

la Boite {s}

Etudiants Relais Santé

la Bible d'Organisation et
d'InTervention Etudiante
{ en Soirée }

la Boite {s}

La Bible d'Organisation et d'InTervention
Etudiante { en Soirée }

Pour compléter les conseils administratifs, juridiques et organisationnels du Guide, nous vous proposons ici des idées simples et pratiques pour vous donner les clés d'une soirée 100% réussie!
Bonne lecture!

Sommaire

| | |
|------------------------------------|----|
| <i>Les offres de service</i> | 5 |
| le stand de documentation | |
| le stand de matériel de prévention | |
| le stand de jeu de prévention | |
| le bar à soft | |
| <i>la sécurité</i> | 11 |
| la gestion des boissons | |
| l'organisation interne de l'équipe | |
| la sécurité sur place | |
| <i>Cocktails</i> | 19 |
| <i>En cas d'urgence</i> | 23 |



les offres de service

Les ERS - Etudiants Relais Santé - peuvent intervenir durant votre soirée pour proposer une aide sur la réduction des risques en soirée. Plusieurs stands peuvent être retenus selon votre souhait et votre organisation. Vous pouvez soit décider que les ERS s'occupent d'un ou plusieurs stands, soit vous en charger.

Nous pourrions intervenir uniquement si vous avez anticipé notre intégration dans l'organisation de votre soirée et que notre rôle est bien défini.



le stand de documentation

Il propose des documents sur diverses problématiques de santé.



le stand de matériel de prévention

Vous trouverez ici les outils de prévention sur les risques liés à l'alcool ou aux bruits.



le stand de jeu de prévention

Ce dernier propose un inventaire des outils plus ludiques pour aborder la prévention.



le bar à soft

Pour joindre l'utile à l'agréable.





Etape indispensable pour se renseigner, la documentation proposée est souvent ludique (petite, pratique et facilement utilisable en soirée).

- 🚩 **Les marques pages du SSU** : Ils permettent de faire le point sur l'offre de santé proposée par le SSU, les différents professionnels médicaux et paramédicaux avec qui vous pouvez prendre RDV et les moyens de contact.
- 🚩 **Les réglottes d'alcool** : Selon le sexe et le poids, on peut aisément déterminer son niveau d'alcool dans le sang par rapport aux nombres de verres consommés à jeun ou pendant un repas, ainsi que le temps requis pour l'élimination de cet alcool. Ces réglottes sont des mesures rapides pour s'autoévaluer et savoir quand s'arrêter.
- 🚩 **Les réglottes sur les drogues** : Elles permettent de faire rapidement le point sur les drogues les plus communes, les effets recherchés et les risques. Elles font aussi un rappel sur les risques liés aux associations avec l'alcool, ainsi que sur d'autres produits moins communs.
- 🚩 **Les Z Card sur le consentement** : Petits documents dépliants, elles permettent de rappeler l'importance du consentement, mais également quoi faire et qui contacter en cas de non-respect dudit consentement.



Le SSU met à votre disposition des documents plus spécialisés sur diverses thématiques de santé (les IST, les troubles alimentaires, les troubles du sommeil, le harcèlement...) ainsi que des affiches sur le consentement. Lors de l'entretien avec les ERS pour les préparatifs de soirées, vous pouvez nous demander cette documentation plus adaptée si vous estimez qu'il y a un besoin.



C'est ici que vous trouverez tout le matériel de réduction des risques. Ce stand propose différents outils que nous pouvons vous fournir lors de votre soirée.

- 🚩 **Des préservatifs** : Internes ou externes, nous pouvons également vous fournir des uni-doses de lubrifiants.

Attention au stockage des préservatifs, il faut qu'ils soient rangés à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur.

- 🚩 **Des éthylotests** : Le 0,2g/L pour les permis probatoires et le 0,5g/L.

Attention au stockage : Les chocs thermiques ou l'humidité peuvent altérer la qualité des éthylotests, voire fausser les résultats. Il faut donc les stocker dans un endroit à l'abri de l'humidité et des variations de températures.

- 🚩 **Des bouchons d'oreilles** : Ils peuvent être très utiles pour les organisateurs qui vont être présents du début à la fin de la soirée.



Le SSU peut également fournir aux associations qui en font la demande des gobelets réutilisables



Lors de leurs interventions, les ERS peuvent vous proposer plusieurs animations en rapport avec la prévention des risques en soirées :

- ☺ **Les lunettes d'ébriété** : Afin de se rendre compte des difficultés sensorielles sous alcool, nous vous proposons un parcours à réaliser selon deux configurations : les lunettes de jour et les lunettes de nuit, chacune simulant différents niveaux d'ébriété. Cette activité ludique est souvent plébiscitée par les étudiants.
- ☺ **Les jeux de connaissances** : Nous vous proposons de tester vos connaissances sur les substances licites et illicites, les dépendances avec ou sans produit ainsi que sur la sexualité. Ces jeux peuvent prendre différentes formes, du simple quiz aux jeux sur table et sont adaptables selon les besoins et les envies de votre organisation.



Last, but not least, voici le clou du spectacle, la crème de la crème : le bar à softs.

- 👍 **Le principe est simple** : lors de l'entretien, nous vous proposons l'intervention des ERS pour la gestion d'un bar à soft. Vous déterminez quels sont les cocktails qui pourront être servis durant votre soirée. Vous vous procurez ensuite les ingrédients requis et les ERS peuvent intervenir à votre événement festif pour servir aux participants ces excellents cocktails.
- 👍 C'est gratuit. Les ERS sont financés par le SSU, vous n'avez rien à payer pour leur intervention.
- 👍 Les cocktails sans alcools sont plus attractifs que les sodas et autres softs. Ils peuvent par ailleurs être customisés sur le thème de votre soirée, si vous le souhaitez (Exemple : Soirée tropicale, des ombrelles et des colorants de couleurs chaudes peuvent être utilisés pour créer une ambiance proche du thème).
- 👍 La présence de cocktails sans alcool permet d'avoir une alternative aux sodas plus fades ou à l'alcool. Cela réduit donc les risques liés à un éventuel abus d'alcool, ainsi que les dépenses de l'association.



la sécurité

Comme pour s'amuser il faut savoir se protéger, nous vous proposons plusieurs astuces pour que votre soirée se déroule dans de bonnes conditions.

Nous avons listé plusieurs idées simples à mettre en place pour réduire les risques et vous assurer la sérénité pour vous et vos participants.



la gestion des boissons

Vous trouverez les pré-requis et nos conseils pour la gestion des boissons de votre soirée.



l'organisation interne de l'équipe

On vous parlera ici des tours de gardes, de la tenue pour les organisateurs, du protocole Angel Shot ou même de la gestion des clés des participants.



la sécurité sur place

Ici, on aborde la réduction des risques liés à l'alcool ou aux bruits, le système des tableaux SAM, la zone de sécurité auditive, la chill zone, le 1/4 d'heure water.





En soirée, la gestion de l'alcool peut s'avérer très complexe si elle n'est pas pensée en amont.

⌚ A propos des licences et de l'alcool sur place

Si votre soirée propose de l'alcool.

La licence III est OBLIGATOIRE.

Cette licence III inclue la bière, le vin et certaines liqueurs ne dépassant pas les 18° d'alcool pur. Les alcools tels que le rhum, le whisky ou la vodka appartiennent à la licence IV, vous n'avez donc pas le droit d'en vendre durant la soirée. Par ailleurs, pour les cocktails tels que le punch ou le tequila sunrise, c'est l'alcool le plus fort qui détermine la licence requise (ici rhum et tequila) tous les deux de la licence IV. Autrement dit, avec une licence III, vous n'avez pas le droit de proposer ces cocktails.

Pour toute soirée proposant de l'alcool, vous devez contacter la mairie pour obtenir une autorisation de débit de boisson temporaire qui ne peut dépasser la licence III (Bière, vin et liqueur jusqu'à 18°). La licence est gratuite et il faut compter au minimum 15 jours pour que l'autorisation soit délivrée. un affichage des consommations avec et sans alcool proposées doit être visible au niveau du bar

⚠ Attention : les open-bars sont interdits en France (Article L.3322-9 du code de la santé publique) ainsi que la vente ou l'offre gratuite d'alcool sans autorisation. Si un contrôle a lieu et qu'un alcool d'une licence supérieure à celle que vous possédez est trouvé, l'association et son président seront tenus pour responsables. De plus il est impératif que vous vous assuriez qu'aucun mineur ne puisse obtenir de l'alcool par vente directe ou ticket. S'il y a un doute sur l'âge de la personne, une preuve de sa majorité doit être demandée. - Servir de l'alcool à un mineur est passible d'une amende de 750€ -

⌚ Les pré-ventes

Plusieurs règles sont à respecter :

- 📍 Ne mettez pas en vente plus de 4 tickets par personne. C'est le seuil recommandé par l'OMS pour une consommation responsable. Si votre événement s'étale sur plusieurs jours, vous pouvez vendre ce maximum par soirée mais il faut pouvoir séparer les tickets de la soirée 1 et ceux de la soirée 2 (via une couleur différente par exemple).
- 📍 Chaque ticket doit être nominatif et seul le possesseur du ticket peut venir chercher sa consommation.
- 📍 Et bien sûr, il doit être impossible d'acheter d'autres tickets durant la soirée. L'avantage de ce système est qu'il évite à l'organisation de devoir gérer de l'argent durant la soirée.
- 💡 La pré-vente a l'avantage de vous permettre de savoir assez précisément la quantité d'alcool à acheter pour la soirée et donc de vous y retrouver plus facilement financièrement. La forme de cette pré-vente est à votre discrétion : Ticket à donner, à poinçonner, trait au marqueur sur le bras...

⌚ L'encadrement de l'alcool

- > Appréhender les flux (en fonction du nombre de personnes présentes et des quantités disponibles / stocks et quantités livrées) ;
- > Interdire et contrôler toute introduction externe d'alcool en prévoyant un service de sécurité adapté à l'événement (prestataire conseillé) ;
- > Limiter la quantité totale cumulée disponible à 4 Verres Standards (VS) x effectif prévu ;
- > Vendre l'alcool par le biais de tickets achetés préalablement et imprimés en fonction de la quantité d'alcool prévu ;
- 📍 Il est conseillé de mettre 25% du stock en « sécurité » sous clef et de le libérer en cours de soirée, si besoin, sous contrôle du responsable.

⚠ Il est à noter qu'un Verre Standard (VS) ou « dose bar » correspond à 8 à 10 g d'alcool pur. C'est l'équivalent de : un ballon de vin à 12° (10 cl) / une flûte de champagne à 12° (10 cl) / un demi de bière à 5° (25 cl) / un verre de bière « forte » à environ 8,5° (12,5 cl)

Si vous louez un lieu qui possède déjà une licence III ou IV (boîte de nuit, salle de réception...), la licence n'est valable que si un membre du personnel du lieu travaille en tant que barman. S'il n'y a pas de barman appartenant au lieu que vous louez, vous devrez faire la demande de licence d'alcool.



Vous trouverez dans cette partie ce qui est géré par les membres de votre organisation.

✦ Les tenues des organisateurs

Etre organisateur dans une petite promotion, c'est facile, on vous reconnaît rapidement. Mais quand vous gérez plus de 70 participants, il est peu probable qu'on vous identifie, sauf mémoire eidétique. Or, votre rôle est aussi d'informer et de conseiller durant la soirée. Alors pourquoi ne pas vous faire reconnaître ? Pas besoin d'avoir une voix qui porte ou avoir la carrure d'un basketteur, un simple brassard et hop, vous êtes reconnaissable par tout le monde. Et si vous êtes un peu plus extravagant, pourquoi ne pas porter une tenue type pour tous les membres de l'organisation ? Avouez qu'avec tout le monde en chemise à carreaux rouge pétant dans une soirée sur un thème « fête de fin d'année », vous ne passerez pas inaperçu !

✦ La gestion des clés des conducteurs

Parfois, vous n'aurez pas la possibilité de faire appel à des SAM par manque de volontaire. Il faut alors prévenir les risques au plus vite. A l'arrivée d'un participant et seulement avec son accord, demandez-lui les clés de son véhicule en lui précisant qu'elles seront rendues en fin de soirée après qu'il ait soufflé dans un éthylotest (et que ce dernier soit négatif, naturellement). Pour éviter de vous tromper lors de la remise des clés, n'hésitez pas à y attacher un petit scotch avec le nom du conducteur, ça vous fera gagner du temps.

Si vous ne souhaitez pas récupérer les clés des participants, une autre solution existe : lors du dépôt de leurs affaires aux vestiaires, vous pouvez demander si cette personne est venue en voiture ou non. Si oui, vous pouvez attacher au cintre un ruban de couleur pour rappeler à la sortie que cette personne est venue en voiture et qu'il faut donc le faire souffler en priorité.

✦ Les tours de gardes

Quand vous faites une soirée dans un lieu à l'extérieur, surtout s'il y a des zones à risques (routes fréquentées, points d'eau, hauteurs...), il est important de mettre en place une équipe pour organiser des rondes afin de s'assurer qu'aucun participant ne se mette en danger. Ces tours de gardes sont d'autant plus utiles en pleine nuit dans les zones sans éclairage public pour réduire les risques.

✦ L'Angel Shot

Originaire de Floride, l'Angel Shot est un concept simple et rassurant pour les participants et les organisateurs. Le principe est simple : Si une personne est mal à l'aise ou se sent harcelée, elle peut se rendre au bar demander un « Angel Shot ». Le barman comprend donc qu'il y a un souci et prévient des membres de l'organisation qui pourront alors régler la situation.

Par ailleurs, cette méthode peut s'adapter au contexte des week-ends d'intégration ou des soirées se déroulant sur plusieurs jours. Choisissez deux membres de votre organisation, un homme et une femme. Ils seront les repères pour tous les participants. Mettez une photo des deux membres avec leurs prénoms et leurs numéros de téléphone dans des endroits stratégiques (dortoir, toilette...). Indiquez qu'il faut les contacter si quelqu'un a besoin d'aide.

N'oubliez pas que si vous décidez de mettre en place l'Angel Shot, il faut impérativement penser à en parler en amont à tous les participants.



Angel Shot

- ✦ Particulièrement simple, sans aucune contrainte matérielle pour l'organisation. Il suffit juste de briefer la personne qui s'occupe du bar.
- ✦ Rassure les participants de la soirée lorsque vous annoncez qu'il sera mis en place.
- ✦ Réduit les risques d'agressions, notamment sexuelles.



Le tableau des SAM

Le SAM (ou capitaine de soirée), est la personne qui ne boit pas et ramène les participants ayant consommés de l'alcool. C'est une invention formidable, plutôt simple à mettre en place et qui rassurera organisateurs et participants. Du moins, sur le papier. Mais dans les faits, quand il faut déterminer qui sont les SAM, les passagers, les lieux d'arrivée et les heures de départ, très vite, c'est la galère.

Une méthode visuelle simplifie cette organisation : le tableau des SAM.

| SAM | Heure de départ | Lieux de passage | Passagers | | | |
|-----|-----------------|------------------|-----------|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Mettez ce tableau et des crayons dans une zone accessible pour que chaque participant puisse s'inscrire. Vous pouvez éventuellement rajouter le numéro de téléphone du conducteur pour que des éventuels passagers puissent le contacter. N'oubliez pas de récompenser les SAM qui se dévouent pour la sécurité des participants via par exemple des remises sur le prix de la soirée ou la gratuité sur les consommations sans alcool. Par ailleurs, n'oubliez pas de faire un rappel micro pour annoncer les départs. Vous pouvez éventuellement dessiner une zone précise dans le lieu de votre soirée qui servira de point de rendez-vous pour les SAM et leurs passagers. Nous vous conseillons de mettre un signe distinctif aux SAM pour permettre aux barmans de les distinguer (comme par exemple un coup de tampon sur la main).

Le quart d'heure water

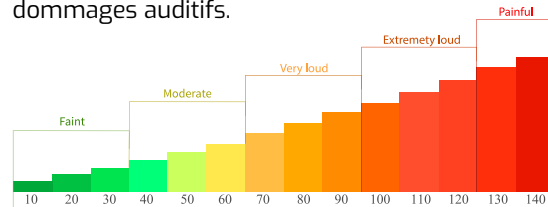
Le principe est simple : pendant un quart d'heure, le bar arrête toute distribution d'alcool et ne sert que de l'eau. L'idée est d'inciter les participants à s'hydrater. Vous pouvez renouveler plusieurs fois par soirée ce quart d'heure. N'oubliez pas que si l'eau est importante, la nourriture l'est également.

La Chill Zone

Le principe est simple, c'est une zone précise uniquement pour se détendre et discuter à l'abri du bruit de la soirée pour se détendre ou même se reposer. Pour le rendre plus cosy, vous pouvez l'aménager avec des poufs. N'hésitez pas à y déposer de la documentation que le SSU vous propose et à y laisser des bouteilles d'eau en accès libre.

La zone de sécurité auditive

Vous avez prévu un DJ ou une installation sonore ? Pourquoi ne pas envisager également de tracer une zone pour informer sur les risques liés au son ? Sound Meter est une application gratuite qui vous permettra de déterminer le niveau de décibel à un endroit précis. Vous pourrez tracer des arcs de cercles autour des sources sonores pour déterminer à quelle distance se situer pour se protéger des dommages auditifs.



Au delà de 80 dB, vous mettez votre ouïe en danger. A partir de 100 dB, votre ouïe peut tolérer jusqu'à 15 minutes d'écoute sans protection par jour. Et à partir de 110 dB, c'est 1min30s maximum avant de vous blesser. N'hésitez pas à demander de la documentation sur la sécurité auditive lors de votre entretien avec le SSU.

Cocktails

Pour changer des sodas et des thés glacés sans saveurs, nous vous proposons une gamme de cocktails **sans alcool**. Colorés, attrayants mais avant tout extravagants, ils permettent de festoyer sans finir la tête dans les WC. Vous trouverez des suggestions des plus alléchantes en espérant qu'elles puissent être à votre convenance.



Vous pouvez également habiller vos cocktails simplement, via des ombrelles, des morceaux de fruits, des bonbons et même du sucre glacé autour des commissures du verre.



JB à Boha Boha

Ingrédients :

Jus d'orange,
jus d'ananas,
jus de goyave et
jus de citron
(ou sirop de citron dilué)

Quantité :

1/3 de jus d'orange,
1/3 de jus de goyave,
1/3 de jus d'ananas et
2 càc de jus de citron



Ton'Indiana

Ingrédients :

Jus de mangue,
jus de poire,
jus de citron vert et
sirop de cassis

Quantité :

10cl de jus de mangue,
5cl de jus de poire,
2cl de jus de citron vert
2cl de sirop de cassis



Monte Charlot

Ingrédients :

limonade,
jus d'orange et
jus d'ananas

Quantité :

1/3 de jus d'orange,
1/3 de limonade et
1/3 de jus d'ananas

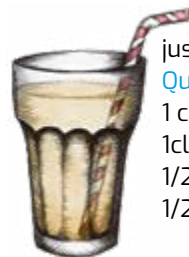
Emi Madagascar

Ingrédients :

Jus d'orange,
sirop de grenadine,
limonade et
jus de citron vert

Quantité :

1 càs de grenadine,
1cl de citron vert,
1/2 jus d'orange,
1/2 limonade



*Alice de Nice***Ingrédients :**

Jus de fraise,
jus de passion,
jus d'orange,
limonade et
colorant bleu

Quantité :

1/2 de limonade
8 à 10 gouttes de colorant
2cl de grenadine,
1/2 de jus d'orange



Pour un bel effet arc en ciel : préparez sur un verre à part la limonade avec le colorant. Préparez dans un autre verre la grenadine. Faites couler sur le côté lentement le jus d'orange pour qu'il ne se mélange pas, puis faites de même avec la limonade colorée.

*Caro à Tokyo***Ingrédients :**

Jus de litchi,
sirop de citron,
limonade,
colorant

Quantité :

1/4 de jus de litchi,
2cl de sirop de citron,
3/4 le reste de limonade et
une goutte de colorant.

*So' Philadelphie***Ingrédients :**

Jus de pomme,
jus de poire,
nectar de pêche et
sirop de grenadine

Quantité :

1/3 de jus de pomme,
1/3 de jus de poire,
1/3 de nectar de pêche,
3cl de sirop de grenadine

*Cass à Blanca***Ingrédients :**

Jus d'orange,
jus d'ananas et
sirop de grenadine

Quantité :

8cl de jus d'orange,
8cl de jus d'ananas et
2cl de sirop de grenadine

*Cloé Pathe***Ingrédients :**

Jus d'ananas,
jus de la passion,
sirop de grenadine,
sirop de citron

Quantité :

2/3 de jus d'ananas,
1/3 de jus de la passion,
3cl de sirop de grenadine,
3cl de sirop de citron

*Emma Colada***Ingrédients :**

Jus d'ananas
et lait de noix de coco.

Quantité :

2/3 de jus d'ananas,
1/3 de lait noix de coco

*Auréli' Lisbonne***Ingrédients :**

jus de pomme,
limonade et
sirop de citron.

Quantité :

2/3 jus de pomme,
1/3 limonade et
3cl de sirop de citron

**Le glaçage :**

versez une petite quantité sirop sur une assiette et poser le verre sur l'assiette. Faites une autre assiette avec du sucre à la place du sirop, puis posez le verre avec son rebord siroté sur cette assiette pendant quelques instants et à vous le glaçage.

En cas d'urgence

Informez les référents prévention de l'association, formés gratuitement aux premiers secours par le SSU.

★ Protéger ★ Alerter ★ Secourir ★



Étapes à suivre :

- ★ **Protéger** : Ne pas paniquer, sécuriser le lieu de l'accident, mettre la personne à l'écart si possible et rester auprès d'elle.



Si la personne respire :

- > **En cas de malaise** : l'installer au repos (allongée si possible, assise en cas de difficultés respiratoires).
- > **En cas de perte de connaissance** (la personne ne répond pas ou ne réagit à aucune sollicitation), la mettre en PLS (Position Latérale de Sécurité) ou au moins sur le côté (*voir page suivante*).

Si elle ne respire pas, Alerter les secours

- ★ **Alerter** : Avec un portable : faire le 112



Commencer par donner son nom et son numéro de téléphone, l'adresse complète, puis décrivez la situation (nombre de victimes, gestes effectués...) Ne pas raccrocher avant qu'on ne vous y ait autorisé.

- ★ **Secourir** : Suivre les indications du 15



> En cas de **perte de connaissance**, si la personne **respire**, la mettre en PLS (Position Latérale de Sécurité) ou au moins sur le côté.

La **PLS** est un geste à pratiquer lorsque l'on est en présence d'une **personne inconsciente, qui respire normalement**.

Estimer **l'état de conscience** de la personne (poser des questions simples : « ouvre les yeux », secouer doucement les épaules ou prendre la main et demander de la serrer). Si la personne répond ou réagit : elle est consciente.

Si la personne ne répond pas et ne réagit pas, il convient de demander de l'aide, si vous êtes seul ;

Allonger la personne sur le dos ;

Apprécier la respiration sur 1 minute (se pencher sur la victime, oreille et joue du sauveteur au-dessus de la bouche et du nez de la victime, main du sauveteur sur son abdomen, puis regarder si le ventre et la poitrine se soulèvent) ;

Placer la victime sur le côté en position stable.

