PRONOMIC

GUIDE PRATIQUE · 2026

GUIDE

# Cartographier les charges lourdes et les risques de votre activité

Un support pratique pour l’entrepôt, la production et la logistique interne — réalisez un premier état des lieux en 1 à 2 heures.

CONTEXTE

# Pourquoi cartographier les charges lourdes ?

Les levages lourds et répétitifs et les flux de manutention peu clairs font partie du quotidien de l'entrepôt, de la production et de la logistique interne. Les conséquences touchent à la fois les conditions de travail et l'efficacité — sollicitation accrue des équipes, risque de blessures, arrêts inutiles et difficultés à recruter et à fidéliser.

Pourtant, une amélioration ne passe pas toujours par de gros investissements. Il s'agit souvent d'avoir une image claire de la situation actuelle et de voir où se trouvent réellement les risques et les goulots d'étranglement.

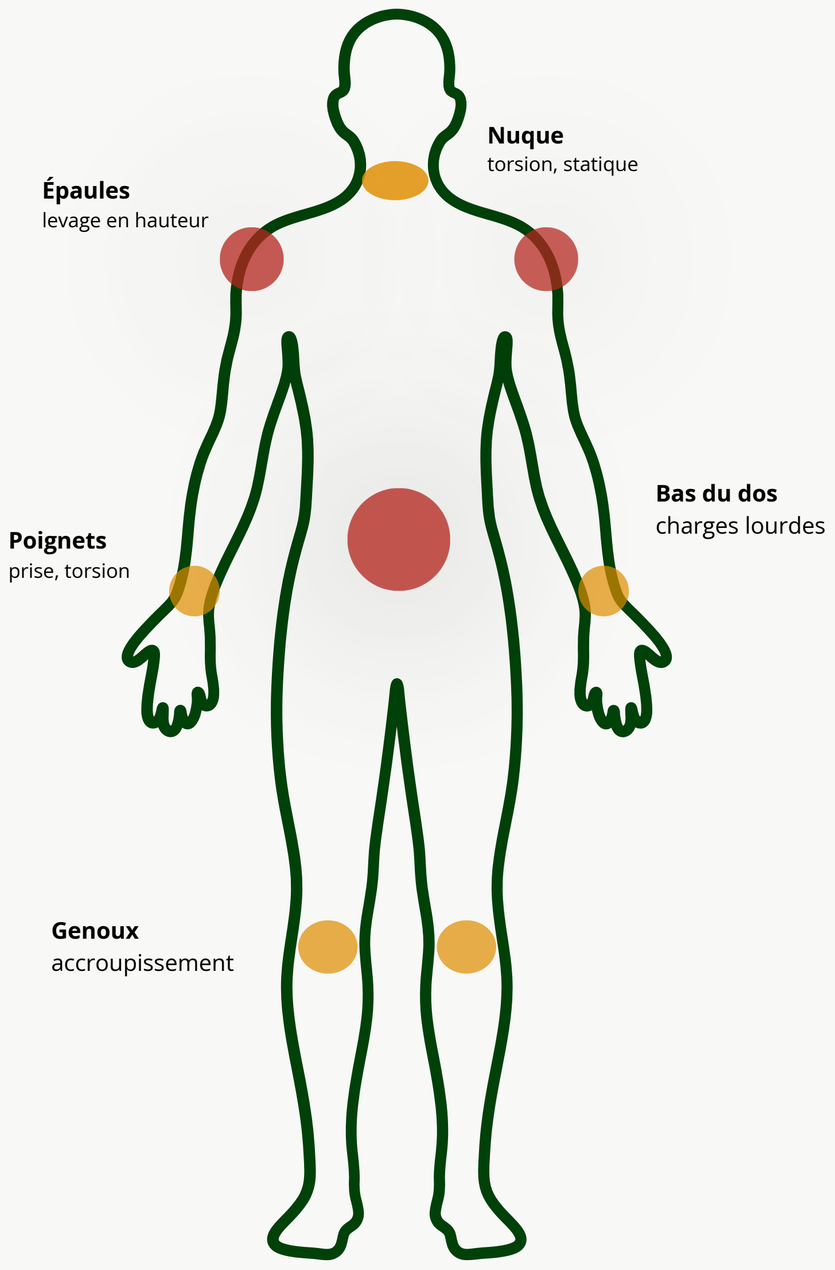
### Vous pourrez :

- Identifier où ont lieu les levages les plus lourds et les plus fréquents
- Mettre en évidence les tâches les plus pénibles et les plus risquées
- Prioriser les parties du flux à traiter en premier

CARTE DES CONTRAINTES

## Où le corps est-il sollicité ?

Les levages répétés, lourds ou mal exécutés touchent surtout le dos, les épaules, la nuque et les genoux. Bien cartographier aide à repérer les risques **avant les blessures**.




Risque élevé — prioriser  Moyen — surveiller

*TMS fréquents en manutention manuelle. À cartographier avec la méthode en 7 étapes du guide.*

MÉTHODE

# Sept étapes, 1 à 2 heures

Ce guide se veut simple à utiliser, même si vous manquez de temps. Notez directement dans un carnet, dans un tableur ou utilisez le modèle imprimé proposé plus loin.

1

### Choisir une zone délimitée

Zone d'entrepôt, ligne d'assemblage ou poste — commencez petit.

2

### Lister toutes les tâches de levage et de manutention

Suivez le flux étape par étape et notez chaque tâche.

3

### Évaluer charge et fréquence

Trois paramètres simples : poids, fréquence, posture de travail.

4

### Classer en rouge, jaune et vert

Un code couleur fait ressortir les tâches les plus lourdes.

5

### Parler aux équipes

Complétez la carte avec le regard du terrain.

6

### Identifier des mesures

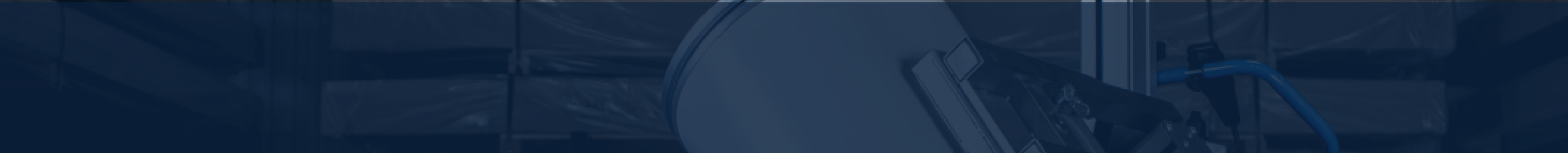
Aides au levage, nouvel agencement ou autre répartition du travail.

7

### Prioriser et planifier la suite

Quelles 3 à 5 tâches rouges traiter en premier ? À court ou à long terme ?

**Format :** Notez dans un carnet, un tableur ou sur le modèle imprimé page 11. L'essentiel est de vous lancer — la méthode est volontairement simple.



ÉTAPE 1 SUR 7

# Commencer petit — choisir une zone délimitée

N’essayez pas de tout cartographier d’un coup. Choisissez une zone bien délimitée où vous soupçonnez déjà un potentiel d’amélioration — il sera plus facile de justifier l’étape suivante une fois les résultats visibles.

## Exemples de zones adaptées

- Une zone d’entrepôt — réception, préparation ou emballage
- Une ligne d’assemblage ou un poste spécifique
- Une tâche récurrente que vous savez pénible ou mal organisée

> **Conseil**
>
> L’objectif est de réaliser un premier état des lieux en 1 à 2 heures. Une fois la méthode testée sur une zone, vous pourrez appliquer la même démarche à d’autres parties de l’activité.





ÉTAPE 2 SUR 7

# Suivre le flux — lister toutes les tâches de manutention

02

Parcourez la zone choisie étape par étape. Suivez le matériel ou le produit dans le flux et notez chaque tâche où l’on soulève, porte, pousse, tire, tourne ou retourne quelque chose — ou le déplace depuis une étagère, une palette, un convoyeur ou un chariot.

## Une tâche par ligne

- Lever des cartons de la palette à la table
- Déplacer des rouleaux vers la machine
- Prélever des pièces dans un bac au sol
- Manutention de palettes dans l’allée

**À ce stade, il s’agit seulement de tout recenser**

Ne les évaluez pas encore — ce sera l’étape 3. Beaucoup oublient les tâches qui consistent « juste » à pousser un chariot ou à tourner un carton ; notez tout.





ÉTAPE 3 SUR 7

# Trois paramètres simples — évaluer charge et fréquence

Pour chaque tâche de la liste, faites maintenant une évaluation rapide selon trois paramètres. Pas besoin d’être exact — l’objectif est d’obtenir une vue d’ensemble suffisante pour voir quelles tâches ressortent.

PARAMÈTRE 1

### Poids

= 0–5 kg
= 5–15 kg
= 15–25 kg
= 25+ kg

PARAMÈTRE 2

### Fréquence

= Quelques fois par jour
= Une dizaine par jour
= Plusieurs fois par heure

PARAMÈTRE 3

### Posture de travail

= Sous les genoux
= Entre genoux et poitrine
= Au-dessus des épaules
= Torsion du dos
= Bras tendus devant/côté



ÉTAPE 4 SUR 7

# Code couleur — rouge, jaune, vert

04

Une fois toutes les tâches évaluées, attribuez-leur une couleur pour voir clairement où les risques sont les plus élevés. Les tâches rouges constituent votre première liste d’actions.

ROUGE

## Priorité haute

- Assez lourd (souvent 15+ kg)
- Fréquence élevée ou moyenne
- Dos courbé, torsions ou levage au-dessus des épaules

JAUNE

## À suivre

- Poids moyen ou variable
- Fréquence moyenne
- Posture de travail en partie contraignante

VERT

## Acceptable

- Poids faible
- Fréquence faible
- Posture neutre

**Classez chaque tâche en rouge, jaune ou vert**

Le code couleur fait ressortir les tendances — si tout un poste de travail est couvert de points rouges, c’est là que les mesures auront le plus d’effet.



ÉTAPE 5 SUR 7

# Le regard du terrain — impliquez les collaborateurs

La cartographie gagne en force en combinant chiffres et évaluations avec le vécu des collaborateurs. Ceux qui font le travail chaque jour voient ce qui vous échappe — et leur adhésion sera décisive pour mettre en œuvre les changements.

## Questions à poser

- Quelles tâches trouvez-vous les plus lourdes au quotidien ?
- Où ressentez-vous le plus de fatigue après une journée de travail ?
- Y a-t-il des tâches où vous « compensez » déjà — entraide, levages évités, pauses en plus ?

> **Notez les réponses à côté de chaque tâche**
>
> Elles confirment souvent ce que vous avez déjà vu — mais révèlent parfois des problèmes « cachés », invisibles dans les chiffres. Cette étape est aussi clé pour l'adhésion à la phase suivante.





ÉTAPE 6 SUR 7

# Pensez solutions — pas perfection

06

Vous avez maintenant la liste des tâches, une évaluation des risques (rouge/jaune/vert) et le point de vue des collaborateurs. Commencez par les tâches rouges et réfléchissez aux mesures réalistes.

### Aides au levage

+ Palonniers à ventouse
+ Ponts roulants ou palans
+ Chariots élévateurs et convoyeurs à rouleaux
+ Manipulateurs et équilibreurs

### Nouvel agencement

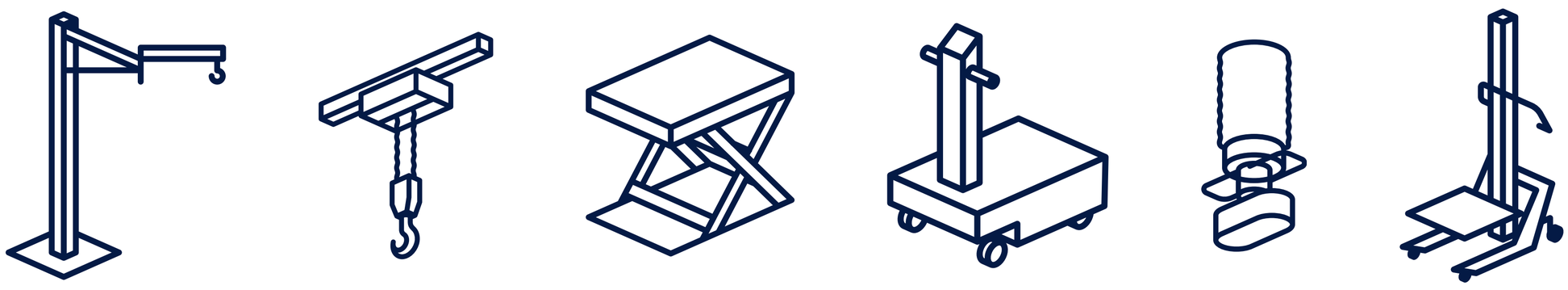
+ **Placez** le matériel à une meilleure hauteur
+ **Rapprochez** palettes ou établis du poste
+ **Créez** plus d’espace autour des tâches critiques

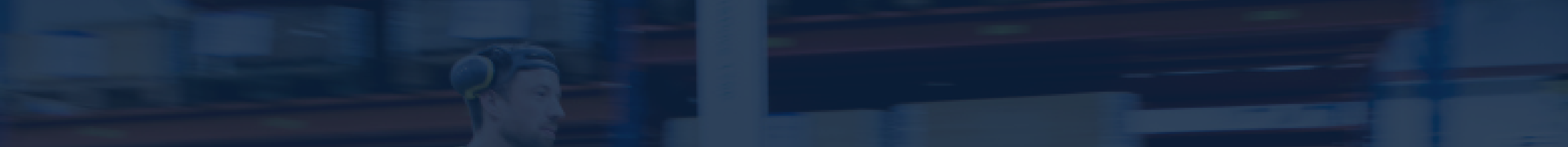
### Revoir la répartition

+ **Répartissez** les tâches lourdes entre plusieurs personnes
+ **Alternez** tâches lourdes et légères pendant le poste
+ **Faites tourner** les équipes sur les postes à risque

**L’objectif n’est pas de trouver tout de suite la solution parfaite**

Il suffit de voir clairement : « C’est une tâche rouge — il faut agir ici. » La solution exacte pourra venir au tour suivant.





ÉTAPE 7 SUR 7

# Agir là où l’effet est maximal — prioriser et planifier

07

Terminez la cartographie par une priorisation simple. Le résultat doit être une liste d’actions claire — pas seulement une description des problèmes.

## Trois questions à se poser

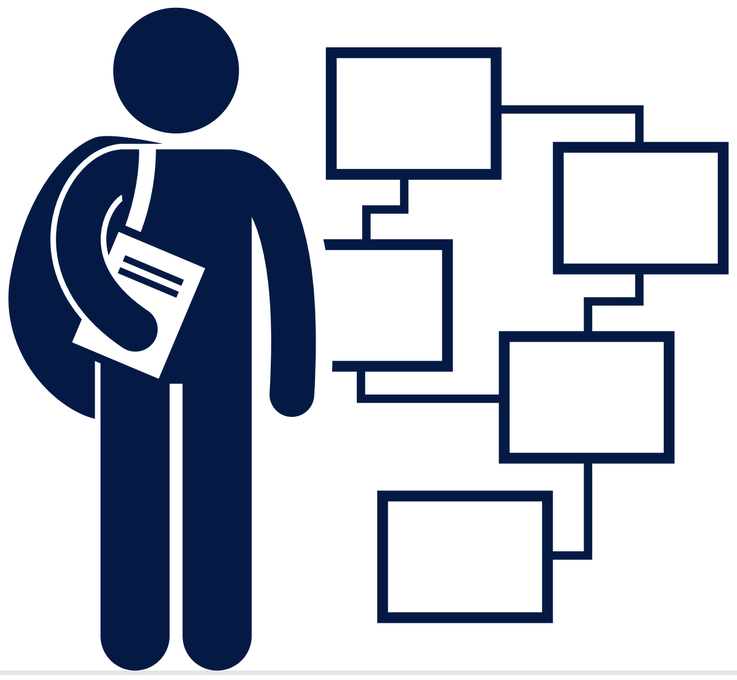
- Quelles 3 à 5 tâches rouges traiter en premier ?
- Quelles mesures prendre à court terme ?
- Lesquelles exigent un investissement ou des travaux et se planifient à plus long terme ?

## Classer selon

- La sollicitation des collaborateurs
- L’impact sur le flux et la capacité
- L’impact sur la sécurité et le bien-être

**Une fois terminé, vous avez une carte — et une liste d’actions**

Une base idéale pour discuter des améliorations en interne avec la direction, ou avec un partenaire externe comme Pronomic. Tournez la page pour remplir la vôtre.



MODÈLE

# Votre cartographie

Zone :

Date :

Responsable :

| # | TÂCHE | POIDS | FRÉQUENCE | POSTURE | R / J / V |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |

**Top 3 à traiter en priorité :**

1. .....

2. .....

3. .....

ÉTAPE SUIVANTE

# Transformez votre cartographie en solutions concrètes

Cartographier les charges lourdes et les risques est une étape clé — pour les conditions de travail comme pour l’efficacité. Mais vous n’avez pas à le faire seul.

---

### NOUS POUVONS VOUS AIDER À

- Passer en revue votre cartographie
- Discuter des solutions possibles pour vos tâches marquées en rouge
- Allier ergonomie, sécurité et efficacité dans un flux cohérent

### BESOIN D’UN REGARD EXTÉRIEUR ?

- Réserver un court échange avec l’un de nos spécialistes
- Ou nous envoyer votre synthèse, et nous vous ferons des propositions concrètes


COMMANDES ET INFORMATIONS

Siège social : +33 (0)4 78 38 00 36
Site Montbrison : +33 (0)4 77 60 04 16
Commandes : sales.fr@pronomic.com
Info : info.fr@pronomic.com

SERVICE ET SUPPORT

Tél. : +33 (0)4 77 60 39 61
Email : support.fr@pronomic.com

SIÈGE SOCIAL

Pronomic SAS
305 rue des 4 chemins
ZA Parc des Ayats
F-69390 MILLERY

SITE MONTBRISON

Pronomic SAS
70 rue des Grands Chênes
Zone des granges
F-42600 MONTBRISON


PRONOMIC

Smart moves for safe work