

Né en 1989  
**77124 Cergy-les-meaux**  
**0 à 1 an d'expérience**  
Réf : 2106241600

## Chauffeur poids lourds

### Ma recherche

---

Je recherche tout type de contrat, sur toute la région Ile de France, dans le Bâtiment.

### Formations

---

**2021 :**

### Expériences professionnelles

---

**07/2011 à ce jour :**

CHAUFFEUR POIDS LOURDS chez Berto Idf

**11/2009 - 04/2011 :**

CHAUFFEUR LIVREURS chez Deliv Express

Chauffeur livreur messageries sous traitant

**01/2007 - 02/2009 :**

MANUTENTIONNAIRE / INTERIM

Préparateur de commande, manutentionnaire, manoeuvre

### Langues

---

Français (Oral : courant / Ecrit : expérimenté)

### Atouts et compétences

---

Charger des marchandises, des produits

Contrôler l'état de fonctionnement du véhicule et effectuer le nettoyage

Décharger des marchandises, des produits

Définir un itinéraire en fonction des consignes de livraison

Déplacer des produits vers la zone de stockage

Entretenir un poste de travail

Gestes et postures de manutention

Livrer une commande

Méthodes de plan de tournée

Organiser ou contrôler le chargement des marchandises dans le véhicule

Préparateur de commande, manutentionnaire, manoeuvre

Ranger des produits ou marchandises selon leurs dates de validité et les conditions de conservation

Règles et consignes de sécurité

Techniques de comptage

Techniques de conditionnement

Trier et répartir les colis, marchandises selon les indications (codification, format, poids, nombre,...)

Vérifier des documents de livraison

Contrôler l'état de fonctionnement du véhicule

Lecture de carte routière  
Préparer le véhicule, repérer le parcours et prévoir les aléas  
Réaliser les opérations d'attelage  
Renseigner les documents de bord d'un véhicule  
Vérifier la présence et la conformité des documents de bord et de transport

## Permis

---

Permis B, Permis C

## Centres d'intérêts

---

Sport