reconstruire sa vie administrative** par la suite au besoin ;

CONTENU À ADAPTER SELON VOS BESOINS :

La liste de contenu proposé ci-dessous **doit vous servir de trame de réflexion**. Il peut et doit être adapté à vos besoins individuels. Certains ne pourront pas porter autant. D'autres auront des besoins spécifiques qui ne sont pas pris en compte dans cette liste. Aussi, faites preuve de bon sens et réfléchissez ce sac d'évacuation en fonction de qui vous êtes, du lieu où vous êtes (ou serez), et de la situation. Une saine analyse des risques (probabilité x gravité, mesures...) vous servira à améliorer cette liste en fonction de votre situation spécifique.

CONTENANT

Un sac d'environ 45 litres suffit à contenir l'ensemble de ce « go bag ». Choisissez de préférence un sac de bonne qualité, robuste et bien adapté à votre morphologie. Évitez autant que possible les sacs à dos « tactiques » ou à l'aspect trop militaire (ce qui n'empêche pas de choisir une couleur neutre, et d'éviter les bandes réfléchissantes).

MISE EN GARDE

Certains produits proposés dans cette liste sont disponibles uniquement sur ordonnance. D'autres peuvent être contre indiqués pour certaines personnes. Consultez votre médecin avant d'utiliser ces produits. Le CEETS ne saurait être tenu responsable de votre mauvaise utilisation de cette liste.

LES BESOINS (RÈGLE DES TROIS)

TROIS SECONDES SANS VIGILANCE

- **poudre de guarana*** : stimulant (caféine) à mélanger dans l'eau dans petit récipient plastique solide (petite bouteille plastique 12cl de jus de fruit par exemple : ajouter l'eau directement, secouer et boire) ; vous pouvez y ajouter de la poudre d'acérola pour que ça soit moins mauvais et ajouter un peu de vitamine C au mélange, ce qui rendra le tout plus efficace pour vous donner de l'énergie supplémentaire pour « tenir » en situation d'urgence.

TROIS MINUTES SANS OXYGÈNE (PREMIERS SECOURS)

- **kit premiers secours individuel** (sur soi en permanence)
 - gants vinyle bleus ;
 - tourniquet ;
 - compressif israélien ;
 - garrot « swat-t » ; (facultatif)
 - combat gauze (facultatif) ;
 - gel brûlures (facultatif) ;
 - atèle sam (facultatif) ;
- **kit réaction allergique*** (facultatif)
 - epipen x 2
 - cortisone orodispersible ;
 - ventoline ;
- **kit analgesie*** :
 - doliprane - 6x 1g

TROIS HEURES SANS RÉGULATION THERMIQUE (À ADAPTER EN FONCTION DE LA SAISON)

- **temps chaud** :
 - chapeau,
 - bandana coton à tremper (x 2) et nouer autour de la tête et du cou,
 - 1 litre supplémentaire d'eau minérale (bouteille fermée, neuve).
- **pluie / vent** :
 - veste de pluie légère et ample, imper-respirante, de couleur discrète (neutre, pas camo, attention aux bandes réfléchissantes) ;
 - cuissardes (facultatif) ;
- **froid** :
 - bonnet,
 - shemagh / chèche
 - sous-vêtements thermiques
 - doudoune ou grosse polaire
 - un bout de matelas isolant (pour s'asseoir, essentiellement)

TROIS JOURS SANS EAU POTABLE

- 1L d'eau minimum (bouteille d'eau minérale neuve, fermée) ;
- Aquatabs (24 tablettes) ;
- filtre à eau compact + gourde souple (platypus) ;

TROIS SEMAINES SANS MANGER

300g de fruits à coque* grillés salés (cajou, amande, etc.) ou autre aliment non-périssable et ne demandant aucune préparation, riche en gras et en sel, barres énergétiques, barres protéinées, etc.

TROIS MOIS SANS HYGIÈNE

■ **un jeu de vêtement complet** (couleurs ternes et neutres, mais **ÉVITER** le look paramilitaire ou militaire afin de ne pas être pris pour cible) :

- chaussures
- chaussettes x 2 paires
- sous-vêtements x 2 jeux
- t-shirt x 2
- pantalon léger (facultatif)
- ceinture (prévoir qu'on perdra quelques kilos)
- pull merinos léger ou polaire fine (polartec 100)

■ **kit hygiène perso** :

- brosse à dent
- dentifrice
- déo
- ti-tree*
- coupe-ongles
- talc (soin des pieds)
- savon d'Alep (shampoing, savon, lessive...)
- rasoir ou « kit » pour les règles
- bandana ou autre mouchoir/chiffon léger ;
- le tout dans un ziploc qui sert de bassine pour se laver avec un des bandanas listés ci-dessus)

■ **kit bobologie / confort** :

- compeeds
- mefix
- dosettes eau oxygénée
- stéristrips
- lacrifluid
- sachets de sels de réhydratation orale
- pince écharde
- tire tique
- anti-diarrhéique*
- anti-vomitif*
- gel brulure
- huile essentielle hélicryse italienne*

OUTILS ET MOYENS

CONSCIENCE

Respirer, observer, décider...

COMMUNICATION

- Téléphone d'urgence,
- batterie de rechange,
- carte SIM prépayée

- chargeur USB + câble (prévoir adaptateurs USB au besoin)
- talkie walkie faible puissance (coms internes au groupe) ;
- piles de rechange.

VISION

- frontale type Petzl simple, avec led rouge ;
- lampe tactique puissante (facultatif)
- piles de rechange
- Lunettes de soleil
- Lunettes de vue de rechange, si nécessaire ;
- Gilet de signalisation (pour pouvoir être vu si vous marchez de nuit sur une route, etc.)

MOBILITÉ

- carte papier du secteur immédiat (1:25000)
- carte papier du secteur élargi (1:100000)
- carte papier du pays (carte routière, etc.)
- récepteur GPS (facultatif)

POCHETTE « SECRETE » SUR SOI EN PERMANENCE (SOUS LES VÊTEMENTS)

- passeport,
- pièce ID
- 500 euros (ou plus)
- carte SD avec TOUS vos documents importants scannés (vie administrative complète)

DEXTÉRITÉ / SYSTÈME D :

- gants (cuir de préférence)
- duct tape (qqes mètres) ;
- paracorde (qqes mètres) ;
- pince type SOG ou Leatherman ;
- petit couteau ;
- un briquet ;
- scie pliante (facultatif) ;
- quelques gros élastiques.

*** : Item ou produit nécessitant un avis médical avant d'être utilisé, une ordonnance, ou présentant des contre indications pour certaines personnes. Soyez vigilant.**

© CEETS, SASU - 2022 - <http://www.ceets.org>

Vous êtes autorisé(e) à partager et à imprimer ce document gracieusement.

LE CEETS SE DONNE POUR MISSION D'INFORMER ET DE FORMER LES CITOYENS À L'AUTONOMIE ET À LA GESTION DES RISQUES EN MILIEU ISOLÉ OU CATASTROPHÉ DEPUIS 2003.

