



# LES FORMATIONS TVB

AVEC LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN,  
FORMEZ LES SALARIES NON CADRES DU TRANSPORT

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

PAR



**carcept prev**

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

En partenariat avec

**AFTRAL**   
Apprendre et se former en transport et logistique



## #TVB C'EST QUOI ?

Transportez-Vous Bien, c'est le programme de prévention santé auquel ont droit les salariés non-cadres du Transport.

### Le principe ?

Des actions de prévention pour préserver sa santé et cumuler des points de solidarité. Ces points se transforment en services (pour le salarié et sa famille) en cas de coup dur (arrêt de travail supérieur à 6 mois, affection longue durée, invalidité, inaptitude médicale à la conduite, décès).

## DES FORMATIONS FINANCÉES PAR LE PROGRAMME TVB

Dans le cadre de ce programme, Carcept Prev propose plusieurs formations créées en partenariat avec l'AFTRAL et financées par le Haut Degré de Solidarité du régime conventionnel de prévoyance des salariés non-cadres du Transport routier (Article 14 de l'Accord-cadre du 20 avril 2016).

## COMMENT ORGANISER UNE FORMATION DANS VOTRE ENTREPRISE ?

Contactez l'AFTRAL :  
[carcept-prev@aftral.com](mailto:carcept-prev@aftral.com)



# SOMMAIRE

1. ACTEUR DE MA SANTÉ 1/2 (PRÉSENTIEL) - P.4
2. ACTEUR DE MA SANTÉ 2/2 (PRÉSENTIEL) - P.5
3. GESTES ET POSTURES (PRÉSENTIEL) - P.6
4. GESTION DU STRESS (PRÉSENTIEL) - P.7
5. ADDICTOLOGIE ET HYGIÈNE DE VIE (PRÉSENTIEL) - P.8
6. HYGIÈNE DE VIE DU CONDUCTEUR (E-LEARNING) - P.9
7. GESTION DU STRESS (E-LEARNING) - P.10
8. RÉFÉRENT COVID-19 (PRÉSENTIEL - VISIOCONFÉRENCE) - P.11
9. PRÉVENTION DES CONFLITS **TRM** (PRÉSENTIEL) - P.12
10. PRÉVENTION DES CONFLITS **TRV** (PRÉSENTIEL) - P.14



## ACTEUR DE MA SANTÉ

Présentiel : 7h de formation

1/2

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

**Prévenir les risques** liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en œuvre des principes de sécurité et d'économie de l'effort physique.

**Identifier les risques** des différentes addictions (conséquences pénales, sociales et professionnelles) pour mieux les prévenir.

**Adopter une hygiène de vie** compatible avec l'exercice de son métier.

+40  
PTS

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

### Séquence 1 : 3h dont 2h de pratique

Prévenir les risques liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en œuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort.

> Éléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles.

> Notions d'anatomie du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (manutention et conduite).

> Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

#### Mise en situation :

- Port des Équipements de Protection Individuelle.
- Recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions.
- Organisation des manutentions.
- Utilisation de matériels auxiliaires de manutention.

#### PUBLIC

Salarié non-cadre du secteur du transport

- Chauffeur Livreur
- Chauffeur régional
- Chauffeur messagerie
- Transporteur de fonds
- Déménageur
- Conducteur de transport de voyageurs
- Agent logistique
- ...

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle équipée d'un ensemble multimédia
- Aire d'évolution et matériel de manutention (planche à roulette, transpalette, diable, cartons standards)
- Lunettes de simulation d'alcoolémie
- Logiciel de calcul d'alcoolémie



## ACTEUR DE MA SANTÉ

2/2

Présentiel : 7h de formation

### Séquence 2 : 1h30

Identifier les risques d'addictions pour mieux les prévenir  
Prévention des addictions, conséquences sur la vie professionnelle et personnelle (tabac, alcool, stupéfiants).

#### Mise en situation :

- Calcul d'alcoolémie.
- Simulation des effets de l'alcool sur le champ de vision et l'appréciation des distances en effectuant un parcours imposé, éventuellement avec les bras chargés. Le formateur veille à la sécurité des stagiaires.

### Séquence 3 : 1h30

Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de son métier.

- Hygiène alimentaire (régularité des repas, équilibre alimentaire, risques liés au surpoids, calcul de l'IMC - Indice de Masse Corporelle).
- Sommeil (importance, cycles du sommeil, troubles, dette de sommeil, conséquences sur l'activité professionnelle).
- Médicaments : classification (pictogrammes), effets et risques, dangers de l'automédication.

### Séquence 4 : 0h30

Réaliser un bilan de la formation.

- Synthèse du stage.
- Commentaires.
- Mise en perspective.

### Mode d'évaluation

- Évaluation au fur et à mesure de la progression.
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.

+40  
PTS

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

### VALIDATION

Attestation de formation.  
Attestation de présence.  
Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 40 points de solidarité.

### LES + DE LA FORMATION

- Des intervenants qualifiés.
- Une formation active et interactive orientée sur l'activité réelle des stagiaires.
- Des mises en situation permettant l'application concrète de l'ensemble des principes abordés.



# GESTES ET POSTURES

Présentiel : 3h30 de formation

## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

**Prévenir les risques** liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en oeuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort.

## Principaux contenus :

- Éléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Notions d'anatomie du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (manutention et conduite).
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

## Mise en situation :

- Port des Équipements de Protection Individuelle.
- Recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions.
- Organisation des manutentions.
- Utilisation de matériels auxiliaires de manutention.



LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

## PUBLIC

Salarié non-cadre du secteur du transport

- Chauffeur Livreur
- Chauffeur régional
- Chauffeur messagerie
- Transporteur de fonds
- Déménageur
- Conducteur de transport de voyageurs
- Agent logistique
- ...

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle équipée d'un ensemble multimédia

## VALIDATION

Attestation de formation.  
Attestation de présence.  
Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 20 points de solidarité.



## GESTION DU STRESS

Présentiel : 7h de formation

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

Améliorer la gestion du stress au travail et dans sa vie quotidienne

+40  
PTS

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

### Principaux contenus :

- Une compréhension des mécanismes du stress et de ses effets sur la santé.
- Des méthodes pour prévenir, détecter et gérer son stress.
- Une formation interactive basée sur l'activité et le vécu des stagiaires.
- Des ateliers ludiques et pédagogiques.

### Mode d'évaluation des acquis :

- Évaluation au fur et à mesure de la progression.
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.
- Gestes barrières et mesures sanitaires (Covid-19).

### Durée :

- Cette formation de 2 demi-journées peut se réaliser en centre de formation AFTRAL ou être mise en place par votre employeur au sein de l'entreprise.

### PUBLIC

Salarié non-cadre  
du secteur du transport

### LES + DE LA FORMATION

- Des intervenants qualifiés.
- Une formation active et interactive orientée sur l'activité réelle des stagiaires.
- Des mises en situation permettant l'application concrète de l'ensemble des principes abordés.

### VALIDATION

Attestation de formation.  
Attestation de présence.  
Cette formation créditée le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 40 points de solidarité.



# ADDICTOLOGIE ET HYGIÈNE DE VIE

Présentiel : 3h30 de formation

## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

**Identifier les risques** des différentes addictions (conséquences pénales, sociales et professionnelles) pour mieux les prévenir.

**Adopter une hygiène de vie** compatible avec l'exercice de son métier.

+20  
PTS

### Séquence 1 : 1h30

Identifier les risques d'addictions pour mieux les prévenir  
Prévention des addictions, conséquences sur la vie professionnelle et personnelle (tabac, alcool, stupéfiants).

#### Mise en situation :

- Calcul d'alcoolémie.
- Simulation des effets de l'alcool sur le champ de vision et l'appréciation des distances en effectuant un parcours imposé éventuellement avec les bras chargés. Le formateur veille à la sécurité des stagiaires.

### Séquence 2 : 1h30

Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de son métier.

- Hygiène alimentaire (régularité des repas, équilibre alimentaire, risques liés au surpoids, calcul de l'IMC - Indice de Masse Corporelle).
- Sommeil (importance, cycles du sommeil, troubles, dette de sommeil, conséquences sur l'activité professionnelle).
- Médicaments : classification (pictogrammes), effets et risques, dangers de l'automédication.

### Séquence 3 : 0h30

Réaliser un bilan de la formation.

- Synthèse du stage, commentaires, mise en perspective.

### Mode d'évaluation

- Évaluation au fur et à mesure de la progression.
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

## PUBLIC

Salarié non-cadre  
du secteur du transport

- Chauffeur Livreur
- Chauffeur régional
- Chauffeur messagerie
- Transporteur de fonds
- Déménageur
- Conducteur de transport de voyageurs
- Agent logistique

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle équipée d'un ensemble multimédia
- Aire d'évolution et matériel de manutention (planche à roulette, transpalette, diable, cartons standards)
- Lunettes de simulation d'alcoolémie
- Logiciel de calcul d'alcoolémie

## VALIDATION

Attestation de formation et de présence. Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 20 points de solidarité.





# HYGIÈNE DE VIE DU CONDUCTEUR

E-learning : 1h30 de formation  
(réalisable sur 30 jours)

## OBJECTIF DE LA FORMATION :

**Préserver son capital santé** en adoptant une hygiène de vie compatible avec l'exercice du métier de conducteur.



LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

### Séquence 1 : Identifier les objectifs et étapes de la formation

- Accueil et présentation réalisés depuis la plateforme e-learning.
- Vérification du respect des prérequis (notamment ouverture du compte personnel de prévoyance).

### Séquence 2 : L'équilibre alimentaire

- Bien manger pour être performant et en bonne santé.
- La pyramide alimentaire.
- Les aliments à privilégier, à limiter.

### Séquence 3 : Les effets de l'alcool et des médicaments

- Les dangers de l'alcool au volant.
- Limite autorisée, sanctions encourues.
- Au volant, le bon taux c'est zéro !
- Conduite et médicament : lire attentivement la notice !

### Séquence 4 : La conduite et les stupéfiants

- Un danger pour la conduite.
- Ce que dit le Code de la route.
- Les tests de dépistage, les sanctions encourues.

### Séquence 5 : L'hypovigilance au volant

- Incidence de la fatigue sur les performances au volant.
- Rôle fondamental du sommeil.
- La somnolence et les signes avant-coureurs.
- Hypovigilance et distracteurs.

### Séquence 6 : Bilan et synthèse du stage réalisés à partir de la plateforme e-learning

- Bilan de la formation.
- Synthèse du stage.
- Evaluation de satisfaction de la formation.

## PUBLIC

Salarié non-cadre du secteur du transport avec une activité professionnelle liée à la conduite.

## PRÉ-REQUIS

Le participant doit :

- Accéder à un poste informatique connecté à internet et en maîtriser son navigateur
- Disposer d'une adresse mail
- Avoir identifié et planifié une ou plusieurs séquences d'apprentissage en e-learning

Le stagiaire doit avoir activé son espace client Carcept Prev avoir reçu des identifiants transmis par l'AFTRAL pour se connecter au e-learning.



## GESTION DU STRESS

E-learning : 2h de formation  
(forfaitaire réalisable sur 30 jours)

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

Améliorer la gestion du stress au travail et dans sa vie quotidienne.

+20  
PTS

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

### Principaux contenus :

- Les différentes typologies du stress.
- Les effets du stress sur le corps.
- La détection et la prévention du stress au travail.
- Les sources de stress dans les métiers du transport.
- La gestion du stress au quotidien.

### Mode d'évaluation des acquis :

- Évaluation au fur et à mesure de la progression.
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.

### Durée :

- 2h forfaitaire / 4 modules de 30 minutes.
- Connexion illimitée sur un maximum de 30 jours de droits ouverts.

### PUBLIC

Salarié non-cadre  
du secteur du transport.

### PRÉ-REQUIS

Le participant doit :  
- Accéder à un poste informatique connecté à internet et en maîtriser son navigateur  
- Disposer d'une adresse mail  
- Avoir identifié et planifié une ou plusieurs séquences d'apprentissage en e-learning

Le stagiaire doit avoir activé son espace client Carcept Prev avoir reçu des identifiants transmis par l'AFTRAL pour se connecter au e-learning.



## RÉFÉRENT COVID-19

Visioconférence - Présentiel :  
3h30 de formation

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

Exercer les missions de **référént COVID entreprise**

**+20  
PTS**

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

### Principaux contenus :

- La COVID-19.
- Le référént COVID : rôle et missions.
- Plan de Reprise d'Activité, Plan de Continuité d'Activité, Protocole sanitaire.
- Autorisation du DUER (Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels).
- Mesures sanitaires collectives, individuelles.
- Information et communication auprès des salariés.
- Ressources utiles et veille réglementaire.

### Mode d'évaluation des acquis :

- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.

### PUBLIC

Toute personne appelée à exercer cette fonction en entreprise.

### LES + DE LA FORMATION

- Des intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées.

### VALIDATION

Attestation de formation.  
Attestation de présence.  
Cette formation créditée le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 20 points de solidarité.



# PRÉVENTION DES CONFLITS

Améliorer ses relations avec les autres :  
*Transport de marchandises*  
Présentiel : Une journée de formation

1/2

## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Décrire les bases d'une communication efficace.
- Identifier les différents types de clients et leurs différents comportements.
- Poser les bonnes questions pour désamorcer un conflit potentiel.

### Principaux contenus :

- *Évolution de la place des transports routiers et de la distribution dans la société européenne.*
- *Quels sont les clients ?*
- *Communication.*
- *Comportements : cadre de référence.*
- *Jeu de rôle : conducteur et clients.*
- *Schéma de la communication appliquée.*

Introduction : 0h15

Séquence 1 : 0h30

Mesurer l'importance des transports de marchandises et leurs impacts.

### Évolution de la place des transports routiers et de la distribution dans la société européenne.

- > Développement de l'activité transport.
- > Évolution des besoins des chargeurs, les services proposés, l'impact pour les conducteurs.
- > Développement durable et économies d'énergie.

Séquence 2 : 0h30

Apprendre à reconnaître les typologies de clients, leur comportement en livraison.

### Quels sont les clients ?

- > Clients habituels.
- > Clients indifférents.
- > Clients « problématiques ».
- > Comment devient-on l'un ou l'autre.

+40  
PTS

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

## PUBLIC

Conducteurs en transport de marchandises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle équipée d'un ensemble multimédia
- Caméscope et télévision

## LES + DE LA FORMATION

- + Des intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées.
- + Une formation active et interactive avec des mises en situation filmées, restitutions et débriefing.



## PRÉVENTION DES CONFLITS

*Améliorer ses relations avec les autres :  
Transport de marchandises  
Présentiel : Une journée de formation*

2/2

### Séquence 3 : 1h15

Définir les principes efficaces de la communication.

#### La communication :

- > « Communication », l'action unique en commun.
- > La communication, jeu de miroir dans lequel l'autre est indispensable.
- > Schéma de la communication : émetteur, message, récepteur, règles de perception.
- > Règle du « que se passe-t-il ? ».

### Séquence 4 : 1h00

Enumérer les différentes « adolescences » de l'être humain.

#### Les comportements, le cadre de référence :

- > De la naissance à la retraite, les différentes « adolescences » (chemin vers l'âge adulte) des individus.
- > Comportements pouvant en découler.
- > Cadre de référence et l'influence de la vie de chacun sur ses actes au quotidien.

### Séquence 5 : 1h15

A partir d'une mise en situation, mettre en pratique l'identification des comportements.

#### Jeu de rôle : conducteur et clients :

- > Mise en situation (filmée autorisation des stagiaires, pour en faciliter la restitution et le travail d'analyse en commun).
- > Commenter les différents comportements observés, expliquer comment certains conflits auraient pu être désamorçés.
- > Debriefing et conclusion.

### Séquence 6 : 2h00

Interpréter les différentes perceptions d'une même situation.

#### Schéma de la communication appliquée.

- > Mises en situation, debriefings et conclusions :
  - « Jeu des rectangles ».
  - « Histoire déformée ».
  - « Jugement ».

### Conclusion : 0h15

+40  
PTS

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

### VALIDATION

- Attestation suivi de formation.
- Certificat de réalisation.

Cette formation permet d'acquérir 40 points de solidarité.



## PRÉVENTION DES CONFLITS

Améliorer ses relations avec les autres :  
Transport de voyageurs  
Présentiel : Une journée de formation

1/2

+40  
PTS

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Acquérir les bases d'une communication efficace.
- Identifier les différents types de clients et leurs différents comportements.
- Poser les bonnes questions pour désamorcer un conflit potentiel.

#### Principaux contenus :

- Identifier les typologies de clients, leur position dans le véhicule.
- Interpréter les principes efficaces de la communication.
- Décrire les différentes « adolescences » de l'être humain.
- Interpréter les structures de la communication, déterminer, reconnaître les freins et leurs origines et utiliser les outils pour faire face à ces « barrières ».
- Mettre en pratique l'identification des comportements.
- À partir d'une mise en situation, identifier les différentes perceptions de la communication.

#### Introduction : 0h15

#### Séquence 1 : 0h30

Identifier les typologies de clients, leur position dans le véhicule.

##### Quels sont les clients ?

- > Différence entre « client » et « usager ».
- > Clients habituels.
- > Clients indifférents.
- > Clients « problématiques ».
- > Comment devient-on l'un ou l'autre.

#### Séquence 2 : 1h15

Interpréter les principes efficaces de la communication

##### La communication :

- > « Communication », l'action unique en commun.
- > La communication, jeu de miroir dans lequel l'autre est indispensible.
- > Le schéma de la communication : émetteur, message, récepteur, règles de perception.
- > Règle du « que se passe-t-il ? ».

### PUBLIC

Conducteurs en transport de personnes.  
Contrôleurs.  
Personnel des agences.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle équipée d'un ensemble multimédia
- Caméscope et télévision

### LES + DE LA FORMATION

- + Des intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées.
- + Des moyens matériels performants et innovants.



## PRÉVENTION DES CONFLITS

Améliorer ses relations avec les autres :  
Transport de voyageurs

Présentiel : Une journée de formation

2/2

### Séquence 3 : 1h00

Décrire les différentes « adolescences » de l'être humain.

#### Les comportements, le cadre de référence :

- > De la naissance à la retraite, les différentes « adolescences » (chemin vers l'âge adulte) des individus.
- > Comportements pouvant en découler.
- > Cadre de référence et l'influence de la vie de chacun sur ses actes au quotidien.

### Séquence 4 : 0h30

Interpréter les structures de la communication, déterminer et reconnaître les freins à la communication et leurs origines, et utiliser les outils pour faire face à ces « barrières »

#### Les comportements, le cadre de référence :

- > But de toutes communications.
- > Obstacles à une communication efficace.
- > Effets de la communication.
- > Outils à mettre en œuvre pour l'améliorer.

### Séquence 5 : 1h15

A partir d'une mise en situation, mettre en pratique l'identification des comportements.

#### Jeu de rôle : conducteur et clients :

- > Mise en situation.
- > Commenter les différents comportements observés, expliquer comment certains conflits eussent pu être désamorçés.
- > Ce travail est réalisé par les participants sous les commentaires du formateur.
- > Debriefing et conclusion.

### Séquence 6 : 2h00

A partir d'une mise en situation, identifier les différentes perceptions de la communication.

#### Schéma de la communication appliqué.

- > Mises en situation, debriefings et conclusions :
  - « Jeu des rectangles ».
  - « Histoire déformée ».
  - « Jugement ».

### Conclusion : 0h15

+40  
PTS

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

### VALIDATION

- Attestation suivi de formation.
- Certificat de réalisation.

Cette formation permet d'acquérir 40 points de solidarité.

# AGISSEZ SUR LA QUALITÉ DE VIE DE VOS SALARIÉS!

Avec le programme Transportez-Vous Bien (TVB)

TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

TRANSPORTEZ-VOUS BIEN



TRAVAIL



SANTÉ



QUALITÉ DE VIE



ESPRIT



ACTIVITÉ



TRAVAIL

## POUR ALLER PLUS LOIN RDV SUR [TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR](https://transportezvousbien.fr)

Le site [transportezvousbien.fr](https://transportezvousbien.fr) vous propose un accès dédié pour identifier rapidement les actions de prévention à déployer auprès des salariés et comment les promouvoir.



[transportezvousbien.fr](https://transportezvousbien.fr)

