

## I'M SAFE

D'origine US facile à mémoriser et littéralement  
« Je suis en sécurité »

### **I** Impératifs / Incertitudes

Ai-je des obligations après vol qui peuvent peser sur mes décisions en vol ? (Objectif destination)  
De quelles incertitudes dois-je tenir compte ? (marges horaires ...)

### **M** Maladie / Médicaments

Suis-je malade ou en passe de l'être ?  
Ai-je pris des médicaments ou un traitement qui peuvent influencer sur mon aptitude à réaliser le vol projeté, quels effets secondaires (exemple : somnolence)

### **S** Soucis / Stress

Ai-je des soucis personnels et/ou professionnels susceptibles de réduire ma vigilance et/ou ma disponibilité ?

### **A** Alimentation / Alcool

Ai-je suffisamment mangé aujourd'hui ?  
Ai-je prévu un en-cas (nourriture et boisson) me permettant de lutter efficacement contre l'hypoglycémie et la déshydratation ?  
Ai-je consommé des boissons alcoolisées ?

### **F** Forme / Fatigue

Suis-je suffisamment en forme pour réaliser le vol projeté ?  
Comment prendre en compte la fatigue en cours de vol si étape longue, charge de travail élevée ou conditions de vol difficiles (météo etc ...) ?

### **E** Expérience / Erreurs

Mon expérience totale, récente et sur la machine est-elle suffisante ?  
Quelles erreurs particulières suis-je susceptible de commettre aujourd'hui ?