



Fiche bilan individuel pour formation « Prévention et santé au bureau »

Examineur : ----- Date : -----

NOM : ----- Prénom : ----- Sexe : Âge :

I - Evaluation des risques

1 - Taille :

Femme : de 150 à 170 cm (0) inférieure à 150 cm (1) supérieure à 170 cm (2)

Homme : de 160 à 185 cm (0) inférieure à 160 cm (1) supérieure à 185 cm (2)

/2

2 - Poids : Indice de Masse Corporel (P/T²) : de 0 à 18,5 (maigre) 1
de 18,5 à 25 (normal) 0 De 25 à 30 (surcharge pondérale) 2 + de 30 (obésité) 3

/3

3 - Antécédents et pathologies actuelles des appareils locomoteur et cardio-respiratoire (cocher les cases concernées) :

3.1 Fractures avec séquelles

3.2 Entorses/luxation avec séquelles

3.3 Troubles musculo squelettiques des membres avec séquelles

3.4 Rachialgies et accidents vertébraux avec séquelles

3.5 Déformation rachidienne appareillée/opérée

3.6 Asthme - bronchite chronique - emphysème avec traitement permanent

3.7 Insuffisance ou maladie cardiaque avec traitement permanent

Aucune croix : 0 - de 1 à 4 croix : 1 - de 5 à 8 croix : 2 - de 9 à 12 croix : 3 - plus de 13 croix : 4

/4

4 - Contraintes professionnels (1 points par croix) :

4.1 Travaillez vous plus de 80 % de votre temps sur écran

4.2 Êtes vous régulièrement soumis à des contraintes de temps

4.3 Êtes vous régulièrement soumis à des contraintes de bruit

/3

5 - Arrêt(s) de travail ou d'activité pour pathologies de l'appareil locomoteur, depuis 5 ans : Pas d'absence 0 - absence < une semaine 1 - absence > une semaine 2
- absence > un mois 3 - absence > 3 mois 4

/4

6 - Fumeur : Non : 0 - Nombre d'Années/Paquets > 5 : 1 - NAP > 10 : 2
NAP > 15 : 3 - NAP > 20 : 4

/4

7 - Pratique sportive: Pratique en club sans compétition ou pratique individuelle **0** - Pratique en club avec compétition **1** - Aucune pratique sportive **2**

/2

8 - Ruffié Dickson :

Pouls au repos(P0) après 30 flexions (P1) après une minute de récupération (P2)

Score $((P1-P0) + 2 (P2-P0))/10 =$

De 0 à 4 : **0** - de 5 à 8 : **1** - de 9 à 12 : **2** - de 12 à 15 : **3** - > 15 : **4**

/4

9 - Test de sorensen (Para Vertébraux) : plus de 180' : **0** - de 180 à 120' : **1** - de 120 à 90' : **2** - de 90 à 60' : **3** - moins de 60' : **4**

/4

10 - Distance doigt-sol, membres inférieurs tendus :

0 cm : **0** - de 1 à 10 cm : **1** - plus de 10 cm : **2** - plus de 20 cm : **3**

/3

11 - Distance cumulée pouce D - pouce G en croisant les mains dans le dos :

de 0 à 10 cm : **0** - de 11 à 20 cm : **1** - de 21 à 30 cm : **2** - plus de 30 cm : **3**

/3

12 - Marche en dissociation de ceinture + rotation synchrones de la tête :

Synchrone et stable : **0** - asynchrone ou instable : **1** - asynchrone et instable : **2**

/2

13 - Appui Unipodal Stable Long (supérieur à 10')

Yeux fermés **0** - Yeux ouverts : oui **1** - impossible : **2**

/2

14 - Mobilité lombopelvifémorale :

Circumduction : **0** - latéroversion ou antéretroversion : **1** - rien : **2**

/2

15 - Protection lombaire lors d'un soulevé de charge (30% du poids du corps, avec poignées, au sol) :

Maintien de la lordose lombaire : **0** - position intermédiaire : **1** - cyphose : **2**

Pieds écartés encadrant la charge : **0** - écartés, n'encadrant pas : **1** ni l'un ni l'autre : **2**

Flexion équilibrée hanches + genoux : **0** - flexion excessive hanche + genoux : **1** - genoux tendus : **2**

Prise sure et bras tendus **0** - Prise sure ou bras tendus **1** - ni l'un ni l'autre : **2**

/6

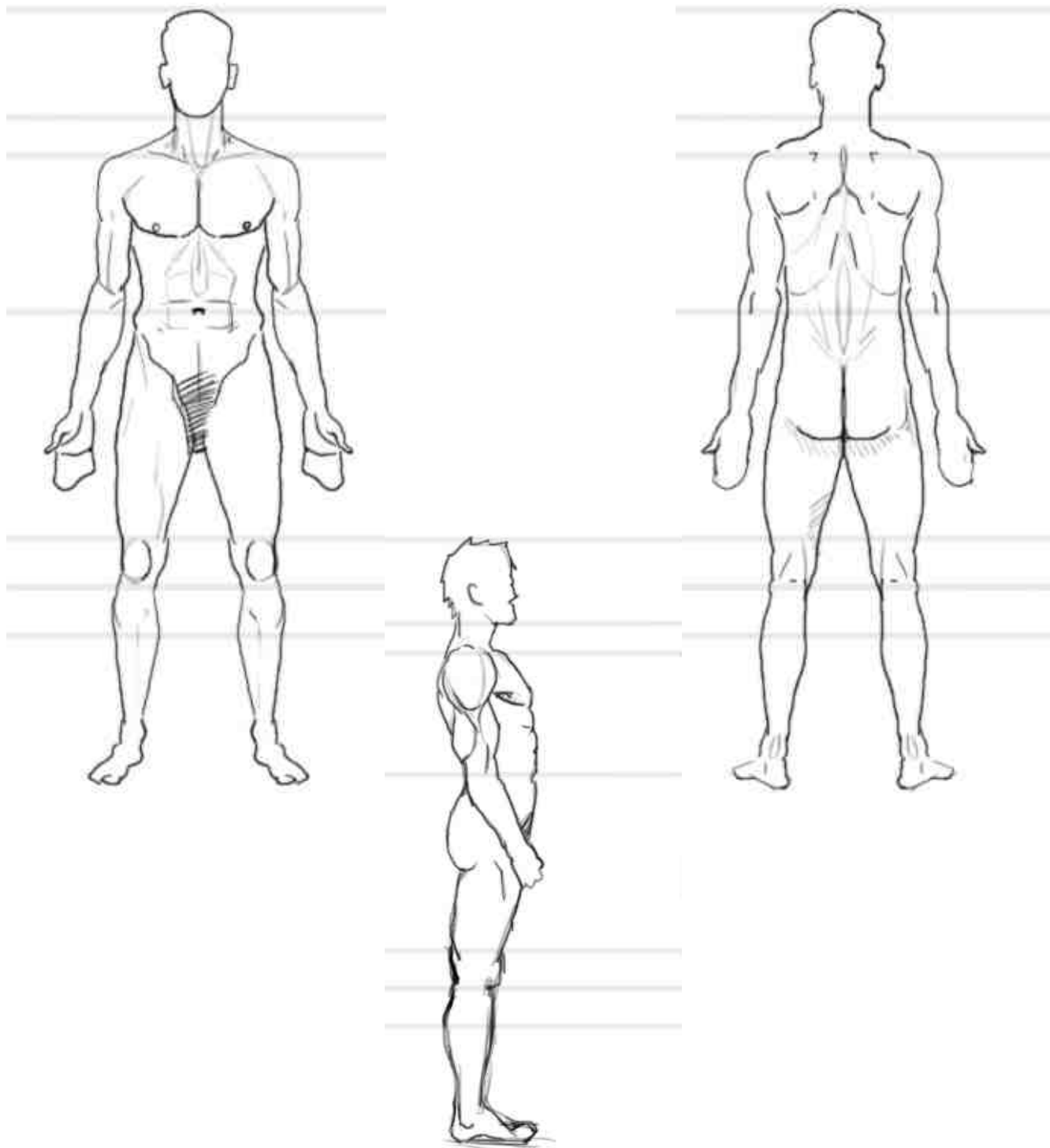
Total :

0 à 19 : risque faible - 20 à 40 : risque moyen - supérieur à 40 : risque élevé

II Observations morpho statiques, ostéo articulaires, neuromusculaires et fonctionnelles

Gravité : A P Pied porteur : D G Main dominante : D G Œil directeur : D G

Bleu : problèmes articulaire / **Rouge** : douleurs / **vert** : problèmes musculaires



Synthèse de l'étude du poste et des recommandations

Item	Mesures/observations	Actions/Recommandations	Suivi
Local surface Accessibilité			
Eclairage naturel			
Eclairage artificiel			
Température Hygrométrie			
Bruit			
Bureau			
Caisson Classeur			
Autres mobilier			
Siège	Existant/connu/utilisé	Recommandations	
Hauteur assise			
Hauteur dossier			
Profondeur			
Dossier contact			
Roulettes			
Repose pieds			
Ecrans			
Souris			
Clavier			
Porte document			
Telephone			
Copieurs			
Autres équipements			
Autres items			