

KIT D'ÉVACUATION 72H



FALL-ONE
SURVIVAL GEAR & TRAINING

FR / Notice d'utilisation

READY TO GO



ANTICIPER

plutôt

que

subir



Et si demain... ?

- ***Un barrage en amont lâche***

Sais-tu quoi faire ? Quel itinéraire prendre ?

✓ Ton kit t'assure mobilité et orientation (radio).

- ***Un incendie de forêt se rapproche***

L'air se charge de fumée, tu dois décider vite.

✓ Ton kit t'offre protection, lumière et autonomie.

- ***Une catastrophe industrielle se déclenche***

Les autorités demandent l'évacuation de ton secteur.

✓ Ton kit te permet de partir en 10 s avec l'essentiel.

Ton kit, ton autonomie, tes **72 heures d'avance**

Ce guide n'a pas été pensé pour te faire peur, mais pour te rendre maître de la situation, quel que soit le contexte. Tu vas découvrir comment porter ton sac, comment organiser son contenu et comment utiliser chaque élément au bon moment.

Objectif : agir simplement, efficacement, sans stress.

3 principes **Fall-One**

1

Mobilité

Optimiser le poids et les réglages pour partir vite.

2

Autonomie

Tout ce qu'il faut pour 72 heures sans aide extérieure.

3

Sérénité

Un kit clair, organisé, compréhensible en 30 secondes.

SAC ALPINUS TARFALA 35L

Pochette supérieure «accès rapide»

Compartiment intermédiaire

Sangle d'ajustement

Compartiment externe

Zip/fermetures étanches

Réglage hauteur bretelles

Compartiment principal

Points d'attache extérieurs

Réglage longueur bretelles

Poches latérales extensibles

Sangle ventrale + Poches avant

Système respirant dorsal breveté ADS



Volume : 35 L - Poids : ~1,1 kg

Couleur haute visibilité : Orange survie

Conçu pour mobilité + autonomie 72h

Réglages, posture et organisation de base

RÉGLAGES ESSENTIELS

1 Réglage des bretelles

Le haut du sac doit arriver au niveau des omoplates.

Trop bas → tirage vers l'arrière.

Trop haut → pression sur le cou.

2 Sangle pectorale

Serre juste assez pour stabiliser le sac sans compresser.

Objectif : éviter l'effet "bretelles qui s'écartent".

3 Ceinture ventrale

C'est le réglage le plus important.

Elle se pose sur les hanches, pas sur la taille.

→ Elle prend jusqu'à 40 % du poids total.

→ Tu marches plus longtemps, avec moins de fatigue.

"Quand c'est bien réglé, tu dois pouvoir marcher 10 minutes sans ajuster une seule sangle."

RÉPARTITION DU POIDS

1 Zone dorsale

→ ce que tu dois être protégé/qui servira plus tard :

- Ration de secours 72h
- Couverts pliables
- Radio solaire
- Guide de survie (dans la poche dorsale)
- Bougie 36h
- Recharges charbon actif (filtration eau)

2 Zone supérieure

→ ce que tu dois rester accessible rapidement :

- Trouse de secours
- Poncho imperméable
- Porte document étanche
- Chargeur universel (si besoin immédiat)

3 Zones latérales

→ ce que tu dois garder à portée de main :

- Gourde pleine
- Lampe
- Multitool (besoin immédiat)

NOS CONSEILS

1 Compléter son kit

→ ce que tu dois prendre en + au cas où :

- Tenue de rechange complète (2 paires de chaussettes)
- Médicaments (allergie, traitement, ventoline, etc...)
- Firesteel/pierre à feu (vendue séparément)
- Cyalumes/bâtons lumineux (vendus séparément)
- Couverture de survie (vendue séparément)
- Paracorde 5 à 15 m (vendue séparément)

2 Check-list

→ à diviser en catégorie :

- Éclairage & Signalisation
- Hydratation & Traitement de l'eau
- Chauffe, cuisson & ustensiles
- Santé & sécurité personnelle

3 Pour aller plus loin

→ 3 axes d'amélioration :

- Redondance des équipements
- Allègement (matériel haut de gamme)
- Renforcement/personnalisation

RATION DE SECOURS 72H



Volume : 9 L - Poids : ~1,9 kg
 Sac : étanche / qualité alimentaire
 Zip : refermable (+ 100 utilisations)

Information, composition et instruction

72 HEURES D'AUTONOMIE

1 Composition

→ ce qui est inclus dans la ration :

- 3 petits-déjeuners lyophilisés NAON®
- 6 plats cuisinés lyophilisés ADVENTURE FOOD®
- 6 barres énergétiques ANDROS SPORT®
- 3 gels énergétiques ANDROS SPORT®
- 6 éclats de chocolat noir VALRHONA®
- 3 soupes instantanées KNORR®
- 6 cafés solubles NESCAFÉ®
- 1 kit réchaud pliable ESBIT®

2 Points clés

→ Pourquoi celle-ci et pas une autre :

- 72h d'autonomie alimentaire réelle
- 6 018 kcal au total
- Plats lyophilisés → légers et faciles à préparer
- Snacks énergétiques → effort, marche, vigilance
- Boissons chaudes → confort, maintien moral
- Kit réchaud pliable ESBIT® inclus
- Conçue & assemblée en France
- Testée pour les situations d'évacuation d'urgence

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION



1

Sortir et ouvrir le repas

2

Ajouter de l'eau chaude
jusqu'au trait



3

Mélanger, refermer, laisser
réhydrater 8-10 minutes



LE TRI
+ FACILE

ÉLÉMENTS
D'EMBALLAGE



Séparez les éléments avant de trier

INFOS UTILES

1 Hygiène & sécurité

→ Ne pas consommer après la DDM indiquée sur les sachets individuels

- Ne pas consommer si un sachet est déchiré.
- Une fois ouvert, consommer immédiatement.
- Préparer uniquement avec de l'eau potable.
- Ne jamais chauffer les sachets sur une flamme.
- Conserver hors de portée des enfants.
- Respecter l'environnement : ne rien laisser sur place

2 Informations générales

Dénomination légale : Ration de Secours 72 h

Poids net total : 1,9 kg

Énergie totale : ~ 6 018 kcal

Fabricant : Fall-One Survival SASU - Lyon, France

Conservation : 5-25 °C, au sec, à l'abri de la lumière et de l'humidité

Durée de vie : DDM indiquée sur chaque sachet individuel

3 Avertissements spécifiques

Le récipient pour chauffer l'eau n'est pas inclus.

Allergènes : voir liste des allergènes présents sur chaque sachet individuel

Couverts 5-en-1 inox MILTEC

Véritable cuillère

Étui/ouvre-bouteille

Couteau denté

Véritable fourchette

Système de transport ultra-compact !



Volume : 0.1 L - Poids : ~0,14 kg
Matériaux: **Acier inoxydable alimentaire**
Conçu pour **ergonomie + fonctionnalité**

Optimisation, utilisation et avantage

SET 5-EN-1

1 Contenu du set

Blocage coulissant → transport compact et sécurisé.

- Cuillère pleine taille (inox 304)
- Fourchette pleine taille (inox 304)
- Couteau denté (inox 304)
- Étui /ouvre-bouteille (inox 304)

2 Caractéristiques principales

Matériau : acier inoxydable.

Dimensions pliées : 198 × 64 × 31 mm.

Poids : 140 g.

Fabricant : Mil-Tec, Allemagne.

3 Avantages pour le kit

Acier inox : résistant à la corrosion, réutilisable, hygiénique. Format compact mais complet : idéal dans un compartiment « repas / cuisine » du sac. Ouvre-bouteille intégré : utile aussi bien pour une bouteille standard que pour des conserves. Fiabilité militaire : remplacent les couverts jetables ou fragiles.

UTILISATION / ENTRETIEN

1 Utilisation

Séparer ou sortir les quatre pièces pour usage repas. Utiliser la cuillère pour soupes, lyophilisés, boissons. Utiliser la fourchette pour plats solides (pâtes, légumes, viandes séchées). Le couteau permet découpe simple (pain compact, sachet, légume dur). L'ouvre-bouteille pour bouteilles ou conserves, utile quand l'évacuation implique des conserves.

2 Entretien

Rincer à l'eau claire après chaque usage. Sécher rapidement après exposition prolongée à l'humidité. Éviter usage comme levier excessif : l'acier inox est robuste mais pas conçu pour forcer sur des objets épais. Ne pas laisser de liquide salé stagné sur l'acier sans rinçage.

POURQUOI CE MODÈLE ?

Certains couverts « survie » sont en plastique ou aluminium fin : fragiles ou peu hygiéniques.

Le modèle Mil-Tec offre acier inox solide et durable.

Format complet, plus compact que porter séparément cuillère + fourchette + couteau.

Le poids (140 g) est acceptable dans un sac d'évacuation, pour une vraie performance.

Fiabilité testée outdoor / terrain : cohérent avec la promesse "anticiper plutôt que subir".

Radio d'urgence multifonctionnelle



Solaire • Dynamo • Piles • Powerbank 4000 mAh • SOS

MULTIFONCTION

1 Fonctions essentielles

- Mode SOS : alarme + flash stroboscopique
- Radio FM/AM : infos, alertes locales
- Lampe LED + bandeau latéral
- Powerbank 4000 mAh (USB 5V)
- Panneau solaire intégré
- Dynamo à manivelle, rabattable
- Emplacement piles (non fournies)
- Antenne télescopique

2 Utilité en évacuation

- S'informer (radio)
- Se signaler (SOS)
- S'éclairer (LED)
- Recharger (USB)

3 Avantages pour le kit

Radio, d'évacuation compacte intégrant 4 sources d'énergie, un éclairage LED puissant et la fonction SOS. Conçue pour rester opérationnelle même sans réseau, elle regroupe en un seul appareil la lumière, l'information et la recharge d'urgence.

UTILISATION / ENTRETIEN

1 Mode d'emploi rapide

Radio : sortir l'antenne → choisir AM/FM → régler TUN

Lumière : bouton LED (faible/fort/clignotant)

SOS : maintenir bouton → flash + alarme

Powerbank : USB 5V → recharge smartphone ou GPS

Dynamo : 1 min de rotation = recharge rapide

Solaire : orienter vers le soleil (charge lente)

Piles : emplacement interne (pour redondance)

2 Entretien

- Essuyer le panneau solaire régulièrement
- Sécher après pluie/ Ne pas immerger
- Recharger totalement tous les 3 mois
- Ne pas sur-forcer la manivelle
- Stocker à l'abri de l'humidité

INFORMATIONS UTILES

1 Pourquoi ce modèle

- 4 sources d'énergie → autonomie totale
- Powerbank 4000 mAh → utile pour un vrai téléphone
- SOS intégré → indispensable la nuit ou si blessure
- Éclairage puissant → remplace lampe + lanternes
- Format compact → un seul appareil = plusieurs outils
- Couleur orange survie = meilleure visibilité
- Version contrôlée et siglée Fall-One Survival

2 Mentions légales / Sécurité

Marque : FALL-ONE SURVIVAL

Catégorie : équipement d'alerte et d'autonomie

Précautions :

- Ne pas démonter l'appareil (risque de choc électrique)
- Charger uniquement avec un câble conforme 5V USB.
- Ne pas exposer > 50 °C prolongé
- Tenir hors de portée des enfants lors du mode SOS

Référence interne produit : FOS-RAD-4000

Destinée à un usage d'urgence, bivouac et évacuation

Trousse de secours MILTEC

Pansements adhésifs

Compresse 10x10cm

Lingette nettoyante x4

Tampons alcoolisés x4

Bande triangulaire

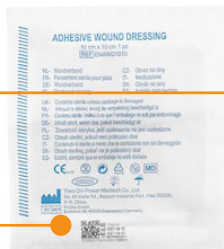
Epingles x4

Sparadrap

Paire de ciseaux

Gaze en rouleau

Pochette de transport compacte !



Masque de réanimation

Compresse 5x5cm

Volume : 0.12 L - Poids : ~0,08 kg
Matériaux: Nylon, PU et Acier
Conçu pour Soins de première nécessité

Nettoyer, stabiliser et panser une plaie

SOINS DE SECOURS

1 Contenu du set

Boucle d'attache → transport compact et sécurisé.

- 1 x Etui rouge Mil-Tec First Aid Kit
- 1 x Compresse 5 x 5 cm
- 1 x Bandage triangulaire 96 x 96 x 135 cm
- 1 x Masque de réanimation
- 1 x Lot de pansements adhésifs
- 1 x Sparadrap
- 1 x Paire de ciseaux
- 1 x Gaze en rouleau
- 1 x Compresse 10 x 10 cm
- 4 x Tampons alcoolisés
- 4 x Lingettes nettoyantes
- 4 x Épingles

2 Caractéristiques principales

Couleur : Rouge

Matériau : nylon, PU

Dimensions : 10,5 x 12,5 x 4 cm

Poids : 80 g

Fabricant : Mil-Tec, Allemagne

UTILISATION / ENTRETIEN

1 Utilisation

Retirer la trousse et l'ouvrir entièrement

Identifier les blessures / coupures / brûlures mineures

Utiliser pansements, compresses ou bandages selon situation

Appliquer désinfection (tampons alcoolisés) avant pansement

Fermer la pochette, replacer dans le sac à portée rapide

2 Entretien

Vérifier tous les 6 mois l'état des éléments (adhésifs, tampons, bandes)

Remplacer les éléments périmés ou abîmés

Nettoyer l'extérieur de la pochette et garder l'intérieur sec

INFORMATIONS UTILES

1 Conseils Fall-One

Mettre cette trousse en accessibilité directe, pas noyée au fond du sac

L'associer à un petit carnet couleur orange "Prise de notes secours" (nom, allergie, groupe sanguin)

Former l'utilisateur : savoir repérer rapidement ce qu'il faut prendre

Ne pas substituer cette trousse à un kit complet de secours professionnel — elle couvre les premiers réflexes

2 Sécurité

Usage : pour plaies légères, coupures mineures, brûlures de premier degré

Ne remplace pas un soin médical professionnel

Maintenir hors de portée des enfants sans surveillance

Pince/Multitool MILTEC

Pince

Section coupe-fil

Mini règle - guide

Lime 3 faces

Tournevis cruciforme

Tournevis plat

Ouvre bouteille

Ouvre-boîte

Couteau

Scie double dent

Etui de transport rigide inclus !



Robuste & compact

Volume : 0.1 L - Poids : ~0,32 kg
Matériaux: Acier 2CR13, ABS et Alu
Conçu pour dépanner et réparer

Couper, ajuster et réparer

MULTITOOL 9-EN-1

① Outils intégrés

- Pince coupante
- Lime 3 faces
- Tournevis plat
- Tournevis cruciforme
- Ouvre boîte
- Scie double dent
- Lame de couteau
- Ouvre-bouteille
- Mini règle/guide

② Caractéristiques principales

Matériau des outils : acier 2Cr13.

Manche : aluminium.

Longueur totale : env. 17 cm.

Dimensions fermées (étui) : env. 11 × 4,5 × 2,5 cm.

Poids : env. 308 g.

Fabricant : Mil-Tec, Allemagne.

UTILISATION / ENTRETIEN

① Utilisation

Déployer l'outil principal (pince) selon besoin.

Déplier l'un des outils secondaires (ex : couteau, tournevis) grâce au mécanisme de blocage.

Utiliser la lime pour acier ou bois, la scie pour petits bois, l'ouvre-boîte/ou-bouteille selon besoin.

Replier chaque outil après usage, verrouiller et ranger dans l'étui.

② Entretien

Nettoyer après usage intensif (sable, terre, humidité) pour éviter corrosion.

Lubrifier les articulations si usage fréquent.

Vérifier que le mécanisme de blocage fonctionne.

Ranger sec, à l'abri de l'humidité prolongée

POURQUOI CE MODÈLE ?

Contrairement à un simple tournevis ou couteau, cet outil regroupe 9 fonctions essentielles.

Il évite d'emporter plusieurs outils séparés → gain de place, gain de poids.

En situation d'évacuation ou mobilité, chaque seconde compte : avoir un outil fiable, tout terrain, c'est anticiper.

Compatible avec les réparations, improvisations, ouverture de boîtes de ration, agencement de l'abri...

Matériaux haut-niveau (acier + aluminium) = durabilité. Ce n'est pas un gadget jetable.

Filtre gourde CHARBON ACTIF FRANÇAIS



PURIFICATION EAU

① Caractéristiques

Type : granules de charbon actif naturel
Capacité de filtration : jusqu'à 45 L d'eau par sachet
Durée de vie : ≈ 3 mois d'utilisation
Temps d'action : ≈ 20 minutes
Actions : filtration, absorption des contaminants.
Efficacité déclarée : réduit chlore, nitrates et pesticides.
Origine : Fabriqué et conditionné en France
Marque : Le Charbon Actif Français

② Points forts

Améliore le goût et la qualité de l'eau

Filtration rapide (20 min) et naturelle

Empêche la prolifération bactérienne

Alternative durable aux filtres jetables et bouteilles plastiques

RECOMMANDATIONS

① Utilisation

Rincer le sachet sous eau froide.

Placer dans une gourde (jusqu'à 750 ml).

Attendre 20 minutes avant consommation.

Répéter au quotidien jusqu'à 3 mois.

② Entretien

Rincer régulièrement sous eau claire.

Laisser sécher à l'air libre entre deux usages si besoin.

Ne pas utiliser avec eau fortement contaminée (non adapté au traitement microbiologique).

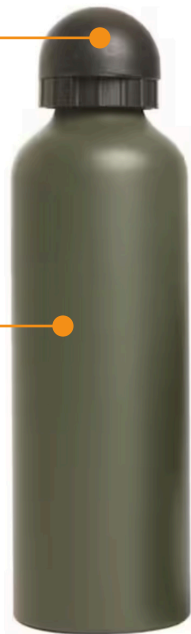
Remplacer immédiatement si odeur inhabituelle ou goût persistant.

Volume : **0.01 L** - Poids : **~0,03 kg**
Matériaux: **Charbon de Noix de Coco**
Conçu pour **purifier et améliorer**

Gourde Alu 750ml MILTEC

Bouchon

Bouteille



DURABLE ET FIABLE

1 Caractéristiques

Capacité : 750 ml
Matière : aluminium léger
Bouchon à vis + boucle de transport
Poids : ~ 150 g
Hauteur : ~ 25 cm
Couleur : olive
Fabricant : Mil-Tec, Allemagne.

2 Points forts

Robuste et fiable

Plus durable qu'un modèle plastique

Taille idéale pour la marche / l'évacuation

Compatible purification + filtration

Ne prend pas de place, légère

RECOMMANDATIONS

1 Utilisation

Remplir avec eau propre ou filtrée

À garder en accès rapide dans le sac

Convient aux boissons froides ou tièdes

Peut servir de contenant pour purifier l'eau (pastilles/filtre)

2 Entretien

Lavage eau tiède + savon neutre

Bien rincer et sécher avant stockage

Ne pas laisser d'eau stagnante plusieurs jours

Éviter boissons fortement acides sur longue durée

Volume : **0.3 L** - Poids : **~0,15 kg**

Matériaux: **ABS et Aluminium**

Conçu pour **s'hydrater et durer**

Poncho impermeable MILTEC



IMPERMÉABLE

1 Caractéristiques

Matière : PVC-coated (imperméable)
Taille : environ 140 × 220 cm (taille unique, adulte)
Poids : environ 280 g
Couleur : Olive
Capuche intégrée
Compartment « sac » pour rangement compact
Marque : Mil-Tec, Allemagne

2 Points forts

Imperméabilité totale (matière et coutures renforcées)

Polyvalent : se porte, couvre le sac, peut servir de bâche d'urgence

Ultra-léger et compacte → peu d'encombrement

RECOMMANDATIONS

1 Utilisation

Extraire du sac de rangement.

Mettre le poncho en enfilant simplement : tête + bras + sac (si derrière).

Fermer les boutons-pression frontalement.

Après usage, secouer, replier dans sa pochette, stocker.

2 Entretien

Rincer à l'eau claire après forte pluie ou boue.

Sécher avant pliage.

Ne pas plier directement s'il est encore mouillé.

Éviter contact prolongé avec surfaces abrasives.

Volume : 0.1 L - Poids : ~0,28 kg
Matériaux: PVC imperméable
Conçu pour **rester au sec + coupe-vent**

Etui étanche MILTEC



ÉTANCHE ET SÉCURISÉ

1 Caractéristiques

Dimensions : 260 × 350 mm.

Matière : PVC / polyvinyl chloride.

Poids : ~80 g.

Fermeture : cordon de serrage + zip / rabat étanche.

Couleur : jaune vif (version haute visibilité)

Usage : protection documents, appareils électroniques...

Fabricant : Mil-Tec, Allemagne.

2 Points forts

Imperméabilité efficace

Taille généreuse (260×350 mm)

Visibilité renforcée en urgence

Ultra léger et faible encombrement

RECOMMANDATIONS

1 Utilisation

Ouvrir la fermeture hermétique.

Insérer le contenu (documents, téléphone, batterie, cartes) en s'assurant qu'il soit sec avant.

Fermer puis serrer le cordon de serrage pour assurer l'étanchéité.

Accrocher autour du cou ou fixer au sac via boucle

2 Entretien

Rincer à l'eau claire après sortie en milieu salin ou très poussiéreux.

Laisser sécher complètement ouverte avant rangement.

Stockier à l'abri du soleil pour éviter dégradation du PVC.

Volume : **0.03 L** - Poids : **~0,08 kg**
Matériaux: **PVC / polyvinyl chloride**
Conçu pour **protéger de l'humidité**

Bougie de survie (36h) COGHLANS



PURIFICATION EAU

1 Caractéristiques

Bougie à trois mèches dans boîte aluminium.
Durée de combustion : jusqu'à 36 heures
Poids : environ 170 g.
Format compact et transportable (boîte hermétique)
Matériaux : paraffine + boîte aluminium.
Marque : Coghlan's

2 Points forts

Longue durée = bonne autonomie lumière/chaaleur.
S'intègre facilement dans un sac d'évacuation
Boîte aluminium protège la bougie
Trois mèches permettent d'ajuster l'intensité

RECOMMANDATIONS

1 Utilisation

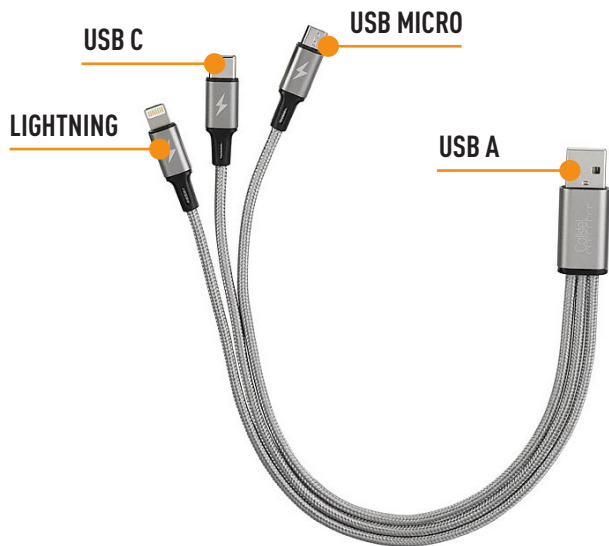
Ouvrir la boîte et retirer le couvercle.
Choisir nombre de mèches : 12 - 36 h
Placer la bougie sur surface stable, non inflammable.
Allumer la ou les mèches.
Utiliser pour éclairage ou chaleur modérée.

2 Entretien

Stocker dans un endroit sec à l'abri de l'humidité.
Ne jamais laisser brûler sans surveillance.
Ne pas utiliser à proximité de matériaux inflammables.
Tenir hors de portée des enfants.

Volume : **0.01 L** - Poids : **~0,17 kg**
Matériaux : **Aluminium et Paraffine**
Conçu pour **chauffer/éclairer : 36h**

Cable de charge 3-1 PEARL



DURABLE ET FIABLE

1 Caractéristiques

Longueur : 30 cm.

Connecteurs : Micro-B+USB-C+Lightning vers USB-A.

Courant maximal : jusqu'à 3 A, tension 5 V.

Gaine textile tressée pour durabilité renforcée.

Fabricant : Pearl

2 Points forts

Interface unique pour recharger trois types d'appareils

Format court idéal pour utilisation dans un sac

Gaine tressée + connecteurs multiples

Compatible charge rapide jusqu'à 3 A

Solution de remplacement économique et flexible

RECOMMANDATIONS

1 Utilisation

Branchez l'extrémité USB-A dans le bloc d'alimentation ou la sortie USB de la powerbank.

Connectez l'appareil via le connecteur adapté (Micro-USB, USB-C ou Lightning).

S'assurer que la connexion est bien en place, puis procéder à la charge.

2 Entretien

Débrancher après usage pour éviter tension continue.

Ranger roulé sans pli agressif.

Nettoyer les connecteurs de temps en temps

Stocker dans un endroit sec

Volume : **0.01 L** - Poids : **~0,03 kg**

Matériaux: **ABS et Alumium**

Conçu pour **charger sans s'encombrer**

Check-list

VÉRIFIEZ VOTRE SAC AVANT DE PARTIR !

NIVEAU D'EAU

Nettoyez puis ajouter de l'eau potable jusqu'au max.

RADIO CHARGÉE

Charge régulière = batterie en bonne santé.

TROUSSE COMPLÈTE

Complétez si besoin, remplacer le matériel périmé.

RATION 72H

Vérifiez les Dates Limites de Consommation

OUTILS/COUVERTS

Propres et fonctionnels

ITEMS PERSONNELS

Vieilliez à ajouter tout attribut personnel.

TENUE DE CHANGE - NOS CONSEILS

1 Couche interne (technique/respirante)

2 Couche intermédiaire (polaire/chaude)

3 Couche externe (impermeable/coupe-vent)





+ DE 120 TESTS TERRAIN EFFECTUÉS
RANDONNÉE, PLUIE, COUPURE DE
COURANT, NUIT DEHORS...

CE KIT A ÉTÉ CONÇU SELON LE PRINCIPE
FALL-ONE : UTILISER MOINS DE CHOSES,
MAIS PLUS FIABLES.





Plus d'infos sur notre site :

www.fall-one-survival.com