

## COTATION RULA (RAPID UPPER LIMB ASSESSMENT)

### > UTILISATION ET BUTS DE LA DEMARCHE :

Mettre en place un outil de cotation ergonomique des postes de travail pour établir rapidement une cartographie des postes où le risque de troubles musculo squelettiques est important.

### > OBJECTIFS :

**Savoir** : Acquérir les principes de la cotation des postes de travail

**Savoir faire** : les transposer sur des cas concrets en atelier ou sur vidéo

**Savoir être** : utiliser l'outil à posteriori. A la fin de la formation, les stagiaires seront capables de coter des postes de travail et d'établir une cartographie générale.

### > PUBLIC CONCERNE :

Techniciens, Ingénieurs, membres des CHSCT ou HSE et encadrants de production en charge de projets d'études de postes de travail ou de reconfiguration.

### > PRE-REQUIS :

Notions en ergonomie des postes de travail

### > DURÉE : 1 journée

### > LANGUE : Français – Anglais - Italien

### > CONTENU :

Présentation de la méthode  
Les chaînes cinétiques humaines CCO et CCF  
Le principe de cotation des chaînes  
Les critères de cotation  
La cotation de la CCO  
La cotation de la CCF  
Calcul de la note globale  
Le plan d'actions  
Analyse des causes  
Hiérarchisation des causes  
Simulation de la nouvelle cotation

Travaux pratiques :

Cotation de postes de travail en atelier ou en vidéo.

### > EVALUATION :

Certificat de formation.

### > SUPPORT PÉDAGOGIQUE :

Manuel pédagogique + porte document + kit de prise de notes + applications Excel

### > TYPE de FORMATION :

Intra ou Inter entreprises

### > ACCOMPAGNEMENT POST FORMATION IN SITU :

Nous consulter.