

Hello! My name is Fredrick Pike and you may have seen me as coach on the Dar this year. For my Master's degree I am writing a thesis on if giving an in depth course on fatigue and suggestions to improve sleep, could there be any improvement in fatigue to the students who followed this course. Fatigue on board has been proven to be one of the major factors of maritime accidents. These accidents cause deaths, material damage and pollutions. This is why I have decided to do research on this subject. I would like to know your feeling on the subject of fatigue as future officers and engineers on board and grab a feeling of your fatigue felt on the Dar with this questionnaire. This should take no more than 15 minutes out of your day. Please hand them back to your coaches right after finishing it. If you want to know the results of this questionnaire send me an email at fredrick.pike@student.hzs.be after the results of September 2020.

Name:	Groupe:
Nationality:	Age:
<input type="checkbox"/> Bridge	
<input type="checkbox"/> Engine room	

Cette section est sur votre vie de tous les jours, il ne faut pas répondre par rapport à votre expérience sur le Dar

Perturbateurs du sommeil :

Au quotidien quelle est votre consommation de café et/ou de soda contenant de la caféine (coca cola, red bull, monster etc)

- ☐ Plusieurs fois par jour ☐ 1 fois par jour ☐ 2-4 fois par semaine
☐ 1 fois par semaine ☐ occasionnellement ☐ jamais.

Quelle est votre consommation de tabac ?

- ☐ Plus d'un paquet par jour ☐ un paquet par jour ☐ la moitié d'un paquet par jour
☐ quelques cigarettes par jour ☐ une cigarette par jour ☐ occasionnellement
☐ jamais.

Quelle est votre consommation alcool ?

- ☐ Plusieurs fois par jours ☐ 1 fois par jour ☐ 2-4 fois par semaine
☐ 1 fois par semaine ☐ occasionnellement ☐ jamais.

Sommeil :

Combien d'heure dormez-vous par nuit en moyenne ? (Entourer une réponse)

☐ moins de 4 ☐ 4-5 ☐ 5-6 ☐ 6-7 ☐ 7-8 ☐ 8-9 ☐ 9-10 ☐ plus de 10

La veille d'un cours commençant à 8h, à quelle heure allez-vous au lit ?

Le week-end, à quelle heure allez-vous au lit pour vous endormir ?

Pendant une journée de cours vous vous sentez :

☐ *très fatigué* ☐ *fatigué* ☐ *alerte* ☐ *très alerte*

Pendant la semaine, avez-vous des micro-sommeils ? (exemple : avoir du mal à garder les yeux ouvert jusqu'à s'endormir sans le vouloir)

☐ *Tout le temps* ☐ *Souvent* ☐ *Rarement* ☐ *Jamais*

Cette section est sur le Stage à bord :

1 totalement en désaccord ou insatisfaisant	5 totalement d'accord ou satisfaisant	1	2	3	4	5
Quelle est votre satisfaction générale du Dar ?						
Quelle est votre satisfaction d'un point de vue expérience professionnelle ?						
Trouvez-vous que le travail à bord était dur physiquement ?						
Trouvez-vous que les compétences apprises en cours sont utilisées et sollicitées ?						
Les tâches effectuées correspondent-elles à vos attentes ?						
Trouvez-vous les tâches demandées pendant les quarts répétitifs ?						
Trouvez-vous les tâches demandées pendant les standbys répétitifs ?						
Trouvez-vous les tâches demandées (quarts et standby) monotones ?						

Entre différents quarts successifs avez-vous eu le droit de faire une pause ? *Oui Non*

Combien de temps preniez-vous pour aller au lit après un quart qui se finissait tard (minuit ou 4h du matin) ?

☐ 10min ☐ 20min ☐ 30min ☐ 40min ☐ 50min ☐ 1h ☐ plus d'une heure

Que faisiez-vous avant de vous mettre au lit après un quart qui se fini tard ?

(Plusieurs réponses possible)

- ☐ manger
- ☐ sociabiliser
- ☐ prendre l'air
- ☐ aller directement au lit
- ☐ autre :
- ☐ prendre douche
- ☐ regarder un film
- ☐ être sur le téléphone

Aviez-vous un rituel avant de vous mettre au lit ?

Si oui, décrivez-le :

Ennui ressenti sur le Dar :

Avez-vous eu l'impression que le temps passait lentement pendant votre temps de repos ?

☐ *Pas d'accord* ☐ *Moyennement en accord* ☐ *Tout à fait d'accord* ☐ *Pas d'avis*

Avez-vous eu l'impression que le temps passait lentement pendant votre temps de travail ?

☐ *Pas d'accord* ☐ *Moyennement en accord* ☐ *Tout à fait d'accord* ☐ *Pas d'avis*

Vous êtes-vous ennuyé(e) pendant votre temps à bords ?

Si oui, quand ? (Plusieurs réponses possible)

- ☐ temps de travail
- ☐ temps de repos
- ☐ en escale
- ☐ lors de basse activité
- ☐ autre

Comment occupiez-vous votre temps libre à bord ? (Plusieurs réponses possible)

☐ *Jouer un instrument de musique* ☐ *jouer à des jeux vidéo* ☐ *lire* ☐ *faire du sport* ☐ *discuter avec des collègues* ☐ *fabriquer des choses* ☐ *jouer à des jeux (cartes, jeux de société)* ☐ *regarder un film* ☐ *autres :*

Comment était l'ambiance ?

☐ *Très bonne* ☐ *Plutôt bonne* ☐ *plutôt mauvaise* ☐ *très mauvaise*

Qu'avez-vous pensé de l'ambiance entre les sections (Flamand-Français, Pont-Machine) ?

☐ *Très bonne* ☐ *Bonne* ☐ *Plutôt bonne* ☐ *plutôt mauvaise* ☐ *mauvaise*
☐ *très mauvaise*

Stress :

Travaillez vous sous la pression d'un encadrement constant ? (coach, instructeur, équipage)

☐ *Toujours* ☐ *Souvent* ☐ *Rarement* ☐ *Jamais*

Avez-vous été appelé à monter/régler les voiles en urgence ? Durant la nuit ou que en journée ?

☐ *Souvent* ☐ *Occasionnellement* ☐ *Jamais*
☐ *Que pendant le jour* ☐ *Aussi pendant la nuit*

Avez-vous eu des périodes de concentration intense ?

☐ *Souvent* ☐ *Occasionnellement* ☐ *Jamais*

Considérez-vous que le travail à bord du Dar exigeait des efforts physiques intenses ?

☐ *Tout le temps* ☐ *Souvent* ☐ *Rarement* ☐ *Jamais*

Avez-vous ressenti de la fatigue physique liée à ces efforts ?

☐ *Tout le temps* ☐ *Souvent* ☐ *Rarement* ☐ *Jamais*

Du tableau ci-dessous, le(s)quel(s) de ces éléments vous ont-ils le plus négativement affecté ?
(Plusieurs réponses possible)

	Mal de mer
	Horaires de travail décalés
	Nuisances sonores lié au navire
	Nuisances sonores à cause des camarades
	Mouvement du navire
	Changement de température ou température intense (chaude et/ou froides)
	Port de charges lourdes
	Tâches répétitif
	Réveil tôt pour un quart
	Horaire de nourriture mal adapté pour vous

Y a-t-il d'autres choses qui vous ont affecté négativement ?

Les temps de repos étaient suffisants en heures ?

☐ *Pas d'accord* ☐ *Moyennement en accord* ☐ *Tout à fait d'accord* ☐ *Pas d'avis*

Consommation :

Sur le Dar ma consommation de café et/ou boisson contenant de la caféine a :

☐ *Beaucoup augmentée* ☐ *peu augmentée* ☐ *été constante* ☐ *peu diminué*
☐ *beaucoup diminué*

Sur le Dar ma consommation en alcool m'a manqué :

☐ *Pas d'accord* ☐ *Moyennement en accord* ☐ *Tout à fait d'accord* ☐ *Pas d'avis*

Sur le Dar ma consommation de tabac a :

- ☐ *Beaucoup augmentée* ☐ *peu augmentée* ☐ *été constante* ☐ *peu diminué*
☐ *beaucoup diminué* ☐ *j'ai commencé à fumer sur le Dar*

Mal être :

A bord du Dar avez-vous eu un sentiment de mal-être à bord ?

- ☐ *Tout le temps* ☐ *Souvent* ☐ *Rarement* ☐ *Jamais*

Si oui, quand pendant le voyage ?

- ☐ *Au début* ☐ *au milieu* ☐ *à la fin* ☐ *n'importe quand*

Si oui, quelle en été la raison ?

- ☐ *Travail* ☐ *Famille/Couple* ☐ *Santé* ☐ *Raison financières* ☐ *Ambiance*
☐ *Sentiment d'enfermement* ☐ *Eloignement sanitaire* ☐ *Autre :*

Avez-vous eu des moments de peur ?

- ☐ *Tout le temps* ☐ *Souvent* ☐ *Rarement* ☐ *Jamais*

A quoi étaient-ils dus ?

- ☐ *Peur d'être mal évalué(e)* ☐ *peur d'accident* ☐ *peur d'être mal accepté(e) à bord*
☐ *peur de mal faire le travail demandé* ☐ *autre :*

Vous êtes-vous senti exploité(e) pendant la traversée ?

- ☐ *Tout le temps* ☐ *Souvent* ☐ *Rarement* ☐ *Jamais*

Sur une échelle de 1 à 5, l'académie maritime vous fait-elle savoir que la fatigue joue un rôle important dans la sécurité à bord ?

- ☐ *1* ☐ *2* ☐ *3* ☐ *4* ☐ *5*

Trouvez-vous que l'école vous à préparé à la fatigue ressentie pendant le stage ?

- ☐ *1* ☐ *2* ☐ *3* ☐ *4* ☐ *5*