

panorapresse.ouest-france.fr

Lycée Mézen. Des cours de musculation pour apprendreles bonnes postures afin de porter des charges lourdes

4-5 minutes

Des cours de musculation pour apprendre les bonnes postures afin de porter des charges lourdes

Douze élèves en CAP Opérateur logistique du lycée Marcel-Mezen ont pu participer à dix séances de musculation lors de leurs heures de cours. L'objectif : permettre aux jeunes d'adopter les bonnes postures lorsqu'ils portent des objets lourds.

« **Allez, on reprend les squats et on s'applique.** » Vendredi 22 mai, à 13 h 30, ce n'était pas un cours comme les autres qui était donné à L'Orange Bleue, salle de sport privée à [Alençon](#). Douze jeunes du CAP Opérateur logistique, étudiant au lycée Marcel-Mezen, travaillent leur posture, lors de ces séances d'une heure. Objectif : diminuer l'impact des activités logistiques sur leur corps.

Mettre en place de bons réflexes

« **On forme les jeunes à des métiers qui sollicitent beaucoup le corps, notamment le dos et les jambes. Dans l'entrepôt, il faut faire des flexions pour transporter des colis, porter des charges lourdes** », dresse Lionel Joullie, enseignant en logistique qui anime le projet avec Virginie Larue, enseignante de français.

Ces dix séances d'entraînement entrent dans le cadre du projet de « **chef d'œuvre** » des élèves et complètent le programme scolaire « **qui intègre de plus en plus la prévention de la santé et la sécurité au travail** ». « **Ce cours permet d'améliorer la musculature des jeunes, de mettre en place de bons réflexes** », présente le professeur.

Écoute, esprit d'équipe et dépassement de soi

Les jeunes travaillent souvent à deux. Les exercices leur apprennent la concentration, l'écoute, développent l'esprit d'équipe et le dépassement de soi. « **Il y a des exercices relativement durs qui les poussent à aller au bout de l'effort, à aller le plus loin possible. Le but n'est pas de faire un grand nombre de pompes mais de battre son record** », insiste Lionel Joullie.

Squat, pompes burpees, jeux avec des haltères... chaque exercice a été pensé pour être utile aux jeunes de 15 et 16 ans en conditions réelles. Steven Lulek, qui anime la séance avec Agnès Prévôt, s'est même rendu dans les entrepôts de la classe en début d'année pour repérer les mouvements récurrents dans le métier de logisticien.

« **Je ne pensais pas que j'allais réussir** »

« **Au début, je ne pensais pas que j'allais réussir** », se souvient Sefora, seule fille du groupe. « **Au fur et à mesure des séances, les exercices sont devenus plus simples. Je n'avais plus mal, j'étais habituée. C'est finalement très plaisant et amusant.** »

La séance hebdomadaire lui a donné une tout autre image du sport. « **Je ne m'amusais pas du tout lors des cours de sport en classe. Celui-ci m'a permis d'apprécier la pratique d'une activité sportive. Ça fait du bien de se dépenser et cela permet de renforcer le corps et d'apprendre à porter des charges lourdes dans notre vie professionnelle, mais aussi personnelle.** »

« **Ça change d'être assis sur une chaise** »

« **J'ai travaillé mes muscles, appris le goût de l'effort, la concentration. C'était bien** », résume Wissem, un de ses camarades. Rayan et Nolan confirment aussi : « **Ça change d'être assis sur une chaise, c'est très positif.** » Ils ont également pu se renforcer physiquement pour la pratique de leur sport, respectivement le basketball et le football.

Au terme des dix séances, les adolescents vont devoir réutiliser ces connaissances au lycée et proposer un échauffement rapide avant le travail. Le projet sera également présenté lors d'un oral comptant pour l'obtention de leur diplôme.

Pierre-Alexandre MARQUET



Des jeunes du lycée Mézen ont suivi des séances de musculation pour muscler les parties de leur corps qui seront sollicitées dans leur futur métier.





Ces séances ont permis de travailler le dépassement de soit, l'écoute et le travail d'équipe.



Des jeunes du lycée Mézen ont suivi des séances de musculation pour muscler les parties de leur corps qui seront sollicitées dans leur futur métier.



Ces séances ont permis de travailler le dépassement de soit, l'écoute et le travail d'équipe.