

# Gestes et Postures - Bonnes pratiques de livraison Chauffeur Poids Lourds

Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353-8 du Code du Travail)

## Objectifs (Aptitudes et compétences)

Acquérir les connaissances utiles pour l'exécution et le respect des étapes d'une livraison client.

Apprendre à soulever et porter les charges.

Apprendre à se tenir dans les bonnes positions, évitant ainsi la fatigue.

Éviter les accidents dus aux mauvaises positions du corps ainsi qu'aux manques de coordination des gestes et respecter les préconisations de l'INRS.

### Public Visé

Conducteurs Poids Lourds, Chauffeurs Livreurs.

### Durée

**3.50** Heures

**0.5** Jour

### Pré Requis

Avoir des connaissances en langue française afin de comprendre les instructions.

## Blocs de Compétences

### BONNES PRATIQUES DE LIVRAISONS

- Les documents du conducteur
- Les documents de transport et leur signification
- 1. Ordre de transport
- 2. Bon de livraison
- 3. Lettre de voiture
- 4. Plan de chargement
- 5. Fiche rapport journalier
- 6. Fiche prise de gasoil
- 7. Fiche d'évènement et/ou support spécifique client

### GESTES ET POSTURES

- Ergonomie du poste de conduite d'un véhicule
- Postures spécifiques aux longs trajets
- Vigilance sur la route : concentration, risques de fatigue et de mauvaises postures
- Propositions d'aménagements et de conseils
- Analyse des accidents de travail liés aux manutentions
- 1. Chargement
- 2. Déchargement
- 3. Manipulation
- Les bonnes postures
- Les mouvements à privilégier
- Gestes utiles et gestes inutiles
- Les gestes à risques et leurs conséquences
- Entraînement aux gestes types
- Les troubles musculo squelettiques (TMS)

## Objectifs pédagogiques

Acquérir les connaissances utiles pour l'exécution et le respect des étapes d'une livraison client.

Apprendre à soulever et porter les charges.

Apprendre à se tenir dans les bonnes positions, évitant ainsi la fatigue.

Éviter les accidents dus aux mauvaises positions du corps ainsi qu'aux manques de coordination des gestes et respecter les préconisations de l'INRS.

## Méthodes mobilisées



Formation action avec alternance de théorie en salle et de pratique par des mises en situation issues du quotidien des participants, exercices. Supports numériques, vidéos, photos, manuel stagiaire.

## Méthodes d'évaluation

Évaluation continue des connaissances théoriques tout au long de la formation.

Délivrance d'une attestation d'assiduité

## Accessibilité aux personnes handicapées

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Une information préalable de l'accueil du lieu de formation est nécessaire, afin de nous assurer de la mise en place des actions adaptées requises lors de votre formation.

## Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **Nous consulter**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

**INTERFORMAT**

**Tél. : 0243560505**

**Mail : [contact@interformat.fr](mailto:contact@interformat.fr)**

