

Méthode RULA

Nom : _____ Prénom : _____ Date : _____
 Poste de travail : _____

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

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

Étape 1 Position de l'épaule

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

Score :

Étape 2 Position du coude

Si au moins l'un des avant-bras travaille au-delà de la ligne médiane **ou** sur le côté du corps : **Ajouter +1**

Score :

Étape 3 Position du poignet

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

Score :

Étape 4 Pronosupination du poignet

La position du poignet est neutre : **+1**
 Le poignet est **proche** **ou atteint** l'une des extrémités : **+2**

Score :

Étape 5 Score du groupe A

Grâce aux valeurs des étapes 1 à 4, repérez le score dans **la table A**.

Score :

Étape 6 Activité musculaire

Si la posture est maintenue statique pendant plus de 10 minutes **ou** si l'action est répétée plus de 4 fois par minute : **Ajouter +1**

Score :

Étape 7 Effort et charge

Si charge inférieure à 2 kg (par intermittence) : **0**
 Si charge entre 2 kg et 10 kg (par intermittence) : **Ajouter +1**
 Si charge entre 2 kg et 10 kg (posture statique **ou** répétitive) : **Ajouter +2**
 Si charge supérieure à 10 kg avec répétitivité **ou** chocs : **Ajouter +3**

Score :

Étape 8 Score ajusté du groupe A

Additionnez les valeurs des étapes 5 à 7 pour obtenir **le score ajusté du groupe A (Épaule, Coude et Poignet)** correspondant aux lignes de **la table C**.

Score :

Table A

Épaule	Coude	Poignet							
		Pronosupination du poignet							
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
1	2	2	2	2	2	3	3	3	3
1	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
2	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
3	2	3	4	4	4	4	4	5	5
3	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
4	2	4	4	4	4	4	5	5	5
4	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
5	2	5	6	6	6	6	6	7	7
5	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
6	2	8	8	8	8	8	9	9	9
6	3	9	9	9	9	9	9	9	9

Table B

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

Table C

Épaule, coude et poignet (A)	Nuque, tronc et jambes (B)						
	1	2	3	4	5	6	7+
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	3	3	3	4	5	6	6
5	4	4	4	5	6	7	7
6	4	4	5	6	6	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7
8+	5	5	6	7	7	7	7

Étape 9 Position de la nuque

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

Score :

Étape 10 Position du tronc

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

Score :

Étape 11 Position des jambes

Les jambes sont en appui bipodal : **+1**
 Les jambes sont en appui monopodal : **+2**

Score :

Étape 12 Score du groupe B

Grâce aux valeurs des étapes 9 à 11, repérez le score dans **la table B**.

Score :

Étape 13 Activité musculaire

Si la posture est maintenue statique pendant plus de 10 minutes **ou** si l'action est répétée plus de 4 fois par minute : **Ajouter +1**

Score :

Étape 14 Effort et charge

Si charge inférieure à 2 kg (par intermittence) : **0**
 Si charge entre 2 kg et 10 kg (par intermittence) : **Ajouter +1**
 Si charge entre 2 kg et 10 kg (posture statique **ou** répétitive) : **Ajouter +2**
 Si charge supérieure à 10 kg avec répétitivité **ou** chocs : **Ajouter +3**

Score :

Étape 15 Score ajusté du groupe B

Additionnez les valeurs des étapes 12 à 14 pour obtenir **le score ajusté du groupe B (Nuque, Tronc et Jambes)** correspondant aux colonnes de **la table C**.

Score :

Score final RULA

Score de la table C :

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.
7	Risque fort = intervention immédiate.