



GESTION DU SOMMEIL ET GESTES ET POSTURES

SATISFACTION



97%

de satisfaction
(en 2025)

APPRENANTS FORMES



171

personnes formés
(en 2025)



CONTEXTE DE LA FORMATION

Dans un contexte de prévention des risques professionnels, cette formation vise à sensibiliser les conducteurs du transport routier aux bonnes pratiques en matière de sommeil, d'alimentation et de gestes et postures. Elle permet d'adopter des habitudes adaptées aux contraintes du métier afin de préserver la santé, prévenir les TMS, limiter la fatigue et favoriser la vigilance et la sécurité au travail.

OBJECTIFS

- ✓ Connaître les bases du fonctionnement du sommeil chez l'humain.
- ✓ Appliquer la méthode de gestion du sommeil.
- ✓ Savoir comment gérer un "coup de barre" au volant et prendre les bonnes décisions.
- ✓ Manipuler des charges en toute sécurité.
- ✓ Connaître les bonnes pratiques en terme de gestes et postures.

INFORMATIONS PRATIQUES



PUBLIC VISE

Conducteurs - Managers - Formateurs



EFFECTIF

14 stagiaires maximum



MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Formation en présentiel / Bulletin d'accès - 2 mois



PREREQUIS

Aucun prérequis



DUREE

4 h



TARIF

Devis sur demande

PEDAGOGIE



MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Salle de formation équipée en multimédia - Wi-Fi - Formateurs qualifiés - Apports théoriques et échanges sur les bonnes pratiques.



MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION

Plateforme d'émargement et de suivi de formation.



MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS

Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de formation comparé au questionnaire des connaissances avant formation.



SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation.



ACCESSIBILITE HANDICAP

Contacter notre référent :
06.03.43.12.91

PROGRAMME



MODULE 1

Les secrets du sommeil

- Comprendre l'importance du sommeil
- L'individu
- Chronobiologie
- Comment dormir
- Les cycles du sommeil
- Gérer un "coup de barre"



MODULE 2

Les 10 commandements du sommeil



MODULE 3

Les maladies professionnelles dans le monde du transport

- Statistiques
- Causes
- Prévention



MODULE 4

Les risques liés aux différentes activités

- Identification
- Prévention
- Equipement de Protection Individuelle
- Les bons gestes et les bonnes postures
- Les manipulations
- La position de conduite