



LES FORMATIONS TVB

AVEC LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN
FORMEZ LES SALARIÉS NON CADRES DU TRANSPORT

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

AVEC



carcept prev

GROUPE KLESIA

En partenariat avec





**LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN**

DES DIZAINES D'ACTIIONS DE PRÉVENTION
À VOTRE DISPOSITION
POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ

- LA CONSULTATION DE PRÉVENTION
- L'AUTOÉVALUATION CARDIO
- LE COACHING SOMMEIL
- LE COACHING NUTRITION
- LA FORMATION

#TVB C'EST QUOI ?

Transportez-Vous Bien, c'est le programme de prévention santé auquel ont droit les salariés non-cadres du Transport.

Le principe ?

Des actions de prévention pour préserver sa santé et cumuler des points de solidarité. Ces points se transforment en services (pour le salarié et sa famille) en cas de coup dur (arrêt de travail supérieur à 6 mois, affection longue durée, invalidité, inaptitude à la conduite, décès).

DES FORMATIONS FINANCÉES PAR LE PROGRAMME TVB

Dans le cadre de ce programme, Carcept Prev propose plusieurs formations créées en partenariat avec l'AFTRAL et financées par le Haut Degré de Solidarité du régime conventionnel de prévoyance des salariés non-cadres du Transport routier (Article 14 de l'Accord-cadre du 20 avril 2016).

COMMENT ORGANISER UNE FORMATION DANS VOTRE ENTREPRISE ?

Contactez l'AFTRAL :
carcept-prev@aftral.com



SOMMAIRE

1. ACTEUR DE MA SANTÉ 1/2 (PRÉSENTIEL)
2. ACTEUR DE MA SANTÉ 2/2 (PRÉSENTIEL)
3. GESTES ET POSTURES (PRÉSENTIEL)
4. GESTION DU STRESS (PRÉSENTIEL)
5. ADDICTOLOGIE ET HYGIÈNE DE VIE (PRÉSENTIEL / VISIOCONFÉRENCE)
6. HYGIÈNE DE VIE DU CONDUCTEUR (E-LEARNING)
7. GESTION DU STRESS (E-LEARNING)
8. RÉFÉRENT COVID-19 (VISIOCONFÉRENCE)



ACTEUR DE MA SANTÉ

Présentiel : 7h de formation

1/2

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

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.

+40
PTS

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

Séquence 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.

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.

PUBLIC

Salarié non-cadre
du secteur du transport

- Chauffeur Livreur
- Chauffeur régional
- Chauffeur messagerie
- Transporteur de fonds
- Déménageur

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



ACTEUR DE MA SANTÉ

2/2

Présentiel : 7h de formation

Séquence 2 : 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.

Séquence 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.

Séquence 4 : 0h30

Réaliser un bilan de la formation.

- Synthèse du stage.
- Commentaires.
- Mise en perspective.

Mode d'évaluation

- Évaluation au fur et à mesure de la progression.
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.

+40
PTS

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

VALIDATION

Attestation de formation.
Attestation de présence.
Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 40 points de solidarité.

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.



GESTES ET POSTURES

Présentiel : 3h30 de formation

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Prévenir les risques liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en oeuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort.

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.



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PUBLIC

Salarié non-cadre
du secteur du transport

- Chauffeur Livreur
- Chauffeur régional
- Chauffeur messagerie
- Transporteur de fonds
- Déménageur

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle équipée d'un ensemble multimédia

VALIDATION

Attestation de formation.
Attestation de présence.
Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 20 points de solidarité.



GESTION DU STRESS

Présentiel : 7h de formation

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Améliorer la gestion du stress au travail et dans sa vie quotidienne

+40
PTS

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

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.

Mode d'évaluation des acquis :

- Évaluation au fur et à mesure de la progression.
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.
- Gestes barrières et mesures sanitaires (Covid-19).

Durée :

- 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.

PUBLIC

Salarié non-cadre
du secteur du transport

- Chauffeur Livreur
- Chauffeur régional
- Chauffeur messagerie
- Transporteur de fonds
- Déménageur

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.

VALIDATION

Attestation de formation.
Attestation de présence.
Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 40 points de solidarité.



ADDICTOLOGIE ET HYGIÈNE DE VIE

Présentiel : 3h30 de formation

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

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.

+20
PTS

Séquence 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.

Séquence 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.

Séquence 3 : 0h30

Réaliser un bilan de la formation.

- Synthèse du stage, commentaires, mise en perspective.

Mode d'évaluation

- Évaluation au fur et à mesure de la progression.
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PUBLIC

Salarié non-cadre
du secteur du transport

- Chauffeur Livreur
- Chauffeur régional
- Chauffeur messagerie
- Transporteur de fonds
- Déménageur

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

VALIDATION

Attestation de formation.
Attestation de présence.
Cette formation créditée le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 20 points de solidarité.



HYGIÈNE DE VIE DU CONDUCTEUR

E-learning : 1h30 de formation
(réalisable sur 30 jours)

OBJECTIF DE LA FORMATION :

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



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

Séquence 1 : Identifier les objectifs et étapes de la formation

- Accueil et présentation réalisés depuis la plateforme e-learning.
- Vérification du respect des prérequis (notamment ouverture du compte personnel de prévoyance).

Séquence 2 : L'équilibre alimentaire

- Bien manger pour être performant et en bonne santé.
- La pyramide alimentaire.
- Les aliments à privilégier, à limiter.

Séquence 3 : 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 !

Séquence 4 : 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.

Séquence 5 : 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.

Séquence 6 : Bilan et synthèse du stage réalisés à partir de la plateforme e-learning

- Bilan de la formation.
- Synthèse du stage.
- Evaluation de satisfaction de la formation.

PUBLIC

Salarié non-cadre du secteur du transport

- Chauffeur Livreur
- Chauffeur régional
- Chauffeur messagerie
- Transporteur de fonds
- Déménageur

PRÉ-REQUIS

Le participant doit :

- Accéder à un poste informatique connecté à internet et en maîtriser son navigateur
- Disposer d'une adresse mail
- Avoir identifié et planifié une ou plusieurs séquences d'apprentissage en e-learning

Le stagiaire doit avoir activé son espace client Carcept Prev avoir reçu des identifiants transmis par l'AFTRAL pour se connecter au e-learning.



GESTION DU STRESS

E-learning : 2h de formation
(forfaitaire réalisable sur 30 jours)

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Améliorer la gestion du stress au travail et dans sa vie quotidienne.

+20
PTS

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

Principaux contenus :

- Les différentes typologies du stress.
- Les effets du stress sur le corps.
- La détection et la prévention du stress au travail.
- Les sources de stress dans les métiers du transport.
- La gestion du stress au quotidien.

Mode d'évaluation des acquis :

- Évaluation au fur et à mesure de la progression.
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.

Durée :

- 2h forfaitaire / 4 modules de 30 minutes.
- Connexion illimitée sur un maximum de 30 jours de droits ouverts.

PUBLIC

Salarié non-cadre
du secteur du transport

- Chauffeur Livreur
- Chauffeur régional
- Chauffeur messagerie
- Transporteur de fonds
- Déménageur

PRÉ-REQUIS

Le participant doit :

- Accéder à un poste informatique connecté à internet et en maîtriser son navigateur
- Disposer d'une adresse mail
- Avoir identifié et planifié une ou plusieurs séquences d'apprentissage en e-learning

Le stagiaire doit avoir activé son espace client Carcept Prev avoir reçu des identifiants transmis par l'AFTRAL pour se connecter au e-learning.



RÉFÉRENT COVID-19

Visioconférence : 3h30 de formation

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Exercer les missions de **référént COVID entreprise**



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

Principaux contenus :

- La COVID-19.
- Le référént COVID : rôle et missions.
- Plan de Reprise d'Activité, Plan de Continuité d'Activité, Protocole sanitaire.
- Autorisation du DUER (Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels).
- Mesures sanitaires collectives, individuelles.
- Information et communication auprès des salariés.
- Ressources utiles et veille réglementaire.

Mode d'évaluation des acquis :

- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.

PUBLIC

Toute personne appelée à exercer cette fonction en entreprise.

LES + DE LA FORMATION

- Des intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées.

VALIDATION

Attestation de formation.
Attestation de présence.
Cette formation créditée le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 20 points de solidarité.



Comment activer l'espace client ?

Pour activer leur espace client, les salariés doivent se rendre sur www.carcept-prev.fr, Espace client / Particulier et suivre les instructions. Pour confirmer la création de leur espace client, ils devront cliquer sur le lien reçu par mail (sous 48h).

Comment déclarer une action dans le Portail Solidarité ?

Il suffit de se rendre sur la page détaillée de l'action réalisée dans le Portail Solidarité et de cliquer sur « je déclare cette action ». Remplir le formulaire en ligne sans oublier de télécharger les pièces justificatives demandées. À tout moment, le salarié peut suivre ses déclarations, leur statut, les points acquis dans « l'historique des déclarations ».

Quand utiliser les points ?

Le salarié peut convertir ses points de solidarité en services d'accompagnement, s'il se trouve en situation d'inaptitude à la conduite pour raison médicale, d'invalidité, d'arrêt de travail continu de plus de 6 mois, d'affection longue durée (ALD).

Et également si le conjoint ou le(s) enfant(s) souffre(nt) d'une affection longue durée ou s'ils sont en situation de handicap ou d'invalidité.

Pour quels services d'accompagnement ?

Les salariés peuvent bénéficier de services au domicile pour faciliter leur quotidien, de soutien psychologique, d'un bilan personnalisé pour faire le point sur leur situation, de remise en forme, etc.

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

AVEC



carcept prev

GROUPE KLESIA