v1 · FR



PLEIN AIR · 000 · COMMENCEZ ICI – 72 HEURES EN PLEIN AIR

72 HEURES EN PLEIN AIR

Une liste de terrain gratuite — quoi emporter, qui prévenir, quand faire demi-tour et que faire si la nuit vous surprend dehors

STAYSAFE72

A4 · VERSION ÉCRAN
12 CHAPITRES · 6 ANNEXES
LANGUES: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

À PROPOS DE CE GUIDE

DEHORS, UNE CRISE NE PRÉVIENT PAS

Une randonnée qui se prolonge jusqu'à la nuit. Une voiture bloquée dans la neige sur un col. La nuit après un séisme, quand personne ne veut dormir dans l'immeuble. Une évacuation, avec un hébergement disponible seulement deux jours plus tard. Dans tous ces cas, une journée ordinaire se transforme en quelques heures ou quelques jours dehors — sans maison, sans électricité et souvent sans réseau.

Ce guide ne parle pas de survie en milieu sauvage. C'est un plan simple pour ceux qui vont dans la nature, conduisent en hiver ou vivent là où la terre tremble : quoi toujours emporter, qui prévenir de votre destination, comment rester au chaud et au sec, et que faire quand vous comprenez que vous ne rentrerez pas avant la nuit. À la fin, vous aurez un sac de journée, un plan de sortie et quelques règles qui sauvent des vies.

EN BREF

- **Prévenez quelqu'un** de votre destination et de l'heure de votre retour — c'est la chose la plus importante de ce guide.
- Emportez toujours les **dix indispensables**, même pour une courte sortie : lumière, chaleur, eau, nourriture, premiers secours, orientation, abri.
- **Le froid et l'humidité sont plus dangereux que la faim** — vêtements secs et isolation du sol d'abord.
- Si vous vous perdez : **arrêtez-vous, réfléchissez, observez, planifiez** — et restez sur place si vous avez laissé un plan de sortie.
- **Du feu seulement s'il est autorisé** et sans danger — en saison des feux, les feux en plein air sont souvent interdits.

72 HEURES	2 SEMAINES	3 MOIS	1 AN ET +
couvert par ce guide			

SOMMAIRE

01	Quand les 72 heures se passent dehors	4
02	Avant de partir : faites un plan et prévenez quelqu'un	5
03	Les dix indispensables	6
04	Eau et nourriture en plein air	7
05	Au chaud et au sec	8
06	Une nuit dehors	9
07	Le feu — seulement s'il est autorisé et sans danger	10
08	Si vous vous perdez	11
09	Premiers secours en plein air	12
10	Conduite en hiver et nuit en voiture	13
11	Les erreurs les plus fréquentes	14
12	Liste de contrôle à imprimer	15

ANNEXES — FICHES À IMPRIMER

A	Perdu — que faire en premier ?	16
B	Plan de sortie	17
C	Sac de la journée et sac 72 heures	18
D	Équipement par priorité	19
E	Fiche d'informations locales	20
F	Exemple chiffré — une randonnée et une nuit en voiture	21

01 · CHAPITRE

QUAND LES 72 HEURES SE PASSENT DEHORS



3 heures
sans abri dans le froid, le vent et l'humidité

3 jours
sans eau

72 h
avant que les secours atteignent tout le monde

C'est la vieille « règle des trois » des montagnards — un repère, pas une loi. Mais elle montre bien l'ordre : dehors, c'est d'abord le froid qui vous menace, puis la soif, et la faim bien plus tard seulement. C'est pourquoi un sac commence par les vêtements et l'abri, pas par la nourriture.

Trois situations auxquelles se préparer

Situation	Ce qui arrive le plus souvent	Ce qui aide le plus
Une randonnée ou une sortie en montagne	blessure, brouillard, retour tardif, obscurité	plan de sortie, lampe, couches chaudes, premiers secours
En voiture sur la route en hiver	bouchon, neige, panne loin de la ville	couverture, eau, lampe, chargeur, règles contre le CO
Une nuit dehors après un séisme ou une évacuation	dormir dans un parc, une cour ou une voiture	tente ou bâche, matelas de sol, couches chaudes, eau

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Après le séisme de 2020 à Petrinja (Croatie) et les séismes de 2023 en Turquie, des milliers de familles ont passé des jours et des semaines sous des tentes, dans des voitures et des conteneurs. Ceux qui avaient un sac de couchage, un matelas et une bâche ont vécu des premières nuits bien plus faciles que ceux qui étaient sortis en chaussons.

02 · CHAPITRE

AVANT DE PARTIR : FAITES UN PLAN ET PRÉVENEZ QUELQU'UN



La plupart des recherches en montagne durent longtemps parce que personne ne sait où la personne est allée. Un plan de sortie laissé à la maison réduit une recherche de plusieurs jours à quelques heures.

1. **Itinéraire** : d'où vous partez, où vous allez, par où vous revenez
2. **Prévenez quelqu'un** de votre plan et de l'heure de retour — par SMS ou sur papier
3. **Météo et coucher du soleil** : repartez tant qu'il fait jour
4. **Téléphone chargé et batterie externe**, carte téléchargée hors ligne
5. **Heure d'alerte** : si vous n'avez pas donné de nouvelles d'ici là — appeler les secours

Que noter dans le plan de sortie

- Qui part (noms, nombre de personnes, numéros de téléphone) et l'expérience du groupe.
- Où la voiture est garée (lieu, immatriculation).
- Itinéraire et itinéraire de secours, refuge ou abri sur le chemin.
- Heure de retour au plus tard et **l'heure à laquelle appeler les secours** — p. ex. deux heures après le retour prévu.
- Ce que vous portez : couleur des vestes et des sacs (on vous repère et on vous décrit plus facilement).

Le formulaire est en annexe (Annexe B · p. 17). Prenez-le en photo et envoyez-le à la personne qui reste à la maison.

CONSEIL

Faites demi-tour à temps. Fixez à l'avance une « heure de demi-tour » — l'heure à laquelle vous repartez, sommet atteint ou non. La plupart des accidents arrivent à la descente, fatigué et dans le noir.

03 · CHAPITRE

LES DIX INDISPENSABLES



Les randonneurs du monde entier emportent la même liste de dix choses — même pour une marche de trois heures. Non pas parce qu'il va arriver quelque chose, mais parce que, si cela arrive, il n'y a pas de magasin.

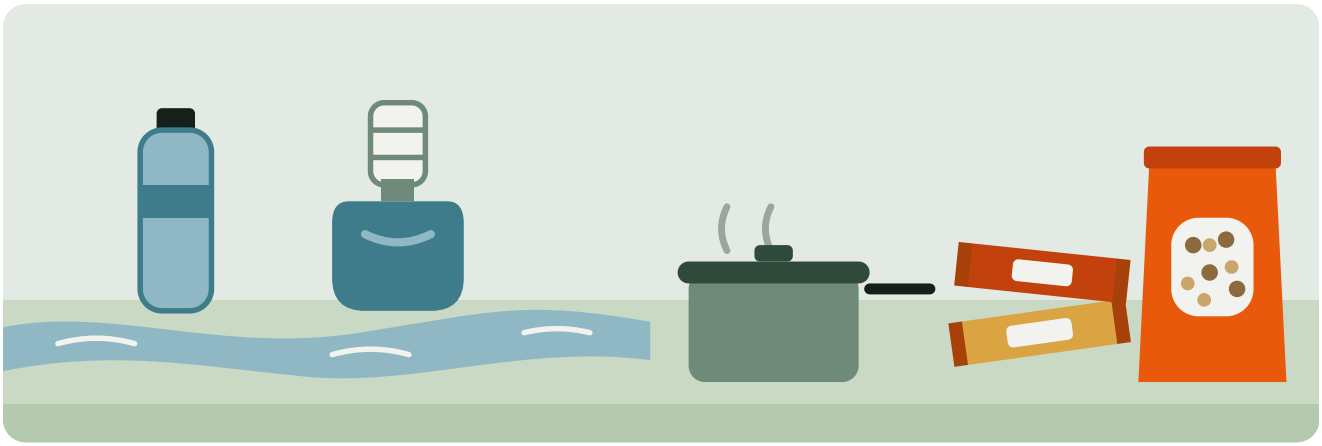
Objet	Pourquoi	Minimum
Orientation	brouillard, obscurité, batterie vide	carte + boussole ou carte hors ligne sur le téléphone
Lumière	la nuit tombe plus vite qu'on ne le croit	lampe frontale + piles de rechange
Protection solaire	coups de soleil, coup de chaleur, réverbération sur la neige	chapeau, lunettes de soleil, crème solaire
Premiers secours	ampoules, coupures, entorses	petite trousse + médicaments personnels (chap. 09 · p. 12)
Couteau ou outil multifonction	réparations, nourriture, premiers secours	petit couteau de poche
Feu	chaleur et signal, quand c'est autorisé	briquet + allumettes dans un sachet (chap. 07 · p. 10)
Abri d'urgence	vent, pluie, nuit	couverture de survie ou sac de bivouac
Nourriture en plus	itinéraire plus long, attente des secours	un repas de plus que prévu
Eau en plus	chaleur, effort	0,5–1 L de plus + un moyen de la traiter (chap. 04 · p. 7)
Vêtements en plus	pluie, vent, nuit	une couche de plus que ce que vous pensez nécessaire (chap. 05 · p. 8)

CONSEIL

Préparez votre sac une fois pour toutes et gardez-le prêt — il ne reste qu'à ajouter l'eau et la nourriture. Ce qui vit en permanence dans votre sac, vous ne l'oubliez jamais.

04 · CHAPITRE

EAU ET NOURRITURE EN PLEIN AIR



L'eau

En randonnée, un adulte a besoin de **2–3 litres par jour**, davantage par la chaleur et dans les montées. La soif est un signe tardif — buvez peu et souvent.

- Emportez au moins 1–1,5 L par personne, même pour une courte sortie ; pour une journée entière, prévoyez où vous remplirez.
- **Traitez toujours l'eau prise dans la nature** — même un ruisseau limpide peut contenir des bactéries et des parasites. Filtre, pastilles ou ébullition (détails dans les guides *S01 Eau* et *O02 L'eau en plein air*).
- Faites d'abord fondre la neige et la glace — manger de la neige refroidit le corps.

La nourriture

Dehors, la nourriture est le carburant de la chaleur. Choisissez des aliments légers, qui ne s'abîment pas et se mangent sans cuisson : fruits à coque, fruits secs, barres énergétiques, chocolat, crackers, et fromage et charcuterie sèche pendant la saison froide.

RETOUR D'EXPÉRIENCE

En plus de la nourriture prévue, emportez une « réserve d'attente » — quelques barres auxquelles vous ne touchez pas. Si vous attendez les secours ou le matin, c'est la différence entre grelotter et dormir.

05 · CHAPITRE

AU CHAUD ET AU SEC



L'hypothermie n'arrive pas qu'en hiver. La pluie, le vent et des vêtements mouillés peuvent refroidir le corps même à +10 °C, surtout quand on est fatigué et qu'on a faim.

Trois couches

Couche	Rôle	Matière
De base (contre la peau)	évacue la transpiration	laine ou synthétique — **pas de coton**
Intermédiaire	tient chaud	polaire, laine, veste légère en duvet ou synthétique
Extérieure	protège du vent et de la pluie	veste et pantalon, avec capuche

Ajoutez un bonnet, des gants et des chaussettes de rechange — même pour une randonnée d'été en montagne. Le coton reste mouillé une fois trempé et continue de vous refroidir.

Signes d'hypothermie

- **Légère :** forts frissons, mains froides, maladresse, mauvaise humeur.
- **Grave :** les frissons s'arrêtent alors que la personne a froid, confusion, élocution difficile, somnolence, incapacité à marcher.

ATTENTION

Si une personne cesse de frissonner mais a toujours froid, est confuse ou somnolente — c'est une urgence. **Appelez les secours.** En attendant : abri contre le vent, vêtements secs, isolation du sol, enveloppez-la dans une couverture ou un sac de couchage. Une boisson chaude et sucrée seulement si elle est pleinement consciente et peut avaler. Ne la frictionnez pas, ne lui donnez pas d'alcool.

06 · CHAPITRE

UNE NUIT DEHORS



Il est parfois plus sage de passer la nuit sur place que de marcher dans le noir sur un terrain inconnu. Si vous avez des couches chaudes, de l'eau et que vous avez laissé un plan de sortie, une nuit dehors est désagréable, mais on y survit.

Choisir l'emplacement

- À l'abri du vent : derrière un rocher, dans une forêt dense, du côté sous le vent d'une colline.
- **Pas** dans le lit d'un ruisseau ou un ravin (l'eau peut monter brusquement), pas sous des branches sèches ou cassées.
- Un sol plat et sec, loin des bords et des pentes raides.
- Après un séisme : un espace dégagé, loin des bâtiments, des murs, des lignes électriques et des arbres qui pourraient tomber.

L'isolation du sol compte plus que la couverture

Le sol pompe la chaleur plus vite que l'air. D'abord une couche en dessous — un matelas, votre sac, des branches sèches et des feuilles, du carton — et seulement ensuite une couverture. Une couverture de survie autour du corps, un bonnet sur la tête et des chaussettes sèches pour dormir.

CONSEIL

Une bâche de 3 × 3 m et quelques mètres de cordelette pèsent moins d'un demi-kilo, et en cinq minutes ils font un toit pour deux. Détails dans le guide *O03 Abri*.

07 · CHAPITRE

LE FEU — SEULEMENT S'IL EST AUTORISÉ ET SANS DANGER



Le feu réchauffe, sèche et sert de signal. Mais chaque année, des incendies de forêt partent justement de ce « petit feu ».

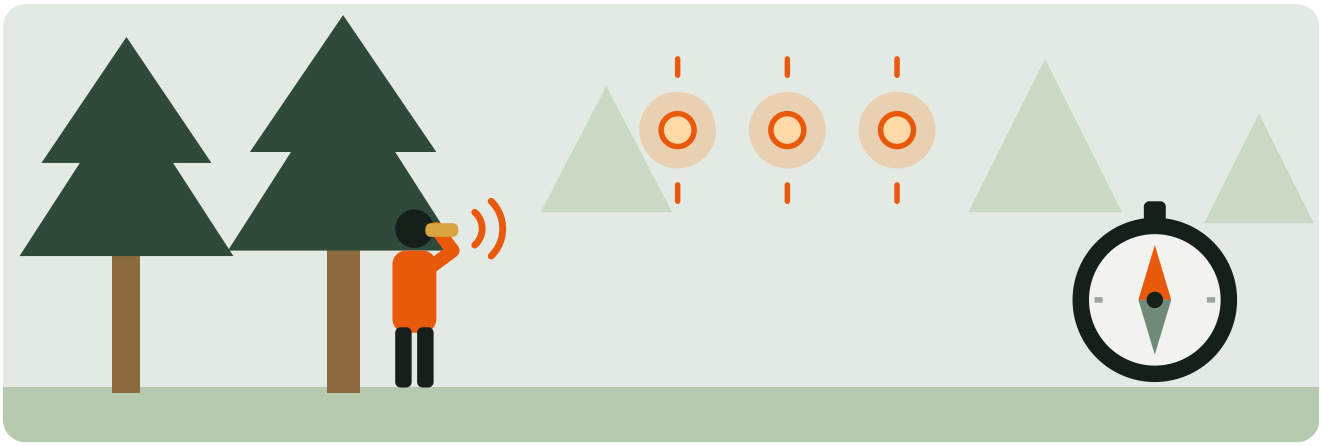
- **Vérifiez les interdictions.** En saison des feux, les feux en plein air sont interdits dans de nombreuses zones et les amendes sont élevées. Dans les parcs nationaux et les espaces protégés, le feu n'est généralement permis que dans les foyers aménagés.
- **L'emplacement :** sol nu ou cercle de pierres, loin des arbres, des racines, de l'herbe et des tentes. N'allumez pas de feu par vent fort.
- **Toujours à côté du feu :** de l'eau ou de la terre pour l'éteindre.
- **L'extinction :** noyez-le d'eau, remuez, noyez-le encore — jusqu'à ce que les cendres soient **froides au toucher**.

ATTENTION

N'utilisez jamais de feu, de réchaud à gaz ou de barbecue dans une tente, une voiture ou un espace fermé — le monoxyde de carbone n'a pas d'odeur et tue pendant le sommeil.

08 · CHAPITRE

SI VOUS VOUS PERDEZ



1. **Arrêtez-vous** — ne continuez pas à marcher au hasard
2. **Réfléchissez** — où étiez-vous sûr de votre position pour la dernière fois ?
3. **Observez** — sentiers, balisage, un ruisseau, des bruits, des lumières
4. **Planifiez** — revenez par le chemin connu, ou restez et appelez les secours

Rester ou partir ?

Si vous avez laissé un plan de sortie, **restez où vous êtes** — les secours cherchent d'abord le long de l'itinéraire. Ne bougez que si vous êtes sûr de connaître le chemin du retour et qu'il fait assez clair.

Appeler les secours

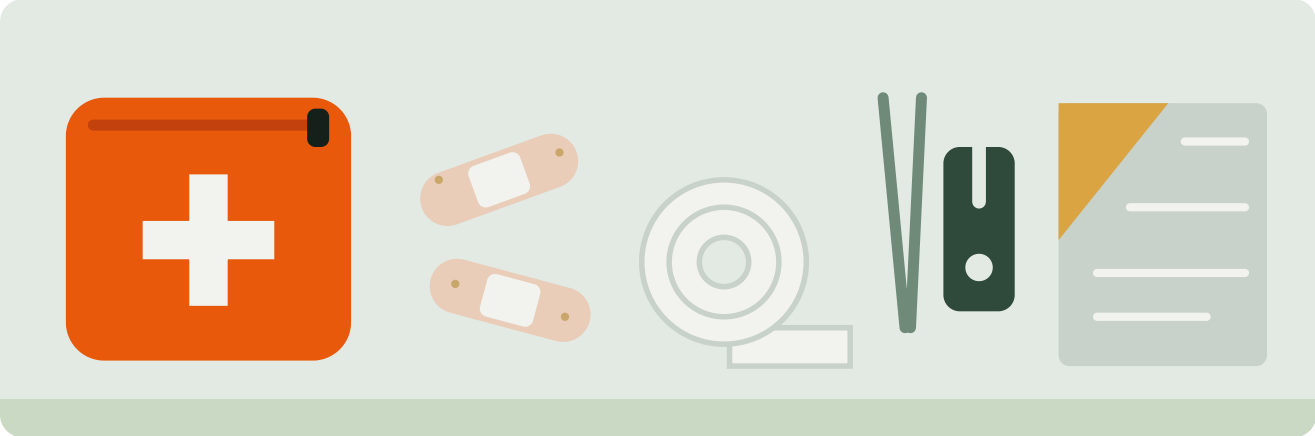
- **Appelez le numéro d'urgence** (112 dans l'UE et la majeure partie de l'Europe, 911 en Amérique du Nord — Annexe E · p. 20). Dites où vous êtes, ce qui s'est passé, combien vous êtes et dans quel état.
- Envoyez votre **position** par SMS (coordonnées de la carte du téléphone).
- **Économisez la batterie :** luminosité au minimum, mode avion entre les appels, donnez des nouvelles aux heures convenues.

Signaux de détresse

Signal	Comment
Signal de détresse alpin	**6 coups de sifflet ou éclats lumineux par minute**, puis une minute de pause, puis on recommence
Réponse des secours	3 signaux par minute
Tout ce qui va « par trois »	3 coups de sifflet, 3 éclats, 3 tas de pierres — signifie partout une détresse
Visibilité	une veste vive ou une couverture de survie étalée dans un endroit dégagé

09 · CHAPITRE

PREMIERS SECOURS EN PLEIN AIR



Une petite trousse dans le sac règle la plupart des problèmes sur le sentier : ampoules, coupures, entorses et tiques.

- **Ampoule :** dès que vous sentez un frottement — arrêtez-vous et posez un pansement spécial ampoules. N'attendez pas qu'elle éclate.
- **Entorse :** repos, froid (un ruisseau, une bouteille fraîche), bande élastique, jambe surélevée. Si vous ne pouvez pas poser le pied — appelez les secours.
- **Tique :** retirez-la le plus tôt possible avec une pince ou une carte tire-tique — saisissez-la au ras de la peau et tirez lentement et régulièrement. Ne la badigeonnez pas d'huile, ne la brûlez pas. Désinfectez l'endroit et notez la date.

ATTENTION

Si une rougeur qui s'étend apparaît autour de la piqûre dans les jours suivants, ou si vous avez de la fièvre et des courbatures — consultez un médecin. La maladie de Lyme et l'encéphalite à tiques sont présentes dans de nombreuses régions d'Europe ; demandez à votre médecin pour le vaccin.

Mini-trousse pour le sac

Pansements et pansements pour ampoules, compresses stériles, bande élastique, sparadrap, pince ou carte tire-tique, désinfectant, antidouleurs et antiallergiques, médicaments personnels pour 3 jours, couverture de survie, gants. Une liste plus complète se trouve dans le guide *S07 Premiers secours*.

10 · CHAPITRE

CONDUITE EN HIVER ET NUIT EN VOITURE



La voiture est un bon abri — si vous connaissez les règles. Si vous êtes bloqué dans la neige loin de la ville, **restez dans la voiture** : on vous trouve plus facilement et vous êtes protégé du vent.

1. **Dégagez la neige du pot d'échappement** — avant chaque démarrage du moteur
2. **Moteur en marche environ 10 minutes par heure** — juste de quoi se réchauffer
3. **Entrouvrez une vitre** quand le moteur tourne
4. **Plafonnier allumé** la nuit quand le moteur tourne — pour être vu
5. **Couverture, bonnet, chaussettes sèches** — réchauffez le corps, pas l'habitacle

ATTENTION

Un pot d'échappement bouché remplit l'habitacle de monoxyde de carbone en quelques minutes. Ne dormez jamais dans une voiture moteur en marche, sauf si vous êtes sûr que l'échappement est dégagé.

Kit d'hiver pour la voiture

Couverture ou sac de couchage, bonnet et gants, eau et nourriture pour tous les passagers, lampe frontale, chargeur de téléphone pour la voiture, petite pelle, câbles de démarrage, sangle de remorquage, gilet de sécurité et triangle, gravillons ou sable. Détails dans le guide *O09 La voiture comme abri*.

11 · CHAPITRE

LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES

- ✕ Personne ne sait où vous êtes allé ni quand vous rentrez.
- ✕ Partir tard sans lampe frontale — « juste jusqu'au sommet et retour ».
- ✕ Un t-shirt en coton et un jean en montagne, sous la pluie et dans le vent.
- ✕ La dernière eau bue à mi-chemin, sans moyen d'en traiter davantage.
- ✕ Téléphone à 30 % de batterie, sans batterie externe ni carte téléchargée.
- ✕ Un feu en saison des feux, ou laissé « s'éteindre tout seul ».
- ✕ Le moteur qui tourne dans la neige avec l'échappement enseveli.
- ✕ Des enfants sans sifflet et sans plan pour savoir quoi faire s'ils se perdent.

12 · CHAPITRE

LISTE DE CONTRÔLE À IMPRIMER

Vous n'avez pas besoin de tout. L'important est d'avoir un **plan de base** et **une solution de secours** si la méthode de base ne fonctionne pas.

Indispensable — le plan de base

- [ ] Plan de sortie laissé à quelqu'un, avec l'heure d'alerte (chap. 02 · p. 5)
- [ ] Les dix indispensables dans mon sac, même pour une courte sortie (chap. 03 · p. 6)
- [ ] De l'eau pour la sortie et un moyen d'en traiter davantage (chap. 04 · p. 7)
- [ ] Une couche chaude et imperméable de plus que nécessaire (chap. 05 · p. 8)
- [ ] Téléphone chargé, batterie externe et carte utilisable hors ligne

Solution de secours — choisissez-en au moins une

Choisissez quelque chose qui n'est **pas** votre méthode de base. Si vous comptez sur votre téléphone — votre secours, c'est une carte papier et une boussole. Si vous comptez sur un refuge — votre secours, c'est un abri d'urgence.

- [ ] Carte papier et boussole
- [ ] Couverture de survie ou sac de bivouac
- [ ] Sifflet et lampe frontale avec piles de rechange
- [ ] Pastilles pour l'eau ou filtre

Pour aller plus loin — une fois la base acquise

- [ ] Un sac pour 72 heures en plein air (Annexe C · p. 18)
- [ ] Bâche, cordelette et matelas de sol (chap. 06 · p. 9)
- [ ] Kit d'hiver dans la voiture (chap. 10 · p. 13)
- [ ] Une formation aux premiers secours ou un stage de montagne

Connaissances

- [ ] Je sais utiliser une carte et une boussole sans téléphone (chap. 08 · p. 11)
- [ ] Tout le groupe connaît le signal de détresse alpin (chap. 08 · p. 11)
- [ ] Je sais reconnaître l'hypothermie (chap. 05 · p. 8)
- [ ] Je sais éteindre un feu sans danger et où les feux sont interdits (chap. 07 · p. 10)

ANNEXE A

PERDU — QUE FAIRE EN PREMIER ?

Imprimez-la, pliez-la et gardez-la dans le rabat de votre sac. Suivez les étapes dans l'ordre — chacune renvoie au chapitre détaillé.

1. **Arrêtez-vous.** Ne continuez pas au hasard. Asseyez-vous sur quelque chose de sec. chap. 08 · p. 11
2. **Mettez une couche de plus et mangez un peu** — le froid et la fatigue faussent les décisions. chap. 05 · p. 8
3. **Réfléchissez :** où étiez-vous sûr de votre position pour la dernière fois ? Combien de temps avant la nuit ?
4. **Y a-t-il du réseau ?** Appelez le numéro d'urgence, envoyez votre position, puis économisez la batterie. Annexe E · p. 20
5. **Observez :** sentier, balisage, un ruisseau, des bruits de village.
6. **Décidez :** un chemin de retour connu avec assez de lumière — ou rester où vous êtes.
7. **Signalez :** 6 coups de sifflet ou éclats par minute, une couleur vive dans un endroit dégagé.
8. **Si vous passez la nuit :** abri contre le vent, isolation du sol, couverture de survie, bonnet. chap. 06 · p. 9

ATTENTION

Ne traversez pas un ruisseau en crue, ne descendez pas une pente raide dans le noir et ne vous séparez pas du groupe. Les secours cherchent d'abord le long de l'itinéraire de votre plan de sortie.

ANNEXE B

PLAN DE SORTIE

Remplissez-le avant chaque sortie, laissez-en une copie à la maison ou photographiez-le et envoyez-le. À votre retour — prévenez la même personne.

Qui part (noms, nombre de personnes)

Téléphones des participants

Point de départ et stationnement (lieu, immatriculation)

Itinéraire aller et retour

Itinéraire de secours / refuge sur le chemin

Départ (date et heure)

Retour prévu (heure)

Heure d'alerte des secours

Couleur des vestes et des sacs

Qui appelle les secours, et quand

Qui	Téléphone	Quand il appelle	Qui il appelle
Exemple : frère	xx xx xx xx xx	si nous n'avons pas donné de nouvelles à 20 h	numéro d'urgence, puis secours en montagne

ANNEXE C

SAC DE LA JOURNÉE ET SAC 72 HEURES

Cochez ce que vous avez. La première partie vaut pour chaque sortie ; ajoutez la seconde si vous risquez de rester dehors une nuit ou plus.

Pour chaque sortie (journée)

- [ ] Carte et boussole / carte hors ligne sur le téléphone
- [ ] Lampe frontale + piles de rechange
- [ ] Chapeau, lunettes de soleil, crème solaire
- [ ] Mini-trousse de secours + médicaments personnels
- [ ] Couteau de poche ou outil multifonction
- [ ] Briquet et allumettes dans un sachet
- [ ] Couverture de survie
- [ ] Eau 1–1,5 L par personne + pastilles ou filtre
- [ ] Nourriture + un repas de réserve
- [ ] Couche chaude, veste de pluie, chaussettes de rechange
- [ ] Sifflet
- [ ] Téléphone + batterie externe + câble

En plus pour 72 heures dehors

- [ ] Sac de couchage et matelas
- [ ] Bâche ou tente + cordelette
- [ ] Réchaud, gaz, casserole, tasse (chap. 04 · p. 7)
- [ ] Nourriture pour 3 jours (sans cuisson ou cuisson rapide)
- [ ] Récipients pour l'eau, 3–4 L par personne
- [ ] Vêtements et sous-vêtements de rechange pour 3 jours
- [ ] Hygiène : lingettes, gel hydroalcoolique, papier toilette, sacs
- [ ] Argent liquide et copies des documents
- [ ] Une radio ou un autre moyen d'avoir les nouvelles
- [ ] Médicaments pour 3 jours et ordonnances

ANNEXE D

ÉQUIPEMENT PAR PRIORITÉ

N'achetez pas tout d'un coup. Commencez par le premier niveau — passez au suivant seulement quand vous l'avez.

1. La base — pour tous ceux qui vont dehors

- [ ] Lampe frontale et sifflet
- [ ] Couverture de survie ou sac de bivouac
- [ ] Veste contre la pluie et le vent
- [ ] Mini-trousse de secours et carte tire-tique
- [ ] Batterie externe

2. Compléments utiles

- [ ] Boussole et cartes papier des zones que vous fréquentez
- [ ] Filtre à eau ou pastilles
- [ ] Maillot en laine ou synthétique et une polaire
- [ ] Une bâche de 3 × 3 m et 10 m de cordelette
- [ ] Kit d'hiver pour la voiture

3. Pour la nuit et les situations particulières

- [ ] Sac de couchage et matelas
- [ ] Une tente familiale (aussi pour la nuit après un séisme)
- [ ] Réchaud et gaz
- [ ] Une lampe torche pour la voiture, et un bonnet et des gants de rechange pour chacun

ANNEXE E

FICHE D'INFORMATIONS LOCALES

Remplissez-la une fois pour la zone que vous fréquentez le plus, imprimez-la et gardez-la dans votre sac et dans la voiture. Vérifiez les numéros sur les sites officiels de votre pays.

Secours en montagne — numéro pour votre pays

Club de randonnée / refuge — téléphone

Office forestier ou parc — interdictions de feu (où vérifier)

Météo montagne (site ou application)

Radio locale (nom et fréquence)

Personne de contact à la maison

Centre de santé ou service d'urgences le plus proche

Votre numéro d'urgence local

Numéros d'urgence

Où	Numéro d'urgence	Remarque
France	112	Numéro d'urgence européen, depuis tout mobile, gratuit
France	15 / 17 / 18	SAMU 15, police 17, pompiers 18 ; 114 par SMS pour les personnes sourdes
Belgique, Luxembourg et reste de l'UE	112	Belgique : police 101 ; Luxembourg : police 113
Suisse	112	Police 117, pompiers 118, ambulance 144
Canada (Québec), États-Unis	911	Pour les voyages hors d'Europe

ANNEXE F

EXEMPLE CHIFFRÉ — UNE RANDONNÉE ET UNE NUIT EN VOITURE

Deux plans réels avec les objets exacts. Adaptez-les à votre groupe dans le plan de sortie (Annexe B · p. 17).

Randonnée d'une journée, deux adultes et un enfant (10 ans), 6 heures de marche

Quoi	Quantité	Qui le porte	Remarque
Eau	3 × 1,5 L + 1 filtre	les adultes	on remplit à une source avec le filtre
Nourriture	sandwichs + 6 barres de réserve	chacun les siens	on ne touche pas aux barres avant le retour
Couches chaudes	polaire + veste pour chacun, 3 bonnets	chacun les siens	même si le matin est doux
Lumière	2 lampes frontales + piles	les adultes	l'enfant a un sifflet
Premiers secours	mini-trousse + carte tire-tique	papa	contrôle des tiques le soir
Plan de sortie	envoyé à mamie à 8 h	maman	alerte si pas de nouvelles à 19 h

Voiture en hiver, col de montagne, deux passagers

Quoi	Quantité	Où dans la voiture	Remarque
Couverture ou sac de couchage	2	banquette arrière	pas dans le coffre sous d'autres affaires
Eau et nourriture	2 L + 4 barres par personne	habitacle	pour qu'elles ne gèlent pas en hiver
Pelle et gravillons	1 + 5 kg	coffre	pour l'échappement et les roues
Lampe et chargeur	lampe frontale, chargeur voiture	boîte à gants	
Bonnet, gants, chaussettes	un jeu chacun	sac dans l'habitacle	chaussettes sèches = pieds chauds
Réservoir	toujours plus qu'à moitié plein	—	en hiver, ne roulez pas « sur la réserve »

CONSEIL

Deux minutes avant de partir : un SMS à quelqu'un à la maison — où vous allez et quand vous donnerez des nouvelles. C'est l'équipement le moins cher que vous possédiez.

SOURCES

- The Mountaineers — *Ten Essentials* (la liste de base de l'équipement de montagne) ; U.S. National Park Service — *Ten Essentials*.
- Wilderness Medical Society — recommandations pour la prévention et le traitement de l'hypothermie ; CDC — *Hypothermia* et *Winter Weather: Staying Safe in a Car*.
- Commission internationale de sauvetage alpin (ICAR-CISA) et clubs alpins — le signal de détresse alpin (6 signaux par minute, réponse 3).
- ECDC, Santé publique France et instituts nationaux de santé publique — tiques, maladie de Lyme et encéphalite à tiques.
- Commission européenne — *Stratégie pour une Union de la préparation* (2025), recommandation de 72 heures d'autonomie ; gouvernement français — guide *Tous responsables* (2025) ; services de secours en montagne, Sécurité civile et préfectures pour les numéros locaux et les interdictions de feu (vérifiez-les pour votre zone).

Relecture par un expert **[DATE] · [EXPERT / INSTITUTION, p. ex. secours en montagne]**

Les champs et cases de ce PDF peuvent être remplis et enregistrés dans Adobe Acrobat Reader (ordinateur et mobile). Dans certains navigateurs, cela ne fonctionne pas — imprimez alors la page.

Avertissement. Ce guide a une vocation éducative et ne remplace pas l'avis d'un médecin, de la sécurité civile, des services d'hygiène alimentaire ou d'autres professionnels. Suivez les consignes des autorités de votre pays. L'auteur décline toute responsabilité en cas de dommage résultant d'une mauvaise utilisation du contenu. Ce PDF est concédé sous licence pour un usage personnel et familial — le partage et la revente sont interdits.

STAYSAFE72

LES 72 PREMIÈRES HEURES DÉCIDENT DE TOUT.

BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR