



PRÉVENTION
DES RISQUES

LES OUTILS DE LA PRÉVENTION

LES FICHES PRATIQUES

PRÉVENTION DES TMS DU MUSICIEN
CLAUDEL CÉLINE

Produit en partenariat avec le
Centre national de la musique



LES FICHES PRATIQUES

PRÉVENTION DES TMS DU MUSICIEN

CLAUDEL CÉLINE

L'AUTEUR

CLAUDEL CÉLINE, ERGONOME

Remerciement aux musiciens, techniciens ayant permis d'illustrer les situations de travail et en particulier à Sarah Battegay, directrice de Coin Coin Productions pour sa contribution.

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont des affections périarticulaires touchant les tissus mous : tendons, muscles, ligaments, cartilages, nerfs... Ces TMS ont pour effet des gênes, douleurs articulaires pouvant mener jusqu'à des incapacités fonctionnelles permanentes. Ces affections sont liées à l'activité professionnelle qui peut les générer, les maintenir ou les aggraver.

Exemples de TMS : épicondylite, tendinite de la coiffe des rotateurs, hygroma du genou, syndrome du canal carpien, hernie discale...

MUSICIEN : UN MÉTIER AUX MULTIPLES FACETTES

Selon le ministère de la Culture, 32000 musiciens travaillent sur le territoire français en 2019. Cette dénomination cache en fait une multitude de profils, de cadres d'emploi et de situations de travail.

Afin de prévenir l'apparition des TMS, les notions de facteurs de risque et de déterminants seront précisées. C'est en considérant la diversité des situations de travail que nous chercherons à illustrer les contraintes et irritants de l'activité. Nous proposerons quelques pistes d'action pour les musiciens eux-mêmes, pour les structures qui organisent leur activité, celles qui les accueillent et celles qui les forment.

PRÉVENIR LES TMS, OUTILS DE COMPRÉHENSION

LES FACTEURS DE RISQUE

L'origine des TMS est reconnue comme étant multifactorielle. La contraction d'un TMS résulte donc de l'exposition à différents facteurs de risque aujourd'hui bien identifiés. Le risque TMS est donc la probabilité d'exposition à ces facteurs, tandis que les TMS sont les effets observés dus aux expositions.

Les facteurs biomécaniques : La répétitivité des gestes, les angulations extrêmes qui prennent la forme de postures contraignantes, les efforts intenses notamment lors du port de charge, les appuis prolongés.

Les facteurs psychosociaux : L'intensité et le rythme de travail, les conflits de valeurs, les exigences émotionnelles, l'autonomie, les rapports sociaux au travail, l'insécurité de la situation de travail, selon le Rapport Gollac (2011).

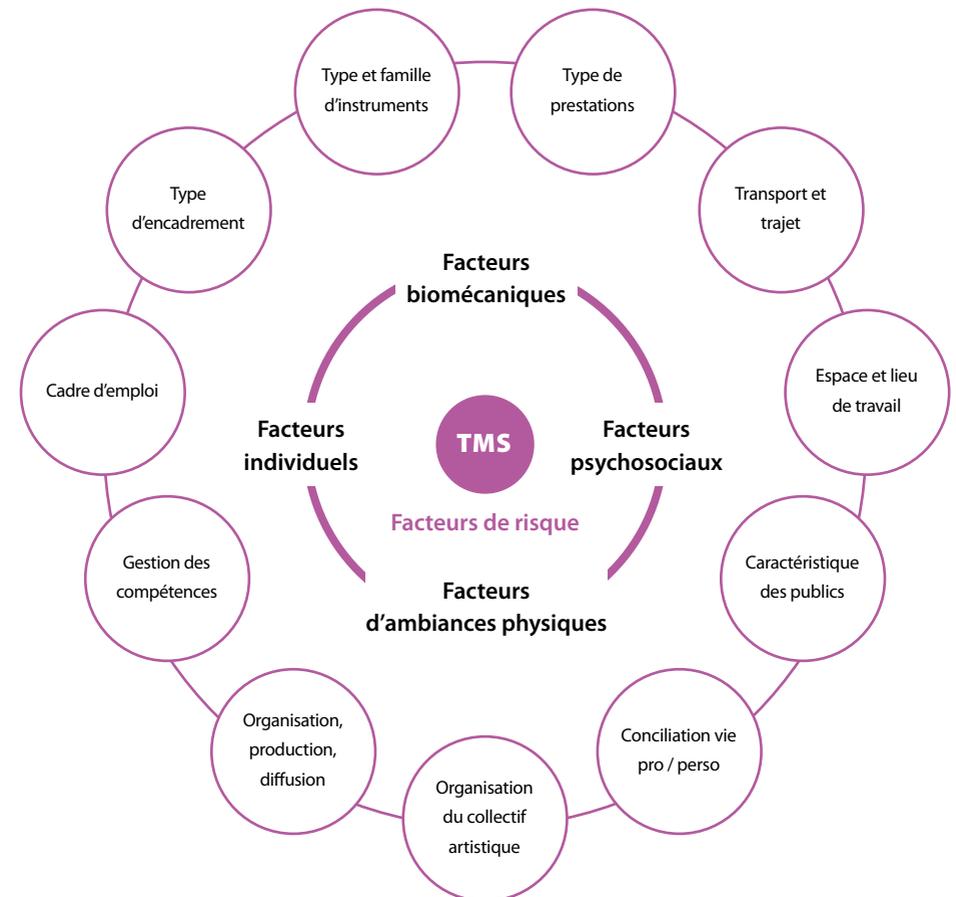
Les facteurs d'ambiances physiques : Les ambiances thermiques froides et humides, les vibrations localisées ou du corps dans son ensemble sont des facteurs aggravants.

Les facteurs individuels : L'âge, le genre, l'état de santé, l'expérience, le soutien perçu extra professionnel influent sur l'exposition aux autres facteurs.

Le risque de TMS résulte de la pluralité de ces facteurs en interaction. Chaque individu pourra réagir différemment dans des conditions d'exposition similaires du fait des facteurs individuels. Les TMS peuvent apparaître dès l'exposition ou mettre plusieurs années à apparaître.

LES DÉTERMINANTS/CAUSES

Ce schéma largement inspiré de la modélisation de Franchi en 1997, fait le lien entre les facteurs de risque et les déterminants ou causes, qui ont été adaptés au métier de musicien. Ce sont les causes sur lesquelles on cherchera à agir pour limiter les contraintes de l'activité.



QUE FAIRE POUR PRÉVENIR LES TMS ?

METTRE EN ŒUVRE UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION DES TMS

Les musiciens ont bien évidemment un rôle à jouer à titre individuel, leurs marges de manœuvre sont bien réelles. Cependant, c'est l'ensemble de l'écosystème dans lequel ils évoluent qui doit présenter des conditions favorables à la prévention des TMS. Les marges de manœuvre appartiennent aux équipes des divers employeurs qui promeuvent leur activité, à celles qui les accueillent lors des prestations, sans oublier les structures d'enseignement et de formation. Les conditions d'exercice des musiciens, les contextes organisationnels, déterminent fortement la probabilité de contracter des TMS. Un des leviers consiste donc en la mise en œuvre de démarches de prévention structurées.

La prise en compte des facteurs de risques psychosociaux associés aux autres facteurs évoqués ci-dessus permettra de mener une démarche combinant à la fois prévention des risques professionnels TMS et des risques psychosociaux.



Lien vers le doc de l'INRS : <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/prevention.html>

Cette démarche nécessite notamment des compétences en matière de conduite de projet et d'analyse d'activité. Elle se veut participative et interdisciplinaire.

FAIRE INTERVENIR UN ERGONOME

Dans le cadre de cette démarche de prévention, le travail de l'ergonome consistera à faire émerger le travail réel et ses contraintes, ce qui au contraire est facilitant. L'identification de l'origine de ces contraintes permettra de proposer des mesures techniques, organisationnelles, humaines (formation et sensibilisation des acteurs). L'ergonome est une sorte de facilitateur qui proposera une méthodologie impliquant nécessairement la participation des personnes concernées. Ces dernières seront sollicitées pour valider la compréhension de leur activité, pour rechercher des solutions, et sont considérées comme les expertes de leur activité.

Les exemples de situations de travail, les illustrations des contraintes et d'irritants sont issus d'interventions et d'entretiens réalisés entre 2014 et 2023 auprès de musiciens, techniciens et structures associatives.

FAIRE LE LIEN ENTRE LES FACTEURS DE RISQUE BIOMÉCANIQUES, D'AMBIANCE PHYSIQUE ET L'ACTIVITÉ DU MUSICIEN

EXEMPLES DE SITUATIONS DE TRAVAIL DU MUSICIEN POUVANT EXPOSER AUX FACTEURS DE RISQUE

Les chargements et déchargements de matériel : Ces situations de travail sont récurrentes lors des concerts, des tournées, résidence d'artistes et sont particulièrement à risque. Les musiciens pour la plupart chargent et déchargent eux-mêmes leur matériel tant que leur niveau de notoriété ne les dispense pas de cette activité. Le port de charge pour accéder au plateau ou au camion, associé à la fatigue et à une baisse de vigilance, notamment après de long trajet lors des retours tardifs, les expose à la survenue de blessures. C'est également le cas dans des situations d'enseignement où les chargements et déchargements multi-instruments sont fréquents.

Les transports et déplacements avec son instrument : Les instruments sont plus ou moins volumineux et faciles à porter. Leur transport à pied et dans les transports en commun peut induire des postures contraignantes, des efforts dus au port de charge souvent asymétrique entraînant des douleurs de la colonne vertébrale et le plus souvent des membres supérieurs.

Les allers/retours pour se rendre sur les lieux de prestations : les trajets répétés en voitures, en camion, en train, en avion pour aller et rentrer du lieu de la prestation sont réalisés dans des moyens de transport plus ou moins confortables, les musiciens y font des siestes dans des postures délétères pouvant entraîner des douleurs cervicales. La posture assise prolongée associée aux vibrations est favorable au développement de TMS.

Les situations de pratique instrumentale en répétition, lors de prestations : elles impliquent inévitablement des gestes répétitifs, des postures contraignantes maintenues, des appuis répétés, voire des vibrations pendant plusieurs heures d'affilées. De plus, la prestation scénique tout comme la répétition peut induire un investissement de l'ensemble du corps auquel le musicien n'est pas toujours bien préparé.

Les évolutions technologiques et la part de plus en plus grande du numérique dans la création musicale exposent de plus en plus de musiciens au travail sur écran. La communication sur les réseaux sociaux, la participation au montage, mixage, la rédaction de projet pédagogique et artistique sont autant de situations qui se réalisent sur un ordinateur en position assise prolongée.

Jouer en ambiance froide : les musiciens peuvent avoir à réaliser des prestations en plein air avec une température faible, notamment lors de festivals de rue ou de déambulations lors de carnivals. Le jeu musical, en fonction de l'instrument ne permet pas toujours de se protéger notamment au niveau des mains, cela perturberait trop le son ou nuirait à la précision du geste (percussions, guitare, instrument à vent...) Le froid est un facteur aggravant de la survenue des TMS.

Jouer en ambiance très chaude, lors d'épisode caniculaire, lors de festivals, de déambulations, peut aussi exposer à un risque de déshydratation ou d'insolation peu propice au bon fonctionnement de l'organisme.

METTRE EN PLACE DES ACTIONS TECHNIQUES, ORGANISATIONNELLES ET HUMAINES

EXEMPLES DE CONTRAINTES RENCONTRÉES MISES EN LIEN AVEC DES CAUSES POTENTIELLES ET DES PISTES D'ACTION (NON EXHAUSTIVES)

Légende
des exemples
ci-dessous

Situations de travail

Exemples de déterminant | causes potentielles

Quelques pistes d'action :

O Organisationnelle **T** Technique **H** Humaine

Chargement et déchargement du matériel lors de concert, résidence d'artistes, tournée

Outils d'aide à la manutention | Participation de l'ensemble l'équipe | État de santé des individus | Chargement dans le camion et approvisionnement de l'extérieur | Participation équipe d'accueil

- O** Planifier le déchargement avec la salle d'accueil (espace disponible, matériel de manutention, aide humaine, disponibilité quai) | Alternier les personnes à l'intérieur et à l'extérieur du camion lors du chargement | Solliciter les équipes d'accueil | Charger, décharger au plus proche
- H** Former PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique)
- T** Conditionnement adapté roulant (poids minimum) | Privilégier un camion avec hayon | Mise à disposition de diable | Proposer l'utilisation d'un tabouret pliable lors de chargement ne permettant pas la posture debout à l'intérieur

Port de charge lors du transport et déplacement avec son instrument à pied en transport en commun

Distance du trajet | Volume, taille, poids de l'instrument | Conditionnement de l'instrument

- T** Un conditionnement spécifique qui permet de déplacer l'instrument sans avoir à le porter et qui le protège des chocs et des vibrations. Réalisation sur mesure de housse, étuis, valise si besoin

Trajet véhiculé aller/retour pour se rendre sur les lieux de prestations

État du véhicule | Durée du trajet | Horaires du trajet | Condition d'hébergement

- O** Louer des véhicules adaptés, confortables (suspension) | Créer des partenariats avec un prestataire de location | Assurer la conduite à tour de rôle sur le volontariat si pas de chauffeur attitré | Limiter la conduite de nuit et prévoir un hébergement sur place

Situation de jeu en répétition

Type d'instrument | Formation | Durée et organisation de la répétition | Lieux de réalisation

- O** Fixer des objectifs précis lors de la répétition, un temps dédié à respecter, l'intégration de pauses
- H** Sensibiliser à l'échauffement instrumental

Situation de jeu en prestation

Type d'instrument | Formation | Durée, intensité de la prestation | Espace en loge

- O** Planifier le déchargement avec la salle d'accueil (espace disponible, matériel de manutention, aide humaine, disponibilité quai) | Alternier les personnes à l'intérieur et à l'extérieur du camion lors du chargement | Solliciter les équipes d'accueil | Charger, décharger au plus proche
- H** Former PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique)
- T** Sensibiliser à l'échauffement instrumental | Former à l'échauffement corporel et aux étirements | Analyse des postures et mouvements en situation de jeu par des professeurs de musique expérimentés et kinésithérapeutes spécialisés

Situations de création MAO, écoutes post enregistrement, communication réseaux sociaux, rédaction de projet

Durée | Espace de travail et aménagement du poste de travail sur écran

- H** Intégrer les bonnes pratiques de travail sur ordinateur. Taille et hauteur d'écran, espace disponible pour les jambes, appui des avant-bras, assise, hauteur des yeux...
- T** Adapter l'espace de travail, utiliser un plan de travail réglable en hauteur pour travailler assis, debout

Jouer en ambiance chaude

Type de prestation | Température, exposition, distance de déplacement, type d'instrument

- O** Mettre à disposition de quoi s'hydrater (sur le plateau, trajet déambulation) | Prévoir l'achat, la création de différents vêtements de scène, costumes adaptés aux saisons et aux prestations
- T** Prévoir scène couverte, tente et parasol

Jouer en ambiance froide, défilé, carnaval

Type de prestation | Température, exposition, distance de déplacement, type d'instrument

- O** Mettre à disposition de quoi s'hydrater (sur le plateau, trajet déambulation) | Planifier les possibilités de pauses et accès aux sanitaires | Prévoir catering, repas, boissons chaudes

FAIRE LE LIEN ENTRE LES FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET L'ACTIVITÉ DU MUSICIEN

ILLUSTRATIONS DE CES FACTEURS DE RISQUES DANS L'ACTIVITÉ DU MUSICIEN

C'est la perception positive ou négative de ces facteurs qui fait que les musiciens y seront ou pas exposés.

Insécurité du travail/Intensité et rythme de travail : Le travail s'exerce régulièrement dans un contexte d'incertitude vis-à-vis de l'avenir. Des périodes d'activité très intenses dans un contexte de création, de tournée, d'enregistrement d'album, peuvent considérablement augmenter la charge de travail et être vécues plus ou moins positivement. Cela peut sembler rassurant quand on est préoccupé par la viabilité d'une formation musicale ou à la suite d'une période de sous-emploi, dans l'objectif de s'assurer des revenus plus stables. À l'inverse, ces sollicitations répétées, le week-end, en soirée, peuvent créer des tensions dans la sphère privée et au sein du collectif artistique. Notamment lorsqu'il s'agira de fixer les disponibilités respectives pour les futures dates ou lorsqu'il faudra choisir entre un hébergement sur place ou un retour direct à la suite d'un concert.

Il en est de même pour les périodes plus calmes qui peuvent être vécues comme angoissantes ou au contraire propices à la pratique instrumentale, à la composition, au développement de son réseau professionnel.

Relations sociales : Selon son cadre d'emploi, le musicien est plus ou moins confronté aux relations hiérarchiques formalisées. Il est aussi régulièrement en situation de coactivité avec d'autres métiers techniques et artistiques sur les plateaux. La relation hiérarchique, formalisée ou pas sera plus ou moins bien vécue en fonction du soutien perçu. Au sein des formations musicales constituées, les relations entre pairs et avec le public et la structure porteuse sont des sources d'épanouissement, de satisfaction, d'évolution des compétences mais aussi de frustration et de tensions.

Exigences émotionnelles : Le musicien se doit de jouer pour un public qui attend de lui une forme d'intensité, de « présence », de performance technique et émotionnelle. Pour se sentir « dedans » ou pour pallier l'anxiété liée à la performance, la consommation d'alcool et de drogues est courante. Cela pose régulièrement des problèmes relationnels et artistiques au sein des groupes et orchestres. D'autre part, le caractère souvent festif des prestations des musiques populaires peut demander de paraître heureux et jovial alors que de fortes tensions relationnelles sont ressenties.

Conflit de valeurs : Il existe une forme d'opposition entre les valeurs prônées par l'artiste sur scène et ses conditions de travail, que ce soit dans le rapport avec le public, dans le collectif artistique en lien avec l'organisateur et/ou le producteur.

Par exemple :

- > La tentative d'échange avec le public sur des questions politiques est rejetée ou impossible lors de mouvement sociaux.
- > Une forme d'admiration sur scène de la part du public face à une possible indifférence au quotidien.
- > Un discours aux valeurs humanistes de l'équipe artistique face à une gestion autoritaire et pyramidale lors d'arbitrage à effectuer.
- > Des conditions d'accueil corrélées au prix de la prestation.
- > Un surinvestissement considéré comme étant la norme et donnant lieu à un nombre d'heures de travail régulièrement non rémunérées.

Autonomie : Les musiciens s'investissent simultanément dans plusieurs projets et formations. Certaines au service d'un collectif ou d'un leader et d'autres en tant que porteur de projet. Ces derniers peuvent sembler avoir plus d'autonomie dans l'organisation des répétitions ou le choix d'un répertoire à jouer ou à créer, cependant, la difficulté de rassembler autour d'un projet peut être ressentie comme un réel frein. Au service d'un leader, l'autonomie qui pourrait sembler limitée, peut être ressentie comme importante lorsqu'il y a la possibilité de contribuer. Dans l'interprétation comme dans la création, l'improvisation et l'expression libre peuvent être des sources d'épanouissement. L'apprentissage de nouveaux répertoires et le sentiment de progresser sont aussi des sources de satisfaction lorsque les difficultés sont accompagnées.

Philippe Coulangeon¹ nous parle de « porosité du temps de travail » en particulier pour ceux qui n'enseignent pas et ne sont pas membres d'un orchestre. Les frontières ne sont pas clairement définies entre le temps de travail, l'activité domestique et les temps de loisir. Cela peut donner le sentiment d'une grande liberté ou au contraire de la difficulté à organiser son temps de travail et notamment à allouer du temps à sa pratique instrumentale.

> <https://www.cairn.info/les-musiciens-interpretes-en-france--9782110942784.html>

Chacun, en fonction de son expérience, percevra donc ces facteurs comme étant plutôt des facteurs d'épanouissement au travail ou des facteurs négatifs qui combinés aux autres facteurs de risque exposeront davantage à la contraction de TMS.

¹ Coulangeon, Philippe. *Les musiciens interprètes en France. Portrait d'une profession*. Ministère de la Culture - DEPS, 2004

METTRE EN PLACE DES ACTIONS TECHNIQUES, ORGANISATIONNELLES ET HUMAINES

EXEMPLES DE CONTRAINTES RENCONTRÉES MISES EN LIEN AVEC DES CAUSES POTENTIELLES ET DES PISTES D'ACTION (NON EXHAUSTIVES)

Légende
des exemples
ci-dessous

Exemples d'irritants rencontrés dans les situations de travail

Déterminant | causes potentielles

Quelques pistes d'action :

O Organisationnelle **T** Technique **H** Humaine

Désaccord dans les choix artistiques et musicaux en répétition, création

Présence d'une direction artistique, d'un leader | Statut de soliste ou d'accompagnateur |

Modalités implicites ou explicites de prise de décision

O Définir les rôles et missions de chacun | Échanger régulièrement sur les irritants et favoriser la recherche de solutions collectives | Définir des modalités de prise de décision (hiérarchique, consentement) | Valoriser et formaliser les contributions respectives au sein du collectif et dans la communication

Désaccord sur la répartition des droits d'auteur au sein du collectif d'artistes et/ou avec la production

Connaissance de la législation | Type de production | Nombre d'artistes concernés

O Au sein du collectif artistique, échanger sur des modalités de répartition possibles à la suite de la création | Valider si possible les déclarations avant enregistrement technique et dépôts
T Accompagner en amont sur les règles de déclaration et de cession des droits d'auteur et les possibilités du système

Difficulté dans la conciliation vie professionnelle et vie personnelle du fait de la participation à une tournée | Difficulté à réguler la charge de travail

Porteur de projet, soliste, accompagnateur | Conjoint impliqué ou pas dans l'activité |

Fréquence, durée, anticipation des tournées

O Échanger régulièrement sur les objectifs respectifs des artistes au sein de la formation | Échanger sur les perspectives de dates à court et moyen terme | Planifier des périodes de congés | Anticiper la rédaction et la transmission des feuilles de route

Difficultés dues aux conditions d'accueil de la prestation (repas, catering, loge)

Négociation et contractualisation | Accueillant professionnel du spectacle

O Formaliser les attentes liées à l'accueil (technique, accueil, chargement...) dans le rider et préciser les attendus lors d'échanges en amont surtout avec les équipes d'accueil non professionnelles

Anxiété de la performance due aux blessures, douleurs et aux enjeux de la prestation

Expérience de la scène | Maîtrise du répertoire à jouer | Pratique d'échauffement | Techniques pratiquées | Soutien perçu

O Planifier un nombre de répétition adaptée avant la prestation
H Former PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique) | Être accompagné à la création de routines d'échauffement corporelle adapté à des espaces restreints, en temps limité

Inconfort lors de prestation dû aux conditions techniques (ex : un manque de retour sur scène)

Présence ou pas d'un sonorisateur attitré du groupe | Configuration de la salle | Présence d'un sonorisateur expérimenté associé à la salle | Compétences des musiciens à l'écoute des retours

O Négocier le temps de balance lors de la contractualisation | Programmer si possible le travail des balances en résidence avec les conditions techniques d'une prestation
H Sensibiliser aux métiers techniques en coactivité dans les formations musicales | Accompagner la montée en compétences sur les balances pour collaborer avec les techniciens sons, (participation au réglage des retours)

FOCUS SUR DES PISTES D'ACTION ORGANISATIONNELLES ET HUMAINES

POUR LES STRUCTURES EMPLOYANT ET ACCUEILLANT DES MUSIENS ET LES MUSIENS QUI NÉGOCIENT EN DIRECT

La préparation des prestations par les membres des équipes administratives en lien avec les musiciens et les équipes accueillantes va fortement conditionner les conditions de travail et l'exposition aux risques de TMS. Dans le cadre d'embauche en direct des artistes par les organisateurs, cette préparation est à mener directement par l'artiste lui-même. (Salariat via le GUSO, économie informelle).

NÉGOCIER ET DISCUTER LE CONTENU DES DOCUMENTS DE CONTRACTUALISATION

La négociation, au-delà du prix de vente de la prestation permet d'informer et de sensibiliser les parties prenantes sur les contraintes que l'on cherche à éviter en exprimant quels sont les besoins.

L'ensemble des points négociés devront figurer sur les liasses contractuelles liées à la vente de la représentation comprenant le contrat de cessions, les fiches techniques, mais aussi le rider qui va permettre de renseigner l'ensemble des besoins. Par exemple, indiquer le nombre de personnes présentes lors du chargement/déchargement du matériel du camion, prévoir une mise à disposition d'aide technique, etc. En interne, les feuilles de route seront transmises au plus tôt.

Lorsqu'un musicien négocie en direct, sans contrat il peut formaliser par écrit ses besoins. Moins les organisateurs sont professionnels et plus il faudra être précis et prendre le temps d'échanger.

Au-delà de la préparation des prestations :

- > Formaliser des retours d'expérience sur les tournées, résidence...
- > Définir des temps d'échanges réguliers avec le collectif d'artistes musiciens sur les contraintes et les irritants de l'ensemble de leur situation de travail, rechercher collectivement des solutions et informer de ce qui est mis en œuvre
- > Professionnaliser les équipes administratives et associatives (Bureau associatif/ Conseil d'administration) en formant à la prévention des risques professionnels
- > Promouvoir la formation professionnelle des musiciens tout au long de leur carrière
- > Mettre en place des procédures d'achats de matériels avec test dès que cela est possible...

POUR LES STRUCTURES D'ENSEIGNEMENT ET DE FORMATION DES MUSIENS

Intégrer dans les parcours d'enseignement l'acquisition de compétences sur :

- > La collaboration avec la régie son et lumière
- > Les risques professionnels du métier et comment les prévenir
- > Les bonnes pratiques liées à la pratique instrumentale (l'échauffement instrumental, les échauffements et étirements corporels localisés et de l'ensemble du corps, la récupération...)
- > Législation sur les droits d'auteurs, les documents de contractualisation pour une prestation
- > Le fonctionnement du régime d'assurance chômage des intermittents du spectacle

POUR ALLER PLUS LOIN

Dossier complet sur les TMS

<https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/prevention.html>

Les facteurs de risques psychosociaux

<https://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/facteurs-risques.html>

Stress au travail, effets sur la santé

<https://www.inrs.fr/risques/stress/effets-sante.html>

Outil de mise en œuvre d'une démarche de prévention des TMS

Prévention des TMS Guide d'accompagnement TPE (< 50 salariés) BTP-Industrie-Service SP 1207 Carsat RA

<https://www.carsat-ra.fr/home/entreprise/prevenir-les-risques-professionnels/par-type-de-risque/troubles-musculo-squelettiques-tms.html>

Repères pour la commande d'une intervention ergonomique ED 860 INRS

Passer commande d'une prestation ergonomique dans le cadre d'une action de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

Des subventions destinées à la prévention des TMS pour les structures de moins de 50 salariés

SP TMS Diagnostic et formation

<https://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/aides-financieres/subventions-nationales/tms-diagnostic-formation>

SP TMS Action

<https://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/aides-financieres/subventions-nationales/tms-action>

