

LA FATIGUE

La durée d'un vol en planeur peut égaler celle d'une journée de travail. Même si les conditions ne sont pas identiques en terme de motivation, cette action physique et mentale prolongée va entraîner inmanquablement, comme toute action qui dure dans le temps, de la fatigue.

Il faut se méfier d'elle, car elle est insidieuse et ses effets ne se manifestent que progressivement, mais ses conséquences peuvent se traduire en termes de risques accrus d'incidents voire d'accidents. De plus, pour un même vol, elle est variable d'un individu à l'autre, et chez le même individu selon les circonstances.

Les facteurs causaux de la fatigue sont nombreux :

- mauvais sommeil
- long voyage en voiture
- mauvaise installation ergonomique dans le cockpit
- vol turbulent, mauvaise visibilité, froid, chaleur, hypoxie
- tabagisme
- prise de médicaments
- mauvaise alimentation, hydratation insuffisante
- ingestion de produits plus ou moins licites
- stress du aux conditions de vol ou aux problèmes personnels
- etc...

Les signes d'alarme doivent être repérés :

- bâillements
- douleurs de nuque
- ankylose des membres
- petites erreurs de pilotage, d'orientation

Les conséquences de la fatigue, anodines au sol, sont sources de danger en vol en créant un manque de concentration préjudiciable au pilotage.

Ce manque de concentration se traduira par une diminution de la capacité d'analyse et de décision, une indifférence aux éléments extérieurs, et une succession de fautes et d'erreurs pouvant conduire à l'accident.

Evitons cet état de fatigue délétère en

- refusant de voler quand on ne « se sent pas bien »
- dormant correctement la veille d'un grand vol
- prévoyant une durée de vol en fonction de sa propre résistance à la fatigue
- s'alimentant et s'hydratant suffisamment
- s'abstenant de consommer de l'alcool, et si possible du tabac
- s'abstenant de prendre un médicament nouveau
- évitant d'avoir froid en vol (il vaut mieux avoir trop chaud au sol)

- faisant du sport régulièrement. Un sport d'endurance (jogging, vélo) aidera à se maintenir en forme.
- S'entraînant régulièrement. L'entraînement réduit le stress et augmente la résistance à la fatigue

Et si malgré tout la fatigue nous envahit, n'hésitons pas nous poser, sur l'aérodrome ou dans un champ. Mieux vaut interrompre un vol qu'une vie.