

# CHECKLIST — AUTOÉVALUATION DU NIVEAU DE PRÉPARATION

VERSION 0,9b – 25 janvier 2023

## MODE D'EMPLOI

Cette check-list est là pour vous permettre d'évaluer votre niveau de préparation individuel aux situations d'urgence ou de catastrophe, de manière générale. Elle se base sur une préparation globale aux situations d'urgence et « de survie » les plus statistiquement courantes en Europe ou en Amérique du Nord, que ça soit en milieu naturel, en milieu isolé ou en situation de catastrophe.

Pour l'utiliser, cochez simplement les cases de manière honnête :

- Non-acquis : vous ne maîtrisez pas du tout cette notion ;
- En cours d'acquisition : vous êtes en train d'apprendre ;
- Acquis : vous connaissez le sujet en question ;
- Maîtrisé : vous pouvez le faire sans réfléchir, y compris sous stress. C'est devenu « automatique ».

**Notez-bien** que, pour pouvoir réagir correctement et en situation d'urgence, il faut avoir non seulement « acquis » les notions les plus importantes, mais également les « maîtriser ». Cela demande d'avoir acquis les bonnes notions, dans le bon ordre et correctement, puis de les avoir travaillé régulièrement et dans des contextes différents, jusqu'à en avoir fait des automatismes qui pourront être reproduits dans les pires conditions, avec potentiellement de la fatigue, des émotions intenses, le ventre vide, etc. **Seule la maîtrise d'une compétence permet de la conserver en « mode dégradé ».**

Si vous ne savez pas ce qu'un item veut dire, il est fort probable que vous puissiez cocher « non-acquis ».

**Autre point important :** vous avez totalement le droit de sur-évaluer vos compétences. Personne ne regardera par-dessus votre épaule. Personne ne vous blâmera. Mais cela vous poussera à moins progresser. Si, en revanche, vous faites preuve d'humilité et que vous les sous-évaluez un peu, vous aurez tendance à travailler davantage sur vos acquis, et à développer vos compétences beaucoup plus. **A vous de choisir.**

# PYRAMIDE - ATTITUDE / COMPÉTENCES / PHYSIQUE / KIT

	NON-ACQUIS	EN COURS	ACQUIS	MAITRISE
Motivation : je sais POURQUOI je suis prêt à mourir, et donc prêt à me battre pour survivre.				
Je sais que le plan B n'est pas obligé d'être le plan A, plus fort. Je sais adapter mes méthodes sans perdre ma motivation.				
Je sais gérer mon stress chronique, relativiser et prendre soin de moi.				
Je sais gérer un stress aigu.				
J'ai compris que les compétences sont indispensables pour survivre.				
Je peux faire du sport même si j'ai sauté un repas ou deux.				
J'ai une bonne capacité cardiovasculaire.				
Je suis fort(e) physiquement. Je peux soulever des trucs lourds, porter un gros sac, etc.				
Je suis endurant(e).				
Je peux fonctionner même si j'ai fait une ou deux mauvaises nuits de suite.				
Je résiste bien à la chaleur en été.				

	NON-ACQUIS	EN COURS	ACQUIS	MAITRISE
Je résiste bien au froid en hiver.				
J'ai du matériel essentiellement « PERLE ».				
Je sais quel matériel choisir et emporter avec moi en fonction de la situation.				
Je sais comment organiser mon matériel en strates.				
Je sais bien optimiser le chargement de mon sac à dos et le régler.				

## RÈGLE DES TROIS - BESOINS

	NON-ACQUIS	EN COURS	ACQUIS	MAITRISE
Je sais prendre soin de mon état de conscience pour rester vigilant(e) et prévenir les risques.				
J'ai des compétences solides en premiers secours.				
Je comprends comment mon corps s'adapte au chaud ou au froid à court, moyen et long terme et je sais comment faire pour l'acclimater.				
Je sais comment m'habiller de manière optimale en fonction de la saison et des conditions météo.				

	NON-ACQUIS	EN COURS	ACQUIS	MAITRISE
Je comprends les caractéristiques des principaux matériaux utilisés pour fabriquer des vêtements, et comment les choisir au mieux.				
Je sais comment organiser mes couches de vêtements pour optimiser les couches et leur fonctionnement.				
Je sais quelles parties du corps perdent le plus de chaleur et comment utiliser ce principe pour thermo-réguler facilement.				
Je sais repérer les micro-climats, sur le terrain, et en profiter.				
Je sais bivouaquer, même dans des conditions horribles, en utilisant du matériel.				
Je sais bivouaquer, même dans des conditions horribles, avec mon fond de sac.				
Je sais bivouaquer, même dans des conditions horribles, en utilisant mon fond de poche.				
Je sais allumer du feu, même sous la pluie froide et ignoble, dans la neige, etc.				
Je sais trouver de l'eau sur le terrain.				

	NON-ACQUIS	EN COURS	ACQUIS	MAITRISE
Je sais comment rendre l'eau traitable.				
Je sais comment rendre l'eau potable.				
Je comprends les limites de la filtration et de l'ébullition pour rendre l'eau potable.				
Je comprends que la nourriture n'est pas une priorité en survie avant plusieurs jours.				
Je comprends l'importance de l'hygiène, sur le terrain, et je sais quoi prioriser.				
Je comprends l'intérêt du contact social et des relations saines pour l'être humain.				

## CONSCIENCE, COMMUNICATION, VISION, MOBILITÉ, SYSTÈME-D – MOYENS

	NON-ACQUIS	EN COURS	ACQUIS	MAITRISE
Je comprends l'importance de l'intelligence de situation, et comment elle influe sur mes chances de survivre.				
Je sais écouter mon intuition, et l'utiliser correctement.				

	NON-ACQUIS	EN COURS	ACQUIS	MAITRISE
Je comprends l'intérêt des moyens de communication pour les situations d'urgence et je sais utiliser mon téléphone (et toutes ses fonctions et potentialités) pour ce faire.				
Je sais bricoler et utiliser des moyens alternatifs de communication pour le mode dégradé (radios, etc.).				
J'ai mis en place des procédures standard avec ma famille, mes proches, mes équipiers pour pouvoir agir de manière cohérente et coordonnée même en cas de rupture des communications.				
Je sais observer ce qui se passe autour de moi.				
J'ai des moyens pour préserver et augmenter ma vision (lampes, lunettes de protection, jumelles, caméras, etc.)				
Je sais comment optimiser et utiliser correctement ma vision nocturne.				
Je sais m'orienter avec une carte topographique.				
Je sais utiliser une boussole, seule ET avec une carte.				

	NON-ACQUIS	EN COURS	ACQUIS	MAITRISE
Je sais utiliser correctement un GPS, et je comprends ses possibilités et ses limites.				
Je sais optimiser mes déplacements en fonction du contexte et du terrain.				
Je sais correctement estimer mes temps de déplacement.				
Je suis en mesure de franchir un obstacle simple en sécurité.				
Je peux escalader un minimum.				
Je sais faire un rappel de manière sécuritaire.				
Je sais nager, y compris dans l'eau froide, agitée et sur des distances importantes.				
Je sais entretenir mon véhicule un minimum et m'assurer qu'il puisse fonctionner.				
Je sais conduire mon véhicule pour franchir des obstacles.				
Je sais conduire de manière défensive.				
Je sais conduire à une vitesse élevée en minimisant les risques d'accident.				

	NON-ACQUIS	EN COURS	ACQUIS	MAITRISE
Je sais bricoler, et faire plus avec moins.				
J'ai des outils qui me permettent de réparer, fabriquer, créer, réparer, bricoler ou modifier des choses de mon environnement, et je sais les utiliser.				
Je sais fabriquer des outils de base à partir de ce que je trouve dans mon environnement : outil coupant, liens, isolant, surface étanche, feu, récipient étanche, filtre à eau, filtre à air, chaussures...				

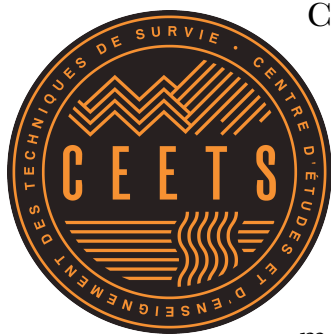
## GROUPE - COOPERATION - LEADERSHIP

	NON-ACQUIS	EN COURS	ACQUIS	MAITRISE
Je sais créer du lien social avec des inconnus et générer de la confiance réciproque.				
Je sais évaluer le niveau de confiance que je peux avoir envers une personne et le tester.				
Je sais sentir l'ambiance changer dans un groupe.				



	NON-ACQUIS	EN COURS	ACQUIS	MAITRISE
Je comprends l'intérêt de préserver la confiance et la coopération dans un groupe autant que possible.				
Je sais expliquer mes valeurs et mes objectifs de manière claire et inspirer les gens à me suivre.				
Je sais enseigner ce que je sais.				
Je sais écouter.				
Je sais être leader.				
Je sais suivre un leader.				

## À PROPOS DE CE DOCUMENT



Cette check-list a été élaborée par le Centre d'Etude et d'Enseignement des Techniques de Survie : le [CEETS](#).

Elle a été diffusée gracieusement via sa newsletter, dont vous pouvez [consulter les archives — sans inscription nécessaire — ici](#). Vous pouvez [vous abonner à la newsletter](#) (qui se veut essentiellement INFORMATIVE, et non pas publicitaire) ici. Vous êtes autorisé à le reproduire et à le diffuser à des fins non commerciales ou lucratives, sans le modifier.

Ce document sera mis à jour, et la version la plus récente de ce dernier sera toujours disponible à l'adresse suivante : [https://ceets.org/checklist\\_prepa.pdf](https://ceets.org/checklist_prepa.pdf)

© CEETS, 2023. Tous droits réservés.