

JOUE-LA SÛR

RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES MESURES ÉLÉMENTAIRES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ
À L'ATTENTION DES ARTISTES-INTERPRÈTES DU SPECTACLE VIVANT

Vous êtes un-e jeune artiste-interprète, sans grande expérience et prêt-e à saisir toute occasion vous permettant de parfaire vos compétences, vous exercer et faire vos preuves dans cette profession parmi les plus excitantes et gratifiantes. Vous faites confiance à celles et ceux qui vous entourent, car iels connaissent souvent le métier mieux que vous, ainsi qu'à la production qui vous a engagé-e. C'est à peine si vous pensez aux dangers : vous êtes tout feu tout flamme et prêt-e à passer à l'action. Car après tout, votre vie c'est jouer et vous êtes sur le point de passer du rêve à la réalité.

Vous êtes un-e artiste-interprète qui a acquis depuis longtemps une grande expérience de la scène. Vous connaissez par cœur les règles d'hygiène et de sécurité. Peut-être même un peu trop bien pour continuer à y attacher toute l'importance qu'elles méritent.

Toute scène quelle qu'elle soit comporte toujours des risques pour celui ou celle qui y travaille. Tous doivent absolument être pris au sérieux car ils peuvent causer des accidents aux conséquences gravissimes. Les heures de travail ne sont pas régulières et les coulisses bondées manquent souvent d'espace. Sans compter l'anxiété, la tension et la fatigue

juste avant le lever du rideau. Le public peut aussi soudainement vous entourer et réagir de façon imprévisible. Quand ces considérations vous frappent, vous pensez automatiquement "Il ne m'arrivera rien, iels ont tout prévu". Car il existe après tout des règlements pour la protection des travailleurs-euses et ils ont forcément été respectés. C'est effectivement très souvent le cas. Mais parfois ils ne sont guère suffisants, et quand bien même ils le seraient, ils ne peuvent pas toujours empêcher les atteintes physiques ou mentales liées au travail.

La plupart des accidents se produisent par manque de prévoyance, aussi bien lors des répétitions que pendant les représentations et touchent tous-tes les artistes-interprètes, peu importe leur degré d'expérience. Quel qu'en soit l'origine, ils peuvent souvent être évités en prenant de simples précautions. Donc, afin de réduire tous risques de blessures et de continuer à exercer cette profession passionnante, pourquoi ne pas prendre en considération quelques conseils élémentaires.

Ce document a été composé par la Fédération Internationale des Acteurs (FIA), dont votre syndicat fait sûrement partie. Nous avons délibérément évité une formulation

trop technique et tenté d'identifier les risques principaux existant dans notre milieu de travail, tout en suggérant comment les minimiser.

Pour votre sécurité personnelle, ne vous basez pas uniquement sur le contenu qui suit qui n'a pas été homologué par l'industrie du spectacle et n'est donc pas infaillible, mais fiez-vous aussi à votre bon sens et essayez de glaner le plus grand nombre de conseils possibles de la part d'autres professionnel-les.

Nous espérons que vous vous servirez de ces conseils comme d'une liste de contrôle, et que vous vous y reporterez en maintes occasions, même si vous pensez avoir acquis suffisamment d'expérience pour connaître tous ces risques du bout des doigts.

Dernière précaution : avant de vous lancer dans des répétitions ou sur scène, demandez conseil à votre syndicat qui pourra vous offrir de plus amples renseignements sur les meilleures mesures de sécurité vous concernant.

N'improvisez pas et ne laissez personne jouer avec votre santé et votre sécurité, pas plus qu'avec celles des personnes qui vous entourent.

Soyez prudent-es sur scène !

4.....	Accessoires
6.....	Aération
8.....	Alcool et stupéfiants
10.....	Animaux
12.....	Armes à feu et objets contondants
14.....	Cascades / combats simulés
16.....	Cintrage et déplacement en suspension des artistes
18.....	Costumes
20.....	Éclairage et matériel électrique
22.....	Effets pyrotechniques
24.....	Flammes nues
26.....	Fumée et brouillard
28.....	Intensité des bruits et sons
30.....	Harcèlement
32.....	Maquillage
34.....	Santé mentale et risques psychosociaux
36.....	Scènes inclinées et surfaces résistantes
38.....	Scènes intimes
40.....	Spectacles en extérieur
42.....	Sécurité incendie
44.....	Température et rayons ultra-violet
46.....	Vos annotations

Accessoires

ACCESSOIRE : TOUT OBJET PORTÉ OU MANIPULÉ PAR L'ARTISTE-INTERPRÈTE.



Les accessoires font partie intégrante de votre profession. Aussi bien durant les répétitions qu'au cours des représentations, vous serez souvent appelés à utiliser d'une manière ou d'une autre des objets de poids, forme et taille différents. Bon nombre d'entre eux ont une incidence directe sur votre corps et votre capacité à vous déplacer. Soyez vigilant-es et essayez de détecter ce qui pourrait poser problème, vous empêcher de jouer à votre aise ou même vous blesser ou mettre en danger celles et ceux qui vous entourent.

Les accessoires doivent être adaptés à votre âge, votre taille et votre condition physique. Ils doivent être conçus, fabriqués et achetés dans l'unique perspective de l'utilisation spécifique que vous en ferez sur scène. Ils doivent être toujours bien entretenus et s'intégrer parfaitement aux autres éléments de la production.

Un-e responsable compétent-e devrait pouvoir vous informer en détail et à l'avance sur les accessoires dont vous aurez à vous servir, notamment si les objets en question ou leur maniement comprennent des risques inhérents.

Lorsque les artistes-interprètes doivent conduire un véhicule motorisé sur scène, la direction devrait s'assurer qu'ils ont reçu une formation adéquate dans ce domaine et que toutes les mesures sont prises pour l'élimination des gaz d'échappement.

Les tentures comme tout autre textile souple devraient être époussetés régulièrement. La production doit s'assurer que seuls des produits non-toxiques sont utilisés pour peindre les accessoires.

N'utilisez pas les accessoires qui vous semblent dangereux pour vous comme pour celles et ceux qui vous entourent !

→ Renseignez-vous auprès d'un-e responsable compétent-e sur le bon maniement de vos accessoires

→ Faites part à la production des allergies ou indispositions qui vous empêcheraient, le cas échéant, de manipuler ou de porter un accessoire sans risque

→ Vérifiez si votre accessoire n'a subi aucun dommage (des éléments mal ajustés, ébréchés, usés), et informez la personne responsable de tout ce qui vous semble suspect avant de le porter ou le manipuler

→ Étudiez le poids, la taille et la forme de votre accessoire et informez la personne responsable de toute gêne que vous pouvez ressentir en le manipulant

→ Passez suffisamment de temps lors des répétitions à vous familiariser avec votre accessoire

→ Assurez-vous que vous utiliserez bien le même accessoire, ou un fort semblable, lors des répétitions et des représentations

→ Si vous devez utiliser un accessoire particulier à proximité d'une flamme nue, renseignez-vous s'il est composé de matériaux à l'épreuve du feu ou ignifugés – si ça n'est pas le cas, évitez de l'utiliser ou ne le faites qu'avec de grandes précautions

→ Ne conduisez pas de véhicule motorisé sur scène sans permis, et prenez le temps de vous familiariser avec le moteur et la conduite

Aération

AÉRATION : CIRCULATION D'AIR NATUREL OU ARTIFICIEL ENTRE L'INTÉRIEUR ET L'EXTÉRIEUR, OFFRANT UN APPORT D'OXYGÈNE EN QUANTITÉ SUFFISANTE, UNE BONNE TEMPÉRATURE AMBIANTE ET DE L'AIR FRAIS.

Un bon système d'aération compte parmi les mesures de santé et de sécurité essentielles pour tous les espaces intérieurs, à savoir bien entendu la scène mais aussi les coulisses. La respiration peut être rendue difficile par une trop grande concentration de brume, de fumée ou d'acide carbonique, chassant l'oxygène dont notre corps a besoin pour bien fonctionner. Certains accessoires ou masques peuvent également rendre la respiration difficile. Ceci peut concerner toutes les catégories d'artistes-interprètes, et notamment celles et ceux qui doivent prendre de profondes inspirations, tels les danseur-euse s, les chanteur-euses, etc.

Une aération insuffisante n'est souvent pas considérée comme un risque pour la santé des artistes-interprètes. Tous les espaces restreints et/ou en contrebas, tels les trappes, les loges, les escaliers, les fosses, sont bien évidemment les premiers à en être affectés. Mais la scène elle-même peut également poser problème, notamment dans les salles petites ou combles, ou lorsque la vapeur et d'autres effets spéciaux sont utilisés en abondance. Ces conditions ont souvent tendance à se dégrader lorsque la température ambiante est élevée et le corps humain a

davantage besoin d'oxygène pour éliminer l'excès de chaleur.

L'aération doit être constante, car dans beaucoup d'espaces confinés le problème se reproduit très vite dès que l'afflux d'air est interrompu.

Un manque d'oxygène peut causer un évanouissement, une asphyxie ou pire encore. Il peut également empêcher votre concentration, fausser votre sens de l'équilibre et provoquer l'épuisement, une faiblesse générale, des vertiges et une perte temporaire de la mémoire.

→ Lors des répétitions, faites attention à toute odeur de moisi ou, le cas échéant, à une persistance inhabituelle dans l'air de la fumée et du brouillard ou à une rapide augmentation de la température ambiante. Tous ces facteurs peuvent résulter d'une mauvaise aération ou d'un air conditionné pas suffisamment performant. Si elle est ignorée, la situation ne pourra que s'aggraver lors du spectacle avec la présence du public

→ Si vous ressentez un sentiment d'inconfort tout en respirant naturellement, ou si vous remarquez une accélération de votre respiration non due à une activité physique, agissez avec retenue et alertez la production au plus tôt

→ Si vous devez travailler dans un espace confiné ou porter un costume qui, d'après vous, vous empêchera de respirer normalement, faites en sorte de répéter dans les mêmes conditions que sur scène, sans oublier que d'autres facteurs éventuels tels la tension nerveuse, l'appréhension du public, etc., pourront affecter votre respiration d'avantage. Insistez auprès de la production pour une meilleure aération si vous éprouvez une gêne. Vous devriez aussi pouvoir prendre de courtes pauses à intervalles réguliers. Il est souhaitable que vous soyez constamment surveillé-e par une

personne chargée d'alerter immédiatement la production si vous ne vous sentez pas bien

→ Ayez conscience de votre condition physique générale. Si vous n'êtes pas au mieux de votre forme, vous consommerez une plus grande quantité d'oxygène. La tension émotionnelle, une congestion nasale, un rhume et d'autres indispositions sont autant de facteurs diminuant votre capacité à respirer normalement

→ Si vous êtes asthmatique, faites-en immédiatement part à la production de façon à éviter tous risques inutiles

Alcool et stupéfiants

ALCOOL/STUPÉFIANT : TOUTE SUBSTANCE EXTERNE AGISSANT SUR VOTRE CORPS, MODIFIANT VOTRE COMPORTEMENT HABITUEL ET VOTRE CAPACITÉ DE PENSER, D'AGIR ET DE RÉAGIR NORMALEMENT. TELS QUE LE VIN, LA BIÈRE, LES ALCOOLS FORTS DE TOUTS TYPES, LES MÉDICAMENTS, LA MARIJUANA, LE LSD, LES AMPHÉTAMINES, L'HÉROÏNE, LA COCAÏNE, ETC.

Quelles que soient les raisons vous ayant poussé à consommer de l'alcool ou des stupéfiants au cours de votre carrière professionnelle, il vous faut cependant réaliser que ces substances agissent directement sur votre physique aussi bien que sur votre mental. Qu'ils soient pris séparément ou en conjonction avec d'autres, ils peuvent sérieusement affecter votre discernement et votre capacité à vous comporter de façon responsable.

Les médicaments sont également considérés comme stupéfiants. Vous devriez toujours vous enquérir de leurs effets secondaires avant de les prendre.

L'alcool et les stupéfiants peuvent sérieusement réduire votre tonicité musculaire, votre temps de réaction, votre perception des risques et votre coordination dans son ensemble, qu'ils soient consommés seuls ou en conjonction avec d'autres substances et facteurs. Une recherche au niveau international a prouvé que 20% à 25% des blessures d'ordre professionnel, dont 3% à 15% peuvent être fatales, sont dues à une consommation préalable d'alcool et de stupéfiants.

L'alcool et les stupéfiants peuvent sérieusement vous causer préjudice, à vous-mêmes ainsi qu'aux personnes qui vous entourent !

→ N'oubliez pas que la consommation d'alcool et de stupéfiants est illégale dans de nombreux pays et peut donc mener à une poursuite judiciaire

→ Si vous devez prendre des médicaments, renseignez-vous, si nécessaire auprès d'un-e pharmacien-ne, sur les effets secondaires pouvant nuire à votre sécurité et à celle des personnes travaillant avec vous

→ Abstenez-vous de consommer de l'alcool et des stupéfiants avant les répétitions ou une représentation. Dans le cas contraire, n'en abusez jamais et prévoyez une large marge de sécurité entre la consommation et le moment où vous commencez à travailler

→ Si vous ne vous sentez pas bien suite à la prise d'un médicament, d'une boisson alcoolisée ou de stupéfiants avant une répétition ou une représentation, ne jouez pas les héros ou héroïnes. Agissez de façon responsable pour ne pas devenir un danger pour vous-même ou pour autrui. Cela n'en vaut pas la peine : vous risquez de perdre votre emploi ou, pire encore, de devoir comparaître en justice

→ Ne consommez jamais d'alcool sur votre lieu de travail et pendant vos heures de travail. Insistez pour avoir droit à des boissons non-alcoolisées lorsque votre

personnage est censé consommer de l'alcool sur scène

→ Ne prenez jamais de stupéfiants sur votre lieu de travail et pendant vos heures de travail, à moins que vos médicaments ne soient expressément prescrits par un médecin et que vous suiviez ses indications

→ Avertissez toujours la personne responsable sur scène du traitement que vous suivez, surtout s'il vous faut prendre des médicaments avant ou pendant les répétitions ou les représentations



Animaux

ANIMAUX : TOUS TYPES D'ANIMAUX, QU'ILS SOIENT APPRIVOISÉS OU SAUVAGES, Y COMPRIS LES ANIMAUX DE COMPAGNIE ET LES OISEAUX.

Les animaux n'ont pas toujours leur place dans l'industrie du spectacle vivant, à part au cirque. Ils peuvent cependant parfois être appelés à figurer sur scène. S'il faut toujours traiter les animaux avec grand soin, il faut aussi veiller à préserver la santé et la sécurité des artistes-interprètes qui doivent les manipuler, les toucher ou interagir avec eux sur scène.

Les animaux ne doivent être manipulés que si nécessaire. Fatigués, ils peuvent devenir irritables et dangereux. Autant que possible, il faut choisir des animaux présentant le moins de risques possible pour les êtres humains. Les répétitions avec animaux doivent se faire exactement dans les mêmes conditions que les spectacles sur scène, afin qu'ils s'y habituent et qu'ils aient le moins d'écart de comportement possible.

Le sentiment trompeur de sécurité en présence d'animaux peuvent induire un-e artiste-interprète à être moins vigilant-e et le ou la placer dans une situation potentiellement dangereuse. Il ne faut pas non plus négliger la possibilité de contracter des zoonoses – des maladies transmises par des agents infectieux communs à la fois aux humains et aux animaux ou pouvant être transmis les uns aux autres.

Le niveau d'hygiène sur le lieu de travail doit toujours être maintenu à son maximum lorsque des animaux participent à des répétitions ou à une représentation. Toute production ayant l'intention de faire figurer des animaux dans son spectacle devrait toujours faire appel à un-e professionnel-le du dressage, autant pour la sécurité des artistes-interprètes que pour celle des animaux.

Toute production devrait obtenir au préalable une certification vétérinaire attestant de la bonne santé des animaux y figurant.

→ Renseignez-vous toujours auprès de votre employeur-euse si vous êtes appelé-e à répéter ou jouer sur scène avec des animaux

→ Avertissez toujours votre employeur-euse des allergies dont vous souffrez, de votre condition physique particulière (par ex. grossesse) ou encore des difficultés que vous éprouvez concernant un animal donné. Renseignez-vous sur la protection immunitaire nécessaire en cas de morsures ou de griffures

→ Faites toujours en sorte d'obtenir le plus de renseignements possible auprès de la personne responsable des animaux – notamment en ce qui concerne leur comportement et les mesures d'hygiène et de sécurité. Ne les touchez pas et ne leur donnez pas

à manger avant de recevoir au préalable des instructions précises

→ Si vous devez toucher ou manipuler un animal, soyez très prudent-e et vigilant-e, ne vous approchez ni de ses pattes, ni de sa gueule ou de toutes autres parties de son corps dont il peut se servir pour attaquer s'il se sent en danger

→ Ne prenez ni aliment, ni boisson ou tabac lorsque vous êtes en contact avec des animaux

→ Évitez les angles morts, et si possible tout mouvement brusque. Faites toujours face aux animaux ou ne les quittez pas des yeux, surtout s'ils sont à proximité

→ Considérez toujours les animaux comme une source potentielle d'infection ou de contamination, notamment ceux proches de l'espèce humaine – tels les primates

→ Restez toujours sur vos gardes, car tous les animaux, surtout ceux de compagnie, peuvent avoir des réactions imprévisibles

→ Ne négligez jamais les mesures d'hygiène élémentaires au contact des animaux : faites une toilette minutieuse, spécialement avant de prendre vos repas



Armes à feu et objets contondants

OBJET CONTONDANT : TOUT OBJET AYANT POUR BUT D'INFLIGER UN DOMMAGE CORPOREL.

ARME À FEU : TOUTE ARME PERMETTANT DE TIRER UN OU PLUSIEURS PROJECTILES, PROPULSÉS PAR DÉFLAGRATION, OU DÉCHARGEANT DES GAZ EXPLOSIFS (CHARGÉE À BLANC).

L'utilisation, le stockage et l'entretien des armes doivent respecter les mesures de sécurité et les ordonnances de la police. Seules des armes à feu désactivées peuvent être utilisées comme accessoires. Leur désactivation, modification et réparation ne devraient être effectuées que par des professionnel·les qualifié·es de l'armurerie, avec l'approbation des fabricant·es.

La chorégraphie des artistes-interprètes doit être minutieusement étudiée afin d'éviter tout incident malheureux. Ni les armes à feu ni les objets contondants ne devraient être confiés à des artistes-interprètes sur scène sans qu'ils n'aient démontré au préalable qu'ils en connaissent l'usage et le maniement.

En dehors du temps de leur utilisation, les munitions, objets contondants et armes à feu devraient être maintenus sous clé par un·e responsable compétent·e dans un endroit sûr et interdit aux fumeur·euses – et leur distribution régulée par un registre d'entrée et de sortie.

Le niveau de pression acoustique devrait être maintenu au plus bas. Vous devriez même être autorisé·e, dans la mesure du possible, à protéger votre ouïe en cas d'utilisation d'armes à feu.

Considérez toujours les armes à feu comme si elles étaient

chargées ! Même les balles à blanc peuvent être mortelles !

→ Vous devriez toujours être prévenu·e si des armes sont prévues dans la production, sans jamais être obligé·e de vous en servir contre votre gré. Vous devriez également être informé·e de leur maniement par une personne compétente

→ Ne vous servez jamais de vraies munitions lors des répétitions NI sur scène, même si vous possédez un permis en bonne et due forme. Refusez tout simplement de le faire, même si la direction vous le demande

→ Même lorsque des armes chargées à blanc sont utilisées sur scène, les répétitions doivent se dérouler de préférence avec des armes non chargées. Au cas où des balles à blanc sont utilisées, une personne compétente doit être chargée de la sécurité sur place

→ Servez-vous toujours de la même arme, à feu ou autre, que ce soit lors des répétitions ou sur scène

→ N'utilisez pas les armes à feu obstruées par quelque matière que ce soit à cause du risque d'explosion ! Ce ne sont pas des jouets

→ Ne pointez jamais une arme directement sur quelqu'un

→ Ne vous avisez jamais de réparer vous-même une arme fonctionnant mal ou pas du tout. L'entretien doit être assumé dans son intégralité par une personne compétente

→ Assurez-vous que toutes les armes blanches dont vous devez vous servir pour les répétitions et sur scène ont des lames émoussées et vérifiez si elles sont rétractables

→ Lorsque des armes sont au programme, votre chorégraphie sur scène doit être minutieusement orchestrée de façon à minimiser les risques

→ En dehors du temps de leur utilisation, toutes les armes doivent être conservées sous clé par une personne compétente. Veuillez signaler celles qui vous semblent à l'abandon

→ Ne chargez ni ne déchargez jamais une arme – laissez faire les personnes qui s'y connaissent



Cascades et combats

CASCADE : TOUTE ACTION EXÉCUTÉE DANS UN BUT ARTISTIQUE ET POUVANT BLESSER LES ARTISTES-INTERPRÈTES ET LES AUTRES PROTAGONISTES SUR LE PLATEAU.

COMBAT SIMULÉ : SÉRIE DE MOUVEMENTS TENDANT À CRÉER L'ILLUSION D'UN COMBAT PHYSIQUE, SANS BLESSER LES PROTAGONISTES.

Les risques inhérents aux cascades et aux combats simulés sont très élevés et doivent être réduits au maximum par le biais d'une orchestration chorégraphique précise et de nombreuses répétitions. Les accidents sont très fréquents, notamment à cause de l'utilisation d'effets spéciaux et une tendance croissante au réalisme.

Les cascades ne devraient faire partie d'une production que si elles y sont absolument nécessaires. Il faut toujours se rabattre sur l'option la plus sûre, afin de limiter les risques.

Par mesure de sécurité supplémentaire, la production devrait engager une personne compétente chargée de l'exécution et de la coordination sur scène de l'ensemble des cascades et des combats simulés.

Des cascadeur-euses professionnel-les devraient être engagé-es pour effectuer toutes les cascades à haut risque et requérant une qualification spécifique (par ex. saut en parachute, plongée sous-marine, etc.).

La possibilité de prodiguer des soins d'urgence sur place devrait être assurée, tout en tenant compte de la distance de l'hôpital spécialisé le plus proche, de la possibilité de transporter toute personne blessée, du degré de risque inhérent à la cascade, etc. Les mesures de sécurité devraient être consignées par écrit et discutées avec toutes les artistes-interprètes concernées.

Lorsque les acteur-ices doivent effectuer les mêmes cascades ou combats

simulés une ou deux fois par jour (dans le cas des matinées), il est souhaitable d'engager plusieurs cascadeur-euses se partageant la tâche.

→ Une fois engagé-e pour un spectacle, vous devriez être mis-e au courant des cascades/combats simulés prévus par la production. Si vous ne souhaitez pas prendre de trop grands risques, le doublage par un-e cascadeur-euse professionnel-le doit vous être proposé

→ N'exagérez jamais vos compétences techniques. Ne mentez jamais sur ce que vous savez ou ne savez pas faire

→ N'exécutez jamais sur scène une cascade ou un combat simulé que vous n'auriez pas suffisamment répété, au risque de vous blesser ou de nuire à celles et ceux qui vous entourent. Vous devriez pouvoir répéter votre part à plusieurs reprises, sans aucun risque

→ Renseignez-vous sur l'identité de la personne responsable des cascades et combats simulés et suivez ses instructions attentivement. N'allez pas au-delà de vos limites. Si vous pensez qu'un exercice est trop difficile, communiquez vos impressions à la direction

→ Si vous ne vous sentez pas sûr-e de vous, demandez à pouvoir répéter plus longtemps. Un entraînement trop succint peut avoir de graves conséquences pour vous-même et les personnes qui vous entourent

→ Vous êtes censé-e être informé-e sur toutes les mesures de sécurité avant d'exécuter une cascade ou un combat simulé. Essayez de temps à autre de vous les rappeler mentalement – par ex. comment apporter les premiers soins, où se trouvent la trousse de secours, les extincteurs, les numéros de téléphone d'urgence, l'unité de secourisme, etc.

→ Faites bien attention aux enfants s'il y en a. Ils ne devraient pas effectuer de cascades/combats simulés, ni se trouver dans leur proximité

→ Les cascades/combats simulés sont physiquement épuisants : ne les exécutez pas si vous n'êtes pas au mieux de votre forme. Buvez régulièrement pour éviter la déshydratation. Des pauses régulières sont recommandées pour limiter la fatigue

→ On ne devrait jamais vous demander d'effectuer une cascade ou un combat simulé, sans consignes préalables ni préparation adéquate

→ Soyez absolument sûr-e des indications et signaux

→ Ayez conscience de tout ce qui, à même le sol (débris, irrégularités, obstacles) peut vous faire perdre l'équilibre et vous empêcher d'exécuter correctement le combat simulé

Costumes

COSTUME : TOUT VÊTEMENT ET ACCESSOIRE PORTÉ PAR L'ARTISTE-INTERPRÈTE. ET NON PAS MANIPULÉ OU TRANSPORTÉ. Y COMPRIS LES PERRUQUES, LES MASQUES ET LES CHAUSSURES.

À quelques rares exceptions près, les costumes sont portés aussi bien durant les répétitions que les représentations. Leur forme, leur taille et leur combinaison dépendent bien évidemment de plusieurs facteurs, tels la chorégraphie, les décors, etc. Votre corps comme votre capacité à vous mouvoir dépendra inévitablement de ce que vous portez. Certains costumes peuvent avoir de sérieuses incidences sur votre corps, vous gêner dans votre travail, ou même constituer un danger pour vous-même et celles et ceux qui vous entourent. Il est donc primordial que vous vous familiarisiez avec votre costume afin de remédier au plus tôt à tout problème éventuel.

Vos costumes doivent toujours être adaptés à votre âge et à votre taille, et ne pas entraver plus que de raison vos mouvements sur scène comme dans les coulisses. Lorsque vous êtes requis d'exécuter sur scène des mouvements spécifiques, vos vêtements doivent être ajustés en conséquence pour votre plus grand confort.

Il est bien entendu qu'ils doivent être propres, en excellent état et s'intégrer harmonieusement avec les autres éléments de la production pour la plus grande sécurité de tous·tes.



→ Vérifiez bien si rien n'est décousu, éculé ou déchiré, et n'hésitez pas à faire état de tout ce qui vous paraît inapproprié dans votre costume avant même de l'essayer

→ Avertissez la production de vos allergies éventuelles ne vous permettant pas de porter certaines matières

→ Inspectez soigneusement votre costume avant de le mettre, et assurez-vous de sa propreté, surtout s'il doit être en contact direct avec votre peau

→ Dans la mesure du possible, assurez-vous de pouvoir porter le même costume depuis le début des répétitions jusqu'à la fin des représentations

→ Essayez d'anticiper les diverses poses que vous serez appelé·e à prendre au cours du spectacle et testez tous vos mouvements en portant votre costume de scène

→ N'hésitez pas à dire si votre costume ne vous permet pas de vous servir pleinement de vos sens, notamment la vue, la respiration et l'ouïe

→ Si vous devez manipuler des flammes nues ou jouer à leur proximité, assurez-vous que la matière de votre costume est ignifuge ou adéquatement traitée. Dans le cas contraire ne le portez pas à proximité d'une flamme

→ Après chaque utilisation, inspectez votre costume méticuleusement et rangez-le soigneusement de façon à ce qu'il puisse être nettoyé et de nouveau prêt à l'emploi

Éclairage et matériel électrique

ÉCLAIRAGE : LA LUMINOSITÉ ET LA VISIBILITÉ GÉNÉRALE. AUSSI BIEN SUR LA SCÈNE QUE SUR SES CÔTÉS ET DANS LES COULISSES.

MATÉRIEL ÉLECTRIQUE : TOUT OBJET ÉLECTRIQUE QUE L'ARTISTE-INTERPRÈTE PEUT AVOIR À PORTER OU À MANIPULER SUR SCÈNE.

Aussi bien une lumière aveuglante qu'une luminosité inadéquate peuvent amener les artistes-interprètes à perdre leur équilibre ou même tomber sur la scène ou ailleurs. Les artistes peuvent se trouver soudain aveuglés par des changements brusques dans l'intensité de l'éclairage, et par conséquent aussi se blesser surtout s'ils sont à ce moment-là en plein déplacement.

Il se peut également que les artistes aient à jouer avec leur vue délibérément restreinte, ce qui constitue un facteur de risque supplémentaire dont il faut avoir conscience.

Les câbles fixés à même le sol doivent toujours être clairement indiqués afin d'éviter tout risque de trébuchement.

Un-e électricien-ne qualifié-e ou tout autre responsable compétent-e devrait toujours être présent-e pour tester le matériel électrique avant les répétitions et les représentations.

→ Faites en sorte de bien vous habituer à l'éclairage avant toute représentation. Si ce dernier change brusquement d'intensité lorsque vous êtes sur scène, limitez vos déplacements jusqu'à ce que vos yeux se soient habitués à la nouvelle luminosité. Ne prenez aucun risque inutile.

→ Faites attention aux câbles électriques à même le sol : ils devraient être recouverts par un tapis ou par du ruban adhésif, insérés dans des tuyaux de sécurité ou protégés de quelque autre manière que ce soit afin de limiter les risques de perte d'équilibre et de contact avec des objets coupants ou lourds

→ Il ne devrait jamais y avoir d'obscurité totale. Si cette dernière ou une faible luminosité font partie du spectacle, veillez à bien vous entraîner dans ces conditions et être bien au courant des procédures d'urgence garantissant votre sécurité

→ Si vous devez jouer sur scène avec votre vision restreinte temporairement ou en permanence, ne manquez pas de répéter exactement dans les mêmes conditions que sur scène. Si vous ne vous sentez pas sûr-e de vous, n'hésitez pas à exiger des répétitions ou des précautions supplémentaires

→ Les côtés de la scène doivent être suffisamment éclairés à tout moment. Laissez à vos yeux le temps de s'adapter à la nouvelle luminosité avant de quitter la scène. Bien que rien ne devrait encombrer les côtés de cette dernière, les couloirs et les coulisses en général, il se peut cependant que, ne voyant pas clairement, vous vous heurtiez à des accessoires, du matériel technique ou même d'autres artistes, et perdiez l'équilibre

→ Si vous devez manipuler du matériel électrique sur scène, exigez que l'on vous en démontre le fonctionnement et vous permette de vous familiariser avec au cours des répétitions. Si possible, ne vous en servez pas sur scène pour la toute première fois

→ Vérifiez l'état général de l'appareil qu'on vous a fourni pour repérer tout signe de détérioration ou de mauvais entretien. Si les fils électriques ou la prise ne vous semblent pas bien fixés ou en bon état, ne vous en servez pas pour votre propre sécurité

→ Faites bien attention qu'il n'y ait aucune trace d'humidité sur vous-même ou la surface sur laquelle vous vous trouvez, lorsque vous manipulez des appareils électriques sur scène lors du spectacle ou au cours des répétitions. Ne les utilisez tout simplement pas s'ils vous semblent mouillés, à moins qu'ils ne soient spécialement conçus à cet effet



Effets pyrotechniques

EFFET PYROTECHNIQUE : TOUT EFFET SPÉCIAL CRÉÉ PAR UNE COMPOSITION CHIMIQUE PRODUISANT DES EFFETS VISUELS ET/OU SONORES PAR COMBUSTION, DÉFLAGRATION OU DÉTONATION.

Les effets spéciaux pyrotechniques sont couramment utilisés dans le spectacle vivant. Ils suscitent souvent, auprès des spectateurs, les effets de surprise les plus saisissants, mais doivent toujours être maîtrisés avec la plus grande précaution. Une erreur suffit à provoquer une catastrophe. En étant vigilant-e et conscient-e des risques inhérents, vous pouvez considérablement contribuer à votre sécurité personnelle comme à celle des personnes qui vous entourent.

Pour les besoins de ce document, nous présumons que le transport, l'entreposage, la préparation, la manipulation et l'utilisation du matériel pyrotechnique sont totalement conformes au règlement en vigueur et aux recommandations des fabricant-es. De plus, la production devrait engager un-e professionnel-le de la pyrotechnie chargé-e du bon fonctionnement, mais aussi de l'éventuelle interruption, de toutes les opérations comprenant du matériel pyrotechnique.

Les enfants artistes-interprètes ne devraient pas être exposés aux effets pyrotechniques, à moins que cela ne soit spécifiquement requis par le spectacle et que leurs parents ou gardien-nés n'aient expressément donné leur consentement par écrit avant toute répétition et représentation.

Les effets pyrotechniques doivent être utilisés le moins possible à cause du danger qu'ils représentent pour les personnes présentes et leur environnement. Il faut faire particulièrement attention aux animaux faisant partie de la production, car ils peuvent avoir des réactions très imprévisibles.

Le matériel pyrotechnique devrait rester sur scène le moins longtemps possible, être constamment sous surveillance et entreposé dans un endroit sec et dans une zone non-fumeur.

→ Tout matériel pyrotechnique devrait clairement porter la mention "Interdiction de fumer" et "Explosifs". Il devrait être entreposé et manipulé dans des endroits sûrs et dépourvus de toute humidité. Localisez-les et ne vous en approchez pas

→ Ne fumez jamais près des lieux où du matériel pyrotechnique est entreposé ou manipulé

→ Faites en sorte de connaître parfaitement où se trouvent le matériel de sécurité, les trousse de soins, les issues d'urgence et les téléphones. Ces derniers devraient afficher visiblement les numéros de secours. Les voies et issues de secours ne doivent jamais être obstruées. Familiarisez-vous avec les mesures d'urgence : une prompte

réaction en cas de problème peut faire toute la différence

→ Dès que vous connaissez la nature de l'opération pyrotechnique prévue, renseignez-vous également sur les effets secondaires, tel le bruit excessif et les autres dangers éventuels

→ Ne vous contentez pas d'une explication – et ne commencez pas les répétitions – sans avoir assisté au préalable à une démonstration pratique

→ Ne touchez jamais en aucune façon au matériel explosif. Cela relève exclusivement du domaine d'un-e professionnel-le de la pyrotechnie, chargé-e d'indiquer par écrit tous les effets prévus

→ Ne vous approchez jamais du matériel pyrotechnique, à moins que votre rôle ne l'exige, auquel cas assurez-vous que le ou la pyrotechnicien-ne vous ait formellement instruit sur la procédure à suivre



Équipement et déplacement en suspension des artistes

EQUIPEMENT : TOUT MATÉRIEL DE SUSPENSION AU-DESSUS DE LA SCÈNE AYANT POUR BUT DE DÉPLACER VERTICALEMENT OU HORIZONTALEMENT, LORS DES RÉPÉTITIONS COMME DES REPRÉSENTATIONS, LES PROJECTEURS, LE DÉCOR OU MÊME LES ARTISTES-INTERPRÈTES.

Bien que très peu utilisés dans les années 80, les effets spéciaux employés pour déplacer en suspension les artistes-interprètes sont aujourd'hui couramment employés dans les pièces de théâtre, à l'opéra, au cirque, ainsi que dans bien d'autres manifestations théâtrales. En cas d'accident, les risques de blessures sont plus importants que d'ordinaire, car vous ne pouvez guère maîtriser la rapidité ni l'orientation du déplacement en suspension.

Un matériel adapté doit être utilisé correctement et ne pas avoir à soulever une charge supérieure à sa capacité. Les cintres employés pour suspendre les artistes-interprètes doivent être minutieusement inspectés et testés avant chaque utilisation, spécialement en cas de modification. Les chaînes, guindes et drisses ne doivent jamais être raccourcies par des nœuds et doivent être systématiquement remplacées une fois abîmées ou usées. Elles doivent bien entendu être également solidement fixées.

Les charges ne doivent jamais excéder la capacité du système.

Les harnais doivent être considérés comme faisant partie du cintrage, et non pas du costume. Ils doivent être adaptés à la taille et au poids de l'artiste-interprète ainsi qu'au type de chorégraphie qu'il ou elle doit effectuer.

Des responsables qualifié-es devraient être chargé-es de l'équipement de suspension et toujours être prêt-es à intervenir sur la scène en cas de besoin.

→ Vous devriez toujours être informé-e à l'avance si votre rôle exige que vous soyez déplacé-e en suspension au-dessus de la scène. N'exécutez jamais ces manœuvres sans une supervision adéquate, des cintres appropriés, un entraînement adapté et amples répétitions. Ces dernières doivent reproduire exactement les mêmes conditions que vous et, le cas échéant également vos doublures, expérimenterez sur scène

→ Le matériel, les cintres en l'occurrence, doivent être adaptés

à votre taille, à votre poids en pleine action et aux mouvements que vous aurez à exécuter

→ Veillez bien à ce que les parties de votre costume dissimulant votre harnais ne gênent ni votre vue ni vos mouvements. En cas de doute, avertissez la production et ne vous engagez à effectuer ces manœuvres – y compris lors des répétitions – que si vous ne vous sentez pas en danger

→ Tout dispositif de relâchement rapide doit être équipé d'un cran de sûreté. Les systèmes de sécurité – utilisés notamment pour prévenir la chute d'un-e artiste-interprète en cas d'erreur de sa part ou de l'opérateur, ou pour seconder le système existant – devraient être testés avant chaque représentation

→ Ne dissimulez aucune information susceptible de mettre votre sécurité en péril, comme par ex. le vertige ou tout médicament que vous devez

prendre et qui peut fausser votre sens de l'équilibre ou troubler votre vue. Dissimuler ces informations est inutile et peut vous empêcher de jouer de votre mieux

→ Faites en sorte de bien vous entendre avec la personne responsable du cintrage avant le spectacle de façon à éviter tout manque de coordination. Vous devriez pouvoir rester en contact visuel avec elle avant, pendant et après vos déplacements en suspension

→ L'endroit où la personne responsable du cintrage doit vous connecter au système de montage doit être bien dégagé et offrir une visibilité suffisante pour effectuer la connexion, ainsi que pour contrôler et opérer le déplacement en suspension. Ne faites jamais aucune de ces opérations vous-même !

→ Assurez-vous que l'espace aussi bien en l'air qu'au sol est bien dégagé

Flammes nues

FLAMME NUE : TOUT INSTRUMENT PRODUISANT UNE FLAMME NON PROTÉGÉE UTILISÉE POUR DES EFFETS SPÉCIAUX, TELS DES BOUGIES, DES TORCHES, DES ALLUMETTES, DES CERCLES OU DES MURS DE FEU.

Les flammes nues sont un fait commun dans le spectacle vivant. Pour des raisons évidentes elles représentent un risque sérieux pour les artistes et leur utilisation doit rigoureusement suivre les règles de sécurité.

La direction doit évaluer avec soin tous les risques posés par l'emploi de flammes nues au cours des répétitions et des représentations de façon à prendre les mesures nécessaires pour les minimiser ou les éliminer.

Les spectacles en extérieur dépendent de conditions météorologiques imprévisibles qui peuvent brusquement transformer une flamme nue en incendie. Il ne faut jamais négliger l'influence du temps et du vent sur les flammes nues.

L'emploi de flammes nues à l'intérieur nécessite la prise de précautions supplémentaires. Les décors, les costumes, les rideaux et les accessoires devraient tous être ignifuges.

Des exercices d'évacuation en cas d'incendie doivent avoir lieu régulièrement et le matériel anti incendie – y compris les extincteurs – doit également être souvent testé et être prêt à l'emploi en cas d'urgence.

Un-e expert-e en pyrotechnique devrait toujours être sur scène lorsque des flammes nues y sont

utilisées, afin de bien s'assurer que tout feu est bel est bien éteint à la fin de la représentation, éliminant ainsi tout risque d'incendie.

Lorsque les flammes nues sont produites par du carburant, il faut non seulement en évaluer consciencieusement les risques d'explosion mais également prendre des précautions supplémentaires pour le transport du combustible, son stockage et son utilisation.

Les flammes nues sont très dangereuses ! Une seule allumette suffit à provoquer un incendie !

→ Vous devriez toujours être prévenu-e si des flammes nues sont prévues pour le spectacle et être renseigné-e sur leur type, sur la nature des effets spéciaux, les risques possibles et les précautions à prendre – et ce systématiquement avant chaque répétition et représentation

→ Ne vous confrontez pas à de flammes nues lors d'un spectacle, à moins que cela ne fasse partie de votre rôle et que vous ayez reçu au préalable une formation adéquate, concernant aussi les procédures d'urgence

→ Il doit toujours y avoir des extincteurs à proximité. Sachez où les trouver et comment vous en servir, même si ça n'est pas de votre ressort

→ Le feu et les animaux ne font pas bon ménage : évitez de manipuler des flammes nues dans leur voisinage, à moins que ce ne soit absolument nécessaire et que vous ne soyez formé-e en la matière

→ Si vous devez jouer à proximité d'une flamme nue, assurez-vous, s'il le faut auprès de la direction, que votre costume et vos accessoires sont bien à l'épreuve du feu ou ignifugés

→ Tenez-vous toujours à distance respectable d'une flamme nue. Faites en sorte de n'y être exposé-e que le moins possible

→ Si vous ne vous sentez guère rassuré-e à proximité d'une flamme nue, n'hésitez pas à en faire part à la direction

→ Ne manipulez jamais de flammes nues pour la toute première fois sur scène. Si on vous y oblige, refusez, car cela peut gravement mettre en péril votre sécurité personnelle comme celle des autres. Les répétitions doivent pouvoir minimiser les risques au maximum



Fumée et brouillard

FUMÉE: EFFET THÉÂTRAL LOCALISÉ. HABITUELLEMENT CRÉÉ EN VAPORISANT DE L'EAU MÉLANGÉE À UN AUTRE LIQUIDE À BASE DE GLYCOL, AU MOYEN D'UNE MACHINE SPÉCIALE.

BROUILLARD (BRUME) : EFFET THÉÂTRAL HOMOGÈNE. HABITUELLEMENT CRÉÉ EN GAZÉIFIANT SUR LA SCÈNE À RAS DU SOL, ET AU MOYEN D'UNE MACHINE SPÉCIALE, UN PRODUIT À BASE D'HUILE MINÉRALE.

La fumée et le brouillard sont des effets spéciaux utilisés fréquemment sur scène. La fumée, à base d'eau, est généralement blanche et dense. Le brouillard, à base d'huile, est beaucoup plus persistant.

Des études scientifiques ont démontré que, même si la sécurité des artistes-interprètes ne s'en trouve pas clairement menacée, leur santé peut cependant être affectée par une exposition élevée au brouillard et à la fumée. Les organes les plus touchés sont généralement les poumons, la gorge, le nez et les yeux, la gravité de l'affectation dépendant de la position des artistes-interprètes sur la scène, de leur condition physique, de la concentration des vapeurs, du niveau de consommation, de la durée de l'exposition, etc.

La fumée et le brouillard peuvent avoir des conséquences imprévisibles car, ayant leur visibilité potentiellement réduite, les artistes-interprètes peuvent facilement perdre l'équilibre ou même paniquer. Les brouillards à base d'huile minérale sont également susceptibles de recouvrir la surface de la scène d'une patine glissante, la rendant potentiellement dangereuse.

En règle générale, la fumée ou le brouillard ne doivent être utilisés que dans la limite du nécessaire. Les huiles à base de

glycol alimentaire devraient être employées de préférence pour la fabrication de brouillard artificiel, car elles contiennent moins de produits chimiques par là-même toxiques.

→ Vous devez être informé-e à l'avance si des effets spéciaux comprenant de la fumée ou du brouillard font partie de votre spectacle. Renseignez-vous exactement sur leur nature et leur fonction, de façon à ce qu'ils ne vous prennent pas au dépourvu au détriment de votre prestation sur scène

→ Dans la mesure du possible, une répétition complète comprenant ces effets spéciaux devrait avoir lieu avant le spectacle, afin de vous permettre d'éviter tous risques imprévus et de permettre à la direction d'optimiser la visibilité sur scène

→ Si vous remarquez, une fois sur scène, un léger film huileux près de l'endroit d'où provient le brouillard ou de celui où la machine se trouve, redoublez de précaution pour ne pas faire de faux pas et prévenez la direction aussi rapidement que possible

→ Mentionnez les allergies ou autres maladies que vous avez (telles que l'asthme) et qui pourraient être exacerbées par le brouillard ou la fumée

→ Si votre vision est soudainement masquée par le brouillard ou la fumée, ne vous déplacez pas avant de prendre de nouveaux points de repère. Vous courez le risque de trébucher et de vous heurter aux accessoires ou aux autres protagonistes

→ Une aération adéquate est primordiale pour la dissipation du brouillard et l'apport d'air frais. Si vous avez des vertiges ou des difficultés à respirer normalement au moment où la fumée et le brouillard sont vaporisés sur scène, cela peut être dû à un manque d'oxygène. N'hésitez pas à en faire part à la direction aussi rapidement que possible

Intensité des bruits et sons

SON : VIBRATION TRAVERSANT TOUT TYPE DE MATIÈRE ET POUVANT ÊTRE PERÇUE PAR L'OREILLE HUMAINE.

BRUIT : TOUTE SONORITÉ SUPERFLUE.

Les artistes-interprètes dépendent essentiellement de leur habilité à bien entendre. Iels sont cependant souvent exposé-es à des volumes de bruit ou de son pouvant grandement leur nuire. Les artistes-interprètes en chant, musique et danseurs sont tout particulièrement concerné-es tout comme les acteur-ices et les artistes de variétés qui jouent sur fond musical ou sont confronté-es à des effets spéciaux (tels la pyrotechnie ou les cascades) ou à certains accessoires (tels les armes à feu).

Les bruits et sons produits par impulsion provoquent une rapide croissance et retombée du niveau de pression et sont en règle générale très forts. Des exemples typiques en sont ceux produits par des coups de feu ou des cymbales. Les bruits et sons constants ont un niveau de pression plus homogène bien que souvent tout aussi élevé. Tout bruit ou son d'une certaine puissance peut affecter l'ouïe des artistes, s'iels y sont exposé-es suffisamment longtemps ou si la pression sonore est suffisamment élevée pour causer une lésion de l'oreille interne.

La perte de l'ouïe due au bruit se fait généralement graduellement et les lésions de l'oreille interne sont irrémédiables. Les expositions aux bruits forts peuvent causer des insomnies, de la fatigue, de la tension et des

difficultés de communication. Ces dernières peuvent par la suite affecter la concentration et éventuellement provoquer des accidents.

Afin de protéger leur ouïe, les artistes devraient pouvoir compter sur un réglage adéquat du matériel, des amortisseurs de sons, des écrans acoustiques, un seuil limite d'amplification, une bonne orientation des baffles et des autres instruments, une protection auditive, une distance respectable, un étagement des représentations, et bien d'autres précautions.

→ Au début des répétitions, demandez si vous devez être exposé-e à d'importants volumes de bruit/son, et n'hésitez pas à vous renseigner, le cas échéant, sur les éventuelles mesures de protection de votre ouïe

→ Si vous avez l'impression à tout moment d'être trop proche de la source du bruit/son, prenez immédiatement vos distances et, si possible, détournez vos oreilles

→ Si cela ne vous gêne pas sur scène, essayez, dans la mesure du possible, de protéger votre ouïe. Il existe des protège-tympans spéciaux pouvant amortir une pression sonore élevée sans pour cela vous empêcher d'entendre distinctement

→ Ne sous-estimez pas votre degré de fatigue générale, car il peut accroître la vulnérabilité de votre ouïe, à l'instar de votre exposition antérieure à d'importants volumes sonores (par ex. baladeur, concerts, discothèques, etc.)

→ L'alcool comme les médicaments peuvent également fausser votre perception auditive, diminuer votre sentiment d'inconfort et affaiblir votre vigilance

→ Si vos oreilles bourdonnent à la suite d'une exposition au son, tâchez le plus rapidement possible de vous retirer dans un endroit calme. Si vous travaillez dans un environnement bruyant, prenez des pauses fréquemment, même si vous n'en éprouvez pas un besoin immédiat

→ Soyez attentif-ve à tout signe d'inconfort que vous pourriez ressentir à la fin du spectacle, car il pourrait résulter d'une exposition prolongée à un volume sonore trop important

→ Si ce sentiment d'inconfort persiste, n'hésitez pas à demander une visite médicale

→ Par précaution, prenez régulièrement rendez-vous chez un-e ORL



Harcèlement

HARCÈLEMENT: COMPORTEMENTS ET DE PRATIQUES INACCEPTABLES, OU DE MENACES DE TELS COMPORTEMENTS ET PRATIQUES, QU'ILS SE PRODUISENT À UNE SEULE OCCASION OU DE MANIÈRE RÉPÉTÉE, QUI ONT POUR BUT DE CAUSER, CAUSENT OU SONT SUSCEPTIBLES DE CAUSER

UN DOMMAGE D'ORDRE PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE, SEXUEL OU ÉCONOMIQUE, ET COMPREND LA VIOLENCE ET LE HARCÈLEMENT FONDÉS SUR LE GENRE (CONVENTION 190 DU BIT).

Le harcèlement au travail est un problème de santé et de sécurité au travail qui constitue une menace potentielle pour la santé physique et mentale des travailleur-euses. Il peut prendre des formes très diverses : plaisanteries déplacées, brimades, tactiques d'isolement, diffusion de rumeurs, discrimination, menaces ou stalking. Il peut se produire en ligne ou hors ligne et n'est pas nécessairement intentionnel. Le harcèlement est une question complexe, c'est pourquoi il faut tenir compte du contexte dans son ensemble pour déterminer si une situation peut être qualifiée de harcèlement ou non.

Le harcèlement sexuel est un type particulier de harcèlement qui consiste en un comportement fondé sur une dimension sexuelle qui est importun et offensant pour la personne concernée. Là encore, l'éventail est large : commentaires sur l'apparence, sifflements, exposition de matériel à contenu sexuel voire attouchements inappropriés et agressions.

Les témoins au travail sont souvent complaisant-es avec les harceleur-euses car iels ne réalisent pas que les faits qui se déroulent devant elles et eux constituent un cas de harcèlement et ne peuvent être tolérés. Les témoins peuvent également être affectés-es par l'atmosphère négative qui règne au travail et qui peut aller jusqu'à les inciter à quitter leur emploi.

Le harcèlement au travail touche tous les secteurs, et le spectacle vivant ne fait

pas exception. Au contraire, ce secteur a tendance à employer des travailleur-euses en freelance, à temps partiel ou sous contrat à durée déterminée et est souvent très compétitif. Cela rend les professionnel-les du secteur particulièrement vulnérables car, pour ne pas compromettre leurs possibilités d'emploi actuelles et futures, iels ont tendance à ne pas signaler les abus.

Les employeur-euses ont la responsabilité de prendre des mesures pour empêcher le harcèlement au travail. Iels peuvent, par exemple, mettre en œuvre des protocoles de tolérance zéro, des chartes et des formations de sensibilisation, et doivent s'assurer que des procédures sont en place afin de recevoir et de traiter les plaintes de manière la plus équitable possible. → Dès le début de votre participation à un projet, y compris les auditions, renseignez-vous sur les politiques de prévention en place contre le harcèlement. En cas de doute, contactez votre syndicat.

→ Si vous êtes la cible de harcèlement, ne cédez pas à un sentiment de culpabilité qui peut être autodestructeur et qui déresponsabilise les auteur-ices du harcèlement

→ Sollicitez du soutien. Vous pouvez en parler à une personne de confiance, comme un ami, un collègue de travail, votre agent ainsi que votre syndicat. Ils peuvent vous aider à comprendre la situation et vous conseiller sur les mesures à prendre

→ Gardez une trace détaillée des événements, des faits et des témoins, ainsi que de toute preuve écrite que vous pourriez avoir. Essayez d'ajouter autant de détails que possible (ce qui s'est passé, qui était présent-e, comment vous vous êtes senti-e, etc.) Si cela s'est passé en ligne, enregistrez les messages et faites des captures d'écran. Cela vous aidera à expliquer la situation. Il est conseillé de conserver vos notes en dehors du lieu de travail

→ Si vous vous sentez à l'aise avec cela, vous pouvez parler à l'auteur-ice de l'acte, accompagné-e ou seul-e, et faire savoir à cette personne que vous vous sentez maltraité-e. Evidemment, seulement si vous pensez que cette démarche est sûre et productive

→ Reportez-vous aux politiques de lutte contre le harcèlement et la discrimination, aux mécanismes de dépôt de plainte ainsi qu'aux personnes de contact (les ressources humaines, le ou la délégué-e syndical-e, la direction) sur votre lieu de travail pour connaître les moyens possibles de déposer une plainte interne, si vous le souhaitez

→ Il se peut que les incidents soient qualifiés de crime, selon la législation nationale. C'est souvent le cas pour le harcèlement et les agressions sexuelles - parfois aussi pour le stalking. Si vous cherchez un conseil juridique et/ou souhaitez engager une action en justice,

pensez à demander l'aide de votre syndicat

→ Si la situation affecte votre santé physique et/ou mentale, n'hésitez pas à consulter un médecin

→ Si vous êtes témoin de harcèlement au travail, notez avec précision ce dont vous êtes témoin et parlez en privé avec la personne victime de harcèlement, soutenez-la et proposez-lui de témoigner. Même si vous avez des doutes sur une situation, demandez à la personne en privé comment elle se sent et montrez-lui votre soutien

→ Si cela est sûr et utile, intervenez lorsque vous êtes témoin d'un possible cas de harcèlement et indiquez clairement que vous ne soutenez pas ce comportement

→ N'hésitez pas à vous adresser à votre syndicat à tout moment pour obtenir des conseils et un soutien

Maquillage

MAQUILLAGE : TOUT PRODUIT À APPLIQUER SUR LE VISAGE DES ARTISTES, LEURS CHEVEUX OU TOUTE AUTRE PARTIE DE LEUR CORPS – Y COMPRIS LES TECHNIQUES DE MOULAGE, COULAGE, SCULPTAGE DE PROTHÈSE VISANT À PRODUIRE DES EFFETS COSMÉTIQUES SOPHISTIQUÉS.

Le maquillage fait partie intégrante de la vie de l'artiste et recouvre aussi bien les simples traitements cosmétiques appliqués sur le visage que les tatouages ou même – bien que cela soit plus souvent le cas au cinéma ou à la télévision – des créations très élaborées donnant au corps et/ou au visage un aspect radicalement différent.

Le maquillage d'un-e artiste-interprète relève de la santé et de la sécurité de ce dernier et exige donc une considération toute particulière. Étant donné que les produits cosmétiques sont en contact direct avec la peau, l'hygiène et la prévention de réactions allergiques sont d'une importance capitale. Les poses prolongées exigées par des interminables sessions de maquillage peuvent provoquer des raideurs, des crampes ou même des malaises. Lorsque le maquillage est particulièrement lourd, il arrive parfois que les artistes éprouvent un sérieux inconfort proche de l'anxiété.

Enlever soigneusement le maquillage en fin de représentation est tout aussi important et est particulièrement difficile lorsque la fatigue, l'émotion et la tension générées par le spectacle se font sérieusement sentir. Les produits spéciaux utilisés à cet effet sont censés enlever toute trace de maquillage, tout en redonnant à la

peau sa tonicité et son hydratation naturelles.

Les cheveux et les corps ethniquement divers ont des besoins différents auxquels les maquilleurs-euses professionnel-les employé-es par une production doivent être formés pour fournir la même qualité de service à tout-e artiste.

→ Avant d'appliquer votre maquillage pour les répétitions ou les représentations, assurez-vous que les applicateurs sont propres. Il n'est guère recommandé de se servir des éponges, pinceaux, brosses, crayons, démaquillants et autres instruments et produits des un-es et des autres. Utilisez, si possible, votre propre matériel. N'utilisez pas d'aérosols dans des espaces confinés sans aération

→ Si vous avez une peau sensible ou souffrez d'allergies ou d'une maladie de la peau, vérifiez les composants des produits cosmétiques avant de les utiliser – et ce à chaque fois que vous en achetez de nouveaux, car la composition des produits peut être régulièrement modifiée

→ Si un-e professionnel-le est chargé-e de vous maquiller, n'oubliez pas de l'informer si vous souffrez d'allergies ou d'une maladie de la peau. N'hésitez pas à demander s'il est formé-e pour s'occuper de votre texture de

cheveux et de votre teint de peau et demandez un-e maquilleur-euse ayant cette qualification dans la mesure du possible

→ Après la représentation, le maquillage doit être entièrement enlevé au moyen de produits spéciaux non toxiques. Comme pour le maquillage, vérifiez-en les composants car ces derniers peuvent aussi provoquer des allergies ou être mal adaptés à votre type de peau ; ne vous servez pas de ceux des autres et utilisez du matériel propre et adapté

→ Demandez à être consulté-e à l'avance si vous devez faire l'objet d'un maquillage élaboré, seule une personne professionnelle devrait être chargée de vous l'appliquer. N'utilisez que des produits non toxiques, à cause des risques potentiels

→ Plus le maquillage est sophistiqué, plus il est important que vous le portiez dès les répétitions, de façon à en prendre l'habitude avant de monter sur scène



Santé mentale et risques psychosociaux

SANTÉ MENTALE : UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE DANS LEQUEL UNE PERSONNE EST CAPABLE DE GÉRER DES NIVEAUX NORMAUX DE STRESS, DE TRAVAILLER DE MANIÈRE PRODUCTIVE, DE CONTRIBUER À LA SOCIÉTÉ ET DE SE RÉALISER PLEINEMENT. LA SANTÉ MENTALE PEUT ÊTRE COGNITIVE, COMPORTEMENTALE ET ÉMOTIONNELLE. (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ).

RISQUES PSYCHOSOCIAUX : ÉLÉMENTS DU CONTEXTE SOCIO-ORGANISATIONNEL DU TRAVAIL QUI SONT SUSCEPTIBLES DE CAUSER DES DOMMAGES PHYSIQUES OU PSYCHOLOGIQUES.

Être un-e professionnel-le de l'industrie du spectacle vivant peut être une occupation physiquement, émotionnellement et socialement éprouvante pour un ensemble de raisons : les heures de travail irrégulières, la pression à la perfection, les calendriers serrés, le stress de la performance, le blues après un projet, l'impact de l'interprétation de rôles ou scènes perturbants, etc.

Tous ces facteurs peuvent entraîner des effets psychosociaux négatifs tels que le stress, l'anxiété, le manque de sommeil, le déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée et parfois même la dépression. Le fait d'avoir un contrat en freelance ou à court terme - qui est une forme de travail récurrente dans le secteur - peut également générer des insécurités financières et contribuer à l'anxiété.

Ces conséquences peuvent être difficiles à identifier car elles s'accumulent avec le temps et ont tendance à être acceptées comme "faisant partie du travail". Cependant, si certains risques sont intrinsèques au secteur et peuvent être atténués par des habitudes saines et une bonne gestion du stress, certaines menaces pour la santé mentale découlent de mauvaises conditions de travail et doivent être appréhendées collectivement, par exemple via votre syndicat.

Les conseils suivants constituent une liste basique pour aider les artistes-interprètes à trouver une routine sûre et saine et à faire face aux exigences mentales et physiques acceptables du travail. Ils ont pour but de donner des conseils pratiques et de briser le tabou de la santé mentale. Ils ne remplacent toutefois pas l'avis d'un-e médecin, qui doit être consulté-e en cas de détresse grave ou récurrente. Ils n'ont pas non plus pour but de minimiser la responsabilité des employeur-euses de fournir des contrats de travail qui protègent et de garantir des conditions de travail décentes qui permettent aux artistes-interprètes de s'épanouir dans leur travail.

→ Veillez à l'essentiel : alimentation saine, sommeil suffisant, exercice régulier et évitez le tabac, l'alcool et toute substance psychotrope

→ Évitez d'être trop ambitieux-euse dans votre travail, fixez-vous des objectifs réalistes et apprenez à refuser des demandes ou des opportunités lorsque vous êtes débordé-e

→ Surveillez le nombre d'heures que vous travaillez et la quantité de travail gratuit que vous effectuez, et essayez de fixer vos limites

→ Ne minimisez pas votre temps libre et essayez de programmer des pauses régulières et des

congés pour vous détendre, vous ressourcer ou socialiser, par exemple. Rappelez-vous que la qualité de votre travail est plus importante que le temps que vous y consacrez

→ Si votre rythme et votre environnement de travail causent ou contribuent à la détérioration de votre santé mentale, il est également important de vous adresser à votre syndicat pour obtenir un soutien et réclamer collectivement de meilleures conditions de travail

STRESS ET ANXIÉTÉ

→ Si vous ressentez de la tension, de l'anxiété, de la colère et autres sentiments négatifs de façon excessive, cherchez une méthode pour vous apaiser, comme faire des exercices de respiration, du sport, écrire, parler avec quelqu'un. Sur le long terme, essayez d'identifier ce qui vous met dans cet état et réfléchissez à la manière dont vous pouvez y remédier

→ Si vous avez le trac, essayez de vous concentrer sur votre performance plutôt que sur le public et la situation générale, et essayez de viser la meilleure performance dont vous êtes capable plutôt que la performance parfaite

→ Si vous êtes confronté-e à une détresse prolongée ou trop envahissante qui affecte votre travail ou vous empêche de gérer

votre vie quotidienne, envisagez de consulter un-e professionnel-le

FATIGUE

→ Si vous êtes très fatigué-e et que vous ne parvenez pas à améliorer votre cycle de sommeil, essayez de faire de courtes siestes à intervalles réguliers, si vous le pouvez

→ Anticipez si vous devez conduire à un moment où vous risquez de vous sentir fatigué-e voire somnolent-e, par exemple en fin de soirée après un spectacle, et privilégiez le covoiturage ou les alternatives à la conduite

→ Si vous vous sentez soudainement somnolent-e au volant, arrêtez-vous et reposez-vous, même brièvement, dans un endroit sûr

ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

→ Si vous avez l'impression que votre travail empiète sur votre vie personnelle, essayez d'établir des limites entre les deux et de fixer des heures et des jours précis pour le travail, dans la mesure du possible

→ Demandez-vous si vous devez être joignable 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 et essayez de limiter vos contacts professionnels aux heures de travail

→ Si vous travaillez, même partiellement, à domicile, envisagez de créer un espace séparé que vous ne pourrez utiliser que pour le travail

→ Il peut être utile de partager votre emploi du temps avec vos proches afin de mieux coordonner le temps que vous passez ensemble

→ Ne vous culpabilisez pas lorsque vous prenez du temps libre. Accordez-vous des temps pour vous de façon régulière



Scènes inclinées et surfaces résistantes

SCÈNE INCLINÉE : SURFACE INCLINÉE – PERMANENTE OU TEMPORAIRE – POUVANT ÊTRE UTILISÉE POUR UNE PRODUCTION DONNÉE ET CONCERNER TOUTE OU UNE PARTIE DE LA SCÈNE, SELON LE DÉCOR SPÉCIFIQUE REQUIS POUR L'OCCASION.

SURFACE RÉSISTANTE : SOL PLAT OU INCLINÉ EN BÉTON OU TOUTE AUTRE MATIÈRE N'AMORTISSANT PAS LES CHOCS NI AYANT LA PROPRIÉTÉ DE LIBÉRER UNE PARTIE DE L'ÉNERGIE CINÉTIQUE À LA SUITE DE L'IMPACT.

Bien que cette question concerne tous-tes les artistes-interprètes, elle affecte en priorité les danseur-euses et pratiquant notamment la danse contemporaine. Iels peuvent être appelé-es à rester debout, à bondir, sauter, courir et effectuer toutes sortes d'acrobaties chorégraphiques sur des surfaces très différentes qui, souvent, n'ont pas été conçues à cet effet.

Les sols constituent une source d'inquiétude constante des danseur-euses en tournée. Il faut, dans la mesure du possible, utiliser des surfaces portatives spéciales. De même au cinéma et à la télévision, les danseur-euses doivent souvent se contenter de surfaces résistantes, car les caméras et les grues ne peuvent pas être déplacées aussi facilement sur des surfaces rebondissantes.

Jouer ou danser sur des surfaces inclinées ou résistantes augmente le risque d'accident pour les artistes-interprètes, notamment pour les parties de leur corps qui sont exposées à certaines tensions répétées – il leur faut donc prendre des précautions particulières. Certains autres facteurs supplémentaires, tels que les costumes, les chaussures, le degré d'inclinaison de la scène, le temps passé sur des sols résistants ou inclinés, peuvent tous potentiellement accroître

le risque de leur faire perdre l'équilibre.

→ Vous ne devez pas, sans entraînement professionnel préalable, répéter, jouer ou danser sur des sols résistants ou fortement inclinés, car vous encourez le risque de vous blesser. Si on l'exige de votre part, n'hésitez pas à alerter votre syndicat au plus tôt

→ Soyez particulièrement prudent-es sur les sols résistants : redoublez vos échauffements, et efforcez-vous d'effectuer vos sauts avec la plus grande souplesse. Dansez « avec » plutôt que « contre » le sol

→ Examinez bien toute la surface de la scène avant le spectacle et faites particulièrement attention à tout ce qui pourrait représenter un danger potentiel – la brume et la fumée peuvent rendre le sol incliné glissant, les accessoires peuvent vous gêner dans vos mouvements, etc. N'hésitez pas à tout vérifier avant le spectacle

→ La surface de la scène doit être sèche et lisse, sans écharde, clous ou parties usées. N'hésitez pas à tout vérifier avant chaque spectacle. Si vous y renversez un liquide par inadvertance, avertissez-en aussitôt la direction

→ Assurez-vous que vous porterez exactement le même costume lors

des répétitions et des représentations – des chaussures différentes peuvent modifier votre équilibre, et remettre en cause votre performance et votre sécurité

→ Soyez attentif-ves à certains signes avant-coureurs de douleur, lancinante ou non, même plusieurs jours après le spectacle. Les lésions graves ne se développent pas toujours immédiatement et sont souvent causées par des mouvements répétés et par le surmenage. La partie inférieure de votre corps – et plus particulièrement les pieds, les chevilles et les genoux – est la plus vulnérable. Prenez l'habitude de consulter un spécialiste régulièrement, même si vous vous sentez bien. Au cas où il vous arriverait de vous blesser, même superficiellement, allez immédiatement consulter un-e spécialiste



Scènes intimes

SCÈNES INTIMES : REPRÉSENTATION D'UNE INTERACTION INTIME (1) ENTRE DES ARTISTES-INTERPRÈTES IMPLIQUANT UN CONTACT CORPOREL, AVEC OU SANS NUDITÉ, Y COMPRIS LES SIMULATIONS DE SEXE ET DE VIOLENCE SEXUELLE ; (2) DE L'ARTISTE-INTERPRÈTE AVEC SOI-MÊME DE

MANIÈRE SEXUELLE OU PRIVÉE. LES SCÈNES INTIMES PEUVENT ÉGALEMENT IMPLIQUER SIMPLEMENT QUE L'ARTISTE-INTERPRÈTE APPARAISSE NU-E OU SOUS-VÊTU-E.

La représentation d'une expérience proche de la réalité est l'essence même du travail des artistes-interprètes. Cela peut parfois impliquer l'exécution d'actes d'intimité et de nudité ou nudité partielle, la simulation de rapports sexuels ou de violence sexuelle. La sensibilité de ce contenu hautement émotionnel et l'impact qu'il peut avoir sur le bien-être physique et émotionnel des artistes-interprètes ne doivent jamais être sous-estimés. L'ensemble du cycle, des auditions, les représentations, jusqu'au tomber de rideau et à toutes les opérations en coulisses, doit se dérouler dans un environnement respectueux et sûr, fondé sur un consentement éclairé et continu.

Les productions doivent procéder à une évaluation des risques de toutes les scènes intimes, comme elles le feraient pour des cascades, et sont fortement encouragées à engager un-e coordinateur-ice d'intimité formé-e et qualifié-e.

Les coordinateur-ices d'intimité sont devenu-es une nouvelle norme industrielle. Ils sont chargé-es de mettre en œuvre des protocoles appropriés pour toutes les scènes intimes, y compris de nudité, de sexe simulé et de violence sexuelle, d'assurer la liaison entre la

production et les interprètes, de chorégrapier tous les mouvements et de guider les interprètes, ainsi que de veiller à leur bien-être.

Les conseils suivants sont destinés à vous offrir une ligne de sécurité élémentaire, en l'absence d'un coordinateur-ice d'intimité qui serait mieux placé-e pour vous aider. Nous vous encourageons à rechercher des lignes directrices plus détaillées, désormais largement disponibles en ligne, et à en discuter ouvertement le plus tôt possible avec la production qui vous engage.

AUDITIONS

→ Avant de passer une audition, demandez si votre rôle implique une forme d'intimité. Cela doit vous être notifié avant votre audition et décrit en détail

→ Vous ne devez pas être entièrement nu-e ni être invité-e à simuler une activité sexuelle lors des auditions (y compris dans un enregistrement) et vous devez refuser catégoriquement de le faire si on vous le demande

→ Si la nudité est requise pour votre rôle, il peut vous être demandé d'exposer partiellement votre corps lors d'une audition de rappel, sous réserve

de votre consentement écrit préalable. Vous devez toujours refuser de le faire, à moins qu'un vêtement de modestie ne vous soit fourni et que l'audition ne soit limitée au plus petit nombre nécessaire pour le casting du rôle. Vous pouvez demander à une personne de confiance d'être présente lors de votre audition. Les photographies et les enregistrements de votre audition ne peuvent être pris sans votre consentement explicite : ils doivent être protégés et détruits une fois le rôle attribué

→ Refusez toujours d'auditionner dans une chambre d'hôtel, une résidence privée ou tout autre lieu non conventionnel où vous pourriez vous trouver dans une situation particulièrement vulnérable

→ Le contact intime avec un autre artiste n'est jamais nécessaire lors des auditions. Le contact physique doit être réduit au minimum dans la mesure du possible

RÉPÉTITIONS ET REPRÉSENTATIONS

→ La représentation d'une scène nécessitant une quelconque forme d'intimité requiert votre accord écrit préalable et doit être clairement mentionnée, et décrite, dans votre contrat d'engagement. Vous devez

également recevoir une copie du script complet avant de signer votre contrat

→ Les avenants spécifiques au contrat doivent être signés par vous au moins 48 heures avant les premières répétitions et inclure une description complète, pour chaque scène, du degré d'intimité que vous acceptez ainsi que l'utilisation de doublures corporelles et l'action qu'elles effectueront. Vous ne devez jamais signer quelque chose qui vous met mal à l'aise, et votre consentement ne doit jamais être supposé. Vous ne devez jamais subir de pression pour effectuer une action à laquelle vous n'avez pas expressément consenti dans un avenant

→ Vous ne devez pas être confronté-e à des modifications de dernière minute du scénario et/

ou être invité-e à accomplir des actes d'intimité non scénarisés. Toutes les modifications apportées à vos avenants doivent être communiquées en temps voulu, discutées avec vous et soumises à votre accord écrit préalable

→ Vous devez toujours avoir le droit de discuter avec la production de chacune des scènes d'intimité, y compris celles impliquant d'autres interprètes, avant les répétitions et votre performance. Un temps suffisant doit être prévu pour un processus réfléchi

→ Vous devez être libre de retirer votre consentement écrit, verbalement, à tout moment avant la représentation. Le ou la réalisateur-ice peut alors doubler votre prestation selon les termes de l'avenant original

→ Seule l'équipe indispensable peut rester sur place lorsque des scènes intimes sont répétées. Son équilibre entre hommes et femmes doit permettre de créer un environnement inclusif, dans la mesure du possible. Seuls les écrans essentiels doivent être allumés et ils doivent être placés sous une tente pour garantir l'intimité

→ La nudité, lorsqu'elle est essentielle à une scène, ne doit avoir lieu que de l'entrée à la sortie de la scène. Vous devez être couvert-e à tout autre moment. Toutes les scènes de sexe doivent être simulées et il ne doit pas y avoir de nudité avec contact des organes génitaux. Les vêtements de modestie doivent être fournis par la production

→ Enfin, il est fortement recommandé à la production d'engager un-e coordinateur-ice d'intimité, en collaboration avec un-e directeur-ice de combat

Spectacles en extérieur

SPECTACLE EN EXTÉRIEUR : TOUTE REPRÉSENTATION AYANT LIEU, MÊME PARTIELLEMENT, EN PLEIN AIR.

Les spectacles en extérieur ne sont, à tort, souvent pas considérés comme pouvant comporter des risques particuliers pour les artistes-interprètes. Pourtant, les conditions atmosphériques et environnementales peuvent avoir une incidence directe sur les accessoires, la scène ou même les artistes.

Les artistes peuvent être facilement gênés par des insectes ou des animaux, par une baisse de luminosité les empêchant de voir et apprécier les distances correctement, par un changement brusque de température ou par des conditions différentes de celles vécues lors des répétitions. Certains endroits peuvent ne pas avoir été conçus pour ce genre de spectacle ni avec des mesures de sécurité de rigueur. Sont aussi à prendre en compte des réactions soudaines et parfois agressives de la part du public ainsi que l'impossibilité de prodiguer une assistance médicale spécialisée sur place.

La direction doit veiller à ce que le matériel puisse être utilisé par tous les temps, même en cas de pluie et de panne d'électricité, qu'il y ait à tout moment une luminosité suffisante, et qu'aussi bien la position du soleil que la direction du vent soient prises en compte pour l'orientation de la scène, l'emplacement réservé au public et l'heure de la représentation.

Les costumes devraient pouvoir être modifiés aisément selon les conditions météo, en enlevant ou en rajoutant certains éléments.

→ Soyez vigilant-e si vous devez jouer en plein air. Essayez de vérifier vous-même les conditions météorologiques prévues pour toute la durée de la représentation

→ Emportez des vêtements chauds pour ne pas risquer un refroidissement lors des pauses si la température baisse. Vous devriez être autorisé-e à prendre des pauses plus fréquemment et disposer d'une large quantité d'eau par temps chaud. Des boissons isotoniques sont bienvenues par temps très chaud et/ou humide

→ Soyez prudent-e lorsque vous manipulez – ou devez jouer – à proximité de flammes nues, car une rafale de vent peut soudain propulser la flamme dans votre direction. La même chose s'applique aux effets pyrotechniques

→ Renseignez-vous sur l'hôpital le plus proche. Un moyen de transport devrait être à disposition pour vous y conduire au plus vite en cas d'urgence. Conservez les numéros de secours à portée de main. Une trousse de secours, équipée d'un kit refroidissant ou chauffant devrait aussi être à disposition

→ Toute représentation devrait être annulée en cas de pluie,

de détérioration des conditions météorologiques, de baisse considérable de la luminosité ambiante, si votre sécurité ne peut alors plus être garantie

→ Vérifiez bien que les coulisses et la scène ne soient pas humides et/ou glissantes, ni parsemées de débris, fientes et autres matières qui pourraient accidentellement s'y trouver

→ Soyez vigilant-e si le public est trop proche de vous et sans séparation adéquate. N'hésitez pas à interrompre le spectacle si vous remarquez des comportements mettant en péril votre sécurité. Les coulisses doivent être interdites au public

→ Vous devriez être tenu-e au courant des allergènes potentiels qui vous entourent. Avertissez la production si vous souffrez d'une allergie liée à l'environnement

→ Vérifiez bien avant de vous en servir que ni votre costume ni vos accessoires ne contiennent d'insectes morts ou vivants

→ Faites preuve d'une grande prudence si vous jouez en plein air avec des animaux, car ils peuvent réagir de façon imprévisible face à un nouvel environnement → Dans des lieux non-urbanisés, ne consommez jamais d'eau provenant directement d'un fleuve, d'une rivière ou d'un lac, sans qu'elle n'ait été préalablement traitée



Sécurité incendie

SÉCURITÉ INCENDIE : TOUTES LES MESURES DE SÉCURITÉ ET PROCÉDURES OPÉRATIONNELLES VISANT À PRÉVENIR ET À ENDIGUER LA PROPAGATION D'UN INCENDIE.

La sécurité incendie est primordiale dans le spectacle vivant, spécialement dans les théâtres, où le feu peut rapidement se propager sans pouvoir être maîtrisé, et faire des victimes. Des procédures d'évacuation d'urgence devraient être mises à la disposition de tous et toutes sous forme écrite, et des exercices d'évacuation en cas d'incendie pratiqués régulièrement, notamment en présence de toute nouvelle personne dans la compagnie.

Il devrait y avoir plusieurs sorties de secours, clairement indiquées, fermées mais pas à clé ni obstruées, munies de poignées-barres et s'ouvrant vers l'extérieur.

Les extincteurs doivent tous être en parfait état de fonctionnement et leur utilisation attentivement expliquée lors des exercices d'évacuation.

Les rideaux, décors, accessoires et le plateau dans son ensemble devraient tous être à l'épreuve du feu, et les costumes ignifugés lorsque la production prévoit d'utiliser des flammes nues sur scène.

L'équipement technique comme le câblage doivent être en excellente condition et vérifiés régulièrement par la direction. Tout le matériel électrique doit être imperméable à l'eau et isolé. Les prises doivent être soit fermement insérées dans leur socle soit entièrement déconnectées.

→ Lisez attentivement les procédures d'évacuation d'urgence à suivre en cas d'incendie sur votre lieu de travail. Si elles ne sont pas affichées, réclamez-en une copie auprès du directeur de la production

→ Ne fumez jamais en dehors des zones prévues à cet effet. Servez-vous toujours des cendriers et éteignez bien votre cigarette avant de quitter la zone pour fumer

→ Jetez vos papiers et autres matières inflammables dans des poubelles prévues à cet effet – jamais dans ni près d'un cendrier

→ Ne jouez avec le feu à aucun moment.
Si vous devez manipuler une flamme nue
ou fumer sur scène, ne déviez pas des
instructions qui vous auront été expressé-
ment imparties

→ NB : les portes pare-feu sont là pour votre sécurité comme pour celle des autres. Ne les maintenez ni ouvertes, ni bloquées ou obstruées sous aucun prétexte

→ En cas d'utilisation d'effets pyrotechniques, veuillez vous référer au chapitre correspondant dans ces directives

→ Ne prenez jamais les exercices d'évacuation à la légère : dans un moment de panique, même les règles les plus élémentaires ne sont souvent pas observées

→ NB : la sécurité incendie ne s'arrête pas au moment où vous quittez votre lieu de travail. Assurez-vous que vous n'avez accidentellement rien laissé qui puisse provoquer un incendie, comme par ex. un aérosol en plein soleil, un appareil électrique mal branché, etc.



Température et rayons ultra-violets

TEMPÉRATURE : LE DEGRÉ DE CHALEUR OU DE FRAÎCHEUR INHÉRENT À UN CORPS OU UN ENVIRONNEMENT.

RAYONS ULTRA-VIOLETS : L'ÉNERGIE ÉMISE PAR LE SOLEIL EN ONDES COURTES ET INVISIBLES À L'ŒIL NU.

La peau et les autres tissus du corps humain s'efforcent de rester à température constante, malgré les fluctuations de la chaleur extérieure. Lorsque cette capacité d'adaptation est épuisée, la température ambiante, combinée à une exposition prolongée, peut affaiblir votre capacité à jouer sur scène.

Ne prenez jamais les basses températures à la légère, que votre spectacle ait lieu à l'intérieur ou à l'extérieur. Les frissons sont le premier signe d'une contraction de vos muscles dans le but de générer artificiellement de la chaleur et de conserver la température de votre corps à son niveau normal. Une exposition prolongée à une basse température fait que votre corps s'engourdit, votre concentration se relâche et votre efficacité diminue. Lorsque vos muscles se contractent d'eux-mêmes, vous devenez alors plus susceptible de vous faire des entorses, des foulures et d'autres lésions graves.

À l'inverse, votre corps s'efforcera d'empêcher à sa température d'augmenter par temps chaud ou humide. L'épuisement de vos réserves d'eau et de sels par la transpiration peut être un problème, notamment si votre rôle est très physique. La déshydratation (la perte d'eau et de sels par la transpiration) comme l'hypothermie (l'excès de chaleur) sont également dangereuses et peuvent gâcher votre prestation, précipiter

votre état de fatigue, occasionner une perte de conscience, voire un coup de chaleur.

Il est difficile d'établir des critères fixes, car tout dépend de votre constitution, de la nature de votre rôle, de votre costume, de la durée de la représentation, etc., mais il est généralement admis que la température acceptable pour l'exécution d'un spectacle vivant se situe entre 18° C (65° F) et 32° C (90° F).

Les rayons ultra-violets (UV) provenant de la lumière solaire sont cancérigènes. Les personnes y étant exposées de façon prolongée peuvent souffrir de façon chronique d'une déficience sévère de leur système immunitaire, et de graves infections cutanées et oculaires.

→ Entraînez votre corps à mieux résister aux changements de température ambiante en suivant un régime sain et en vous maintenant en bonne condition physique. Nourrissez-vous toujours de façon équilibrée et appropriée

→ Dans la mesure du possible, essayez de vous rendre sur le lieu du spectacle en extérieur quelques jours à l'avance de façon à vous habituer aux conditions environnantes

→ Faites bien attention à porter des vêtements adéquats. Les costumes

portés à même la peau doivent pouvoir faciliter votre transpiration ou la rétention d'air chaud. Si ce n'est pas le cas, ne les portez pas continuellement sur une longue durée. Utilisez, dans la mesure du possible, les mêmes costumes lors des répétitions et des représentations afin de permettre à votre corps de s'y habituer. N'oubliez pas de bien protéger votre tête et votre cou car c'est par là que s'évapore environ la moitié de votre chaleur corporelle

→ Lors des pauses, dans un environnement chaud, vous devez souvent vous rafraîchir en buvant fréquemment de l'eau, de préférence pas glacée. Par contre, dans un environnement froid, vous devez vous efforcer de conserver une certaine chaleur en vous habillant chaudement et en prenant des aliments vous procurant de l'énergie. Gardez toujours avec vous de quoi boire et de quoi manger. Si votre présence n'est pas nécessaire à l'extérieur, recherchez un endroit protégé où vous reposer

→ Les exercices d'échauffement avant les répétitions et les représentations sont vitaux et doivent faire travailler les muscles aussi bien individuellement que collectivement. Les exercices d'étirement et de relaxation à la suite des répétitions et des représentations contribuent également grandement à éviter les lésions et blessures

→ Soyez attentif-ves aux symptômes pouvant annoncer une blessure à chaud ou à froid, tels par ex. des frissons, surtout lors d'une pause, une perte de concentration et de coordination, des crampes, des signes de fatigue prématurée, la sensation d'avoir faim, des difficultés d'articulation, une respiration saccadée, un rythme cardiaque anormal, des vertiges ou des maux de tête, une vue brouillée. Dès les premiers signes, avertissez la personne responsable et/ou faites-vous soigner

→ Une bonne aération est essentielle, mais évitez de vous trouver dans des courants d'air, surtout dans un environnement chaud et humide. Faites en sorte de ne pas transpirer abondamment et de conserver des vêtements les plus secs possible

→ Il n'est pas recommandé de répéter ou monter sur scène lorsque la température ambiante est inférieure ou supérieure à celles indiquées ci-contre, à moins que vous ne soyez vêtu en conséquence et que vous ne puissiez prendre fréquemment des pauses

→ N'oubliez pas qu'il est beaucoup plus facile d'éviter l'hypothermie et les engelures ainsi que les insulations et les coups de chaleur que de les soigner

→ Méfiez-vous des rayons ultra-violets, même par temps nuageux. Mettez de la crème solaire à intervalle régulier et au moins un quart d'heure avant d'être exposé directement à la lumière solaire. Portez des lunettes de soleil conformes aux standards requis. Couvrez votre tête et votre cou, si possible avec un chapeau

à large bord. Portez des vêtements amples dans la mesure du possible, afin de permettre à votre peau de respirer tout en restant sèche, et de réduire votre exposition aux rayons du soleil

→ Les facteurs, tels le moment de la journée, les nuages, la saison, le lieu géographique, l'altitude, le réfléchissement, ont tous un impact direct sur l'intensité des rayons ultra-violets. N'hésitez pas à vous renseigner au préalable à leur sujet et à demander des conseils de prudence lorsque vous vous préparez à passer une journée à l'extérieur. Emportez toujours de quoi vous protéger, comme de la crème solaire et des lunettes de soleil, au cas où l'intensité de l'exposition aux rayons UV dépasserait ce que vous escomptiez

Vos annotations

NOUS AVONS ESSAYÉ DE VOUS OFFRIR QUELQUES CONSEILS ET ESPÉRONS QUE CELA CONTRIBUERA À PRÉSERVER VOTRE SÉCURITÉ DANS CE MÉTIER. TOUTEFOIS, IL SE PEUT AUSSI QUE VOUS AYEZ PUISÉ D'AUTRES ASTUCES DE SOURCES FIABLES OU SIMPLEMENT DE VOTRE PROPRE

EXPÉRIENCE. NOTEZ-LES ICI POUR VOUS EN SOUVENIR PLUS FACILEMENT !