

Avant de monter dans mon planeur, je vérifie

MA FORME

M

MÉDICAMENTS

Je ne suis pas sous l'effet de médicaments ou drogues susceptibles d'avoir des effets sur ma vigilance, mon efficacité, mon jugement !

A

ALCOOL

Mon alcoolémie est bien à zéro !

F

FATIGUE

Je ne suis pas fatigué, je n'ai pas de dette de sommeil.

O

OPÉRATIONNEL

Je suis en condition optimale sur le plan physique.
Je n'ai pas de handicap occasionnel. OK sur le plan ORL.

R

REPAS

J'ai mangé, ni trop, ni trop peu (risque d'hypoglycémie).

M

MENTAL

Je suis serein sur le plan psychologique, non stressé,
sans surcharge émotionnelle, ni tourments...

E

ÉQUILIBRE

Je suis calme, en pleine possession de mes moyens.

