TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

carcept prev



- Santé cardio-vasculaire
- Nutrition
- Sommeil et vigilance
- Bien-être au travail
- Prévention des TMS
- Prévention des conduites addictives

Formations de prévention

Sommaire

01 LA PRÉVENTION SANTÉ DANS LE TRANSPORT 4

02 LES FORMATIONS CLASSÉES PAR THÉMATIQUES SANTÉ 6

03 DEMANDER UNE FORMATION DE PRÉVENTION 7

04 DESCRIPTIFS DES FORMATIONS 8

01 **Acteur de ma santé** AFTRAL 9

02 **Pass Formation Santé** PROMOTRANS 11

03 **Sensibilisation hygiène de vie** PROMOTRANS 12

04 **Gestion du stress** AFTRAL 13

05 **Prévention des conflits (Transport de Marchandises)** AFTRAL 14

06 **Prévention des conflits (Transport de Voyageurs)** AFTRAL 16

07 **Gestes et postures** AFTRAL 18

08 **Gestes et postures** PROMOTRANS 19

09 **Prévenir les risques liés à l'installation et aux déplacements des patients (Transport sanitaire)** AFTRAL 20

10 **Prévention des distracteurs technologiques** PROMOTRANS 22

11 **Prévention des risques d'addictions** PROMOTRANS 23

12 **Addictologie et Hygiène de vie** AFTRAL 24

01 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 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 Transportez-Vous Bien 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 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 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, le programme santé Transportez-Vous Bien est un véritable soutien pour accompagner les entreprises dans leur politique de prévention.

Le programme Transportez-Vous Bien vous propose une offre complète de formations, animées par des formateurs AFTRAL et Promotrans, organismes de formations professionnelles du transport. Les formations sont organisées en présentiel.

AFTRAL

promotrans

+ 20 000 **salariés du Transport ont déjà été 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...).

DES RÉSULTATS CONCRETS

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).

9/10

Près de 9 salariés sur 10 ont adopté au moins **une bonne pratique** présentée en formation.

74 %

indiquent que **leur sensibilité à la prévention a augmenté**.

57 %

d'entre eux ont ainsi **amélioré leur santé physique.**

73 %

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%).

02 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.

- **Prévention des TMS** — 5 formations
- **Santé cardio-vasculaire** — 1 formation
- **Nutrition** — 3 formations
- **Bien-être au travail** — 3 formations
- **Prévention des conduites addictives** — 4 formations
- **Sommeil et vigilance** — 2 formations

03 Demander une formation **de prévention**

Vérifiez votre éligibilité

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, du transport urbain et du transport sanitaire (voir p. 3).

Demandez une formation de prévention

Pour demander une formation, vous pouvez compléter le formulaire en scannant ce QR code ou en cliquant sur le lien. Vous pouvez choisir plusieurs formations du même organisme.

https://www.transportezvousbien.fr/entreprises/formulaire-formation-de-prevention/

carcept-prev@aftral.com

01	Acteur de ma santé
04	Gestion du stress
05	Prévention des conflits (Transport de Marchandises)
06	Prévention des conflits (Transport de Voyageurs)
07	Gestes et postures
09	Prévenir les risques liés à l'installation et aux déplacements des patients (Transport sanitaire)
12	Addictologie et Hygiène de vie

carcept-prev@promotrans.fr

02	Pass Formation Santé
03	Sensibilisation hygiène de vie
08	Gestes et postures
10	Prévention des distracteurs technologiques
11	Prévention des risques d'addictions



04

Descriptif **des formations**

FORMATION 01

Acteur de ma santé

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
AFTRAL	7h	40 POINTS	

OBJECTIFS

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.

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 • 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 (roulette, transpalette, diable, cartons standards)

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

Acteur de ma santé

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

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

Pass Formation Santé

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
Groupe promotrans	7h	40 POINTS	

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 • 3h30

Gestes et postures

- 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 • 3h30

Sensibilisation hygiène de vie

- 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

- Évaluation initiale et finale sous forme de QCM

VALIDATION

- Attestation de formation
- Charte

FORMATION 03

Sensibilisation hygiène de vie

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
Groupe promotrans	3h30	40 POINTS	

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

- Évaluation initiale et finale sous forme de QCM

VALIDATION

- Attestation de formation
- Charte

FORMATION 04

Gestion du stress

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
AFTRAL	7h	40 POINTS	Stress et bien-être mental

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

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

FORMATION 05

Prévention des conflits (transport de marchandises)

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
AFTRAL	1 journée	40 POINTS	Stress et bien-être mental

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 • 30 minutes

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

Module 2 • 30 minutes

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 ?

Module 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 ? »`

Module 4 • 1h

Énumérer 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

Module 5

À 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 désamorcés
- Debriefing et conclusion

Module 6 • 2h

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 - 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

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

FORMATION 06

Prévention des conflits (transport de voyageurs)

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
AFTRAL	1 journée	40 POINTS	Stress et bien-être mental

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 • 30 minutes

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 ?

Module 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 indispensable
- Schéma de la communication : émetteur, message, récepteur, règles de perception
- Règle du « que se passe-t-il ? »

Module 3 • 1h

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

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 • 1h15

À 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 auraient pu être désamorcés
- Ce travail est réalisé par les participants sous les commentaires du formateur
- Debriefing et conclusion

Module 6 • 2h

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

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

LES + DE LA FORMATION

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

FORMATION 07

Gestes et postures

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
Groupe promotrans	3h30	20 POINTS	Douleurs et maladies

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

LES + DE LA FORMATION

- Des intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées

FORMATION 08

Gestes et postures

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
Groupe promotrans	3h30	20 POINTS	Douleurs et maladies

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

- Évaluation initiale et finale sous forme de QCM

VALIDATION

- Attestation suivie de formation

FORMATION 09

Prévenir les risques liés à l'installation et aux déplacements des patients

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
AFTRAL	1 journée	40 POINTS	Douleurs et maladies

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 ambulancier

PUBLICS CIBLES

Ambulancier diplômé d'état et auxiliaire ambulancier

MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

DÉROULÉ

Module 1 • 30 minutes

Identifier les objectifs et étapes de la formation

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

Module 2 • 30 minutes

Préventions des risques

- 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 • 1h30

Transferts du fauteuil roulant/ chaise portoire vers le brancard ou inversement

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

Module 4 • 1h30

Transferts du lit au brancard ou inversement

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

Module 5 • 1h30

Techniques de relevage

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

Module 6 • 1h30

Brancardage et sécurité du patient

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

Module 7 • 30 minutes

Bilan et synthèse de la formation

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

ÉVALUATION

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

VALIDATION

- Attestation suivie de formation

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

FORMATION 10

Prévention des distracteurs technologiques

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
AFTRAL	3h30	20 POINTS	Tabac et addictions

OBJECTIFS

Identifier et comprendre l'impact des distracteurs technologiques sur la conduite d'un véhicule

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

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

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

- Évaluation initiale et finale sous forme de QCM

VALIDATION

- Attestation de formation

LES + DE LA FORMATION

- Des intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées

FORMATION 11

Prévention des risques d'addictions

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
Groupe promotrans	7h	40 POINTS	Tabac et addictions

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

- Évaluation initiale et finale sous forme de QCM

VALIDATION

- Attestation suivie de formation

LES + DE LA FORMATION

- Des intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées

FORMATION 12

Addictologie et hygiène de vie

ORGANISME	DURÉE	POINTS DE SOLIDARITÉ	THÉMATIQUES
AFTRAL	Durée : 3h30	20 POINTS	Tabac et addictions

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 • 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

Module 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

Module 3 • 30 minutes

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 suivie de formation et de présence



TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

carcept prev

Le programme santé
au plus proche des salariés du transport

- Santé cardio-vasculaire
- Nutrition
- Sommeil et vigilance
- Bien-être au travail
- Prévention des TMS
- Prévention des conduites addictives

TransportezVousBien.fr

Demander une formation de prévention avec l'AFTRAL ou Promotrans

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.

PAPIER