

AFPM - FFA	PROGRAMME DE FORMATION	Edition 1
Qualification Montagne		Février 2018

d. COURS 4. Performance humaine et ses limites. Durée : 1h

1. Hypoxie

- Conséquences de la baisse de pression atmosphérique sur l'organisme
- Manifestation des premiers signes d'hypoxie
- Facteurs diminuant la résistance à l'hypoxie
- Rappels règlementaires sur l'emport d'oxygène

2. Froid

- Décroissance de température avec l'altitude
- Conséquences sur l'habillement à bord
- Risques d'émission CO liés au chauffage cabine
- Au sol, augmentation de la sensation de froid liée au vent – Chill Factor
- Diminution de la résistance à l'hypoxie en cas d'engourdissement dû au froid

3. Diminution du filtrage du rayonnement solaire avec l'altitude

- Protection de la tête et des yeux

4. Déshydratation liée à l'assèchement de la masse d'air en altitude

5. Alimentation

6. Fatigue

7. Effets de la turbulence en altitude