HYGIENE DE VIE DU CONDUCTEUR DE TRANSPORT DE MARCHANDISES

Public
- Salarié souhaitant contribuer à préserver sa santé en comprenant les causes possibles de dommages
- Personnel non-cadre des entreprises de transport de marchandises CARCEPT-Prev

Prérequis
- Disposer d'un environnement technique de travail adapté (ordinateur, micro, webcam et connexion internet)
- Disposer d'une adresse mail personnelle unique
- Le stagiaire doit avoir ouvert son compte personnel de prévoyance et disposer de ses identifiants le premier jour du stage

Modalités d'admission
- Aucune en dehors des prérequis

Durée
- 1 h 30 estimées à effectuer sur 30 jours de droits ouverts

Modalités et méthodes pédagogiques
- Distanciel, test de compétences numériques disponible sur aftral.com
- Séquences de cours en autonomie
- En langue française

Qualité des formateurs
- Sans objet

Documents remis
- Attestation de fin de formation

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent Handicap local afin d'étudier les possibilités de suivre la formation

Nous contacter
www.aftral.com
0809 908 908

Objectifs généraux

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

Les plus de la formation

- L'essentiel des principes de base de l'hygiène de vie du conducteur en moins de 2 heures
- Des modules interactifs pour actualiser ses connaissances

Mode d'évaluation des acquis

- Evaluation en cours de formation sous la forme de quizz

Validation

- Attestation de formation spécifiant le crédit de 20 points au compte personnel de prévoyance pour les salariés de la branche professionnelle transport, si réussite à l'évaluation (score : 70 % de bonnes réponses)
- Sans niveau spécifique
- Possibilité de valider un/des blocs de compétences : Sans objet
- Equivalences, passerelles, débouchés : Sans objet
- Code RNCP/RS : Non inscrit
- Code Certif Info : Non éligible

Agrément

- Sans objet

Objectifs généraux

Mode d'évaluation des acquis

PROGRAMME

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
1	**Identifier les objectifs et étapes de la formation**	/
▪ Présentation de la formation		**MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES** Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
2	**Préserver son capital santé en adoptant une hygiène de vie compatible avec l'exercice du métier de conducteur**	**1 h 30 estimée**

L'équilibre alimentaire
- Bien manger pour être performant et en bonne santé
- La pyramide alimentaire
- Les aliments à privilégier, les aliments à limiter

Evaluation : Quizz (5 mn)

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 !

Evaluation : Quizz (5 mn)

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

Evaluation : Quizz (5 mn)

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

Evaluation : Quizz (5 mn)

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Plateforme de formation en ligne
Accompagnement administratif et technique

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
3	**Bilan de la formation**	/
▪ Evaluation de satisfaction		**MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

Modalités techniques des formations distancielles

- Matériel : PC / tablette / smartphone (plateforme de formation en ligne uniquement)
- Navigateur internet : Chrome (recommandé) ou Firefox, Edge, Safari…
- Solution technique : Outil de classe virtuelle et/ou plateforme de formation en ligne (identifiants d'accès au parcours de formation sont communiqués par mail le 1er jour de la formation, hotline technique par mail

L'utilisation du genre masculin dans le texte permet de l'alléger mais ne peut être perçue comme de la discrimination en référence à la loi du 4 août 2014 pour l'égalité réelle entre les hommes et les femmes.