

# FICHE N°10

## LA FATIGUE ET LA ROUTE DE NUIT

### **Les 4 points de la fiche**

La fatigue  
La somnolence  
Les solutions  
La route de nuit

### La fatigue.

C'est la difficulté à rester **CONCENTRÉ**

#### Les signes :

- les yeux qui picotent
- raideurs dans le dos, les épaules et le cou
- sensation d'être mal assis
- le regard se fixe

#### Les effets :

- gestes et réactions plus lents
- vision moins efficace

### La somnolence.

C'est la difficulté à rester **ÉVEILLÉ**

#### Les signes :

- bâillements
- paupières lourdes

#### Les effets :

- envie de dormir, endormissement et période de micro sommeil
- prise de risques pour arriver plus vite

Le risque d'avoir un accident dans les 30 mn qui suivent ces signes est multiplié par 3.

### Les solutions

Le départ doit se préparer :

- être reposé

- en bonne forme physique
- choisir son heure de départ (selon son horloge biologique)
- alimentation légère
- alcool interdit

### La route de nuit

Il est impératif de prendre des précautions :

- vérifier le bon état de la moto (propreté, état des feux, véhicule en bon fonctionnement)
- bien s'équiper, vêtements adapté à la météo

Les précautions à prendre pendant le trajet :

- faire des pauses
- réduire sa vitesse ( en virage car pas d'anticipation)
- se méfier des coups de pompe
- se méfier des éblouissements
- être attentifs aux animaux en campagne

### Les accidents

La fatigue et la somnolence augmente considérablement le risque d'accidents

1/3 sur l'autoroute est lié à la somnolence

30% des motards se tuent la nuit :

- vitesse plus importante
- absence de secours, car circulation faible
- présence d'alcool