

## Public

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

## Prérequis

- § 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 estimée à effectuer sur 30 jours de droits ouverts

## Modalités et méthodes pédagogiques

- § E-learning
- § En langue française

## Qualité des formateurs

- § Sans objet

## Documents remis

- § Attestation de fin de formation
- § Justificatif de réalisation de parcours sur demande.

*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](http://www.aftral.com)  
0809 908 908



# HYGIENE DE VIE DU CONDUCTEUR

## Objectifs généraux

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

## Les plus de la formation



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

## Mode d'évaluation des acquis

- u Evaluation en cours de formation sous la forme de quizz

## Validation

- u 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)
- u Sans niveau spécifique
- u Possibilité de valider un/des blocs de compétences : Sans objet
- u Equivalences, passerelles, débouchés : Sans objet
- u Code RNCP/RS : Non inscrit
- u Code Certif Info : Non éligible

## Agrément

- u Sans objet

## 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
<p><b>L'équilibre alimentaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ Bien manger pour être performant et en bonne santé</li> <li>§ La pyramide alimentaire</li> <li>§ Les aliments à privilégier, les aliments à limiter</li> </ul> <p><i>Evaluation : Quizz (5 mn)</i></p> <p><b>Les effets de l'alcool et des médicaments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ Les dangers de l'alcool au volant</li> <li>§ Limite autorisée, sanctions encourues</li> <li>§ Au volant le bon taux c'est zéro !</li> <li>§ Conduite et médicament : lire attentivement la notice !</li> </ul> <p><i>Evaluation : Quizz (5 mn)</i></p> <p><b>La conduite et les stupéfiants</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ Un danger pour la conduite</li> <li>§ Ce que dit le Code de la route</li> <li>§ Les tests de dépistage, les sanctions encourues</li> </ul> <p><i>Evaluation : Quizz (5 mn)</i></p> <p><b>L'hypovigilance au volant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ Incidence de la fatigue sur les performances au volant</li> <li>§ Rôle fondamental du sommeil</li> <li>§ La somnolence et les signes avant-coureurs</li> <li>§ Hypovigilance et distracteurs</li> </ul> <p><i>Evaluation : Quizz (5 mn)</i></p>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES  Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique

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

### Spécificités des formations e-learning

#### Modalités techniques :

- Matériel conseillé : PC / tablette
- Navigateur internet : Chrome (recommandé) ou Firefox, Edge, Safari...
- Messagerie électronique personnelle unique (= identifiant de connexion)
- Plateforme de formation en ligne : <https://learning.aftral.com>  
Tablette : Pour une utilisation optimale, il est conseillé de télécharger l'application « Aftral learning » disponible depuis les play stores
- Hotline technique : Contacter votre centre AFTRAL d'inscription (aux heures d'ouverture)