

POSTURE A : BRAS & POIGNET

ÉTAPE 1
POSITION DE L'ÉPAULE

+1 : épaule levée / +1 : Bras écarté / -1 : Bras soutenu ou Corps penché

SCORE

ÉTAPE 2
POSITION DU COUDE

+1 : Avant-bras travaillant au-delà de l'axe central du corps ou sur le côté

SCORE

ÉTAPE 3
POSITION DU POIGNET

+1 : Flexion latérale

SCORE

ÉTAPE 4
TORSION DU POIGNET

1 : Torsion partielle / 2 : Torsion extrême

SCORE

ÉTAPE 5
SCORE DE POSTURE A (Bras et poignet)

Se référer au score du tableau A à partir des résultats des étapes 1 à 4

SCORE

ÉTAPE 6
ACTIVITÉ MUSCULAIRE

+1 : Posture statique > 1 min ou Action répétée > 4 fois / min

SCORE

ÉTAPE 7
EFFORT ET CHARGE

0 : Charge < 2kg (intermittence)
+1 : Charge 2-10 kg (intermittence)
+2 : Charge 2-10 kg (statique ou répétée)
+3 : Charge > 10 kg (statique, répétée ou chocs)

SCORE

ÉTAPE 8
SCORE BRAS ET POIGNETS

Additionner les valeurs des étapes 5 à 7

TOTAL 5 À 7

POSTURE B : NUQUE, TRONC & JAMBES

ÉTAPE 9
POSITION DE LA NUQUE

+1 : Tête penchée sur le côté / +1 : Rotation de la tête

SCORE

ÉTAPE 10
POSITION DU TRONC

+1 : Flexion latérale / +1 : Torsion du tronc

SCORE

ÉTAPE 11
JAMBES

1 : Pieds et jambes supportés, posture équilibrée / 2 : Si ce n'est pas le cas

SCORE

ÉTAPE 12
SCORE DE POSTURE B (NUQUE, TRONC ET JAMBES)

Se référer au score du tableau B à partir des résultats des étapes 9 à 11

SCORE

ÉTAPE 13
ACTIVITÉ MUSCULAIRE

+1 : Posture statique > 1 min ou Action répétée > 4 fois / min

SCORE

ÉTAPE 14
EFFORT DE CHARGE

0 : Charge < 2kg (intermittence)
+1 : Charge 2-10 kg (intermittence)
+2 : Charge 2-10 kg (statique ou répétée)
+3 : Charge > 10 kg (statique, répétée ou chocs)

SCORE

ÉTAPE 15
SCORE NUQUE, TRONC & JAMBES

Additionner les valeurs des étapes 12 à 14

TOTAL 12 À 14

ÉTAPE 16 - CALCUL DU SCORE GLOBAL ET INTERPRETATION DES RESULTATS

Se référer au tableau C à partir des résultats des étapes 8 et 15

Score 1-2 : posture acceptable si non-maintenue ou répétée sur une longue période

Score 3-4 : investigations à mener ; des changements pourraient être requis

Score 5-6 : investigations et changements bientôt requis

Score 7 : changements requis MAINTENANT

SCORE GLOBAL

TABLE A
(Étape 5)

		Score Étape 3							
		1		2		3		4	
Score Étape 1	Score Étape 2	Score Étape 4							
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
	2	4	4	4	4	4	5	5	5
	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
	2	5	6	6	6	6	6	7	7
	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
	2	8	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

TABLE B
(Étape 12)

		Score Étape 10									
		1		2		3		4w		5	
Score Étape 9		Score Étape 11									
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9

SCORE GLOBAL
(Étape 16)

		Score Étape 15						
		1	2	3	4	5	6	7+
1	1	2	3	3	4	5	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6	6
4	3	3	3	4	5	6	7	7
5	4	4	4	5	6	7	7	7
6	4	4	5	6	6	7	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7	7
8+	5	5	6	7	7	7	7	7

SCORE

SCORE	NIVEAU DE RISQUE
1-2	Risque négligeable = Pas d'action nécessaire
3-4	Risque faible = un changement peut-être nécessaire
5-6	Risque moyen = Vigilance. Des améliorations à envisager
+6	Risque fort = Intervention immédiate

www.hapo.eu

hapo est une marque de ergo santé

07/2025 www.ergosante.fr - ErgoSanté SA - RCS Nîmes B 790 648 851