



Lyon les 21, 22 et 23 juin 2012

VIGILANCE et CONDUITE AUTOMOBILE

Le sommeil et ses points commun avec les risques de la conduite automobile

Accueil et présentation des stagiaires, analyse des attentes et des projets.

Voici les principaux modules (entrecoupés de Questions / Discussions)

1er jour : Mr Régis LACROIX

Matin :

Test de recyclage Code de la route
L'eco-conduite
Le freinage
La ceinture de securite
Le telephone

Après-midi :

Le stationnement
Redaction d'un constat amiable
L'alcoolemie
L'assurance
Themes divers

2ème jour : Dr Alain NICOLAS

Matin :

Le sommeil :
Les rythmes biologiques
Le rythme veille/sommeil
Definitions
Influence : age, environnement, temperature

Après-midi :

Troubles du sommeil
Apnees du sommeil, hypersomnie ...
Hygiene des rythmes
Gestion de la vigilance
Siestes, pauses, alimentation

3ème jour : Mme Florence WEBER

Matin :

La relaxation : accueil photolangage
Introduction a la gestion du stress

Après-midi :

relaxation-gestion du stress
exercices pratiques

Intervenants : Mme Florence WEBER, Dr Alain NICOLAS, Mr Régis LACROIX

Coût : 800€

Siège Social : 144, rue Bataille – 69008 LYON
Bureaux : 271bis, Boulevard Pinel – 69200 VENISSIEUX
Tél : 04 78 74 10 62 (répondeur) E.mail : jj.abcsonmeil@orange.fr
N° SIRET : 521 674 853 00010 Code NAF : 9499Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 82 69 10975 69 auprès du Préfet de la région de Rhône-Alpes