Praxis Loten · Eupen

# Rapport d'observation de postes

**Logistik Nord · entrepôt fictif à Eupen · 45 travailleurs**

| | |
|---|---|
| Destinataire | Le conseiller en prévention du service externe |
| Demande | Après l'analyse des risques TMS, trois postes choisis par le conseiller |
| Observation | Mercredi 14 octobre 2026, sur le terrain, pendant le travail réel |
| Rédaction | Kinésithérapeute, Praxis Loten, en tant qu'expert extérieur |
| Remis le | Vendredi 16 octobre 2026 |

**À lire d'abord.** Ce rapport décrit des postes, jamais des personnes, et ne contient aucune donnée de santé. Il apporte un regard de kinésithérapeute pour alimenter votre analyse des risques TMS. Il ne la remplace pas et ce n'est pas un avis d'ergonome. Les décisions restent à l'employeur, avec vous.

## Méthode

Observation sur place, sans instrument de mesure. Pour chaque poste : efforts, répétitions, durées, postures et gestes. Les comptages sont faits à la main pendant l'observation. Des schémas remplacent les photos : personne n'est reconnaissable.

## Synthèse

| POSTE | CE QU'ON A OBSERVÉ | PISTES | PRIORITÉ SUGGÉRÉE |
|---|---|---|---|
| **1. Quai de chargement** | Colis soulevés depuis le sol, posés sur une palette placée derrière soi | Palette de dépose à côté ; colis lourds entre genoux et épaules | 1 |
| **2. Filmage des palettes** | Rotation répétée du tronc ; dos penché pour le bas de la palette | Rapprocher le rouleau de film ; alterner les tâches toutes les heures | 1 |
| **3. Encodage au bureau** | Assis longtemps sans se lever ; écran décalé, cou tourné | Écran en face ; se lever au moins une fois par heure | 2 |

1 = à discuter en premier avec vous. 2 = ensuite. C'est une suggestion : vous fixez les priorités.

EXEMPLE FICTIF

Rapport d'observation de postes · Logistik Nord



## 1 Quai de chargement

Déchargement des camions et mise sur palette

### CE QU'ON A OBSERVÉ

- 64 colis manipulés pendant l'observation, de 5 à 20 kg d'après les étiquettes. 21 d'entre eux pris au sol ou sur une palette basse.
- Prise au sol souvent bras tendus, le colis loin du corps.
- Rotation du tronc en portant : la palette de dépose est placée derrière.
- Longtemps d'affilée sans courte pause ni changement de tâche.

### PISTES CONCRÈTES

- Placer la palette de dépose à côté plutôt que derrière, pour ne plus tourner en portant.
- Quand c'est possible, ranger les colis de plus de 15 kg entre la hauteur des genoux et celle des épaules.

### À REPRENDRE EN ATELIER

> Soulever un colis de 15 kg depuis le sol : essayer plusieurs façons de faire et garder celles qui conviennent ; renforcer les jambes et le dos, qui portent.



## 2 Filmage des palettes

Filmage manuel, rouleau tenu à la main

### CE QU'ON A OBSERVÉ

- 9 palettes filmées pendant l'observation, environ 3 minutes chacune.
- Rotation répétée du tronc pour passer le rouleau autour de la palette.
- Le rouleau neuf est posé au sol à 3 mètres : on se penche et on se retourne pour le reprendre.
- Bas de la palette filmé dos penché, bras tendus, environ 30 secondes par palette.
- La même personne reste au filmage pendant toute la période.

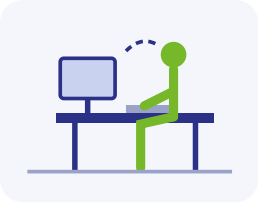
### PISTES CONCRÈTES

- Rapprocher le rouleau de film : le poser à hauteur de taille, à côté de la zone de filmage.
- Alterner les tâches toutes les heures entre filmage et préparation de commandes.

### À REPRENDRE EN ATELIER

> Varier les postures sur la journée ; pour le bas de la palette, essayer plusieurs positions (accroupi, un genou au sol, penché).

EXEMPLE FICTIF



## 3 Encodage au bureau

Saisie des bons de livraison

### CE QU'ON A OBSERVÉ

- Assis sans se lever pendant toute l'observation. Selon l'équipe, c'est souvent deux heures d'affilée en fin de matinée.
- Écran posé à gauche du clavier : la tête reste tournée vers la gauche la plupart du temps.
- Souris placée loin, bras tendu.

### PISTES CONCRÈTES

- Placer l'écran en face, souris à côté du clavier.
- Se lever au moins une fois par heure, par exemple pour téléphoner debout ou aller chercher les impressions.

### À REPRENDRE EN ATELIER

> Changer de position souvent sur une journée de 8 h : aucune posture n'est mauvaise en soi, c'est de rester longtemps dans la même qui fatigue.

## Suite proposée

- Deux ateliers de 2 h pour deux groupes de 10 préparateurs de commandes, dont un en polonais pour l'équipe de nuit, sur les sujets « à reprendre en atelier » ci-dessus.
- Si vous le souhaitez, un nouveau passage aux postes 1 et 2 après les changements.
- Vous décidez de la suite et de sa place dans le plan d'action.

**Limites.** Une seule journée observée, sur une partie du travail à chaque poste. Les pics d'activité et l'équipe de nuit peuvent être différents. Aucun poids ni angle n'a été mesuré avec un instrument. Ce rapport ne contient ni avis médical ni avis d'aptitude.

EXEMPLE FICTIF