# CHAUFFEURS - ERGONOMIE

## Pôle d'activité

TRAVAUX, ENTRETIEN ET PROPRETE PUBLICS

## Formule

Présentiel

## Prix/participant

152,00 €

## Nombre max. de participants/session

12

## Durée de la formation

1 jour (8h30-16h30)

## Personne de contact

Wassim BOUAISSI Facility Manager

wbouaissi@erap-gsob.brussels

# Détail de la formation

La règlementation prévoit que tout chauffeur de camion professionnel et chauffeur d'autocar/autobus doit pouvoir présenter, en plus de son permis de conduire ordinaire, une attestation de capacité professionnelle, matérialisée sur le permis de conduire par un Code 95. Cette attestation de capacité professionnelle doit être renouvelée tous les 5 ans. Ce renouvellement peut être obtenu en suivant 35 heures de cours de perfectionnement dans un centre de formation agréé par le SPF Mobilité & Transport.

Chaque module suivi permettra l'obtention d'un certificat de participation à une formation continue obligatoire CAP - Code 95, reconnue par le SPF Mobilité & Transport, telle que définie par l'arrêté royal du 4 mai 2007, octroyant 7 points.

Deux modules sont obligatoires et les autres modules sont optionnels :

- Modules obligatoires :
  - Module 1 : Conduite rationnelle axée sur les règles de sécurité (cours distincts pour les permis C et D)
  - Module 2 : Législation et utilisation du tachygraphe
- Modules optionnels :
  - Module 3 : Sécurisation dans le chargement – Arrimage (permis C uniquement)

- Module 4 : Mesures préventives en matière d'accidents de la route – Accidentologie
- Module 5 : Législation routière (mise à niveau)
- Module 6 : Ergonomie (cours distincts pour les permis C et D)
- Module 7 : Gestion du stress
- Module 8 : Assertivité et gestion de l'agressivité
- Module 9 : Premiers secours
- Module 10 : Sécurité dans le transport scolaire (permis D uniquement)
- Module 11 : La conduite préventive sur simulateur 3D

La présente fiche concerne le module 6 **"Ergonomie"** (cours distincts pour les permis C et D).

## Public cible

Cette formations s'adressent exclusivement aux chauffeurs professionnels titulaires d'un permis C(E) et/ou D(E) et travaillant au sein des administrations locales et régionales bruxelloises.

## Méthodes pédagogiques

La formation alterne la théorie et les exercices. Les exercices proposés sont :

- Des exercices de prévention et d'entretien, conseils pour éviter les accidents
- Des exercices de portage des différents objets (boîtes, bacs, tonneaux, valise…)
- Des exercices de chargement et déchargement en vue de préserver et économiser le dos
- L'adoption de la position optimale du siège, du volant et des rétroviseurs

Un syllabus est distribué aux participants.

## Contenu

- Gestes et postures à risques dans le cadre de l'activité professionnelle
- Mouvements répétitifs, école du dos, colonne vertébrale
- Préserver son capital : les bons gestes
- Jambes lourdes
- Inconfort et douleurs au volant, adopter la position correcte
- Confort visuel
- Descente sécurisée du véhicule

## Disponibilité au catalogue

Disponibilité (sous réserve d'inscriptions suffisantes) et conditions garanties jusqu'au 31 juillet 2024.