



**LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN**

FORMATIONS DE PRÉVENTION

Organiser en intra ou
inter entreprises

LA PRÉVENTION SANTÉ DANS LE TRANSPORT	p.2
LES FORMATIONS CLASSÉES PAR THÉMATIQUES SANTÉ	p.5
DEMANDER UNE FORMATION DE PRÉVENTION	p.7
DESCRIPTIFS DES FORMATIONS	p.9
Acteur de ma santé	p.10
Passeport Prévention/ Santé	p.13
Sensibilisation Hygiène de vie	p.15
Gestion du stress	p.16
Prévention des conflits [Transport de Marchandises]	p.18
Prévention des conflits [Transport de Voyageurs]	p.21
Gestes et Postures	p.24
Gestes et Postures	p.26
Prévenir les risques liés à l'installation et aux déplacements des patients [Transport sanitaire]	p.28
Prévention des distracteurs technologiques	p.31
Prévention des risques d'addictions	p.33
Addictologie et Hygiène de vie	p.35

LA PRÉVENTION SANTÉ DANS LE TRANSPORT

Mis en place par les partenaires sociaux du Transport Routier (IDCC 16) et du Transport urbain (IDCC 1424) par l'accord-cadre du 20 avril 2016, le programme Transportez-Vous Bien (TVB) est adossé au régime de prévoyance conventionnel des salariés non-cadres et est financé au travers du Haut Degré de Solidarité (HDS). Par l'accord-cadre du 28 mars 2022, les salariés non-cadres du transport sanitaire sont éligibles au programme TVB depuis le 1er juillet 2022.

Transportez-Vous Bien par Carcept Prev est un programme de prévention à l'initiative des partenaires sociaux et à destination des employeurs du secteur du Transport. Son objectif : améliorer la santé des salariés et prévenir les risques liés à l'hygiène, à l'hypovigilance, aux troubles musculo-squelettiques (TMS)...

Transportez-Vous Bien (TVB) met à disposition des salariés et des entreprises, **sans aucun frais supplémentaire**, des actions de prévention variées et ciblées sur le sommeil, la nutrition, la santé cardiovasculaire, la gestion du stress, les troubles musculosquelettiques, les conduites addictives...

En réalisant ces actions, les salariés cumulent des points de « solidarité » qu'ils pourront convertir **en services d'accompagnement en cas de coup dur** (arrêt de travail continu supérieur à 6 mois, affection longue durée, invalidité, inaptitude à la conduite pour raison médicale, situation d'aidant de leur conjoint ou enfant...).

Transportez-Vous Bien (TVB) contribue aussi à la fidélisation des salariés et à l'attractivité des métiers, dans un contexte de compétitivité accrue. Au travers d'actions concrètes clé en main, déployables en entreprise ou à la main des salariés, TVB est un véritable soutien pour accompagner les entreprises dans leur politique de prévention.

Le programme TVB vous propose une offre complète de formations, animées par des formateurs AFTRAL et Promotrans, organismes de formation professionnelles du Transport. Les formations sont organisées en intra et inter-entreprises, et en e-learning pour certaines d'entre elles.



+20 000

salariés du Transport déjà **formés à la prévention** (adopter de bons gestes et meilleures postures, prévenir les addictions, améliorer son hygiène de vie, apprendre à gérer les conflits ou encore les distracteurs technologiques...).

MESURE D'IMPACT SUR LA FORMATION « ACTEUR DE MA SANTÉ »

Focus sur la mesure d'impact social de la formation Acteur de ma santé (Prévention des risques liés aux activités professionnelles, prévention des addictions et hygiène de vie)

74% des salariés indiquent que leur **sensibilité à la prévention a augmenté**.

Près de 9 salariés sur 10 ont adopté au moins **une bonne pratique présentée en formation**. Cette modification de comportement a eu pour bénéfice d'**améliorer leur santé physique pour 57% d'entre eux**.

73% des salariés ont **relayé des bonnes pratiques** acquises pendant la formation auprès de leurs collègues.

Cette mesure d'impact s'appuie sur une collecte de données réalisée par téléphone auprès des salariés du transport ayant bénéficié de la formation entre 01/2021 – 07/2022 (marge d'erreur de 7%).

**LES FORMATIONS
CLASSÉES PAR
THÉMATIQUES SANTÉ**

Découvrez les formations regroupées par grandes thématiques santé, proposées dans différents formats pour répondre aux enjeux de prévention en entreprise.



SANTÉ CARDIOVASCULAIRE



NUTRITION



SOMMEIL ET VIGILANCE



PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX



PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES



PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES

Les formations peuvent être organisées dans les centres de formation des organismes formateurs ou dans vos locaux.

**DEMANDER UNE
FORMATION DE
PRÉVENTION**

Pour bénéficier du financement des formations de prévention, votre entreprise doit cotiser auprès de Carcept Prev au Haut Degré de Solidarité rattaché au régime de prévoyance non-cadres des salariés des branches du Transport routier et du Transport urbain, du Transport sanitaire. (cf page 4).

Pour faire votre demande, merci de vous adresser directement aux organismes de formation concernés :



carcept-prev@aftral.com



carcept-prev@promotrans.fr

DESCRIPTIF DES FORMATIONS

7H de formation

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.

MODULE 2 (1h30)

Identifier les risques d'addictions pour mieux les prévenir et les 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.

MODULE 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.

MODULE 4 (1h30)

Réaliser un bilan de la formation

- Synthèse du stage
- Commentaires
- Mise en perspective



ÉVALUATION

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



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

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.



7H de formation



OBJECTIFS

Acquérir une compétence gestuelle maximale dans l'exercice du métier de conducteur. Réduire et maîtriser les risques d'apparition des troubles musculosquelettiques. Sensibiliser les conducteurs à adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de leur métier. Découvrir et comprendre les éléments indispensables à une bonne hygiène de vie.



PUBLICS CIBLES

Salarié du secteur du transport



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants à partir de situations réelles
- Port des EPI (Equipements de Protection Individuelle)
- Pédagogie de l'action



DÉROULÉ

MODULE 1 : GESTES ET POSTURES (3h30)

- Définitions et généralités sur les risques pouvant se produire dans la situation de travail ou la vie quotidienne
- Les principes ergonomiques
- Les troubles musculosquelettiques
- L'ergonomie au poste de travail
- Les manutentions manuelles de charge (les erreurs, les bonnes pratiques, les questions à se poser pour préparer une manutention)
- Les accidents du travail et les accidents du trajet

MODULE 2 : SENSIBILISATION HYGIÈNE DE VIE (3h30)

- Les principes d'une alimentation saine et équilibrée
- Les effets de l'alcool sur l'individu

- L'alcoolémie au volant
- La signalétique sur les médicaments
- Les effets des stupéfiants sur la conduite
- La somnolence et la fatigue au volant (les cycles du sommeil, la dette de sommeil)
- L'hypovigilance
- Les visites médicales exigées par le code de la route



ÉVALUATION

Evaluation initiale et finale sous forme de QCM



VALIDATION

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

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.



3H30 de formation



OBJECTIFS

Sensibiliser les conducteurs à adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de leur métier. Découvrir et comprendre les éléments indispensables à une bonne hygiène de vie.



PUBLICS CIBLES

Salarié du secteur du Transport



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants à partir de situations réelles
- Pédagogie de l'action



DÉROULÉ

- Les principes d'une alimentation saine et équilibrée
- Les effets de l'alcool sur l'individu
- L'alcoolémie au volant
- La signalétique sur les médicaments
- Les effets des stupéfiants sur la conduite
- La somnolence et la fatigue au volant (les cycles du sommeil, la dette de sommeil)
- L'hypovigilance
- Les visites médicales exigées par le code de la route



ÉVALUATION

Evaluation initiale et finale sous forme de QCM



VALIDATION

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

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.



7H de formation



OBJECTIFS

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



PUBLICS CIBLES

Salarié non-cadre du secteur du transport



MOYENS PÉDAGOGIQUES

Salle équipée d'un ensemble multimédia



DÉROULÉ

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.

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



ÉVALUATION

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



VALIDATION

- Attestation de formation
- Attestation de présence
- Cette formation créditée 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

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.



1 journée de formation



OBJECTIFS

- 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.



PUBLICS CIBLES

Conducteurs en transport de marchandises.



MOYENS PÉDAGOGIQUES

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



DÉROULÉ

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 client
- Schéma de la communication appliquée.

INTRODUCTION (15 minutes)

MODULE 1 : MESURER L'IMPORTANCE DES TRANSPORTS DE MARCHANDISES ET LEURS IMPACTS (30 minutes)

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

MODULE 2 : APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES TYPOLOGIES DE CLIENTS, LEUR COMPORTEMENT EN LIVRAISON (30 minutes)

Quels sont les clients ?

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

MODULE 3 : DÉFINIR LES PRINCIPES EFFICACES DE LA COMMUNICATION (1h15)

- 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 ? »

MODULE 4 : ENUMÉRER LES DIFFÉRENTES « ADOLESCENCES » DE L'ÊTRE HUMAIN (1h)

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

MODULE 5 : A PARTIR D'UNE MISE EN SITUATION, METTRE EN PRATIQUE L'IDENTIFICATION DES COMPORTEMENTS

Jeu de rôle : conducteur et clients :

- Mise en situation (filmée avec 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

MODULE 6 : INTERPRÉTER LES DIFFÉRENTES PERCEPTIONS D'UNE MÊME SITUATION (2h)

Schéma de la communication appliquée

Mises en situation, debriefings et conclusions :

- « Jeu des rectangles »
- « Histoire déformée »
- « Jugement »

CONCLUSION (15 minutes)



ÉVALUATION

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



VALIDATION

- Attestation suivie de formation
- Certificat de réalisation
- Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 40 points de solidarité.



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

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.



1 journée de formation



OBJECTIFS

- 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



PUBLICS CIBLES

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



MOYENS PÉDAGOGIQUES

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



DÉROULÉ

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 (15 minutes)

MODULE 1 : IDENTIFIER LES TYPOLOGIES DE CLIENTS, LEUR POSITION DANS LE VÉHICULE (30 minutes)

Quels sont les clients ?

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

MODULE 2 : INTERPRÉTER LES PRINCIPES EFFICACES DE LA COMMUNICATION (1h15)

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 ? »

MODULE 3 : DÉCRIRE LES DIFFÉRENTES « ADOLESCENCES » DE L'ÊTRE HUMAIN (1h)

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

MODULE 4 : 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

MODULE 5 : A PARTIR D'UNE MISE EN SITUATION, METTRE EN PRATIQUE L'IDENTIFICATION DES COMPORTEMENTS (1h15)

Jeu de rôle : conducteur et clients :

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

MODULE 6 : A PARTIR D'UNE MISE EN SITUATION, IDENTIFIER LES DIFFÉRENTES PERCEPTIONS DE LA COMMUNICATION (2h)

Schéma de la communication appliquée

Mises en situation, debriefings et conclusions :

- « Jeu des rectangles »
- « Histoire déformée »
- « Jugement »

CONCLUSION (15 minutes)



ÉVALUATION

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



VALIDATION

- Attestation suivie de formation
- Certificat de réalisation
- Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 40 points de solidarité.



LES + DE LA FORMATION

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

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.



3H30 de formation



OBJECTIFS

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.



PUBLICS CIBLES

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



DÉROULÉ

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



ÉVALUATION

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



VALIDATION

- Attestation suivie de formation
- Certificat de réalisation
- Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 20 points de solidarité.



LES + DE LA FORMATION

Des intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.



3H30 de formation



OBJECTIFS

Acquérir une compétence gestuelle optimale dans l'exercice du métier de conducteur. Réduire et maîtriser les risques d'apparition de troubles musculosquelettiques.



PUBLICS CIBLES

Salariés non-cadres du Transport



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants à partir de situations réelles
- Port des EPI (Equipements de Protection Individuelle)
- Pédagogie de l'action



DÉROULÉ

Principaux contenus

- Définitions et généralités sur les risques pouvant se produire dans la situation de travail ou la vie quotidienne
- Les principes ergonomiques
- Les troubles musculosquelettiques
- L'ergonomie au poste de travail
- Les manutentions manuelles de charge (les erreurs, les bonnes pratiques, les questions à se poser pour préparer une manutention)
- Les accidents du travail et les accidents du trajet



ÉVALUATION

- Evaluation initiale et finale sous forme de QCM



VALIDATION

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

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.

PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS À L'INSTALLATION ET AUX DÉPLACEMENTS DES PATIENTS



1 journée de formation



OBJECTIFS

- Sensibiliser les ambulanciers aux risques liés à leur exercice professionnel
- Renforcer et développer son ergonomie et celle de ses collègues
- Questionner et analyser ses pratiques dans un but d'amélioration
- Découverte des nouvelles techniques en lien avec l'évolution de la profession et du diplôme d'état ambulanier



PUBLICS CIBLES

Ambulanier diplômé d'état et auxiliaire ambulanier



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle équipée d'un ensemble multimédia
- Ambulance ou matériel standard d'une ambulance



DÉROULÉ

MODULE 1 : IDENTIFIER LES OBJECTIFS ET ÉTAPES DE LA FORMATION (30 minutes)

- Vérification du respect des prérequis
- Présentation de la formation
- Modalités pratiques
- Tour de table
- Recueil

MODULE 2 : PRÉVENTIONS DES RISQUES (30 minutes)

- Identifier les capacités du patient à réaliser les éléments constitutifs d'un déplacement

- Identifier et appliquer les principes d'ergonomie, les gestes et postures adaptés, lors des mobilisations, des aides à la marche, des déplacements et des portages ou brancardages
- Repérer les situations à risque pour le patient et les coéquipiers, alerter et prendre les mesures appropriées dans le cadre de son champ de compétences
- Chiffres clés des AT, MP dans la profession

MODULE 3 : TRANSFERTS DU FAUTEUIL ROULANT/CHAISE PORTOIRE VERS LE BRANCARD OU INVERSEMENT (1h30)

- Patients avec différents degrés d'autonomie
- Transfert porté, pivot
- Rehaussement dans un fauteuil ou sur un brancard

MODULE 4 : TRANSFERTS DU LIT AU BRANCARD OU INVERSEMENT (1h30)

- Avec matériel (planche de transfert ou drap de glisse)
- Sans matériel

MODULE 5 : TECHNIQUES DE RELEVAGE (1h30)

- Baudrier
- Cuillère de relevage
- Techniques de ponts
- Brancardage à l'aide d'un matelas immobilisateur à dépression

MODULE 6 : : BRANCARDAGE ET SÉCURITÉ DU PATIENT (1h)

- Utilisation du brancard en sécurité
- Sécurisation du patient en tout temps de la prise en soins

MODULE 7 : BILAN ET SYNTHÈSE DE LA FORMATION (30 minutes)

- Bilan de la formation
- Synthèse du stage
- Evaluation de satisfaction de la formation
- Remise des documents de fin de formation



ÉVALUATION

- Evaluation en cours de formation sous la forme de mises en situation, analyse de l'activité
- Evaluation diagnostique et formative



VALIDATION

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



LES + DE LA FORMATION

- Des moyens matériels performants et innovants
- Une formation active et inter active avec des cas pratiques et des mises en situations professionnelles adaptées au cœur de métier
- Analyse vidéo

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.



3H30 de formation



OBJECTIFS

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.



PUBLICS CIBLES

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



DÉROULÉ

Principaux contenus

- Définition d'un distracteur
- Les sources de la distraction lors de la conduite d'un véhicule
- L'utilisation des téléphones mobiles au volant et pendant les pauses
- Réglementation et responsabilité individuelle
- Facteurs de risque aux conduites addictives
- Simulation d'une conduite addictive avec perturbateurs technologiques



ÉVALUATION

- Evaluation initiale et finale sous forme de QCM



VALIDATION

- Attestation suivie de formation

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



LES + DE LA FORMATION

- Des intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.



3H30 de formation



OBJECTIFS

Identifier et comprendre les risques des différentes addictions sous psychotropes pour mieux les prévenir



PUBLICS CIBLES

Salariés non-cadres du Transport



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants à partir de situations réelles
- Pédagogie de l'action



DÉROULÉ

Principaux contenus

- Identification des risques d'addictions
- Comment devient-on addict ?
- Différents produits stupéfiants et leurs effets
- Conséquences sur la vie personnelle et professionnelle
- Prévention des addictions = Réglementation en matière de dépistage



ÉVALUATION

Evaluation initiale et finale sous forme de QCM



VALIDATION

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



LES + DE LA FORMATION

- Des intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.



3H30 de formation



OBJECTIFS

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.



PUBLICS CIBLES

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



DÉROULÉ

MODULE 1 : IDENTIFIER LES RISQUES D'ADDICTIONS POUR MIEUX LES PRÉVENIR. PRÉVENTION DES ADDICTIONS, CONSÉQUENCES SUR LA VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE (TABAC, ALCOOL, STUPÉFIANTS) (1h30)

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.

MODULE 2 : ADOPTER UNE HYGIÈNE DE VIE COMPATIBLE AVEC L'EXERCICE DE SON MÉTIER (1h30)

- 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.

MODULE 3 : RÉALISER UN BILAN DE LA FORMATION (30 minutes)

Synthèse du stage, commentaires, mise en perspective.



ÉVALUATION

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



VALIDATION

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

Pour demander cette formation, veuillez contacter directement l'organisme de formation en cliquant *ici*.

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

**Des questions ou besoin d'être
accompagné pour déployer le
programme TVB dans votre entreprise ?**

**Contactez-nous en
flashant ce QR CODE.**



transportezvousbien.fr



carcept prev

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

CARCEPT Prévoyance institution de prévoyance régie par le Titre III du Livre IX du code de la sécurité sociale - Siège social 4, rue Georges Picquart 75017 Paris

Carcept Prévoyance, agissant sous la marque Carcept Prev, en qualité de gestionnaire du fonds dédié au haut degré de solidarité institué par l'article 14 de l'Accord-cadre du 20 avril 2016 pour un nouveau modèle de protection sociale des salariés relevant des professions des transports et des activités du déchet et l'accord collectif du 28 mars 2022 portant création d'un régime de prévoyance dans les entreprises exerçant des activités de transport sanitaire.

