ASPHALTE FORMATION
L'ÉCOLE DES MÉTIERS DU TRANSPORT



FORMATION

GESTION DU SOMMEIL ET GESTES ET POSTURES

SATISFACTION

97%

de satisfaction
(en 2025 - 171 réponses)

APPRENANTS FORMES

171

personnes formés
(en 2025)

ASPHALTE formation – SAS - au capital de 1500 €
Siège : RD160 Sainte-Florence – 85140 ESSARTS EN BOCAGE - SIRET n° 912 944 006 00010
Numéro de déclaration d'activité sous le numéro 52850250785 auprès de la préfecture du Pays de la Loire

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 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

- Connaitre 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.
- Connaitre 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 manuipulations
- La position de conduite

ASPHALTE FORMATION
L'ECOLE DES METIERS DU TRANSPORT

2 rue Saint Eloi - 85 500 LES HERBIERS
contact.asphalteformation@jetransporte.com
06.03.43.12.91

Date de mise à jour
11 - 2026