

PROGRAMME DE FORMATION

LE RISQUE ROUTIER

Contexte

Le comportement au volant, l'état du véhicule, l'état des routes sont autant d'éléments majeurs qui influent sur l'accidentologie. Mais l'état du pilote, est moins souvent abordé.

La maîtrise individuelle s'appuie sur une bonne compréhension du lien entre « moi et ma forme physique et mentale » et « ma compréhension du danger et mes capacités à gérer la route ».

Public ciblé

Toute personne appelée à effectuer des déplacements routiers

Prérequis

aucun

Objectifs pédagogiques

Connaitre la réalité des dangers de la route

Être conscient de ses limites

Savoir s'organiser pour optimiser ses déplacements

Connaitre les signes d'alerte

Nombre de stagiaires

Maximum 10

Programme

Les quatre sujets majeurs qui augmentent le risque d'accident :

1. Nutrition et vigilance

- Les bases de la nutrition
- La gestion de la nutrition
- Nutrition et sommeil
- Nutrition et vigilance
- Conduite automobile

2. Produits dangereux

- Les dangers de l'alcool au volant
- Les autres produits illicites

3. Sommeil et vigilance

- Les grands principes du sommeil
- La gestion du sommeil
- Les signes avant-coureurs de la somnolence
- Les troubles du sommeil

4. Stress et agressivité

- Qu'est-ce que le stress ?
- Physiquement
- Psychologiquement
- Influence du stress sur la conduite
- Outils de gestion

Durée

En présentiel : 1 jour

En distantiel : 2 x 3 h

Objectifs opérationnels

Se responsabiliser pour partir avec un véhicule en bon état : le pilote d'avion fait bien une « checklist », lui

Savoir identifier les situations de stress et les gérer

Savoir « récupérer » pour rester vigilant

Connaitre l'impact de l'alimentation sur les rythmes biologiques et la vigilance pour gérer son alimentation

Méthode pédagogique

Faire analyser à chacun sa propre situation vis-à-vis des sujets traités pour être en mesure de corriger ce qui doit l'être

Moyens pédagogiques

Auto-questionnaire pour définir des situations vécues

Alternance d'apports de connaissance, de partage d'expériences et de mises en situation

Book dématérialisé de la présentation

Formateurs

Professionnels de santé

Prise en compte des spécificités et des attentes

Recueil des spécificités et attentes par un questionnaire envoyé aux stagiaires avant la formation

Validation des acquis

Exercices d'application tout au cours de la formation

Tout au cours de la formation : évaluation de la progression des participants avec exercices et corrections, mises en situation, de questions / réponses orales

En fin de formation, quizz de validation des connaissances

Modalité de suivi

Une feuille d'émargement est signée par les participants

Une évaluation est effectuée par les participants à l'issue de la formation : recueil oral et questionnaire d'évaluation

Modalité d'inscription

Formation en intra, entre 8 et 10 personnes par jour de formation

Quel que soit le nombre de personnes présentes (jusqu'à 10), la journée sera facturée

Contacteur : formations@didacthem.com

Modalité d'accès à la formation pour les personnes en situation de handicap

Nous contacter en cas de besoin spécifique : formations@didacthem.com

Prix

Devis sur demande

Pour plus d'information

formations@didacthem.com ou bouton « nous contacter » sur le site www.didacthem.com