



Nom :

Prénom :

Date :

Poste de travail :

A. Analyse de la nuque, du tronc et des jambes

Étape 1 Position de la nuque

Si la nuque en rotation axiale **ou** en flexion latérale : **Ajouter +1**

Score :

Étape 2 Position du tronc

Si le tronc est en rotation axiale **ou** en flexion latérale : **Ajouter +1**

Score :

Étape 3 Position des jambes

AJUSTEMENTS :
Si la flexion est comprise entre 30° et 60° : **Ajouter +1**
Si la flexion est supérieur à 60° : **Ajouter +2**

Score :

Étape 4 Score du groupe A

Grâce aux valeurs des étapes 1 à 3, repérez le score dans la **table A**.

Score :

Table A	Nuque											
	1				2				3			
Tronc	Jambes											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9

Étape 5 Effort et charge

AJUSTEMENT :
Si chocs, changement de posture violent **ou** grande répétitivité : **Ajouter +1**

Score :

Étape 6 Score ajusté du groupe A

Additionnez les valeurs des étapes 4 à 5 pour obtenir le **score ajusté du groupe A (Nuque, Tronc et Jambes)** correspondant aux lignes de la **table C**.

Score :

B. Analyse de l'épaule, du coude et du poignet

Étape 7 Position de l'épaule

Si l'épaule est levée : **Ajouter +1**
Si l'épaule en abduction : **Ajouter +1**
Si l'épaule est soutenu **ou** la personne est penchée : **Soustraire -1**

Score :

Étape 8 Position du coude

Score :

Étape 9 Position du poignet

Si déviation ulnaire/radiale du poignet : **Ajouter +1**

Score :

Table B	Coude					
	1			2		
	Poignet					
Épaule	1	2	3	1	2	3
1	1	2	2	1	2	3
2	1	2	3	2	3	4
3	3	4	5	4	5	5
4	4	5	5	5	6	7
5	6	7	8	7	8	8
6	7	8	8	8	9	9

Table C	Épaule, coude et poignet (B)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nuque, tronc et jambes (A)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Étape 13 Score de la table C

Grâce aux valeurs des étapes 6 et 12, repérez le score de la **table C**.

Score :

Étape 14 Activité musculaire

Si la posture est maintenue statique pendant plus de 1 minute : **Ajouter +1**
Si l'action est répétée plus de 4 fois par minute : **Ajouter +1**
S'il y a de rapides et larges changements de posture **ou** une base instable : **Ajouter +1**

Score :

Étape 10 Score du groupe B

Grâce aux valeurs des étapes 7 à 9, repérez le score dans la **table B**.

Score :

Étape 11 Qualité de la prise

Si la prise est bonne avec des poignées adaptées : **0**
Si la prise est acceptable : **Ajouter +1**
Si la prise est difficile mais possible : **Ajouter +2**
Si la prise est inadéquate **ou** dangereuse : **Ajouter +3**

Score :

Étape 12 Score ajusté du groupe B

Additionnez les valeurs des étapes 10 à 11 pour obtenir le **score ajusté du groupe B (Épaule, Coude et Poignet)** correspondant aux colonnes de la **table C**.

Score :

Score final REBA

Score de la table C + Activité musculaire :

Score	Niveau de risque
1	Risque négligeable = pas d'action nécessaire.
2-3	Risque faible = un changement peut être nécessaire.
4-7	Risque moyen = vigilance, des améliorations à envisager.
8-10	Risque élevé = des améliorations nécessaires.
11-15	Risque très élevé = intervention immédiate.