

## PROGRAMME DE FORMATION

### OPERATEUR LOGISTIQUE

#### Objectifs

- Réaliser les opérations de chargement, stockage, déstockage, préparation de commandes en entrepôt logistique
- Maîtriser avec une forte dextérité la conduite en sécurité du chariot à conducteur porté de catégories 1B conformément à la recommandation R489
- Maîtriser avec une forte dextérité la conduite en sécurité des chariots gerbeur de catégories 2 conformément à la recommandation R485
- Réussir les tests théoriques et pratiques du CACES® R489 Cat. 1B
- Réussir les tests théoriques et pratiques du CACES® R485 Cat. 2
- Maîtriser les règles de Santé Sécurité requises en entreprise

#### Public concerné et prérequis

- Tout candidat souhaitant travailler en entrepôt logistique
- Être âgé de 18 ans (recommandation CNAM)

#### Lieu de Formation

INTERFORMAT 72 – 20 rue Hippolyte Foucault 72000 LE MANS

#### Durée

133 Heures de formation

#### Moyens pédagogiques

- Méthodes actives adaptées à la formation des adultes.
- Salles de formation équipées
- Magasin avec zone d'évolution pédagogique, plan de circulation, quai de déchargement et aire d'expédition
- Zones CACES® R485 / R489 dont les aires d'évolution sont agréées par Dekra.
- Chariots à conducteur porté de catégorie 1B et gerbeur catégorie 2
- Organisation par ateliers pédagogiques pratiques avec 3 jours de pratique intensive de chariots pour devenir « super-pilote » de ces engins

#### Sanction Visée

- CACES® R489 catégorie 1B - R485 Catégorie 2 si réussite du passage des tests CACES®
- Certificat de réalisation

#### Validation des acquis

- Test théorique et pratique pour CACES® R485 catégorie 2
- Test théorique et pratique pour CACES® R489 catégorie 1B
- Evaluation des compétences acquises avec examen interne préparateur de commandes
- Notation et Plan d'action individualisé sur conduite engins

# PROGRAMME

## Modules

### **Formation CACES R489 catégorie 1B – (3 jours – 21 heures)**

#### FORMATION THEORIQUE

- Connaissances générales
- Technologie des chariots automoteurs à conducteur porté
- Les principaux types de chariots automoteurs à conducteur porté
- Notions élémentaires de physique
- Stabilité des chariots automoteurs à conducteur porté
- Risques liés à l'utilisation des chariots automoteurs à conducteur porté
- Exploitation des chariots automoteurs à conducteur porté
- Vérifications d'usage des chariots automoteurs à conducteur porté

#### FORMATION PRATIQUE

- Prise de poste et vérifications
- Conduite et manœuvres
- Fin de poste
- Opérations d'entretien quotidien - maintenance

EVALUATIONS : TEST THEORIQUE ET TEST PRATIQUE

### **Formation CACES R485 catégorie 2 – (2 jours – 14 heures)**

#### FORMATION THEORIQUE

- Connaissances générales
- Technologie des chariots automoteurs gerbeurs à conducteur accompagnant
- Les principaux types de gerbeurs à conducteur accompagnant
- Notions élémentaires de physique
- Stabilité des gerbeurs à conducteur accompagnant
- Risques liés à l'utilisation des gerbeurs à conducteur accompagnant
- Exploitation des gerbeurs à conducteur accompagnant
- Vérifications d'usage des gerbeurs à conducteur accompagnant

#### FORMATION PRATIQUE

- Prise de poste et vérifications
- Conduite et manœuvres
- Fin de poste
- Opérations d'entretien quotidien - maintenance

EVALUATIONS : TEST THEORIQUE ET TEST PRATIQUE

### **Gestes et Postures (1 jour – 07 heures)**

#### MODULE 1 : LES GESTES À RISQUES ET LEURS CONSÉQUENCES

- Accidents et maladies professionnelles
- Amplitudes articulaires
- Zones de confort

#### MODULE 2 : RAPPELS D'ANATOMIE

- Le fonctionnement du dos - Les zones sensibles

#### MODULE 3 : LES BONNES PRATIQUES DE POSTURES

- Stabilité - Positionnement par rapport à la charge
- Soulever de charge – Déplacer une charge - Déposer la charge
- Principes d'économie d'effort (travail à deux, matériels de manutention, réfléchir avant d'agir...)

#### MODULE 4 : ANALYSE D'UN POSTE DE TRAVAIL

- Observer et Analyser sa situation de travail - Déduire les actions à mener
- Appliquer les gestes enseignés

## **Formation Super Pilote R489 catégorie 1B & R485 catégorie 2 (5 jours – 35 heures)**

*Avec 1 équipement à disposition par stagiaire pour formation de conduite renforcée sur les chariots R489 Cat 1B et R485 Cat 2*

### MODULE 1 : TECHNIQUES AVANCEES DE CONDUITE

- Gestion des situations complexes (travail en hauteur, gestion des manœuvres difficiles).
- Réflexes à adopter en cas de dysfonctionnement d'un chariot
- Conseils pour une conduite économique et préservant l'équipement.

### MODULE 2 : MISES EN SITUATIONS / EVALUATIONS / PLANS D' ACTIONS

- Scénarios pratiques : travail dans des environnements encombrés, conduite à vitesse réduite, opérations en haute visibilité.
- Evaluations pratiques de manœuvres complexes et d'intervention d'urgence.
- Plans d'actions individualisés

## **Préparation de commandes (6 jours – 42 heures)**

- Le prélèvement des produits en quantité, qualité et sécurité
- L'utilisation d'un logiciel de gestion d'entrepôt (Stock It Easy)
- La détection, et la correction des anomalies sur les produits, supports de charges et espaces de stockage
- La constitution d'une charge, d'un emballage et d'un étiquetage
- Le chargement et déchargement d'un camion en sécurité
- L'hygiène, la sécurité, la sûreté et la qualité en entrepôt
- Le Respect de l'environnement et Développement Durable
- Validation des acquis

## **Savoir – Être / Communication (2 jours – 14 heures)**

- Appréhender les règles du savoir-être professionnel et relationnel et en comprendre l'importance
- Mieux communiquer en contexte professionnel
- S'intégrer dans un environnement professionnel :
- Comprendre les attitudes, comportements et postures professionnelles attendus dans le monde du travail
- Communiquer de manière appropriée :
- Adapter sa communication et son comportement selon les situations et les interlocuteurs,
- Écouter, s'assurer que l'on ait bien compris, reformuler,
- Oser questionner lorsqu'on n'a pas compris une consigne,
- Savoir transmettre une information,
- Éviter les interprétations.
- Mieux se connaître pour mieux interagir :
- Prendre conscience que chacun est différent, donc comprend et agit différemment,
- Identifier ses propres comportements, son rapport à la hiérarchie, son comportement au sein d'un collectif, son langage non-verbal