

CAP - Conducteur routier de marchandises option

« Livraisons longue distance »

Réf de l'action : ECF T401.PR indice 01 du 10/03/2026

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Être capable de conduire des véhicules du groupe lourd en national ou international, pour le compte d'autrui ou compte propre, des marchandises générales en messagerie, lots partiels et lots complets.
Être capable d'utiliser des véhicules « porteurs » pour lesquels le permis de conduire de catégorie C et des ensembles de véhicules pour lesquels le permis de conduire de catégorie CE est exigé.

MÉTIERS & DÉBOUCHÉS

Le ou la titulaire du CAP de conducteur routier de marchandises, option « Livraisons longue distance », exerce son activité sur véhicule articulé (tracteur + semi-remorque), pour des transports de marchandises générales sur longues distances, en compte propre ou pour compte d'autrui.

Secteurs d'activité

- Entreprises de transport routier de marchandises (TRM) – compte d'autrui
- Entreprises industrielles, artisanales ou commerciales – compte propre
- Sociétés de messagerie, de groupage et de lots complets
- Entreprises assurant des transports transfrontaliers (UE) : Belgique, Allemagne, Italie, Espagne...
- Associations et collectivités recourant au transport lourd

Types d'emplois accessibles

- Conducteur(rice) de véhicule articulé – longue distance
- Conducteur(rice) grand routier(ière)
- Conducteur(rice) en transport de lots complets
- Conducteur(rice) en transport international (zone UE)

Conditions d'exercice. L'activité implique :

- Un éloignement du domicile pendant un ou plusieurs jours consécutifs
- Des horaires décalés (nuit, week-end, jours fériés)
- Une autonomie dans la gestion des itinéraires et des aléas rencontrés
- Le respect scrupuleux de la réglementation sociale européenne (temps de conduite et de repos)
- La maîtrise des transports en zone européenne et des formalités douanières le cas échéant

Perspectives d'évolution

- Conducteur(rice) grand routier confirmé(e)
- Encadrement d'équipes ou activités d'exploitation transport
- Poursuite d'études : Baccalauréat Professionnel Transport, BTS Transport et Prestations Logistiques

Equivalences, passerelles, débouchés :

- Passage d'un équivalent CACES® catégorie 1A et 3 en R489 « option livraisons longue distance ».
- les permis C et CE (sans restriction), ainsi que la qualification initiale de conducteur routier (délivrance de la CQC sans devoir suivre une FIMO).
- le titulaire du CAP « Conducteur routier de marchandises » peut envisager d'évoluer vers d'autres responsabilités au sein d'une entreprise de transport. Il peut également envisager une poursuite d'études préparant aux différents métiers du secteur lié au transport et à la logistique.
- Ce certificat d'aptitude professionnelle est accessible par la reconnaissance de l'acquisition de blocs de compétences (BC) dans le cadre de la formation professionnelle continue ou de la validation des acquis de l'expérience.



PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse :

- Aux demandeurs d'emploi souhaitant intégrer la profession de conducteur routier de marchandises sur longue distance
- Aux salariés en reconversion professionnelle vers les métiers du transport routier
- Aux apprentis préparant le CAP sous statut d'apprenti (contrat d'apprentissage)
- Aux candidats souhaitant obtenir un diplôme de niveau 3 reconnu par l'État dans le secteur du transport de marchandises
- Aux titulaires du CAP CRM option Livraisons de proximité souhaitant obtenir l'option Livraisons longue distance

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques à la formation, n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter. Une analyse de vos besoins spécifiques sera réalisée. Nous vous invitons à nous faire parvenir toute demande d'aménagement ou de compensation lors de votre inscription. Nous vous mettrons en relation avec notre réseau d'acteurs du champ du handicap le cas échéant.

PRE-REQUIS

Niveau de formation minimum requis : CAP ou BEP

Le candidat doit être titulaire d'un diplôme de niveau CAP ou BEP (niveau 3) au minimum, dans tout secteur d'activité.

Permis de conduire de catégorie B en cours de validité

Le candidat doit obligatoirement être titulaire du permis B valide à l'entrée en formation. La possession du permis B est une condition impérative d'inscription.

⚠ Permis C non obligatoire à l'entrée en formation :

ECF PRO intègre dans son offre CAP 1 an la préparation et l'obtention du permis de conduire de catégorie C (poids lourd) pour les candidats qui n'en sont pas encore titulaires. L'acquisition du permis C s'effectue en cours de formation, selon un calendrier défini avec l'équipe pédagogique. Cette disposition est validée lors du bilan de positionnement initial.

Aptitude médicale

Le candidat doit satisfaire aux conditions médicales requises pour la conduite des véhicules du groupe lourd (catégorie C/CE), conformément à la réglementation en vigueur.

Attestation de Sécurité Routière niveaux 1 et 2 (ASSR)

Pour les candidats apprentis et stagiaires de formation continue de moins de 21 ans



AVERTISSEMENT

⚠ DISPOSITIF CAP 1 AN – IMPORTANT

Conformément à l'article D. 337-4 du Code de l'éducation, le candidat titulaire d'un diplôme de niveau CAP/BEP ou supérieur peut bénéficier d'un positionnement accéléré lui permettant de préparer le CAP en 1 an au lieu de 2 ans.

Dans ce cadre, le candidat est exempté de tout ou partie des matières générales (Français, Histoire-Géographie-EMC, Mathématiques, Physique-Chimie, EPS, PSE, Langue vivante). Ces dispenses sont accordées au regard des diplômes déjà obtenus.

Les dispenses applicables sont définitivement établies lors du bilan de positionnement réalisé à l'entrée en formation, par l'équipe pédagogique d'ECF PRO, sur la base :

- Du ou des diplôme(s) déjà obtenu(s) (CAP, BEP, BAC, BTS, licence, etc.)
- Du parcours professionnel du candidat
- Des unités d'évaluation générale conservées lors de sessions d'examen antérieures (conservation de notes selon les articles D. 337-17 et D. 337-18 du Code de l'éducation)

La durée minimale de formation en milieu professionnel pour un candidat positionné en CAP 1 an est de 5 semaines (au lieu de 12 semaines pour un cursus 2 ans).

- Dispenses de l'obtention de CACES® suivant la recommandation R.489 catégories 1A et 3, de la Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés (CNAMTS)
- L'employeur ne pourra délivrer l'autorisation de conduite qu'après s'être assuré de l'aptitude médicale de son salarié et après s'être assuré que ce dernier est bien titulaire du CAP visé.

MODALITES ET DELAI D'ACCES

Voies d'accès à la formation

- Formation sous statut scolaire (lycée professionnel)
- Apprentissage (contrat d'apprentissage – CFA)
- Formation professionnelle continue (FPC) – salariés, demandeurs d'emploi
- Validation des acquis de l'expérience (VAE) – sous réserve de détenir le permis CE et la CQC en cours de validité

Délais d'accès

- ECF PRO organise des sessions d'entrée en formation tout au long de l'année selon un calendrier prédéfini (merci de contacter notre agence par téléphone ou mail. Plus d'informations sur notre site internet ecf.asso.fr).

ENTRÉE CONTINUE : Sessions démarrant en septembre, janvier et avril

DÉLAI D'INSTRUCTION : Réponse dans un délai maximum de 15 jours ouvrés à compter du dépôt du dossier complet, sous réserve d'avoir une réponse favorable du financeur et sous réserve de disponibilité.

Procédure d'inscription

- Dépôt d'un dossier de candidature (formulaire ECF PRO + pièces justificatives)
- Entretien individuel de positionnement avec le responsable pédagogique
- Vérification des prérequis (diplôme CAP/BEP minimum, permis B, aptitude médicale)
- Réalisation du bilan de positionnement pour déterminer les dispenses applicables
- Signature de la convention de formation ou du contrat d'apprentissage

MODALITES PEDAGOGIQUES

Organisation de la formation

La formation en présentiel est dispensée en alternance entre le centre de formation et l'entreprise. Elle combine :

- Enseignements théoriques et pratiques en centre de formation
- Périodes de Formation en Milieu Professionnel (PFMP / conduite encadrée en entreprise)

PROGRAMME / CONTENU

BLOC 1 – EPI : Préparer et clôturer l'opération de transport (UP1 – Coeff. 4)

- Préparer l'opération de transport
- Clôturer l'opération de transport

BLOC 2 – EP2 : Réaliser le transport en toute sécurité (UP2 – Coeff. 9)

- Prendre en charge et manœuvrer le véhicule
- Conduire de façon rationnelle et sécurisé
- Prendre en charge et mettre à disposition la marchandise
- Utiliser l'instrumentation de bord

BLOC 3 – EP3 : Appliquer les procédures (UP3 – Coeff. 3)

- Relever les informations utiles aux procédures à appliquer
- Appliquer les procédures relatives à la sûreté et à l'environnement

Enseignements généraux (sauf dispenses accordées suite au bilan de positionnement)

EG1 - Français et Histoire-géographie - Enseignement moral et civique : Communication orale/écrite, compréhension de textes, repères historiques et géographiques, EMC (COEFF. 3 UG1)

EG2 - Mathématiques et physique-chimie : Résolution de problèmes, calculs appliqués au transport (MMA, volumes, distances), protocoles (COEFF. 2 UG2)

EG3 - Education physique et sportive : Développer la motricité, la santé, l'engagement et la responsabilité par la pratique sportive (COEFF. 1 UG3)

EG4 - Prévention - Santé - Environnement : Analyse des risques professionnels, prévention, gestes de premiers secours (COEFF. 1 UG4)

EG5 - Langue vivante étrangère : Compréhension et expression orale/écrite au niveau A2 du CECRL ; situations professionnelles (COEFF. 1 UG5)

MOYENS HUMAINS

- Formateur référent issu du secteur du transport ayant minimum 3 ans d'expérience dans la conduite et/ou l'exploitation,
- Enseignant titulaire du Titre professionnel « Enseignant de la Conduite et de la Sécurité routière » mention Groupe Lourd ou d'un diplôme admis en équivalence et de l'Autorisation d'Enseigner en cours de validité,
- Personne en charge des relations avec le stagiaire et les personnes en situation de handicap : merci de contacter notre agence.

METHODES ET MOYENS MOBILISES

- Méthodes pédagogiques multiples en présentiel : actives avec des ateliers de travail et expositives avec des cours magistraux et des mises en situation
- Aire d'évolution spécialement aménagées,
- Salle de cours équipées de moyens multimédias,
- Quai de chargement, lots de charges et matériels de manutention
- Véhicule de la catégorie C et CE, Simulateur haut de gamme le cas échéant
- Equipement de protection individuelle conforme à la réglementation (gants, gilet haute visibilité et chaussures/coques de sécurité),
Ressources pédagogiques remis aux stagiaires : accès à l'application MyEcfPro et livret d'apprentissage



MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION DES ACQUIS

- L'assiduité des stagiaires est attestée par un état de présence par demi-journée et confirmé par le formateur
- Modalités d'évaluation (présentiel) :
 - Evaluations de compétences réalisées en cours et/ou en fin de formation permettent au candidat de se situer par rapport aux attendus de la formation, d'être acteur de sa progression et se familiariser avec les modalités d'évaluation.
 - Epreuves du CAP Conducteur Routier de Marchandises :
 - BLOC 1 – EP1 : Préparer et clôturer l'opération de transport, dont chef d'œuvre coeff. 1 (UP1 – Coeff. 4, mode CCF / Ponctuel : 2h)
 - BLOC 2 – EP2 : Réaliser le transport en toute sécurité (UP2 – Coeff. 9, mode CCF / Ponctuel : 2 x 1h + 1h30) :
 - 1re partie : épreuves HC + CIR permis CE (coeff. 6)
 - 2e partie : prise en charge/mise à dispo. marchandises (coeff. 3)
 - BLOC 3 – EP3 : Appliquer les procédures, oral + dossier (UP3 – Coeff. 3, mode CCF / Ponctuel : 20 minutes)
 - EG1 – 5 Enseignements généraux, sous réserve des dispenses du bilan de positionnement (UG1 O UG5 – Coeff. 3+2+1+1+1, mode CCF / Ponctuel : variables)
- Le diplôme est obtenu par l'obtention d'une note moyenne supérieure à 10/20 à l'ensemble des épreuves. Le candidat ayant déjà validé des blocs de compétences peut être dispensé des épreuves correspondantes
- Condition d'obtention du permis CE : note $\geq 10/20$ à la 1re partie de l'épreuve EP2 ET être lauréat du CAP CRM, conformément à la réglementation du Ministère de l'Intérieur.
- Une évaluation de satisfaction est réalisée avant l'examen.

SANCTION VISEE

- CAP Conducteur routier de marchandises de niveau 3
- Attestation de fin de formation.
- Formation éligible sous le code RNCP : 40995
- Certificateur : MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE
- Date de décision d'enregistrement : 01/09/2025
- Date de fin d'échéance : 31/08/2030
- Plus de renseignement sur le site de France Compétences : [RNCP40995 - CAP - Conducteur routier de marchandises options « Livraisons de proximité » et « Livraisons longue distance »](#)
- Organisme agréé Cf site www.ecf.asso.fr de l'Agence.

EFFECTIFS

- Effectif minimum et maximum : Nous contacter

DUREE DE LA FORMATION

- Durée réglementaire minimale en présentiel :
 - En centre de formation : 714 heures dont :
 - $\geq 280h$ FIMO/CQC
 - $\geq 20h$ conduite individuelle CE
 - En entreprise : 980 heures ((5 semaines min. pour CAP 1 an)
- La durée totale de la formation est indicative et peut être adaptée selon le bilan de positionnement de chaque candidat (dispenses accordées en CAP 1 an). L'organisation des périodes en entreprise est définie en concertation avec l'équipe pédagogique et l'entreprise d'accueil.

TARIFS ET MODALITES DE FINANCEMENT

- Merci de contacter notre agence par téléphone ou mail.

