

La fatigue et la somnolence augmentent considérablement le risque d'accident. 1/3 accident sur autoroute est associé à la somnolence. Pour un motocycliste la vigilance et l'efficacité sont primordiales.

## La fatigue, c'est la difficulté à rester concentré

elle peut être : visuelle, auditive, nerveuse, musculaire.

**Ses signes :**

- les yeux picotent
- le cou et les épaules sont raides et font un peu mal, sensation d'être mal assis
- douleurs de dos
- regard qui se fixe

**Ses effets :**

- les gestes et le regard sont moins efficaces
- les réactions et les réflexes sont plus lents

## La somnolence, c'est la difficulté à rester éveillé

**Ses signes :** bâillements, paupières lourdes

**Ses effets :**

- une tendance à prendre des risques pour arriver plus rapidement
- une forte envie de dormir
- périodes de « micro-sommeils » (de 1 à 4 secondes)
- endormissement

Dès les premiers signes, il faut s'arrêter car les risques d'avoir un accident dans la demi-heure qui suit sont multipliés par 3 ou 4.

## Solutions

- bien se reposer avant le départ
- s'alimenter normalement, mais sans excès
- ne pas absorber d'alcool
- adapter sa vitesse aux circonstances, une vitesse excessive induit une fatigue supplémentaire
- s'arrêter régulièrement pour se reposer (conseillé toutes les heures).

## La route de nuit :

3 décès de motocyclistes sur 10 ont lieu la nuit .

Ces accidents nocturnes sont la conséquence d'une vitesse supérieure, du manque de visibilité, de la fatigue et surtout de l'absorption d'alcool.

**Les précautions à prendre :**

**Avant le départ :**

- contrôler le bon état, la propreté, le réglage et le bon fonctionnement des feux
- le bon état de la batterie
- s'équiper de manière à être protégé du froid et de l'humidité, à mieux voir et être vu
- (écran du casque et/ou lunettes propres, vêtements munis de dispositifs rétro réfléchissants).

**Pendant le trajet :**

- faire des pauses plus fréquentes
- adapter son allure à la visibilité
- ralentir davantage en virage que le jour, car l'importance de la courbe est plus difficile à apprécier et la perception des obstacles plus tardive
- en cas d'éblouissement, fixer le bord droit de la route le plus loin possible
- se méfier du "coup de pompe" au petit matin