CAPA OIA

225 Fiches de Révision

CAPA OIA

Opérateur en industries agroalimentaires (Conduite de machines / Transformation)

- Fiches de révision
- Fiches méthodologiques
- Tableaux et graphiques
- Retours et conseils

Conforme au Programme Officiel

Garantie Diplômé•e ou Remboursé•e

4,6/5 selon l'Avis des Étudiants

capaoia.fr

Préambule

1. Le mot de la formatrice :



Hello, moi c'est **Sarah** 👋

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.capaoia.fr pour tes révisions.

Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **CAPA OIA** avec une moyenne de **16,29/20**.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Industrie & Technologies** pour maîtriser toutes les notions.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h14 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du CAPA.



3. Contenu du dossier Industrie & Technologies :

1. **Vidéo 1 - Comprendre la production industrielle et les procédés (15 min) :** Vue globale des procédés et de la chaîne de production.

2. **Vidéo 2 - Maintenance, fiabilité et sécurité des systèmes (14 min) :** Principes pour fiabiliser et sécuriser les équipements.

3. **Vidéo 3 - Électricité, automatisme et pilotage des installations (14 min) :** Bases pour comprendre et piloter les systèmes automatisés.

4. **Vidéo 4 - Qualité, métrologie, contrôle et traçabilité (17 min) :** Repères pour contrôler, mesurer et tracer la qualité.

5. **Vidéo 5 - Organisation industrielle, flux, amélioration continue et projets (14 min) :** Outils pour améliorer les flux et les méthodes de travail.

Découvrir

Table des matières

Français ..... Aller

Chapitre 1 : Lire des textes et des images pour s'informer ..... Aller

Chapitre 2 : Découvrir des œuvres et construire son jugement ..... Aller

Chapitre 3 : Écrire pour raconter et défendre un point de vue ..... Aller

Chapitre 4 : Maîtriser la langue et enrichir son vocabulaire ..... Aller

Chapitre 5 : Prendre la parole et adapter sa communication ..... Aller

Histoire-géographie ..... Aller

Chapitre 1 : Se repérer dans le temps et lire des documents ..... Aller

Chapitre 2 : Origines des filières et mutations du monde rural ..... Aller

Chapitre 3 : Lire des cartes et comprendre les territoires ..... Aller

Chapitre 4 : Territoires locaux et développement durable ..... Aller

Enseignement moral et civique ..... Aller

Chapitre 1 : L'État de droit et les libertés fondamentales ..... Aller

Chapitre 2 : Information et responsabilité dans le débat public ..... Aller

Chapitre 3 : Environnement et responsabilités citoyennes ..... Aller

Chapitre 4 : Délibérer dans les institutions démocratiques ..... Aller

Mathématiques ..... Aller

Chapitre 1 : Calcul numérique et proportionnalité au quotidien ..... Aller

Chapitre 2 : Fonctions et lecture des représentations graphiques ..... Aller

Chapitre 3 : Statistiques et probabilités en situation courante ..... Aller

Chapitre 4 : Géométrie plane et calculs de longueurs et d'aires ..... Aller

Chapitre 5 : Solides usuels, volumes et conversions ..... Aller

Technologies de l'informatique et du multimédia ..... Aller

Chapitre 1 : Utiliser et sécuriser son environnement numérique ..... Aller

Chapitre 2 : Créer des documents et traiter des données simples ..... Aller

Chapitre 3 : Rechercher et communiquer des informations fiables ..... Aller

Chapitre 4 : Exercer sa responsabilité dans les usages numériques ..... Aller

Éducation socioculturelle ..... Aller

Chapitre 1 : Influences sociales et identité ..... Aller

Chapitre 2 : Pratiques culturelles et lecture critique des médias ..... Aller

Chapitre 3 : Créer et partager une production culturelle ..... Aller

Biologie-écologie ..... Aller

Chapitre 1 : Fonctionnement du corps et équilibre de vie ..... Aller

Chapitre 2 : Hygiène corporelle et santé ..... Aller

Chapitre 3 : Prévenir les risques des milieux de vie ..... Aller

Éducation physique et sportive ..... Aller

Chapitre 1 : Produire une performance et gérer son effort ..... Aller

Chapitre 2 : Se déplacer dans des environnements variés ..... Aller

Chapitre 3 : Composer une prestation corporelle expressive ..... Aller

Chapitre 4 : Coopérer et s'opposer dans le respect des règles ..... Aller

Langue vivante étrangère : Anglais ..... Aller

Chapitre 1 : Comprendre des messages oraux courts en anglais ..... Aller

Chapitre 2 : Se présenter et décrire son quotidien en anglais ..... Aller

Chapitre 3 : Dialoguer dans des échanges simples en anglais ..... Aller

Chapitre 4 : Vie professionnelle et cultures anglophones ..... Aller

Sciences économiques, sociales et de gestion ..... Aller

Chapitre 1 : Revenus des ménages et budget ..... Aller

Chapitre 2 : Consommation responsable et choix de vie courante ..... Aller

Chapitre 3 : Démarches administratives et protection sociale ..... Aller

Chapitre 4 : Entreprise, contrat et vie d'équipe ..... Aller

Organiser le poste de travail en fonction de l'ordre de fabrication ..... Aller

Chapitre 1 : Lire l'ordre de fabrication et organiser le poste ..... Aller

Chapitre 2 : Préparer et vérifier les outils et les matériels ..... Aller

Chapitre 3 : Choisir les matières premières et les additifs ..... Aller

Chapitre 4 : Approvisionner le poste et gérer les emballages ..... Aller

Chapitre 5 : Tracer les flux et transmettre les informations ..... Aller

Assurer l'hygiène et la qualité sur le poste de travail ..... Aller

Chapitre 1 : Microorganismes et contaminations alimentaires ..... Aller

Chapitre 2 : Bonnes pratiques et risques sanitaires ..... Aller

Chapitre 3 : Nettoyage et désinfection du poste de travail ..... Aller

Chapitre 4 : Prélèvements et contrôles de qualité des produits ..... Aller

Chapitre 5 : Sécurité des gestes et gestion des déchets ..... Aller

Réaliser des opérations liées à des productions agroalimentaires ..... Aller

Chapitre 1 : Les savoir-faire en production agroalimentaire ..... Aller

Chapitre 2 : Interventions prévues par le référentiel local ..... Aller

Chapitre 3 : Travaux professionnels inscrits à l'habilitation ..... Aller

Option A (Conduite de machines) : Conduire en sécurité des machines ou des installations mécanisées ou automatisées ..... Aller

Chapitre 1 : Fonctionnement des machines et des circuits ..... Aller

Chapitre 2 : Énergies et fluides des installations mécanisées ..... Aller

Chapitre 3 : Réglages des machines et changements de format ..... Aller
Chapitre 4 : Démarrage et arrêt sécurisés des installations ..... Aller
Chapitre 5 : Fabrication mécanisée et suivi des paramètres ..... Aller
Chapitre 6 : Conditionnement automatisé et marquage des lots ..... Aller
Chapitre 7 : Régulation des flux et traitement des anomalies ..... Aller
Chapitre 8 : Maintenance de premier niveau des équipements ..... Aller
Option B (Transformation de produits alimentaires) : Réaliser en sécurité des opérations de fabrication et de conditionnement des produits ..... Aller
Chapitre 1 : Recettes et rendements des transformations ..... Aller
Chapitre 2 : Découpe et préparation manuelle des aliments ..... Aller
Chapitre 3 : Mélange et mise en forme ..... Aller
Chapitre 4 : Fermentations et transformations des produits ..... Aller
Chapitre 5 : Cuisson et conservation des aliments ..... Aller
Chapitre 6 : Dosage et remplissage manuel des contenants ..... Aller
Chapitre 7 : Fermeture des emballages et étiquetage ..... Aller
Chapitre 8 : Suivi des fabrications et entretien des outils ..... Aller

Français

Présentation de la matière :
En CAPA OIA, dans les 2 options, le Français t'aide à **comprendre les consignes** et à communiquer clairement, à l'oral comme à l'écrit. Tu apprends notamment à transmettre des informations utiles au travail.

Cette matière contribue aux évaluations des capacités générales, intégrées aux **7 unités capitalisables** du diplôme. Il ne s'agit pas d'une épreuve nationale autonome de Français, en CCF ou en examen final.

Aucun coefficient ni durée nationale spécifique ne sont fixés pour le Français. Ton centre précise le calendrier et les modalités des évaluations.

Conseil :
Réserve **10 minutes par jour** à la lecture. Reformule ensuite le message avec tes mots. Pour t'entraîner, résume une consigne de nettoyage en 3 phrases, puis explique-la à voix haute sans regarder tes notes.

Relis tes écrits en vérifiant les accords et la ponctuation. Privilégie des **phrases courtes et précises**. Si tu hésites, demande une correction et reprends ton texte. Avance progressivement, sans chercher la perfection dès le premier essai.

Table des matières

Chapitre 1 : Lire des textes et des images pour s'informer ..... Aller
1. Repérer les informations dans un texte ..... Aller
2. Lire une image et transmettre l'essentiel ..... Aller
Chapitre 2 : Découvrir des œuvres et construire son jugement ..... Aller
1. Découvrir une œuvre ..... Aller
2. Analyser et interpréter ..... Aller
3. Construire et exprimer ton jugement ..... Aller
Chapitre 3 : Écrire pour raconter et défendre un point de vue ..... Aller
1. Raconter une situation clairement ..... Aller
2. Défendre un point de vue ..... Aller
Chapitre 4 : Maîtriser la langue et enrichir son vocabulaire ..... Aller
1. Lire et comprendre un texte ..... Aller
2. Rédiger clairement et enrichir ton vocabulaire ..... Aller
Chapitre 5 : Prendre la parole et adapter sa communication ..... Aller
1. Préparer ta prise de parole ..... Aller

2. Adapter ta communication ..... Aller

Chapitre 1 : Lire des textes et des images pour s'informer

1. Repérer les informations dans un texte :

Avant de lire :
Quand tu découvres un document, commence par regarder son titre, sa date, son auteur et sa source. Ces indices t'aident à comprendre de quoi il parle et à savoir si l'information est récente et fiable.

Ensuite, lis une première fois le texte sans t'arrêter à chaque mot. Demande-toi quel est son sujet et à qui il s'adresse. Cette vue d'ensemble t'évite de te perdre dans les détails.

Repérer et reformuler :
Relis le texte en soulignant les idées importantes, les chiffres, les dates et les mots répétés. Dans la marge, note quelques mots-clés. Reformule ensuite l'idée principale avec tes propres mots, sans recopier des phrases entières.

Repère aussi les connecteurs, comme « parce que », « pourtant » ou « donc ». Ils montrent les liens entre les idées. Par exemple, « donc » annonce souvent une conséquence, tandis que « mais » signale une opposition.

Vérifier la source :
Un texte peut informer, expliquer ou chercher à convaincre. Vérifie qui l'a écrit, quand il a été publié et dans quel but. Une consigne de sécurité récente n'a pas la même valeur qu'un message anonyme sans date.

Si une information te paraît importante, compare-la avec un autre document fiable. En atelier ou en stage, ne modifie jamais un réglage à partir d'un texte trouvé au hasard. Demande confirmation à ton responsable.

Exemple de lecture d'une consigne :
Une fiche indique : « Arrêter la ligne avant le nettoyage. » Tu repères l'action demandée, son moment et son objectif. Tu peux reformuler ainsi : « Je coupe la ligne avant de commencer le nettoyage. ».

2. Lire une image et transmettre l'essentiel :

Observer une image :
Pour analyser une photo, un schéma ou un graphique, commence par identifier ce que tu vois. Observe le titre, la légende, les couleurs, les unités et les éventuelles dates. Ne tire pas de conclusion avant d'avoir vérifié ces éléments.

Décris ensuite les informations visibles, puis explique ce qu'elles peuvent signifier. Une flèche peut montrer un sens de circulation, tandis qu'une courbe peut représenter une évolution. Distingue toujours ce que tu observes de ce que tu supposes.

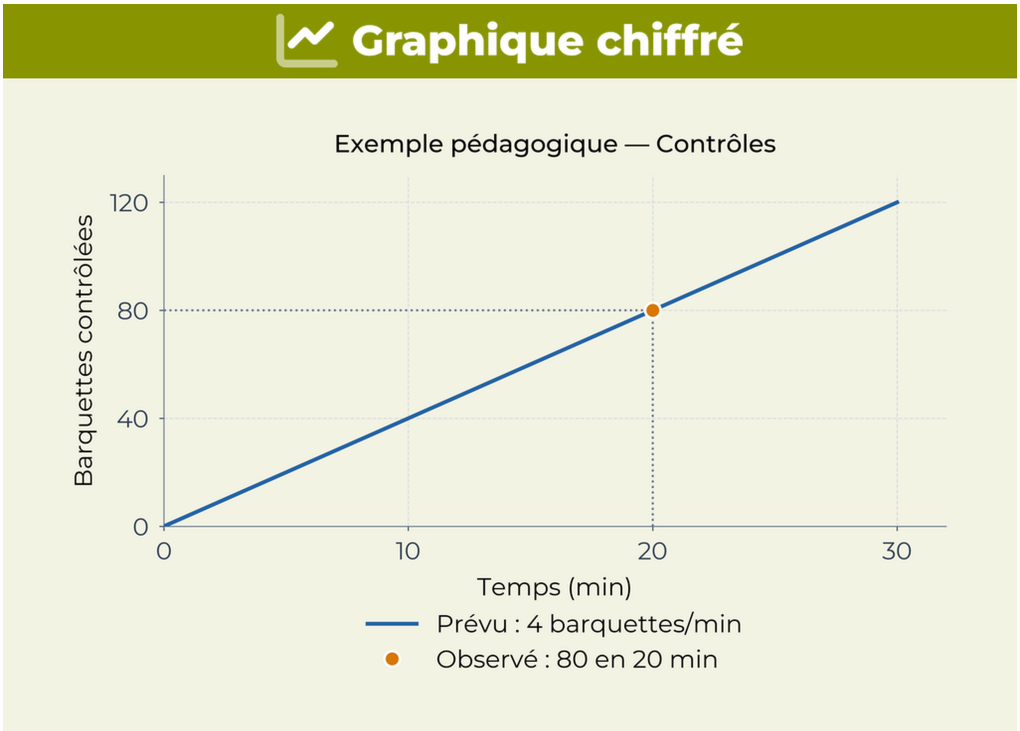
Comparer et rédiger :
Quand tu as un texte et une image, vérifie s'ils parlent du même sujet et s'ils se complètent. Relève un point commun, puis une information particulière à chaque document. Si les chiffres diffèrent, vérifie les dates et les unités.

Pour transmettre l'essentiel, écris 2 ou 3 phrases dans un ordre logique. Utilise des connecteurs simples comme « d'abord », « ensuite » et « enfin ». Relis-toi pour vérifier que ton message est clair et fidèle aux documents.

Mini check-list sur le terrain :

Étape	À vérifier
1. Identifier	Le titre, la source et la date
2. Observer	Les légendes, les unités et les symboles
3. Prélever	Les idées, les chiffres et les consignes utiles
4. Vérifier	La cohérence avec un autre document ou une personne référente
5. Transmettre	Un message court, précis et compréhensible

Exemple de compte rendu en atelier :
Sur une fiche de production, tu lis que 120 barquettes doivent être contrôlées en 30 minutes. Le graphique montre que 80 sont vérifiées après 20 minutes. Tu notes le rythme, compares les documents et signales l'écart à ton responsable.



Le livrable attendu est un compte rendu de 3 phrases : le nombre prévu, le nombre contrôlé et l'écart constaté. Cette méthode t'aide à transmettre des faits précis sans confondre observation et interprétation.

Ce qu'il faut retenir

Pour t'informer, analyse les documents avec méthode et transmets des faits clairs.

- Avant de lire, vérifie le **titre, la date et la source**, puis repère le sujet et l'idée principale.
- Relève les mots-clés, les chiffres et les connecteurs, puis reformule avec tes propres mots.
- Pour une image, observe le titre, la légende, les unités et les symboles. Distingue les faits de tes interprétations.
- Compare les documents et confirme toute information importante auprès d'une **source fiable** ou d'un responsable.

Rédige ensuite un message court, ordonné et fidèle aux documents. Sur le terrain, vérifie les informations avant d'agir ou de signaler un écart.

Chapitre 2 : Découvrir des œuvres et construire son jugement

1. Découvrir une œuvre :

Identifier l'œuvre :
Quand tu découvres une œuvre, commence par repérer son titre, son auteur ou son artiste, sa date et sa forme. Il peut s'agir d'un roman, d'un poème, d'un film, d'une chanson ou d'une image.

Ces premiers indices t'aident à situer l'œuvre et à mieux comprendre ce que tu vas lire ou observer. Ne cherche pas tout de suite le sens caché, prends d'abord le temps de regarder les éléments visibles.

Observer et relever des indices :
Lis ou observe une première fois sans t'arrêter à chaque difficulté. Ensuite, relève quelques détails importants, comme les personnages, le lieu, l'époque, les mots répétés, les couleurs ou les sons.

Note tes questions dans la marge ou sur une feuille. Cette habitude m'a souvent aidé, car elle évite de relire tout le document au dernier moment.

Exemple de première découverte :
Tu lis un extrait de roman où une ouvrière commence son poste à l'aube. Tu notes le lieu, l'heure, les gestes décrits et les mots qui montrent sa fatigue. Tu as déjà plusieurs indices pour comprendre la scène.

2. Analyser et interpréter :

Comprendre ce que l'œuvre montre :
Pour analyser, demande-toi ce qui se passe, qui agit, où et quand. Puis cherche ce que l'auteur veut peut-être faire ressentir ou comprendre. Appuie-toi toujours sur des indices précis, pas seulement sur une impression.

Une interprétation n'est pas une réponse devinée. C'est une idée que tu peux expliquer avec un détail du texte ou de l'image. Si plusieurs interprétations semblent possibles, compare les indices avant de choisir.

Relier les choix de l'auteur à leurs effets :
Observe comment l'œuvre est construite. Un récit à la première personne peut rapprocher le lecteur du personnage. Des phrases courtes peuvent accélérer une scène, tandis qu'une couleur sombre peut créer une atmosphère inquiétante.

Utilise des mots précis pour expliquer ton analyse : personnage, narrateur, décor, ton, comparaison, contraste ou répétition. Tu n'as pas besoin de connaître beaucoup de termes, mais il faut les employer correctement.

Exemple d'analyse :
Dans un poème, le mot « nuit » revient 3 fois et le personnage marche seul. Tu peux proposer que la répétition insiste sur sa solitude. Pour justifier ton idée, cite le mot répété et décris la situation.

3. Construire et exprimer ton jugement :

Donner un avis argumenté :
Tu as le droit d'aimer ou de ne pas aimer une œuvre. Pour construire ton jugement, formule ton avis, donne une raison, puis appuie-la sur un exemple précis. Dire seulement « c'est bien » ne permet pas aux autres de comprendre ton point de vue.

Tu peux aussi changer d'avis après une discussion ou une seconde lecture. Au collège, je pensais parfois qu'un texte était ennuyeux, puis je comprenais mieux son personnage en repérant les détails importants.

Une méthode simple pour rédiger :
Organise ta réponse en 3 étapes : présente ton avis, explique ton idée avec un connecteur, puis donne une preuve tirée de l'œuvre. Des mots comme « d'abord », « car », « par exemple » et « donc » rendent ton raisonnement plus clair.

Relis ensuite ta réponse. Vérifie que chaque phrase répond à la question et que tes exemples soutiennent bien ton avis. Une réponse courte et justifiée vaut mieux qu'un long texte qui s'éloigne du sujet.

Exemple de mini cas concret :
Tu lis un extrait de 2 pages sur une équipe qui doit respecter une consigne de sécurité. En 10 minutes, tu relèves 2 indices, puis tu rédiges 4 phrases pour dire si la scène te paraît réaliste et pourquoi. Livrable attendu : un court paragraphe avec un avis, une raison et une preuve du texte.

Étape	Question à te poser	Action concrète
Découvrir	De quelle œuvre s'agit-il ?	Repère le titre, l'auteur et la forme.
Observer	Quels détails ressortent ?	Note 2 ou 3 indices utiles.
Interpréter	Que peuvent montrer ces indices ?	Relie un détail à une idée.
Justifier	Quelle preuve soutient mon avis ?	Cite un élément précis de l'œuvre.

Ta check-list avant de rendre ton travail :

- J'ai indiqué le titre ou la forme de l'œuvre.
- J'ai formulé une idée claire.
- J'ai donné au moins 1 indice précis.

- J’ai expliqué le lien entre l’indice et mon avis.
- J’ai relu mes phrases et vérifié la ponctuation.

Ce qu’il faut retenir

Pour comprendre une œuvre, avance progressivement et fonde tes idées sur des éléments observables.

- Repère le titre, l’auteur, la date et la forme, puis relève des **indices précis**.
- Relie les choix de l’auteur à leurs effets pour proposer une **interprétation justifiée**.
- Exprime un avis, explique-le et appuie-le sur une preuve tirée de l’œuvre.

Une réponse claire présente ton jugement, sa raison et un exemple. Relis-la pour vérifier qu’elle répond bien à la question.

Chapitre 3 : Écrire pour raconter et défendre un point de vue

1. Raconter une situation clairement :

Repérer les étapes :
Pour raconter, présente d'abord la situation, puis les événements dans l'ordre et enfin leur résultat. Cette méthode aide ton lecteur à suivre sans devoir deviner ce qui s'est passé.

Choisir les détails utiles :
Précise qui agit, où et quand. Utilise des verbes d'action et des repères comme « d'abord », « ensuite » et « enfin ». Évite les détails qui n'aident pas à comprendre la situation.

Étape du récit	Question à te poser	Exemple
Situation	Qui, où et quand ?	Mardi matin, à l'atelier.
Événement	Que s'est-il passé ?	La machine s'est arrêtée.
Résultat	Comment la situation évolue-t-elle ?	L'équipe a relancé la ligne après vérification.

Exemple de récit de stage :
Mardi, à 9 h, la doseuse s'est arrêtée. J'ai prévenu ma tutrice, puis nous avons vérifié le réglage. Après 10 minutes, la production a repris.

2. Défendre un point de vue :

Formuler ton avis et l'appuyer :
Défendre un point de vue, c'est dire clairement ce que tu penses, puis donner des raisons précises. Un exemple concret rend ton argument plus convaincant qu'une simple affirmation.

Organiser tes arguments :
Commence par présenter le sujet et ton avis. Développe ensuite 2 arguments avec des exemples, puis termine par une phrase qui rappelle ta position. Les connecteurs montrent le lien entre tes idées.

- **D'abord** présente ton premier argument.
- **Ensuite** ajoute une autre raison.
- **Par exemple** introduit un fait concret.
- **Donc** annonce une conséquence ou une conclusion.

Vérifier ton texte :

Avant de rendre ton travail, relis-le une fois pour vérifier le sens et une autre fois pour corriger les accords, les verbes et la ponctuation. À l'écrit, une idée bien rangée compte autant qu'une idée intéressante.

Exemple de point de vue argumenté :
Il faut vérifier le réglage de la doseuse avant le démarrage. D'abord, cela limite les pertes de produit. Par exemple, un contrôle de 2 minutes peut éviter de remplir un lot de 20 barquettes avec une dose incorrecte. Ensuite, cette vérification aide à travailler régulièrement.

Mini cas et livrable attendu :
En stage, tu constates que 12 barquettes sur 60 sont mal dosées. Note le problème, raconte les faits dans l'ordre, puis défends une solution avec 2 arguments. Ton livrable est un texte de 8 à 10 lignes comprenant le récit, ton avis et 2 arguments.

Ta check-list avant de rendre :

- J'ai indiqué qui, où et quand pour raconter la situation.
- J'ai placé les événements dans un ordre facile à suivre.
- J'ai formulé mon point de vue clairement.
- J'ai donné 2 arguments accompagnés d'un exemple concret.
- J'ai relu les verbes, les accords et la ponctuation.

Ce qu'il faut retenir

Pour bien écrire, raconte les faits clairement et défends ton avis avec des raisons concrètes.

- Présente la **situation de départ**, les événements dans l'ordre et leur résultat. Précise qui agit, où et quand.
- Exprime clairement ton point de vue et appuie-le avec **deux arguments** et des exemples.
- Utilise des connecteurs pour organiser tes idées, puis relis le sens, les accords, les verbes et la ponctuation.

Un texte bien structuré aide ton lecteur à comprendre les faits et à suivre ton raisonnement.

Chapitre 4 : Maîtriser la langue et enrichir son vocabulaire

1. Lire et comprendre un texte :

Repérer les informations utiles :
Avant de lire en détail, regarde le titre, la date et la source. Puis lis une première fois pour comprendre le sujet général. À la deuxième lecture, souligne les mots importants et repère qui fait quoi, où et quand.

Quand un mot te bloque, relis la phrase entière. Cherche un indice autour du mot, puis vérifie son sens dans un dictionnaire si nécessaire. Évite de t'arrêter à chaque mot inconnu, tu risquerais de perdre le fil.

Comprendre les mots du métier :
Au travail, un mot précis évite les erreurs. « Nettoyer la cuve » ne veut pas forcément dire la désinfecter. Pour bien comprendre une consigne, repère les verbes d'action, les quantités, les durées et les conditions indiquées.

Mot ou expression	Sens utile au travail
Rincer	Passer à l'eau pour enlever des résidus.
Désinfecter	Réduire les micro-organismes avec un produit adapté.
Consigner	Noter une information dans un document de suivi.
Conforme	Qui respecte les exigences ou les critères fixés.

Prendre des notes sans tout recopier :
Note les idées principales avec des mots-clés, des chiffres et des flèches. Ensuite, reformule avec tes propres mots. Cette méthode t'aide à vérifier que tu as compris, plutôt que de recopier une phrase sans en saisir le sens.

Exemple de lecture d'une consigne :
Tu lis : « Rincer la cuve pendant 2 minutes, puis vérifier l'absence de résidus ». Tu repères 2 actions, leur ordre et la durée. Tu peux alors reformuler la consigne clairement avant de commencer.

2. Rédiger clairement et enrichir ton vocabulaire :

Construire des phrases faciles à suivre :
Commence par dire l'idée principale. Ajoute ensuite les détails utiles dans un ordre logique. Fais des phrases courtes, avec un sujet et un verbe clairement identifiables. Une phrase précise se comprend plus vite, surtout dans une transmission d'équipe.

Utilise des connecteurs pour montrer le lien entre tes idées. « D'abord » indique une première étape, « ensuite » marque la suite, « parce que » donne une raison et « enfin » annonce la dernière action.

Choisir des mots précis :
Pour enrichir ton vocabulaire, remplace les mots vagues par des termes adaptés. Au lieu d'écrire « la machine fait un bruit bizarre », précise ce que tu entends et quand le bruit apparaît. Ne cherche pas à employer des mots compliqués.

Exemple de transmission écrite :
À éviter : « La machine a un problème. » Plus utile : « À 10 h 15, la ligne de conditionnement s'est arrêtée 2 fois. J'ai prévenu la cheffe d'équipe. » Les faits précis facilitent le suivi et la prise en charge.

Appliquer une méthode de lecture et de rédaction :
En stage, tu peux suivre ces étapes pour lire une consigne, l'analyser puis rédiger un compte rendu bref. J'ai souvent vu des oublis évités simplement en relisant les chiffres et les étapes avant de transmettre l'information.

- Lis la consigne une première fois pour trouver le sujet.
- Relis-la et relève les actions, les chiffres et l'ordre des étapes.
- Reformule l'idée avec tes propres mots.
- Rédige des phrases courtes avec des connecteurs adaptés.
- Relis pour vérifier les faits, les accords et la ponctuation.

Mini-cas en atelier :
À 8 h, tu aides au conditionnement d'un lot de 120 barquettes. Après une consigne de contrôle, tu notes 3 barquettes mal scellées sur 20 vérifiées, puis tu transmets le résultat à la personne responsable.

Ton compte rendu indique l'heure, le lot, le nombre contrôlé et le résultat. Tu relis les chiffres, puis tu remets cette note à la cheffe d'équipe. Le livrable attendu est une transmission écrite courte, exacte et compréhensible.

Ce qu'il faut retenir

Pour bien comprendre une consigne et transmettre une information utile, repère les éléments essentiels et choisis des mots précis.

- Lis d'abord pour saisir le sujet, puis relève les **actions, chiffres et étapes**.
- Utilise le contexte pour comprendre un mot inconnu et vérifie-le si nécessaire.
- Prends des notes avec des mots-clés, puis reformule avec tes propres mots.

- Rédige des phrases courtes et **relis les faits**, les accords et la ponctuation.

Une transmission claire indique les faits importants, comme l'heure, le lot et le résultat. Tu facilites ainsi le suivi et évites les erreurs.

Chapitre 5 : Prendre la parole et adapter sa communication

1. Préparer ta prise de parole :

Objectif et public :
Avant de parler, demande-toi ce que tu veux transmettre et à qui. Un collègue n'a pas toujours besoin des mêmes détails qu'un responsable. Une information bien ciblée évite les erreurs et fait gagner du temps à toute l'équipe.

Plan simple :
Organise ton message en 3 étapes : annonce le sujet, donne les informations utiles, puis indique ce qu'il faut faire. À l'oral, quelques idées bien rangées sont plus faciles à suivre qu'un long discours improvisé.

Exemple de consigne :
« La ligne s'est arrêtée. Le voyant rouge est allumé depuis 2 minutes. J'ai prévenu le responsable et je n'ai pas redémarré la machine. » Les faits arrivent dans un ordre clair, sans supposition.

Choisir les bons mots :
Utilise des mots précis et des phrases courtes, surtout pour parler d'une machine, d'un produit ou d'un risque. Si tu ne connais pas un terme, décris ce que tu observes au lieu de faire semblant de savoir.

À vérifier avant de parler	Question utile
Le sujet	Quelle information dois-je transmettre ?
Le destinataire	À qui est-ce que je parle ?
Les faits	Qu'est-ce que j'ai vu ou mesuré ?
La demande	Qu'est-ce que j'attends de la personne ?

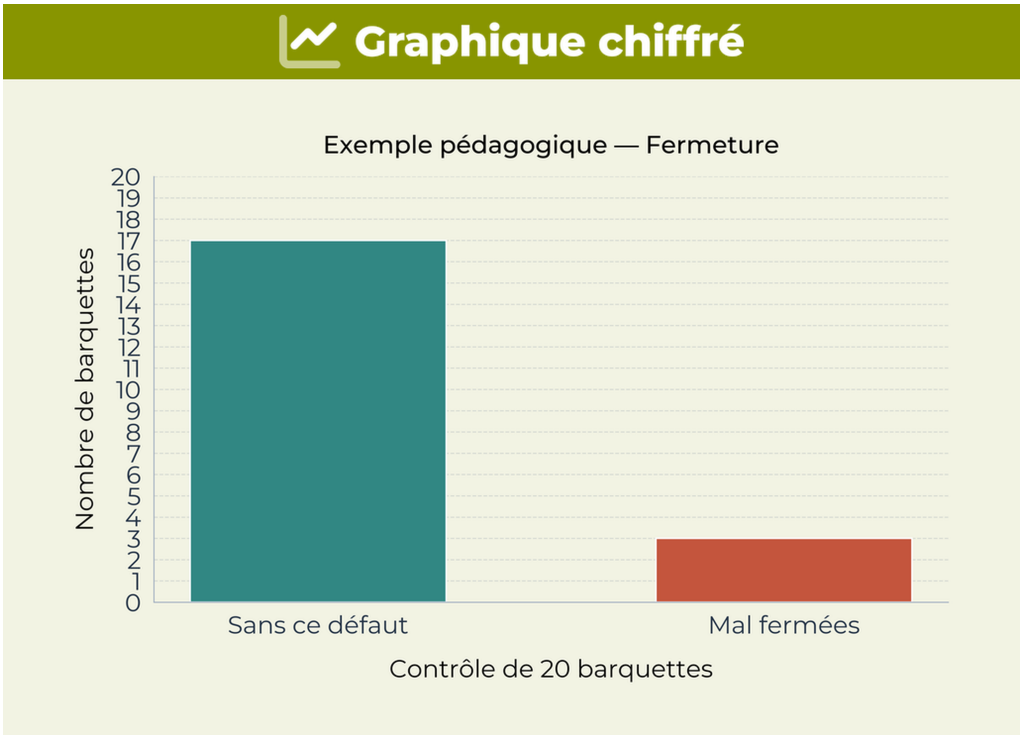
2. Adapter ta communication :

Adapter le ton et le moment :
Tu ne t'adresses pas de la même façon à un camarade, à un tuteur ou à un responsable. Reste poli et direct. Dans un atelier bruyant, rapproche-toi de la personne et vérifie qu'elle t'a entendu avant de transmettre une consigne importante.

Écouter et vérifier :
Bien communiquer, c'est aussi écouter sans couper la parole. Si une consigne te semble floue, reformule-la avec tes mots, puis demande confirmation. Cette habitude évite les erreurs, notamment lors d'un changement de réglage ou de recette.

Exemple de reformulation :
« Si j'ai bien compris, je laisse la machine arrêtée et j'attends ton contrôle avant de la relancer. C'est bien ça ? » Tu vérifies ainsi la consigne sans prendre de risque ni accuser ton collègue.

Mini-cas et livrable attendu :
En stage, tu constates que 3 barquettes sont mal fermées sur un contrôle de 20. Tu arrêtes le lot selon la consigne, préviens le tuteur et transmets les faits. Le livrable attendu est un message oral de 30 secondes, avec le défaut, le nombre contrôlé et l'action demandée.



- Décris le défaut observé, sans chercher un responsable.
- Donne les chiffres utiles : 3 barquettes sur 20.
- Explique l'action déjà réalisée.
- Demande clairement la suite à appliquer.

Check-list sur le terrain :
Avant de transmettre une information pendant le travail, prends quelques secondes pour suivre ces 5 vérifications. Je les utilisais en stage, surtout quand le bruit et le rythme rendaient les échanges moins simples.

- Je choisis la bonne personne.
- Je donne des faits précis et vérifiables.
- Je parle assez fort, sans crier.
- Je formule une demande claire si nécessaire.
- Je vérifie que le message a été compris.

Ce qu'il faut retenir

Pour transmettre une information efficacement, prépare ton message selon ton objectif et ton interlocuteur. Appuie-toi sur des **faits précis et vérifiables**, avec des phrases courtes.

- Organise ton message : sujet, informations utiles, action attendue.
- Adapte ton ton et choisis le bon moment pour parler.
- Si une consigne est floue, reformule-la et demande confirmation.
- Vérifie que ton interlocuteur a entendu et compris.

Une communication claire et une **demande explicite** aident à éviter les erreurs et à travailler en sécurité.

Histoire-géographie

Présentation de la matière :
En CAPA OIA, dans les 2 options, l'Histoire-géographie t'aide à comprendre les sociétés et les territoires. Elle contribue à construire tes **repères sociaux et citoyens**.

Ton diplôme comprend **7 unités capitalisables**. Cette matière participe aux évaluations des capacités générales, sans épreuve nationale autonome, ni coefficient propre. Ce dispositif est distinct du CCF et de l'examen final.

Le référentiel ne fixe pas de durée ni de format oral ou écrit spécifique à cette matière. Demande à ton centre les modalités et le calendrier retenus.

Conseil :
Prévois **15 minutes de révision**, 2 fois par semaine. Construis une frise et complète une carte avec les repères étudiés. Je te conseille de relier tes apprentissages à l'origine des ingrédients utilisés en entreprise.

Devant un document, repère sa date, son auteur et son idée principale. Entraîne-toi à **justifier ta réponse** avec un exemple précis. Si tu hésites, avance étape par étape plutôt que de réciter sans comprendre.

Table des matières

Chapitre 1 : Se repérer dans le temps et lire des documents ..... Aller
1. Se repérer dans le temps ..... Aller
2. Lire et comprendre un document ..... Aller
Chapitre 2 : Origines des filières et mutations du monde rural ..... Aller
1. Des productions locales aux filières ..... Aller
2. Le monde rural se transforme ..... Aller
Chapitre 3 : Lire des cartes et comprendre les territoires ..... Aller
1. Repérer les informations sur une carte ..... Aller
2. Comprendre les territoires ..... Aller
3. Lire une carte avec méthode ..... Aller
Chapitre 4 : Territoires locaux et développement durable ..... Aller
1. Comprendre son territoire ..... Aller
2. Agir localement pour durer ..... Aller
3. Observer et proposer une action ..... Aller

Chapitre 1 : Se repérer dans le temps et lire des documents

1. Se repérer dans le temps :

Les repères essentiels :
Pour comprendre un événement, repère sa date, sa durée et sa place par rapport aux autres événements. Une frise chronologique t'aide à voir ce qui se passe avant, après ou en même temps.

Les dates et les périodes :
Une date précise désigne un jour, une année ou un siècle. Pour lire un siècle, ajoute 1 au nombre des centaines : l'année 1789 appartient au 18e siècle. Attention, le 1er siècle va de l'an 1 à l'an 100.

Exemple de frise chronologique :
Place 1789, début de la Révolution française, puis 1792, proclamation de la République. Sur ta frise, 1789 vient à gauche de 1792. L'écart entre les 2 dates est de 3 ans.

Pourquoi c'est utile ?
En histoire-géographie, les dates servent à situer les événements et à comprendre leurs liens. En stage, les repères de temps t'aident aussi à lire une consigne datée ou à remettre des étapes dans l'ordre.

Mini cas concret :
Tu étudies une affiche sur la Révolution française, datée de 1789. Note le lieu si le document le précise, puis place l'événement sur une frise allant de 1780 à 1795. Résultat, tu visualises son contexte.

Livrable attendu :
Réalise une frise avec 4 repères, de 1780 à 1795, dont 1789 et 1792. Écris une courte phrase pour expliquer quel événement vient en premier. Cette méthode m'a évité de confondre les dates pendant les contrôles.

2. Lire et comprendre un document :

Identifier le document :
Avant de lire en détail, observe son titre, sa date, son auteur, sa nature et son sujet. Une carte, une photographie, un texte ou un graphique ne donnent pas les informations de la même façon.

Prélever les informations :
Lis ensuite le document avec une question en tête. Repère les noms de lieux, les dates, les chiffres et les idées importantes. Distingue ce que le document montre de ce que tu en déduis.

Exemple de lecture :
Un graphique indique que la population d'une ville passe de 20 000 habitants en 1900 à 30 000 en 1950. Tu peux dire qu'elle augmente de 10 000 habitants en 50 ans. Le graphique seul ne dit pas pourquoi.

Ta checklist pour analyser :

Étape	Question à te poser
Nature	Quel type de document est-ce ?
Auteur	Qui l'a réalisé ?
Date et lieu	Quand et où se situe-t-il ?
Sujet	De quoi parle-t-il ?
Preuve	Quelle information précise répond à la question ?

Questions rapides :

- Quel est le titre du document ?
- Quelle date ou quelle période y repères-tu ?
- Quelle information précise peux-tu relever ?
- Qu'est-ce que le document ne permet pas d'affirmer ?

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre un événement, situe-le dans le temps et analyse les documents avec méthode.

- Repère la **date et la durée** d'un événement, puis place-le sur une frise pour voir l'ordre et les liens entre événements.
- Pour trouver le siècle, ajoute 1 au nombre des centaines : 1789 appartient au 18e siècle.
- Pour analyser un document, identifie sa **nature et son auteur**, sa date, son lieu et son sujet.
- Relève les informations qui répondent à ta question et distingue les faits des déductions.

Une lecture attentive t'aide à comprendre le contexte sans affirmer ce que le document ne prouve pas.

Chapitre 2 : Origines des filières et mutations du monde rural

1. Des productions locales aux filières :

Comprendre une filière :
Une filière regroupe les étapes qui permettent de transformer un produit agricole en aliment, puis de le vendre. Elle relie les producteurs, les entreprises de transformation, les transporteurs et les magasins. Pour ton futur métier, elle explique d'où viennent les matières premières que tu travailleras.

Des origines anciennes :
Avant l'industrialisation, les campagnes produisaient surtout pour les habitants proches. Les récoltes dépendaient des saisons, et une partie des aliments était transformée sur place. À partir du XIXe siècle, les chemins de fer et les progrès techniques facilitent le transport et élargissent les marchés.

Une organisation qui évolue :
Au XXe siècle, les exploitations se spécialisent davantage et les ateliers de transformation se développent. Les produits parcourent alors plusieurs étapes avant d'arriver au consommateur. Comprendre cette organisation t'aide à situer ton poste dans l'ensemble de la production alimentaire.

Représentation visuelle



Contrôle de la température pour la transformation du lait en yaourt

Exemple d'une filière laitière :

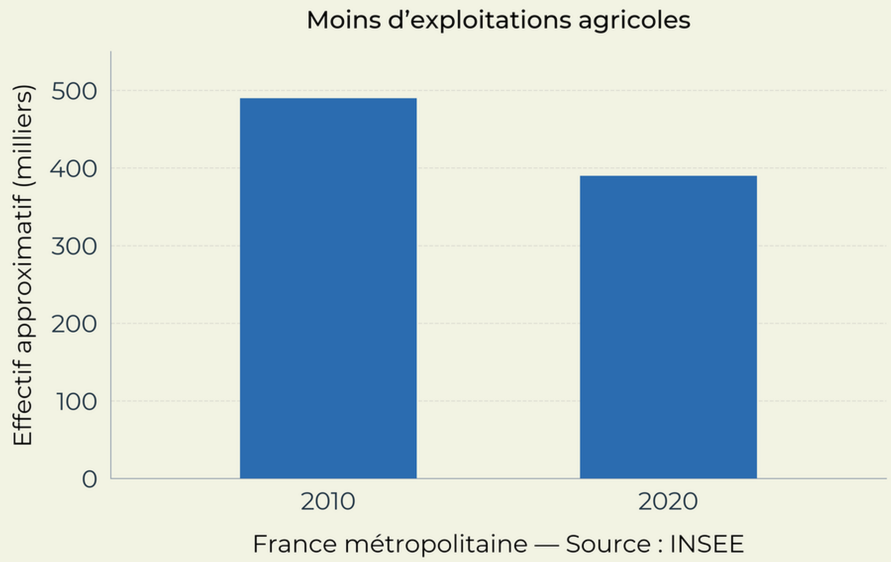
Dans une filière laitière, le lait est d'abord produit dans une ferme, puis collecté et transporté vers une laiterie. Il peut y être pasteurisé, conditionné et expédié dans les magasins. À chaque étape, les équipes contrôlent la qualité et la traçabilité du produit.

2. Le monde rural se transforme :

La modernisation après 1945 :
Après la Seconde Guerre mondiale, la France cherche à produire davantage et à moderniser son agriculture. Les tracteurs et les machines agricoles se généralisent progressivement. Le remembrement rassemble certaines parcelles pour faciliter le travail des engins, mais il transforme aussi les paysages et les haies.

Des exploitations moins nombreuses et plus grandes :
Selon l'INSEE, la France métropolitaine comptait environ 390 000 exploitations agricoles en 2020, soit 100 000 de moins qu'en 2010. Entre ces 2 dates, la surface moyenne est passée de 55 à 69 hectares. Ces évolutions favorisent des productions plus spécialisées.

Graphique chiffré



Période	Évolution marquante	Effet concret
Avant le XXe siècle	Productions surtout locales	Transformation souvent proche des fermes
Après 1945	Mécanisation et remembrement	Travail agricole réorganisé
Depuis 1970	Agrandissement et spécialisation	Filières plus organisées et interdépendantes

Des conséquences pour les campagnes :
La mécanisation réduit certains besoins de main-d'œuvre agricole, tandis que les usines agroalimentaires créent d'autres emplois dans les territoires. Les campagnes changent aussi avec le développement des routes, des bourgs et des services. Les effets varient selon les régions et les productions.

Mini étude de cas dans une laiterie :
Une laiterie reçoit 12 000 litres de lait en une journée. L'équipe vérifie les documents de collecte, prélève un échantillon, puis dirige le lait vers la cuve adaptée. Le produit est ensuite traité et conditionné. Livrable attendu : une fiche de suivi indiquant l'origine, le volume et les contrôles réalisés.

Repères sur le terrain :

- Repère la région et le produit agricole travaillé.
- Demande quelles étapes ont lieu avant l'arrivée à l'usine.
- Vérifie les informations de traçabilité du lot.
- Note le volume reçu et les contrôles effectués.
- Relie ton poste à l'étape suivante de la filière.

Questions rapides :

- Quelles sont les principales étapes d'une filière alimentaire ?
- Pourquoi les exploitations se sont-elles mécanisées après 1945 ?
- Que révèle l'évolution du nombre d'exploitations entre 2010 et 2020 ?

Ce qu'il faut retenir

Une filière relie la production agricole à la transformation et à la vente. Son organisation a évolué avec les transports, la mécanisation et la spécialisation des exploitations.

- Les **filières alimentaires** réunissent producteurs, transformateurs, transporteurs et magasins.
- Après 1945, la mécanisation et le remembrement réorganisent le travail et les paysages ruraux.
- Les exploitations sont moins nombreuses, plus grandes et souvent spécialisées.
- La traçabilité permet de suivre l'origine, le volume et les contrôles d'un produit.

Pour comprendre ton rôle, repère les étapes précédant ton poste et les informations de suivi du produit. Les mutations rurales créent aussi de nouveaux emplois dans l'agroalimentaire.

Chapitre 3 : Lire des cartes et comprendre les territoires

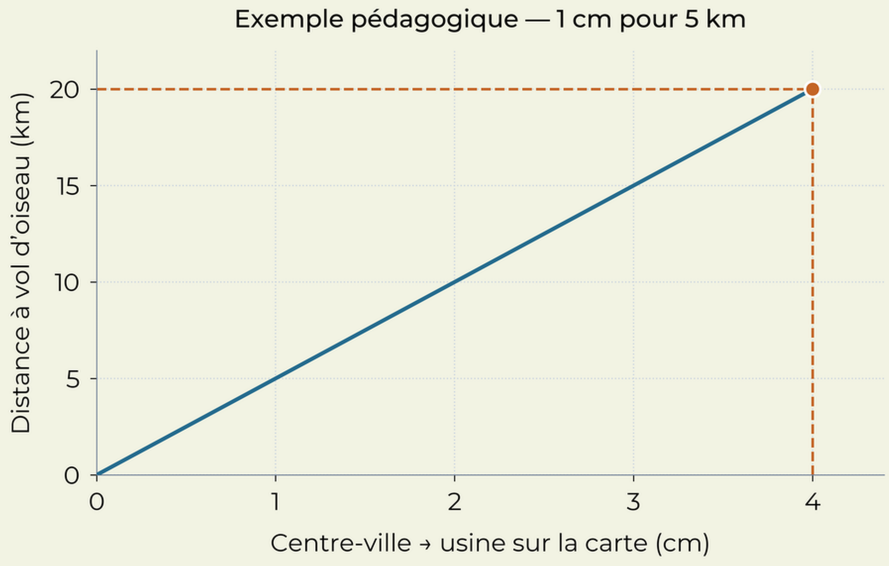
1. Repérer les informations sur une carte :

Les éléments à observer :
Avant de lire une carte, regarde son titre, sa légende, son échelle et son orientation. Ces éléments t'aident à comprendre ce que la carte montre, où se situe le territoire et quelles distances elle représente.

Comprendre la légende et l'échelle :
La légende explique les couleurs, les lignes et les symboles. L'échelle permet de convertir une distance sur la carte en distance réelle. Si elle indique 1 cm pour 5 km, 3 cm représentent 15 km.

Exemple de lecture d'une carte :
Tu repères une usine, une route et une rivière grâce à la légende. L'échelle indique 1 cm pour 5 km. Si l'usine est à 4 cm du centre-ville, elle se trouve à environ 20 km, à vol d'oiseau.

Graphique chiffré



Les erreurs à éviter :
Ne confonds pas la distance à vol d'oiseau avec la distance réelle par la route. Vérifie aussi l'orientation. Le nord est souvent en haut de la carte, mais suis la flèche si elle est indiquée.

2. Comprendre les territoires :

Un territoire organisé :
Un territoire est un espace occupé, aménagé et utilisé par des habitants. Il comprend des villes, des villages, des routes, des activités et des espaces naturels. Une carte permet de voir comment ces éléments sont répartis et reliés.

Des cartes pour comparer :
Une carte peut montrer les limites d'une commune, les zones agricoles ou les principaux axes de transport. Compare son titre et sa légende avec ceux d'une autre carte, car chacune sélectionne des informations différentes.

Exemple d'étude de cas :
Dans un cas fictif, une petite laiterie reçoit du lait de 8 fermes situées dans un rayon de 20 km. Sur la carte, tu repères la laiterie, les fermes et les routes. Tu constates que 2 fermes sont de l'autre côté d'une rivière et qu'un seul pont les relie à l'usine.

En traçant les trajets, tu repères un détour possible par le pont. Résultat : l'accès des camions dépend de cet axe. Le livrable attendu est une carte annotée avec les 8 fermes, la laiterie, le pont et les routes à vérifier.

3. Lire une carte avec méthode :

Une démarche simple :
Commence par identifier le sujet et l'espace représenté. Lis ensuite la légende, puis repère les lieux utiles. Termine par une phrase qui résume ce que la carte t'apprend, sans ajouter d'informations qu'elle ne montre pas.

Checklist de lecture :
Quand tu prépares un trajet ou que tu étudies un territoire, prends quelques minutes pour vérifier ces 5 points. Cette habitude t'évite d'oublier une information importante et t'aide à expliquer clairement ton raisonnement.

À vérifier	Question à te poser
Titre	Quel sujet la carte présente-t-elle ?
Échelle	Quelle distance réelle représente 1 cm ?
Orientation	Où se trouvent le nord et les directions utiles ?
Légende	Que signifient les couleurs et les symboles ?
Itinéraire	Y a-t-il un détour, un pont ou une limite à repérer ?

Questions rapides :

- À quoi sert la légende d'une carte ?

- Avec une échelle de 1 cm pour 5 km, quelle distance réelle représentent 2 cm ?
- Pourquoi la distance à vol d'oiseau peut-elle être différente du trajet par la route ?

Ce qu'il faut retenir

Pour lire une carte, repère d'abord son sujet et son espace, puis examine les informations essentielles.

- La **légende de la carte** explique les couleurs et les symboles.
- L'**échelle convertit les distances** représentées en distances réelles.
- Vérifie l'orientation et distingue la distance à vol d'oiseau du trajet routier.
- Une carte montre comment les lieux et les aménagements d'un territoire sont répartis et reliés.

Compare les cartes avec leur titre et leur légende, puis résume uniquement ce qu'elles révèlent. Repère aussi les obstacles et les détours possibles.

Chapitre 4 : Territoires locaux et développement durable

1. Comprendre son territoire :

Un territoire vivant :
Un territoire local, c'est l'espace où tu vis et travailles : une commune, un bassin d'emploi ou une région. On y trouve des habitants, des entreprises, des exploitations agricoles, des services et des espaces naturels qui dépendent les uns des autres.

Le développement durable au quotidien :
Développer durablement un territoire, c'est répondre aux besoins d'aujourd'hui sans abîmer les ressources utiles aux générations futures. On cherche un équilibre entre l'emploi et l'activité économique, la qualité de vie et la protection de l'environnement.

Dans l'agroalimentaire, les choix d'une entreprise ont des effets locaux. Ils peuvent concerner l'origine des matières premières, les trajets des camions, la consommation d'eau et d'énergie, ou encore le traitement des déchets.

Exemple de lien avec le territoire :
Une conserverie qui achète des légumes à des producteurs situés à moins de 50 kilomètres peut soutenir l'emploi local et réduire certains trajets. Elle doit tout de même vérifier la qualité, la disponibilité et la sécurité des produits.

2. Agir localement pour durer :

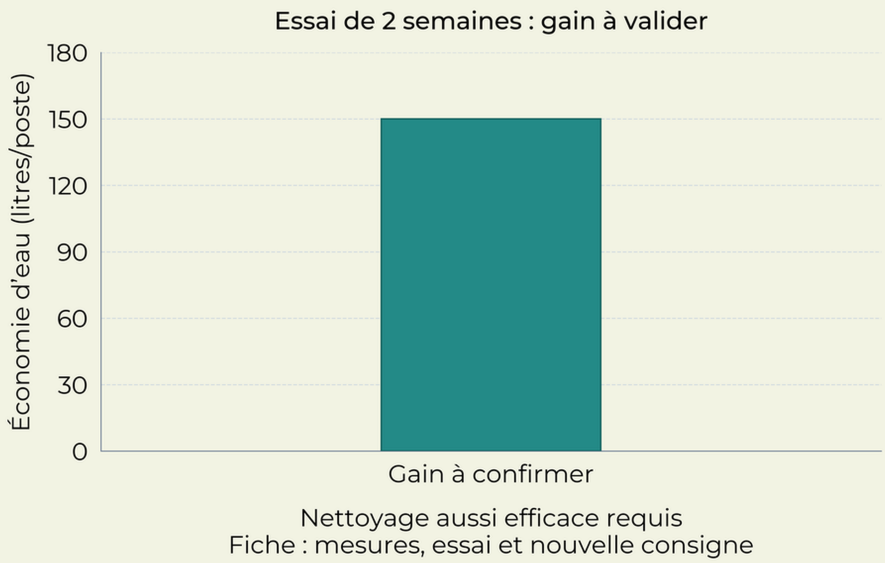
Les acteurs et leurs rôles :
Les habitants, les entreprises, les agriculteurs, les associations et les collectivités peuvent agir ensemble. La commune organise certains services, tandis qu'une entreprise peut limiter ses pertes et qu'un producteur peut adapter ses pratiques aux ressources du territoire.

Au travail, tu peux contribuer à ces efforts en respectant les consignes de tri, en évitant les rinçages inutiles et en signalant une fuite ou une machine qui tourne à vide. Ces gestes sont utiles, surtout quand toute l'équipe les applique régulièrement.

Une étude de cas locale :
Imagine une petite laiterie en Bretagne qui transforme 10 000 litres de lait par jour. Son équipe repère qu'un nettoyage consomme 1 000 litres d'eau de rinçage par poste et propose de mieux régler la machine.

Exemple de démarche collective :
Après un essai de 2 semaines, l'équipe compare les relevés avant et après réglage. Si elle économise 150 litres par poste sans réduire l'efficacité du nettoyage, le responsable note le résultat et met à jour la consigne. Le livrable attendu est une fiche de suivi avec les mesures, la période d'essai et la nouvelle consigne.

Graphique chiffré



Ce cas montre qu'une action locale se vérifie avec des données simples. Ne change jamais seul un réglage lié au nettoyage ou à la sécurité alimentaire. Tu proposes l'idée, puis tu suis la procédure et les décisions du responsable.

3. Observer et proposer une action :

Une méthode simple sur le terrain :
Pour étudier une action durable, précise d'abord le problème, le lieu et les personnes concernées. Repère ensuite une donnée mesurable, comme le nombre de bacs jetés, la distance d'approvisionnement ou les litres d'eau utilisés par poste.

Compare la situation avant et après l'action. Une mesure isolée ne suffit pas toujours, car la production peut varier d'un jour à l'autre. Note donc la durée, le volume produit et les conditions de travail pour rendre ta comparaison plus juste.

Ta check-list d'observation :
Quand tu observes une démarche sur ton lieu de stage, ce petit tableau t'aide à noter des informations utiles. Tu peux le compléter en 10 minutes, puis en parler à ton tuteur avec des faits plutôt qu'une impression.

À observer	À noter
Ressource utilisée	Eau, énergie ou matière première
Problème repéré	Fuite, perte, trajet ou emballage inutile

Personnes concernées	Équipe, responsable, fournisseur ou collectivité
Résultat à mesurer	Litres, kilogrammes, kilomètres ou durée

Questions rapides :

- Quel élément du territoire est concerné par l'action ?
- Quelle ressource l'entreprise cherche-t-elle à économiser ?
- Quelle donnée faudrait-il comparer avant et après l'essai ?
- Qui doit valider une modification du travail ?

Ce qu'il faut retenir

Le développement durable cherche à concilier activité économique, qualité de vie et préservation des ressources. Dans l'agroalimentaire, tes choix peuvent avoir des effets directs sur le territoire.

- Repère les **ressources utilisées** et les problèmes observés : eau, énergie, matières premières ou déchets.
- Définis un résultat mesurable et compare les données avant et après l'action, en tenant compte des conditions de production.
- Présente tes propositions à l'équipe et respecte les procédures : ne modifie pas seul un réglage lié au nettoyage ou à la sécurité.

Les actions locales sont plus efficaces quand les acteurs coopèrent et que leurs résultats sont vérifiés. Des mesures simples permettent de proposer des améliorations utiles et adaptées au territoire.

Enseignement moral et civique

Présentation de la matière :
Dans les 2 options du CAPA OIA, l'EMC t'aide à comprendre tes **droits et devoirs**, à respecter les autres et à construire une opinion argumentée.

Tu apprends notamment à **prendre position** face à une situation sociale et civique. Ces acquis participent à la validation des unités capitalisables pendant la formation, sans épreuve autonome d'EMC.

Il n'existe donc ni coefficient ni durée nationale propres à l'EMC. Demande à ton centre le calendrier et les modalités retenues, orales ou écrites.

Conseil :
Consacre **15 minutes par semaine** à une fiche sur une notion étudiée, comme l'égalité ou la laïcité. Ajoute un exemple concret, par exemple une remarque discriminatoire dans un atelier alimentaire. Je te conseille de privilégier la compréhension plutôt que la récitation.

Entraîne-toi à distinguer un fait d'une opinion. Pour répondre, présente la situation, explique le principe concerné et propose une action respectueuse. Ose demander une explication quand une notion reste floue.

Table des matières

Chapitre 1 : L'État de droit et les libertés fondamentales ..... Aller
1. Comprendre l'état de droit ..... Aller
2. Connaître les libertés fondamentales ..... Aller
Chapitre 2 : Information et responsabilité dans le débat public ..... Aller
1. Vérifier une information ..... Aller
2. Débattre avec responsabilité ..... Aller
3. Étudier un cas concret ..... Aller
Chapitre 3 : Environnement et responsabilités citoyennes ..... Aller
1. Protéger l'environnement au quotidien ..... Aller
2. Agir en citoyen responsable ..... Aller
3. Étudier une situation et proposer une action ..... Aller
Chapitre 4 : Délibérer dans les institutions démocratiques ..... Aller
1. Comprendre la délibération ..... Aller
2. Participer à une décision collective ..... Aller

Chapitre 1 : L'État de droit et les libertés fondamentales

1. Comprendre l'état de droit :

Une règle commune à tous :
En France, l'État de droit signifie que chacun doit respecter la loi, y compris les personnes qui dirigent le pays. Les règles protègent tes droits et empêchent les décisions arbitraires. Si un droit n'est pas respecté, tu peux demander l'aide d'une autorité compétente.

Des textes et des contrôles :
La Constitution du 4 octobre 1958 est le texte fondamental de la Ve République. Elle renvoie notamment à la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789. Des juges vérifient que les règles et les décisions respectent les droits garantis.

Depuis le 1er mars 2010, une personne partie à un procès peut, sous certaines conditions, poser une question prioritaire de constitutionnalité, appelée QPC. Cette démarche permet de contester une loi qui porterait atteinte à un droit protégé par la Constitution.

Exemple d'application de l'état de droit :
Une règle de l'entreprise ne peut pas supprimer les droits prévus par la loi. Si tu penses qu'une décision est injuste ou illégale, note les faits et les dates, puis demande conseil à ton enseignant, à ton maître d'apprentissage ou à un représentant du personnel.

Mini étude de cas :
En stage, tu remarques qu'un collègue est insulté à cause de son origine. Tu notes la date, l'heure et les mots entendus, sans diffuser de rumeur. Tu en parles rapidement à ton tuteur. Livrable attendu : un compte rendu factuel de 5 lignes, transmis à la bonne personne.

Questions rapides :

- Qui doit respecter la loi dans un État de droit ?
- À quoi sert la Constitution ?
- Pourquoi faut-il décrire des faits précis dans un compte rendu ?

2. Connaître les libertés fondamentales :

Des libertés protégées :
Les libertés fondamentales protègent chaque personne. Elles comprennent, par exemple, la liberté d'expression, la liberté de conscience, le droit à la vie privée et l'égalité devant la loi. Elles s'exercent dans le respect des droits des autres et des règles communes.

Des limites justifiées :
Une liberté n'autorise pas à menacer, harceler ou discriminer quelqu'un. Certaines règles peuvent aussi encadrer une liberté pour protéger la sécurité ou les droits d'autrui. En

entreprise, les consignes doivent avoir un motif légitime et ne doivent pas supprimer tes droits.

La laïcité protège la liberté de croire, de ne pas croire ou de changer de religion. La loi du 9 décembre 1905 organise la séparation des Églises et de l'État. Elle ne signifie pas que les convictions personnelles doivent être ridiculisées ou interdites dans la vie privée.

Exemple en atelier agroalimentaire :
Tu as le droit d'exprimer calmement un désaccord sur une consigne. Mais tu dois suivre les règles d'hygiène et de sécurité liées au poste. Si une consigne te semble dangereuse, explique le problème au responsable avant d'agir et demande une instruction claire.

Repères pratiques sur le terrain :

Situation	Réflexe utile
Une remarque discriminatoire	Note les faits et préviens un responsable
Une consigne dangereuse	Arrête-toi et demande une explication
Une photo prise au travail	Vérifie l'accord avant de la partager
Un désaccord avec un collègue	Parle des faits sans insulter
Un droit que tu ne comprends pas	Demande conseil à une personne de confiance

À retenir pour agir :
Quand tu rencontres un problème, reste calme et sépare les faits de ton opinion. Note ce qui s'est passé, quand et où, puis adresse-toi à la bonne personne. Ce réflexe protège tes droits et aide aussi l'équipe à régler la situation.

Ce qu'il faut retenir

L'État de droit garantit que chacun, y compris les dirigeants, respecte la loi et les droits protégés par la Constitution. Les libertés fondamentales s'exercent dans le respect d'autrui et des règles communes.

- La **Constitution protège tes droits** et les juges contrôlent le respect des règles ; une QPC peut contester une loi sous certaines conditions.
- La liberté d'expression, de conscience, la vie privée et l'égalité sont garanties, sans autoriser harcèlement, menace ou discrimination.
- Face à un problème, note les faits et les dates, puis préviens la personne compétente.

Reste calme, distingue les faits de ton opinion et demande conseil si une consigne te semble illégale ou dangereuse. La laïcité protège la liberté de croire ou de ne pas croire.

Chapitre 2 : Information et responsabilité dans le débat public

1. Vérifier une information :

Information et opinion :
Une information rapporte un fait que l'on peut vérifier. Une opinion exprime un avis ou un jugement. Dans un débat public, faire la différence t'aide à comprendre ce qui est établi et ce qui relève d'une interprétation.

Sources et vérification :
Avant de partager une information, regarde qui l'a publiée, à quelle date et sur quelles preuves elle s'appuie. Compare-la avec au moins 2 sources sérieuses. Une photo ou un chiffre sorti de son contexte peut induire en erreur.

Exemple de vérification :
Un message affirme qu'une usine alimentaire proche de chez toi rejette un produit dangereux. Avant de le transmettre, vérifie sa date, cherche un communiqué officiel et consulte un média local reconnu. Si tu ne trouves aucune preuve, ne présente pas la rumeur comme un fait.

2. Débattre avec responsabilité :

Liberté d'expression et limites :
Tu peux défendre une idée et critiquer une décision, à condition de respecter les autres. Dans un débat, évite les insultes, les menaces et les accusations sans preuve. Une parole responsable explique ses raisons sans humilier quelqu'un.

Partager sans nuire :
Sur un réseau social, une publication peut être copiée et diffusée très vite. Avant de commenter ou de repartager, demande-toi si le contenu est fiable, utile et respectueux. En atelier comme en ligne, protège aussi les informations personnelles de tes collègues.

Astuce de terrain :
Si une discussion s'échauffe en stage, reviens aux faits observables. Dis ce que tu as vu, quand tu l'as vu et ce qui reste à vérifier. Cette méthode évite de transformer une erreur de production en accusation contre une personne.

3. Étudier un cas concret :

Situation de départ :
En mars 2025, dans un atelier de transformation alimentaire en France, une élève voit une publication affirmant qu'un lot de 240 pots est contaminé. Elle ne sait pas qui l'a écrite ni d'où vient le chiffre. Elle doit prévenir sans répandre une information incertaine.

Vérifier et agir :

Elle ne repartage pas la publication. Elle note l'heure, le numéro du lot et les faits observés, puis prévient son responsable selon la procédure de l'atelier. Le responsable consulte les documents de traçabilité et transmet l'information vérifiée aux personnes concernées.

Check-list avant de transmettre :

À vérifier	Question à te poser
La source	Qui a publié cette information ?
La date	Est-elle récente et liée à la situation ?
Les faits	Qu'as-tu observé ou vérifié toi-même ?
Le destinataire	À qui dois-tu transmettre l'information ?
Le livrable	As-tu noté l'heure, le lot et les faits ?

Questions rapides :

- Une opinion et une information vérifiable, est-ce la même chose ?
- Pourquoi faut-il vérifier la date et la source d'une publication ?
- Dans le cas étudié, quel est le livrable attendu ? Une note factuelle indiquant l'heure, le lot et les observations vérifiées.

Ce qu'il faut retenir

Distingue les faits vérifiables des opinions et adopte une **parole responsable** dans les débats.

- Vérifie la source, la date et les preuves, puis compare avec au moins deux sources sérieuses.
- Ne partage pas une rumeur : rapporte les faits observés et précise ce qui reste à vérifier.
- En atelier, note l'heure, le numéro de lot et tes observations, puis transmets-les au responsable selon la procédure.
- Reste respectueux et protège les informations personnelles, en ligne comme au travail.

Une **vérification rigoureuse** et une transmission adaptée limitent les erreurs et évitent les accusations injustifiées.

Chapitre 3 : Environnement et responsabilités citoyennes

1. Protéger l'environnement au quotidien :

Des gestes qui comptent :
À la maison comme au travail, tu peux limiter le gaspillage d'eau, d'énergie et de matières premières. En agroalimentaire, ces gestes aident aussi à réduire les coûts et à préserver les ressources utiles à la fabrication des aliments.

Les bons réflexes en atelier :
Respecte les consignes de tri et ne jette jamais un produit ou un emballage dans une poubelle au hasard. Signale une fuite d'eau, éteins un équipement seulement si la procédure l'autorise et évite de laisser tourner une machine inutilement.

- Trie les déchets dans les contenants prévus.
- Utilise l'eau sans la laisser couler.
- Respecte les consignes affichées pour les machines.
- Signale les anomalies à la personne responsable.

Exemple de réduction du gaspillage :
À la fin d'un nettoyage, tu remarques qu'un tuyau fuit. Tu préviens ton responsable au lieu de bricoler l'installation. La fuite est réparée avant la prise de poste suivante, ce qui évite de gaspiller de l'eau et de créer un risque dans l'atelier.

2. Agir en citoyen responsable :

Des droits et des devoirs :
Être citoyen, c'est avoir des droits, comme la liberté d'expression, mais aussi des devoirs. Tu dois respecter les autres, les règles communes et les biens collectifs. Au travail, cela passe notamment par l'écoute, la politesse et le respect des consignes.

Des choix qui ont un impact :
Trier, éviter le gaspillage ou choisir un mode de déplacement moins polluant sont des décisions concrètes. Elles ne règlent pas tout, mais elles participent à l'effort collectif. En entreprise, tu peux aussi proposer une amélioration sans accuser tes collègues.

Repères pour agir sur le terrain :

Situation	Réflexe responsable
Un bac de tri est plein	Préviens la personne concernée et utilise le bac adapté.
Une consigne te semble risquée	Arrête-toi et demande une explication à ton responsable.

Un collègue se trompe de poubelle	Rappelle calmement la règle de tri.
Tu repères une fuite	Signale-la sans attendre et ne démonte pas l'installation.

3. Étudier une situation et proposer une action :

Document d'étude :
Dans un atelier, une équipe constate que 12 emballages propres sont jetés avec les déchets alimentaires pendant une même prise de poste. L'observation sert de point de départ. Il faut vérifier les consignes de tri affichées avant de proposer un changement.

Mini cas concret :
Tu travailles avec 3 collègues sur une ligne de conditionnement. Pendant 1 heure, vous repérez les erreurs de tri, puis vous comparez vos observations aux consignes de l'entreprise et proposez un rappel près des bacs.

Résultat et livrable attendu :
Vous préparez une fiche d'observation d'une page avec le nombre d'erreurs constatées, le type de déchets concernés et une proposition d'action. Le responsable peut ensuite vérifier, lors d'une nouvelle observation d'une heure, si le tri s'améliore.

Check-list avant d'agir :

- Repère le problème sans te mettre en danger.
- Vérifie la consigne affichée ou demande conseil.
- Note des faits précis, comme le nombre d'erreurs observées.
- Propose une action simple et respectueuse.
- Transmets l'information au bon responsable.

Questions rapides :

- Pourquoi faut-il signaler une fuite d'eau rapidement ?
- Que fais-tu si tu ne connais pas la bonne poubelle ?
- Quel élément concret peux-tu noter dans une fiche d'observation ?

Ce qu'il faut retenir

Au travail, tes gestes contribuent à **préserver les ressources** et à limiter les déchets. Agis avec respect et suis les consignes de sécurité et de tri.

- Trie les déchets, économise l'eau et évite de faire fonctionner inutilement les équipements.
- Signale les fuites et les anomalies sans intervenir toi-même sur une installation.
- Pour améliorer une pratique, observe des faits précis, vérifie les consignes et propose une action simple.

En étant un **citoyen responsable**, tu respectes les autres et participes à l'effort collectif. Transmets tes observations à la bonne personne pour vérifier les progrès.

Chapitre 4 : Délibérer dans les institutions démocratiques

1. Comprendre la délibération :

Débattre avant de décider :
Délibérer, c'est échanger des arguments avant de prendre une décision collective. Chacun peut présenter son point de vue, écouter les autres et proposer une solution. Le but n'est pas de gagner une dispute, mais de choisir après avoir examiné plusieurs idées.

Des lieux et des règles :
En France, les députés et les sénateurs délibèrent au Parlement, à Paris. Dans une commune, les élus délibèrent au conseil municipal. Un président de séance organise les prises de parole et veille au respect des règles, pour que le débat reste compréhensible et ordonné.

À l'Assemblée nationale, les députés peuvent discuter d'un texte et proposer des amendements, c'est-à-dire des modifications. Les amendements sont examinés puis soumis au vote. Le vote permet ensuite de décider si le texte ou une modification est adopté.

Les repères à retenir :

Moment	Ce qui se passe
Débat	Les personnes présentent leurs arguments et écoutent les autres.
Proposition	Une personne ou un groupe propose une solution ou une modification.
Vote	Les membres concernés choisissent selon les règles prévues.

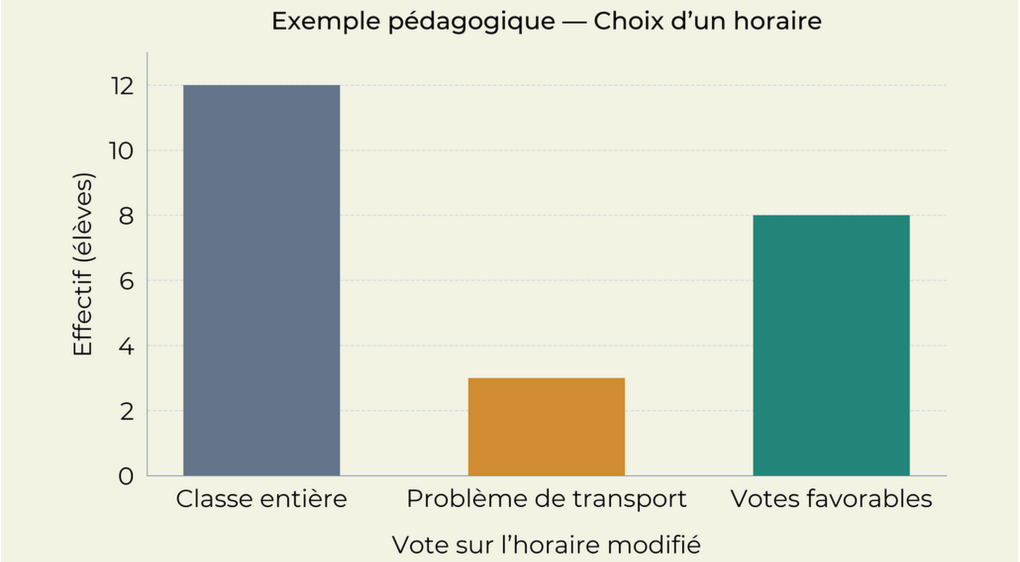
Astuce pour participer :
Avant de donner ton avis, formule une idée claire, puis ajoute une raison ou un exemple. J'ai souvent vu qu'une phrase simple et bien expliquée aide davantage le groupe qu'une longue intervention où l'on s'éloigne du sujet.

2. Participer à une décision collective :

Un échange respectueux :
Dans une délibération, tu peux ne pas être d'accord avec une proposition. Tu dois cependant répondre aux idées, pas attaquer les personnes. Écouter une opinion différente peut faire apparaître un risque oublié ou une solution plus juste pour le groupe.

Une étude de cas :
Dans une classe de 12 élèves, le groupe doit choisir entre 2 horaires pour une visite. Après 10 minutes d'échange, 3 élèves signalent un problème de transport. Le groupe propose un horaire modifié, puis vote. La décision est adoptée par 8 voix sur 12.

Graphique chiffré



Ce cas reprend les étapes d'une délibération, un problème est posé, les arguments sont entendus, une nouvelle proposition est formulée, puis le groupe vote. Le résultat ne signifie pas que les 4 autres élèves ont changé d'avis, mais que la décision commune est prise selon la règle annoncée.

Un lien avec ton futur métier :
En atelier agroalimentaire, une décision de sécurité ou d'organisation peut concerner toute l'équipe. Tu peux signaler un problème observé, expliquer son effet et écouter les réponses. Les décisions professionnelles ne se prennent pas toujours par vote, mais l'échange clair aide à éviter les erreurs.

Exemple : Pendant une réunion de 15 minutes, l'équipe constate que 2 contrôles de température sont oubliés chaque semaine. Un opérateur propose une fiche de suivi près de la machine. Le responsable écoute les avis et décide d'essayer la fiche pendant 5 jours.

Le livrable attendu est une fiche de suivi remplie avec la date, l'heure, la température mesurée et les initiales de l'opérateur. Le bilan permet de vérifier si les oublis diminuent, sans remplacer les consignes officielles de sécurité alimentaire.

Ta check-list pour le terrain :

- Écoute la proposition jusqu'au bout.
- Repère le problème concret à résoudre.
- Donne un argument lié aux faits.
- Respecte le temps de parole et les personnes.

- Note la décision, la personne chargée d'agir et le délai prévu.

Questions rapides :

- Quelle différence fais-tu entre délibérer et voter ?
- À quoi sert un amendement au Parlement ?
- Dans l'étude de cas, combien d'élèves ont soutenu la décision adoptée ?
- Pourquoi faut-il écouter les arguments avant de décider ?

Ce qu'il faut retenir

Délibérer, c'est confronter des arguments et envisager des solutions avant une décision collective. Le vote vient ensuite pour trancher selon des règles communes.

- Au Parlement ou au conseil municipal, un président organise les échanges. Les députés peuvent proposer des **modifications au texte** appelées amendements.
- Pour participer, écoute les autres, expose des faits et respecte les personnes, même en cas de désaccord.
- En équipe, un échange clair aide à résoudre un problème. Note la décision, la personne responsable et le délai prévu.

Le but est de prendre une décision réfléchie et compréhensible par le groupe, sans exiger que chacun soit du même avis.

Mathématiques

Présentation de la matière :
En CAPA OIA, les Mathématiques t'aident à **calculer des quantités**, adapter une recette et comprendre une cadence, dans les 2 options.

Elles participent à la validation des **unités capitalisables**, pendant ton parcours, sans épreuve finale autonome ni CCF disciplinaire.

Aucun coefficient ni durée nationale ne sont fixés pour cette matière. Ton centre précise le calendrier et les modalités, écrites ou orales, de l'évaluation.

Conseil :
Je te conseille de travailler **15 minutes régulièrement**, plutôt que longtemps juste avant l'évaluation. Entraîne-toi sur les conversions et la proportionnalité. Pour passer une recette de 5 à 20 kg, cherche le multiplicateur, puis applique-le à chaque ingrédient.

Note tes étapes et **vérifie les unités** avant chaque calcul. Garde une fiche de tes erreurs pour les reprendre avec ton enseignant. Si tu bloques, repars d'un exemple simple, sans te décourager.

Table des matières

Chapitre 1 : Calcul numérique et proportionnalité au quotidien ..... Aller
1. Calculer avec des nombres et des unités ..... Aller
2. Utiliser la proportionnalité au quotidien ..... Aller

Chapitre 2 : Fonctions et lecture des représentations graphiques ..... Aller
1. Comprendre une fonction ..... Aller
2. Lire un graphique ..... Aller
3. Utiliser une représentation en situation ..... Aller

Chapitre 3 : Statistiques et probabilités en situation courante ..... Aller
1. Organiser et résumer des données ..... Aller
2. Lire des proportions et des pourcentages ..... Aller
3. Comprendre les probabilités simples ..... Aller

Chapitre 4 : Géométrie plane et calculs de longueurs et d'aires ..... Aller
1. Reconnaître les formes et mesurer ..... Aller
2. Calculer un périmètre et une aire ..... Aller
3. Appliquer les calculs en atelier ..... Aller

Chapitre 5 : Solides usuels, volumes et conversions ..... Aller
1. Reconnaître les solides et leurs mesures ..... Aller

2. Calculer un volume et le convertir ..... Aller
3. Appliquer les calculs en atelier ..... Aller

Chapitre 1 : Calcul numérique et proportionnalité au quotidien

1. Calculer avec des nombres et des unités :

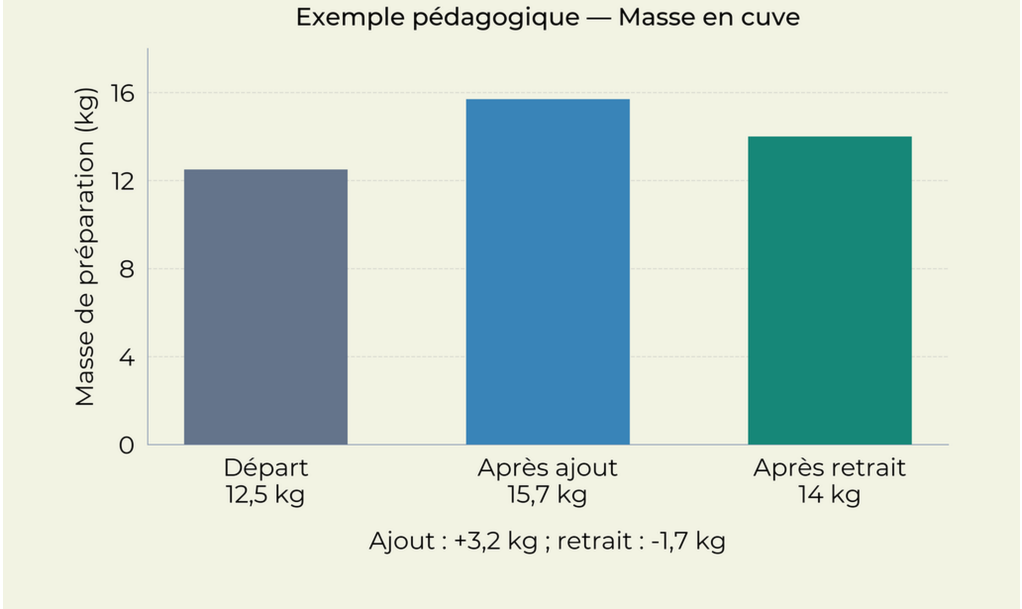
Les calculs utiles :
En atelier, tu additionnes des quantités, tu calcules un prix ou tu répartis une production. Pose tes opérations clairement et garde les unités : elles t'aident à vérifier que le résultat correspond bien à la question.

Les étapes à suivre :
Pour éviter les erreurs, repère les nombres utiles, choisis l'opération, puis calcule. Avec des nombres décimaux, aligne bien les virgules pour une addition ou une soustraction. Pour une division, vérifie ensuite ton résultat avec une multiplication.

- Additionner pour réunir des quantités.
- Soustraire pour trouver un écart ou un reste.
- Multiplier pour répéter plusieurs fois la même quantité.
- Diviser pour partager ou trouver une quantité par unité.

Exemple de calcul en production :
Une cuve contient 12,5 kg de préparation. Tu ajoutes 3,2 kg, puis tu retires 1,7 kg après un contrôle. Calcul : 12,5 + 3,2 - 1,7 = 14 kg. La quantité finale est donc de 14 kg.

Graphique chiffré



Les unités et les contrôles :

Ne mélange pas les kilogrammes et les grammes sans convertir. 1 kg vaut 1 000 g. Note l'unité dans ton calcul, puis relis la consigne. Sur une ligne de conditionnement, une confusion entre grammes et kilogrammes peut fausser tout un lot.

Représentation visuelle



Utilisation précise d'une balance pour mesurer les ingrédients

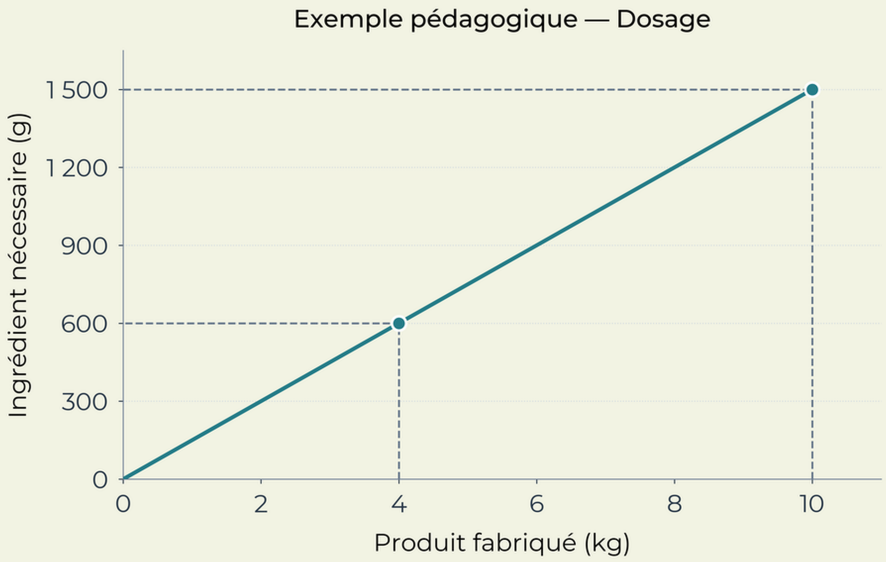
2. Utiliser la proportionnalité au quotidien :

Reconnaître une situation proportionnelle :
Deux quantités sont proportionnelles lorsque l'une est toujours obtenue en multipliant l'autre par le même nombre. C'est pratique pour adapter une recette, prévoir une production ou calculer le coût de plusieurs emballages identiques.

Calculer une quantité adaptée :
Tu peux d'abord trouver la quantité pour 1 unité, puis la multiplier par le nombre souhaité. Pour passer de 4 kg à 10 kg, par exemple, tu multiplies chaque quantité par 10 ÷ 4, soit 2,5.

Exemple d'adaptation d'une recette :
Pour fabriquer 4 kg de produit, il faut 600 g d'ingrédient. Pour 10 kg, calcule 600 × 10 ÷ 4 = 1 500 g, soit 1,5 kg. Tu peux ainsi préparer la bonne quantité avant le lancement de la production.

Graphique chiffré



Mini cas et vérifications sur le terrain :
En stage, tu dois préparer 10 kg de produit à partir d'une fiche prévue pour 4 kg. Tu adaptes les ingrédients en les multipliant par 2,5, puis tu contrôles chaque pesée. Le livrable attendu est une fiche de pesée complétée, avec les quantités en grammes ou en kilogrammes.

À vérifier	Geste utile
La quantité de départ	Lire la fiche et repérer son unité.
Le coefficient	Diviser la quantité demandée par la quantité de départ.
Les conversions	Vérifier les passages entre grammes et kilogrammes.
La pesée	Contrôler la valeur affichée avant de verser.
Le résultat	Noter la quantité préparée sur la fiche.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir tes calculs en atelier, choisis l'opération adaptée et conserve les unités afin de vérifier que le résultat répond à la consigne.

- Additionne pour réunir, soustrais pour trouver un écart, multiplie pour répéter et divise pour partager ou calculer par unité.
- Avec des nombres décimaux, aligne les virgules et vérifie une division par une multiplication.

- Pour adapter une recette, calcule le coefficient en divisant la quantité souhaitée par la quantité de départ, puis multiplie chaque ingrédient.
- Contrôle les **conversions d'unités** entre grammes et kilogrammes, ainsi que chaque pesée.

Note tes résultats sur la fiche et relis-les avant la production. Des **calculs bien vérifiés** évitent les erreurs de quantité.

Chapitre 2 : Fonctions et lecture des représentations graphiques

1. Comprendre une fonction :

Le principe :
Une fonction relie une valeur de départ à une valeur d'arrivée. En production, elle peut décrire comment évolue une quantité selon le temps, la température ou le nombre de lots. La valeur de départ se note souvent x, et le résultat f(x).

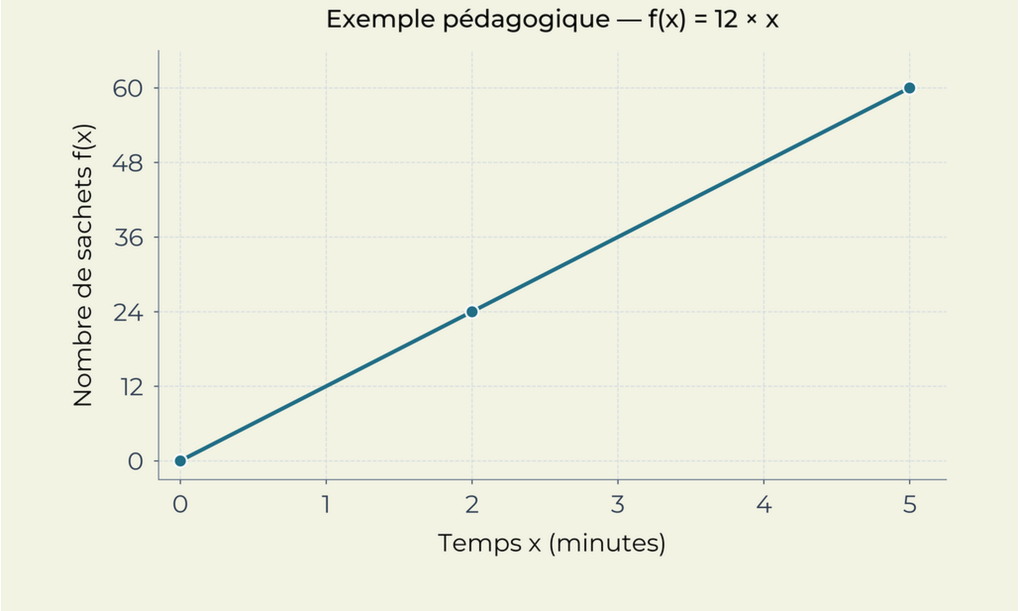
Lire une notation :
Dans f(3), le nombre 3 est la valeur de départ. Tu remplaces x par 3 dans la formule, puis tu calcules le résultat. Pense toujours à vérifier les unités, car elles donnent du sens à la réponse.

Exemple de quantité produite :
Une machine conditionne 12 sachets par minute. La quantité produite après x minutes est $f(x) = 12 \times x$. Après 5 minutes, $f(5) = 12 \times 5 = 60$ sachets. En pratique, ce calcul aide à estimer la production attendue.

Construire un tableau de valeurs :
Un tableau associe plusieurs valeurs de départ à leurs résultats. Il permet de comparer rapidement la production à différents moments et sert souvent à placer les points d'un graphique.

Temps x en minutes	Calcul	Sachets f(x)
0	12 × 0	0
2	12 × 2	24
5	12 × 5	60

Graphique chiffré



2. Lire un graphique :

Repérer les axes :
Sur un graphique, l'axe horizontal montre généralement la valeur de départ, comme le temps en minutes. L'axe vertical montre le résultat, par exemple une quantité en sachets. Lis les unités avant de relever un nombre.

Lire une valeur ou retrouver un temps :
Pour connaître la production à une durée donnée, pars de cette durée sur l'axe horizontal, monte jusqu'à la courbe, puis lis la valeur sur l'axe vertical. Pour retrouver le temps, fais le chemin inverse.

Exemple de lecture d'une courbe :
Sur la courbe de production, le point correspondant à 5 minutes se trouve à 60 sachets. Tu peux aussi voir qu'une production de 24 sachets est atteinte après 2 minutes. Le graphique permet ainsi de lire une estimation sans refaire le calcul.

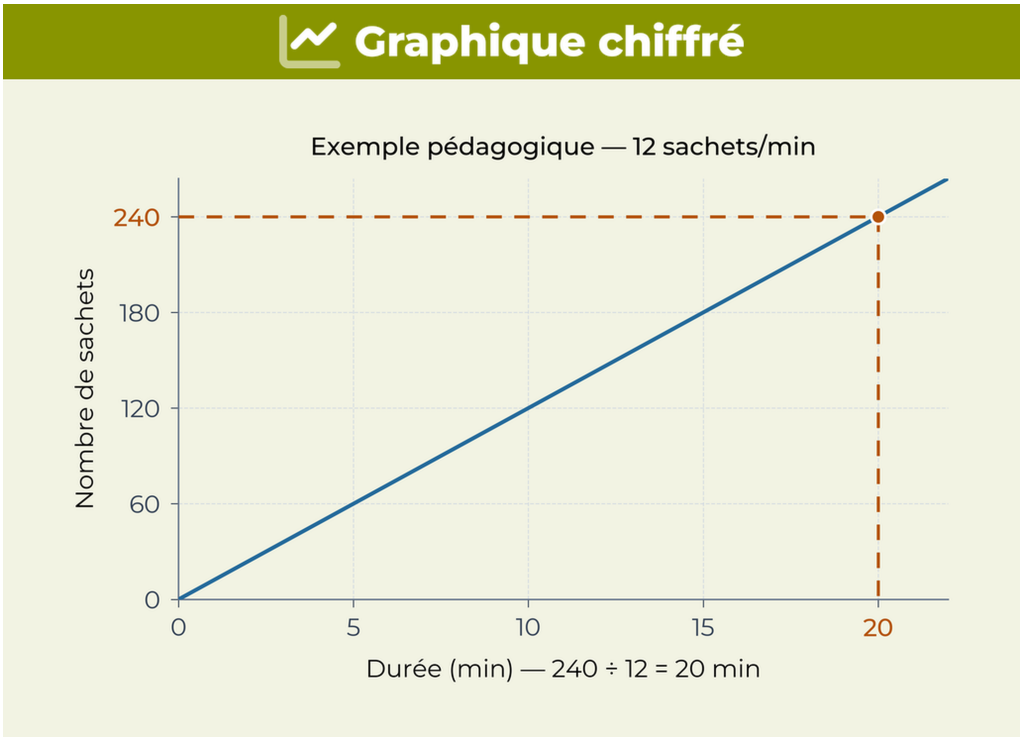
Comprendre l'évolution :
Une courbe qui monte indique que la quantité augmente. Une courbe horizontale indique qu'elle reste stable. Une courbe qui descend signale une baisse. En atelier, cette forme peut t'aider à repérer une pause, une production régulière ou un ralentissement.

Astuce de lecture :
Ne confonds pas les axes et ne devine pas une valeur entre deux graduations sans regarder l'échelle. J'ai déjà vu des erreurs de lecture simplement parce que les graduations avançaient de 10 en 10, et non de 1 en 1.

3. Utiliser une représentation en situation :

Relier le calcul au métier :
Une formule donne une valeur par le calcul, tandis qu'un graphique montre les évolutions d'un seul regard. En conduite de machines comme en transformation alimentaire, ces outils peuvent servir à suivre un débit, une durée ou une quantité produite.

Mini-cas concret :
Tu suis une ligne qui doit conditionner 240 sachets à raison de 12 sachets par minute. Calcule d'abord 240 ÷ 12 = 20 minutes. Sur le graphique, repère ensuite 240 sachets et vérifie que la durée correspond à 20 minutes.



Le résultat t'indique le temps théorique nécessaire si le débit reste régulier. Si la courbe réelle se stabilise ou baisse, la machine ne suit peut-être pas le rythme prévu. Le livrable attendu est un relevé indiquant la quantité, la durée calculée et l'écart observé.

Checklist de lecture sur le terrain :
Avant de noter une valeur, suis ces étapes. Elles évitent les confusions entre le temps, la quantité et l'échelle du graphique.

- Repère le titre du graphique et ce qu'il représente.
- Lis le nom et l'unité de chaque axe.
- Vérifie la valeur des graduations.
- Relève le point en suivant les lignes des axes.
- Note le résultat avec son unité et vérifie s'il est cohérent.

Présenter un résultat utile :

En atelier, écris une réponse complète plutôt qu'un nombre isolé. Par exemple, « La ligne produit 60 sachets en 5 minutes » est plus facile à comprendre et à contrôler que « 60 ». Ça aide toute l'équipe à interpréter le relevé de la même façon.

Ce qu'il faut retenir

Une fonction relie une valeur de départ à un résultat. Tu peux utiliser sa formule, un tableau ou un graphique pour suivre une production.

- Dans **f(x)**, remplace x par la valeur demandée et vérifie les unités.
- Sur un graphique, repère les axes, leurs unités et l'échelle avant de lire une valeur.
- Une courbe montante indique une hausse, une courbe horizontale une stabilité et une courbe descendante une baisse.
- Compare le calcul et le graphique pour contrôler le rythme réel de production.

Présente toujours ton résultat avec son unité et vérifie qu'il est cohérent avec la situation observée.

Chapitre 3 : Statistiques et probabilités en situation courante

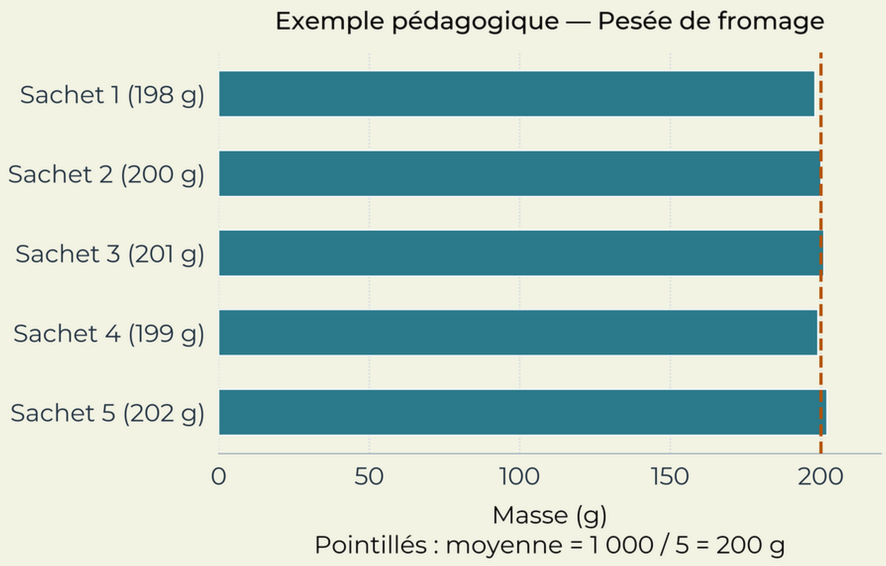
1. Organiser et résumer des données :

Repérer les données :
En atelier, tu peux relever le poids de plusieurs produits, le nombre de défauts sur une série ou la durée d'un réglage. Note chaque mesure avec son unité, sans mélanger les grammes, les kilogrammes ou les minutes.

Calculer une moyenne :
Pour obtenir une moyenne, additionne les valeurs puis divise le total par leur nombre. Elle donne une idée générale de la série, mais une valeur très haute ou très basse peut la tirer vers le haut ou vers le bas.

Exemple de poids moyen :
Tu pèses 5 sachets de fromage, en grammes : 198, 200, 201, 199 et 202. Le total est 1 000 g. Tu divises 1 000 g par 5, soit 200 g par sachet en moyenne. Ce résultat aide à comparer le remplissage à la consigne.

Graphique chiffré



Comparer les indicateurs :
La médiane est la valeur du milieu quand les mesures sont rangées dans l'ordre. L'étendue correspond à la plus grande valeur moins la plus petite. Ces repères montrent si la production est régulière ou dispersée.

Indicateur	Calcul ou repère	Utilité en atelier

Moyenne	Somme des valeurs divisée par leur nombre	Estimer le poids moyen d'une série
Médiane	Valeur située au milieu des données rangées	Repérer la mesure centrale
Étendue	Maximum moins minimum	Voir l'écart entre les mesures

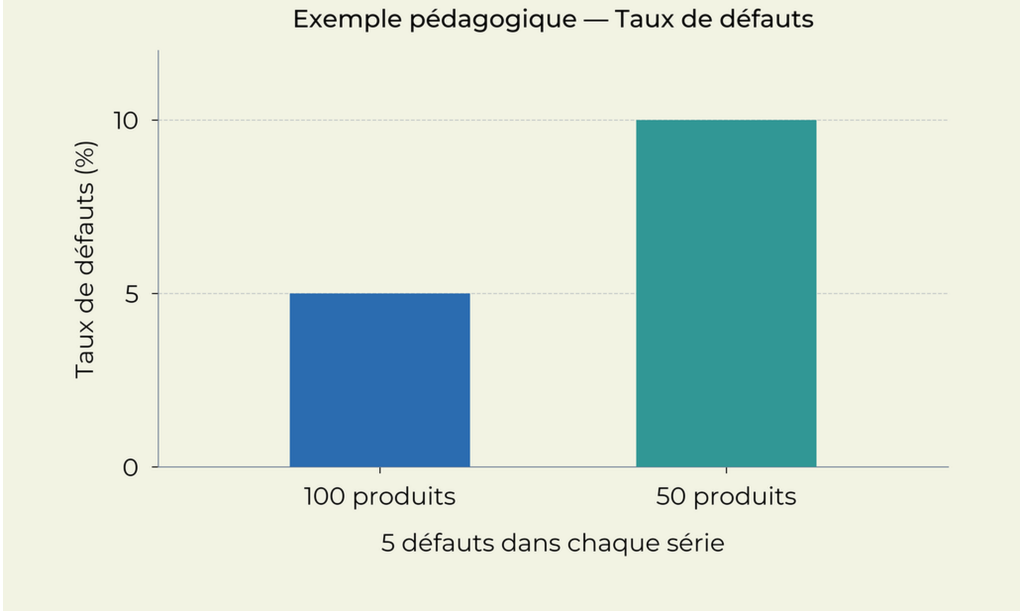
2. Lire des proportions et des pourcentages :

Calculer une proportion :
Une proportion compare une partie à un total. Pour l'exprimer en pourcentage, divise le nombre de cas observés par le nombre total, puis multiplie par 100. Vérifie que les 2 nombres concernent bien la même série.

Exemple de défauts sur une production :
Tu contrôles 80 pots et tu en trouves 4 mal fermés. Le calcul est 4 ÷ 80 = 0,05, puis 0,05 × 100 = 5 %. Cela signifie que 5 % des pots contrôlés ont un défaut de fermeture.

Interpréter le résultat :
Un pourcentage aide à comparer des séries de tailles différentes. Par exemple, 5 défauts sur 100 produits représentent 5 %, tandis que 5 défauts sur 50 produits représentent 10 %. Le nombre de défauts seul ne suffit donc pas.

Graphique chiffré



Exemple de mini-cas en atelier :
Sur une ligne, tu contrôles 120 emballages et tu repères 6 étiquettes mal placées. Tu calcules 6 ÷ 120 × 100 = 5 %. Tu notes le résultat dans la fiche de contrôle et tu le transmets

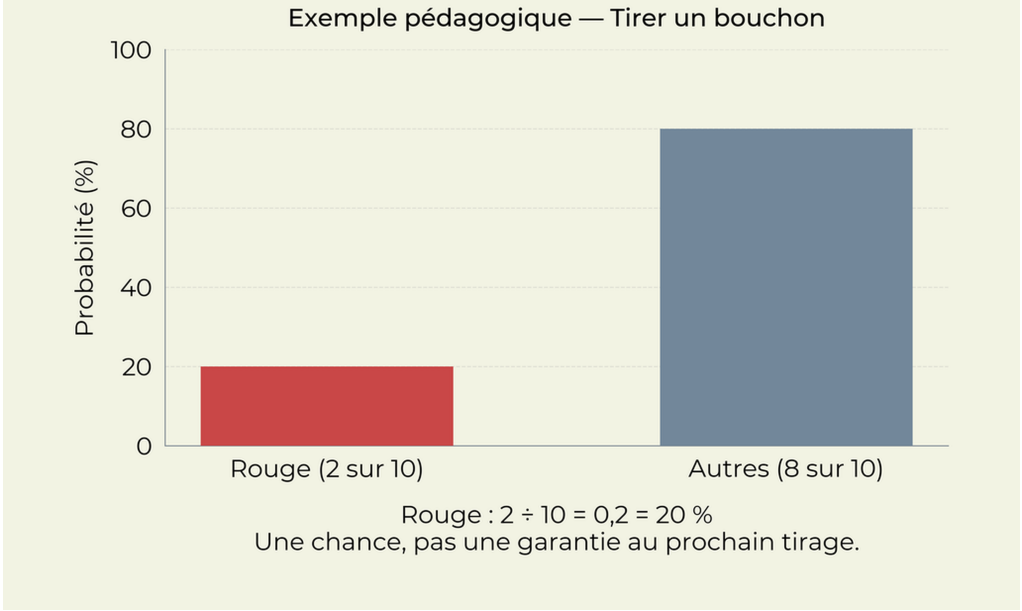
à la personne responsable, sans décider seul d'arrêter la ligne. Le livrable attendu est une fiche indiquant le nombre contrôlé, les défauts relevés et leur pourcentage.

3. Comprendre les probabilités simples :

Estimer une chance :
Une probabilité exprime la chance qu'un événement se produise. Dans une situation où toutes les issues ont la même chance, divise le nombre d'issues favorables par le nombre total d'issues. Le résultat se donne entre 0 et 1, ou en pourcentage.

Exemple de tirage :
Un sac contient 10 bouchons, dont 2 sont rouges. Si tu en tires 1 au hasard, la probabilité d'obtenir un bouchon rouge est 2 ÷ 10 = 0,2, soit 20 %. Ce calcul décrit une chance, il ne garantit pas le résultat du prochain tirage.

Graphique chiffré



Utiliser les résultats avec méthode :
En situation professionnelle, les statistiques décrivent des mesures déjà relevées, tandis que les probabilités estiment une chance. Ni l'une ni l'autre ne remplace les consignes de sécurité, les contrôles prévus ou la décision de la personne responsable.

Sur le terrain, garde ces 5 réflexes :

- Note toutes les mesures et leurs unités.
- Vérifie le nombre total de produits contrôlés.
- Range les valeurs avant de chercher une médiane.
- Refais le calcul si le pourcentage semble surprenant.
- Inscris clairement le résultat et la série concernée.

Ce qu'il faut retenir

Pour exploiter des données d'atelier, note les mesures et leurs unités, puis choisis l'indicateur adapté.

- La **moyenne et médiane** résument le centre d'une série ; l'étendue mesure l'écart entre minimum et maximum.
- Un pourcentage compare une partie au total : divise le nombre observé par le total, puis multiplie par 100.
- Une **probabilité simple** est le rapport entre les issues favorables et toutes les issues possibles.
- Consigne clairement les résultats et vérifie tes calculs ainsi que la série concernée.

Les statistiques décrivent des données relevées, tandis que les probabilités estiment une chance. Elles ne remplacent ni les contrôles prévus ni les consignes de sécurité ou les décisions de la personne responsable.

Chapitre 4 : Géométrie plane et calculs de longueurs et d'aires

1. Reconnaître les formes et mesurer :

Les repères utiles :
En atelier, tu peux rencontrer des formes simples sur un emballage, un plateau ou une étiquette. Pour les calculs, retiens que le périmètre mesure le contour d'une forme, tandis que l'aire mesure la surface qu'elle occupe.

Les unités à choisir :
Une longueur se note en millimètres, centimètres ou mètres. Une aire se note en millimètres carrés, centimètres carrés ou mètres carrés. Avant de calculer, convertis les mesures dans la même unité, sinon le résultat risque d'être faux.

- Pour une petite étiquette, mesure en centimètres.
- Pour une grande surface de travail, mesure en mètres.
- Pour une aire, écris toujours l'unité au carré, par exemple cm².

Exemple de conversion :
Une bande mesure 1,2 m. Comme 1 m vaut 100 cm, tu calcules 1,2 × 100 = 120 cm. Tu peux maintenant comparer cette mesure à une autre longueur exprimée en centimètres.

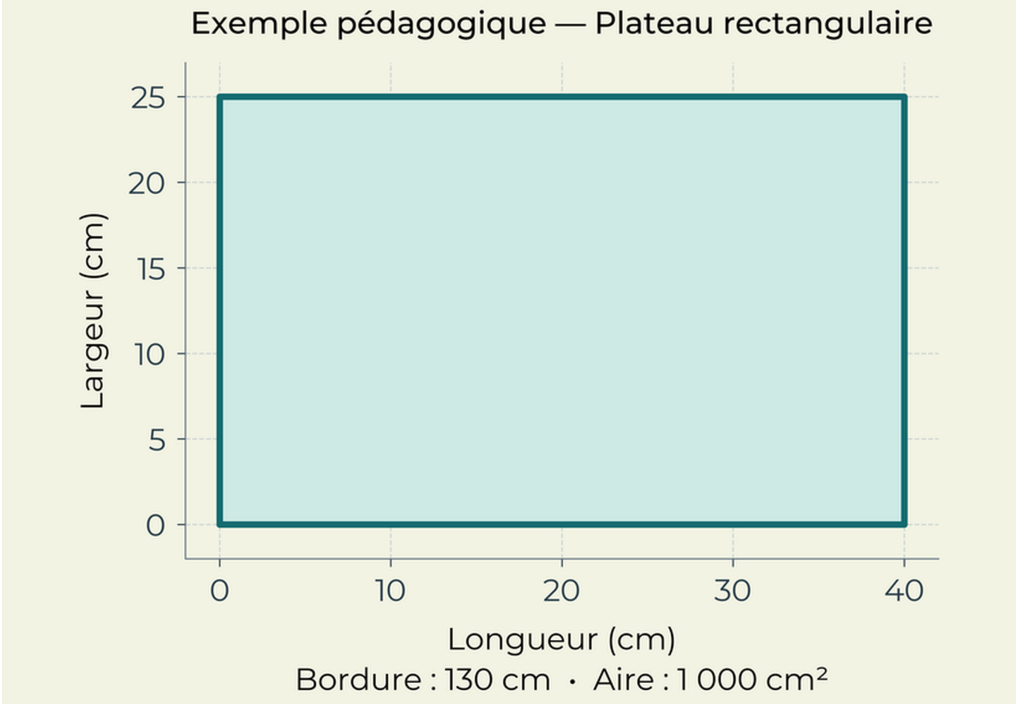
2. Calculer un périmètre et une aire :

Les formules de base :
Pour un rectangle, le périmètre vaut 2 × (longueur + largeur), et l'aire vaut longueur × largeur. Pour un carré, le périmètre vaut 4 × côté, et l'aire vaut côté × côté. Pour un triangle, l'aire vaut base × hauteur ÷ 2.

Le cercle en pratique :
Pour un cercle, le périmètre se calcule avec π × diamètre, et l'aire avec π × rayon × rayon. Tu peux utiliser π ≈ 3,14. Le rayon correspond à la moitié du diamètre, pense à le vérifier avant de calculer.

Exemple de calcul pour un plateau :
Un plateau rectangulaire mesure 40 cm sur 25 cm. Son périmètre vaut 2 × (40 + 25) = 130 cm. Son aire vaut 40 × 25 = 1 000 cm². Il faut 130 cm de bordure pour en faire le tour, et il couvre 1 000 cm².

Graphique chiffré



Les erreurs à éviter :
Ne confonds pas le contour et la surface. Un périmètre s'exprime en unités simples, comme cm. Une aire s'exprime en unités carrées, comme cm². Sur le terrain, cette distinction évite de commander trop ou trop peu de matériau.

Forme	Périmètre	Aire
Rectangle	2 × (longueur + largeur)	Longueur × largeur
Carré	4 × côté	Côté × côté
Triangle	Somme des 3 côtés	Base × hauteur ÷ 2
Cercle	π × diamètre	π × rayon × rayon

3. Appliquer les calculs en atelier :

Un mini cas concret :
Tu dois poser un tapis antidérapant sur une zone rectangulaire de 2,4 m sur 1,5 m. Multiplie 2,4 × 1,5. L'aire à couvrir est de 3,6 m². Prévois cette surface et vérifie les mesures avant la découpe.

Étapes et résultat :

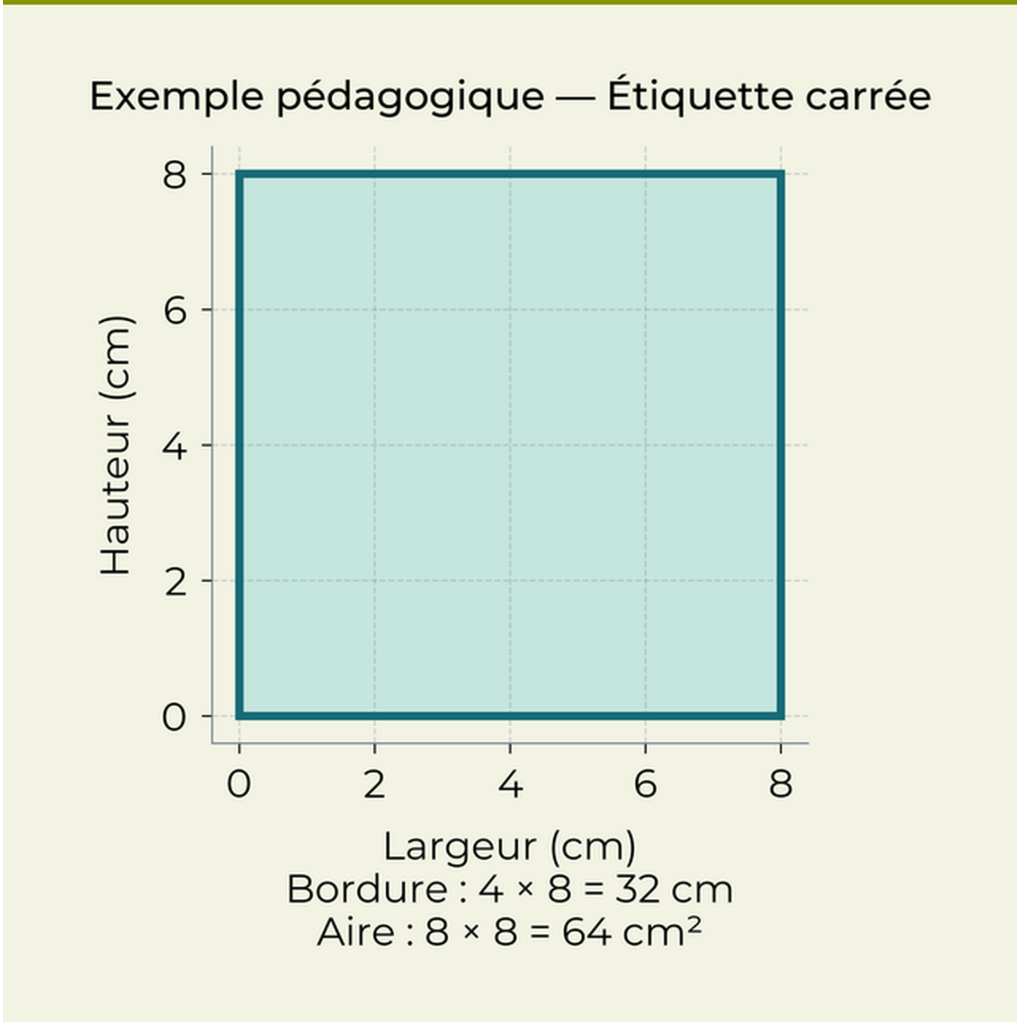
Mesure d'abord les 2 côtés, puis écris la formule avec les unités. Calcule ensuite 2,4 × 1,5 = 3,6 m². Le résultat indique la surface nécessaire, pas la longueur du bord. Le livrable attendu est une fiche de mesure indiquant 2,4 m, 1,5 m et 3,6 m².

Ta vérification sur le terrain :

- Mesure chaque côté avec un outil adapté.
- Note les mesures et leurs unités.
- Choisis la formule correspondant à la forme.
- Vérifie si tu cherches une longueur de contour ou une surface.
- Écris le résultat avec la bonne unité et relis ton calcul.

Exemple pour une étiquette :
Une étiquette carrée a un côté de 8 cm. Son périmètre vaut 4 × 8 = 32 cm, et son aire vaut 8 × 8 = 64 cm². Tu peux ainsi prévoir 32 cm de bordure ou comparer sa surface à celle d'un emballage.

Graphique chiffré



Ce qu'il faut retenir

Le **périmètre** mesure le contour, tandis que l'**aire** mesure la surface. Choisis les formules selon la forme et utilise des unités cohérentes.

- Rectangle : périmètre = 2 × (longueur + largeur) ; aire = longueur × largeur.
- Carré : périmètre = 4 × côté ; aire = côté × côté. Triangle : aire = base × hauteur ÷ 2.
- Cercle : périmètre = π × diamètre ; aire = π × rayon², avec π ≈ 3,14.
- Note les mesures et distingue les unités simples des unités au carré.

Avant de découper ou de commander du matériel, vérifie tes mesures et que tu calcules bien le contour ou la surface nécessaire.

Chapitre 5 : Solides usuels, volumes et conversions

1. Reconnaître les solides et leurs mesures :

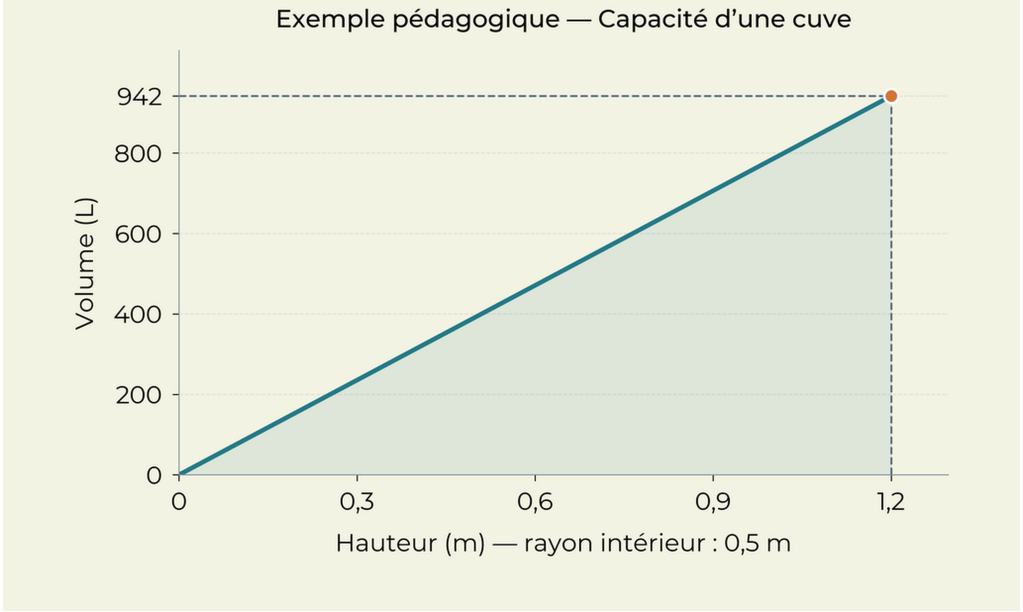
Les solides du quotidien :
En atelier, tu peux rencontrer des cuves cylindriques, des caisses en forme de pavé droit ou des trémies en forme de cône. Pour calculer leur volume, repère leur forme et les dimensions utiles, toujours exprimées dans la même unité.

Les formules à connaître :

Solide	Mesures utiles	Formule du volume
Pavé droit	Longueur, largeur et hauteur	Longueur × largeur × hauteur
Cube	Côté	Côté × côté × côté
Cylindre	Rayon de la base et hauteur	3,14 × rayon × rayon × hauteur

Exemple de calcul pour une cuve :
Une cuve cylindrique a un rayon intérieur de 0,5 m et une hauteur de 1,2 m. Son volume vaut environ 3,14 × 0,5 × 0,5 × 1,2, soit 0,942 m³. La capacité maximale est donc d'environ 942 L.

Graphique chiffré



2. Calculer un volume et le convertir :

La méthode de calcul :
Commence par noter les dimensions, puis choisis la formule adaptée. Vérifie que toutes les mesures utilisent la même unité avant de calculer. Enfin, écris l'unité de volume obtenue, par exemple cm³ ou m³.

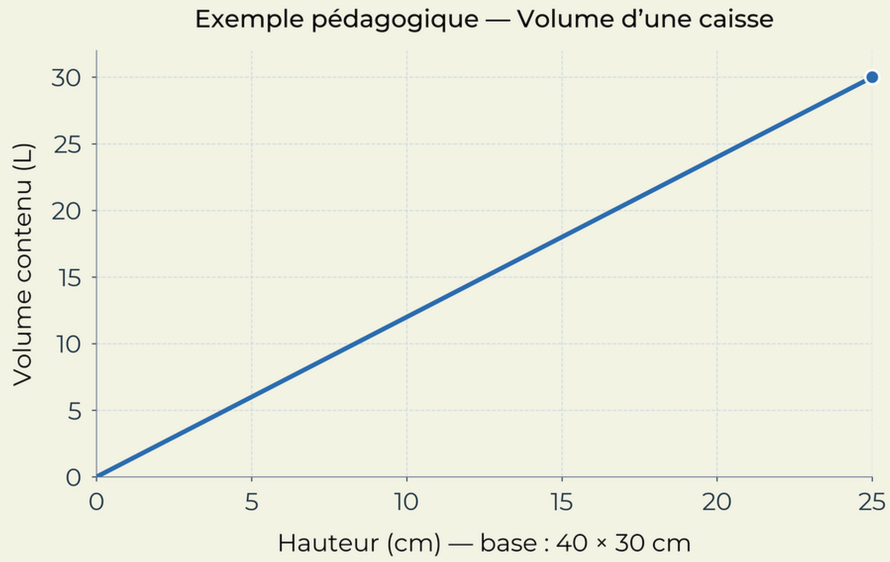
Les conversions pratiques :
Pour les volumes, chaque changement d'unité cubique multiplie ou divise par 1 000. En atelier, retiens surtout que 1 dm³ correspond à 1 L, et que 1 cm³ correspond à 1 mL.

- 1 m³ = 1 000 dm³ = 1 000 L
- 1 dm³ = 1 000 cm³ = 1 L
- 1 cm³ = 1 mL

Ne confonds pas les unités de longueur et de volume. Un écart de 1 000 arrive vite si tu appliques une conversion simple au lieu de la conversion cubique.

Exemple de conversion pour une caisse :
Une caisse mesure 40 cm de long, 30 cm de large et 25 cm de haut. Son volume vaut 40 × 30 × 25 = 30 000 cm³. Comme 1 000 cm³ = 1 L, elle contient 30 L au maximum.

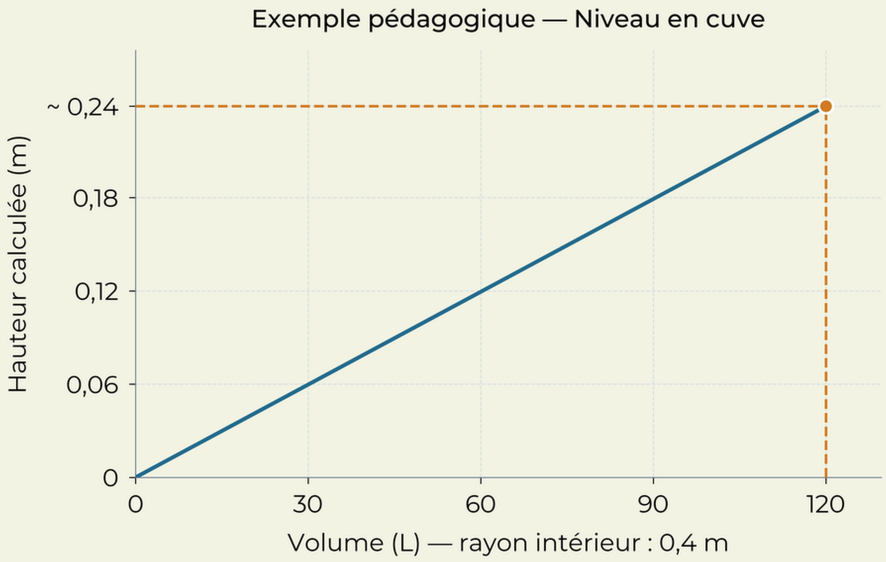
Graphique chiffré



3. Appliquer les calculs en atelier :

Mini cas concret :
Tu dois préparer 120 L de préparation dans une cuve cylindrique de rayon intérieur 0,4 m. La formule donne une hauteur de liquide d'environ 0,24 m, car 0,12 ÷ (3,14 × 0,4 × 0,4) ≈ 0,24. Tu vérifies ensuite le niveau avec la jauge.

Graphique chiffré



Étapes et livrable attendu :
Avant le remplissage, convertis 120 L en 0,12 m³, puis calcule la hauteur nécessaire. Note les unités et le résultat sur la fiche de préparation. Le livrable attendu est une fiche indiquant 120 L, environ 0,24 m de hauteur, et la vérification du niveau réel.

Ta check-list sur le terrain :

- Repère la forme de la cuve, de la caisse ou du contenant.
- Mesure les dimensions utiles avec le bon outil.
- Convertis les mesures dans une unité commune avant le calcul.
- Vérifie l'ordre de grandeur et la capacité indiquée sur l'équipement.
- Inscris le résultat avec son unité sur la fiche de suivi.

Ce qu'il faut retenir

Pour calculer la capacité d'un contenant, identifie sa forme, relève les dimensions utiles et choisis la **formule adaptée**.

- Pavé droit : longueur × largeur × hauteur. Cylindre : 3,14 × rayon² × hauteur.
- Utilise des mesures dans la même unité et indique toujours l'unité du résultat.
- Pour les volumes, chaque changement d'unité cubique correspond à un facteur 1 000 : **1 dm³ = 1 L** et **1 cm³ = 1 mL**.

- Vérifie l’ordre de grandeur, la capacité de l’équipement et le niveau réel.

Note ton calcul et son résultat sur la fiche de suivi. Une conversion correcte t’aide à préparer les volumes avec précision et sécurité.

Technologies de l'informatique et du multimédia

Présentation de la matière :
En CAPA OIA, les Technologies de l'informatique et du multimédia t'aident à utiliser les **outils numériques professionnels**. Dans les 2 options, tu peux travailler l'enregistrement des données de production et leur transmission pour assurer la traçabilité des produits alimentaires.

Il n'existe **aucune épreuve autonome** pour cette matière, donc aucun coefficient ni durée nationale spécifique. Le diplôme se valide par unités capitalisables pendant la formation, et non par CCF ou examen final disciplinaire. Les modalités écrites, orales ou pratiques dépendent des évaluations organisées par ton centre.

Conseil :
Je te conseille de pratiquer **15 minutes par semaine**. Crée un tableau simple avec une date, un numéro de lot et une quantité. Entraîne-toi à enregistrer ton fichier, à le retrouver et à corriger une erreur.

Prends ensuite le temps de **vérifier tes saisies** et les unités utilisées. Garde une copie de tes exercices et demande les critères d'évaluation à ton formateur. Si tu débutes, avance étape par étape, sans te comparer aux autres.

Table des matières

Chapitre 1 : Utiliser et sécuriser son environnement numérique ..... Aller
1. Utiliser les outils numériques au travail ..... Aller
2. Protéger les données et les équipements ..... Aller

Chapitre 2 : Créer des documents et traiter des données simples ..... Aller
1. Créer un document utile ..... Aller
2. Traiter des données simples ..... Aller

Chapitre 3 : Rechercher et communiquer des informations fiables ..... Aller
1. Définir ton besoin d'information ..... Aller
2. Vérifier la fiabilité des sources ..... Aller
3. Transmettre clairement l'information ..... Aller

Chapitre 4 : Exercer sa responsabilité dans les usages numériques ..... Aller
1. Protéger les informations ..... Aller
2. Communiquer et partager avec soin ..... Aller
3. Agir en cas de problème numérique ..... Aller

Chapitre 1 : Utiliser et sécuriser son environnement numérique

1. Utiliser les outils numériques au travail :

Repérer les outils utiles :
Un environnement numérique regroupe les appareils et les services que tu utilises pour travailler. Tu peux y trouver un ordinateur, une tablette, un logiciel de production, une messagerie et des dossiers partagés. Chacun sert à une tâche précise.

En atelier, un écran peut afficher la température d'une cuve ou la cadence d'une ligne. À l'école, un ordinateur peut te permettre de consulter une consigne ou de transmettre un compte rendu. Prends le temps de repérer les outils avant de commencer.

Suivre les consignes et garder une trace :
Connecte-toi avec ton identifiant personnel, puis ouvre uniquement les logiciels et les fichiers nécessaires. Lis les consignes affichées avant de modifier un réglage. Si tu ne comprends pas une commande, demande à ton responsable plutôt que de tester au hasard.

Quand tu termines, enregistre ton travail dans le bon dossier avec un nom clair et une date. Une consigne bien classée est plus facile à retrouver et à transmettre à l'équipe pendant un changement de poste.

Exemple de compte rendu :
Après un contrôle de ligne de 30 minutes, tu notes l'heure, le numéro de la machine, la température affichée et l'anomalie constatée. Tu enregistres le fichier sous « Contrôle_ligne_2_14-05 » dans le dossier indiqué par ton formateur.

2. Protéger les données et les équipements :

Sécuriser tes accès et les informations :
Choisis un mot de passe long et difficile à deviner, puis ne le partage avec personne. Verrouille ta session dès que tu quittes le poste, même pour quelques minutes. Sur un ordinateur partagé, déconnecte-toi à la fin de ton activité.

Les informations de production, les recettes et les coordonnées des clients ne doivent pas être envoyées à n'importe qui. Vérifie le destinataire avant d'envoyer un fichier. N'ouvre pas une pièce jointe inattendue et ne branche pas une clé USB inconnue.

Exemple de message suspect :
Tu reçois un courriel qui te demande ton mot de passe pour « débloquer ta session ». N'y réponds pas et ne clique pas sur le lien. Préviens ton formateur ou la personne chargée de l'informatique.

Faire les bons gestes sur le terrain :

Un poste informatique en zone de production doit rester propre et protégé. Suis les règles de l'entreprise pour te laver les mains et utiliser l'écran tactile. Ne pose pas de boisson près du clavier et ne nettoie jamais un appareil avec un produit non autorisé.

Avant ou pendant l'utilisation	Geste à faire
Avant de te connecter	Vérifie que tu utilises ton compte personnel.
Avant de saisir une donnée	Relis la valeur et l'unité affichées.
Quand tu quittes le poste	Verrouille ta session et range les documents.
En cas d'anomalie	Arrête ta manipulation et préviens le responsable.
À la fin du travail	Enregistre le fichier au bon endroit et déconnecte-toi.

Mini cas pratique :
Lors d'un stage, tu saisis le relevé de 3 contrôles de température sur une ligne de conditionnement. Tu compares chaque valeur à la consigne, puis tu signales immédiatement tout écart au responsable, sans modifier seul le réglage de la machine.

Le résultat attendu est un fichier daté, avec les 3 relevés, les unités et une remarque si une valeur sort de la consigne. Ce document constitue le livrable à transmettre à l'équipe selon la procédure de l'entreprise.

Ce qu'il faut retenir

Repère les outils utiles et respecte les consignes avant de manipuler un appareil ou un logiciel.

- Connecte-toi avec ton **compte personnel**, puis enregistre tes fichiers au bon endroit avec un nom clair et une date.
- Protège les accès et les données : choisis un mot de passe robuste, verrouille ta session et vérifie les destinataires avant tout envoi.
- En cas de courriel suspect, de valeur anormale ou de problème matériel, ne prends pas de risque : arrête-toi et préviens le responsable.

Relis les données et les unités saisies, garde le poste propre et transmets un relevé complet à l'équipe selon la procédure.

Chapitre 2 : Créer des documents et traiter des données simples

1. Créer un document utile :

Choisir le bon outil :
Un traitement de texte sert à rédiger une consigne, un compte rendu ou une fiche de suivi. Un tableur sert à ranger des données dans des cellules et à faire des calculs simples. Choisis l'outil selon ce que tu dois produire.

Organiser et présenter l'information :
Commence par donner un titre clair à ton document. Ensuite, range les informations dans un ordre logique et utilise des phrases courtes. Pour un tableau, ajoute un titre à chaque colonne, indique les unités et garde une présentation lisible.

Avant de partager ton travail, vérifie l'orthographe, les dates, les chiffres et le nom du fichier. En stage, un document clair évite les confusions entre une consigne, une mesure et une observation.

Exemple de fiche de suivi :
Tu rédiges une fiche pour le nettoyage d'une machine. Tu ajoutes le nom de l'équipement, la date, les étapes réalisées et une case pour signaler une anomalie. Le livrable attendu est une fiche d'une page, datée et facile à relire.

2. Traiter des données simples :

Saisir et vérifier les données :
Dans un tableur, chaque colonne contient le même type d'information, par exemple une date, un produit ou une quantité. Chaque ligne correspond à un relevé. Vérifie les unités et les valeurs avant tout calcul, car une erreur de saisie fausse le résultat.

Faire des calculs et lire les résultats :
Tu peux additionner une série de valeurs, calculer une moyenne ou comparer des quantités. Dans un tableur, une formule commence généralement par le signe égal. Vérifie toujours le résultat avec un calcul simple, surtout si tu dois le transmettre à l'équipe.

Contrôle	Ce que tu vérifies
Titre et date	Le document est identifiable et à jour.
Colonnes et unités	Chaque donnée est rangée au bon endroit et exprimée clairement.
Saisie	Aucune valeur ne manque et les nombres sont plausibles.
Formule et résultat	Le calcul est correct et son résultat a été contrôlé.

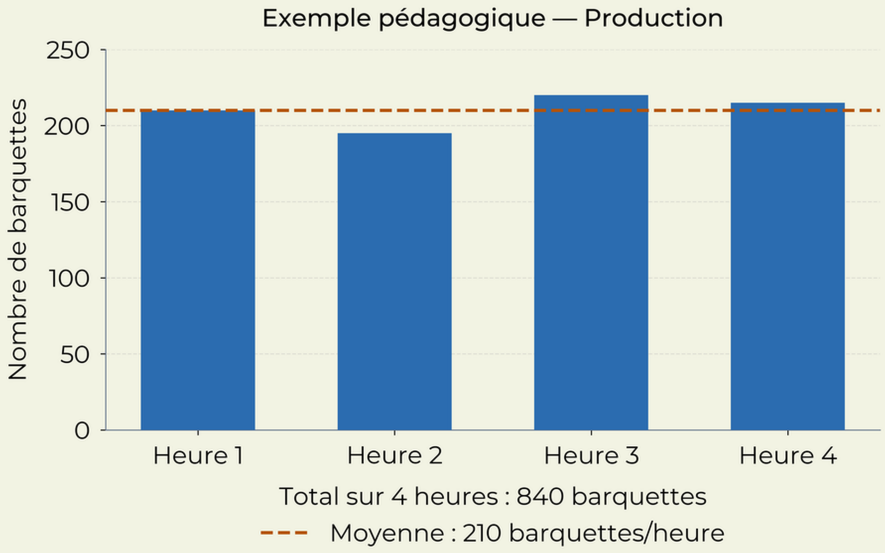
Exemple de relevé de production :
Tu saisis les quantités produites pendant 3 heures : 120, 135 et 129 sachets. Leur total est de 384 sachets, soit une moyenne de 128 sachets par heure. Le livrable attendu est un tableau avec les 3 relevés, le total et la moyenne.

Mini cas pratique :
En atelier, tu relèves le nombre de barquettes produites à chaque heure pendant un poste de 4 heures : 210, 195, 220 et 215. Saisis les valeurs dans un tableur, puis calcule le total et la moyenne.



Relevé de production : total et moyenne des barquettes produites

Graphique chiffré



Le total est de 840 barquettes et la moyenne de 210 par heure. Enregistre le fichier sous un nom précis, par exemple « Suivi_barquettes_date ». Le livrable attendu est un tableau vérifié, avec les unités et les résultats visibles.

Ce qu'il faut retenir

Choisis ton outil selon le document à produire et présente les informations de façon claire et logique.

- Utilise un traitement de texte pour rédiger, et un tableur pour organiser des données ou faire des calculs.
- Dans un tableau, prévois des colonnes bien nommées, des unités et des lignes cohérentes.
- Avant de transmettre ton document, vérifie la saisie, les formules et les résultats.

Un **document bien organisé** facilite la lecture et évite les confusions. Un **contrôle des données** garantit des calculs fiables et un fichier prêt à partager.

Chapitre 3 : Rechercher et communiquer des informations fiables

1. Définir ton besoin d'information :

Préciser la question :
Avant de chercher, demande-toi ce que tu dois savoir et pourquoi. Une question précise t'évite de perdre du temps et de retenir des informations sans rapport avec la tâche à réaliser.

Repérer les informations utiles :
En atelier, vérifie si tu cherches une consigne de sécurité, un réglage de machine, une étape de fabrication ou une information à transmettre. Note les détails importants, comme le nom du produit, le numéro de ligne et l'heure.

Exemple de recherche :
À 9 h, tu dois vérifier la température de pasteurisation indiquée pour un lot. Tu notes le produit et le numéro de lot, puis tu consultes la fiche de production correspondant à cette fabrication.

2. Vérifier la fiabilité des sources :

Comparer les sources :
Une information trouvée en ligne n'est pas automatiquement fiable. Commence par les documents prévus par l'entreprise, comme les consignes de poste, les procédures et les fiches de fabrication. Si tu as un doute, demande confirmation à ton responsable.

Contrôler les détails :
Regarde qui a rédigé le document, sa date, le produit concerné et sa version. Une ancienne consigne peut ne plus convenir. Ne remplace jamais une valeur ou une étape de fabrication par une information trouvée sur un forum.

Élément à vérifier	Question à te poser
Auteur	La personne ou le service est-il identifié ?
Date et version	Le document est-il encore à jour ?
Contexte	Concerne-t-il le bon produit et la bonne machine ?
Confirmation	Peux-tu vérifier l'information auprès d'un responsable ?

Exemple de vérification :
Une fiche près d'une machine indique un réglage, mais sa date est illisible. Avant de lancer la production, tu demandes au responsable de confirmer la valeur dans la procédure à jour. Tu évites ainsi d'appliquer une consigne incertaine.

3. Transmettre clairement l'information :

Choisir le bon moyen :
Tu peux transmettre une information à l'oral, sur un support de suivi ou dans un outil numérique autorisé par l'entreprise. Choisis un moyen adapté à l'urgence. Une anomalie qui menace la sécurité doit être signalée sans attendre.

Être précis et factuel :
Dis ce que tu as observé, où et quand, sans inventer d'explication. Indique le numéro de lot ou de machine si tu le connais. Pour vérifier que le message est compris, demande à ton collègue de reformuler l'action prévue.

Exemple de transmission :
À 10 h 15, tu constates un arrêt de 4 minutes sur la ligne 2. Tu préviens le responsable et notes l'heure, la ligne, le produit et le fait observé dans le support prévu. Le livrable attendu est une trace écrite complète de l'incident.

Ta checklist sur le terrain :

- Je précise ce que je cherche avant d'ouvrir un document.
- Je vérifie l'auteur, la date et la version.
- Je contrôle que l'information concerne le bon produit ou la bonne machine.
- Je demande confirmation si une consigne est floue ou contradictoire.
- Je transmets les faits avec l'heure et les références utiles.

Ce qu'il faut retenir

Pour trouver la bonne information, définis précisément ton besoin et le contexte de ta recherche.

- Privilégie les **documents de l'entreprise** et vérifie leur auteur, leur date, leur version et leur adéquation au produit ou à la machine.
- En cas de doute ou de contradiction, demande confirmation à ton responsable avant d'agir.
- Transmets des **faits précis**, avec l'heure et les références utiles, par un moyen adapté à l'urgence.

Une information fiable et clairement transmise aide à prévenir les erreurs et à assurer le suivi des opérations.

Chapitre 4 : Exercer sa responsabilité dans les usages numériques

1. Protéger les informations :

Les données à garder privées :
Au travail, les outils numériques peuvent contenir des noms, des horaires, des résultats de production ou des informations sur les clients. Tu ne les partages pas sans autorisation, même dans une conversation de groupe.

Les bons réflexes :
Verrouille ton écran quand tu t'éloignes, choisis un mot de passe difficile à deviner et ne le communique à personne. Utilise seulement les outils et les espaces de stockage autorisés par ton entreprise.

Situation	Réflexe responsable
Tu quittes un poste partagé	Tu verrouilles ta session
Tu reçois un lien inattendu	Tu ne l'ouvres pas et tu demandes conseil
Tu veux envoyer un document	Tu vérifies le destinataire et l'autorisation
Tu prends une photo en atelier	Tu demandes l'accord avant de la partager

2. Communiquer et partager avec soin :

Les règles de communication :
Un message envoyé trop vite peut créer un malentendu ou divulguer une information sensible. Avant d'envoyer un courriel ou une photo, vérifie le destinataire, le contenu et le canal utilisé.

Respecter le travail des autres :
Ne diffuse pas une photo, un document ou une vidéo sans vérifier que tu as le droit de le faire. Cite la source d'un document que tu réutilises et respecte les consignes de ton établissement ou de l'entreprise.

Exemple de partage au bon moment :
En stage, tu remarques une anomalie sur une ligne de conditionnement. Tu préviens ton responsable avec l'outil professionnel prévu, sans publier de photo sur un réseau social. Tu transmets seulement les faits utiles, comme l'heure et le numéro de la ligne.

3. Agir en cas de problème numérique :

Repérer et signaler :

Un message suspect, un fichier inconnu ou un mauvais destinataire peuvent mettre des données en danger. Ne tente pas de régler seul un incident important. Préviens rapidement ton responsable ou la personne chargée de l'informatique.

Mini cas pratique :
À 10 h, tu reçois une pièce jointe inattendue sur l'ordinateur de l'atelier. Tu ne l'ouvres pas, tu notes l'heure et l'expéditeur, puis tu alertes ton responsable. En 5 minutes, tu lui remets ces informations comme livrable pour le signalement.

Ta vérification sur le terrain :
Avant une action numérique, prends quelques secondes pour suivre cette liste. Ces vérifications simples évitent bien des erreurs, surtout quand l'atelier est bruyant et que plusieurs tâches se succèdent.

- Tu vérifies que tu utilises le bon compte professionnel.
- Tu protèges ton mot de passe et tu verrouilles l'écran en partant.
- Tu contrôles le destinataire avant d'envoyer un fichier.
- Tu demandes l'accord avant de prendre ou partager une photo.
- Tu signales rapidement tout message ou fichier suspect.

Ce qu'il faut retenir

Dans tes usages numériques professionnels, protège les informations et réfléchis avant chaque partage.

- Garde les **données confidentielles** privées, utilise les outils autorisés et verrouille ton écran.
- Avant d'envoyer un fichier ou une photo, vérifie le destinataire, l'autorisation et le canal utilisé.
- Face à un message ou fichier suspect, ne l'ouvre pas et **signale rapidement l'incident** à ton responsable.

En cas de doute, demande conseil et transmets uniquement les faits utiles par les moyens professionnels prévus. Ces réflexes protègent tes données et celles des autres.

Éducation socioculturelle

Présentation de la matière :
En CAPA OIA, dans les 2 options, l'Éducation socioculturelle t'aide à **exprimer tes idées** et ta sensibilité à travers une réalisation personnelle. Tu apprends aussi à expliquer tes choix et les étapes de ta création. L'évaluation associe une production aboutie et sa présentation orale.

Ce diplôme fonctionne en **unités capitalisables**, et non en CCF ou par examen final disciplinaire. Aucun coefficient ni durée nationale spécifique à cette matière n'est fixé. Ton centre précise les modalités et le calendrier des évaluations pendant la formation.

Conseil :
Choisis une réalisation qui te motive, comme une série de photos sur les métiers alimentaires. Prévois **15 minutes par semaine** pour avancer et conserver tes brouillons.

Entraîne-toi à expliquer ton intention, tes choix et les difficultés rencontrées. Note 3 idées essentielles pour structurer ta prise de parole sans lire entièrement tes notes.

Si l'oral t'inquiète, commence devant un camarade bienveillant. Privilégie **un projet personnel** soigné plutôt qu'une création ambitieuse inachevée.

Table des matières

Chapitre 1 : Influences sociales et identité ..... Aller
1. Comprendre les influences sociales ..... Aller
2. Construire et affirmer ton identité ..... Aller
Chapitre 2 : Pratiques culturelles et lecture critique des médias ..... Aller
1. Explorer tes pratiques culturelles ..... Aller
2. Lire les médias avec recul ..... Aller
Chapitre 3 : Créer et partager une production culturelle ..... Aller
1. Imaginer et préparer ta production ..... Aller
2. Réaliser une production soignée ..... Aller
3. Partager et faire évoluer ta création ..... Aller

Chapitre 1 : Influences sociales et identité

1. Comprendre les influences sociales :

Ce qui influence tes choix :
Ton identité se construit peu à peu. Elle comprend tes goûts, tes valeurs, tes habitudes et la façon dont tu te vois. Ta famille, tes amis, l'école, les médias et le travail peuvent tous influencer tes idées et tes comportements.

Ces influences ne décident pas tout à ta place. Tu peux les accepter, les discuter ou t'en éloigner. Comprendre d'où vient une idée t'aide à faire des choix plus personnels et à mieux expliquer ce qui compte pour toi.

Les groupes auxquels tu appartiens :
Tu fais partie de plusieurs groupes, par exemple ta famille, ta classe, une équipe sportive ou une équipe de travail. Dans chacun, tu peux apprendre des règles et des habitudes. Tu n'agis pas forcément de la même manière partout.

En atelier ou en entreprise, le groupe influence aussi ta façon de travailler. Les consignes d'hygiène, le respect des horaires et l'entraide facilitent le travail collectif. Tu peux suivre les règles tout en gardant ta personnalité et tes propres idées.

Influence	Exemple	Question à te poser
Famille	Une habitude alimentaire	Est-ce un choix qui me convient ?
Amis	Une façon de s'habiller	Est-ce que je le fais pour moi ?
Travail	Une règle d'hygiène	À quoi sert cette règle ?

Exemple d'influence au travail :
En stage, une collègue se lave les mains avant de reprendre une tâche après une pause. Tu comprends que ce geste protège les produits et les consommateurs. Tu l'adoptes parce qu'il a du sens, pas seulement pour imiter ta collègue.

2. Construire et affirmer ton identité :

Apprendre à te connaître :
Pour mieux connaître ton identité, observe ce que tu apprécies, ce que tu sais faire et ce que tu souhaites améliorer. Tes expériences comptent aussi. Une réussite ou une difficulté en cours, en stage ou dans ta vie quotidienne peut t'aider à mieux te comprendre.

Ton identité peut évoluer avec le temps. Tu peux découvrir un nouvel intérêt ou changer d'avis après avoir appris quelque chose. Ce changement ne signifie pas que tu ne sais pas qui tu es, il montre que tu progresses.

Respecter les différences et poser tes limites :
Dans un groupe, les personnes n'ont pas toutes les mêmes goûts, origines, opinions ou façons de communiquer. Écouter sans se moquer aide chacun à trouver sa place. Au travail, cette attitude rend les échanges plus respectueux et les consignes plus faciles à comprendre.

Tu peux aussi refuser une pression avec calme. Si un camarade te pousse à négliger une règle ou à te moquer d'un collègue, explique que tu n'es pas d'accord. En cas de malaise ou de discrimination, parle à un adulte de confiance.

Mini-cas et livrable attendu :
En stage sur une ligne de conditionnement, une équipe de 4 personnes prépare 120 barquettes en 30 minutes. Un élève hésite à signaler qu'il n'a pas compris une consigne de tri. Il demande une explication, puis réalise sa tâche avec l'équipe.

Le résultat attendu est un travail conforme et une consigne comprise par tous. Ton livrable est une fiche de bilan de 3 phrases : la situation, l'influence du groupe et le choix que tu as fait. Cette trace t'aide à réfléchir à ton comportement professionnel.

Checklist de terrain :

- Repère qui te donne la consigne et écoute-la jusqu'au bout.
- Demande une explication si un geste ou une règle n'est pas clair.
- Respecte les différences et évite les moqueries.
- Exprime ton désaccord calmement, sans mettre quelqu'un en danger.
- Note après le stage une chose apprise et une chose à améliorer.

Exemple de bilan :
« Mon équipe m'a encouragé à demander de l'aide. J'ai mieux compris la consigne de tri. La prochaine fois, je poserai ma question dès le début. » En quelques mots, tu distingues l'influence reçue, ton choix et ce que tu retiens de l'expérience.

Ce qu'il faut retenir

Ton identité se construit au fil de tes expériences et des groupes que tu fréquentes. Les influences sociales orientent tes choix, mais tu peux les questionner pour agir selon tes valeurs.

- Repère l'influence de ta famille, de tes amis, de l'école ou du travail et demande-toi si elle te convient.
- Observe tes goûts, tes compétences et tes expériences pour mieux te connaître et évoluer.
- Respecte les différences, pose tes limites calmement et demande des précisions si une consigne n'est pas claire.

Au travail, comprendre le sens des règles et communiquer avec l'équipe aide à agir de façon responsable. Fais le bilan de tes expériences pour identifier ce que tu as appris et ce que tu veux améliorer.

Chapitre 2 : Pratiques culturelles et lecture critique des médias

1. Explorer tes pratiques culturelles :

Ce que tu fais déjà :
Les pratiques culturelles, ce sont les activités qui te permettent de découvrir, de créer ou de partager des idées. Lire, écouter de la musique, regarder une vidéo, jouer ou visiter une exposition en font partie. Tu en as sûrement déjà plusieurs dans ta vie quotidienne.

Des pratiques variées :
La culture ne se limite pas aux musées ou aux livres. Elle peut être individuelle, comme écouter un album, ou collective, comme regarder un film avec des amis. Elle peut aussi être numérique, par exemple quand tu suis une chaîne vidéo.

Exemple de pratique culturelle :
Tu regardes une vidéo sur la fabrication du fromage, puis tu en discutes avec un camarade. Tu as découvert un contenu et partagé ton point de vue. Pour présenter cette pratique, note son support, sa durée et ce qui t'a intéressé.

Observer sans juger :
Pour mieux connaître tes habitudes, note pendant 7 jours les activités culturelles que tu fais, même si elles durent seulement 10 minutes. Ça t'aide à repérer ce que tu apprécies et à découvrir des activités auxquelles tu pensais moins.

Question	Exemple de réponse
Quel contenu as-tu choisi ?	Une vidéo de 8 minutes sur le chocolat
Où l'as-tu découvert ?	Sur une plateforme vidéo
Qu'en as-tu retenu ?	Les étapes de transformation des fèves

2. Lire les médias avec recul :

Repérer les informations importantes :
Un média peut être un journal, une émission, un site ou un réseau social. Avant de croire ou de partager une information, regarde qui l'a publiée, à quelle date et dans quel but. Une publicité, par exemple, cherche souvent à te faire acheter quelque chose.

Vérifier avant de partager :
Un titre accrocheur ne suffit pas à prouver qu'une information est vraie. Compare-la avec 2 sources fiables et cherche les faits précis. Méfie-toi des images sorties de leur contexte, des chiffres sans explication et des messages qui veulent surtout te faire réagir vite.

Une méthode simple :

- Qui a créé le contenu ?
- Quand a-t-il été publié ?
- Quels faits ou quelles preuves sont présentés ?
- Une autre source sérieuse confirme-t-elle l'information ?

Exemple d'analyse d'une publication :
Une publication affirme qu'un nouvel emballage réduit de 50 % le gaspillage alimentaire. Tu vérifies qui l'a écrite, la date, la méthode de calcul et la source du chiffre. Si ces éléments manquent, présente l'affirmation comme non vérifiée, pas comme un fait.

Mini cas pratique et livrable :
En 20 minutes, choisis une publication sur un aliment ou sa fabrication. Relève son auteur, sa date et 2 affirmations, puis cherche une confirmation dans 2 sources différentes. Ton livrable est une fiche d'analyse d'une page avec une conclusion prudente.

Check-list avant de partager :

À vérifier	C'est fait
J'ai repéré l'auteur ou l'organisme	Oui / non
J'ai vérifié la date de publication	Oui / non
J'ai cherché 2 sources de confirmation	Oui / non
J'ai distingué faits et opinions	Oui / non
Je peux expliquer ce qui reste incertain	Oui / non

Ce qu'il faut retenir

La culture comprend toutes les activités qui te font découvrir, créer ou partager des idées. Observe tes habitudes sans les juger et développe une **lecture critique des médias**.

- Note tes pratiques culturelles pendant 7 jours : support, durée et intérêt.
- Avant de croire ou partager une information, vérifie l'auteur, la date, les preuves et le but du contenu.
- Compare les affirmations avec **deux sources fiables** et distingue les faits des opinions.

Si des éléments manquent, reste prudent et indique ce qui demeure incertain : un titre accrocheur ne suffit pas à établir la vérité.

Chapitre 3 : Créer et partager une production culturelle

1. Imaginer et préparer ta production :

Choisir une idée et un public :
Pour créer, pars d'un sujet qui te parle et pense aux personnes qui vont découvrir ton travail. Une production culturelle peut être une affiche, une photo, une courte vidéo, un podcast ou une exposition.

Construire un plan simple :
Avant de commencer, note ton objectif, le message principal, le format et le matériel nécessaire. Un plan rapide t'aide à avancer sans perdre de temps, surtout si tu travailles en équipe ou avec un délai précis.

- Choisis un sujet clair.
- Définis ton public.
- Sélectionne un format réalisable.
- Répartis les tâches et fixe une date.

Exemple de préparation :
Avec 3 camarades, tu prépares une affiche sur les métiers de ton atelier. En 20 minutes, vous choisissez le public, le message et les rôles. Vous prévoyez ensuite 1 séance pour créer l'affiche et 1 séance pour la relire.

2. Réaliser une production soignée :

Passer de l'idée à la création :
Réalise d'abord une première version, même imparfaite. Ensuite, vérifie que ton message se comprend facilement et que les images, les sons ou les textes servent bien ton objectif. Une création lisible est souvent plus efficace qu'une création trop chargée.

Travailler avec soin et respecter les droits :
Si tu utilises une photo, une musique ou un texte qui ne t'appartient pas, vérifie que tu as le droit de le reprendre. Le plus simple est souvent de créer tes propres éléments et de demander l'accord des personnes photographiées.

Exemple d'amélioration :
Sur une affiche destinée aux portes ouvertes, ton équipe remarque que 4 informations sont difficiles à lire. Vous agrandissez le titre, réduisez le texte et ajoutez une photo prise avec l'accord des personnes présentes. La version finale tient sur 1 page.

Mini cas concret et livrable attendu :
Tu réalises avec 2 camarades une affiche A3 présentant 3 gestes de sécurité observés en atelier. Vous prenez 30 minutes pour recueillir les idées, 45 minutes pour créer l'affiche et 15 minutes pour la vérifier.

Le résultat attendu est 1 affiche lisible, avec un titre, 3 gestes expliqués et des illustrations autorisées. Avant de la remettre, vérifie les informations avec ton enseignant ou la personne responsable de l'atelier.

À vérifier	Question pratique
Message	Le public comprend-il l'idée principale rapidement ?
Lisibilité	Le texte et les images sont-ils faciles à voir ?
Droits	As-tu l'accord nécessaire pour utiliser les éléments et les images ?
Finition	As-tu corrigé les erreurs avant de partager ?

3. Partager et faire évoluer ta création :

Présenter ton travail :
Pour partager ta production, choisis un lieu ou un support adapté : affichage dans l'établissement, présentation orale, projection ou espace numérique autorisé. Présente brièvement ton intention, les étapes réalisées et les choix importants.

Accueillir les retours :
Un retour utile porte sur un point précis, pas sur la valeur de la personne. Écoute les remarques, demande un exemple si elles sont vagues, puis décide avec ton équipe des changements réellement utiles.

Astuce de terrain :
Je me suis souvent rendu compte qu'une répétition de 5 minutes évitait les hésitations pendant une présentation. Prépare 3 idées à dire et vérifie avant le partage que le fichier s'ouvre ou que l'affiche est bien installée.

Ce qu'il faut retenir

Pour créer une production culturelle efficace, pars d'une idée claire et pense au public auquel tu t'adresses.

- Prépare un **plan simple** : objectif, message, format, matériel et répartition des tâches.
- Réalise une première version, puis améliore sa **lisibilité** et vérifie les informations.
- Respecte les **droits d'utilisation** et demande l'accord des personnes photographiées.

- Choisis un support adapté pour partager ton travail et accueille les retours utiles.

Une création soignée se construit, se vérifie et peut évoluer grâce aux retours. Prépare sa présentation pour la partager avec confiance.

Biologie-écologie

Présentation de la matière :
En CAPA OIA, options Conduite de machines et Transformation de produits alimentaires, la Biologie-écologie t'aide à comprendre les enjeux de **l'hygiène alimentaire**, de la santé et de l'environnement dans ton activité professionnelle.

Cette matière n'a pas d'épreuve autonome. Le diplôme comprend **7 unités capitalisables**, évaluées pendant le parcours, et non par un examen final ou des épreuves en CCF.

Aucun coefficient ni durée nationale ne sont fixés pour cette matière. Les modalités pratiques, orales ou écrites et le calendrier sont précisés par ton centre.

Conseil :
Prévois **15 minutes de révision**, 3 fois par semaine. Fais des fiches courtes reliant une notion à un geste professionnel. Par exemple, explique avec tes mots pourquoi tu nettoies ton poste avant de le désinfecter.

En atelier, note une situation à reprendre avec ton formateur. Entraîne-toi à **justifier tes gestes** plutôt qu'à réciter. Si tu hésites, demande une démonstration. Tu progresseras plus sereinement en comprenant chaque étape.

Table des matières

Chapitre 1 : Fonctionnement du corps et équilibre de vie ..... Aller
1. Comprendre le fonctionnement du corps ..... Aller
2. Garder un bon équilibre de vie ..... Aller
Chapitre 2 : Hygiène corporelle et santé ..... Aller
1. Adopter une bonne hygiène corporelle ..... Aller
2. Protéger ta santé au travail ..... Aller
3. Appliquer les bons réflexes sur le terrain ..... Aller
Chapitre 3 : Prévenir les risques des milieux de vie ..... Aller
1. Repérer les risques du milieu ..... Aller
2. Réduire l'exposition au danger ..... Aller
3. Réagir et transmettre l'information ..... Aller

Chapitre 1 : Fonctionnement du corps et équilibre de vie

1. Comprendre le fonctionnement du corps :

Le corps en mouvement :
Ton corps fonctionne grâce à plusieurs systèmes qui travaillent ensemble. Les muscles te permettent de bouger, les os soutiennent ton corps, et le cerveau commande les mouvements. Le cœur fait circuler le sang, qui transporte notamment l'oxygène et les nutriments vers les organes.

La respiration et la digestion :
Quand tu respires, tes poumons font entrer l'oxygène dans ton sang et rejettent le dioxyde de carbone. La digestion transforme les aliments en nutriments que ton corps peut utiliser pour produire de l'énergie, grandir et réparer ses tissus.

Exemple d'effort au travail :
Quand tu portes un bac de matières premières, tes muscles ont besoin de plus d'énergie et d'oxygène. Ton cœur et ta respiration accélèrent pour répondre à cet effort. Si tu te sens essoufflé ou faible, arrête-toi et préviens ton responsable.

Ce que tu peux observer :

Système du corps	Rôle utile au quotidien
Respiratoire	Apporte l'oxygène et rejette le dioxyde de carbone.
Circulatoire	Transporte le sang, l'oxygène et les nutriments.
Digestif	Transforme les aliments en nutriments utilisables.
Musculaire et osseux	Permet les mouvements et soutient le corps.

Ce que ça change en atelier :
En conduite de machines ou en transformation alimentaire, la fatigue peut ralentir tes gestes et diminuer ta vigilance. Les postures penchées, le port de charges et les gestes répétés sollicitent le corps. Utilise les aides disponibles et signale une douleur persistante.

2. Garder un bon équilibre de vie :

Les besoins essentiels :
Pour rester en forme, ton corps a besoin d'une alimentation variée, d'eau, de sommeil et de mouvement. Ces habitudes t'aident à récupérer et à rester attentif. Elles ne remplacent pas les règles de sécurité, mais elles facilitent ton travail et tes apprentissages.

Des habitudes simples :

- Bois régulièrement de l'eau, surtout si tu transpires ou si l'atelier est chaud.
- Prends un repas ou une collation adaptée à ton rythme de travail.
- Essaie de garder des horaires de sommeil assez réguliers.
- Profite de tes temps libres pour bouger, même avec une marche de 20 minutes.

Selon les recommandations de Santé publique France, les adultes gagnent à pratiquer une activité physique régulière et à réduire les périodes passées assis. Commence à ton rythme. Une activité que tu apprécies sera plus facile à garder dans la durée.

Mini cas concret pendant une journée de stage :
Tu commences à 6 h et tu travailles debout près d'une ligne de conditionnement. La veille, tu prépares une bouteille d'eau et une collation. Pendant la pause, tu bois, tu manges et tu signales à ton tuteur que ton poste te fait mal au dos. Résultat attendu : mieux repérer tes besoins et demander un aménagement avant que la gêne s'aggrave. Livrable : une fiche de suivi d'une journée avec 3 observations et 1 action proposée.

Ta check-list sur le terrain :

Avant ou pendant le poste	Action à faire
Avant de commencer	Repère les consignes et les équipements de protection.
Pendant le travail	Garde une posture stable et utilise les aides de manutention.
À la pause	Bois et prends le temps de manger si nécessaire.
En cas de douleur	Préviens ton tuteur ou ton responsable, ne force pas en silence.
Après le poste	Note ce qui t'a fatigué pour préparer une solution avec l'équipe.

Sur le terrain, une erreur fréquente consiste à attendre que la douleur devienne forte avant d'en parler. Dans l'agroalimentaire, les gestes répétitifs et les postures contraignantes peuvent fatiguer les muscles et les articulations. Signaler tôt une difficulté aide l'équipe à chercher une prévention adaptée.

Ce qu'il faut retenir

Les systèmes du corps travaillent ensemble pour te permettre de bouger, respirer et produire de l'énergie. Au travail, l'effort, les gestes répétitifs et les postures contraignantes peuvent entraîner fatigue ou douleur.

- Adopte une **alimentation variée**, bois de l'eau, dors suffisamment et bouge régulièrement.
- Utilise les aides de manutention et garde une **posture stable**.
- En cas d'essoufflement, de faiblesse ou de douleur persistante, arrête-toi et **préviens ton responsable**.

Prends soin de tes besoins et signale rapidement les difficultés. Tu aides ainsi à préserver ta santé et à trouver des solutions avec l'équipe.

Chapitre 2 : Hygiène corporelle et santé

1. Adopter une bonne hygiène corporelle :

Pourquoi c'est important ?
En agroalimentaire, tes mains, ta peau et tes vêtements peuvent transporter des microbes ou des saletés vers les aliments. Une bonne hygiène protège les consommateurs, tes collègues et toi-même. Ce sont des gestes simples, mais ils comptent à chaque prise de poste.

Les gestes à prendre :

- Lave-toi soigneusement les mains en arrivant, après les toilettes, après une pause, après t'être mouché et chaque fois qu'elles sont sales.
- Utilise le savon et le point d'eau prévus, puis sèche-toi avec le dispositif fourni. Suis les consignes de ton atelier.
- Garde les ongles courts et propres. Évite le vernis, les faux ongles, les bijoux et les montres dans la zone de production.
- Porte une tenue propre réservée au travail, ainsi que la coiffe et les protections demandées. Range tes effets personnels à l'endroit prévu.

Sur le terrain, l'erreur fréquente est de se laver les mains rapidement, puis de toucher son téléphone ou une poignée sale. Recommence le lavage avant de reprendre la manipulation des aliments.

Exemple de lavage des mains :
Avant de démarrer une série de production, tu mouilles tes mains, les savonne, frottes les paumes, le dos des mains et entre les doigts, puis tu rinces et sèches. Tu suis l'affiche de l'atelier pour respecter la méthode prévue.

2. Protéger ta santé au travail :

Écouter les signaux de ton corps :
La fatigue, une douleur, une irritation ou un malaise peuvent gêner ton travail et augmenter le risque d'accident. Ne cache pas un problème de santé qui pourrait affecter ta sécurité ou la sécurité des aliments.

Réagir sans attendre :

- Préviens ton responsable si tu te sens mal, si tu as une plaie ou si tu remarques une irritation liée à un produit.
- Protège toute coupure selon les consignes de l'entreprise, avec le pansement adapté et, si nécessaire, un gant propre.
- Ne manipule pas les aliments si ton état ou une blessure risque de les contaminer. Demande quoi faire à ton responsable.

- Respecte les consignes de sécurité, porte les équipements prévus et signale les situations dangereuses.

J'ai appris en atelier qu'il vaut mieux signaler tout de suite une petite blessure que d'attendre qu'elle s'aggrave. C'est aussi plus simple pour choisir une tâche compatible avec les consignes d'hygiène.

Exemple de situation à signaler :
Tu te coupes légèrement en ouvrant un carton avant la production. Tu arrêtes ton geste, préviens le responsable, puis appliques la procédure de l'atelier avant de reprendre. Tu ne retournes pas aux aliments sans autorisation et protection adaptées.

3. Appliquer les bons réflexes sur le terrain :

Une routine simple :
Pour éviter les oublis, prépare ta tenue et tes affaires avant de commencer. À chaque changement de tâche, demande-toi si tes mains, tes vêtements ou tes protections doivent être nettoyés ou changés.

Moment	Réflexe à avoir
À l'arrivée	Mettre la tenue et les protections propres prévues.
Avant une tâche	Laver tes mains et vérifier ton matériel de protection.
Après une pause	Reprendre la routine d'hygiène avant de travailler.
En cas de blessure ou de malaise	Arrêter le geste et prévenir le responsable.
En fin de poste	Retirer et ranger ta tenue selon les consignes.

Mini-cas pratique :
Tu arrives pour un poste de 4 heures sur une ligne de conditionnement. Tu vérifies ta tenue, laves tes mains, puis démarres. Après une pause, tu refais le lavage avant de toucher les emballages. Tu signales au responsable toute anomalie constatée.

Livrable attendu :
À la fin de l'exercice, remplis une fiche de contrôle avec 4 moments vérifiés : arrivée, début de tâche, retour de pause et fin de poste. Note « conforme » ou « à corriger » et indique l'action réalisée si un point ne l'est pas.

Représentation visuelle



Contrôle de température de pasteurisation, essentiel pour la sécurité alimentaire

Ce qu'il faut retenir

Ton hygiène protège les aliments, les consommateurs et ta santé. Adopte une **routine d'hygiène rigoureuse** tout au long du poste.

- Lave-toi les mains aux moments clés et après tout contact contaminant.
- Porte une tenue propre, garde les ongles courts et retire bijoux et montre.
- Signale rapidement tout malaise, irritation ou blessure, puis applique les consignes.

Après une pause ou un changement de tâche, vérifie tes mains et tes protections avant de reprendre. En cas de doute, arrête-toi et demande conseil à ton responsable.

Chapitre 3 : Prévenir les risques des milieux de vie

1. Repérer les risques du milieu :

Comprendre le risque :
Un risque apparaît lorsqu'un danger peut toucher des personnes, des bâtiments ou l'environnement. Pour le prévenir, repère d'abord le danger, puis demande-toi qui peut être exposé et quelles conséquences sont possibles. Cette méthode aide à choisir une protection adaptée.

Les principaux milieux de vie :
À la maison, dans ton quartier ou sur ton lieu de stage, les dangers ne sont pas les mêmes. Ils peuvent venir de la météo, d'une activité humaine ou de l'état des lieux. En agroalimentaire, pense aussi aux zones humides, aux machines et aux produits de nettoyage.

- Les risques naturels comprennent les inondations, les tempêtes, les fortes chaleurs et les feux de végétation.
- Les risques technologiques peuvent être liés à un accident industriel, à une fuite de produit dangereux ou à un transport de matières dangereuses.
- Les risques du quotidien comprennent une chute, une brûlure, un bruit fort ou l'exposition à un produit irritant.

Observer avant d'agir :
Sur le terrain, prends quelques secondes pour regarder autour de toi. Repère les sols glissants, les issues encombrées, les consignes affichées et les équipements de sécurité. En stage, signale un danger à ton responsable au lieu d'essayer de le régler seul.

Exemple de repérage :
Tu vois une flaque près d'une machine dans l'atelier. Tu ne marches pas dedans et tu ne touches pas à l'équipement. Tu préviens ton tuteur, qui peut sécuriser la zone et faire vérifier l'origine de la fuite.

2. Réduire l'exposition au danger :

Agir avant l'accident :
Prévenir, c'est réduire les chances qu'un accident arrive et limiter ses conséquences. Garde les passages dégagés, respecte les panneaux et utilise les protections prévues. Ces gestes paraissent simples, mais ils évitent des erreurs fréquentes, surtout quand le rythme de production s'accélère.

Suivre les consignes adaptées :
Face à un risque, ne te fie pas aux habitudes ou aux rumeurs. Écoute les consignes de ton responsable et les messages des autorités. Selon le danger, il peut falloir s'éloigner, évacuer ou rester à l'abri. La consigne dépend de la situation.

En France, tu peux te renseigner sur les risques de ta commune avec Géorisques. En cas d'alerte, suis les consignes officielles et évite de te déplacer pour observer l'événement. La préparation en amont aide à réagir sans perdre de temps.

Checklist avant et pendant le travail :

À vérifier	Ton réflexe
Les passages	Je les garde libres et secs.
Les consignes	Je repère les panneaux et les sorties.
Les protections	Je porte celles prévues pour la tâche.
Un danger repéré	Je m'éloigne et je préviens le responsable.

3. Réagir et transmettre l'information :

Adopter les bons réflexes :
Si tu constates un danger, protège-toi d'abord. Alerte ensuite la personne responsable en décrivant clairement le lieu, le danger et les personnes concernées. Ne manipule pas une machine ou un produit inconnu pour gagner du temps.

En cas d'événement majeur, suis les instructions des autorités et des secours. Ne retourne pas dans une zone évacuée sans autorisation. Si tu ne connais pas la marche à suivre, demande des instructions au lieu d'improviser.

Mini cas concret :
À 10 h, pendant ton stage, tu repères un bidon de produit de nettoyage renversé près d'un passage. Tu t'arrêtes à distance, tu empêches un camarade d'approcher et tu avertis ton tuteur. Tu ne nettoies pas sans consigne.

Le responsable balise la zone et fait intervenir une personne formée, selon la procédure de l'entreprise. Le passage est rouvert après vérification. Le livrable attendu est un signalement oral précis, puis une trace écrite dans le registre prévu par l'entreprise.

Ce qu'il faut transmettre :

- Le lieu exact et l'heure où tu as repéré le danger.
- La nature du problème, sans toucher à l'équipement ou au produit.
- Les personnes exposées et les premières mesures prises.

Ce qu'il faut retenir

Pour prévenir un risque, identifie le danger, les personnes exposées et les conséquences possibles. Adapte ensuite ta conduite au lieu et à la situation.

- Repère les dangers naturels, technologiques et quotidiens, comme un sol glissant ou un produit irritant.
- Réduis l'exposition en gardant les passages libres et en utilisant les protections prévues.
- Si tu constates un danger, protège-toi et **préviens ton responsable** sans manipuler l'équipement ou le produit.
- Transmets le lieu, l'heure, la nature du problème et les personnes exposées.

Suis les consignes de l'entreprise et des autorités. Un **signalement précis** permet de sécuriser la zone et d'éviter un accident.

Éducation physique et sportive

Présentation de la matière :
En CAPA OIA, l'Éducation physique et sportive contribue à ton **équilibre personnel**, en Conduite de machines comme en Transformation de produits alimentaires. Tu apprends à mieux connaître tes capacités et à pratiquer en sécurité.

Le diplôme comporte **7 unités capitalisables**. L'EPS n'a pas d'épreuve autonome avec coefficient ou durée nationale. Sa contribution à l'évaluation est organisée pendant la formation, sans examen final distinct ni CCF disciplinaire standardisé. Demande les modalités précises à ton centre.

Conseil :
Privilégie une **pratique régulière** plutôt qu'un effort intense juste avant l'évaluation. Prépare ta tenue la veille et demande les critères attendus. Après chaque séance, note 2 éléments : Une réussite et un objectif accessible pour la prochaine fois.

À mon avis, te comparer aux autres n'est pas utile. Concentre-toi sur **tes propres progrès**. Respecte les consignes, participe aux activités collectives et signale toute difficulté à ton enseignant pour chercher une adaptation.

Table des matières

Chapitre 1 : Produire une performance et gérer son effort ..... Aller
1. Comprendre et mesurer ta performance ..... Aller
2. Gérer ton effort pendant l'activité ..... Aller
Chapitre 2 : Se déplacer dans des environnements variés ..... Aller
1. Observer et préparer ton déplacement ..... Aller
2. Adapter tes déplacements aux milieux ..... Aller
3. Progresser et agir avec prudence ..... Aller
Chapitre 3 : Composer une prestation corporelle expressive ..... Aller
1. Exprimer une idée par le mouvement ..... Aller
2. Construire et présenter ta prestation ..... Aller
Chapitre 4 : Coopérer et s'opposer dans le respect des règles ..... Aller
1. Coopérer pour réussir ensemble ..... Aller
2. S'opposer sans manquer de respect ..... Aller
3. Appliquer les règles et faire le bilan ..... Aller

Chapitre 1 : Produire une performance et gérer son effort

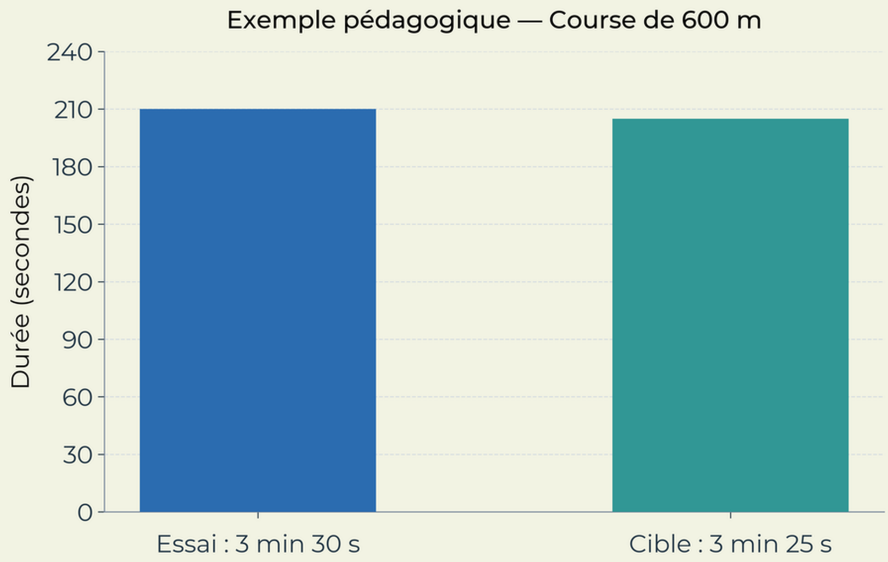
1. Comprendre et mesurer ta performance :

Ce qu'est une performance :
En EPS, une performance correspond à un résultat que tu peux observer et mesurer. Ce peut être une distance, un temps, un nombre de répétitions ou la qualité d'un enchaînement. Le but est de progresser, pas forcément d'être le meilleur.

Choisir un objectif adapté :
Fixe-toi un objectif précis et réaliste. Compare ton résultat à toi-même plutôt qu'à celui d'un autre élève. Une mesure de départ t'aide à voir tes progrès et à choisir la prochaine étape sans te décourager.

Exemple : Tu cours 600 mètres en 3 minutes et 30 secondes lors d'un premier essai. Tu peux viser 3 minutes et 25 secondes après quelques séances, en gardant une allure régulière.

Graphique chiffré



Suivre tes résultats :
Note la date, l'activité, ton résultat et ton ressenti après l'effort. Une petite amélioration compte, même si elle ne se voit pas tout de suite. En EPS, j'ai appris qu'un suivi simple aide à comprendre ce qui fonctionne.

À noter	Exemple
Activité	Course de 600 mètres

Résultat	3 minutes et 30 secondes
Ressenti	Essoufflement important à la fin

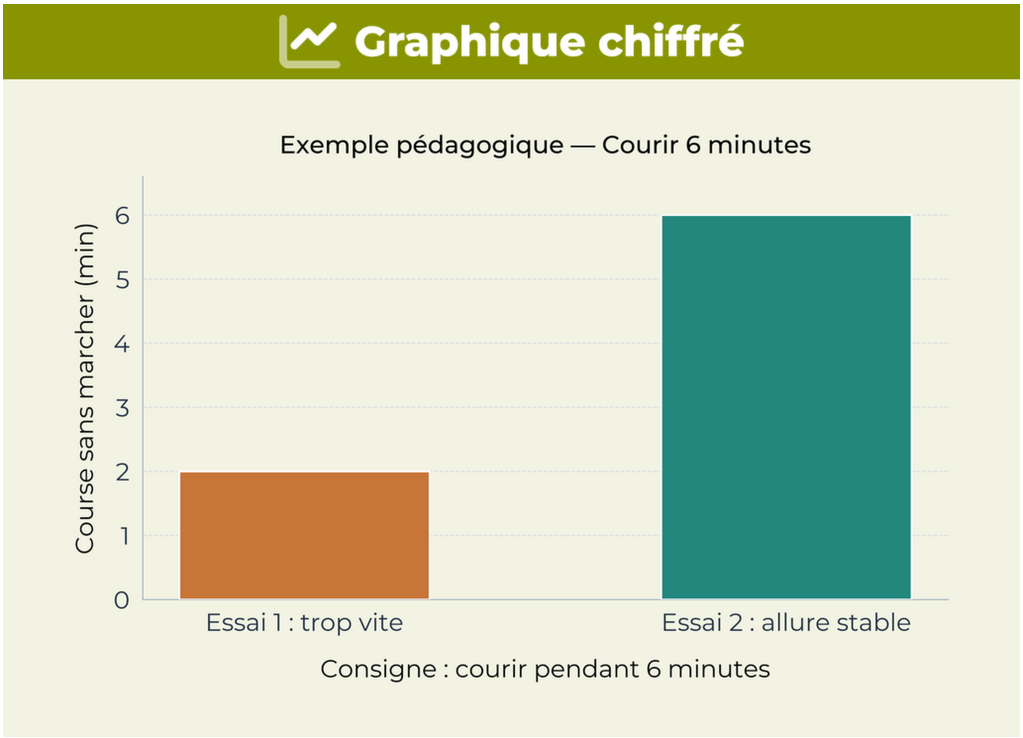
2. Gérer ton effort pendant l'activité :

Régler ton allure :
Partir trop vite est une erreur fréquente. Tu risques de manquer d'énergie avant la fin. Commence à une allure que tu peux tenir, puis accélère un peu si tu te sens encore capable. L'effort doit rester adapté à ta forme du jour.

Repérer tes sensations :
Observe ta respiration, ton énergie et tes muscles. Pendant un effort modéré, tu peux généralement parler par courtes phrases. Si tu ressens une douleur inhabituelle, un vertige ou un malaise, arrête-toi et préviens ton enseignant.

En EPS, pense aussi à boire quelques gorgées d'eau quand c'est possible, surtout s'il fait chaud. Une bonne récupération compte autant que l'effort. Quelques minutes de retour au calme aident ton corps à ralentir progressivement.

Mini cas concret :
Tu dois courir pendant 6 minutes. Lors du premier essai, tu pars très vite et tu marches après 2 minutes. Au suivant, tu ralentis dès le départ, gardes une allure stable et cours les 6 minutes. Ton livrable attendu est une fiche avec les 2 résultats, ton ressenti et un objectif pour la prochaine séance.



Check-list avant et pendant l'effort :

- Choisis un objectif adapté à ton niveau.
- Échauffe-toi progressivement avant de commencer.
- Pars à une allure que tu peux tenir.
- Reste attentif à ta respiration et à tes sensations.
- Note ton résultat et récupère calmement après l'activité.

Ce qu'il faut retenir

Une performance est un résultat mesurable. Pour progresser sans te décourager, fixe-toi un **objectif réaliste** et compare tes résultats à tes propres essais.

- Note l'activité, ton résultat et tes sensations après l'effort.
- Commence à une **allure régulière**, puis accélère si tu en as encore la capacité.
- Surveille ta respiration et tes sensations. En cas de douleur inhabituelle ou de malaise, arrête-toi et préviens l'enseignant.
- Échauffe-toi, bois si possible et termine par une récupération calme.

Un suivi régulier t'aide à repérer tes progrès et à choisir une prochaine étape adaptée. La **récupération progressive** fait aussi partie de l'effort.

Chapitre 2 : Se déplacer dans des environnements variés

1. Observer et préparer ton déplacement :

Repérer les lieux :
Avant de bouger, prends le temps de regarder où tu vas. Repère le sol, les obstacles, les zones glissantes et les endroits où tu peux t'arrêter. Cette observation t'aide à choisir un trajet adapté et à éviter les mauvaises surprises.

Choisir ton allure :
Ton rythme dépend du terrain, de la distance et de ta forme du jour. Sur un sol irrégulier, ralentis et pose bien les pieds. Si tu pars trop vite, tu risques de perdre l'équilibre ou de manquer d'énergie avant la fin.

Exemple de parcours :
Tu dois marcher 400 mètres sur un chemin avec des cailloux et une pente. Observe d'abord le trajet, avance à allure régulière et ralentis dans la descente. Tu termines sans courir de risque inutile et gardes de l'énergie pour le retour.

2. Adapter tes déplacements aux milieux :

Changer ta façon de bouger :
Un déplacement efficace n'est pas le même partout. Sur une piste, tu peux accélérer. En forêt, tu regardes davantage tes appuis. Dans l'eau, tu règles ta respiration et tes gestes. S'adapter au milieu, c'est avancer tout en restant maître de tes mouvements.

Comprendre les consignes de sécurité :
Écoute les règles données par l'enseignant et respecte les limites de la zone. En activité aquatique, ne pars pas seul et signale rapidement une difficulté. En randonnée ou en course d'orientation, reste dans le secteur prévu et garde un repère visuel.

Repères utiles sur le terrain :

Milieu	À adapter	À surveiller
Chemin naturel	Ralentir et regarder ses appuis	Pierres, boue, racines
Piste ou gymnase	Régler son allure et ses changements de direction	Autres participants et limites du terrain
Piscine	Adapter sa respiration et ses mouvements	Consignes, fatigue et profondeur

3. Progresser et agir avec prudence :

Gérer ton effort :
Tu progresses en gardant une allure que tu peux tenir. Pense à respirer régulièrement et à faire une pause si tu en as besoin. J'ai appris qu'essayer de suivre le plus rapide du groupe n'est pas toujours une bonne idée, surtout sur un parcours inconnu.

Mini cas concret et livrable attendu :
En groupe de 3, tu réalises un parcours d'orientation de 600 mètres avec 4 balises, en 15 minutes maximum. Avant le départ, vous repérez le plan et répartissez les rôles. Ensuite, vous suivez l'itinéraire en restant ensemble.

À l'arrivée, vous notez le temps réalisé, les 4 balises trouvées et une difficulté rencontrée. Le livrable attendu est une fiche de parcours remplie par le groupe. Elle montre si vous avez respecté le trajet et adapté votre allure.

Checklist avant de partir :

- Repère le parcours, ses limites et les zones à risque.
- Écoute les consignes et demande une précision si nécessaire.
- Choisis une allure que tu peux tenir jusqu'au bout.
- Regarde où tu poses les pieds et garde un repère.
- Signale une douleur, une chute ou une difficulté sans attendre.

Ce qu'il faut retenir

Avant de partir, observe le terrain et choisis une allure adaptée à ta forme et aux difficultés. **Reste maître de tes mouvements** en ajustant tes gestes à chaque milieu.

- Repère les obstacles, les limites du parcours et les endroits où t'arrêter.
- Respecte les consignes de sécurité et garde un repère visuel.
- Gère ton effort, fais une pause si nécessaire et signale toute difficulté.

En groupe, préparez l'itinéraire et répartissez les rôles. **Avance avec prudence** pour atteindre ton objectif sans prendre de risque inutile.

Chapitre 3 : Composer une prestation corporelle expressive

1. Exprimer une idée par le mouvement :

Le but de la prestation :
Une prestation corporelle expressive est une courte suite de mouvements qui raconte une idée, une émotion ou une situation. Tu n'as pas besoin d'être danseur. Il faut surtout rendre ton intention visible grâce à tes gestes, tes déplacements et ton rythme.

Les ingrédients à choisir :
Avant de bouger, choisis un thème simple, puis pense à l'énergie de ta prestation. Tes mouvements peuvent être lents ou rapides, amples ou précis. Varie aussi les niveaux, debout, accroupi ou au sol, en gardant un espace dégagé.

- Un thème ou une émotion à faire comprendre.
- Des gestes faciles à reconnaître et à répéter.
- Des déplacements dans plusieurs directions.
- Un début, un moment fort et une fin nette.

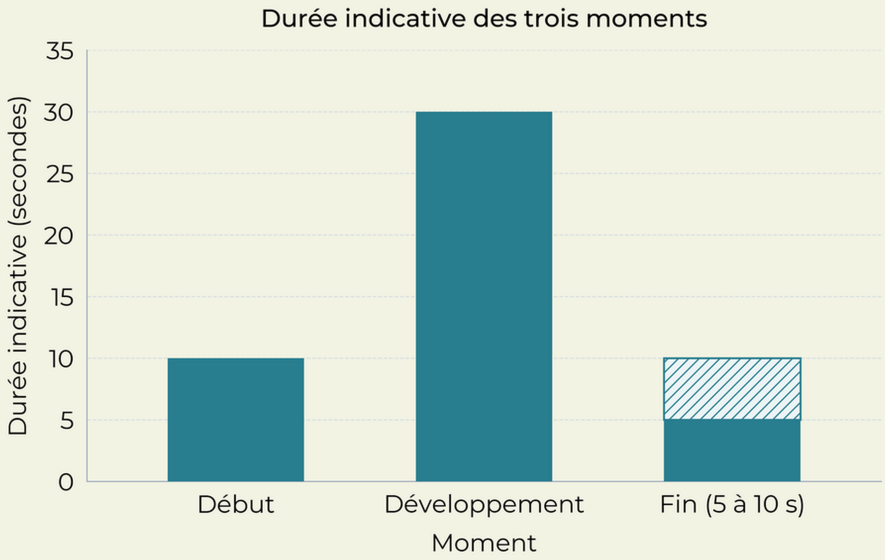
Exemple de thème :
Tu veux exprimer la fatigue après une journée de travail. Tu commences par des gestes énergiques, puis tu ralentis, courbes le dos et termines immobile. Les mouvements évoquent une ambiance d'atelier sans imiter une machine réelle.

2. Construire et présenter ta prestation :

Organiser les mouvements :
Pour composer, choisis 4 à 6 mouvements, puis place-les dans un ordre logique. Répète chaque mouvement plusieurs fois pour le maîtriser. Une prestation de 45 à 60 secondes suffit souvent pour présenter une idée clairement, sans chercher à en faire trop.

Moment	Ce que tu fais	Durée indicative
Début	Tu poses le thème avec une posture ou un geste marquant.	10 secondes
Développement	Tu enchaînes tes mouvements et fais varier le rythme.	30 secondes
Fin	Tu termines par une posture stable et tenue.	5 à 10 secondes

Graphique chiffré



Répéter et rester en sécurité :
Répète d'abord lentement, puis ajoute progressivement de la vitesse. Vérifie que tu ne risques pas de glisser ou de heurter quelqu'un. En EPS, garde le matériel et les machines de travail hors de ta prestation, même si ton thème s'inspire d'un atelier agroalimentaire.

Exemple de mini-cas concret :
À 3, tu crées une prestation de 50 secondes sur une équipe qui prépare une production. Chacun choisit 2 gestes symboliques, vous les enchaînez après 10 minutes de répétition et terminez par une posture commune. Le livrable attendu est une prestation collective présentée en classe, avec un début, un développement et une fin.

Ta vérification avant de passer :

- Ton thème se comprend-il sans longue explication ?
- As-tu prévu un début et une fin visibles ?
- Connais-tu l'ordre de tes mouvements ?
- L'espace est-il dégagé et adapté ?
- As-tu répété sans accélérer trop tôt ?

Ce qu'il faut retenir

Ta prestation raconte une idée, une émotion ou une situation grâce au mouvement. Pour la rendre lisible, choisis un thème simple et des gestes adaptés.

- Compose **4 à 6 mouvements**, faciles à reconnaître et à répéter.

- Organise un **début, un développement et une fin**, en variant rythme, énergie et niveaux.
- Répète progressivement et veille à garder un **espace dégagé et sûr**.

Une prestation de 45 à 60 secondes suffit souvent. Présente ton intention clairement et termine par une posture stable.

Chapitre 4 : Coopérer et s'opposer dans le respect des règles

1. Coopérer pour réussir ensemble :

Le rôle de chacun :
Coopérer, c'est agir avec les autres pour atteindre un objectif commun. En sport, tu peux te répartir les rôles, communiquer clairement et encourager ton équipe. J'ai appris qu'une équipe avance mieux quand chacun sait ce qu'il doit faire.

Une communication utile :
Avant de commencer, mettez-vous d'accord sur une stratégie simple. Pendant le jeu, donne des informations courtes et utiles, comme « à toi » ou « je suis libre ». Écoute aussi tes partenaires, même si leur idée est différente.

Exemple de coopération :
Dans un jeu de relais, une équipe de 4 élèves décide de l'ordre de passage et s'entraîne 3 fois à transmettre le témoin. Chacun encourage le suivant. Le groupe termine le parcours sans faire tomber le témoin.

2. S'opposer sans manquer de respect :

Le sens de l'opposition :
S'opposer, c'est chercher à empêcher l'équipe adverse de réussir, tout en respectant les règles. Tu peux défendre, intercepter ou marquer un point. Le but est de jouer avec engagement, pas de blesser ou d'humilier l'autre.

Maîtriser ses réactions :
Un point perdu ou une décision contestée peut t'énerver. Respire, écoute l'arbitre et reprends le jeu sans insulte ni geste brusque. Sur le terrain, j'ai remarqué qu'un désaccord réglé calmement évite souvent que toute l'équipe se déconcentre.

Exemple de désaccord :
Au cours d'un match, tu penses que le ballon est sorti, mais l'arbitre accorde le point à l'autre équipe. Tu demandes calmement une explication, puis tu acceptes la décision et tu te replaces pour le prochain échange.

3. Appliquer les règles et faire le bilan :

Les règles et la sécurité :
Les règles servent à rendre le jeu compréhensible et plus sûr pour tous. Avant l'activité, vérifie les consignes, l'espace et le matériel. Si tu vois un risque, préviens l'enseignant au lieu de poursuivre comme si de rien n'était.

Repères à utiliser pendant l'activité :

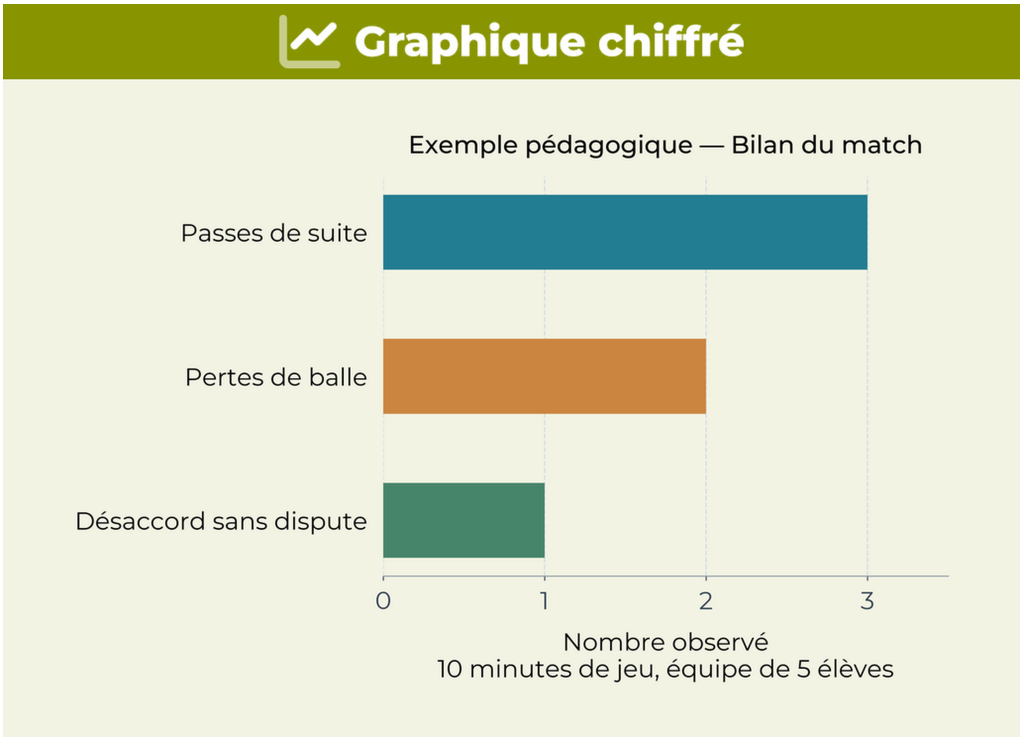
Cette petite liste m'aurait évité quelques oublis au début. Tu peux la relire avant le jeu, puis vérifier à la fin comment ton équipe a coopéré et respecté les décisions.

- Écoute la consigne et repère les limites du terrain.
- Vérifie que l'espace et le matériel ne présentent pas de danger.
- Annonce tes actions et reste attentif à tes partenaires.
- Respecte l'adversaire, l'arbitre et les décisions prises.
- Après le jeu, relève 1 réussite et 1 point à améliorer.

Un bilan concret :
Après l'activité, décris un fait précis plutôt que de dire seulement « c'était bien ». Tu peux expliquer ce qui a aidé l'équipe, ce qui a posé problème et ce que tu essaieras la prochaine fois.

Exemple de bilan d'équipe :
Après un match de 10 minutes, une équipe de 5 élèves note 3 passes réussies de suite, 2 pertes de balle et 1 désaccord réglé sans dispute. Livrable attendu : un bilan écrit de 3 lignes avec une réussite et un objectif pour le prochain match.

Graphique chiffré



Situation	Réaction adaptée
Un partenaire est démarqué.	Fais-lui une passe et annonce ton intention.
Tu contestes une décision.	Demande calmement une explication.
Tu repères un risque.	Arrête-toi et préviens l'enseignant.
Le jeu est terminé.	Fais un bilan précis avec ton équipe.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir ensemble, chacun joue son rôle et communique clairement. S'opposer, c'est défendre avec engagement, sans blesser ni humilier.

- Écoute les consignes, vérifie le matériel et signale les risques.
- Respecte **les règles et l'arbitre**, même en cas de désaccord.
- Après le jeu, fais un **bilan précis** : relève une réussite et un point à améliorer.

Une **communication utile** et des réactions maîtrisées aident ton équipe à rester concentrée et à progresser.

Langue vivante étrangère : Anglais

Présentation de la matière :
En CAPA OIA, dans les 2 options, l'Anglais contribue à ta formation générale et développe ta capacité à **communiquer dans des situations simples**.

Le diplôme se valide par **7 unités capitalisables**, et non par un examen final classique. Aucune épreuve autonome d'Anglais, avec coefficient ou durée nationale, n'est définie dans ce référentiel.

Demande à ton formateur les activités orales et écrites prévues, ainsi que leur calendrier. Ne confonds pas cette organisation avec le CCF d'autres CAP.

Conseil :
Prévois **10 minutes de révision** par jour. Constitue un petit lexique des ingrédients, des emballages et des machines. Associe chaque mot à une image ou à un geste pour mieux le retenir.

Entraîne-toi à présenter ton poste en 3 phrases, puis lis une étiquette alimentaire. Je te conseille de **parler à voix haute**, même avec des hésitations. Note tes difficultés et demande une correction précise à ton enseignant.

Table des matières

Chapitre 1 : Comprendre des messages oraux courts en anglais ..... Aller
1. Repérer les informations essentielles ..... Aller
2. Réagir à un message au travail ..... Aller

Chapitre 2 : Se présenter et décrire son quotidien en anglais ..... Aller
1. Te présenter simplement ..... Aller
2. Décrire ta journée habituelle ..... Aller

Chapitre 3 : Dialoguer dans des échanges simples en anglais ..... Aller
1. Saluer et se présenter ..... Aller
2. Poser une question et vérifier ..... Aller
3. Garder un échange simple ..... Aller

Chapitre 4 : Vie professionnelle et cultures anglophones ..... Aller
1. Communiquer dans une situation professionnelle ..... Aller
2. Comprendre les habitudes de travail ..... Aller
3. S'entraîner avec une situation d'atelier ..... Aller

Chapitre 1 : Comprendre des messages oraux courts en anglais

1. Repérer les informations essentielles :

Écouter pour comprendre :
Au début, ne cherche pas à comprendre chaque mot. Écoute une première fois pour repérer la situation, puis une deuxième fois pour trouver les informations utiles : une personne, une machine, une quantité ou une consigne.

Les mots qui t'aident :
Au travail, les mots liés aux actions, aux nombres et à la sécurité sont souvent importants. Repère aussi les mots que tu connais déjà, car ils donnent des indices sur le message.

Phrase en anglais	Phrase en français
Start the machine.	Démarre la machine.
Stop the line.	Arrête la ligne.
Wash your hands.	Lave-toi les mains.
Wear your gloves.	Mets tes gants.
Check the temperature.	Vérifie la température.
The box is full.	La boîte est pleine.
There are 12 bottles.	Il y a 12 bouteilles.
The product is ready.	Le produit est prêt.

Les nombres et les consignes :
Fais attention aux nombres, aux unités et aux mots qui indiquent une action. Une erreur sur « five » ou « fifteen » peut changer une quantité. Si tu entends une consigne de sécurité, ne devine pas : demande de répéter.

Exemple de consigne :
"Add 5 litres of water." (Ajoute 5 litres d'eau.) Tu repères l'action "add", le nombre 5 et l'unité "litres". Même si tu ne comprends pas le reste, tu peux déjà retenir l'essentiel.

2. Réagir à un message au travail :

Demander de répéter :
En atelier, mieux vaut demander une répétition que faire semblant d'avoir compris. Garde en tête quelques phrases courtes. Elles te permettent de vérifier une information avant de toucher une machine ou de modifier une préparation.

Répondre simplement :
Tu peux répondre avec une phrase courte ou confirmer ce que tu as compris. Parle calmement et articule. À mon avis, cette habitude met vite en confiance, même si ton anglais n'est pas parfait.

Mini-dialogue en atelier :
"Please check the mixer." (S'il te plaît, vérifie le mélangeur.)

"Do you mean the temperature?" (Tu veux dire la température ?)

"Yes, check it now." (Oui, vérifie-la maintenant.)

"Okay, it is 60 degrees." (D'accord, elle est à 60 degrés.)

Exemple de mini-cas concret :
Contexte : pendant un exercice de transformation, tu entends une consigne sur un mélangeur. Étapes : tu repères "check" et "temperature", tu demandes confirmation, puis tu lis l'affichage à 60 degrés. Résultat : tu transmets la valeur sans la deviner. Livrable attendu : une note indiquant la machine, la température et l'action réalisée.

Erreurs fréquentes :

- Ne traduis pas chaque mot dans ta tête. "Stop the line." (Arrête la ligne.) te donne déjà une action claire à repérer.
- Ne confonds pas "fifteen" et "fifty". "Fifteen boxes." (Quinze boîtes.) ne signifie pas "fifty boxes". (Cinquante boîtes.)
- Ne réponds pas "yes" si tu n'as pas compris. "Could you repeat, please?" (Tu peux répéter, s'il te plaît ?) te permet de vérifier.

Ta check-list d'écoute :

- Écoute le message une première fois sans chercher à tout traduire.
- Repère qui parle et de quelle machine ou opération il s'agit.
- Note les nombres, les unités et les mots d'action entendus.
- Demande de répéter si une consigne reste floue.
- Reformule l'information importante pour vérifier que tu as compris.

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre un message oral au travail, concentre-toi sur les informations utiles plutôt que de traduire chaque mot.

- Repère les **mots d'action**, les personnes, les machines et les consignes.

- Vérifie les **nombres et unités**, notamment ceux qui se ressemblent à l'oral.
- Si une consigne n'est pas claire, demande de répéter et reformule pour confirmer.

Tu évites ainsi les erreurs et peux transmettre fidèlement l'information entendue.

Chapitre 2 : Se présenter et décrire son quotidien en anglais

1. Te présenter simplement :

Les informations essentielles :
Pour te présenter, prépare quelques informations faciles à retenir : ton prénom, ton âge, ta ville, ta formation et tes centres d'intérêt. Tu n'as pas besoin de tout dire. En stage ou à l'oral, 4 ou 5 phrases claires suffisent.

Exemple de présentation :
Hello, my name is Lina. I am 17 years old. I live in France. I am a student. (Bonjour, je m'appelle Lina. J'ai 17 ans. J'habite en France. Je suis élève.)

Des phrases utiles :
Apprends les phrases du tableau et remplace les informations par les tiennes. Attention, en anglais, tu dis « I am 17 », et non « I have 17 ». Pour parler de ton lieu de vie, utilise « I live in… ».

En anglais	En français
My name is…	Je m'appelle…
I am 17 years old.	J'ai 17 ans.
I live in France.	J'habite en France.
I am a student.	Je suis élève.
I like music.	J'aime la musique.
I work in a food factory.	Je travaille dans une usine alimentaire.

Parler de ta formation et de ton stage :
Pour expliquer ce que tu fais, utilise des mots simples. Tu peux dire que tu prépares un diplôme professionnel ou que tu découvres le travail en usine. C'est pratique pour te présenter à un collègue ou à un visiteur anglophone.

Exemple de présentation en stage :
I am training to work in the food industry. I help prepare food products. (Je me forme pour travailler dans l'industrie alimentaire. J'aide à préparer des produits alimentaires.)

2. Décrire ta journée habituelle :

Organiser les actions dans l'ordre :
Pour raconter ton quotidien, commence par l'heure du réveil, puis décris les étapes de ta journée dans l'ordre. Le présent simple sert à parler des habitudes. Avec « I », le verbe reste généralement sous sa forme de base.

Exemple de routine :
I get up at 6 a.m. I have breakfast. I go to work at 7 a.m. (Je me lève à 6 heures. Je prends mon petit-déjeuner. Je vais au travail à 7 heures.)

Parler des tâches et des horaires :
En atelier, tu peux décrire une tâche courante ou indiquer l'heure de ta prise de poste. Fais des phrases courtes. Les mots « first », « then » et « after that » aident ton interlocuteur à suivre les étapes.

Exemple de journée en atelier :
First, I put on my work clothes. Then, I check the machine. I start work at 8 a.m. (D'abord, je mets ma tenue de travail. Ensuite, je vérifie la machine. Je commence à travailler à 8 heures.)

Erreurs fréquentes :

- Évite « I have 17 years ». Dis plutôt « I am 17 years old. » (J'ai 17 ans.)
- Évite « I am work ». Dis plutôt « I work in a factory. » (Je travaille dans une usine.)
- Pour parler d'une habitude, dis « I start at 8 a.m. » (Je commence à 8 heures.)

Mini-dialogue de stage :
Visitor: What time do you start work? (Visiteur : À quelle heure commences-tu à travailler ?)

Student: I start at 7 a.m. I check the machine first. (Élève : Je commence à 7 heures. Je vérifie d'abord la machine.)

Astuce pour t'entraîner :
Répète ta présentation à voix haute pendant 2 minutes, puis raconte ta journée en 4 étapes. Quand j'apprenais l'anglais, cette méthode m'aidait davantage que de mémoriser une longue liste de mots isolés.

Mini-cas pratique :
Contexte : tu accueilles une personne anglophone dans l'atelier. En 3 étapes, présente-toi, indique ton horaire de début et décris une tâche. Résultat attendu : un échange oral de 4 phrases compréhensibles.

Livrable attendu : écris les 4 phrases sur une fiche, puis entraîne-toi à les dire en moins de 30 secondes. Vérifie que tu as donné ton prénom, ton horaire et une action, comme contrôler une machine ou préparer un produit.

Ta check-list avant de parler :

- Prépare 1 phrase pour dire ton prénom et ton âge.
- Ajoute 1 phrase sur ta formation ou ton lieu de travail.
- Décris 2 actions de ta journée avec « first » et « then ».
- Vérifie tes horaires et prononce clairement les heures.

- Relis tes phrases pour éviter « I have 17 years ».

Ce qu'il faut retenir

Pour te présenter en anglais, prépare quelques phrases simples sur toi, ta formation et ton travail. Pour raconter ton quotidien, utilise le **présent simple** et décris les actions dans l'ordre.

- Dis « I am 17 years old » pour ton âge et « I live in… » pour ton lieu de vie.
- Utilise des phrases courtes pour décrire tes tâches et tes horaires.
- Enchaîne les étapes avec « first », « then » et « after that ».
- Répète ta présentation et ta routine à voix haute pour gagner en aisance.

Évite les erreurs comme « I have 17 years » ou « I am work ». Entraîne-toi à présenter quatre phrases claires en moins de 30 secondes.

Chapitre 3 : Dialoguer dans des échanges simples en anglais

1. Saluer et se présenter :

Pour commencer :
Au travail ou en stage, une salutation et une présentation courte suffisent souvent pour démarrer un échange. Parle calmement, articule et regarde ton interlocuteur. Même une phrase simple montre que tu fais l'effort de communiquer.

En anglais	En français
Hello, good morning.	Bonjour.
My name is Léa.	Je m'appelle Léa.
I'm a trainee.	Je suis en stage.
Nice to meet you.	Ravi(e) de te rencontrer.
How are you?	Comment vas-tu ?

Donner une information simple :
Pour parler de ton poste ou de ta tâche, utilise une phrase courte. Tu n'as pas besoin de construire un long discours. J'ai trouvé plus facile de retenir quelques phrases utiles et de les réutiliser selon la situation.

Exemple de présentation :
"Hello, my name is Sam. I'm a trainee on the production line." (Bonjour, je m'appelle Sam. Je suis en stage sur la ligne de production.)

Erreurs fréquentes :

- Évite "I am 18 years", qui reprend directement la structure française.
- Dis plutôt "I am 18 years old." (J'ai 18 ans.)
- Évite "I have a problem?" si tu veux poser une question.
- Dis "I have a question." (J'ai une question.)

2. Poser une question et vérifier :

Questions utiles :
Dans un atelier, tu peux avoir besoin de demander une consigne, un outil ou une précision. Des questions courtes t'aident à éviter une erreur. En cas de doute, demande de répéter plutôt que de deviner.

En anglais	En français

Can you repeat, please?	Tu peux répéter, s'il te plaît ?
What should I do?	Qu'est-ce que je dois faire ?
Where is the cleaning equipment?	Où est le matériel de nettoyage ?
Is this machine ready?	Cette machine est-elle prête ?
Could you speak more slowly?	Tu peux parler plus lentement ?

Répondre et confirmer :
Après une consigne, montre que tu as compris en répétant l'information essentielle. C'est particulièrement utile pour une quantité, une durée ou une étape de nettoyage. Si tu n'es pas sûr, reformule et demande confirmation.

Exemple de vérification :
"So, I clean the machine for 5 minutes?" (Donc, je nettoie la machine pendant 5 minutes ?) "Yes, that's right." (Oui, c'est bien ça.)

Mini-dialogue en atelier :
"What should I do next?" (Qu'est-ce que je dois faire ensuite ?) "Check the labels, please." (Vérifie les étiquettes, s'il te plaît.) "Do I check 10 boxes?" (Je vérifie 10 cartons ?) "Yes, 10 boxes." (Oui, 10 cartons.)

3. Garder un échange simple :

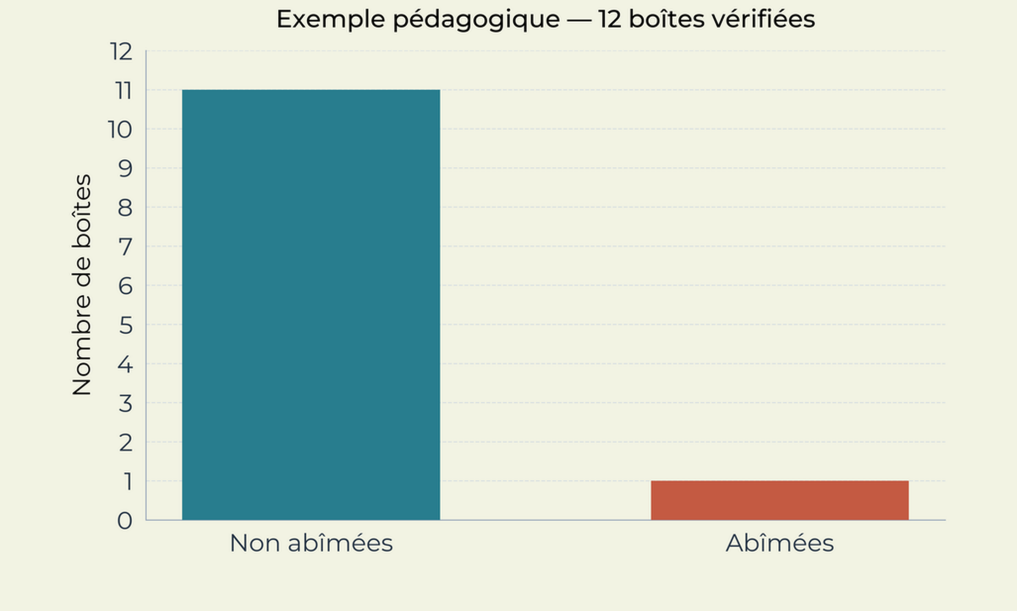
Écouter et réagir :
Un échange simple se construit en quelques étapes : écoute, réponse courte, puis question si nécessaire. Tu peux dire que tu as compris, ou signaler poliment que tu n'as pas compris. Cela évite de faire semblant et de manquer une consigne importante.

"I understand." (J'ai compris.) "I'm sorry, I don't understand." (Désolé(e), je ne comprends pas.) "Can you show me?" (Tu peux me montrer ?)

Mini-cas concret :
À 9 h, ta tutrice te demande de contrôler 12 boîtes après le démarrage de la ligne. Tu demandes de répéter, tu confirmes la quantité, puis tu vérifies les boîtes et signales le résultat en anglais.

"I check 12 boxes, right?" (Je vérifie 12 boîtes, c'est bien ça ?) "Yes. Tell me if you find a damaged box." (Oui. Dis-moi si tu trouves une boîte abîmée.) "I checked 12 boxes. One box is damaged." (J'ai vérifié 12 boîtes. Une boîte est abîmée.)

Graphique chiffré



Le résultat attendu est un compte rendu oral de 2 phrases, avec le nombre contrôlé et le défaut repéré. En stage, préciser ces 2 informations aide l'équipe à comprendre rapidement ce que tu as fait.

Check-list avant de parler :

- Salue ton interlocuteur avec une formule simple.
- Présente-toi en 1 phrase si la personne ne te connaît pas.
- Demande de répéter si une consigne n'est pas claire.
- Confirme les nombres, les durées et les étapes.
- Signale clairement un problème ou un résultat.

Astuce de terrain :
Avant ton stage, entraîne-toi 5 minutes par jour à dire tes phrases à voix haute. Garde 3 formules de secours en mémoire, "Can you repeat, please?" (Tu peux répéter, s'il te plaît ?), "I don't understand." (Je ne comprends pas.) et "Can you show me?" (Tu peux me montrer ?)

Ce qu'il faut retenir

Pour échanger en anglais au travail, privilégie les phrases courtes et parle calmement. Utilise quelques formules de base pour **saluer et te présenter**, puis communiquer clairement.

- Pose une question si une consigne, une tâche ou un outil n'est pas clair.
- Demande de répéter ou de parler plus lentement au lieu de deviner.

- Répète les nombres, durées et étapes pour **confirmer ta compréhension**.
- Signale brièvement le résultat de ton travail et tout problème repéré.

Entraîne-toi à voix haute et mémorise des phrases de secours. Une communication simple et précise t'aide à éviter les erreurs et à informer efficacement l'équipe.

Chapitre 4 : Vie professionnelle et cultures anglophones

1. Communiquer dans une situation professionnelle :

Se présenter et expliquer son poste :
En stage, tu peux rencontrer un collègue ou un fournisseur anglophone. Présente-toi simplement, puis explique ce que tu fais. Des phrases courtes sont plus faciles à retenir et limitent les erreurs quand tu es pressé.

Hello, I'm Léa. I work on the packaging line. (Bonjour, je m'appelle Léa. Je travaille sur la ligne de conditionnement.)

I'm a trainee. I check the labels. (Je suis stagiaire. Je vérifie les étiquettes.)

Les mots utiles au quotidien :
Apprends d'abord les mots que tu peux vraiment entendre ou utiliser en atelier. Ils t'aident à comprendre une consigne, à demander de l'aide et à parler de ton activité en conduite de machines ou en transformation alimentaire.

Mot ou phrase en anglais	Traduction française
The machine	La machine
The production line	La ligne de production
The packaging	L'emballage
The ingredients	Les ingrédients
The label	L'étiquette
The safety instructions	Les consignes de sécurité
Please stop the machine.	Arrête la machine, s'il te plaît.
I need help.	J'ai besoin d'aide.
The batch number	Le numéro de lot
The cleaning schedule	Le planning de nettoyage

Erreurs fréquentes :
Évite de traduire mot à mot depuis le français. Par exemple, pour demander de l'aide, dis "I need help", et non "I have need help". La première formule signifie « J'ai besoin d'aide » et se comprend immédiatement.

2. Comprendre les habitudes de travail :

Respecter les consignes et les différences :
Les règles d'hygiène et de sécurité restent essentielles, même si les habitudes de communication changent d'un pays à l'autre. Écoute attentivement, demande une précision si besoin et ne devine jamais une consigne concernant une machine ou un produit.

Could you repeat the instruction, please? (Peux-tu répéter la consigne, s'il te plaît ?)

I don't understand this label. (Je ne comprends pas cette étiquette.)

Adopter une attitude professionnelle :
Au travail, être ponctuel, prévenir en cas de problème et parler poliment donnent confiance à l'équipe. Dans un échange professionnel, un "please" ou un "thank you" aide à garder un ton respectueux, sans remplacer les consignes de sécurité.

Please wear your safety glasses. (Porte tes lunettes de protection, s'il te plaît.)

Thank you for your help. (Merci pour ton aide.)

Ta check-list sur le terrain :

- Repère 3 mots anglais sur une étiquette, une notice ou un document de production.
- Vérifie le numéro de lot avant de recopier une information.
- Demande de répéter une consigne que tu n'as pas comprise.
- Respecte les équipements de protection et les règles d'hygiène.
- Note 5 mots nouveaux après ta journée de stage.

3. S'entraîner avec une situation d'atelier :

Mini-dialogue à la ligne de conditionnement :
Un collègue anglophone remarque un problème sur les étiquettes. Tu dois comprendre l'alerte, répondre clairement et suivre la procédure de ton atelier. Si la consigne n'est pas claire, arrête-toi et demande confirmation à la personne responsable.

The labels are wrong. Please stop the line. (Les étiquettes sont incorrectes. Arrête la ligne, s'il te plaît.)

Okay. I'll stop the machine and tell my supervisor. (D'accord. Je vais arrêter la machine et prévenir mon responsable.)

Étapes et livrable attendu :
Imagine que tu contrôles 120 paquets et que 6 portent une étiquette incorrecte. Tu arrêtes la ligne selon les règles du site, tu préviens ton responsable et tu mets les produits concernés de côté, sans les mélanger au reste.

Le livrable attendu est un relevé de contrôle indiquant la date, le numéro de lot, le nombre de paquets vérifiés, les 6 étiquettes non conformes et la personne prévenue. Ce document permet à l'équipe de retrouver les produits et de tracer l'incident.

Présenter le problème simplement :
Pour rendre compte d'un incident, donne les faits dans l'ordre : ce que tu as observé, la quantité concernée et l'action réalisée. Les chiffres précis sont plus utiles que des mots vagues comme "beaucoup" ou "quelques-uns".

I checked 120 packs. Six labels were wrong. (J'ai contrôlé 120 paquets. 6 étiquettes étaient incorrectes.)

I stopped the line and informed my supervisor. (J'ai arrêté la ligne et prévenu mon responsable.)

Ce qu'il faut retenir

Au travail, utilise un anglais **simple et précis** pour te présenter, décrire ton poste et demander de l'aide.

- Apprends le vocabulaire lié aux machines, aux étiquettes, aux lots et à la sécurité.
- Si une consigne est floue, demande qu'on la répète : ne devine jamais.
- En cas d'incident, arrête la ligne selon la procédure, préviens ton responsable et consigne les faits et les chiffres.

La **politesse professionnelle** et le respect des règles d'hygiène et de sécurité facilitent le travail en équipe. Un relevé précis assure la **traçabilité de l'incident**.

Sciences économiques, sociales et de gestion

Présentation de la matière :
En CAPA OIA, dans les 2 options, tu apprends à comprendre **l'environnement de l'entreprise**, les relations professionnelles et les règles collectives. Ces repères t'aident à trouver ta place dans une équipe agroalimentaire et à agir dans la vie quotidienne.

L'évaluation relève des **unités capitalisables**, et non du CCF ou d'un examen final disciplinaire. Aucun coefficient, durée ou format oral ou écrit national n'est fixé pour cette matière. Demande le calendrier à ton centre.

Conseil :
Je te conseille de consacrer **15 minutes par semaine** à tes fiches. Pour chaque notion, note une définition simple et un exemple observé en entreprise, comme la répartition des responsabilités dans l'atelier. Privilégie des exemples que tu comprends vraiment.

Entraîne-toi à **expliquer tes choix** avec tes mots. Prépare 2 situations concrètes à discuter avec ton formateur. Si une règle reste floue, pose une question plutôt que de mémoriser sans comprendre. Tu avanceras progressivement, sans te surcharger.

Table des matières

Chapitre 1 : Revenus des ménages et budget ..... Aller
1. Comprendre les revenus des ménages ..... Aller
2. Organiser et suivre son budget ..... Aller
Chapitre 2 : Consommation responsable et choix de vie courante ..... Aller
1. Comprendre la consommation responsable ..... Aller
2. Gérer ton budget et tes achats ..... Aller
3. Adopter des habitudes plus durables ..... Aller
Chapitre 3 : Démarches administratives et protection sociale ..... Aller
1. Préparer tes démarches administratives ..... Aller
2. Réagir en cas de maladie ou d'accident ..... Aller
3. Suivre tes démarches sur le terrain ..... Aller
Chapitre 4 : Entreprise, contrat et vie d'équipe ..... Aller
1. Comprendre l'entreprise ..... Aller
2. Lire ton contrat de travail ..... Aller
3. Travailler en équipe en sécurité ..... Aller

Chapitre 1 : Revenus des ménages et budget

1. Comprendre les revenus des ménages :

Définition :
Un ménage regroupe les personnes qui vivent dans un même logement, seules ou ensemble. Ses revenus sont les sommes d'argent qu'elles reçoivent. Les connaître aide à comprendre comment un foyer paie ses dépenses et organise ses choix.

Les principales sources de revenus :
Un ménage peut recevoir de l'argent de plusieurs façons. Certains revenus sont réguliers, d'autres changent selon les périodes. Pour ton budget, note les sommes réellement disponibles, sans compter une aide ou une prime avant de l'avoir reçue.

- Un salaire ou une rémunération d'apprentissage.
- Des allocations ou des prestations sociales.
- Une pension de retraite ou une pension alimentaire.
- Des revenus d'activité indépendante ou de location.

Revenus réguliers et revenus variables :
Un salaire versé chaque mois est généralement prévisible. Les heures supplémentaires, les primes ou les missions occasionnelles peuvent varier. En agroalimentaire, tes horaires ou ton activité peuvent dépendre de la production, alors évite de baser tes dépenses fixes sur une prime incertaine.

Exemple de revenus du foyer :
Dans un foyer, une personne reçoit 1 500 € de salaire et l'autre 700 € de rémunération d'apprentissage chaque mois. Le revenu mensuel du ménage est de 2 200 €, avant prise en compte d'éventuelles aides ou autres revenus.

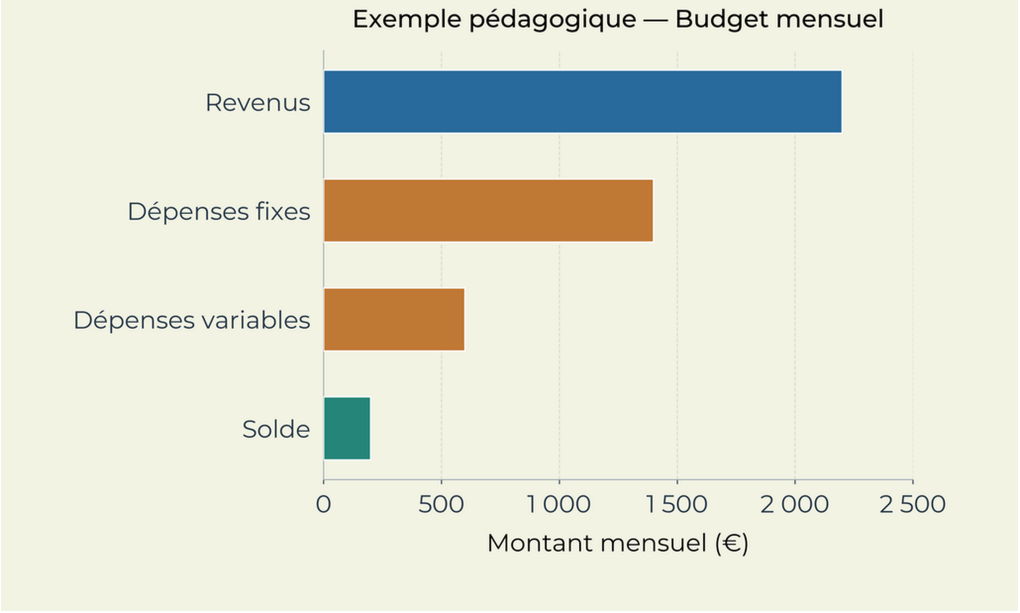
2. Organiser et suivre son budget :

Calculer le solde :
Un budget compare les revenus et les dépenses sur une période précise, souvent un mois. Pour obtenir le solde, additionne les revenus, additionne les dépenses, puis soustrais les dépenses des revenus. Un solde positif laisse une marge, un solde négatif signale un déséquilibre.

Élément du budget	Montant mensuel	Exemple
Revenus	Somme reçue	2 200 €
Dépenses fixes	Somme prévue	1 400 €
Dépenses variables	Somme estimée	600 €

Solde	Revenus moins dépenses	200 €

Graphique chiffré



Distinguer les dépenses :
Les dépenses fixes reviennent régulièrement, comme le loyer, l'assurance ou l'abonnement téléphonique. Les dépenses variables changent davantage, comme les courses, les déplacements ou les loisirs. Les dépenses occasionnelles, par exemple une réparation, sont à prévoir dès que possible.

Exemple de budget mensuel :
Tu aides à préparer le budget d'un foyer qui reçoit 2 200 €. Ses dépenses fixes sont de 1 400 € et ses dépenses variables de 600 €. Le calcul donne 2 200 - 1 400 - 600 = 200 € de marge. Le livrable attendu est un budget mensuel écrit, avec les revenus, les dépenses et le solde.

Les bons réflexes :
Quand j'étais en formation, noter les petites dépenses m'a aidé à comprendre où partait mon argent. Pour garder un budget lisible, fais le point chaque semaine et vérifie tes relevés. Une dépense oubliée, même modeste, peut fausser ton calcul.

- Note tes revenus nets et leur date de versement.
- Inscris les dépenses fixes dès le début du mois.
- Garde les tickets ou consulte tes relevés pour suivre les achats.
- Prévois une somme pour les imprévus avant les loisirs.
- Compare le solde prévu avec l'argent restant en fin de mois.

Ce qu'il faut retenir

Un budget te permet de comparer les revenus réellement disponibles aux dépenses du ménage et de repérer ta marge ou un déséquilibre.

- Note les **revenus réellement reçus**, en distinguant les sommes régulières des revenus variables.
- Classe les dépenses entre **charges fixes**, variables et occasionnelles.
- Calcule le solde : revenus moins dépenses, puis suis tes achats et prévois les imprévus.

Fais régulièrement le point sur ton budget : tu sauras où va ton argent et pourras mieux ajuster tes choix.

Chapitre 2 : Consommation responsable et choix de vie courante

1. Comprendre la consommation responsable :

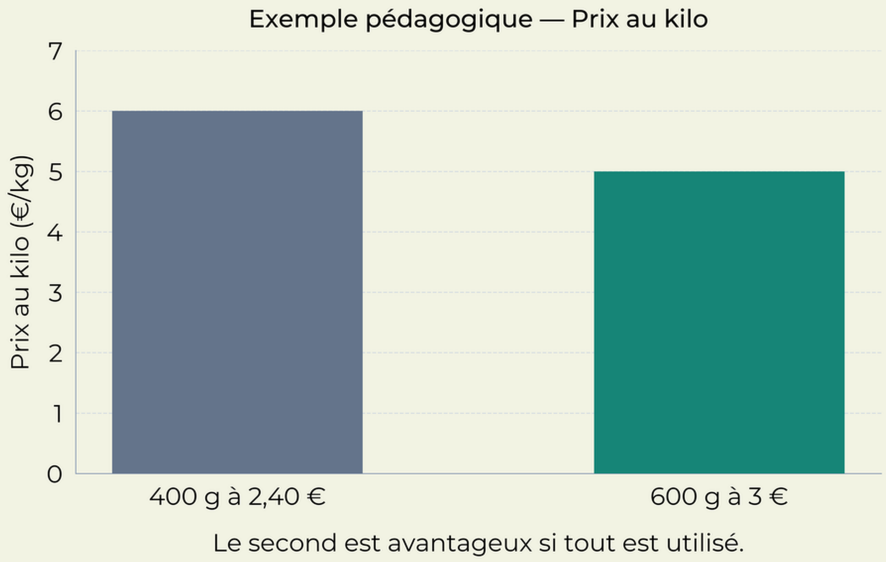
Faire des choix réfléchis :
Consommer, c'est acheter ou utiliser des produits et des services. Une consommation responsable consiste à réfléchir à ses besoins, à son budget et aux conséquences de ses choix sur l'environnement et les autres personnes.

Regarder au-delà du prix :
Avant d'acheter, compare le prix, la quantité, la durée d'utilisation et l'origine du produit. Un article moins cher peut coûter plus cher à long terme s'il s'abîme vite ou s'il faut le remplacer souvent.

- Demande-toi si tu en as vraiment besoin.
- Compare le prix au kilo ou au litre.
- Vérifie la date, l'état et les informations utiles sur l'étiquette.

Exemple de choix responsable :
Tu hésites entre 2 produits alimentaires. Le premier coûte 2,40 € pour 400 g, soit 6 € le kilo. Le second coûte 3 € pour 600 g, soit 5 € le kilo. Si tu peux utiliser toute la quantité, le second est plus avantageux.

Graphique chiffré



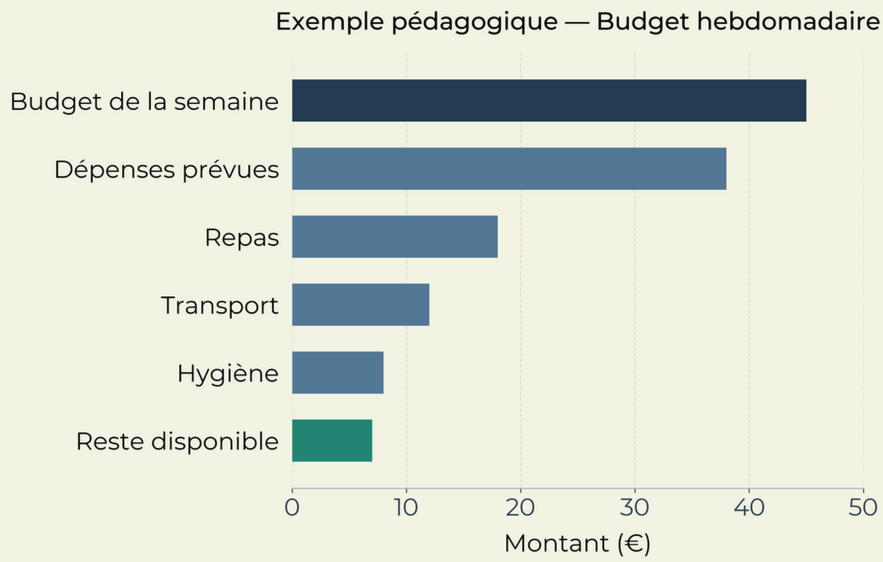
2. Gérer ton budget et tes achats :

Prévoir ses dépenses :
Un budget t'aide à vérifier que tes dépenses ne dépassent pas l'argent dont tu disposes. Note tes revenus, puis tes dépenses fixes comme le transport ou le téléphone. Garde une petite somme pour les imprévus.

Comparer avant de choisir :
Pour connaître le prix au kilo, divise le prix du produit par son poids en kilos. Cette comparaison est utile au magasin, mais aussi quand tu choisis tes repas pour éviter les achats inutiles.

Exemple de budget pour les courses :
Tu disposes de 45 € pour une semaine. Tu prévois 18 € pour les repas, 12 € pour le transport et 8 € pour l'hygiène. Tes dépenses prévues atteignent 38 €. Il te reste 7 € pour un imprévu ou pour compléter les repas.

Graphique chiffré



Mini cas concret :
Avant tes courses, tu notes 5 repas et les ingrédients nécessaires. Tu fixes une limite de 45 €, puis tu compares les prix au kilo. À la caisse, tu dépenses 42 €. Le résultat est dans ton budget et il te reste 3 €.

Le livrable attendu est une liste de courses avec 5 repas, les quantités prévues, le budget maximal de 45 € et le montant réellement dépensé. Cette méthode évite d'acheter au hasard et facilite l'organisation de la semaine.

3. Adopter des habitudes plus durables :

Limiter le gaspillage :

À la maison, range les aliments en tenant compte de leur date et de leurs conditions de conservation. Prépare une quantité adaptée, réutilise les restes et vérifie les placards avant de faire une nouvelle liste de courses.

Penser aussi à ton futur métier :
Dans une entreprise agroalimentaire, économiser les matières premières, l'eau et l'énergie aide à limiter les pertes. Pendant ton stage, suis les consignes de l'équipe et signale une fuite ou un gaspillage à la personne responsable.

Exemple d'habitude durable en atelier :
Lors d'un nettoyage, tu remarques qu'un tuyau reste ouvert pendant une pause de 10 minutes. Tu préviens ton tuteur et tu appliques la consigne prévue pour fermer l'arrivée d'eau. Le geste évite de laisser couler l'eau inutilement.

Check-list avant un achat ou une action :

Question à te poser	Action utile
Est-ce un besoin réel ?	Vérifie ce que tu as déjà.
Le prix correspond-il à mon budget ?	Compare le prix et la quantité.
Vais-je utiliser tout le produit ?	Adapte la quantité à tes besoins.
Puis-je éviter une perte ?	Range, conserve ou réutilise correctement.
Une ressource est-elle gaspillée ?	Applique les consignes et préviens l'équipe.

Ce qu'il faut retenir

Consommer de façon responsable, c'est tenir compte de tes besoins, de ton budget et des conséquences de tes choix.

- Compare le prix, la quantité, la qualité et la durée d'utilisation avant d'acheter.
- Prévois tes dépenses, fixe un budget et garde une somme pour les imprévus.
- Limite le gaspillage en adaptant les quantités, en conservant les aliments et en réutilisant les restes.
- Au travail, économise les ressources et signale les pertes à l'équipe.

Avec des **choix réfléchis**, une **bonne gestion du budget** et des **gestes durables au quotidien**, tu réduis les achats inutiles et le gaspillage.

Chapitre 3 : Démarches administratives et protection sociale

1. Préparer tes démarches administratives :

Les documents à garder :
Quand tu commences un stage, un apprentissage ou un emploi, garde tes documents importants dans un dossier facile à retrouver. Tu gagneras du temps si ton employeur, ton centre de formation ou un organisme te demande un justificatif.

- Ta pièce d'identité et ton numéro de Sécurité sociale.
- Ton RIB, tes contrats et tes bulletins de salaire.
- Les coordonnées de ton employeur et de ton organisme de protection sociale.

Range aussi une copie numérique dans un espace sécurisé. Ne partage pas ton numéro de Sécurité sociale ou ton RIB par message avec une personne dont tu n'as pas vérifié l'identité.

À qui t'adresser :
La protection sociale rembourse une partie de tes soins et peut, sous certaines conditions, compenser une perte de salaire. Selon ton régime et ta situation, ton interlocuteur peut être la CPAM ou la MSA. Demande à ton employeur ou à ton centre de formation lequel gère ton dossier.

Ta carte Vitale facilite la transmission des informations lors d'une consultation. La mutuelle, aussi appelée complémentaire santé, peut prendre en charge une partie des frais qui restent après le remboursement de l'Assurance Maladie. Garde ses coordonnées avec tes papiers.

Représentation visuelle



Préparation de conditionnement pour garantir la traçabilité des produits

Astuce d'organisation :
Note dans ton téléphone les dates d'envoi et le nom du service contacté. J'ai appris qu'une simple photo d'un document ne remplace pas toujours l'original demandé. Vérifie le format attendu avant d'envoyer tes justificatifs.

2. Réagir en cas de maladie ou d'accident :

En cas de maladie :
Si un médecin te prescrit un arrêt de travail, préviens ton employeur rapidement et transmets le document demandé. Selon l'Assurance Maladie, le délai est de 48 heures. Si l'arrêt est transmis en ligne, le médecin envoie généralement les volets destinés à la caisse, mais tu dois quand même transmettre le volet destiné à l'employeur.

Un arrêt peut ouvrir droit à des indemnités journalières, sous conditions. Leur montant ne correspond pas nécessairement à ton salaire habituel. Vérifie avec ton employeur et ta caisse les démarches à effectuer, surtout si ton contrat vient de commencer.

En cas d'accident au travail :
Dans un atelier agroalimentaire, une coupure, une brûlure ou une chute doit être signalée sans attendre à ton responsable. Suis les consignes de secours et fais constater la blessure par un professionnel de santé. Donne des informations exactes sur le lieu, l'heure et les circonstances.

L'employeur doit être informé pour engager les démarches liées à l'accident. Demande quelles informations ou quels documents conserver, puis garde une copie de tes

échanges. Une déclaration claire aide à faire reconnaître l'accident et à organiser le suivi médical.

Exemple de démarche après un accident :
Pendant un poste de 7 heures sur une ligne de conditionnement, Lina se coupe en manipulant un emballage. Elle prévient immédiatement sa responsable, suit la procédure de premiers secours et consulte un professionnel de santé. Elle note l'heure et les circonstances. Livrable attendu : un signalement précis à l'employeur et les documents médicaux remis par le professionnel.

3. Suivre tes démarches sur le terrain :

Les réflexes utiles :
Entre les horaires d'équipe, les cours et les rendez-vous, une démarche peut vite passer à la trappe. Avant d'envoyer un document, vérifie le destinataire, le délai et le format demandé. Après l'envoi, conserve une preuve, comme un accusé de réception ou une confirmation numérique.

- Lis les courriers et messages de ta caisse et de ton employeur.
- Vérifie que tes coordonnées et ton adresse sont à jour.
- Garde une copie des documents transmis.
- Demande de l'aide si une consigne n'est pas claire.

Mini cas pratique :
Après une consultation, Sami reçoit un arrêt de travail de 2 jours. Le médecin transmet les volets destinés à sa caisse. Sami envoie le volet employeur dans les 48 heures et conserve la preuve de transmission. Résultat : chaque destinataire reçoit le document attendu. Livrable attendu : la copie de l'arrêt et la preuve d'envoi.

Situation	Réflexe à avoir
Début de contrat	Préparer tes documents et vérifier l'organisme compétent.
Consultation médicale	Présenter ta carte Vitale et garder les justificatifs utiles.
Arrêt de travail	Prévenir l'employeur et respecter le délai de 48 heures.
Accident au travail	Alerter le responsable et noter les circonstances.
Envoi d'un document	Vérifier le destinataire et conserver une preuve.

Ce qu'il faut retenir

Organise tes démarches dès le début de ton contrat et protège tes informations personnelles.

- Garde tes documents importants, en version papier et numérique sécurisée, et vérifie l'organisme compétent pour ta **protection sociale**.
- En cas d'arrêt, préviens ton employeur et transmets le document demandé dans les **48 heures**.
- En cas d'accident au travail, alerte rapidement ton responsable et note les circonstances.
- Vérifie les destinataires et formats, puis conserve une **preuve d'envoi** et les copies des documents.

Si une consigne n'est pas claire, demande de l'aide à ton employeur ou à ton organisme de protection sociale.

Chapitre 4 : Entreprise, contrat et vie d'équipe

1. Comprendre l'entreprise :

Le rôle de l'entreprise :
Une entreprise fabrique des produits ou propose des services. En agroalimentaire, elle transforme des matières premières, comme le lait ou les légumes, en aliments prêts à être vendus. Chaque poste contribue au résultat, de la réception des ingrédients jusqu'à l'expédition.

Les personnes et les services :
Tu peux travailler avec des opérateurs, des conducteurs de ligne, des responsables d'équipe, des agents de maintenance et des personnes chargées de la qualité. Chacun a un rôle précis. Bien savoir à qui transmettre une information évite les oublis et les erreurs.

Exemple d'organisation d'une production :
Sur une ligne qui prépare 600 pots de yaourt par heure, l'opérateur approvisionne la machine et surveille les pots. Il signale au responsable une fuite ou un emballage abîmé. L'équipe de maintenance intervient si la machine doit être réparée.

2. Lire ton contrat de travail :

Les points à repérer :
Ton contrat précise notamment ton poste, ta rémunération, ton temps de travail et le type de contrat. Les missions et les horaires comptent aussi au quotidien. Avant de signer, prends le temps de lire chaque rubrique et demande une explication si un point te paraît flou.

Cdi, CDD et obligations :
Le CDI n'indique pas de date de fin prévue, tandis que le CDD répond à un motif temporaire et prévoit une durée ou une échéance. Le contrat définit les engagements de chacun. L'employeur doit notamment protéger la santé et la sécurité au travail, et tu dois respecter les consignes liées à ton poste.

Exemple de vérification avant signature :
Tu as reçu un CDD de 2 mois pour travailler en équipe du matin. Vérifie que le poste, les dates, la durée du travail et le salaire correspondent à ce qui a été annoncé. Si un élément manque ou diffère, demande une réponse avant de signer.

3. Travailler en équipe en sécurité :

Des habitudes utiles :
En production, le travail d'un collègue peut dépendre de ce que tu fais. Transmets les informations clairement, respecte les règles d'hygiène et préviens rapidement en cas

d'anomalie. Ne relance pas une machine si tu n'as pas reçu la consigne ou la formation nécessaires.

Ta check-list de prise de poste :
Au début du poste, quelques vérifications simples t'aident à éviter les oublis. Si une consigne n'est pas claire, demande confirmation au responsable plutôt que de deviner. Ces réflexes protègent les personnes, les produits et le matériel.

À vérifier	Ton réflexe
Tenue et hygiène	Porte la tenue prévue et lave-toi les mains selon la consigne.
Consignes	Écoute les informations de début de poste et reformule si besoin.
Machine	Vérifie son état selon la procédure, sans retirer de protection.
Anomalie	Arrête-toi si nécessaire et préviens le responsable.
Transmission	Note les quantités, incidents ou contrôles demandés.

Mini cas pratique :
À 6 h, tu constates que 4 emballages sur un contrôle de 20 sont mal fermés. Tu mets de côté les produits concernés, tu suis la procédure du site et tu préviens le responsable. Livrable attendu : une fiche d'anomalie indiquant l'heure, le résultat du contrôle et l'action réalisée.

Astuce de terrain :
Quand tu transmets une information, donne des faits précis : l'heure, la machine, le produit et la quantité concernée. Dire « il y a un problème » aide moins que décrire clairement ce que tu as observé. C'est une habitude simple qui fait gagner du temps à l'équipe.

Ce qu'il faut retenir

En production, chaque poste contribue au résultat et une bonne coordination limite les erreurs. Avant de signer, vérifie les éléments essentiels de ton contrat et demande des précisions si nécessaire.

- Repère ton rôle et transmets les informations aux bonnes personnes.
- Vérifie le **poste, le salaire et les horaires**, ainsi que le type et la durée du contrat.
- Respecte les **consignes d'hygiène et de sécurité**, les procédures et les limites de ta formation.
- En cas d'anomalie, suis la procédure et communique des **faits précis** : heure, machine, produit et quantité.

Si tu as un doute, demande confirmation au responsable plutôt que de deviner. Ces réflexes protègent l'équipe, les produits et le matériel.

Organiser le poste de travail en fonction de l'ordre de fabrication

Présentation de la matière :
Dans les 2 options du CAPA OIA, tu apprends à lire l'ordre de fabrication et à préparer le matériel, les **matières premières et emballages**. Tu organises ton espace en respectant l'hygiène, la sécurité et la traçabilité.

L'évaluation associe une **réalisation pratique** et un entretien oral. Elle relève des unités capitalisables, et non du CCF ou d'un examen final classique.

Aucun coefficient ni durée nationale fixe n'est prévu pour cette évaluation. Ton centre précise son calendrier.

Conseil :
Pour t'entraîner, consacre 10 minutes à un ordre de fabrication. Repère les quantités, les ingrédients et les emballages nécessaires. Prépare une **liste de vérification** pour contrôler ton installation avant de commencer.

Prends ensuite l'habitude d'expliquer tes choix à voix haute. Pourquoi choisir ce matériel, vérifier ce lot ou dégager ce passage ? Travaille calmement, sans chercher immédiatement la vitesse. Si une consigne reste floue, demande une explication avant d'agir.

Table des matières

Chapitre 1 : Lire l'ordre de fabrication et organiser le poste ..... Aller
1. Lire l'ordre de fabrication ..... Aller
2. Organiser ton poste de travail ..... Aller

Chapitre 2 : Préparer et vérifier les outils et les matériels ..... Aller
1. Repérer les besoins de l'ordre de fabrication ..... Aller
2. Contrôler l'état et la propreté ..... Aller

Chapitre 3 : Choisir les matières premières et les additifs ..... Aller
1. Repérer les besoins de la fabrication ..... Aller
2. Contrôler et choisir les matières premières ..... Aller
3. Utiliser les additifs avec précision ..... Aller

Chapitre 4 : Approvisionner le poste et gérer les emballages ..... Aller
1. Préparer l'approvisionnement du poste ..... Aller
2. Contrôler et acheminer les produits ..... Aller
3. Gérer les emballages et les écarts ..... Aller

Chapitre 5 : Tracer les flux et transmettre les informations ..... Aller
1. Suivre les flux de production ..... Aller
2. Transmettre les informations utiles ..... Aller

Chapitre 1 : Lire l'ordre de fabrication et organiser le poste

1. Lire l'ordre de fabrication :

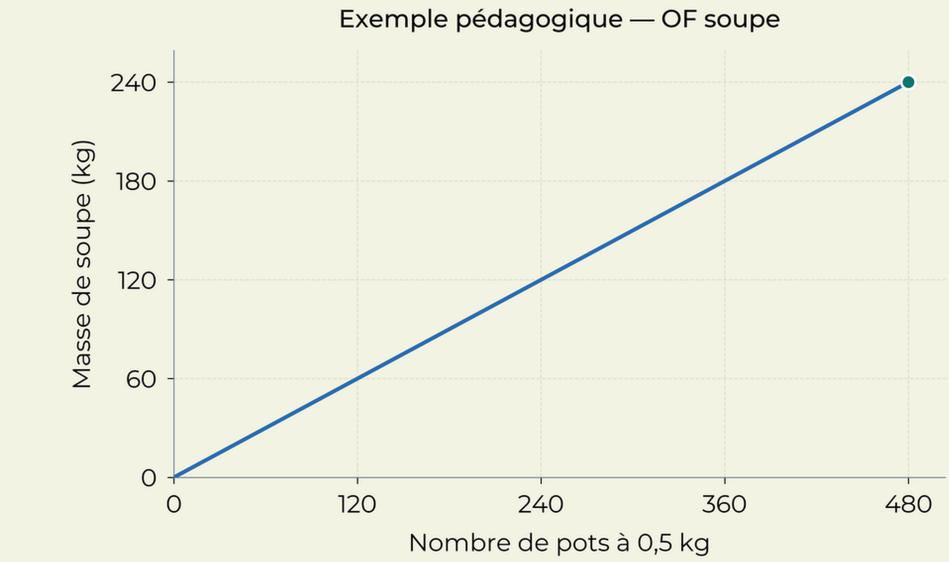
Les informations à repérer :
L'ordre de fabrication, ou OF, te dit quoi produire, en quelle quantité et avec quels ingrédients ou emballages. Avant de commencer, vérifie le nom du produit, le numéro de lot, la date, la quantité demandée et les consignes de fabrication.

Les contrôles avant de démarrer :
Compare l'OF avec les matières premières et les emballages disponibles. Vérifie les références, les quantités et les dates indiquées. Repère aussi les étapes, les réglages des machines et les critères de qualité. Si une information manque ou semble incohérente, arrête-toi et demande confirmation.

Élément de l'OF	Ce que tu vérifies	Pourquoi c'est utile
Produit et lot	La référence et le numéro de lot	Pour fabriquer le bon produit et assurer sa traçabilité
Quantités	Les poids et le nombre d'unités prévus	Pour éviter les erreurs de dosage ou de production
Consignes	Les étapes, les réglages et les contrôles demandés	Pour respecter le procédé et les critères de qualité

Exemple de lecture d'un ordre de fabrication :
L'OF prévoit 240 kg de soupe et 480 pots. Tu vérifies la recette, les ingrédients, le format des pots et le numéro de lot avant de lancer la fabrication. Si l'étiquette disponible ne correspond pas au produit, tu ne démarres pas et tu préviens ton responsable.

Graphique chiffré



2. Organiser ton poste de travail :

Préparer le matériel et la zone :
Une fois l'OF compris, prépare uniquement le matériel nécessaire à ta tâche. Vérifie que le poste est propre, que les équipements fonctionnent et que les protections prévues sont en place. Une zone dégagée t'aide à travailler efficacement et limite les confusions entre produits.

Suivre une méthode simple :
Avant le démarrage, relis les consignes et organise les matières dans l'ordre d'utilisation. Garde l'OF accessible pour noter les contrôles et les quantités réellement utilisées. Sur le terrain, j'ai appris qu'une minute de vérification évite souvent une longue reprise de production.

- Vérifie la propreté et l'état du poste.
- Rassemble les ingrédients, emballages et outils prévus.
- Contrôle les références et les quantités.
- Repère les consignes de sécurité et de qualité.
- Signale tout écart avant de commencer.

Exemple de préparation d'un poste :
Pour un lot de 240 kg de soupe, tu lis l'OF, contrôles les ingrédients et prépares les ustensiles et les pots prévus. Tu constates qu'il manque 1 carton de pots, alors tu avertis le responsable avant le lancement. Le livrable attendu est un poste prêt, avec les contrôles notés et l'écart signalé.

Ce qu'il faut retenir

Avant de produire, lis attentivement l'**ordre de fabrication** et vérifie que les informations correspondent aux matières et emballages disponibles.

- Contrôle le produit, le lot, la date, les quantités et les consignes.
- Vérifie les références, les stocks, les réglages et les critères de qualité.
- Prépare un poste propre et dégagé avec le matériel nécessaire.
- Note les contrôles et signale tout écart avant le démarrage.

Une **préparation méthodique** limite les erreurs et les reprises. En cas d'information incohérente ou de matériel manquant, ne démarre pas et préviens ton responsable.

Chapitre 2 : Préparer et vérifier les outils et les matériels

1. Repérer les besoins de l'ordre de fabrication :

Lire les informations utiles :
Avant de toucher aux machines, lis l'ordre de fabrication. Repère le produit à fabriquer, la quantité, les étapes prévues et les consignes particulières. Ça t'évite de préparer un outil inadapté ou de lancer une production avec le mauvais réglage.

Préparer le matériel nécessaire :
Selon l'opération, tu peux avoir besoin d'ustensiles, de bacs, de balances, de sondes, de tuyaux ou d'accessoires de machine. Vérifie aussi que tu as les équipements de protection demandés sur ton poste.

- Compare la référence du produit avec celle indiquée sur l'ordre.
- Repère les outils et les accessoires nécessaires à chaque étape.
- Vérifie que le matériel est disponible et adapté à la tâche.

Exemple de préparation :
Pour fabriquer 120 kg de préparation, tu vérifies sur l'ordre le produit, les ingrédients et l'équipement prévu. Tu réunis la cuve, les ustensiles et la balance, puis tu contrôles que leur capacité convient à la quantité à produire.

Pourquoi cette étape compte ?
En stage, j'ai vite compris qu'un outil oublié fait perdre du temps et désorganise le poste. Préparer le matériel avant de commencer aide aussi à éviter les allers-retours et les erreurs de produit ou de quantité.

2. Contrôler l'état et la propreté :

Faire un contrôle visuel :
Regarde chaque outil et chaque matériel avant de l'utiliser. Cherche les fissures, les pièces desserrées, les câbles abîmés, les fuites ou les éléments manquants. Si tu as un doute, n'utilise pas l'équipement et préviens ton responsable.

Vérifier l'hygiène et le rangement :
Le matériel en contact avec les aliments doit être propre et utilisé selon les consignes du site. Vérifie son état après le nettoyage, puis respecte les règles prévues pour le rangement et la séparation entre matériel propre et matériel sale.

Point à vérifier	Ce que tu fais
Propreté	Tu vérifies l'absence de résidus et appliques les consignes de nettoyage.

État général	Tu repères les fissures, les pièces manquantes et les détériorations.
Fonctionnement	Tu effectues uniquement les vérifications autorisées par les consignes.
Signalement	Tu mets le matériel douteux de côté et tu avertis ton responsable.

Exemple de contrôle :
Avant le démarrage d'une série de 120 kg, tu remarques une fissure sur un bac. Tu ne l'utilises pas, tu le signales et tu demandes un bac en bon état. Le livrable attendu est un poste équipé d'un bac propre et conforme.

Check-list avant de commencer :

- Tu as lu l'ordre de fabrication.
- Tu as réuni les outils et les accessoires demandés.
- Tu as vérifié la propreté et l'état du matériel.
- Tu as signalé tout défaut ou doute.
- Tu as rangé le matériel inutile sans gêner le poste.

Erreur fréquente à éviter :
Ne te fie pas seulement à l'apparence générale d'une machine. Un accessoire manquant ou une pièce mal fixée peut gêner le travail. Suis les consignes du site et ne démonte ni ne règle un équipement sans y être autorisé.

Ce qu'il faut retenir

Avant de commencer, prépare ton poste à partir de l'ordre de fabrication et vérifie que chaque équipement convient à la tâche.

- Repère le produit, la quantité, les étapes et les consignes de l'ordre.
- Réunis les outils, accessoires et protections nécessaires, puis vérifie leur **état et propreté**.
- Écarte tout matériel abîmé ou douteux et signale-le à ton responsable.

Respecte les règles d'hygiène et les consignes du site. N'utilise pas et ne règle pas un équipement sans autorisation : une préparation attentive limite les erreurs et les retards.

Chapitre 3 : Choisir les matières premières et les additifs

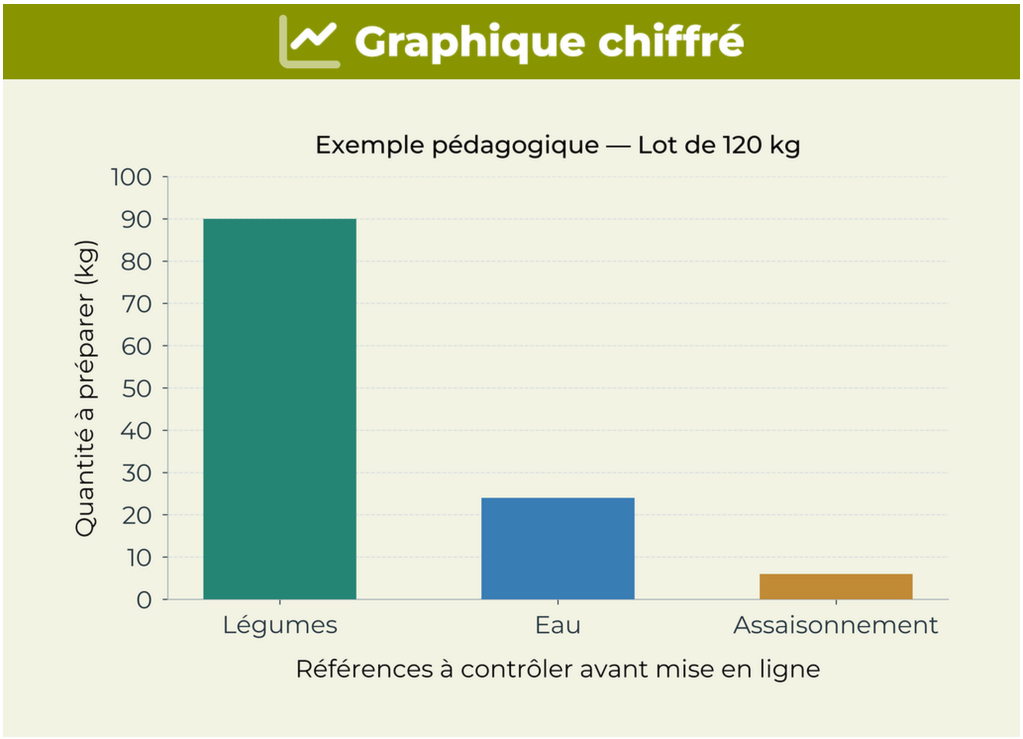
1. Repérer les besoins de la fabrication :

Lire l'ordre de fabrication :
Avant de sortir les produits, lis l'ordre de fabrication jusqu'au bout. Repère la recette, les quantités, les références, les étapes et les éventuelles consignes particulières. Une erreur de référence au départ peut gâcher tout un lot.

Vérifier les caractéristiques attendues :
Compare les matières disponibles avec la fiche produit et les consignes de l'atelier. Vérifie l'aspect, le conditionnement, la date, le numéro de lot et les conditions de stockage. Si quelque chose ne correspond pas, demande confirmation avant de commencer.

Exemple de préparation :
Pour fabriquer 120 kg de préparation, l'ordre indique 90 kg de légumes, 24 kg d'eau et 6 kg d'assaisonnement. Tu contrôles chaque référence et chaque quantité avant de les placer près de la ligne.

Graphique chiffré



2. Contrôler et choisir les matières premières :

Contrôler avant utilisation :
À la réception ou avant le prélèvement en stock, vérifie l'étiquette, l'intégrité de l'emballage et les dates. Pour un produit réfrigéré ou surgelé, contrôle aussi la température selon la procédure de ton atelier. Ne décide pas seul d'accepter un produit douteux.

Préserver l'identification des lots :
Garde les références et numéros de lots lisibles pendant la préparation. Note les informations demandées sur le document de suivi. Cette habitude aide à retrouver rapidement les produits utilisés si un lot doit être contrôlé ou retiré. La traçabilité sert à suivre les ingrédients dans la fabrication.

Contrôle	Ce que tu vérifies	Action si anomalie
Référence	Le nom et le code correspondent à l'ordre.	Tu mets le produit de côté et tu préviens ton responsable.
Emballage	Le sac, le bac ou le carton est propre et intact.	Tu n'utilises pas le produit avant vérification.
Date et lot	La date convient et le lot reste identifiable.	Tu demandes la conduite à tenir et tu traces l'écart.
Stockage	Le produit a été conservé selon la consigne prévue.	Tu alertes l'équipe avant toute utilisation.

Exemple de contrôle en atelier :
Tu repères un sac de farine de 25 kg dont la référence est correcte, mais dont la couture est ouverte. Tu l'écartes, tu signales l'anomalie et tu attends la décision du responsable au lieu de le verser dans la cuve.

3. Utiliser les additifs avec précision :

Comprendre leur rôle :
Un additif peut, par exemple, aider à conserver un produit, à stabiliser sa texture ou à lui donner une couleur prévue par la recette. Tu l'utilises uniquement si l'ordre de fabrication le demande, avec la référence et la quantité indiquées.

Respecter la recette et les consignes :
Ne remplace jamais un additif par un autre et ne modifie pas la dose de ta propre initiative. En Europe, seuls les additifs autorisés peuvent être utilisés, et leurs conditions d'emploi dépendent notamment des aliments concernés.

Exemple de préparation chiffrée :
Contexte : tu prépares une cuve de 60 kg et l'ordre prévoit 0,12 kg d'un additif autorisé pour cette recette. Tu vérifies le nom, le lot et la consigne, puis tu pèses 120 g avec le matériel prévu. Résultat : la quantité est conforme et l'opération est inscrite sur la fiche de fabrication. Livrable attendu : une fiche complétée avec la référence, le lot et la quantité réellement pesée.

Ta check-list avant le démarrage :

- Tu as comparé les références avec l'ordre de fabrication.
- Tu as vérifié les dates, les emballages et les conditions de stockage.
- Tu as noté les numéros de lots demandés.
- Tu as pesé les quantités avec le matériel prévu.
- Tu as signalé toute anomalie avant de lancer la fabrication.

Ce qu'il faut retenir

Avant de lancer la fabrication, suis l'ordre et prépare uniquement les produits conformes aux consignes.

- Vérifie les **références et quantités** indiquées dans la recette.
- Contrôle l'emballage, les dates, les conditions de stockage et l'identification des lots.
- Utilise chaque additif selon la **dose prévue**, sans substitution ni modification.
- Écarte tout produit douteux, signale l'anomalie et consigne les informations demandées.

Une préparation rigoureuse et une **traçabilité des lots** limitent les erreurs et facilitent le suivi de la fabrication.

Chapitre 4 : Approvisionner le poste et gérer les emballages

1. Préparer l'approvisionnement du poste :

Repérer les besoins :
Avant de lancer la production, lis l'ordre de fabrication et repère les matières premières, les ingrédients et les emballages nécessaires. Vérifie les quantités, les références et l'heure prévue de démarrage. Cette préparation évite les arrêts et les erreurs de produit.

Vérifier les consignes :
Compare les besoins avec les stocks disponibles et les consignes de ton poste. Vérifie aussi que les produits sont adaptés à la fabrication prévue. En cas de doute, demande confirmation avant de déplacer ou d'utiliser un lot.

Exemple de préparation :
L'ordre de fabrication prévoit 240 pots de yaourt. Il faut donc vérifier la disponibilité du yaourt, des pots, des opercules et des cartons. Prévois une petite réserve selon les consignes du site, sans prendre des emballages au hasard.

2. Contrôler et acheminer les produits :

Contrôler avant de déplacer :
Vérifie l'identification, l'état et la quantité des produits. Regarde les étiquettes, les numéros de lot et les dates indiquées. Un emballage déchiré, humide ou mal identifié doit être signalé, car il peut compromettre la qualité ou la traçabilité.

Respecter l'hygiène et l'organisation :
Utilise le moyen de manutention autorisé et garde les matières premières séparées des emballages propres. Respecte les règles de circulation et de stockage de l'atelier. Un poste bien approvisionné reste accessible, propre et sans cartons qui gênent le passage.

À vérifier	Pourquoi c'est utile
Référence et lot	Pour éviter une erreur de produit et assurer la traçabilité
Quantité reçue	Pour confirmer que le poste peut fonctionner sans manquer de matériel
État des emballages	Pour écarter ceux qui sont abîmés ou souillés
Zone de rangement	Pour garder un poste propre et dégagé

Astuce de terrain :

Quand tu approvisionnes un poste, avance dans l'ordre de la fabrication. J'ai appris à vérifier chaque référence au moment où je la pose, plutôt que de tout contrôler à la fin. C'est plus simple et tu repères vite une erreur.

3. Gérer les emballages et les écarts :

Utiliser et ranger les emballages :
Prends uniquement les emballages prévus pour le produit fabriqué. Protège-les de la poussière, de l'humidité et des projections. Replace les emballages restants dans la zone définie et respecte les règles du site pour les déchets et les emballages à récupérer.

Représentation visuelle



Vérification de la conformité des barquettes sur la ligne de production

Réagir en cas de problème :
Si une quantité manque, si une référence ne correspond pas ou si un emballage est détérioré, arrête son utilisation et préviens la personne responsable. Note l'écart selon la procédure de l'atelier. Ne remplace jamais un emballage sans accord.

Check-list avant le démarrage :

- Relis l'ordre de fabrication et les références demandées.
- Compte les matières premières et les emballages nécessaires.
- Contrôle les lots, les étiquettes et l'état des produits.
- Range les éléments au bon endroit sans bloquer le passage.
- Signale et note tout manque ou toute anomalie.

Mini cas concret :

Tu prépares une série de 300 barquettes. Le stock prévu contient 300 barquettes, 300 opercules et 25 cartons de 12. Tu repères 10 opercules déchirés, tu les mets de côté et tu avertis ton responsable avant le lancement.

Après vérification, le responsable fournit 10 opercules conformes. La production peut démarrer avec les quantités requises. Le livrable attendu est une fiche d'approvisionnement renseignée, avec les références, les quantités contrôlées et l'anomalie signalée.

Ce qu'il faut retenir

Avant le démarrage, prépare l'approvisionnement à partir de l'ordre de fabrication et des consignes du poste.

- Vérifie les **références et quantités**, les lots, les étiquettes et l'état des produits.
- Achemine et range les matières premières et les emballages en respectant l'hygiène et la circulation.
- Utilise uniquement les emballages prévus et protège-les des salissures.
- En cas de manque ou d'anomalie, écarte le produit, préviens la personne responsable et note l'écart.

Ne remplace jamais un emballage sans accord. Une fiche d'approvisionnement renseignée permet de confirmer les contrôles et de signaler les problèmes avant la production.

Chapitre 5 : Tracer les flux et transmettre les informations

1. Suivre les flux de production :

Repérer les déplacements :
Un flux, c'est ce qui circule dans l'atelier : les matières premières, les produits en cours, les emballages, les déchets et les informations. Repérer leur trajet t'aide à organiser ton poste et à éviter les croisements gênants ou dangereux.

Pour tracer un flux, note son point de départ, les étapes qu'il traverse et son point d'arrivée. Observe aussi qui intervient et à quel moment. En stage, un petit schéma vaut souvent mieux qu'une longue explication.

Tracer et vérifier :
Sur un plan simple de l'atelier, représente les postes et indique les déplacements avec des flèches. Tu peux utiliser une couleur par type de flux, par exemple une couleur pour les ingrédients et une autre pour les déchets.

Vérifie ensuite ton schéma sur le terrain. Un trajet qui semble court sur le papier peut obliger à contourner une machine ou à passer près d'une zone à risque. Signale les écarts à ton responsable avant de modifier l'organisation.

Flux à suivre	Départ et arrivée	Point de vigilance
Matières premières	Réception vers le poste de préparation	Éviter les croisements avec les déchets
Produits en cours	Préparation vers conditionnement	Respecter l'ordre de fabrication
Emballages	Stockage vers la machine	Vérifier la référence et la propreté
Déchets	Poste de travail vers la zone prévue	Utiliser le contenant adapté
Informations	Consigne vers les opérateurs concernés	Transmettre une donnée claire et datée

Exemple d'un flux de production :
Pour fabriquer 240 pots de yaourt, tu traces le trajet du lait depuis la réception jusqu'au conditionnement. Tu repères un croisement avec les bacs de déchets, puis tu le signales au responsable. Livrable attendu : un plan simple avec les flèches, les zones concernées et le point à corriger.

2. Transmettre les informations utiles :

Choisir les bonnes informations :
Une information bien transmise permet à l'équipe de continuer la fabrication dans de bonnes conditions. Note ce qui est utile à l'ordre de fabrication : le produit, le lot, la quantité, l'heure, le poste, le résultat d'un contrôle ou un incident.

Reste précis et factuel. Évite les messages vagues comme « ça ne marche pas ». Indique ce que tu as observé, à quel moment et sur quel équipement. Si tu ne connais pas la cause, ne la devine pas.

Utiliser les supports et la check-list :
Selon les consignes de l'entreprise, tu peux transmettre une information à l'oral, sur une fiche de suivi ou dans un outil informatique. Écris lisiblement, renseigne la date et l'heure, puis vérifie que la bonne personne a reçu le message.

- Vérifie le numéro de l'ordre de fabrication et la référence du produit.
- Note l'heure, la quantité produite et les résultats demandés.
- Décris tout arrêt, défaut ou écart avec des faits observables.
- Préviens rapidement le responsable si la production ou la sécurité est concernée.
- Transmets les documents au poste ou à l'équipe prévue.

Exemple de transmission en cours de fabrication :
À 10 h 15, tu remarques que 3 pots sur les 20 contrôlés ont un couvercle mal fermé. Tu arrêtes le contrôle selon la consigne, préviens le responsable et notes l'heure, le lot et le résultat sur la fiche. Livrable attendu : une fiche de suivi complétée et transmise à l'équipe concernée.

Ce qu'il faut retenir

Pour organiser la production, tu dois suivre les déplacements et partager des informations fiables avec l'équipe.

- Trace les **flux de production** du départ à l'arrivée, puis vérifie les trajets sur le terrain pour repérer croisements et risques.
- Note les données utiles : produit, lot, quantité, heure, poste et résultats de contrôle.
- Transmets des faits précis et datés sur le support prévu. Signale rapidement tout incident ou écart important.

Un schéma clair aide à visualiser les trajets, tandis qu'une transmission rigoureuse permet à l'équipe de poursuivre le travail en sécurité.

Assurer l'hygiène et la qualité sur le poste de travail

Présentation de la matière :
Dans les 2 options du CAPA OIA, tu apprends à appliquer les **procédures d'hygiène**, nettoyer et désinfecter le matériel, contrôler les produits et assurer leur traçabilité. Tu contribues ainsi à protéger les aliments contre les contaminations.

L'évaluation se déroule en **situation professionnelle**, par unités capitalisables, et non en CCF ou en examen final classique. Aucun coefficient ni durée nationale ne sont fixés pour cette matière. Demande à ton centre le calendrier et les modalités pratiques, orales ou écrites retenues.

Conseil :
Je te conseille de consacrer **10 minutes régulières** à une fiche récapitulative. Note les étapes du nettoyage, les contrôles à effectuer et les informations à enregistrer. En atelier, entraîne-toi à expliquer chaque geste avec des mots simples, sans chercher à réciter tout ton cours.

Pour t'exercer, choisis un exemple concret, comme une température non conforme. Prépare ta réaction et entraîne-toi à **signaler l'anomalie**. Garde confiance, l'important est de comprendre tes gestes et de respecter les consignes.

Table des matières

Chapitre 1 : Microorganismes et contaminations alimentaires ..... Aller
1. Comprendre les microorganismes ..... Aller
2. Repérer et éviter les contaminations ..... Aller
Chapitre 2 : Bonnes pratiques et risques sanitaires ..... Aller
1. Repérer les dangers sanitaires ..... Aller
2. Appliquer les règles d'hygiène au poste ..... Aller
3. Surveiller les risques et réagir ..... Aller
Chapitre 3 : Nettoyage et désinfection du poste de travail ..... Aller
1. Préparer et nettoyer le poste ..... Aller
2. Désinfecter, vérifier et tracer ..... Aller
Chapitre 4 : Prélèvements et contrôles de qualité des produits ..... Aller
1. Prélever un échantillon représentatif ..... Aller
2. Réaliser et identifier le prélèvement ..... Aller
3. Contrôler la qualité et réagir au résultat ..... Aller
Chapitre 5 : Sécurité des gestes et gestion des déchets ..... Aller
1. Adopter des gestes sûrs au poste ..... Aller

2. Trier et évacuer les déchets ..... Aller

Chapitre 1 : Microorganismes et contaminations alimentaires

1. Comprendre les microorganismes :

Ce qu'ils sont :
Les microorganismes sont des êtres microscopiques. Tu ne peux généralement pas les voir sans microscope. Certains sont utiles, par exemple pour fabriquer du yaourt, tandis que d'autres peuvent rendre les aliments dangereux ou les altérer.

Les principaux types :
En agroalimentaire, tu peux rencontrer des bactéries, des virus, des levures et des moisissures. Certains parasites peuvent aussi contaminer les aliments. Tous ne provoquent pas forcément une maladie, mais il faut empêcher les microorganismes dangereux de parvenir jusqu'au consommateur.

Type	Exemple ou effet	À retenir
Bactéries	Salmonella peut provoquer une maladie	Certaines se multiplient si les conditions leur conviennent
Virus	Le norovirus peut contaminer un aliment	L'hygiène des mains aide à limiter leur transmission
Levures et moisissures	Elles peuvent altérer un produit	Des traces visibles imposent de suivre la procédure du site
Parasites	Certains peuvent être présents dans des aliments	La maîtrise dépend du produit et du procédé

Pourquoi tu dois les maîtriser ?
Un aliment peut sembler normal tout en contenant des microorganismes dangereux. L'odeur et l'apparence ne suffisent donc pas pour juger sa sécurité. Selon l'Anses, des bactéries, des virus ou des parasites peuvent être à l'origine de maladies alimentaires.

Exemple de contamination :
Tu touches une poignée de porte, puis tu manipules un produit prêt à consommer sans te laver les mains. Des microorganismes peuvent passer de la poignée à tes mains, puis à l'aliment, même si celui-ci paraît propre.

2. Repérer et éviter les contaminations :

Les voies de contamination :
Une contamination peut venir d'une matière première, d'une main, d'un outil, d'une machine, d'une surface, de l'eau ou de l'environnement. Elle peut aussi se produire quand un produit cru touche un produit déjà cuit ou prêt à consommer.

Les gestes qui protègent le produit :

- Respecte le lavage des mains prévu par le site, notamment après les toilettes, une pause ou la manipulation de déchets.
- Sépare les produits crus des produits cuits et utilise les équipements prévus pour chaque zone.
- Nettoie, puis désinfecte selon la procédure, le dosage et le temps de contact indiqués.
- Protège les produits et signale tout emballage abîmé, corps étranger ou équipement sale.
- Respecte les températures et les durées indiquées dans les consignes de ton atelier.

En stage, j'ai vite compris qu'un nettoyage fait trop rapidement ne suffit pas. Le nettoyage retire les salissures, puis la désinfection réduit les microorganismes selon la méthode prévue. Ne mélange jamais les produits et ne change pas leur dosage au hasard.

Ta vérification sur le terrain :

À vérifier	Ton réflexe
Mains et tenue	Lave tes mains et porte une tenue propre adaptée au poste
Matières premières	Vérifie l'état du lot et suis les critères de réception du site
Machine et outils	Contrôle leur propreté avant le démarrage
Séparation des produits	Évite les contacts entre produits crus et produits prêts à consommer
Anomalie	Arrête l'opération si nécessaire et préviens ton responsable

Exemple de mini-cas en atelier :
Après une pause, tu constates que le tapis d'une ligne est propre en apparence, mais que son nettoyage n'est pas inscrit sur la fiche. Tu ne relances pas la production. Tu préviens le responsable, qui fait appliquer la procédure et vérifier le résultat avant le redémarrage.

Le livrable attendu est une fiche de contrôle complétée avec l'heure, l'équipement vérifié, l'anomalie constatée et la décision prise. Dans cet exemple, la ligne redémarre seulement après validation, et le lot produit ensuite est identifié selon les consignes du site.

Quand tu repères un problème ?
Ne cache jamais une erreur et ne décide pas seul qu'un produit peut être utilisé. Isole-le si la procédure le prévoit, préviens ton responsable et note les informations demandées. La réglementation impose de protéger les aliments contre les contaminations à toutes les étapes de leur production et transformation.

Ce qu'il faut retenir

Les microorganismes, parfois utiles, peuvent aussi rendre les aliments dangereux ou les altérer. Un produit d'apparence normale n'est pas forcément sûr.

- Les contaminations proviennent notamment des mains, des matières premières, des équipements ou du contact entre produits crus et aliments prêts à consommer.
- Applique le **lavage des mains**, sépare les produits et respecte les températures et durées prévues.
- Réalise le **nettoyage et la désinfection** selon les consignes, sans modifier les dosages.
- En cas d'anomalie, protège ou isole le produit selon la procédure, puis préviens ton responsable.

La vigilance et le respect des procédures à chaque étape permettent de protéger les aliments et les consommateurs.

Chapitre 2 : Bonnes pratiques et risques sanitaires

1. Repérer les dangers sanitaires :

Les dangers à connaître :
Sur une ligne de production, un danger peut venir d'un microbe, d'un produit chimique ou d'un corps étranger. Ton rôle est de suivre les consignes qui empêchent ces dangers de contaminer les aliments.

Une contamination peut arriver par les mains, un outil mal nettoyé, une matière première ou un morceau de métal provenant d'une machine. Elle peut aussi se transmettre d'un produit cru vers un produit prêt à consommer.

Les gestes qui préviennent les contaminations :
Lave-toi les mains aux moments prévus, porte la tenue demandée et garde tes effets personnels hors de la zone de production. Nettoie et désinfecte le matériel selon le mode opératoire, en respectant le dosage et le temps de contact indiqués.

Évite de mélanger les ustensiles ou les zones réservés à des produits différents. Si tu remarques une fuite, un emballage abîmé ou un objet tombé près de la ligne, arrête-toi et préviens la personne responsable.

Exemple de contamination croisée :
Tu manipules un bac de matières premières, puis tu touches un produit déjà cuit avec les mêmes gants. Tu risques de transférer des microbes. Change de gants si la procédure le prévoit, lave-toi les mains et utilise le matériel réservé à chaque étape.

2. Appliquer les règles d'hygiène au poste :

Ta tenue et ton comportement :
Enfile la tenue propre prévue, attache tes cheveux et respecte les règles concernant les bijoux, les ongles et les blessures. Si tu te sens malade ou si tu as une plaie, signale-le avant de commencer, pour appliquer les mesures adaptées.

Sur le terrain, le piège classique est de croire qu'un geste rapide ne compte pas. Une main qui touche une poignée, un téléphone ou une poubelle peut ensuite toucher du matériel propre. Suis les consignes de lavage à chaque changement de tâche.

Le nettoyage et la désinfection :
Le nettoyage retire les salissures. La désinfection réduit les microbes après le nettoyage. Respecte l'ordre des opérations indiqué sur la fiche du poste, utilise les produits autorisés et ne mélange jamais des produits chimiques.

Range les produits d'entretien à l'endroit prévu, loin des aliments. Si une machine doit être nettoyée pendant un arrêt, applique aussi les consignes de sécurité et demande confirmation avant de la remettre en marche.

Ta vérification rapide au poste :
Avant de démarrer, prends quelques instants pour contrôler les points essentiels. Si une réponse t'inquiète, ne masque pas le problème et préviens ton responsable.

Point à vérifier	Question à te poser
Tenue	Est-elle propre et conforme aux consignes ?
Mains	Sont-elles propres avant la manipulation ?
Matériel	Est-il propre et en bon état ?
Produits	Sont-ils identifiés et dans la zone prévue ?
Anomalie	Sais-tu qui prévenir si tu en repères une ?

3. Surveiller les risques et réagir :

Les contrôles et les consignes :
La température, l'état des emballages, la propreté d'une machine ou le bon fonctionnement d'un détecteur peuvent faire partie des contrôles prévus au poste. Les valeurs à respecter dépendent du produit et de la procédure de l'entreprise.

Le plan de maîtrise sanitaire rassemble les bonnes pratiques d'hygiène et les procédures fondées sur l'analyse des dangers. En production, tu appliques les consignes de ton poste et tu notes les contrôles demandés avec précision.

Que faire si un contrôle n'est pas conforme ?
Ne modifie pas seul un réglage et ne laisse pas repartir un produit douteux. Mets le produit à l'écart si la procédure le prévoit, préviens ton responsable et note l'anomalie sur le document demandé.

Une trace écrite aide l'équipe à comprendre ce qui s'est passé et quelles mesures ont été prises. En stage, j'ai vite compris qu'un contrôle non noté est difficile à vérifier, même si tu l'as bien réalisé.

Exemple de réaction sur une ligne :
Après un arrêt de 15 minutes, tu constates que la température affichée ne respecte plus la consigne du poste. Tu préviens le responsable, identifies les produits concernés avec l'équipe et suis la décision prévue. Livrable attendu : une fiche de contrôle datée, avec la valeur relevée, l'anomalie signalée et l'action réalisée.

Ce qu'il faut retenir

En production, tu préviens les contaminations et appliques les règles d'hygiène à chaque étape.

- Respecte le lavage des mains, la tenue et la séparation des produits et ustensiles pour éviter les **contaminations croisées**.
- Nettoie puis désinfecte le matériel selon la procédure, sans mélanger les produits d'entretien.
- Vérifie la propreté, l'état du matériel et les contrôles requis. Signale toute anomalie sans agir seul.
- Consigne avec précision les résultats et les actions prises, conformément au **plan de maîtrise sanitaire**.

Si un contrôle est non conforme, isole les produits lorsque la procédure le prévoit, préviens ton responsable et assure une **traçabilité écrite**.

Chapitre 3 : Nettoyage et désinfection du poste de travail

1. Préparer et nettoyer le poste :

À quoi ça sert :
Les restes d'aliments et les salissures peuvent transporter des microbes vers les produits ou les équipements. Le nettoyage retire ces résidus. La désinfection réduit les microbes après le nettoyage. Les 2 étapes sont complémentaires, mais ne se remplacent pas.

Avant de commencer :
Arrête la machine selon la procédure de l'atelier et sécurise-la avant de démonter une pièce. Écarte ou protège les aliments et les emballages, puis prépare le matériel prévu par le plan de nettoyage-désinfection. Ce plan précise quoi nettoyer, avec quel produit et à quelle fréquence.

- Enlève les déchets et les résidus visibles.
- Démonte uniquement les éléments autorisés par la consigne.
- Vérifie que le produit correspond à la surface et à l'usage prévu.
- Range les produits chimiques à l'écart des denrées alimentaires.

Ordre des opérations :
En général, débarrasse, prélave si la consigne le prévoit, applique le détergent, puis rince si c'est demandé. Ensuite, désinfecte en respectant le dosage et le temps de contact indiqués. Le rinçage final dépend du produit et de la procédure de l'entreprise.

Travaille du haut vers le bas et du moins sale vers le plus sale, sans ramener les souillures vers une surface déjà propre. Utilise des outils propres et adaptés. Évite les jets puissants qui peuvent projeter des salissures sur les zones voisines.

Exemple de nettoyage d'une table :
Après une série de légumes, tu retires les morceaux, laves la table avec le produit prévu, puis appliques le désinfectant. Si l'étiquette indique 5 minutes de contact, tu attends ces 5 minutes avant l'étape suivante prévue par la consigne.

2. Désinfecter, vérifier et tracer :

Utiliser les produits sans risque :
Respecte l'étiquette et la fiche de consigne : dosage, température, temps d'action, rinçage éventuel et protections nécessaires. Ne mélange jamais des produits. Un dosage improvisé peut laisser des microbes ou des résidus chimiques, et abîmer le matériel.

Selon le règlement européen 852/2004, les équipements en contact avec les aliments doivent être nettoyés efficacement et, lorsque c'est nécessaire, désinfectés assez souvent pour éviter les contaminations. Les produits de nettoyage et de désinfection se rangent hors des zones de manipulation des denrées alimentaires.

Contrôler le résultat :
Après l'opération, observe les surfaces et vérifie qu'il ne reste ni trace visible, ni résidu, ni pièce oubliée. L'aspect propre ne prouve pas à lui seul que la désinfection est efficace. Selon l'organisation de l'atelier, un responsable peut effectuer des contrôles complémentaires.

Note l'opération sur le support demandé, avec la zone ou l'équipement, l'heure, ton nom et toute anomalie constatée. Si une surface reste sale ou si tu as utilisé le mauvais produit, préviens ton responsable et recommence selon ses instructions avant la reprise de la production.

À vérifier	Ton réflexe sur le terrain
Denrées	Les retirer ou les protéger avant le nettoyage.
Machine	Suivre la procédure d'arrêt et de sécurisation.
Produit	Lire le dosage et le temps de contact prévus.
Résultat	Contrôler la propreté et signaler les défauts.
Traçabilité	Compléter la fiche après l'opération.

Mini cas pratique :
En fin de poste, une doseuse a traité 3 lots de purée. Tu appliques la procédure affichée, nettoies les pièces démontables autorisées, respectes le temps d'action indiqué et contrôles la cuve avant de remonter l'équipement.

Résultat attendu : une doseuse propre, remontée selon la consigne et prête à être contrôlée avant la prochaine production. Le livrable attendu est la fiche de nettoyage renseignée, avec l'heure, ton nom et toute anomalie signalée au responsable.

Représentation visuelle



Nettoyage et démontage d'une doseuse après production

Exemple d'erreur fréquente :
Appliquer le désinfectant sur une surface encore couverte de résidus paraît rapide, mais le résultat risque d'être insuffisant. De mon expérience, le bon réflexe est de finir le nettoyage avant de désinfecter, puis de respecter le temps de contact prévu.

Ce qu'il faut retenir

Pour éviter les contaminations, le nettoyage retire les résidus et la désinfection réduit les microbes : ces étapes sont **complémentaires et successives**.

- Sécurise la machine, protège les aliments et suis le plan de nettoyage.
- Respecte le dosage, le **temps de contact** et les consignes de rinçage. Ne mélange jamais les produits.
- Vérifie le résultat, signale les anomalies et renseigne la fiche de suivi.

Travaille avec des outils adaptés, du moins sale vers le plus sale. Une surface visuellement propre ne garantit pas une désinfection efficace : respecte toujours la procédure et **assure la traçabilité**.

Chapitre 4 : Prélèvements et contrôles de qualité des produits

1. Prélever un échantillon représentatif :

Pourquoi prélever ?
Un prélèvement sert à examiner une petite partie d'un produit ou d'un lot pour vérifier sa qualité. Comme on ne peut pas tester chaque unité, l'échantillon doit représenter le lot. Un prélèvement mal choisi peut donner une image trompeuse du résultat.

Choisir les produits à contrôler :
Tu suis le plan de contrôle de l'entreprise, qui précise le produit, le moment, le nombre d'échantillons et les critères à vérifier. Le prélèvement peut porter sur une matière première, un produit en cours de fabrication ou un produit fini.

Un lot correspond à une quantité fabriquée dans des conditions proches et identifiée par un même code. Selon le produit et le contrôle prévu, on peut prélever une ou plusieurs unités. Le nombre n'est pas à improviser, il est défini par la procédure.

Exemple d'échantillonnage d'un lot :
Sur une ligne de yaourts, tu prélèves 5 pots du lot prévu par le plan, à différents moments du conditionnement. Tu notes le code du lot et l'heure, puis tu transmets les pots au contrôle prévu. Ces 5 pots ne prouvent pas que chaque pot est identique, mais ils donnent des informations sur le lot.

Information à relever	Pourquoi c'est utile
Nom du produit et code du lot	Pour savoir exactement quel produit est contrôlé
Date, heure et lieu du prélèvement	Pour replacer le contrôle dans la fabrication
Nom ou identifiant du préleveur	Pour retrouver la personne qui a effectué l'opération
Contrôle demandé	Pour comparer le résultat au bon critère

Pour un contrôle microbiologique, le plan d'échantillonnage et la méthode d'analyse doivent être adaptés au produit et au critère recherché. Le règlement européen sur les critères microbiologiques prévoit des plans et des méthodes spécifiques selon les denrées.

2. Réaliser et identifier le prélèvement :

Préparer le matériel :
Avant de prélever, vérifie la procédure et rassemble le matériel demandé, comme un récipient adapté, une étiquette et une fiche de suivi. Pour une analyse microbiologique, utilise le matériel prévu pour éviter de modifier l'échantillon ou de le contaminer pendant la manipulation.

Prélever sans confondre les lots :
Repère le lot et prends les unités ou la quantité indiquée dans la consigne. Referme le contenant, identifie-le tout de suite et complète les informations demandées. Une étiquette posée plus tard peut finir sur le mauvais échantillon, surtout quand plusieurs lots sont contrôlés à la suite.

Respecte les consignes de conservation et d'acheminement inscrites dans la procédure ou données par le laboratoire. Le délai et la température dépendent du produit et de l'analyse. Ne décide pas seul de les modifier, car cela pourrait fausser le résultat.

Astuce de terrain :
Prépare une étiquette par échantillon avant de commencer, puis vérifie chaque code avec la fiche de lot. Cette habitude toute simple évite les inversions. Si une information manque ou si un pot est abîmé, signale-le au responsable au lieu de compléter au hasard.

Check-list avant l'envoi :

- Vérifie le nom du produit et le code du lot.
- Confirme le nombre d'unités demandé.
- Note la date, l'heure et le lieu du prélèvement.
- Contrôle que chaque récipient est fermé et identifié.
- Respecte les consignes de conservation et d'acheminement.

3. Contrôler la qualité et réagir au résultat :

Les contrôles courants :
Selon le produit et la consigne, le contrôle peut porter sur l'aspect, la masse, le volume, la température, le pH ou une caractéristique sensorielle comme la couleur. Des analyses en laboratoire peuvent aussi rechercher des microorganismes ou d'autres éléments définis dans le plan de contrôle.

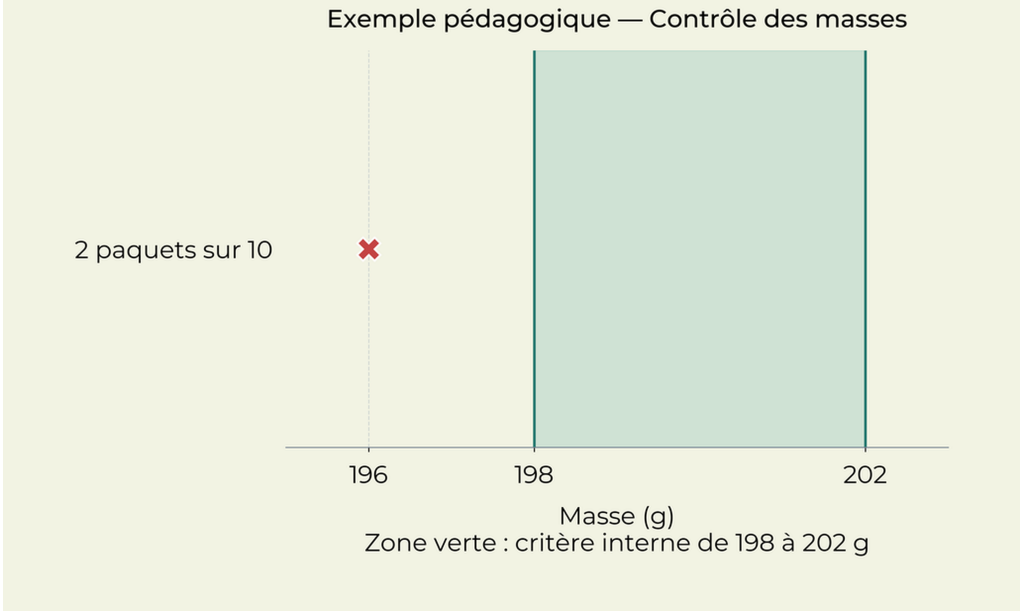
Un résultat se compare au critère prévu pour le produit, pas à une impression personnelle. Les critères peuvent venir d'une spécification interne, d'un cahier des charges ou d'une exigence réglementaire. Les analyses microbiologiques contribuent à vérifier un produit ou un procédé, mais un résultat isolé ne suffit pas à prouver que tout un lot est sans risque.

En cas de résultat non conforme :
Ne décide pas seul de libérer, d'écarter ou de retravailler le lot. Préviens le responsable, conserve les informations du contrôle et applique la procédure de l'entreprise. Le lot peut être mis en attente le temps que la personne habilitée évalue le résultat et décide de la suite.

Exemple de contrôle en cours de fabrication :

Sur une ligne de biscuits, tu contrôles 10 paquets prévus par la consigne et tu mesures leur masse. Si le critère interne est compris entre 198 g et 202 g et que 2 paquets pèsent 196 g, tu avertis le responsable et notes les valeurs, l'heure et le code du lot. Le livrable attendu est une fiche de contrôle remplie, avec les 10 mesures et le signalement des 2 écarts.

Graphique chiffré



Tracer pour retrouver l'historique :
La fiche de contrôle relie le résultat au produit fabriqué. Écris les valeurs telles qu'elles sont mesurées, avec l'unité, sans les arrondir au hasard. Une trace claire aide l'équipe à comparer les contrôles et à retrouver rapidement les lots concernés.

Ce qu'il faut retenir

Un prélèvement fiable dépend du respect du plan de contrôle et d'une identification précise de l'échantillon.

- Choisis les unités et le nombre d'échantillons selon la **procédure de prélèvement**.
- Note le produit, le lot, la date, l'heure, le lieu et ton identité, puis respecte les consignes de conservation.
- Compare les mesures aux critères établis et consigne les résultats sans les modifier.
- Signale tout écart au responsable et applique la procédure avant toute décision sur le lot.

Une **traçabilité complète** permet de retrouver l'historique du contrôle. Ne décide jamais seul de libérer ou d'écarter un lot non conforme.

Chapitre 5 : Sécurité des gestes et gestion des déchets

1. Adopter des gestes sûrs au poste :

Les risques liés aux gestes :
Sur une ligne de production, tu peux te couper, te brûler, te coincer un doigt ou glisser. Les gestes pressés et les mains près d'une pièce en mouvement augmentent le danger. Prends le temps de repérer les risques avant de commencer.

Travailler avec une machine :
Utilise la machine seulement si tu as reçu les consignes et si tu sais où se trouvent l'arrêt d'urgence et les protecteurs. Ne retire jamais un carter et ne cherche pas à débloquer un produit pendant que la machine tourne. En cas de blocage, arrête-toi et préviens la personne responsable.

Porter et déplacer une charge :
Pour déplacer un bac, rapproche-le de toi, garde le dos droit et plie les jambes. Évite de tourner le buste en portant. Si la charge est lourde ou encombrante, demande de l'aide ou utilise le chariot prévu, plutôt que de forcer.

Exemple de déblocage d'un convoyeur :
Un produit reste coincé sur la ligne. Tu n'essaies pas de le tirer à la main. Tu arrêtes la machine selon la consigne du poste, tu avertis le responsable et tu attends l'autorisation avant toute intervention. Le résultat attendu est une ligne dégagée sans blessure ni redémarrage imprévu.

2. Trier et évacuer les déchets :

Repérer les différentes catégories :
Selon l'organisation de l'entreprise, les déchets peuvent être séparés en biodéchets, cartons, plastiques, déchets résiduels ou déchets particuliers. Les consignes et les couleurs des bacs peuvent varier. Vérifie l'étiquette avant de jeter, au lieu de te fier uniquement à la couleur.

Éviter les blessures pendant l'évacuation :
Ne tasse jamais un sac avec la main, car un objet coupant peut se cacher dedans. Ferme les sacs sans les remplir jusqu'au bord, puis transporte-les avec la méthode indiquée. Un déchet tombé au sol doit être signalé et retiré selon la procédure du site.

Limiter les erreurs de tri :
Ne mélange pas les restes alimentaires avec les emballages si les bacs sont séparés. Isole les objets inhabituels ou potentiellement dangereux et demande où les déposer. Dans l'agroalimentaire, le tri des biodéchets à la source concerne aussi les déchets comparables produits par les usines de transformation.

Déchet observé	Réflexe au poste
Chute de fruits ou de pâte	Dépose-la dans le bac prévu pour les biodéchets.
Carton propre	Plie-le et place-le dans le contenant indiqué.
Film plastique d'emballage	Dépose-le dans le bac désigné par l'entreprise.
Objet piquant ou produit inconnu	Ne le prends pas à mains nues, alerte le responsable.

Mini cas pratique :
Après une série de 30 barquettes, tu repères 2 films plastiques et des chutes de produit près du poste. Tu sépares les déchets dans les bacs prévus, tu ramasses sans comprimer les sacs et tu signales tout objet suspect. Le livrable attendu est un poste dégagé et un tri conforme aux consignes de l'atelier.

Ta check-list avant de quitter le poste :

- Vérifie que les déchets ne gênent pas le passage.
- Utilise le bac correspondant à chaque catégorie.
- Ne mets jamais la main dans un sac pour le tasser.
- Signale tout objet coupant, fuite ou déchet inhabituel.
- Demande conseil si l'étiquette du bac n'est pas claire.

Ce qu'il faut retenir

Pour prévenir les accidents, adopte des **gestes sûrs au poste** et respecte les consignes de l'atelier.

- Utilise une machine seulement si tu es formé. En cas de blocage, arrête-la et préviens le responsable.
- Pour porter une charge, garde le dos droit et demande de l'aide si nécessaire.
- Trie les déchets selon les étiquettes et les consignes, sans te fier uniquement à la couleur des bacs.
- Ne tasse jamais un sac à la main et signale tout objet suspect.

Un **tri conforme aux consignes** et un poste dégagé protègent ta sécurité et celle de l'équipe.

Réaliser des opérations liées à des productions agroalimentaires

Présentation de la matière :
Dans les 2 options du CAPA OIA, tu approfondis un **savoir-faire professionnel local**, choisi par ton centre. Cette matière correspond à l'unité d'adaptation régionale ou à l'emploi, par exemple la commercialisation de produits alimentaires.

Tu passes une **évaluation en situation professionnelle**, organisée pendant ton parcours en unités capitalisables. Ce dispositif se distingue du CCF et de l'examen final national.

Aucun coefficient ni aucune durée nationale ne sont fixés. Ton centre précise le calendrier et les éventuelles parties orales ou écrites.

Conseil :
Demande d'abord quelle activité sera évaluée. Prépare une **fiche de méthode** avec le matériel, les étapes et les contrôles attendus. Je te conseille de consacrer 15 minutes après chaque séance à noter tes réussites et une difficulté à retravailler.

Entraîne-toi à **expliquer tes gestes** simplement. Fais vérifier ta méthode par ton formateur. Si tu hésites, demande une démonstration puis recommence tranquillement. Mieux vaut progresser avec précision que chercher immédiatement la rapidité.

Table des matières

Chapitre 1 : Les savoir-faire en production agroalimentaire ..... Aller
1. Préparer ton poste et ta production ..... Aller
2. Réaliser et contrôler les opérations ..... Aller
Chapitre 2 : Interventions prévues par le référentiel local ..... Aller
1. Comprendre les interventions locales ..... Aller
2. Réaliser une intervention en sécurité ..... Aller
3. Garder une trace et montrer ton travail ..... Aller
Chapitre 3 : Travaux professionnels inscrits à l'habilitation ..... Aller
1. Comprendre les travaux concernés ..... Aller
2. Réaliser et tracer les opérations ..... Aller

Chapitre 1 : Les savoir-faire en production agroalimentaire

1. Préparer ton poste et ta production :

Repérer les consignes :
Avant de commencer, prends connaissance de la fiche de production et des consignes de ton équipe. Repère le produit à fabriquer, les quantités prévues, les étapes à suivre et les contrôles demandés. Si une information te manque, demande avant d'agir.

Préparer le poste :
Vérifie que ton poste est propre et que le matériel nécessaire est disponible. Mets ta tenue professionnelle et respecte les règles d'hygiène indiquées. En conduite de machines, vérifie aussi les réglages autorisés. En transformation, prépare les ingrédients et les ustensiles utiles.

- Lave-toi les mains au bon moment et garde ta tenue propre.
- Vérifie l'état du matériel avant de l'utiliser.
- Range les ingrédients et les emballages pour éviter les mélanges.
- Signale tout défaut ou doute au responsable.

Exemple de préparation :
Tu dois préparer une fabrication de 20 kg de purée. Tu lis la fiche, réunis les ingrédients et les ustensiles, puis tu vérifies la propreté de la cuve. Le livrable attendu est un poste prêt, avec les ingrédients pesés et identifiés.

2. Réaliser et contrôler les opérations :

Suivre les étapes de fabrication :
Réalise les opérations dans l'ordre indiqué, sans improviser une modification de recette ou de réglage. Selon le poste, tu peux alimenter une machine, surveiller une étape ou transformer un produit. Respecter la consigne aide à obtenir un résultat régulier et sûr.

Contrôler et transmettre :
Observe le produit et relève les mesures demandées, comme la température, la durée ou le poids. Note les résultats sur le document prévu. Si une valeur semble anormale, arrête-toi et préviens ton responsable au lieu de corriger seul.

À vérifier	Ton action
Consigne	Relis la fiche avant de démarrer.
Hygiène	Vérifie ta tenue et la propreté du poste.
Matériel	Signale une anomalie avant utilisation.
Contrôle	Note la mesure demandée et son heure.

Transmission	Informe l'équipe de tout écart constaté.

Exemple de contrôle en cours de fabrication :
Tu surveilles une cuisson prévue pendant 30 minutes. À 15 minutes, tu constates que la température affichée s'écarte de la consigne. Tu notes l'heure et la valeur, puis tu alertes le responsable. Le livrable attendu est une fiche de suivi complétée et un écart transmis rapidement.

Ce qu'il faut retenir

Avant de produire, prépare ton poste en suivant les consignes et les règles d'hygiène. Pendant la fabrication, respecte les étapes et contrôle les résultats demandés.

- Lis la fiche de production et vérifie le matériel, les ingrédients et la propreté du poste.
- Applique les étapes sans modifier la recette ou les réglages autorisés.
- Note les mesures et **signale tout écart** au responsable sans corriger seul.

Une préparation rigoureuse et une **transmission rapide des anomalies** contribuent à la qualité et à la sécurité de la production.

Chapitre 2 : Interventions prévues par le référentiel local

1. Comprendre les interventions locales :

Le rôle du référentiel local :
Le référentiel national fixe les compétences à acquérir. Ton centre de formation choisit aussi des interventions liées aux besoins de son territoire ou des entreprises partenaires. Elles peuvent concerner un produit, un procédé ou une activité particulière.

Les activités possibles :
Selon ton établissement, tu peux découvrir une fabrication locale, participer à une opération de transformation ou apprendre à utiliser un équipement présent dans une entreprise partenaire. Le contenu précis varie, demande à ton formateur le programme retenu et les critères d'évaluation.

- Préparer le poste et vérifier les matières premières.
- Réaliser une opération selon les consignes et la recette.
- Contrôler le produit, noter les résultats et signaler les anomalies.

Exemple de transformation locale :
Ton centre travaille avec une petite laiterie. En équipe, tu prépares un lot de 12 litres de lait, tu suis les étapes indiquées par le formateur, puis tu mesures et consignes les résultats prévus dans la fiche de fabrication. Le produit et les contrôles dépendent du procédé choisi.

2. Réaliser une intervention en sécurité :

Avant, pendant et après :
Une intervention locale reste un travail de production. Avant de commencer, lis l'ordre de fabrication et repère les consignes d'hygiène, de sécurité et de qualité. Pendant l'opération, respecte les paramètres indiqués. À la fin, range et renseigne les documents demandés.

Moment	Ce que tu fais	Pourquoi c'est utile
Avant	Tu vérifies les consignes, le matériel et les ingrédients.	Tu évites les oublis et les erreurs de préparation.
Pendant	Tu suis les étapes et surveilles les contrôles prévus.	Tu repères rapidement un écart ou un défaut.
Après	Tu nettoies selon la consigne et complètes la fiche.	Tu laisses un poste propre et une trace fiable.

Les limites de ton intervention :

Si une machine fait un bruit inhabituel, si un emballage est abîmé ou si une mesure sort de la plage prévue, arrête-toi selon la consigne et préviens ton responsable. Ne modifie pas seul un réglage et ne masque jamais une anomalie.

Mini cas concret :
Sur une ligne de conditionnement, tu contrôles 10 barquettes selon la fiche du jour. Tu repères 2 opercules mal fermés, mets les produits concernés de côté et alertes ton tuteur. Le livrable attendu est une fiche de contrôle remplie, avec le nombre vérifié, les défauts observés et l'alerte transmise.

3. Garder une trace et montrer ton travail :

Les preuves à conserver :
Pour montrer ce que tu sais faire, garde les documents autorisés par ton centre : fiche de fabrication, relevé de contrôle ou compte rendu. Note des faits précis, comme le lot, l'heure, la quantité et l'écart constaté. Respecte la confidentialité des recettes de l'entreprise.

Ta check-list sur le terrain :

- J'ai lu l'ordre de fabrication et compris mon rôle.
- J'ai vérifié le matériel, les matières premières et les consignes.
- J'ai respecté les étapes, les règles d'hygiène et de sécurité.
- J'ai signalé toute anomalie au bon interlocuteur.
- J'ai nettoyé le poste et complété les documents demandés.

Astuce de terrain :
Avant de ranger ta fiche, relis-la avec ton tuteur. Une valeur manquante ou une heure oubliée rend le suivi moins clair. Cette vérification rapide t'aide aussi à expliquer simplement ce que tu as fait et pourquoi.

Ce qu'il faut retenir

Ton centre choisit des interventions adaptées au territoire ou aux entreprises partenaires. Pour les réaliser, suis les consignes et garde une trace fiable de ton travail.

- Avant, vérifie **l'ordre de fabrication**, le matériel, les matières premières et les règles d'hygiène et de sécurité.
- Pendant, respecte les étapes et les contrôles. En cas d'anomalie, arrête-toi selon la consigne et préviens ton responsable.
- Après, nettoie le poste et complète **les documents demandés** avec des faits précis.

Ne modifie pas seul un réglage et ne masque jamais un défaut. Relis ta fiche avec ton tuteur pour confirmer que ton intervention est bien documentée.

Chapitre 3 : Travaux professionnels inscrits à l'habilitation

1. Comprendre les travaux concernés :

Ce que désigne l'habilitation :
Dans ce chapitre, l'habilitation désigne le cadre de formation qui précise les travaux professionnels prévus dans ton parcours. Pour le CAPA OIA, le référentiel prévoit une capacité complémentaire, appelée UCARE, adaptée par le centre aux besoins locaux ou à un emploi particulier.

Des travaux qui peuvent varier :
Le contenu n'est donc pas identique dans tous les centres. Il dépend de l'UCARE retenue et des activités accessibles sur le territoire ou dans l'entreprise partenaire. Demande à ton formateur quels travaux sont inscrits dans l'habilitation de ta formation, plutôt que de supposer qu'ils sont les mêmes partout.

Les activités professionnelles restent liées à la production agroalimentaire. Selon ton option, tu peux participer à la préparation du poste, à la fabrication ou au conditionnement, au nettoyage, aux contrôles et à la transmission des informations. Tu réalises uniquement les tâches prévues et autorisées.

Le lien avec ton option :
En conduite de machines, tu peux te préparer à alimenter une ligne, surveiller son fonctionnement et repérer une anomalie. En transformation, tu peux travailler sur la préparation des ingrédients, une opération de fabrication ou le conditionnement manuel. Dans les 2 cas, suis les consignes et demande de l'aide si une tâche dépasse ce que tu as appris.

Exemple de travaux selon l'option :
Dans un atelier de yaourts, un élève en conduite de machines prépare les pots et surveille leur remplissage. Un élève en transformation pèse les ingrédients et suit une recette. Le formateur confirme les tâches autorisées pour leur UCARE et leur niveau.

2. Réaliser et tracer les opérations :

Avant de commencer :
Prends connaissance de l'ordre de fabrication, des consignes d'hygiène et de sécurité, du matériel prévu et des contrôles demandés. Prépare ton poste sans commencer la production tant que tu n'as pas vérifié que les matières premières, les emballages et les équipements correspondent au travail demandé.

Sur le terrain, une petite erreur au départ peut se répercuter sur toute une série. Vérifie notamment la référence du produit, le lot des ingrédients et le réglage indiqué. Si une consigne te semble incertaine, arrête-toi et questionne ton tuteur au lieu d'improviser.

Pendant et après l'opération :
Respecte l'ordre des étapes et les paramètres indiqués dans la procédure. Observe le produit et la machine, effectue les contrôles prévus, puis signale rapidement tout écart. À la fin, nettoie et range selon les consignes, et note les résultats sur le document demandé.

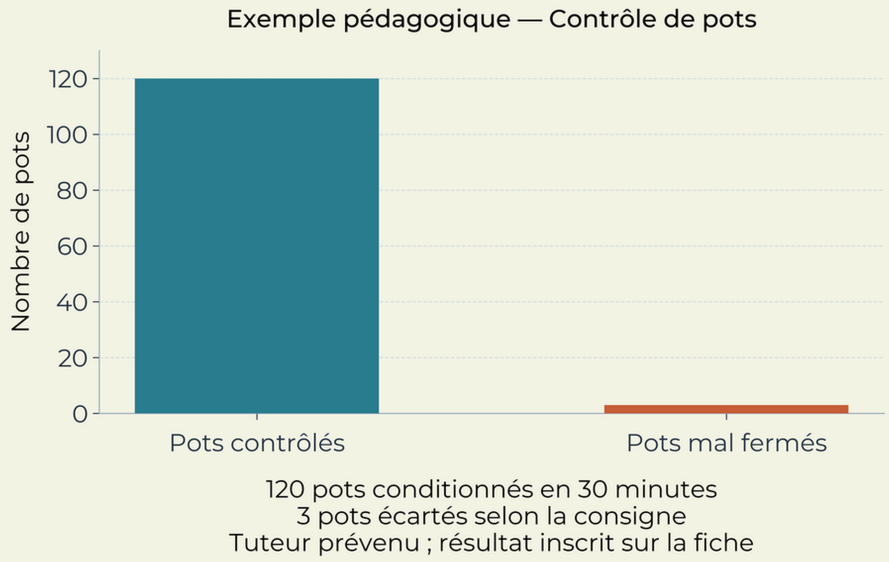
La traçabilité sert à retrouver ce qui a été fabriqué, avec quels ingrédients et à quel moment. Écris lisiblement les quantités, les horaires et les résultats réellement observés. Ne complète pas une fiche de mémoire si tu peux la renseigner au fur et à mesure.

Repères pratiques sur le terrain :

Moment	À vérifier	Pourquoi c'est utile
Avant	Consigne, tenue et poste propre	Éviter les oublis d'hygiène et de préparation
Au démarrage	Produit, lot et réglage	Limiter les erreurs sur la série
Pendant	Aspect et contrôles demandés	Repérer rapidement un écart
En cas d'anomalie	Arrêter selon la procédure et prévenir	Éviter d'aggraver le problème
À la fin	Nettoyage, rangement et fiche remplie	Laisser une trace fiable du travail

Exemple de suivi d'une petite série :
Tu conditionnes 120 pots en 30 minutes. Après le contrôle demandé, tu repères 3 pots mal fermés. Tu les écartes selon la consigne, tu préviens ton tuteur et tu inscris le résultat sur la fiche. Livrable attendu : une fiche renseignée avec la quantité contrôlée, l'écart constaté et l'action réalisée.

Graphique chiffré



Ce qu'il faut retenir

Les travaux prévus dépendent de ton UCARE, de ton option et des besoins locaux. Demande à ton formateur quelles tâches sont autorisées dans ta formation.

- Avant de commencer, vérifie les **consignes et le matériel**, ainsi que le produit, les lots et les réglages.
- Pendant l'opération, respecte les étapes, effectue les contrôles et signale tout écart.
- Après le travail, nettoie, range et renseigne la **fiche de traçabilité** avec les résultats observés.

Si une consigne est incertaine ou qu'une anomalie survient, arrête-toi et préviens ton tuteur. N'improvise pas et consigne fidèlement les actions réalisées.

Option A (Conduite de machines) : Conduire en sécurité des machines ou des installations mécanisées ou automatisées

Présentation de la matière :
Dans cette option du CAPA OIA, tu apprends à **régler les machines**, surveiller leur fonctionnement et assurer leur entretien courant. L'objectif est de fabriquer ou conditionner des aliments en respectant les consignes de sécurité.

L'évaluation associe **réalisation pratique et entretien**. Elle relève des unités capitalisables pendant le parcours, et non du CCF ou d'un examen final national. Aucun coefficient ni durée nationale fixe n'est prévu. Demande le calendrier à ton centre.

Conseil :
Pour progresser, consacre 15 minutes après chaque séance à une fiche machine. Note les vérifications avant démarrage, les paramètres surveillés et les anomalies rencontrées. Entraîne-toi à **expliquer tes choix** avec des mots simples, sans seulement réciter les gestes.

Avance à ton rythme, la précision compte davantage que la précipitation. Avant toute manipulation, relis les consignes. Si une situation te paraît dangereuse, demande l'aide de ton formateur plutôt que d'improviser.

Table des matières

Chapitre 1 : Fonctionnement des machines et des circuits ..... Aller
1. Repérer les éléments d'une machine ..... Aller
2. Comprendre les circuits et conduire en sécurité ..... Aller

Chapitre 2 : Énergies et fluides des installations mécanisées ..... Aller
1. Repérer les énergies et les fluides ..... Aller
2. Conduire en sécurité ..... Aller
3. Contrôler et transmettre les informations ..... Aller

Chapitre 3 : Réglages des machines et changements de format ..... Aller
1. Préparer le réglage en sécurité ..... Aller
2. Régler la machine au bon format ..... Aller
3. Tester, valider et tracer le changement ..... Aller

Chapitre 4 : Démarrage et arrêt sécurisés des installations ..... Aller
1. Préparer le démarrage ..... Aller
2. Démarrer et surveiller la machine ..... Aller

3. Arrêter et sécuriser l'installation ..... Aller
Chapitre 5 : Fabrication mécanisée et suivi des paramètres ..... Aller
1. Préparer la fabrication ..... Aller
2. Suivre la fabrication en cours ..... Aller
3. Tracer et transmettre les résultats ..... Aller
Chapitre 6 : Conditionnement automatisé et marquage des lots ..... Aller
1. Préparer et conduire la ligne ..... Aller
2. Marquer et contrôler les lots ..... Aller
Chapitre 7 : Régulation des flux et traitement des anomalies ..... Aller
1. Réguler les flux de production ..... Aller
2. Réagir aux anomalies en sécurité ..... Aller
Chapitre 8 : Maintenance de premier niveau des équipements ..... Aller
1. Repérer et prévenir les anomalies ..... Aller
2. Suivre une intervention simple ..... Aller

Chapitre 1 : Fonctionnement des machines et des circuits

1. Repérer les éléments d'une machine :

Le rôle des éléments :
Une machine agroalimentaire rassemble plusieurs éléments qui travaillent ensemble. Le moteur fournit un mouvement, les organes de transmission le transmettent, puis les pièces en contact avec le produit assurent une opération comme le remplissage, le mélange ou le convoyage.

Représentation visuelle



Réglage des commandes : paramètres de vitesse et de température pour la production

Les commandes et les protections :
Les boutons, voyants et écrans servent à commander ou à surveiller la machine. Les carters, portes munies de sécurités et arrêts d'urgence protègent les personnes. Ne neutralise jamais une protection, même si elle ralentit momentanément le travail.

Lire les informations disponibles :
Avant de démarrer, repère les commandes, les consignes affichées et les protections. Si tu ne comprends pas un voyant ou un symbole, demande à ton responsable. Au stage, j'ai appris qu'une vérification rapide évite souvent une erreur de manipulation.

Exemple de repérage :
Sur un convoyeur, tu identifies le bouton de marche, l'arrêt d'urgence, le carter et le voyant de défaut. Avant toute utilisation, tu vérifies que le carter est en place et que la zone autour du tapis est dégagée.

2. Comprendre les circuits et conduire en sécurité :

Les circuits qui font fonctionner la machine :
Un circuit électrique alimente le moteur et les commandes. Un circuit pneumatique utilise de l'air comprimé pour actionner certains vérins. Un circuit hydraulique utilise un liquide sous pression. Selon la machine, plusieurs types de circuits peuvent fonctionner ensemble.

Suivre le fonctionnement et réagir :
Pendant la conduite, observe le bruit, les voyants, la vitesse et la régularité du produit. Un changement inhabituel peut signaler un défaut. Arrête la machine selon les consignes, sécurise la zone et préviens ton responsable. N'ouvre pas un circuit et ne cherche pas à réparer seul.

Check-list avant et pendant la conduite :
Ces vérifications simples t'aident à repérer un problème tôt. Suis toujours les consignes de ton poste et les indications de la personne responsable.

Moment	À vérifier
Avant le démarrage	Zone dégagée, protections en place
Avant le démarrage	Commandes et voyants repérés
Au démarrage	Absence de bruit ou de vibration inhabituels
Pendant la conduite	Débit et fonctionnement réguliers
En cas d'anomalie	Arrêt selon les consignes et information du responsable

Mini-cas : convoyeur de barquettes :
En début de poste, tu contrôles les protections, puis tu lances le convoyeur selon la procédure. Après 10 minutes, tu remarques un bruit nouveau et un déplacement irrégulier. Tu arrêtes la machine conformément aux consignes et avertis le responsable. Le livrable attendu est une fiche de signalement indiquant l'heure, le défaut observé et l'action réalisée.

Ce qu'il faut retenir

Pour conduire une machine, repère ses composants, ses commandes et ses protections, puis comprends les circuits qui l'alimentent : **électrique, pneumatique ou hydraulique**.

- Avant de démarrer, vérifie que la zone est dégagée et que les protections sont en place.

- Pendant le fonctionnement, surveille les bruits, les vibrations, les voyants et la régularité du produit.
- En cas d'anomalie, arrête la machine selon les consignes et préviens ton responsable. Ne répare pas seul.

La **sécurité des personnes** passe avant la reprise du travail. Décris clairement le défaut observé et l'action réalisée.

Chapitre 2 : Énergies et fluides des installations mécanisées

1. Repérer les énergies et les fluides :

Les principales sources d'énergie :
Sur une ligne de production, une machine a besoin d'énergie pour fonctionner. Tu peux rencontrer de l'électricité, de l'air comprimé, de l'eau, de la vapeur ou, plus rarement, un circuit hydraulique. Les repérer t'aide à comprendre les risques et les consignes de conduite.

À quoi servent-ils :
L'électricité alimente les moteurs et les commandes. L'air comprimé actionne parfois des vérins ou des pinces. L'eau sert au rinçage ou au nettoyage, tandis que la vapeur chauffe certains équipements. Un fluide est une substance qui circule dans un tuyau, comme l'air ou l'eau.

Énergie ou fluide	Exemple d'utilisation	Point de vigilance
Électricité	Moteur d'un convoyeur	Ne touche jamais un coffret ouvert
Air comprimé	Vérin d'une porte automatique	Un jet d'air peut blesser
Eau	Rinçage d'une installation	Une fuite peut rendre le sol glissant
Vapeur	Chauffage d'une cuve	Risque de brûlure grave

Exemple de repérage :
Avant de démarrer un convoyeur, tu repères son alimentation électrique et le circuit d'air qui commande une butée. Si la butée ne bouge pas, tu arrêtes la machine et tu préviens ton responsable, sans démonter le circuit.

2. Conduire en sécurité :

Avant le démarrage :
Vérifie que les carters sont en place, que la zone est dégagée et que les tuyaux visibles ne sont ni pincés ni endommagés. Repère les boutons d'arrêt et les consignes de la machine. Ne démarre pas si une anomalie te semble dangereuse.

Pendant la conduite :
Surveille les bruits, les vibrations, les fuites et les variations inhabituelles de pression ou de température. N'approche pas les mains d'un mécanisme en mouvement. Ne cherche jamais une fuite d'air comprimé avec tes doigts et ne touche pas une canalisation chaude.

En cas d'anomalie :

Arrête la machine selon la procédure de ton atelier, sécurise la zone et avertis ton responsable. Tu peux signaler ce que tu as observé, mais tu ne démontes pas un raccord et tu ne répares pas une installation si tu n'y es pas autorisé.

Exemple de fuite d'air :
En cours de production, tu entends un sifflement près d'un vérin et la butée avance lentement. Tu arrêtes l'équipement selon la consigne, tu gardes tes distances et tu signales l'emplacement au responsable. Le service habilité contrôle ensuite le circuit.

3. Contrôler et transmettre les informations :

Une vérification simple et utile :
Un contrôle de conduite consiste à observer les éléments accessibles et à comparer leur état aux consignes de l'atelier. Il ne remplace pas une intervention de maintenance. Une fuite, une odeur de brûlé ou une canalisation anormalement chaude doit être signalée sans attendre.

Mini cas pratique :
Au début d'un poste de 8 heures, tu constates une flaque d'eau près d'un tuyau alimentant une machine. Tu arrêtes l'équipement si la situation l'exige, tu balises ou signales la zone selon la procédure, puis tu préviens ton responsable.

Le résultat attendu est une zone sécurisée et une fuite prise en charge par une personne habilitée. Ton livrable est une fiche d'anomalie indiquant l'heure, le lieu, le fluide concerné et le problème observé, sans proposer une réparation non autorisée.

Check-list de prise de poste :

- Repère les énergies et les fluides utilisés par la machine.
- Vérifie visuellement les tuyaux accessibles et la présence de fuites.
- Assure-toi que les protections et les arrêts d'urgence sont accessibles.
- Surveille les bruits, les odeurs et les températures inhabituels.
- Note et transmets toute anomalie selon la procédure de l'atelier.

Astuce de terrain :
Quand tu signales un problème, reste précis : indique la machine, l'endroit, l'heure et ce que tu as observé. J'ai appris en stage qu'un message clair fait gagner du temps et évite qu'un collègue cherche au mauvais endroit.

Ce qu'il faut retenir

Repère les **énergies et fluides** de la machine pour comprendre leurs usages et leurs risques : électricité, air comprimé, eau ou vapeur.

- Avant de démarrer, vérifie les protections, la zone et l'état visible des tuyaux.
- Pendant la conduite, reste attentif aux fuites, bruits, odeurs et températures inhabituels.
- En cas d'anomalie, arrête et sécurise selon la procédure, puis **alerte ton responsable**.
- Transmets des informations précises et n'effectue aucune réparation sans autorisation.

Ta vigilance protège l'équipe et permet une prise en charge rapide par une **personne habilitée**.

Chapitre 3 : Réglages des machines et changements de format

1. Préparer le réglage en sécurité :

Avant d'intervenir :
Un réglage sert à adapter la machine au produit ou au format demandé. Avant de commencer, vérifie la consigne, l'ordre de fabrication et la notice. Prépare les outils et les pièces nécessaires pour éviter les allers-retours et les oublis.

Protéger les personnes :
Arrête la machine selon la procédure de l'atelier. Si tu dois accéder à une zone dangereuse, applique la procédure de consignation prévue par ton entreprise et vérifie que l'équipement ne peut pas redémarrer. Ne retire jamais une protection pour gagner du temps.

Exemple de préparation :
Tu dois changer un guide de convoyeur. Tu repères la référence sur la fiche de réglage, tu prépares la clé adaptée, puis tu arrêtes et consignes la machine selon les règles du site avant d'intervenir.

2. Régler la machine au bon format :

Suivre les repères :
Un changement de format peut demander d'ajuster des guides, des butées, des capteurs ou la hauteur d'un élément. Appuie-toi sur les repères de la machine et les valeurs indiquées dans la fiche de réglage. Ne devine pas une valeur si elle manque.

Contrôler chaque ajustement :
Un réglage trop serré peut bloquer le produit. Un réglage trop large peut le laisser passer de travers. Après chaque ajustement, vérifie le maintien des pièces et la position des protections avant de faire un essai, selon la procédure autorisée.

Repères utiles :

Élément à régler	Ce que tu vérifies
Guides	Le produit circule sans coincer ni se décaler.
Butées	Le produit s'arrête à la position prévue.
Capteurs	La détection correspond au format demandé.
Protections	Elles sont remises en place et bien fermées.

Astuce de terrain :

Note les valeurs réellement utilisées sur le document prévu par l'atelier. Une photo ou une note personnelle ne remplace pas la fiche officielle, mais repérer les points de réglage peut t'aider à travailler plus méthodiquement la prochaine fois.

3. Tester, valider et tracer le changement :

Faire un essai maîtrisé :
Quand la zone est dégagée et que les protections sont en place, réalise l'essai selon les consignes de l'entreprise. Observe le passage du produit et contrôle les premiers résultats. Si tu repères un bruit anormal, un blocage ou un défaut, arrête la machine selon la procédure.

Mini-cas concret :
Sur une ligne de conditionnement, tu passes d'un paquet de 500 g à un format de 1 kg. Tu changes les guides et les butées selon la fiche, puis tu contrôles 10 paquets d'essai. Si les 10 sont correctement positionnés et fermés, tu fais valider le réglage par la personne responsable avant la production.

Livrable attendu :
Tu complètes la fiche de changement de format avec le produit, les réglages appliqués, l'heure du contrôle et le résultat des 10 paquets. Tu signales tout écart au responsable, au lieu de modifier seul un réglage qui n'est pas prévu.

Check-list avant la reprise :

- La bonne fiche de réglage est disponible.
- La machine a été arrêtée et sécurisée selon la procédure.
- Les pièces et protections sont en place.
- L'essai a été contrôlé selon les consignes.
- Le résultat et les éventuels écarts sont notés.

Ce qu'il faut retenir

Prépare ton changement de format à partir de la consigne, de l'ordre de fabrication et de la notice. Avant d'intervenir, arrête et sécurise la machine selon la procédure de l'entreprise.

- Respecte les **valeurs de la fiche** pour régler guides, butées et capteurs, sans improviser.
- Vérifie les ajustements, les pièces et les protections avant l'essai.
- Observe les premiers produits et arrête la machine si tu constates une anomalie.

- Consigne les réglages, les résultats et les écarts sur le document prévu, puis demande validation.

Tu ne reprends la production qu'après un essai conforme et la validation requise. La **sécurité et la traçabilité** restent essentielles à chaque changement de format.

Chapitre 4 : Démarrage et arrêt sécurisés des installations

1. Préparer le démarrage :

Avant de mettre en marche :
Un démarrage sûr commence avant d'appuyer sur le bouton. Prends connaissance des consignes du poste et vérifie que tu es autorisé à utiliser la machine. Si une consigne te semble floue, demande à ton responsable plutôt que d'improviser.

Contrôles essentiels :
Vérifie que la zone est dégagée, que les protections sont en place et qu'aucune personne n'est exposée au mouvement. Contrôle aussi les arrêts d'urgence visibles, les voyants et les conditions prévues pour démarrer, selon la procédure de l'atelier.

- Vérifie l'état général de la machine et de ses protections.
- Assure-toi que les produits et contenants sont prêts et correctement placés.
- Préviens les personnes présentes avant le démarrage.

Exemple de préparation :
Avant de lancer un convoyeur, tu vérifies que le tapis est libre, que les carters sont fermés et que personne ne travaille à proximité. Tu annonces le démarrage à l'équipe, puis tu suis l'ordre de mise en route indiqué sur la fiche du poste.

2. Démarrer et surveiller la machine :

Mise en marche progressive :
Démarre dans l'ordre prévu par la procédure, sans précipiter les étapes. Sur certaines installations, il faut d'abord alimenter un équipement en aval, comme un convoyeur de sortie, avant de lancer celui qui apporte le produit.

Surveillance au démarrage :
Observe les premières minutes de fonctionnement. Repère les bruits inhabituels, les vibrations, les voyants d'alerte, les bourrages ou un produit mal orienté. Si tu constates une anomalie, arrête la machine selon les consignes et préviens ton responsable.

Ne retire jamais un carter et ne mets jamais la main dans une zone en mouvement. Un arrêt d'urgence sert à arrêter rapidement une situation dangereuse, mais il ne remplace pas la procédure normale d'arrêt.

Exemple de surveillance :
Sur une ligne de conditionnement, tu constates après 2 minutes que les emballages se coincent à la sortie. Tu arrêtes selon la procédure, tu signales le défaut et tu attends l'autorisation avant toute intervention. Tu ne dégages pas le bourrage machine en marche.

3. Arrêter et sécuriser l'installation :

Arrêt normal :
Pour un arrêt prévu, suis l'ordre indiqué par la consigne du poste. Arrête l'alimentation en produit, laisse s'évacuer ce qui doit l'être, puis arrête les équipements dans l'ordre prescrit. Vérifie que la machine est bien à l'arrêt avant de quitter le poste.

Arrêt en cas de danger :
Si une personne risque d'être blessée ou si un incident survient, utilise le moyen d'arrêt d'urgence prévu. Alerte immédiatement le responsable. Ne redémarre pas avant d'avoir identifié la cause et reçu l'autorisation nécessaire.

Un arrêt ne signifie pas toujours que toutes les énergies sont supprimées. Pour un nettoyage, un débourrage ou une intervention, applique la procédure de sécurité de l'entreprise et ne démonte aucune protection sans y être autorisé.

Check-list de terrain :

Moment	Vérification à faire
Avant le démarrage	Zone dégagée, protections en place, équipe prévenue.
Au démarrage	Ordre de mise en route respecté, aucun défaut visible.
En fonctionnement	Bruits, vibrations, voyants et circulation du produit surveillés.
À l'arrêt	Machine arrêtée selon la procédure, anomalie signalée si besoin.

Mini-cas de démarrage et d'arrêt :
À la prise de poste, tu dois lancer une ligne de mise en cartons pour un lot de 120 unités. Tu contrôles la zone, préviens ton collègue, puis démarres selon l'ordre affiché. Après la production, tu arrêtes la ligne et signales un voyant d'alerte apparu en cours de travail. Livrable attendu : une fiche de suivi complétée avec l'heure de démarrage, l'heure d'arrêt, le lot et l'anomalie observée.

Ce qu'il faut retenir

Un démarrage et un arrêt sûrs reposent sur le respect des consignes, des contrôles préalables et d'une surveillance attentive.

- Avant de démarrer, vérifie la zone, les protections et l'absence de personnes exposées, puis préviens l'équipe.
- Suis l'ordre de mise en route et surveille les bruits, vibrations, voyants et bourrages.

- En cas d’anomalie ou de danger, arrête selon la procédure et alerte ton responsable.
- Pour une intervention, ne retire aucune protection et applique les règles de sécurité de l’entreprise.

Ne redémarre jamais après un incident sans en avoir identifié la cause et obtenu l’autorisation nécessaire. Consigne les horaires et les anomalies observées.

Chapitre 5 : Fabrication mécanisée et suivi des paramètres

1. Préparer la fabrication :

Vérifier le poste :
Avant de lancer une machine, prends le temps de vérifier que ton poste est propre, dégagé et prêt. Repère les arrêts d'urgence, les protections et les consignes affichées. Si une pièce manque ou semble abîmée, préviens ton responsable au lieu d'improviser.

Contrôler les réglages :
Compare les réglages de la machine avec la fiche de fabrication : vitesse, température, durée ou quantité, selon le produit. Vérifie aussi que les instruments affichent des valeurs cohérentes. Un bon réglage dépend toujours de la recette et des consignes de l'entreprise.

Exemple de préparation :
Tu dois conditionner 120 barquettes. La fiche indique une cadence de 30 barquettes par minute. Avant le démarrage, tu contrôles le film, les protections et le réglage de cadence. Tu ne modifies aucun paramètre sans autorisation.

2. Suivre la fabrication en cours :

Surveiller les paramètres :
Pendant la production, observe régulièrement les valeurs utiles à ta machine, par exemple la température, la vitesse, la pression ou le poids. La fréquence des contrôles dépend des consignes du poste. Note les résultats au bon moment, sans attendre la fin de la série.

Réagir à un écart :
Si une valeur sort de la plage prévue, si un bruit change ou si le produit paraît anormal, applique la procédure du site. Selon la situation, arrête la machine de façon sécurisée et alerte ton responsable. Ne relance pas avant d'avoir reçu la consigne adaptée.

Exemple de suivi :
Sur une ligne, la fiche demande un contrôle toutes les 15 minutes. À 10 h, tu relèves une valeur hors de la plage indiquée. Tu signales l'écart, identifies les produits concernés avec ton responsable et notes l'heure ainsi que la valeur mesurée.

À contrôler	Action sur le terrain
Consigne de fabrication	Comparer la fiche au réglage affiché
Protection et arrêt d'urgence	Vérifier qu'ils sont accessibles et en état
Paramètres de marche	Relever les valeurs aux moments prévus

Anomalie ou écart	Sécuriser, prévenir et noter les faits
Fin de série	Transmettre les résultats et les écarts

3. Tracer et transmettre les résultats :

Remplir le suivi :
La traçabilité permet à l'équipe de savoir ce qui s'est passé pendant la fabrication. Inscris les valeurs, les heures de contrôle et les anomalies sur le document prévu. Écris lisiblement, sans deviner une mesure manquante ni effacer une erreur sans suivre la procédure.

Faire le bilan de la série :
À la fin, transmets les informations utiles à la personne qui prend la suite : quantité produite, contrôles réalisés et incidents éventuels. Ce passage de relais évite qu'un problème soit oublié. En stage, j'ai vite compris qu'une note précise fait gagner du temps à toute l'équipe.

Mini cas concret de suivi :
Tu suis une série de 120 barquettes pendant 30 minutes, avec un contrôle toutes les 10 minutes. Tu notes les 3 relevés, l'heure et toute anomalie sur la fiche. Le livrable attendu est une fiche de suivi complète, lisible et transmise au responsable de ligne.

Ce qu'il faut retenir

Avant et pendant la fabrication, respecte les consignes et contrôle régulièrement le fonctionnement de la machine.

- Prépare ton poste et vérifie les protections ainsi que les réglages indiqués sur la fiche.
- Surveille les paramètres aux moments prévus et réagis à tout **écart ou anomalie** en sécurisant la machine et en alertant ton responsable.
- Note précisément les mesures, les heures et les incidents pour assurer une **traçabilité fiable**.
- En fin de série, transmets les résultats et les informations utiles à l'équipe.

Ne modifie pas les réglages sans autorisation. Un suivi rigoureux aide à garantir la sécurité et la qualité de la production.

Chapitre 6 : Conditionnement automatisé et marquage des lots

1. Préparer et conduire la ligne :

Rôle de la ligne :
Le conditionnement automatisé transforme un produit fini en unités prêtes à être stockées ou expédiées. Selon la ligne, tu peux alimenter des contenants, les remplir, les fermer, puis les regrouper en cartons. Chaque étape doit s'enchaîner sans compromettre la sécurité ni la qualité.

Contrôles avant le démarrage :
Avant de lancer la machine, vérifie les protections, les arrêts d'urgence, la propreté et la présence des emballages prévus. Contrôle aussi les réglages indiqués sur la fiche de production. Ne retire jamais une protection et ne débloque jamais un mécanisme en marche.

Représentation visuelle



Vérification des protections avant le démarrage de la machine

- Vérifie que la référence du produit et celle de l'emballage correspondent à la consigne.
- Assure-toi que les capots et dispositifs de sécurité sont en place.
- Repère l'arrêt d'urgence et garde la zone de circulation dégagée.
- Préviens ton responsable si tu vois une fuite, un bruit inhabituel ou un emballage abîmé.

Surveillance pendant la production :

Une ligne automatique demande une surveillance régulière, même quand elle semble fonctionner seule. Observe l'alimentation, le remplissage, la fermeture et l'évacuation des produits. Si un incident exige d'intervenir dans une zone dangereuse, arrête la machine et applique les consignes de consignation du site.

Exemple de contrôle en cours de ligne :
Sur une ligne réglée à 30 pots par minute, tu remarques que 2 pots sur 10 présentent un couvercle mal fermé. Tu arrêtes selon la procédure, avertis ton responsable et vérifies les unités produites depuis le dernier contrôle conforme.

2. Marquer et contrôler les lots :

Informations du marquage :
Le marquage permet d'identifier le produit et de retrouver son parcours. Selon les consignes de production, l'étiquette ou le code peut indiquer la référence, la date, le numéro de lot et d'autres informations prévues. Tu ne modifies jamais ces données de ta propre initiative.

Vérification des impressions :
Au démarrage, puis à la fréquence prévue sur le site, compare l'impression avec l'ordre de fabrication. Vérifie qu'elle est lisible, complète et placée au bon endroit. Une date effacée ou un numéro de lot erroné peut empêcher d'identifier les produits concernés.

Point à vérifier	Contrôle sur le terrain
Référence	Compare le produit et l'emballage à la fiche de production.
Code du lot	Vérifie que le code correspond à la consigne en cours.
Lisibilité	Assure-toi que les caractères sont nets et complets.
Emplacement	Contrôle que le marquage se trouve à l'endroit prévu.
Enregistrement	Note le résultat des contrôles sur le support demandé.

Réaction en cas d'erreur :
Si le marquage est faux ou illisible, arrête la production selon les consignes, préviens ton responsable et isole les produits depuis le dernier contrôle conforme. Ne relance pas avant d'avoir reçu la consigne et d'avoir vérifié un nouvel emballage marqué correctement.

Exemple de mini cas concret :
Sur une série de 600 pots, un contrôle révèle un mauvais code après 120 pots produits. Tu arrêtes la ligne, identifies et mets de côté les 120 pots concernés, puis fais corriger le réglage avec ton responsable. Après validation d'un nouvel essai de 5 pots, tu reprends la production. Livrable attendu : la fiche de suivi complétée avec l'écart, la quantité isolée et le redémarrage validé.

Ce qu'il faut retenir

Avant et pendant la production, veille au bon fonctionnement de la ligne et à la conformité des emballages.

- Vérifie les protections, les réglages et la correspondance entre **produit et emballage**.
- Surveille chaque étape et arrête la machine avant toute intervention à risque.
- Contrôle que le marquage du lot est exact, lisible et bien placé.
- En cas d'erreur, arrête la production, avertis ton responsable et isole les produits concernés depuis le dernier contrôle conforme.

Consigne les contrôles et les écarts. Ne redémarre qu'après correction et validation d'un essai conforme.

Chapitre 7 : Régulation des flux et traitement des anomalies

1. Réguler les flux de production :

Comprendre le flux :
Sur une ligne, les produits avancent d'une étape à l'autre, par exemple du remplissage vers le bouchage, puis l'étiquetage. Réguler le flux, c'est garder une production régulière sans accumuler trop de produits entre les machines.

Surveiller les réglages :
Tu observes la vitesse des convoyeurs, le rythme des machines et la quantité de produits en attente. Tu suis les consignes de production et tu ne modifies un réglage que si tu y es autorisé. Une petite correction peut éviter un arrêt en chaîne.

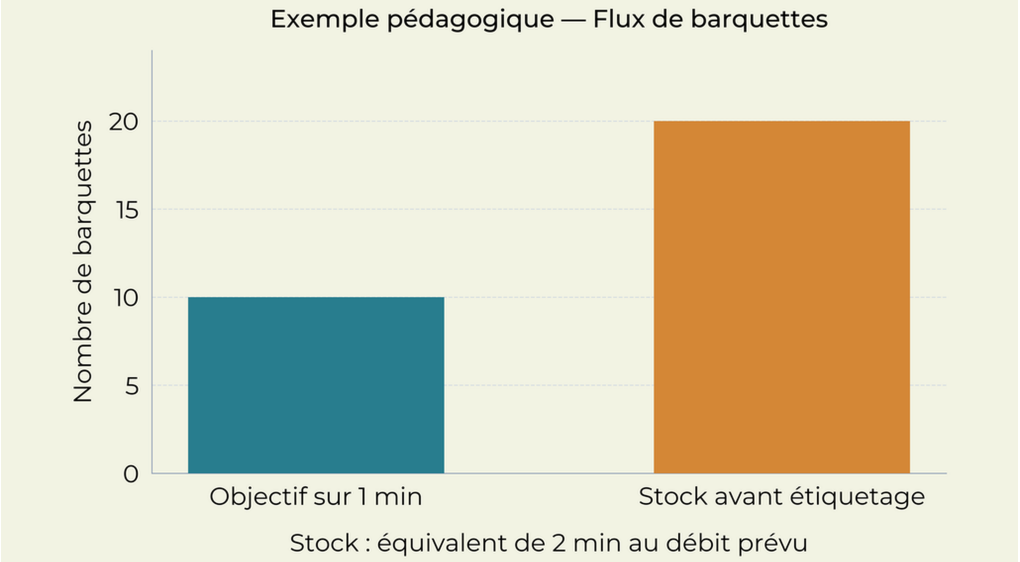
Ce que tu observes	Ce que tu peux faire
Une accumulation de produits	Vérifier le convoyeur et prévenir le responsable si le blocage persiste.
Un poste qui manque de produits	Contrôler l'alimentation en amont et signaler le manque.
Un rythme irrégulier	Comparer le fonctionnement aux consignes et noter l'écart.

Contrôles à faire sur le terrain :

- Vérifie que les produits avancent sans blocage ni chute.
- Compare le rythme observé à la cadence demandée.
- Surveille les bacs et les zones d'accumulation.
- Garde les protections en place et les abords dégagés.
- Transmets rapidement toute anomalie au responsable.

Exemple de régulation d'un flux :
La ligne doit traiter 600 barquettes en 1 heure, soit 10 par minute. Tu remarques que 20 barquettes s'accumulent avant l'étiqueteuse. Tu contrôles visuellement le convoyeur sans toucher aux protections, puis tu préviens le responsable pour qu'il vérifie le poste.

Graphique chiffré



2. Réagir aux anomalies en sécurité :

Repérer et décrire l'anomalie :
Une anomalie peut être un bourrage, un bruit inhabituel, une fuite, un produit abîmé ou un arrêt répété. Décris ce que tu vois, où cela se passe et depuis quand. Des informations précises aident l'équipe à intervenir sans perdre de temps.

Appliquer les consignes :
Ne retire jamais un produit coincé dans une machine en mouvement et ne neutralise pas une sécurité. Si la situation présente un danger, éloigne-toi et alerte immédiatement le responsable. Seul le personnel autorisé intervient selon la procédure de l'entreprise.

Exemple de traitement d'une anomalie :
Après 15 minutes de production, tu constates un bourrage sur un convoyeur et 12 barquettes sont arrêtées. Tu suis la procédure du poste, avertis le responsable et attends l'autorisation avant toute action. Après intervention, l'équipe vérifie le redémarrage. Le livrable attendu est une fiche d'anomalie indiquant l'heure, le lieu, les 12 barquettes concernées et la suite donnée.

Noter et transmettre les informations :
Selon l'organisation de l'atelier, tu renseignes une fiche ou tu transmets les faits oralement au responsable. Note l'heure, la machine concernée, le produit, la quantité touchée et les actions réalisées. Ne décide pas seul de remettre en production des produits douteux.

Éviter les erreurs fréquentes :

- Ne redémarre pas une machine sans autorisation.

- Ne mets pas la main dans une zone dangereuse, même pour gagner du temps.
- Ne cache pas un défaut ou une perte de produit.
- Ne confonds pas une observation avec un diagnostic technique.

Ce qu'il faut retenir

Tu contribues à une production régulière en surveillant la circulation des produits, la cadence et les accumulations. Respecte toujours les consignes et les règles de sécurité.

- Repère les blocages, les manques et les rythmes irréguliers, puis signale-les.
- Décris précisément l'anomalie : lieu, heure, machine, produits et quantité touchée.
- N'interviens pas dans une machine en mouvement et ne redémarre pas sans autorisation.

Transmets les faits au responsable et attends les instructions. Seul le personnel autorisé traite l'anomalie et valide la reprise.

Chapitre 8 : Maintenance de premier niveau des équipements

1. Repérer et prévenir les anomalies :

À quoi sert la maintenance :
La maintenance de premier niveau regroupe les contrôles simples et les gestes d'entretien prévus pour toi. Elle aide à garder la machine propre et en bon état, à repérer tôt une anomalie et à éviter qu'un petit problème ne bloque la production.

Ce que tu peux faire :
Tu suis les consignes de ton entreprise et la notice de la machine. Selon ton autorisation et la procédure, tu peux observer l'équipement, signaler un bruit inhabituel, vérifier visuellement un élément accessible ou effectuer un nettoyage prévu.

Tu ne démontes pas un carter, ne touches pas aux câblages et ne remplaces pas une pièce sans autorisation. Une réparation, un réglage technique ou une intervention sur une machine en marche relève d'une personne formée et désignée.

La sécurité avant tout :
Avant tout nettoyage ou entretien, applique la procédure prévue. Si l'intervention l'exige, la machine doit être mise à l'arrêt et ses énergies maîtrisées selon les consignes de l'entreprise. Un simple bouton d'arrêt ne garantit pas toujours qu'elle ne pourra pas redémarrer.

En agroalimentaire, pense aussi à l'hygiène : utilise les produits, outils et équipements de protection prévus. Après le nettoyage, respecte les étapes de rinçage ou de désinfection indiquées, puis signale tout doute avant la reprise.

À vérifier	Ce que tu fais	Si tu repères un problème
Propreté	Tu suis le protocole de nettoyage prévu.	Tu signales un résidu ou une zone inaccessible.
Bruit ou vibration	Tu observes et tu écoutes à distance sûre.	Tu préviens le responsable sans démonter.
Protecteurs	Tu vérifies qu'ils semblent présents et en place.	Tu ne démarres pas si un protecteur manque ou paraît abîmé.
Fuite ou affichage anormal	Tu repères l'endroit ou le message affiché.	Tu appliques la consigne d'arrêt et tu alertes.
Fin d'intervention	Tu ranges le matériel et tu complètes le suivi demandé.	Tu transmets toute anomalie non résolue.

Cette routine est un repère, pas une autorisation d'intervenir sur chaque élément. La procédure locale, la notice et les consignes de ton responsable passent avant tout. L'INRS rappelle que la maîtrise des énergies est essentielle pendant les opérations de maintenance et de nettoyage.

2. Suivre une intervention simple :

Une méthode facile à retenir :
Avant de commencer, identifie l'équipement, vérifie la consigne et prépare le matériel autorisé. Pendant l'intervention, reste attentif à ce que tu observes. Si quelque chose te semble anormal ou dépasse ce que tu sais faire, arrête-toi et demande de l'aide.

- Repère la machine et la tâche prévue.
- Vérifie les consignes de sécurité et d'hygiène.
- Réalise seulement les gestes autorisés.
- Range le matériel et renseigne le suivi demandé.
- Transmets rapidement toute anomalie.

Bien transmettre les informations :
Un signalement utile est précis. Note le nom ou le numéro de la machine, l'heure, le symptôme observé et les circonstances. Évite les diagnostics incertains, par exemple « le moteur est cassé ». Décris plutôt ce que tu as réellement constaté.

Si un défaut touche une protection, provoque une fuite ou présente un danger, ne relance pas l'équipement de ta propre initiative. Alerte ton responsable et attends les consignes. L'INRS recommande de prévoir des procédures adaptées aux interventions et aux instructions du fabricant.

Exemple de suivi d'une anomalie :
À 10 h 15, tu remarques une vibration inhabituelle sur un convoyeur et tu arrêtes la tâche selon la consigne du site. Tu préviens le responsable, qui organise la vérification par la personne compétente. Tu inscris l'heure, le symptôme et le numéro de la ligne dans le registre prévu. Livrable attendu : un signalement daté et exploitable, pas une réparation improvisée.

Le bon réflexe de terrain :
Quand tu débutes, tu peux avoir envie de régler tout de suite un petit défaut pour faire repartir la ligne. Pourtant, une intervention non prévue peut aggraver la panne ou créer un risque. Mieux vaut décrire clairement le problème et laisser la personne habilitée décider.

Après une intervention, ne considère pas la machine prête uniquement parce qu'elle redémarre. Suis les vérifications et l'accord de remise en service prévus dans ton entreprise. En agroalimentaire, la reprise doit aussi respecter les exigences de propreté de la zone et de l'équipement.

Ce qu'il faut retenir

La maintenance de premier niveau permet de préserver les équipements et de repérer rapidement les anomalies, dans les limites de ce que tu es autorisé à faire.

- Respecte les **consignes de sécurité**, la notice et les règles d'hygiène avant tout entretien.
- Observe l'équipement et signale les bruits, vibrations, fuites ou protections manquantes. Ne démonte pas et ne répare pas sans autorisation.
- Transmets un **signalement précis** : machine, heure, symptôme et circonstances, sans avancer de diagnostic incertain.
- Ne relance pas une machine présentant un risque. Attends les consignes et l'accord de remise en service.

Si une tâche dépasse tes compétences ou te semble dangereuse, arrête-toi et alerte ton responsable. Une anomalie bien décrite aide la personne compétente à intervenir sans risque.

Option B (Transformation de produits alimentaires) : Réaliser en sécurité des opérations de fabrication et de conditionnement des produits

Présentation de la matière :
Dans cette option du CAPA OIA, tu apprends à **transformer les aliments** et à les conditionner manuellement. Tu respectes les recettes, les consignes de fabrication et la **sécurité sanitaire** des produits.

L'évaluation se déroule en **situation professionnelle**, par unités capitalisables pendant le parcours, sans examen final classique ni CCF. Aucun coefficient, durée nationale ou format écrit ou oral unique n'est fixé pour cette unité. Le centre précise le calendrier.

Conseil :
Pour progresser, je te conseille de consacrer **10 minutes après l'atelier** à noter les étapes réalisées, les contrôles effectués et une difficulté rencontrée. Reprends ensuite ta fiche avec ton formateur pour corriger tes gestes sans te décourager.

Entraîne-toi à expliquer tes choix simplement. Pour une mise en barquette, vérifie notamment le poids demandé et la fermeture. Privilégie la **régularité des gestes** plutôt que la vitesse et demande de l'aide dès qu'une consigne reste floue.

Table des matières

Chapitre 1 : Recettes et rendements des transformations ..... Aller
1. Lire et adapter une recette ..... Aller
2. Calculer et suivre un rendement ..... Aller
Chapitre 2 : Découpe et préparation manuelle des aliments ..... Aller
1. Préparer le poste et les aliments ..... Aller
2. Découper et vérifier le résultat ..... Aller
Chapitre 3 : Mélange et mise en forme ..... Aller
1. Préparer le mélange ..... Aller
2. Former le produit ..... Aller
3. Travailler proprement et contrôler ..... Aller
Chapitre 4 : Fermentations et transformations des produits ..... Aller
1. Comprendre la fermentation ..... Aller
2. Réaliser et surveiller une transformation ..... Aller
3. Conditionner et contrôler le produit ..... Aller
Chapitre 5 : Cuisson et conservation des aliments ..... Aller

1. Cuire et maîtriser le traitement thermique ..... Aller
2. Choisir un traitement de conservation ..... Aller
3. Refroidir, conditionner et tracer le produit ..... Aller
Chapitre 6 : Dosage et remplissage manuel des contenants ..... Aller
1. Préparer le poste et le produit ..... Aller
2. Doser, remplir et contrôler ..... Aller
Chapitre 7 : Fermeture des emballages et étiquetage ..... Aller
1. Fermer l'emballage sans contaminer le produit ..... Aller
2. Étiqueter et assurer la traçabilité ..... Aller
Chapitre 8 : Suivi des fabrications et entretien des outils ..... Aller
1. Suivre la fabrication des produits ..... Aller
2. Entretenir les outils de transformation ..... Aller
3. Organiser ton travail et transmettre les informations ..... Aller

Chapitre 1 : Recettes et rendements des transformations

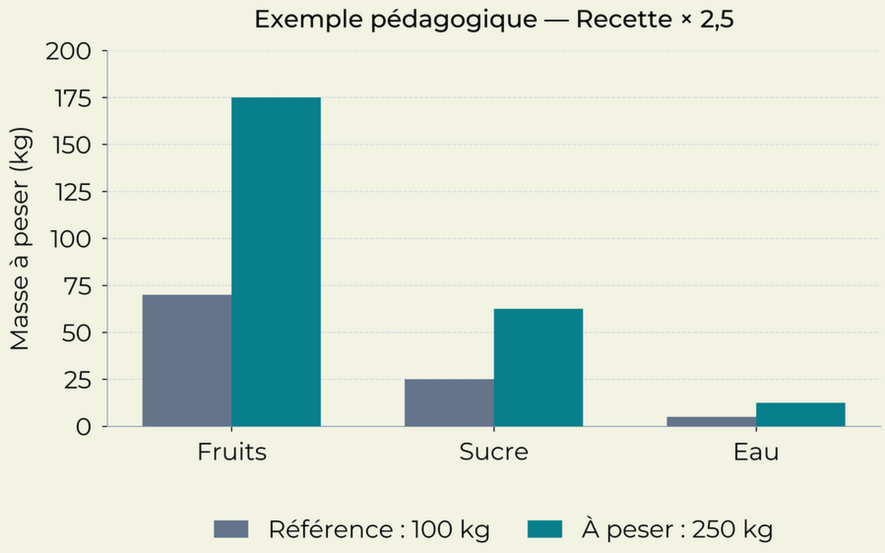
1. Lire et adapter une recette :

Le rôle de la recette :
Une recette de fabrication indique les ingrédients, leurs quantités et les étapes à respecter. En transformation alimentaire, elle sert de repère pour obtenir un produit régulier. J'ai appris en stage qu'une pesée approximative peut vite modifier le goût ou la texture d'un lot.

Les quantités et les proportions :
Pour changer la taille d'un lot, garde les mêmes proportions entre les ingrédients. Calcule d'abord le coefficient de fabrication en divisant la quantité souhaitée par la quantité de référence, puis multiplie chaque quantité de la recette par ce coefficient.

Exemple pour préparer 250 kg de produit :
La recette de référence prévoit 70 kg de fruits, 25 kg de sucre et 5 kg d'eau, soit 100 kg au total. Le coefficient est 250 ÷ 100 = 2,5. Il faut donc peser 175 kg de fruits, 62,5 kg de sucre et 12,5 kg d'eau.

Graphique chiffré



Les bons réflexes :

- Vérifie la version de la recette et l'unité utilisée, par exemple kilogrammes ou grammes.
- Pèse chaque ingrédient avec un matériel propre et adapté à la quantité.
- Note les quantités réellement utilisées sur le document de fabrication.

- En cas de doute ou d'écart, préviens ton responsable avant de poursuivre.

2. Calculer et suivre un rendement :

Ce que mesure le rendement :
Le rendement compare la quantité de produit obtenue à la quantité engagée au départ. Il aide à repérer les pertes pendant la transformation, le transfert ou le conditionnement. Pour le calculer, divise la masse obtenue par la masse de départ, puis multiplie par 100.

Les pertes et les résultats :
Une différence entre la quantité prévue et la quantité obtenue peut venir de résidus dans une cuve, d'un transfert imparfait ou d'un écart de pesée. Ne cherche pas à cacher cette différence. Note-la et signale-la, car elle peut révéler un problème à corriger.

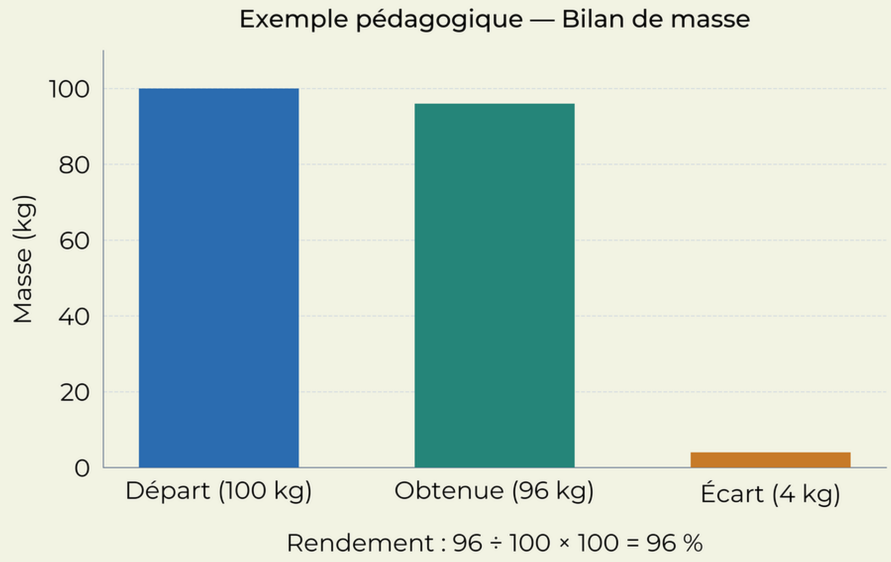
Mini-cas de fabrication :
Tu transformes un lot de 100 kg de préparation. Après fabrication, tu obtiens 96 kg de produit conditionné, soit un rendement de 96 ÷ 100 × 100 = 96 %. À 0,5 kg par pot, cela représente 192 pots. Tu inscris les masses, le rendement et le nombre de pots sur la fiche de fabrication. Le livrable attendu est une fiche complétée et vérifiable.

Ta check-list sur le terrain :

- Vérifie que la recette correspond au produit et au lot à fabriquer.
- Contrôle les pesées avant d'ajouter les ingrédients.
- Note la masse de départ et la masse obtenue.
- Calcule le rendement et compare-le à la valeur attendue sur la consigne.
- Signale tout écart et indique les pertes observées sur la fiche.

Donnée	Calcul ou vérification
Masse de départ	100 kg
Masse obtenue	96 kg
Rendement	96 ÷ 100 × 100 = 96 %
Écart de masse	100 - 96 = 4 kg

Graphique chiffré



Ce qu'il faut retenir

Une recette garantit la régularité du produit : respecte ses proportions et adapte les quantités avec un coefficient de fabrication.

- Vérifie la **version de la recette**, les unités et les pesées avant de commencer.
- Calcule le rendement ainsi : masse obtenue ÷ masse de départ × 100.
- Inscris les masses, le rendement et les pertes sur la fiche, puis signale tout écart.

Un suivi précis aide à repérer les pertes et à corriger les problèmes. Ta fiche doit rester complète et vérifiable.

Chapitre 2 : Découpe et préparation manuelle des aliments

1. Préparer le poste et les aliments :

Organiser ton poste :
Avant de commencer, vérifie les consignes de fabrication, le produit à préparer et le matériel demandé. Prépare une planche propre, un couteau adapté, un bac pour les déchets et un contenant pour les aliments découpés. Un poste ordonné t'évite les gestes inutiles.

Appliquer les règles d'hygiène :
Lave-toi les mains et porte la tenue prévue par l'atelier. Vérifie que le matériel et les surfaces sont propres, puis respecte les consignes de nettoyage du site. Garde les déchets à part pour éviter qu'ils ne touchent les aliments préparés.

Contrôler les aliments :
Regarde l'état des matières premières avant de les travailler. Vérifie leur identification, leur aspect et les éventuelles consignes de tri. Si un aliment te paraît abîmé ou ne correspond pas à la commande, mets-le de côté et préviens ton responsable.

Exemple de préparation du poste :
Pour préparer 5 kg de carottes, tu vérifies la consigne, installes 2 bacs identifiés et prépares le matériel prévu. Tu sépares les épluchures des carottes prêtes à découper pour éviter toute confusion pendant le travail.

2. Découper et vérifier le résultat :

Réaliser une découpe régulière :
Adapte la découpe à la consigne : rondelles, dés, lamelles ou morceaux. Stabilise l'aliment sur la planche et garde les doigts repliés, à distance de la lame. Des morceaux réguliers cuisent ou se mélangent plus uniformément lors des étapes suivantes.

Travailler avec précision :
Ne cherche pas à aller vite au détriment de la sécurité. Pose le couteau lorsque tu changes de tâche et ne le laisse pas caché sous des aliments ou un torchon. Si la lame glisse ou si ton poste devient encombré, arrête-toi et réorganise-le.

Contrôler et transmettre :
Compare le résultat à la consigne de fabrication : forme, taille et quantité attendues. Écarte les morceaux non conformes selon les instructions de l'atelier. Identifie le bac comme demandé et transmets les informations utiles à la personne qui prend la suite.

Repères de contrôle :

À vérifier	Ton repère sur le terrain

Poste	Planche, couteau et bacs propres et prêts
Sécurité	Aliment stable, doigts repliés, lame maîtrisée
Découpe	Forme et dimensions conformes à la consigne
Fin de tâche	Bac identifié, déchets séparés, poste rangé

Exemple de contrôle d'un lot :
Tu dois préparer 3 kg de pommes en dés de 1 cm. Tu découpes un premier échantillon, compares les morceaux au format demandé, puis poursuis le lot si le résultat convient. Tu signales les écarts au responsable. Livrable attendu : 3 kg de dés conformes dans un bac identifié.

Ce qu'il faut retenir

Avant de découper, prépare ton poste, applique les règles d'hygiène et vérifie l'état des aliments.

- Utilise un **matériel propre et adapté**, et sépare les déchets des aliments préparés.
- Stabilise l'aliment, replie tes doigts et maîtrise la lame pour travailler en **toute sécurité**.
- Respecte la forme et les dimensions demandées, puis contrôle la conformité du résultat.
- Identifie le bac, range le poste et transmets les informations utiles à la suite.

Une préparation organisée et une découpe contrôlée garantissent un résultat conforme et sûr.

Chapitre 3 : Mélange et mise en forme

1. Préparer le mélange :

Objectif et préparation :
Avant de mélanger, vérifie la recette, les matières premières et les consignes de fabrication. Prépare ton poste et les ustensiles propres. Pèse chaque ingrédient avec soin, car une erreur de dosage peut changer le goût, la texture ou le rendement du produit.

Ordre et homogénéité :
Respecte l'ordre d'incorporation indiqué dans la recette. Ajoute les ingrédients progressivement et observe le mélange pendant l'opération. Le temps, la vitesse et la température dépendent du produit et de la procédure de l'atelier. Ne les modifie pas de toi-même.

Exemple de préparation d'un mélange :
Pour préparer 12 kg d'une farce, tu contrôles les quantités prévues par la fiche de fabrication, puis tu ajoutes les ingrédients dans l'ordre demandé. Tu notes le lot utilisé et signales tout écart avant de poursuivre.

2. Former le produit :

Choix de la mise en forme :
La mise en forme donne au produit son aspect et son poids prévu. Selon l'atelier, tu peux façonner, mouler, déposer ou portionner une préparation. La consigne précise la forme, les dimensions ou la masse à obtenir.

Contrôle du résultat :
Observe régulièrement les premières pièces, puis vérifie à la fréquence prévue. Repère les produits déformés, mal remplis ou trop différents en poids. Isole-les selon les consignes. Un contrôle régulier évite de laisser une série entière partir avec le même défaut.

Exemple de portionnage :
Une série doit contenir 30 portions de 100 g. Tu contrôles les premières portions avec une balance, puis tu appliques le rythme de vérification demandé. Si une portion est hors tolérance, tu ajustes seulement selon la procédure et tu préviens ton responsable.

3. Travailler proprement et contrôler :

Hygiène et sécurité :
Lave-toi les mains et porte la tenue demandée avant de manipuler les ingrédients. Vérifie que le matériel est propre et en bon état. Pendant le travail, garde les mains loin des pièces mobiles et ne retire jamais une protection pour gagner du temps.

Mini cas et livrable attendu :

En stage, tu prépares 10 kg de pâte, puis tu formes 100 portions de 100 g. Tu contrôles leur aspect et leur poids selon la consigne, tu sépares les non-conformes et tu transmets le résultat à l'équipe.

Le livrable attendu est une fiche de suivi remplie avec le numéro de lot, les quantités utilisées, le nombre de portions conformes, les écarts constatés et leur signalement. Ce document aide l'équipe à suivre la fabrication.

Check-list avant de commencer :

Point à vérifier	Action attendue
Recette	Lire les quantités et l'ordre d'incorporation
Matières premières	Vérifier les ingrédients et leurs lots
Poste et matériel	Contrôler la propreté et l'état du matériel
Mélange et forme	Suivre les paramètres et vérifier les premières pièces
Traçabilité	Noter les résultats et signaler les écarts

Ce qu'il faut retenir

Prépare ton poste et suis la recette pour obtenir un mélange homogène et des produits conformes.

- Vérifie les ingrédients, les lots et les **quantités à peser**.
- Respecte l'ordre d'incorporation et les paramètres prévus, sans les modifier.
- Contrôle régulièrement la forme et le poids, puis isole les produits non conformes.
- Respecte les règles d'hygiène et de sécurité, et renseigne la fiche de suivi.

Signale tout écart à ton responsable et assure la **traçabilité de la fabrication** pour informer l'équipe.

Chapitre 4 : Fermentations et transformations des produits

1. Comprendre la fermentation :

Le principe :
La fermentation est une transformation réalisée par des micro-organismes, comme des bactéries ou des levures. Ils utilisent certains composants des aliments et produisent de nouvelles substances, qui modifient le goût, l'odeur, la texture ou la conservation.

Les principales fermentations :
Dans une fermentation lactique, des bactéries transforment des sucres en acide lactique. Dans une fermentation alcoolique, des levures transforment des sucres en alcool et en dioxyde de carbone. Le type de fermentation dépend du produit et de sa recette.

Transformation	Effet observé	Exemple de produit
Fermentation lactique	Goût plus acide et texture transformée	Yaourt ou légumes lactofermentés
Fermentation alcoolique	Production d'alcool et de gaz	Pain ou boisson fermentée

Ce qui doit être maîtrisé :
La température, la durée, la recette et l'hygiène influencent la fermentation. Tu suis les consignes de fabrication et les valeurs prévues pour le produit, car une fermentation trop lente, trop rapide ou mal maîtrisée peut donner un résultat irrégulier.

Exemple de fermentation lactique :
Pour fabriquer un yaourt, le lait reçoit des ferments puis suit une incubation selon la recette de l'atelier. Tu surveilles et notes les paramètres prévus, puis tu vérifies l'aspect et la texture avant le refroidissement.

Représentation visuelle



Préparation du mélange lait-ferments pour la fabrication de yaourt

2. Réaliser et surveiller une transformation :

Préparer la fabrication :
Avant de commencer, vérifie la recette, les matières premières, le matériel et les consignes d'hygiène. Prépare ton poste sans mélanger les ingrédients ni les ustensiles. Une organisation claire limite les oublis et aide à éviter les contaminations croisées.

Suivre les paramètres :
Pendant la fabrication, relève les mesures demandées, par exemple la température, la durée ou l'acidité. Note-les au moment prévu, pas de mémoire en fin de poste. En cas d'écart, préviens ton responsable et applique la consigne de l'atelier.

Observer le produit :
Une transformation se suit aussi avec les sens, lorsque la procédure l'autorise. Tu peux repérer un changement de texture, une odeur inhabituelle ou un dégagement de gaz. Ces signes ne remplacent jamais les contrôles prévus ni les règles de sécurité.

Astuce de terrain :
J'ai appris à préparer ma fiche de suivi avant le démarrage. Quand les mesures s'enchaînent, on risque facilement d'oublier une heure ou une valeur. Une fiche prête, avec les cases utiles, rend le suivi plus fiable.

Mini cas concret :

Sur une fabrication de légumes lactofermentés de 10 kg, tu suis la recette, pèses les ingrédients et consignes les relevés demandés pendant 3 jours. Si une valeur sort des limites prévues, tu alertes le responsable avant de poursuivre.

Livrable attendu :
Tu remets une fiche de fabrication complétée avec la référence du lot, les ingrédients, les dates et heures, les mesures prévues, les observations et les écarts signalés. Le responsable peut ainsi retracer les opérations et décider de la suite à donner.

3. Conditionner et contrôler le produit :

Préparer le conditionnement :
Le conditionnement protège le produit et facilite son identification. Avant de remplir les emballages, vérifie leur propreté, leur conformité aux consignes et la disponibilité des étiquettes. Respecte la quantité prévue et évite de toucher les surfaces en contact avec l'aliment.

Contrôler la fin de fabrication :
Selon le produit et la procédure, vérifie l'aspect, la fermeture, le poids ou les informations d'étiquetage. Contrôle aussi que le lot est identifié correctement. Un emballage abîmé ou une étiquette erronée doit être signalé et traité selon les consignes.

Check-list au poste :

- Vérifie que le poste et le matériel sont propres.
- Compare la recette et les matières premières avec les consignes.
- Note les paramètres aux heures prévues.
- Signale immédiatement les écarts ou les anomalies.
- Contrôle l'emballage et l'étiquette avant la mise à disposition du lot.

Exemple de contrôle au conditionnement :
Tu conditionnes un lot de 120 pots. Tu contrôles les pots selon la fréquence définie par l'atelier, puis tu vérifies la fermeture et la référence du lot sur les étiquettes. Tu consignes le résultat sur la fiche de contrôle.

Ce qu'il faut retenir

La fermentation transforme les aliments grâce aux micro-organismes. Pour obtenir un produit régulier et sûr, tu prépares soigneusement la fabrication et surveilles chaque étape.

- La **fermentation lactique** produit de l'acide, tandis que la fermentation alcoolique produit de l'alcool et du gaz.
- Maîtrise la température, la durée, la recette et l'hygiène, puis relève les paramètres aux moments prévus.

- Complète une **fiche de fabrication** avec les mesures, les observations et les écarts signalés.
- Au conditionnement, vérifie la propreté, l'emballage, la fermeture et l'étiquette du lot.

Signale toute anomalie à ton responsable et respecte les consignes avant de poursuivre ou de mettre le produit à disposition.

Chapitre 5 : Cuisson et conservation des aliments

1. Cuire et maîtriser le traitement thermique :

Le rôle de la cuisson :
En transformation alimentaire, la cuisson sert à rendre un produit plus agréable à manger et à modifier sa texture, sa couleur ou son goût. Elle peut aussi réduire le nombre de micro-organismes, à condition de respecter le barème prévu pour le produit.

Le couple temps-température :
Un traitement thermique se définit par une température et une durée. Le résultat dépend aussi de la taille du produit, de sa composition et de la température atteinte en son point le plus froid. Suis toujours la fiche de fabrication validée.

Les contrôles à effectuer :

- Vérifie que l'appareil est propre et réglé selon la consigne.
- Contrôle la température avec une sonde propre, si la procédure le demande.
- Note l'heure, la température mesurée et toute anomalie sur le document de suivi.

En stage, l'erreur classique est de relever seulement la température affichée par l'appareil. Elle ne prouve pas toujours que le cœur du produit a reçu le traitement prévu. Respecte la méthode de mesure indiquée dans la procédure.

Exemple de cuisson :
Tu traites un lot de 40 barquettes selon une fiche indiquant 20 minutes à 90 °C. Tu vérifies le réglage, suis le cycle et enregistres les données demandées. Si un contrôle est hors limite, tu bloques le lot et préviens ton responsable.

2. Choisir un traitement de conservation :

La pasteurisation et la stérilisation :
La pasteurisation chauffe le produit pour détruire une partie des micro-organismes, puis le produit doit généralement être conservé au froid. La stérilisation applique un traitement plus intense, adapté au produit et à son emballage, pour permettre une conservation à température ambiante.

Ces mots ne désignent pas un réglage universel. Le barème dépend notamment de l'acidité, de la recette, du format et du procédé. Ne modifie jamais une durée ou une température sans autorisation, car le produit pourrait devenir dangereux ou perdre ses qualités.

Le froid, le séchage et les autres méthodes :

La réfrigération ralentit le développement de nombreux microbes, tandis que la congélation le freine fortement sans rendre le produit stérile. Le séchage réduit l'eau disponible. Le salage, le sucrage ou la fermentation peuvent aussi contribuer à la conservation selon la recette.

Plusieurs méthodes sont parfois associées, par exemple une recette acide avec un traitement thermique. Le choix relève de la procédure validée. Pour toi, l'essentiel est de respecter les consignes et d'éviter toute rupture de la chaîne du froid.

Repères de fabrication :

Traitement	Effet recherché	Point à surveiller
Pasteurisation	Réduire les micro-organismes ciblés	Appliquer le barème et respecter la conservation prévue
Stérilisation	Obtenir une conservation plus longue	Contrôler le cycle et l'intégrité de l'emballage
Réfrigération ou congélation	Ralentir ou freiner le développement microbien	Maintenir la température définie pour le produit
Séchage	Réduire l'eau disponible dans l'aliment	Vérifier les paramètres et l'état final du produit

Exemple de suivi d'un lot :
Tu aides à conditionner 120 bocaux de sauce stérilisée. Après le cycle, tu vérifies les enregistrements prévus et repères tout bocal fuyant ou déformé. Tu isoles les produits suspects. Le livrable attendu est une fiche de lot complétée et un relevé des quantités conformes et écartées.

3. Refroidir, conditionner et tracer le produit :

Refroidir sans perdre la maîtrise :
Après une cuisson, certains produits doivent être refroidis rapidement. Selon le ministère de l'Agriculture, pour les préparations concernées par cette règle, le passage à cœur de 63 °C à 10 °C ne doit pas dépasser 2 heures. Suis toujours la procédure applicable à ton produit.

Pour faciliter le refroidissement, les portions peu épaisses et les équipements prévus à cet effet peuvent aider. Le ministère de l'Agriculture recommande de répartir les aliments en petites quantités si nécessaire. Ne laisse pas un produit attendre longtemps à température ambiante.

Protéger le produit pendant le conditionnement :

Un traitement efficace ne suffit pas si le produit est ensuite contaminé. Travaille avec du matériel propre, respecte les règles d'hygiène et limite le temps où le produit reste exposé. Vérifie que l'emballage est adapté, fermé correctement et identifié.

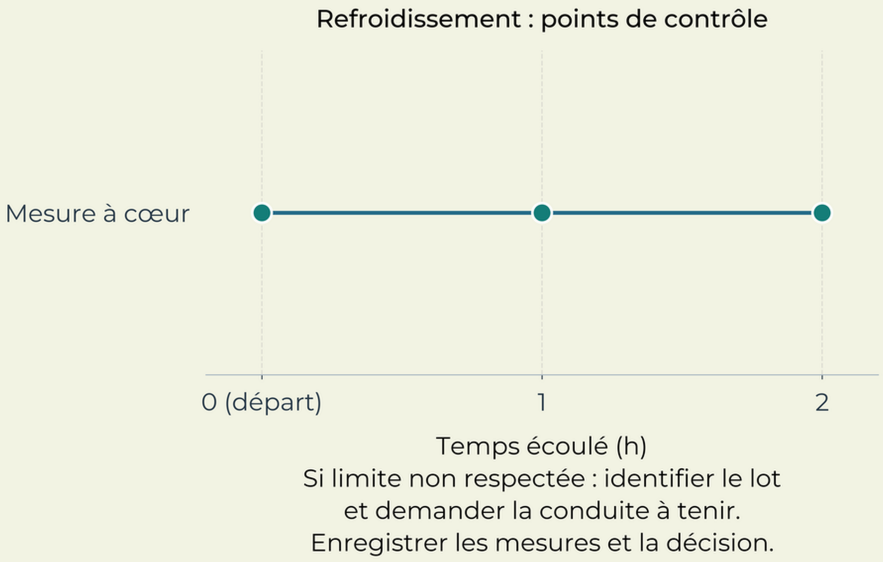
La traçabilité permet de retrouver le lot, ses ingrédients, ses contrôles et sa destination. Inscris les informations demandées sans attendre la fin de l'équipe. Une donnée oubliée est souvent difficile à reconstituer, surtout quand plusieurs lots se succèdent.

Check-list sur le terrain :

Étape	À vérifier
Avant le traitement	La recette, le lot, l'appareil et la fiche de fabrication
Pendant le traitement	Les paramètres prescrits et les mesures à enregistrer
Après la cuisson	Le refroidissement prévu et la protection contre les contaminations
Au conditionnement	La propreté, la fermeture et l'étiquetage de l'emballage
En cas d'écart	Isoler le lot, noter l'anomalie et prévenir le responsable

Exemple de refroidissement :
Un lot de préparation cuite doit suivre la procédure de refroidissement rapide. Tu notes la température à cœur au départ, puis après 1 heure et 2 heures, selon les consignes du site. Si la limite définie n'est pas respectée, tu identifies le lot et demandes la conduite à tenir. Le livrable attendu est l'enregistrement des mesures et de la décision prise.

Graphique chiffré



Ce qu'il faut retenir

Pour assurer la sécurité et la qualité des aliments, respecte les procédures validées et surveille chaque étape.

- Applique le **couple temps-température** prévu et mesure la température au cœur si la procédure le demande.
- Choisis le traitement de conservation adapté, sans modifier son barème, et maintiens la chaîne du froid.
- Refroidis rapidement, protège le produit des contaminations et vérifie la fermeture de l'emballage.
- Assure une **traçabilité complète** : enregistre les contrôles et isole tout lot suspect.

En cas d'écart, note l'anomalie, bloque le lot et préviens ton responsable. Une **fiche de lot à jour** permet de justifier les contrôles et les décisions prises.

Chapitre 6 : Dosage et remplissage manuel des contenants

1. Préparer le poste et le produit :

Objectif et organisation :
Avant de remplir, prépare un poste propre et dégagé. Vérifie que le produit, les contenants et les ustensiles correspondent aux consignes de fabrication. Une bonne organisation évite les oublis, les mélanges de lots et les gestes précipités.

Hygiène et sécurité :
Lave-toi les mains, porte la tenue prévue et désinfecte le matériel selon les consignes de l'atelier. Repère les risques de brûlure, de coupure ou de projection, surtout avec un produit chaud. Ne remplis jamais un contenant fendu ou sale.

Exemple de préparation :
Tu dois conditionner une soupe chaude dans des pots. Tu vérifies le numéro du lot, prépares les pots propres et stables, puis contrôles la température et les consignes de remplissage avant de commencer.

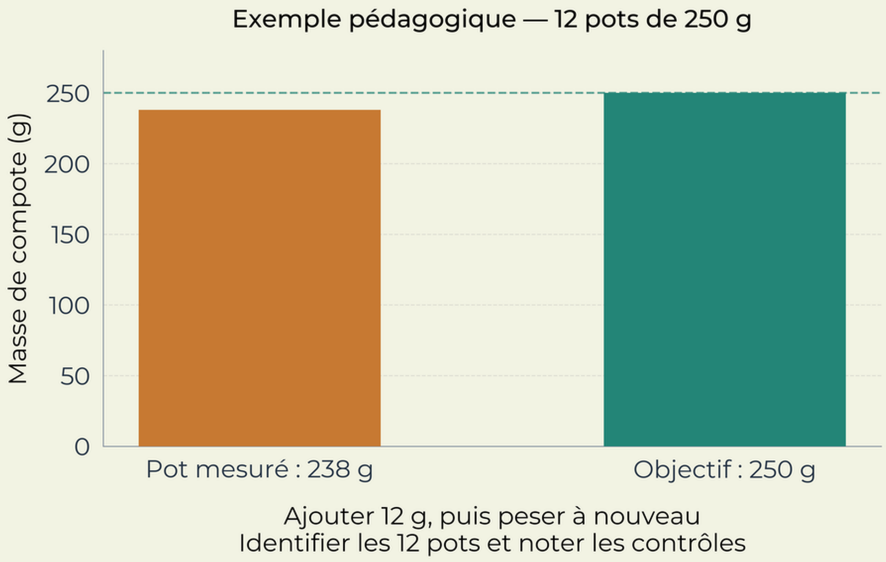
2. Doser, remplir et contrôler :

Dosage régulier :
Le dosage consiste à mettre la quantité demandée dans chaque contenant. Utilise l'instrument prévu, comme une balance, un doseur ou une louche graduée. Place le contenant à plat et lis la mesure à hauteur des yeux si elle est graduée.

Remplissage et vérification :
Verse lentement pour limiter les éclaboussures et éviter de salir le bord. Respecte le poids ou le volume indiqué, ainsi que l'espace libre demandé sous le couvercle. Contrôle régulièrement le résultat et signale tout écart au responsable.

Exemple de mini-cas concret :
Pour une série de 12 pots de compote demandés à 250 g chacun, tu pèses chaque pot rempli et ajustes la quantité avant fermeture. Si un pot contient 238 g, tu complètes puis tu vérifies de nouveau. Livrable attendu : 12 pots identifiés et conformes, avec le contrôle des poids noté sur la fiche de suivi.

Graphique chiffré



Checklist de terrain :

Étape	À vérifier
Préparer	Le poste, les ustensiles et les contenants sont propres.
Identifier	Le produit et le lot correspondent aux consignes.
Doser	La quantité demandée est respectée.
Remplir	Le bord reste propre et l'espace libre est conforme.
Contrôler	Les vérifications sont faites et les écarts signalés.

Ce qu'il faut retenir

Avant de remplir, prépare un poste propre et vérifie le produit, le lot, les contenants et les consignes. Respecte les règles d'hygiène et de sécurité.

- Utilise l'instrument adapté pour obtenir un **dosage régulier**.
- Verse lentement, respecte la quantité demandée et l'espace sous le couvercle.
- Contrôle les résultats, note les vérifications et signale tout écart.

Une préparation soignée et des contrôles réguliers te permettent de produire des contenants conformes et traçables.

Chapitre 7 : Fermeture des emballages et étiquetage

1. Fermer l'emballage sans contaminer le produit :

À quoi sert une bonne fermeture :
La fermeture protège le produit contre les fuites, l'air, l'humidité et les contaminations. Elle aide aussi à préserver sa qualité pendant le stockage et le transport. En transformation alimentaire, tu vérifies que l'emballage convient au produit et qu'il est propre et intact.

Les contrôles avant et après fermeture :
Avant de commencer, vérifie la propreté du poste, l'état des emballages et les consignes de fabrication. Pendant la production, surveille la fermeture et écarte tout emballage mal fermé, déformé, percé ou souillé. Les réglages et les contrôles précis dépendent du produit et des consignes de l'atelier.

Point à vérifier	Ce que tu fais	Pourquoi c'est utile
Emballage	Tu vérifies qu'il est propre et intact.	Tu limites les risques de contamination et de fuite.
Fermeture	Tu contrôles l'aspect et la tenue selon la consigne.	Tu repères les défauts avant l'expédition.
Produit	Tu vérifies qu'il n'est pas pris dans la fermeture.	Tu évites une fermeture imparfaite.

Les matériaux d'emballage doivent être stockés et manipulés de façon à éviter leur contamination. Au moindre défaut, mets le produit de côté et préviens la personne responsable. Ne tente pas de corriger seul un réglage si tu n'y es pas autorisé.

Exemple de contrôle en atelier :
Sur une série de 200 pots, tu prélèves 5 pots au démarrage, puis selon la fréquence prévue par l'atelier. Tu constates qu'un couvercle est mal fixé. Tu isoles les produits concernés, avertis ton responsable et notes le défaut sur la fiche de suivi. Le livrable attendu est une fiche renseignée avec le lot, l'heure, le défaut et l'action prise.

2. Étiqueter et assurer la traçabilité :

Les informations à contrôler :
L'étiquette donne au consommateur les informations utiles sur le produit. Selon la denrée, elle peut notamment indiquer sa dénomination, ses ingrédients, les allergènes, la quantité nette, les conditions de conservation et une date. En atelier, tu appliques l'étiquette validée et tu vérifies qu'elle correspond au produit fabriqué.

La date et le numéro de lot :

La DLC, « à consommer jusqu'au », concerne les denrées très périssables pour lesquelles dépasser la date peut présenter un risque. La DDM, « à consommer de préférence avant », indique plutôt jusqu'à quand le produit conserve ses qualités attendues. Ne les intervertis jamais.

Le numéro de lot permet de retrouver les produits issus d'une même fabrication. Vérifie qu'il est lisible et qu'il correspond aux documents de production. Une erreur de lot ou de date peut compliquer le retrait des produits concernés et induire le consommateur en erreur.

Ta check-list de fin de poste :

- Tu compares le nom du produit avec l'étiquette prévue.
- Tu vérifies la date et le numéro de lot.
- Tu contrôles la lisibilité et le bon emplacement de l'étiquette.
- Tu vérifies que les allergènes indiqués correspondent à la recette validée.
- Tu signales et isoles tout produit avec une étiquette erronée ou illisible.

Cette vérification évite notamment qu'une étiquette d'une ancienne fabrication reste sur le poste. Pour les denrées préemballées, les allergènes concernés doivent être signalés dans les informations destinées au consommateur. Si tu as un doute, arrête la libération du produit et demande confirmation.

Exemple de changement de fabrication :
À 10 h, l'atelier passe d'un produit nature à un produit contenant du lait. Tu retires les anciennes étiquettes, vérifies la nouvelle référence et compares le lot imprimé avec la fiche de fabrication. Après contrôle de 3 emballages, tu notes le résultat sur la fiche de démarrage. Le livrable attendu est une fiche de contrôle complétée et validée selon la procédure de l'atelier.

Ce qu'il faut retenir

Une fermeture correcte protège le produit des fuites et des contaminations. Vérifie l'emballage, la fermeture et l'absence de produit coincé.

- Écarte tout emballage défectueux et signale le problème.
- Contrôle l'étiquette, les **allergènes indiqués** et les informations du produit.
- Vérifie la **date et le numéro de lot** : ne confonds pas DLC et DDM.

Si une fermeture ou une étiquette te semble incorrecte, isole le produit et demande confirmation avant sa libération. Ces contrôles assurent la **traçabilité des produits** et protègent le consommateur.

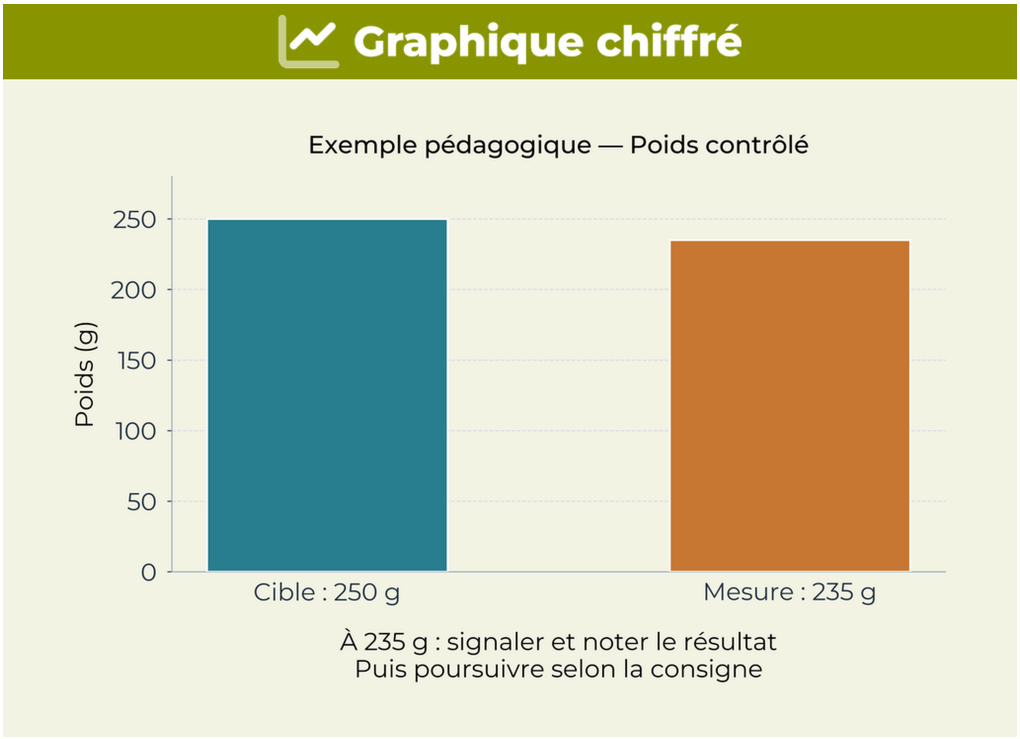
Chapitre 8 : Suivi des fabrications et entretien des outils

1. Suivre la fabrication des produits :

Les contrôles à réaliser :
Pendant la fabrication, tu vérifies que les étapes suivent la fiche de production. Selon le produit, tu contrôles par exemple le poids, l'aspect, la texture, la température ou la durée prévue. Ces vérifications aident à repérer rapidement un écart.

La traçabilité au quotidien :
Note les contrôles demandés, les résultats, l'heure et tes initiales sur le document prévu. Si une valeur sort de la limite fixée, préviens tout de suite ton responsable et suis la consigne de l'atelier. Ne corrige pas seul un écart.

Exemple de suivi d'une préparation :
Tu prépares 24 barquettes de légumes. La fiche indique un poids cible de 250 g. Tu contrôles 3 barquettes au début, puis selon la fréquence prévue. Si l'une pèse 235 g, tu la signales et tu notes le résultat avant de poursuivre selon la consigne.



Le livrable attendu est une fiche de suivi remplie et lisible, avec les contrôles réalisés, les résultats observés et tout écart signalé. C'est utile pour retrouver ce qui s'est passé pendant la fabrication.

2. Entretenir les outils de transformation :

Le nettoyage après utilisation :

Les outils en contact avec les aliments, comme les couteaux, les spatules et les pelles, doivent être nettoyés selon le plan d'hygiène de l'atelier. Respecte les étapes et les produits prévus, puis vérifie qu'il ne reste ni salissure ni résidu.

Le contrôle avant rangement :
Vérifie l'état de l'outil avant et après usage. Un manche fendu, une lame abîmée ou une pièce manquante peut blesser quelqu'un ou contaminer un produit. Mets l'outil de côté et avertis ton responsable au lieu de le remettre en service.

Exemple d'entretien d'un couteau :
Après la découpe, tu déposes le couteau dans l'endroit prévu, puis tu le nettoies et le désinfectes selon la procédure de l'atelier. Tu contrôles le manche et la lame avant de le ranger. S'il est endommagé, tu le signales.

3. Organiser ton travail et transmettre les informations :

Les bons réflexes sur le terrain :
Garde les outils propres et à leur place, et sépare le matériel propre du matériel sale. Travaille sans précipitation, surtout lors du nettoyage. En stage, j'ai souvent vu qu'un outil posé au mauvais endroit fait perdre du temps et peut salir une zone propre.

Ta check-list de fin d'opération :
Avant de quitter ton poste, prends quelques instants pour vérifier ces points. Cette routine évite les oublis et permet à la personne qui reprend le travail de retrouver un poste clair et des informations fiables.

À vérifier	Action attendue
Suivi de fabrication	Résultats et horaires notés
Écart constaté	Responsable averti, consigne appliquée
Outils utilisés	Nettoyés et contrôlés
Rangement	Outils remis à leur place
Transmission	Information utile communiquée à l'équipe

Ce qu'il faut retenir

Pendant la fabrication, suis la fiche de production et consigne chaque contrôle pour assurer une **traçabilité fiable**.

- Note les résultats, horaires et tes initiales. Signale immédiatement tout écart à ton responsable et applique la consigne.

- Nettoie les outils selon le plan d'hygiène, puis vérifie leur état. Écarte tout outil endommagé.
- Range le matériel propre à sa place et transmets les informations utiles à l'équipe.

Avant de quitter ton poste, vérifie le suivi, les outils et le rangement. Un poste organisé favorise la **sécurité alimentaire** et facilite la reprise du travail.

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.