



Cap d'Avance **Lucide**

— PRÉPARATION 72H —

Mini-guide Préparation 72h

Comprendre une rupture temporaire de normalité
et préparer son foyer sans paniquer

Un support imprimable, simple et pratique pour garder les bons repères : information fiable, contacts utiles, besoins essentiels et premiers réflexes.

Comprendre

Identifier ce qui perturbe le quotidien

Organiser

Préparer les informations et besoins utiles

Agir

Appliquer des réflexes simples

PIMS familial inclus - fiches à compléter

Comprendre • Organiser • Agir

capdavancelucide.com

Ce que ce guide veut clarifier

Une crise ne signifie pas toujours effondrement. Le plus souvent, elle commence par une rupture temporaire de normalité : ce qui fonctionne d'habitude devient plus difficile, plus lent ou indisponible pendant quelques heures ou quelques jours.

Rupture temporaire de normalité

C'est le moment où les repères quotidiens se dérèglent : eau, électricité, téléphone, routes, école, informations, accès aux commerces ou disponibilité immédiate des secours.

L'objectif n'est pas de tout prévoir. Il est de réduire l'improvisation, de garder du calme et de rendre le foyer moins dépendant de l'urgence immédiate.

1 Observer

Comprendre ce qui se passe sans réagir avec peur ou en suivant des rumeurs.

2 S'informer

Chercher les consignes officielles : commune, préfecture, FR-Alert, radio.

3 S'organiser

Préparer les besoins simples : eau, éclairage, documents, contacts.

Pourquoi raisonner sur 72h ?

- Parce que les premières heures sont souvent les plus confuses : informations incomplètes, réseaux saturés, déplacements difficiles.

- Parce qu'un foyer capable de tenir simplement 24 à 72h devient moins vulnérable et laisse plus de temps aux secours et aux autorités pour organiser la réponse.

À retenir

Ce guide sert à poser les bases. Pour approfondir chaque point, le site renvoie vers des articles, des check-lists et un quiz de préparation.

Quand la situation se dégrade, revenir aux fondamentaux

Le PIMS prépare les décisions en amont. Au moment d'une alerte ou d'une rupture de normalité, quelques réflexes simples évitent de perdre du temps et limitent l'improvisation.

1 S'informer

Consulter les sources officielles : commune, préfecture, FR-Alert, radio. Éviter les rumeurs.

2 Se mettre en sécurité

Se mettre à l'abri, confiner ou évacuer selon les consignes reçues.

3 Respecter les consignes locales

Éviter les déplacements inutiles, ne pas gêner les secours et rester à l'écart des zones concernées.

4 Préserver ses communications

Limiter les appels non urgents, économiser la batterie et garder un moyen d'information disponible.

5 Utiliser les essentiels préparés

Eau, médicaments, papiers, éclairage, radio, batterie : savoir où ils sont rangés.

6 Penser aux personnes vulnérables

Enfant, personne âgée ou dépendante, voisin isolé, animal : appliquer ce qui a été prévu dans le PIMS.

Selon la situation : appliquer les consignes adaptées

Le PIMS sert à identifier les risques pertinents pour votre commune. Les réactions ne sont pas identiques selon l'événement.

Inondation / tempête

S'éloigner des zones exposées, limiter les déplacements et suivre les consignes.

Feu de forêt

S'éloigner du feu, se mettre à l'abri ou évacuer si les autorités le demandent.

Canicule / grand froid

Protéger les personnes fragiles, s'hydrater ou se couvrir et prendre des nouvelles.

Séisme / risque industriel

S'éloigner du danger immédiat et appliquer les consignes spécifiques reçues.

À retenir

Le premier réflexe n'est pas d'improviser : s'informer, se protéger, puis appliquer ce qui a été préparé. Pour l'école ou la crèche, suivre les consignes de l'établissement et des autorités.

Ce qu'un foyer doit pouvoir retrouver vite

La préparation 72h repose d'abord sur des besoins simples. Le but n'est pas de tout posséder, mais de savoir où se trouvent les éléments utiles et de pouvoir les utiliser sans perdre de temps.



Eau

Prévoir une réserve raisonnable, visible et renouvelée. Penser aussi à l'eau pour les médicaments, l'hygiène minimale et les animaux.



Alimentation simple

Privilégier des aliments stables, faciles à ouvrir, qui ne demandent pas forcément cuisson ni réfrigération.



Éclairage

Lampe, piles, batterie ou solution rechargeable. Une coupure de courant devient beaucoup plus simple si la lumière est déjà prête.



Énergie et téléphone

Téléphone chargé, batterie externe, câble identifié. Ne pas compter seulement sur une prise disponible au bon moment.



Information

Radio, sources officielles, mairie, préfecture, FR-Alert. L'information fiable évite les décisions prises trop vite.



Santé et hygiène

Médicaments utiles, ordonnances, trousse de base, savon, protections adaptées, besoins spécifiques du foyer.



Documents

Copies utiles : identité, assurance, santé, contacts, justificatifs essentiels. Les garder accessibles et protégés.



Vêtements adaptés

De quoi rester au sec, au chaud ou protégé selon la saison. Prévoir simple, robuste, utilisable immédiatement.

Principe utile

Un sac 72h ou une caisse dédiée sert surtout à rassembler. Le matériel éparpillé dans le logement existe peut-être déjà, mais il devient moins utile si personne ne sait où il est.

Transformer les bons réflexes en plan familial

Le Mini-guide pose les principes. Le PIMS familial les transforme en décisions concrètes à préparer, partager et mettre à jour avant d'en avoir besoin.

1 Identifier le foyer et les risques

Renseigner la composition du foyer, les risques pertinents et les canaux d'alerte à surveiller.

2 Décider où s'abriter et se retrouver

Choisir le lieu le plus sûr, les itinéraires et les points de rassemblement.

3 Répartir les rôles

Définir qui s'occupe des enfants, des animaux, des documents, du logement ou d'une personne fragile.

4 Regrouper contacts et documents

Noter les numéros utiles et localiser les documents importants pour les retrouver sans chercher.

5 Vérifier le sac 72h et les besoins individuels

Repérer ce qui est prêt et compléter une fiche médicale pour chaque personne.

6 Tester et mettre à jour

Relire le PIMS en famille, tester les itinéraires, vérifier les contacts et dater les mises à jour.

Méthode simple

1. Le compléter ensemble. 2. L'imprimer. 3. Le ranger à un emplacement connu. 4. Le relire après un changement important dans le foyer.

La fiche médicale est prévue à raison d'une fiche par personne. Le PIMS doit rester accessible même si le téléphone ou l'accès au réseau devient indisponible.

À retenir

Le PIMS familial Cap d'Avance Lucide est un support citoyen d'organisation du foyer. Il ne remplace pas les consignes des autorités ni celles des services de secours.



PIMS FAMILIAL – Fiche à compléter

Plan Individuel de Mise en Sécurité – version foyer

Ce document vous aide à organiser les informations essentielles de votre foyer avant une crise.



1 INFORMATIONS DU FOYER

Nom du foyer : _____

Adresse : _____

Commune : _____

Nombre d'adultes : _____

Nombre d'enfants : _____

Personnes âgées : _____

Animaux : _____



2 RISQUES ET ALERTES UTILES

Risques pertinents pour notre commune :

☐ Inondation ☐ Tempête ☐ Feu de forêt

☐ Canicule ☐ Coupure d'électricité

☐ Accident industriel ☐ Autre : _____

| Canaux d'alerte à surveiller :

FR-Alert : _____

Mairie / site de la commune : _____

Radio (station) : _____

Application météo : _____

Voisins / réseau local : _____

Autre : _____



3 OÙ S'ABRITER ?

Confinement à domicile (oui / non) : _____

Lieu le plus sûr dans le logement : _____

Lieu hors du logement si évacuation : _____

Itinéraire principal depuis le domicile : _____

Itinéraire secondaire : _____



4 POINTS DE RASSEMBLEMENT

Point de rassemblement principal (près du domicile) : _____

Point de rassemblement secondaire (quartier / autre secteur) : _____

Point de secours hors zone (contact ou lieu) : _____



5 RÉPARTITION FAMILIALE – QUI FAIT QUOI ?

TÂCHE / RESPONSABILITÉ	QUI S'EN CHARGE ? (NOM / INITIALES)
Personnes adultes référentes	
Enfants (rôle adapté à l'âge)	
Animaux (qui s'en occupe)	
Fermeture du logement	
Prise des documents importants	
Prise du sac d'urgence	
Assistance à une personne fragile	



À RETENIR

Compléter en famille,
relire régulièrement,
garder une version papier accessible.





PIMS FAMILIAL – Fiche à compléter

Plan Individuel de Mise en Sécurité – version foyer

Suite de la fiche : contacts, documents, essentiels et suivi.



6 CONTACTS ET NUMÉROS UTILES

CONTACT / SERVICE	N° TÉLÉPHONE	REMARQUE
SAMU		
Sapeurs-pompiers		
Police / gendarmerie		
Mairie		
École / crèche		
Médecin		
Pharmacie		
Voisin / proche 1		
Voisin / proche 2		
Contact hors zone		



7 DOCUMENTS ET INFORMATIONS À REGROUPER

Documents à prévoir

- ☐ Pièces d'identité
- ☐ Livret de famille
- ☐ Ordonnances
- ☐ Assurances
- ☐ Papiers du logement
- ☐ Papiers du véhicule
- ☐ Carnet de santé / vaccinations
- ☐ Copies numériques sécurisées
- ☐ Autre : _____

Où sont-ils rangés ?

Prévoir une pochette accessible et protégée.



8 SAC 72H ET ESSENTIELS

Équipement

- ☐ Sac prêt
- ☐ Lampe
- ☐ Radio
- ☐ Batterie externe
- ☐ Chargeurs / câbles
- ☐ Couteau multifonction

Santé / hygiène

- ☐ Trousse de secours
- ☐ Médicaments
- ☐ Lunettes / lentilles
- ☐ Eau
- ☐ Savon / hygiène
- ☐ Masques / protections

Vie quotidienne

- ☐ Vêtements adaptés
- ☐ Clés / doubles
- ☐ Alimentation
- ☐ Argent liquide
- ☐ Affaires enfants / bébés
- ☐ Affaires animaux

Lieu de rangement du sac 72h : _____



9 SUIVI ET MISE À JOUR

ACTION	DATE	FAIT / À REVOIR
Relire le PIMS en famille		☐
Tester les itinéraires		☐
Vérifier les contacts		☐
Contrôler les documents		☐
Réviser le sac 72h		☐
Mettre à jour les besoins spécifiques		☐



À RETENIR

Un plan utile est un plan relu, partagé et mis à jour.
L'objectif est de gagner du temps et de réduire l'improvisation.





Cap d'Avance **Lucide**

— PRÉPARATION 72H —

FICHE MÉDICALE INDIVIDUELLE

Informations essentielles de santé – 1 fiche par personne

1 IDENTITÉ



Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

2 URGENCE



Personne à prévenir : _____

Téléphone : _____

Lien de parenté : _____

3 SANTÉ



Groupe sanguin : _____

Allergies : _____

Intolérances : _____

Pathologies chroniques : _____

Traitements : _____

Médicaments à éviter : _____

Antécédents / opérations : _____

4 BESOINS PARTICULIERS



Handicap / aide nécessaire : _____

Dispositifs médicaux : _____

Matériel indispensable à emporter : _____

5 RÉFÉRENTS MÉDICAUX



Médecin traitant : _____

Spécialiste : _____

Pharmacie : _____

6 SUIVI



Date de mise à jour : _____

Observations / consignes particulières : _____



À RETENIR

Conserver cette fiche avec le PIMS familial
et la mettre à jour régulièrement.

Pour continuer sans se disperser

Ce guide sert de point de départ. Les ressources du site permettent d'approfondir progressivement, sans transformer la préparation en liste interminable.



PIMS familial

Fiche à compléter - 3 pages

[capdavancelucide.com / PDF PIMS familial](https://capdavancelucide.com/PDF/PIMS_familial)

Scanner le QR code



Commencer ici

<https://capdavancelucide.com/commencer-ici/>

Scanner le QR code



Préparation 72h

<https://capdavancelucide.com/preparation-72h/>

Scanner le QR code



Check-lists 72h

<https://capdavancelucide.com/check-lists-72h/>

Scanner le QR code



Quiz 72h

<https://capdavancelucide.com/quiz-preparation-72h/>

Scanner le QR code



Article pilier

<https://capdavancelucide.com/rupture-temporaire-normalite-france/>

Scanner le QR code

Action simple à faire aujourd'hui

Compléter le PIMS familial, le relire ensemble et conserver une version papier accessible. Pour chaque membre du foyer, prévoir la fiche médicale individuelle à compléter et à mettre à jour.

Ce document est un support d'information citoyenne. Il ne remplace pas les consignes officielles de la commune, de la préfecture, des autorités et des services de secours.