

# ERGONOMIE CHAUFFEURS D'AUTOBUS

## (POSITION SUR LE SIÈGE, RÉGLAGE DU SIÈGE)

Une bonne position de conduite, c'est important! Le maintien d'une position assise adéquate vous permettra de contrôler au maximum le véhicule, de minimiser les risques de lésions ou de blessures et d'optimiser votre énergie et efficacité.

### ASSISE

#### 1 Hauteur du siège

- Cuisses à l'horizontale (**environ**)
- Talons au sol

#### 2 Angle et profondeur du siège

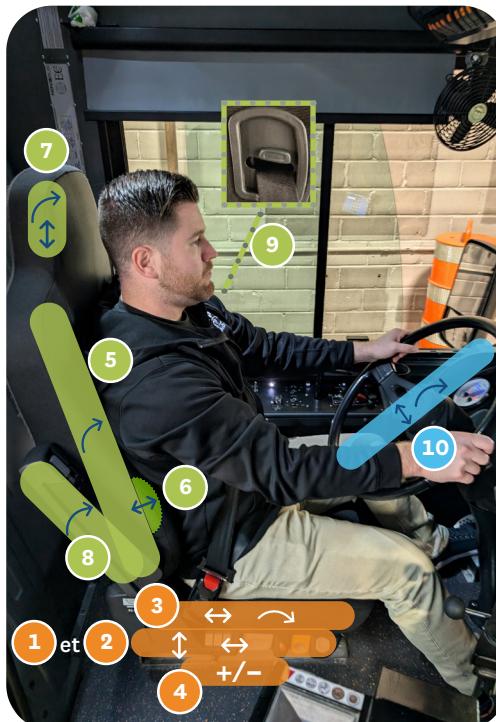
- Cuisses à l'horizontale (**environ**) ou légèrement inclinées vers l'avant
  - Angle de 90° ou un peu plus entre le tronc et les cuisses
- Talons maintenus au sol et plante du pied sur l'accélérateur
  - Angle de 90° ou légèrement plus à la cheville droite (entre la jambe et le pied)

#### 3 Angle et profondeur du coussin de l'assise

- Coussin de l'assise à l'horizontale ou l'avant de celui-ci légèrement abaissé
- Environ de 3 à 7 cm entre le mollet et l'assise

#### 4 Fermeté de la suspension

- Doit être correctement ajustée pour ne pas rebondir ni ressentir trop de vibrations (juste milieu)



### VOLANT

#### 10 Angle et profondeur du volant

- Distance d'environ 10 cm (un poing) entre le ventre et le volant
- Distance d'un poing entre les cuisses et le volant

### DOSSIER

#### 5 Angle du dossier

- Dossier légèrement incliné vers l'arrière (**un peu plus de 90°**)
  - Les omoplates sont appuyées sur le dossier

#### 6 Ballons lombaires

- Identifier le ou les ballons dans la partie la plus creuse du dos
- Gonfler au maximum le ou les ballons, puis diminuer jusqu'à sentir un support, sans inconfort

#### 7 Appui-tête

- À la même **hauteur** que la tête. Si ajustable en angle, garder quelques centimètres entre celui-ci et la partie saillante de la tête (**profondeur**)

#### 8 Accoudoirs

- Épaules à la position naturelle au repos

#### 9 Ceinture à l'épaule

- Augmenter le plus possible l'angle de la ceinture à l'épaule tout en l'éloignant du cou.

# ERGONOMIE CHAUFFEURS D'AUTOBUS

## (POSITION SUR LE SIÈGE, RÉGLAGE DU SIÈGE)

AIDE-  
MÉMOIRE



Aide-mémoire  
Ergonomie

Fiche (PDF)

Cette vidéo vous présente l'ajustement du siège RECARO.



Cette vidéo vous présente l'ajustements du siège ISRI 2.5.



Cette vidéo vous présente l'ajustement du siège USSC.



Cette vidéo vous présente l'ajustement du siège ISRI 1.0.



Cette vidéo vous présente l'ajustement du siège BAULTAR.



Association paritaire  
pour la santé et  
la sécurité du travail,  
secteur «affaires municipales»



[www.apsam.com](http://www.apsam.com)