

FRÉDÉRIC ELIE

XXX, rue XXXX

Saint-Lin-Laurentides (Québec)

111-111-1111

Sommaire

- ❖ Habiletés manuelles
- ❖ Assiduité
- ❖ Connaissances informatiques
- ❖ Minutie

Expérience professionnelle

PLONGEUR

2020-2022

Restaurant La Porte des Laurentides, Saint-Lin-Laurentides

- ❖ Laver la vaisselle, les verres, les ustensiles, les marmites et les casseroles à la main ou à l'aide d'un lave-vaisselle
- ❖ Récurer les marmites et les casseroles
- ❖ Nettoyer le lave-vaisselle et le poste de travail
- ❖ Transporter la vaisselle propre, les ustensiles et autres objets aux aires de service
- ❖ Nettoyer les réfrigérateurs, les fours et l'équipement de cuisine
- ❖ Maintenir la cuisine propre (planchers, équipements, matériel)

JOURNALIER (SAISONNIER)

2019-2022

Les Entreprises Roy, Saint-Lin-Laurentides

- ❖ Opérer les équipements de tonte de pelouse (tondeuses manuelles, désherbeurs, etc.)
- ❖ Effectuer la vérification et l'entretien des équipements
- ❖ Participer au nettoyage printanier et au ramassage de feuilles

LAVEUR AUTOMOBILE

2018-2019

Garage JP Moreau inc., Saint-Lin-Laurentides

- ❖ Préparer les véhicules pour le lavage
- ❖ Enlever la poussière, la saleté, la graisse et le sel à l'extérieur de la voiture à l'aide d'un pistolet à pression
- ❖ Laver l'extérieur de la voiture à la main
- ❖ Appliquer des cires spéciales et faire briller la carrosserie
- ❖ Nettoyer les roues et le moteur de la voiture, ainsi que les glaces, les panneaux des portières et le tableau de bord
- ❖ Passer l'aspirateur à l'intérieur de la voiture
- ❖ Brosser et récurer les tapis
- ❖ Nettoyer le poste de travail et l'équipement utilisé

DÉMÉNAGEUR **2008-2012**
Transport Lyon, Montréal

- ❖ Emballer, protéger et transporter la marchandise lourde et encombrante (appareils électroménagers, meubles, etc.)
- ❖ Charger et décharger le camion ou les remorques
- ❖ Offrir un bon service à la clientèle
- ❖ Garder l'équipement et les outils bien rangés

MESSAGER **1999-2003**
Messageries QUICK, Montréal

- ❖ Effectuer les livraisons des clients de façon efficace avec l'itinéraire assigné par le gestionnaire
- ❖ Voir à l'inspection du véhicule avant départ et au retour
- ❖ Résoudre des problèmes qui surviennent sur la route
- ❖ Établir une relation positive avec la clientèle
- ❖ Décharger le véhicule de livraison

JOURNALIER EN SOUDURE **1990-2000**
Elie Sport, Montréal

- ❖ Souder, couper et assembler des pièces de métal
- ❖ Utiliser des appareils manuels et semi-automatiques et prévoir les ajustements et paramètres de son poste de soudage
- ❖ Respecter en tout temps les règles de sécurité et les règlements de l'entreprise

Formation

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES ET DE LA MAIN-D'ŒUVRE **2022**
Campus Emploi inc., Joliette

ÉTUDES SECONDAIRES **2021**
Centre de formation de Montcalm, Saint-Lin-Laurentides

SANTÉ ET SÉCURITÉ GÉNÉRALE SUR LES CHANTIERS DE CONSTRUCTION **2011**
Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur de la construction (ASP)
Montréal

ATTESTATION **2010**
416 – Déménager en se ménageant : le déménagement
VIA PRÉVENTION – Secteur Transport et Entreposage, Montréal