

panorapresse.ouest-france.fr

Les élèves en logistique s'exercent à la salle pour apprendre les postures

3-4 minutes

« On s'amuse et on apprend » : les élèves en logistique d'[Alençon](#) s'exercent à la salle pour apprendre les postures



La séance de musculation permet aux élèves de travailler leur posture de port de charge. | Ouest-France

Les douze élèves de CAP opérateur logistique du lycée Marcel Mezen d'[Alençon \(Orne\)](#) participent à des séances de musculation à l'Orange Bleue pour apprendre les postures de leur futur métier.

«On plie les jambes et on se relève avec le dos droit». Comme tous les vendredis, de 13 h à 15 h, les élèves de première année de [CAP opérateur logistique](#) du [lycée Marcel Mezen à Alençon \(Orne\)](#) sont en pleine séance à l'Orange Bleue. Ils y travaillent «la santé et la sécurité en rapport avec les métiers de la logistique», explique Lionel Joullié, professeur de logistique qui organise l'atelier avec Virginie Larue, professeure de Français.

Dans le cadre de cette séance, en partenariat avec la salle l'Orange Bleue d'[Alençon](#), les douze élèves, accompagnés des deux professeurs et de leur coach Kevin, pratiquent les différents gestes qu'ils effectueront au travail. Porter des charges avec le dos droit, l'équilibre, le gainage... «Les

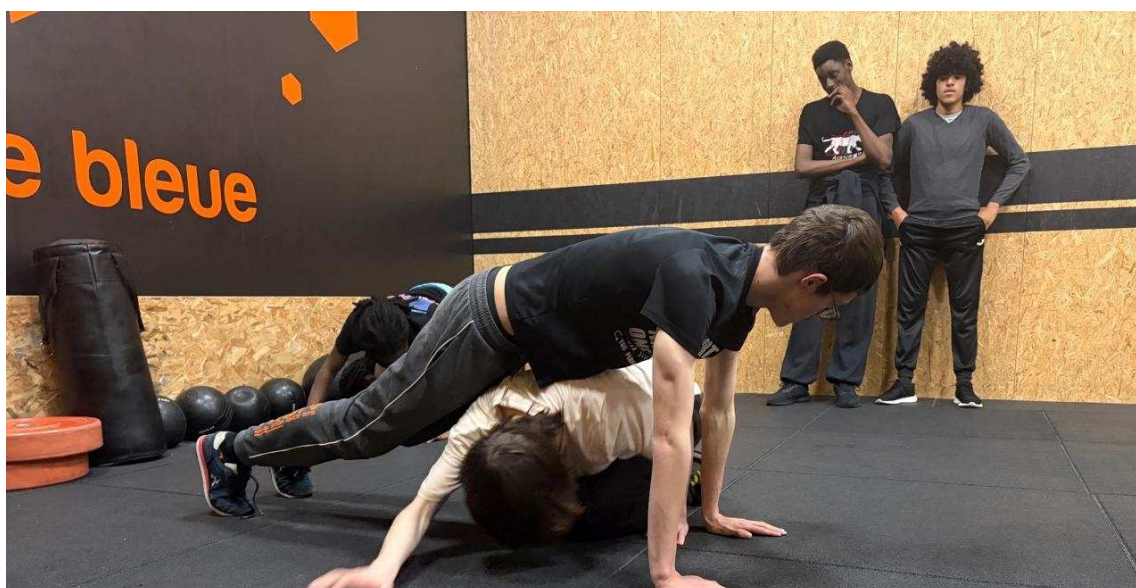
membres de l'Orange Bleue sont venus les voir dans l'entrepôt au lycée pour identifier les exercices qui pourront leur être utile», revient le professeur de logistique. «L'objectif est que ça» «devienne un réflexe pour eux d'adopter la bonne posture quand ils travaillent dans l'entrepôt». »



Ils sont douze élèves de première année de CAP opérateur logistique au lycée Mezen d'[Alençon](#). | Ouest-France

« On s'amuse et on apprend »

Dix séances sont prévues dans le cadre du partenariat, c'était la huitième ce vendredi 3 avril 2026. C'est encore tôt pour faire des conclusions, mais les retours sont positifs autant pour les professeurs, «ça par exemple c'est exactement le mouvement que je vais leur montrer pour porter des colis. C'est plus simple pour nous de montrer les gestes après». Que pour les élèves : «C'est vraiment bien, ça permet de renforcer le corps», explique Wissem Jehaider, «On s'amuse et on apprend. Et ça nous permet d'avoir la bonne posture quand on travaille», ajoute Sefora Sadjal Nawaz.





Certains exercices se font à deux pour renforcer le travail en équipe. | Ouest-France

En plus de pratiquer les gestes à adopter et renforcer leurs muscles, les lycéens travaillent sur «l'élaboration d'un échauffement rapide à réaliser avant de commencer le travail» ainsi que sur le travail d'équipe, la concentration et le dépassement de soi. Ce travail donnera lieu, l'année prochaine, à une présentation orale des élèves ainsi qu'à une démonstration aux autres élèves du lycée Mezen.

Louis Roche