

SOYEZ L'ARCHITECTE DE VOTRE FORMATION

UNE MEILLEURE PRATIQUE PAR JOUR

www.recreation.org
info@recreation.org



**RECRE
ACTION**
Play it safe



ACTIONS DE PREVENTION



Pour améliorer la santé- sécurité au travail, RécréAction conçoit des capsules d'apprentissage et des outils simples d'utilisation pour créer des RITUELS et ancrer de nouvelles PETITES HABITUDES.

Changer nos habitudes pour des pratiques plus saines n'est pas si compliqué. Accomplies régulièrement, ces petites actions faciles à intégrer au quotidien, ont un impact significatif et durable.



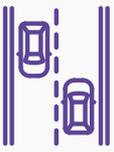
Outil Echauffement

Donner l'autonomie à chacun pour s'échauffer avant l'effort au moment voulu.

“

UNE
MEILLEURE
PRATIQUE
PAR JOUR

”



Parcours Zen au volant

Gestion du stress routier

Améliorer les pratiques pour diminuer les accidents de la route

"Environnement"

- Conduite en ville
- Conduite en été
- Conduite de nuit

"Grands dangers"

- Somnolence au volant
- Baisse de vigilance sur l'autoroute
- Fatigue : les portes du sommeil

"Météo"

- Pluie
- Neige & Brouillard

"Événements"

- Retard
- Panne
- Accident

"Agressivité "

- Lutter contre l'agressivité
- Coller au véhicule
- Queue de poisson
- Se ressourcer après une agression

"Gérer le stress"

- Stress du radar
- Stress du contrôle de police
- Stress routier

"Hygiène de vie"

- Alcool
- Drogue
- Médicaments

- Téléphone et SMS
- Un véhicule qui me ressemble

- 1 parcours "sécurité au volant" alliant micro-learning et quiz
- 25 capsules de 3 à 5 min à faire sur Smartphone

Conçu avec Jean-Marc Bailet

Docteur en psychologie cognitive et comportementale,
Expert en éducation, prévention et sécurité routières

[Disponible en français](#)





Parcours Métiers Manutention

changer la vision du risque au travail

Améliorer les pratiques pour diminuer les accidents du travail

«quai»

- Déplacement sur le quai
- Propreté et rangement
- Organiser la co-activité
- Vigilance sur le quai

«risques»

- Risque produits chimiques
- Risque incendie
- Risque électrique

«accident»

- Premiers secours

«manutention»

- Manutention et bonne posture
- Manutention et diable
- Conduite du chariot élévateur
- Conduite du gerbeur électrique
- Gerbage (chutes d'objet effondrement)
- Chargement / déchargement camion

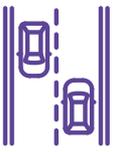
«trajet - conduite»

- Distances de sécurité
- Bien se stationner
- Dangers au volant
- Circulation sur le parking

- 1 parcours "Métier" alliant micro-learning et jeux vidéo
- 18 capsules de 3 min à faire sur Smartphone

Disponible en français et anglais





Parcours Métiers de la Route

changer la vision du risque au travail

Améliorer les pratiques pour diminuer les accidents du travail

"conduite & parking"

- Distances de sécurité
- Dangers au volant : alcool, drogue...
- Concentration sur la route
- Règles de prudence au volant
- Circulation sur le parking
- Stationner sur le parking

"conducteur- PL"

- Contrôle du véhicule - conduite
- Outils informatiques embarqués
- Règle des 3 points d'appui
- Manutention et diable
- Ouverture du camion
- Sécurité chez le client

"mobilité au volant"

- Mobilité générale
- Quand s'étirer ?
- S'étirer le cou
- S'étirer les épaules
- S'étirer le dos
- S'étirer les jambes
- Ménager son dos avant l'effort
- Ménager son dos pendant
- Ménager son dos après
- Pourquoi s'échauffer après la conduite prolongée

- 1 parcours "Métier" alliant micro-learning et jeux vidéo
- 22 capsules de 3 min à faire sur Smartphone



Disponible en français et anglais



Parcours Mobilité - étirement

préserver son capital santé

développer des rituels pour prendre soin de soi et diminuer les TMS

"outil échauffement"

Autonomie dans l'utilisation de l'outil

- Pourquoi s'échauffer après la conduite prolongée
- Mobilité générale

"ménager son dos"

- Avant l'effort
- Pendant l'effort
- Après l'effort

"s'étirer au volant"

- Quand s'étirer ?
 - S'étirer le cou
 - S'étirer les épaules
 - S'étirer le dos
 - S'étirer les jambes
-
- 1 parcours "Mobilité"
 - 10 capsules " Micro-learning" de 3 min à faire sur Smartphone
 - Accès à l'outil échauffement



Disponible en français et anglais



Outil Echauffement

prévention, santé

«éviter les accidents à froid, préserver son capital santé»

- Autonomie pour créer un réveil musculaire adapté
- Sélection de la durée d'échauffement
- Sélection des exercices
- Aide pour créer son rituel



Disponible en français, anglais, italien





Parcours Covid-19

prévention & santé au travail

Bonnes pratiques pour éviter la contamination du Coronavirus

Plongez vos collaborateurs dans des situations familières pour tester leurs décisions, leur donner du feedback et une micro-leçon

- qu'est-ce que le Covid-19, ses modes de transmission, les gestes barrières à adopter...
- les symptômes courants, que faire en cas de symptômes
- les consignes terrain adaptées à votre entreprise : port du masque, nettoyage des équipements...
- les règles pour limiter les contacts : nouvelles circulations, ascenseur, escaliers, salle de pause

- 1 parcours "Covid 19"
- 5 capsules " Animation avatars en 2D " de 3 min
- A faire sur Smartphone
- Durée : 2 mois



Disponible en français, anglais, italien et espagnol



Paris-Londres-Rome

+44 7 969 553 721

info@recreation.org

www.recreation.org

