

# CACES® Chariots R489 - Expérimenté - Catégorie 3 + 5

# PROMEO

Formations Réglementaires

25/02/2026

## Public et prérequis

Toute personne âgée de plus de 18 ans amenée à utiliser un chariot élévateur de cat. 3 + 5

Maîtriser les calculs de base et la langue française (orale et écrite)  
La personne doit être reconnue "apte" par la Médecine du Travail  
Avoir une expérience de 40 h de conduite

## Les objectifs

Conduire en respectant les règles de sécurité un chariot élévateur en porte-à-faux de capacité inférieure ou égale à 6000 Kg (cat. 3)  
Conduire en respectant les règles de sécurité un chariot élévateur à mât rétractable (cat. 5)  
Obtenir le CACES (Certificat d'Aptitude à la Conduite En Sécurité) cat. 3 + 5 selon la recommandation R489 de la CNAM

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

La théorie est dispensée en salle équipée de moyens audiovisuels  
La pratique se déroule en atelier spécialisé ou en entreprise  
Nos formateurs attestent de parcours professionnels significatifs en lien avec l'action de formation et de compétences pédagogiques leur permettant de dispenser ce programme

## Validation et certification

Certificat d'Aptitude à la Conduite En Sécurité

## Outils pédagogiques

Supports réglementaires  
Chariots élévateurs dernière génération  
Simulateur de conduite

## Contenu de la formation

**Programme Théorique (avec outils audiovisuels et remise d'un livret pédagogique)**

Connaissances générales  
Technologie des chariots de manutention automoteurs à conducteur porté  
Les principaux types de chariots de manutention, les catégories de CACES  
Notions élémentaires de physique, stabilité des chariots de manutention  
Risques liés à l'utilisation des chariots de manutention à conducteur porté  
Exploitation des chariots de manutention à conducteur porté  
Vérifications d'usage des chariots de manutention à conducteur porté

**Formation pratique**

### RÉFÉRENCE

**REGL0035**

### CENTRES DE FORMATION

**Senlis, Beauvais, Compiègne,  
Saint-Quentin, Soissons, Amiens**

### DURÉE DE LA FORMATION

**2 jours / 14 heures**

### ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux  
personnes en situation de  
handicap. Moyens de  
compensation à étudier avec le  
référént handicap du centre  
concerné.**

## Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternantes
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Prise de poste et mise en service (cat : 3 - 5)

Conduite : Circuler à vide et en charge (cat : 3 - 5)

Manœuvres : Prendre déplacer et déposer au sol une charge palettisée (cat : 3 – 5) - Gerber et dégerber au moins 3 charges en pile (cat: 3-5) - Stocker et déstocker 4 palettes à 4 niveaux différents d'un palettier (6,00m mini) (cat 5) - Stocker et déstocker 3 palettes à 3 niveaux différents d'un palettier (3,30m mini) (cat : 3) - Chargement déchargement d'un véhicule depuis le sol (cat : 3) - Prise, transport et dépose d'une charge longue et/ou d'un conteneur rigide contenant un liquide et/ou d'une charge déformable (cat : 3)

Fin de poste maintenance (cat : 3 -5)

## Modalité d'évaluation

Vérification des connaissances théoriques et validation des compétences pratiques

Délivrance des CACES® cat. 3 et/ou 5 ou proposition, en cas d'échec, d'un complément de formation en vue d'obtenir le CACES®.

Validité : 5 ans